NR. 2 APRIL 2021

Dit Blad

Aalborg Kommune

DitBlad

Storemosevej 19, 9310 Vodskov
E-mail: ditblad@aalborg.dk
Tlf.: 9982 9292

Kontortid

Onsdag kl. 10.00-13.00.

Udgiver

Ældre- og Handicapforvaltningen i Aalborg Kommune.

Redaktion

Anders Lystrøm, ansvh. redaktør
lystroem@aalborg.dk
Karin Gjørtz
kag-aeh@aalborg.dk
Ulla Ringgren Nielsen,
Handicaprådet
ullaringgrennielsen@yahoo.dk
Bibi Back, Seniorrådet
bibi-back@hotmail.com
Dorte Poulstrup, Seniorrådet
poulstrup1946@gmail.com
Jørgen Linnemann, Seniorrådet
linnerne@gvdnet.dk

Grafisk produktion og tryk

Det Nordjyske Mediehus

Henvendelse om annoncer

Tina Bach Toft Sørensen,
Det Nordjyske Mediehus
Tlf.: 9935 3504 eller 2030 2377
tbts@dnmh.dk
Michael Korfitsen,
Det Nordjyske Mediehus
Tlf.: 9935 3523 eller 2249 1239
mfk@dnmh.dk

Oplag

Bladet udkommer hvert kvartal i 36.000 eksemplarer.
Bladet udsendes gratis til alders- og førtidspensionister i Aalborg Kommune.
Efterlønsmodtagere kan bestille det direkte på telefon: 9982 9292.
Dit Blad kan også læses på biblioteker samt hos læger og tandlæger.
Desuden kan det altid afhentes på kontoret, Storemosevej 19, 9310 Vodskov.

Forsidefoto:

Aalborg Teater

Deadline

Deadline for annoncer til næste nummer er den 28. maj 2021.
Næste nummer udkommer den 21. juni 2021 og omdeles i løbet af uge 25 2021.

I dette nummer:

Se teater på din skærm: Shakespeare til spaghettien 4

Kun en tåbe frygter ikke haven 10

Bibliotekarer fra aalborg bibliotekerne giver bud på forårslæsning 12

Handicapprisen gik til ildsjæl i handicapidrætten 16

Tidligere tv-vært Jørgen Pyndt er 74: Jeg vil være i spil! 24

Opskrift 34

Hver gang

Seniorrådets hjørne 15

Nyt fra kommunen 18

Krydsord 37

Aktivitetscentre 42

Et år med COVID-19 – er det noget at fejre?

2020 vil på mange måder gå over i historien som et på alle måder anderledes år, et år hvor vi lærte nye ord og vaner. Mundbind, incidenstal, smittetryk, mutationer og meget andet.

Heldigvis er der vacciner på vej, og vi kan forhåbentlig inden for en overskuelig fremtid vende tilbage til en form for normalitet igen. Men nok ikke til en hverdag som vi havde, før COVID-19 ramte os, hvor håndtryk og kram var en del af hverdagen.

Er der derfor grund til at markere denne fødselsdag?

Ja, for vi har faktisk også lært noget af COVID-19. Der er en del, vi kan tage med os til den nye virkelighed, der er på vej.

På det helt personlige og nære plan har vi for eksempel lært værdien af håndhygiejne og afstand. Manglende håndhygiejne er ifølge Rådet for bedre hygiejne den mest afgørende årsag til smitsomme sygdomme i vores samfund. En god håndhygiejne som forebygger en lang række forskellige sygdomme – fra de mest velkendte som influenza og diarre til mindre hyppige som børnesår og øjenbetændelse.

Resultatet af den bedre hygiejne er – alt andet lige – et lavere sygefravær og færre syge i det hele taget.

Men også på anden vis vil COVID-19 sætte spor. På rekordtid har COVID-19 vist os, hvor vigtig digitalisering er. Under nedlukningen har både offentlige og private virksomheder oplevet, hvor kraftfulde og afgørende digitale løsninger er og hvad det betyder at tage det digitale tigerspring.

Se bare på opblomstringen af nethandel, hvor det er de virksomheder med de bedste nethandelsmuligheder, der har klaret sig bedst det seneste år. Adskillige tal og undersøgelser har vist, at Corona-pandemien virkelig har sat skub i nethandlen. Tal fra Danmarks Statistik afslører, at det er en faktisk er de ældre medborgere, der er med til at drive den udvikling frem. Blandt de 70-74 årige steg antallet af personer, som havde handlet på nettet med 16 procent, hvilket er den højeste relative vækst set i alle aldersgrupper.

Men også i oplevelsesindustrien har man været nødt til at gå nye veje. Som I kan læse i dette blad, har Aalborg Teater med stor succes satset på streaming af teaterforestillinger. Ikke nødvendigvis af lyst, men fordi COVID-19 tvang teatret ud af teatersalen. I stedet inviterede Aalborg Teater på premierer på hjemmeskærmen. Skuespillerne spiller i en tom sal, med for flere publikummer end nogensinde før.

Det er jo paradoksalt, men det er måske den slags paradokser, vi kommer til at vænne os til.

Foråret banker på, og med lysere tider i vente vil jeg ønske alle god fornøjelse med Dit Blad.

Anders Lystrøm | chefredaktør

SE TEATER PÅ DIN SKÆRM:

Shakespeare til spaghettien

CORONA TVANG OS UD AF TEATERSALEN, SÅ I STEDET INVITERERE AALBORG TEATER PÅ PREMIERER PÅ HJEMMESKÆRMEN. SKUESPILLERNE SPILLER I EN TOM SAL, MED FOR FLERE PUBLIKUMMER END NOGENSINDE FØR. DET KALDES STREAMING, OG DET ER MÅSKE FREMTIDEN. FOR SKUESPILLER MARTIN RINGSMOSE HAR DET GIVET STOF TIL EFTERTANKE, AT HAN FREMSAGDE SINE REPLIKKER FOR FOLK, DER LAVEDE AFTENSMAD IMENS!

TEKST: ANETTE LØKKEN SØRENSEN / FOTO: ALLAN TOFT, THOMAS VILLEFRANCE OG ANETTE LØKKEN SØRENSEN

Hvis du har været i Aalborg Teater indenfor de seneste 21 år, så er chancen for, at du har set skuespiller Martin Ringsmose på scenen ret stor. Senest var han Cyrano i forestillingen af samme navn, og selvom han ikke bryder sig om at læse anmeldelser, så ved han, at betegnelsen "intens" ofte bliver sat i forbindelse med hans præstationer:

– Det har jeg hørt, siger han med et smil.

Mennesket Martin Ringsmose er en imødekommende, midaldrende mand, som har sat sig for, at han vil være åben. For nye tider, nye skikke – og for at spille teater via en skærm, sådan som han har gjort det her i 2021. Årsagen kender vi: Den hedder Corona, og pandemi-

BLÅ BOG: MARTIN RINGSMOSE

Uddannet på Skuespillerskolen ved Aarhus Teater 1996 og har de seneste 21 år været på Aalborg Teater. Martin Ringsmose er også instruktør; I 2016 instruerede han "46+1" på Aalborg Teaters Borgerscene, hvor de medvirkende havde Downs Syndrom, og i sæsonen 2018/19 instruerede han "Blodbadets Gud" på Store Scene. Martin er 51 år og bor i Vårst med sin kone og deres fire børn.

Martin Ringsmose som Cyrano på Aalborg Teater. I baggrunden Ferdinand Falsen Hiis og Bolette Nørregaard Bang.

Vil du undgå lang ventetid?

- Undgå besværet med at tage til en høreklinik
- Din Kørende Høreklinik kommer lige til døren
- Kører i hele Region Nordjylland
- Gratis afprøvning
- Jeg har givet bedre hørelse i over 10 år. Til glade Nordjyder
- Priser fra 490 kr. pr høreapparat*
  (* ved tilskud fra region og 85% helbredstillæg)

Slip for besvær og ventetid, jeg kommer lige til døren med bedre hørelse.

oticon
PEOPLE FIRST

Din kørende høreklinik
Tlf. 3150 6000

bedre hørelse på vej

Julie Maj Jakobsen

en har længe forhindret os i et leve et normalt liv med biograf – og teaterture. Til gengæld er Aalborg Teater kommet til os. Med forestillinger og events, som vi, indtil videre, kan se kvit og frit, på vores skærme. Det kaldes streaming, og betyder bare, at man henter indhold fra internettet samtidig med, at man afspiller det. Vi kender det bedst fra Netflix, HBO og de andre store aktører på vores fjernsyn derhjemme. At vi nu også kan se skuespillerne fra Aalborg Teater opføre drama på selvsamme skærm er både en fornyelse, men også en forandring af de helt store i teaterets verden.

For Martin Ringsmose er det en helt ny måde at arbejde på, når han spiller foran flere hundreder, men samtidig i en tom teatersal, fordi publikum er derhjemme, og ser ham på deres skærm:

– Op til en premiere er der mange ubesvarede spørgsmål, som først besvarer sig i mødet med publikum. Jeg arbejder meget med min fornemmelse af publikum og har lært at stole på den fornemmelse, for den giver mig tilbagemeldinger som: "Her er den – og: Her er den ikke" Efter premieren på "De skønne dage i Aranjuez", gik jeg fra scenen uden en fornemmelse af, hvordan det gik. Vi vidste jo, at der sad nogen, - ja, faktisk var der et par tusind, der så med, og det svarer til halvanden spilleperiode på Lille Scene på bare én aften, men vi kunne jo ikke mærke dem, påpeger Martin Ringsmose.

Til gengæld kom responsen bagefter og især en tilbagemelding har overrasket skuespilleren:

– Der var en, der fortalte, at han gik og lavede mad imens. Det er helt fantastisk, for så er vi jo på vej til at skabe noget helt tredje; et nyt rum og kunsten må aldrig blive for fin til det, erklærer han.

På spørgsmålet om, hvordan han har det med at fremføre sine replikker, mens der bliver smagt på sovsen, siger han med et stort smil:

– Det er min egen forfængelighed, der spiller ind. Den må jeg rode med!

Kendiseffekten

Selvom Martin Ringsmose erkender, at han skal vænne sig til et format med kamera og skærm, så kan han sagtens se de mange muligheder, som streaming indeholder:

– Folk der ikke kan komme i teateret, får en chance. Det kan være indsatte i fængsler, beboere på plejehjem og danskere i udlandet. Det hele er så nyt, og måske lykkes det ikke, men vi må lære det at kende og prøve! Det vigtigste for

AAT STREAM ER AALBORG TEATERS NYE DIGITALE SCENE

Her kan du streame udvalgte forestillinger og følge med i events, der er lavet specielt til at blive set på en skærm. Her kan du også selv spille en rolle, og være med til at påvirke udfaldet.

Indholdet på AAT Stream vil variere fra streamede forestillinger, som sendes live, og til såkaldt digitale fortællinger, som er skrevet til skærm af teaterets husdramatiker Julie Maj Jacobsen. Der kan også blive tale om talkshows, hvor gæsterne kan være fiktive figurer.

mig er, at teateret transformerer noget; at det sætter et aftryk i dig og i mig. At spille teater, som bliver streamet, ville jeg have kaldt værdiløst, før jeg prøvede det, men det tænker jeg ikke længere. Vi synes jo, at det vi fremfører på scenen er enormt vigtigt, men nogle gange har folk lagt mere mærke til kostumerne, og det er sundt for os som skuespillere, at møde det. Folk laver mad, mens vi spiller, og det er fint, erklærer han og tilføjer så:

– Selvfølgelig vil jeg også gerne have, at der er nogen, der sætter sig og ser stykket koncentreret!

Til gengæld er den erfarne skuespiller ikke meget for anmeldelser, - ja faktisk læser han dem helst ikke:

– De påvirker mig ekstremt meget! Jeg synes jo, at når man stikker snotten frem, så må man også lytte til det, der kommer tilbage, men det er ødelæggende for mig, for det ligger i mit baghoved. Hvis en anmelder skriver, at ”han har en god mimik”, så bliver jeg vurderet på noget helt andet end det, som jeg havde tænkt som vigtigt. På samme måde, hvis en anmelder kalder min præstation for genial. Der kan godt være øjeblikke af genialitet, men det gør også noget ved mig, som kan ende i en følelse af, at de andre lige må vente lidt, så det geniale kan komme frem.

Martin Ringsmose smiler skævt. Mange år i branchen har lært ham, at han ikke er immun overfor smiger. At kendiseffekten kan være forførende:

– Når jeg går på gaden, og folk genkender mig, så kan det give gode snakke og gøre mig glad, men det er ikke godt for mig. Jeg skal helst ikke have for store fantasier om min egen fortræffelighed; jeg har været der, hvor det ikke var godt, og der skal jeg ikke hen igen, fortæller han.

For Martin Ringsmose er det interessante ikke, hvem han er, hvem publikum er – eller for den sags skyld, på hvilken scene teateret udfolder sig.

Han giver gerne den digitale scene en chance, for son han siger:

– Vi skal finde det! I feltet mellem dig, mig og jer: Det sted, hvor de bedste oplevelser opstår. På teateret skal vi ikke lave film; vi skal lave det, som vi endnu ikke ved, hvad er. Dét er spændende!

AAT streamede i vinter Danmarkspremieren på "De skønne dage i Aranjuez" med Martin Ringsmose og Camilla Gjelstrup/Foto: Allan Toft

AALBORG TEATER HAR LAVET DENNE GUIDE TIL AT STREAME FORESTILLINGER PÅ DIT TV:

Der er ikke direkte knapper til deling på f.eks. TV, som du kender det fra Netflix og lignende. Det er dog muligt at se forestillingerne på dit TV på følgende måde:

APPLETV + IPHONE, IPAD ELLER MAC:
Åbn kontrolcenter og klik på "Dupler skærm" – vælg det TV/AppleTV du vil se forestillingen på.

CHROMECAST
Åbn Chrome på din computer. Øverst til højre skal du klikke på "Mere" og derefter Cast. Vælg den Chromecast-enhed hvor indholdet skal vises.

SMART TV
Hvis dit SmartTV er af nyere dato og har indbygget web-browser, kan du muligvis afspille direkte på Tv´et ved at bruge browseren til at navigere til Aalborg Teaters hjemmeside og ad den vej finde den ønskede forestilling.

TILSLUT ET HDMI-kabel mellem din computer til dit tv for at sikre optimal forbindelse.

Se mere på aat.dk

Sådan ser det ud i Aalborg Teaters Foyer, når der streames forestilling live.

Martin Ringsmose er også en del af holdet, der laver indhold kun til den digitale scene, som kan streames.

Nu leger vi!

Jens Christian Lauenstein Led er chefdramaturg på Aalborg Teater. Det betyder, at han bl.a. er med til at lægge repertoire for teateret, hvor han har arbejdet i 12 år.

Chefdramaturgen fortæller, at han allerede under første nedlukning i foråret tænkte: "Vi må gøre noget"

– Vi har jo muligheden for de her digitale interaktioner, og publikum er meget åbne overfor det, så vi bestemte os for at prøve. Det er naturligvis meget forskelligt for en skuespiller at stå på vores Store Scene og skulle nå ud til de bagerste rækker til at skulle spille det på en skærm. Det kan meget nemt komme til at virke overspillet, hvis man gør det på samme måde, så der er nogle overvejelser, der skal med. Vi valgte også, at de filmede premierer i vinter rent faktisk var live; folk derhjemme sad og så på skuespillerne, mens de spillede her på teateret, og der blev taget rigtigt godt imod, så vi tænkte: "Hvad så hvis vi leger med formatet?"

Chefdramaturgen fortæller, at det, indtil videre, har ført til fem events, som sendes på onsdage her i foråret. De fire af produktionerne skal streames i teaterets nye studie, hvor der er en såkaldt green screen, som kan skabe en baggrund, som for eksempel en storby eller en skov uden af man flytter ud af studiet. Her kan man møde figurerne fra forskellige forestillinger, som møder hinanden:

– Vi leger med tanken om, hvad der ville ske, hvis de kunne tale med hinanden. Skuespillerne optræder fortsat i rollerne som eksempelvis Herman Bangs Tine, og så har vores husdramatiker Julie Maj Jakobsen, skrevet en dialog, hvor hun forestiller sig, hvad en Tine ville have ment og sagt om forskellige emner. Publikum kan så blande sig via en form for chatfunktion og have indflydelse på, hvordan det udvikler sig, fortæller Jens Christian Lauenstein Led.

KUN EN TÅBE FRYGTER IKKE haven

EN BRÆKKET ANKEL, ET HOSPITALSOPHOLD OG FLERE UGER BÆNKET TIL SENG OG KØRESTOL – FOR FØRSTE GANG OPLEVEDE AASE NIELSEN AT VÆRE AFHÆNGIG AF HJÆLP FRA ANDRE FOR AT FÅ HVERDAGEN TIL AT FUNGERE.

TEKST: ANDERS LYSTRØM / FOTO: ANDERS LYSTRØM

- I virkeligheden var det jo bare et rigtig dumt og banalt uheld, der gjorde mig ukampdygtig, siger Aase Nielsen. Jeg skulle have plantet en blomst i min have, men trådte uheldigvis ned i hullet. Det gjorde pokkers ondt, og jeg kunne med det samme se, at der ikke blot var tale om en forstuvning.

Det viste sig da også, at Aase havde pådraget sig et ret kompliceret brud – "jeg havde brækket næsten alt, hvad der kunne brække i min ene ankel", siger Aase Nielsen.

Gode råd var dyre, for Aase bor alene og pludselig blev tanken om ikke at kunne bevæge sig frit i sin lejlighed meget nærværende.

- Jeg følte mig ærlig talt lidt på Herrens Mark, da jeg kom hjem fra hospitalet, men allerede efter en halv time hjemme, bankede det på døren. Det var hjemmesygeplejen, der kom og tog sig af min medicinering - og efter en time kom hjemmeplejen for at sørge for, at jeg fik den pleje og praktiske hjælp, jeg havde brug for, siger Aase Nielsen.

6-8 uger i sengen

For et ellers aktivt menneske som Aase Nielsen var det noget af et slag at skulle være sengeliggende i op til 8 uger

- Det var slevfølgelig en træls besked. For det første kunne jeg ikke komme rundt og ud, som jeg gerne ville, men jeg forudså også, at komne komme i bad, når jeg ville. Det viste sig heldigvis at være en ubegrundet bekymring – hvis jeg gerne ville i bad, fik jeg hjælp til det. Og sådan har det faktisk været hele vejen igennem: Det har være mig og mine ønsker, der har været i fokus, og de medarbejdere, der er kommet her, har været rigtig søde og til at tale med. De har fået mig til at føle mig som en person, og ikke bare et nummer i rækken. Jeg bliver da helt rørt over, når jeg møder en af dem på gaden, at de så standser op og spørger, hvordan jeg har det eller kommaterer, at jeg nu kan gå ude rollator. Det varmer, siger Aase Nielsen.

Genoptræning

Ved udskrivningen fra sygehuset fik Aase Nielsen en genoptræningsplan – og genoptræningen blev påbegyndt så hurtigt som muligt.

- Genoptræningen er jo planlagt efter, hvad jeg kunne og hvad jeg gerne ville. Det har fungeret helt perfekt, og de har været rigtig gode til at lytte, hvis jeg har haft særlige behov. Men selvfølgelig har jeg været presset, men har hele tiden følt mig i gode hænder. Jeg har gennemført et 10 uger træningsforløb, og nu er jeg da heldigvis så langt, at jeg kan se lyset for enden af tunellen, siger Aase Nielsen.

Når hun nu er så langt i sit behandlingsforløb, at hun snart kan se tilbage på det, glæder Aase Nielsen sig til at komme ud og se noget andet end lejlighedens fire vægge.

- Jeg har heldigvis børn, børne- og oldebørn i nærheden, og de har været søde til at besøge mig, men jeg glæder mig også til at kunne komme en tur til eksempelvis København, som jeg elsker at besøge. Alt i alt må jeg sige, at jeg er så glad for at bo i et samfund, der tager sig af en, når uheldet er ude. Det er i hvert fald min oplevelse, Det er delligt, når man oplever at tingene fungerer – men for fremtiden vil jeg passe lidt bedre på, når der graves i haven, smiler Aase Nielsen.

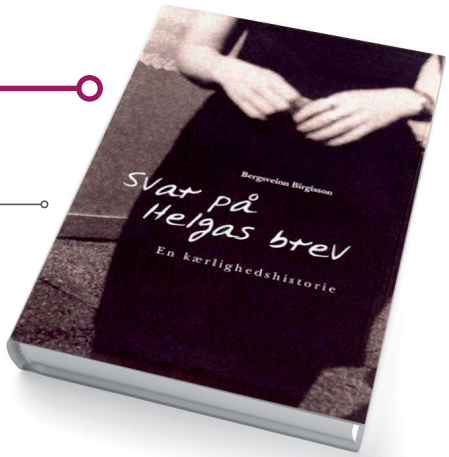
BIBLIOTEKARER FRA AALBORG BIBLIOTEKERNE GIVER BUD PÅ

Forårslæsning

TEKST / FOTO: AALBORGBIBLIOTEKERNE

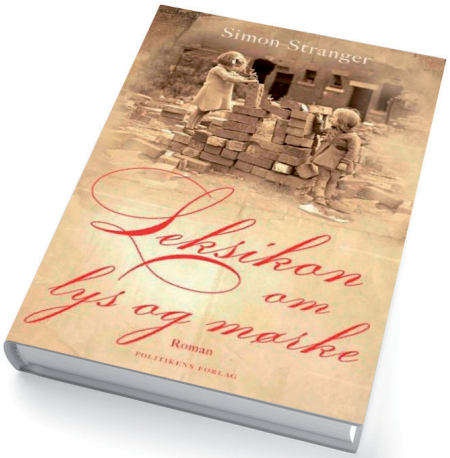
Forårsløgene er i fuld gang med at arbejde sig op igennem den sorte muld for at nå op til overfladen og solens søde stråler. Det er en fantastisk livgivende tid, vi går i møde med blade og blomster, som springer ud, og dage som hastigt bliver lysere og lysere. For at sætte lidt ekstra kulør på forårsdagene giver en håndfuld bibliotekarer fra Aalborg Bibliotekerne deres bud på dejlig forårslæsning, der måske endda kan nydes på terrassen eller altanen sammen med en brandvarm kop te eller kaffe.
Har du ikke mulighed for at komme på biblioteket efter bøger, så bare rolig alle nedenstående anbefalinger findes også på eReolen – nogle både som lydbog og ebog.

METTE KRØJER JACOBSEN ANBEFALER:



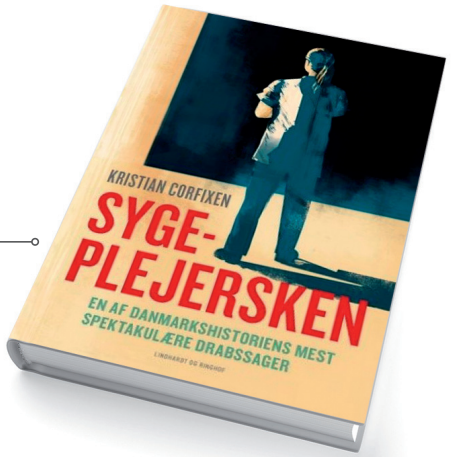
BERGSVEINN BIRGISSON:
SVAR PÅ HELGAS BREV

90-årige Bjarni ser tilbage på sit liv og skriver et brev til Helga. Helga, hans livs kærlighed og eneste store erotiske passion, som han fravalgte på grund af traditionen, pligten og kærligheden til den islandske natur. En lille bog, men med en stor kærlighedshistorie med den skønneste underfundige humor.



SIMON STRANGER:
LEKSIKON OM LYS OG MØRKE

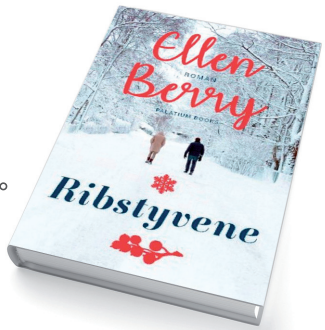
Fantastisk bog at læse mens man følger med i TV-serien "Atlantic Crossing" på DR. Den tyske besættelse af Norge under 2. Verdenskrig har lighedspunkter med besættelsen af Danmark – men der var også forskelle. I "Leksikon om lys og mørke" følger vi nordmanden Henry Rinnan, der valgte den forkerte side og den jødiske familie, der mærkede konsekvenserne i flere generationer.



KRISTIAN CORFIXEN:
SYGEPLEJERSKEN
EN AF DANMARKSHISTORIENS MEST SPEKTAKULÆRE DRABSSAGER

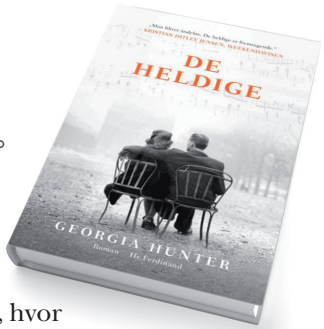
Dansk true crime om en ung sygeplejerske fra Falster, som i 2016 blev dømt for forgiftning af fire patienter med den konsekvens, at tre døde. Bogen følger efterforskningen og beskriver både kollegers og den dømtes egen forklaring. Man får et spændende indblik i, hvordan og hvorfor noget så spektakulært kan foregå på en dansk sygehusafdeling.

ERNA GRØNLUND CARLSEN ANBEFALER:



ELLEN BERRY:
RIBSTYVENE

Ribstyvene er en lige dele munter og sørgelig fortælling fra et nutidigt landligt England. Det er en historie om familie, venskab, kærlighed, sorg og hvad der sker, når barndommens mystik går op i ét med voksenlivets nøgternhed.



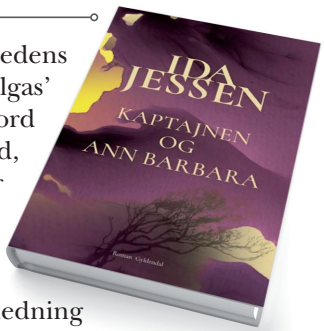
GEORGIA HUNTER (DEBUTROMAN):
DE HELDIGE

2. Verdenskrig er til stadighed efterspurgt i bøger. Romanen er en utrolig familieroman om en polsk-jødisk familie, hvor krigen splitter dem, og hvor det er under store lidelser, at de hver især kæmper sig gennem krigsårene. De undgår ikke arbejdslejre, deportation, sult og nød. Drivkraften er, foruden held, en utrolig stærk familiefølelse og troen på en genforening. Bogen er skrevet på baggrund af virkelige hændelser.

ERLING LYKKE ANBEFALER:

MALENE RAVN:
HVOR LYSET ER

Malene Ravn har en formidaevne til at skrive i en stemning og et sprog, der passer til de personer og miljøer, hun fortæller om. "Hvor lyset er" er en roman om maleren Carl Fischer og hans turbulente liv både i barndommen og sammen med hans livsledsager, skuespilleren Ely. Ikke blot havde han et problematisk forhold til sin far, men det smittede også af på forholdet til hans egen søn.



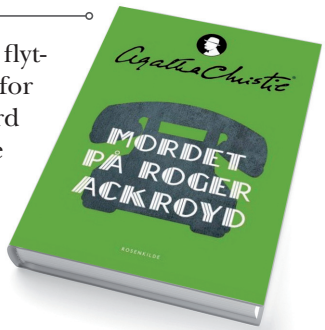
IDA JESSEN:
KAPTAJNEN OG ANN BARBARA

Alle kender historien om hedens opdyrkning og Enrico Dalgas' arbejde for at få landbrugsjord ud af den golde hede i Jylland, men allerede hundrede år tidligere blev der gjort et ihærdigt forsøg af den tyske kaptajn, Ludwig von Kahlen, som på kongens foranledning begyndte at hente bønder fra Tyskland. Arbejdet møder dog på modstand fra en lokal godsejer, som hævder at eje heden. En dansk western med alle de elementer, der hører til.

PETER SØHOLM SIMONSEN ANBEFALER:

LOUIS JENSEN:
EN HISTORIE OM SEKS SØSTRE

Louis Jensen beretter i denne dejlige bog om sin mor og hendes fem søstre, og om deres mange oplevelser i starten af 1900-tallet. Det var ikke et nemt liv dengang omkring 1. verdenskrig, men søstrene var opfindsomme og kom ud for mange oplevelser. Bogen er fortalt på Louis Jensens helt egen finurlige facon, og er god til både højtlæsning for børnene eller børnebørnene og til selvlæsning. Den er perfekt at snakke om familiehistorie, om bedsteforældres liv i gamle dage, om stamtræ og glemte minder. Så det er i sandhed en bog for alle aldre. Bogen er fint illustreret af Lilian Brøgger og Maria Lundén og fuldender bogens poetiske linje.



AGATHA CHRISTIE:
MORDET PÅ ROGER ACKROYD

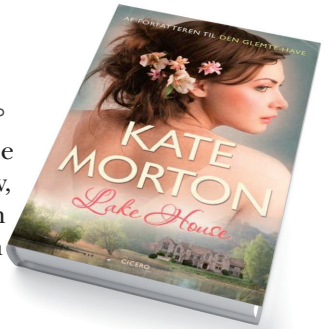
Detektiven Hercule Poirot er flyttet til en lille engelsk landsby for at gå på aftægt, men da et mord begås, må han atter sætte de små grå celler i sving. Der er nok af mistænkte, og Poirot og hans medhjælper, byens læge, som også er bogens fortæller, har nok at se til. Denne herlige klassiske krimi har 95 år på bagen, men regnes stadig som en af de bedste, der er skrevet.

MATILDE NORUP IVERSEN ANBEFALER:

S.K TREMAYNE:
ILDBARNET

Da den unge Rachel gifter sig med enkemanden David, synes hendes lykke at være gjort. David er både flot og rig, bor på det smukke landsted 'Carnhallow' og er far til den kærlige Jamie. Kort tid efter brylluppet begynder Jamie dog at ændre adfærd og påstå, at han har set sin døde mors genfærd. David har altid været meget hemmelighedsfuld omkring sin kones død, og Rachel begynder at stille spørgsmålstegn ved, hvad der egentlig skete dengang.

KATE MORTON:
LAKE HOUSE



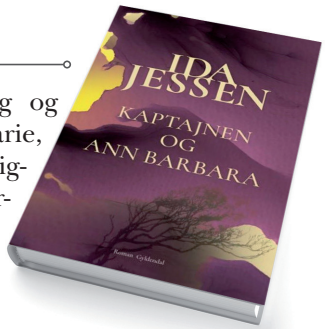
Kriminalassistent Sadie Sparrow er sendt på orlov, og rejser hjem til morfaren i Cornwall. Her får hun fingre i en 70 år gammel uafsluttet sag, om den 11 måneder gamle Theo, som forsvandt fra det store hus Lake House under en midsommerfest. De 200 gæster hverken så eller hørte noget. Sadie bliver hurtigt besat, og med hjælp fra en politibetjent, som efterforskede sagen dengang, begynder hun at grave i fortiden.

ELLEN SKALL SØRENSEN ANBEFALER:

NIELS M. SAXTORPH:
VIKINGERNES HELTE

Popularitetsmæssigt når vikinnok ikke helt dinosaurernes niveau, men næsten. Jeg har i vinter læst bogen om, hvordan jorden blev til ud fra nordisk mytologi og fået genopfrisket alle de blodige og spændende historier om Loke, Tor, Regnar Lodbrog og mange flere.

LÆRKE WINTHER:
IKKE AFSENDT



Helt igennem dejlig, finurlig og sjov roman om den tvære Marie, hvis liv består af lige dele kærlighed til den affældige schæferhund, Poul, og had til "institutioner" som Frederiksberg kommune, Føtex og Post Nord, som hun bombarderer med klagebreve.

VÆR MED I DANMARKS STØRSTE LÆSEKLUB

Danmarks Største Læseklub er et samarbejde mellem landets biblioteker og litteratursiden.dk, hvor hele Danmark læser vinderen af Læsernes Bogpris.

Savner vi ikke lidt noget at være fælles om? Den store oplevelse alle kan tale med om. Historien, der går i hjertet, under huden og i øjet.
Vær med, når hele Danmark til april går sammen og læser vinderen af Læsernes Bogpris 2021. Hen over 14 dage snupper vi årets absolut mest mageløse historie i små, veltilrettelagte bidder. Og du kan være med, hvad enten du er til bøger på skærm, papir eller til at stikke i øret på vej ud ad døren.

Undervejs får du mulighed for at gå på opdagelse i baghistorien sammen med forfatteren og indbudte eksperter - og møde andre, der læser med på tværs af landet. Bliv en del af landets store, aktive fællesskab - og læs med.

Start her:
https://www.aalborgbibliotekerne.dk/dsl

SENIORRÅDETS HJØRNE

Valg til Seniorrådet 2021

I ÅR ER DET VALGÅR OG DER SKAL OGSÅ I NOVEMBER MÅNED VÆRE VALG TIL SENIORRÅDET I AALBORG KOMMUNE. VI ARBEJDER PT. MED HVORDAN VALGET VIL BLIVE AFVIKLET, MEN VI VIL GERNE ALLEREDE NU OPFORDRE DIG TIL AT OVERVEJE OM DU KUNNE HAVE LYST TIL AT VÆRE MED OG LADE DIG OPSTILLE SOM KANDIDAT.

Har blandt andet målrettet arbejdet med:

- Flere ansatte på plejehjem især i aften og nattevagter.
- Bevarelse af klippekort på plejehjem
- Klippekortsordning i hjemmeplejen
- Penge til opfyldelsen af demografien
- Bevarelse af Aktiv med demens og Praksisteam
- Opkvalificering af hjælpere til assistenter
- Opkvalificering på demens området.

Og vi arbejder også med:

- Fremtidens Seniorboliger og plejehjem
- Mere selvbestemmelse på plejehjem
- Udvidelse af servicerammen for hjælp til borgere i eget hjem
- Tilgængelighed i byen og kollektiv trafik.
- Rekruttering, fastholdelse og kompetence til medarbejdere skal løftes.
- Tilførsel af midler fra staten til ældreområdet skal til enhver tid forblive og anvendes på området. Også når midlerne tilgår kommunen som bloktilskud.
- Bedre og mere indflydelse for brugerne af aktivitetscentre
- Arbejde for flere frivillige, såvel på plejehjem, i eget hjem og aktivitetscentre.

Læs mere om os på hjemmesiden:
www.aalborg.dk/seniorraad
Du er velkommen til at sende os en mail: seniorraadet@aalborg.dk
Dit Blad vil i de kommende numre i dybden informere om det kommende valg.

ANETTE VALENTIN,
Seniorrådsformand

HANDICAPPRISEN GIK TIL ildsjæl I HANDICAPIDRÆTTEN

AALBORG KOMMUNES HANDICAPPRIS FOR 2020 BLEV UDDELT UNDER LIDT SPECIELLE FORHOLD I CORONAENS SKYGGE. DEN GLADE VINDER JAN KARKOV SØRENSEN BLEV OVERRASKET PÅ SIN BOPÆL.

TEKST: ANDERS AAEN LARSEN, SUNDHEDS- OG KULTURFORVALTNINGEN

I normale tider kåres årets vinder af Aalborg Kommunes Handicappris i december ved en festlig aften, hvor folk mødes og giver de indstillede, vinderen og ikke mindst området den fortjente fokus og spotlys. Men næsten intet var normalt i 2020 – heller ikke uddeling af Handicapprisen. Den blev i stedet uddelt i en nøje koordineret og corona-filtreret snigmission på en vintermørk villavej i Aalborg. Rådmand Mads Duedahl kom på uanmeldt besøg hos Jan Karkov Sørensen, der er i mange år utrætteligt har arbejdet frivilligt for IH Aalborg – Idrætsforeningen for handicappede. Og heldigvis var det en meget overrasket og glad vinder, der åbnede døren og modtog prisen på fortrappen - på behørig afstand naturligvis:

- Det var totalt overraskende, jeg troede det var gæster til Anna Kirsten (red.: Anna Kirsten Olsen, Jans hustru og byrådsmedlem), da jeg så Mads Duedahl stå der. Det var en kæmpe overraskelse. Det er stort, fordi det er et frivilligt arbejde jeg elsker at lave. Jeg er stolt over at få prisen personligt, men jeg ser det også som en anerkendelse af foreningens arbejde og jeg vil gerne dele æren og prisen med de andre frivillige. Uden alle vores frivillige ville der ikke være en forening, siger Jan Karkov Sørensen.

Jan Karkov Sørensen har tidligere været nomineret til handicapprisen og foreningen IH Aalborg fik prisen i 2016. Men i år er prisen personlig til

Jan Karkov Sørensen. I 35 år han været et utroligt aktiv for handicapidrætten i Aalborg og tidligere var han det også i Sønderjylland. Derfor var rådmand Mads Duedahl også glad for, at man under de skrappe restriktioner fandt en måde at uddele prisen på:

- Det er ærgerligt, at vi ikke kan holde vores vante festivitas, hvor vi hylder og sætter fokus på de mange frivillige ildsjæle som Aalborgs handicapområde er så heldige at have. Men, når nu situationen er som den er er, så er jeg glad for, at vi lykkedes med at arrangere denne lille overraskelse for Jan. Det varmer at se hvor glad han blev. Og så er det fortjent. Vi kan ikke tage for givet, at vi har sådanne "superfrivillige" som Jan – der i så mange år har sat gang i så mange gode ting inden for handicap-idrætten. Hans indsats er med til at gøre folk ligeværdige og har øget livskvaliteten for fantastisk mange borgere – det er vi meget taknemmelige for, siger Mads Duedahl, rådmand i Sundheds- og Kulturforvaltningen.

Med prisen følger et diplom, en flaske bobler, en bronzestatuette af Lene Purkær og en hilsen fra Handicaprådets formand Ulla Ringgren:

- Det glæder mig utroligt meget. Han er en stjerne – han har gjort så meget godt for børn og unge inden for handicapidrætten. Han har arbejdet i mange år for IH Aalborg, hvor han trives ved både at være manden på gulvet og som mere administrativ som formand i bestyrelsen og udvikle IH Aalborg. Han har gjort det i sin fritid – så han har om nogen fortjent handicapprisen. Han er så ydmyg som person og derfor blev jeg ekstra glad for at han blev indstillet, så vi kan give ham denne anerkendelse, siger Ulla Ringgren, formand for Handicaprådet.

Jan Karkov Sørensen har i de mange år inden for handicapidrætten haft et utal af kasketter på. Han har været både bestyrelsesmedlem, næstformand, elhockeytræner og fodboldtræner, mens han nu er formand og nyeste titel er aquaspinningsinstruktør. Og det er netop alsidigheden, der holder Jan aktiv:

- Jeg kan vel bedst beskrive mig selv som iværksætter. Der er så mange successer at hente, og så mange oplevelser man kan give andre mennesker i en svær situation. Derfor kan jeg godt lide at sætte gang i ting. Det er dejligt at se glæden i folks ansigter når sporten giver oplevelser og selvtillid. Tiden lige i øjeblikket er rigtig træls, fordi vi ikke kan være aktive. Derfor skal den her pris og bronzestatue også ind at stå på vores kontor, så vi kan motiveres af den, når vi forhåbentligt snart kan åbne op igen, siger Jan Karkov Sørensen.

Husk valg til Senior- og lokalråd

Til efteråret er der valg til Senior- og lokalråd. Som noget nyt afholdes valget samtidigt med kommunal- og regionsrådsvalget den 16. november 2021, hvor man kan indlevere sin brevstemme til Senior- og lokalråd.

DET BLIVER MULIGHED FOR AT STEMME PÅ FØLGENDE MÅDER:

- Aflevere stemmeseddel på valgstedet
- Stemme digitalt med NemId-login eller kode
- Stemme pr. brev

Alle borgere over 60 år med bopæl i kommunen, modtager en stemmeseddel og en kandidatoversigt med almindelig post.

Den Åbne Linie

SERVICE- OG KLAGEMULIGHED:

DEN ÅBNE LINIE

Ring på 9982 5000 - Den Åbne Linie

- hvis du ønsker oplysninger om dine rettigheder
- hvis du vil vide noget om vores serviceniveau
- hvis du vil have "vejvisning i systemet"
- hvis du vil klage over noget
- hvis du har idéer, som kan forbedre vores service
- hvis du vil rose os

Den Åbne Linie kan være med til at fjerne misforståelser og giver Ældre- og Handicapforvaltningen mulighed for at samle erfaringer med tilfredshed eller utilfredshed om vores tilbud. Den Åbne Linie kan give os indblik i, om der er forhold, som trænger til ændringer eller kvalitetsforbedringer.

EN KLAGE ER EN GAVE

Vi betragter ikke klager som noget negativt. De kan være udtryk for problemer, som vi ikke har været opmærksomme på og som vi selvfølgelig gerne vil løse. Klager giver os mulighed for at blive bedre.
Vi håber, Den Åbne Linie kan være med til at sikre dig bedre muligheder for at få information og sikre kvaliteten af vores ydelser.

INTEGRERET I KONTAKTCENTRET

Den Åbne Linie er en integreret del af Kontaktcentret. Du kan kontakte Den Åbne Linie på telefon 9982 5000 på hverdage kl. 8.00-15.00, torsdage kl. 8.00-17.00.
Du kan også sende en e-mail til kontaktcentret@aalborg.dk.

Den Åbne Linie
9982 5000

Find vej til sociale ydelser!

Her kan du se, hvor og hvordan du skal henvende dig afhængig af, hvilke sociale ydelser du søger.

UDBETALING DANMARK LØSER FØLGENDE OPGAVER:

- Beregning og udbetaling af folkepension, varmetillæg, supplerende pensionsydelse (ældrecheck) og tillæg efter en række overgangsbestemmelser
- Opsat pension
- Beregning af den personlige tillægs-procent og opgørelse af formue
- Beregning og udbetaling af førtidspension
- Fleksydelse
- Delpension
- Begravelseshjælp
- Efterlevelseshjælp
- International sygesikring

Udbetaling Danmark kan **kun** træffes pr. telefon på 7012 8061 samt via digital post på www.borger.dk.

Pensionsteamet i Ydelses- og Socialcentret løser bl.a. følgende opgaver:

- Ansøgning/udbetaling af personlige tillæg
- Ansøgning/udbetaling af almindeligt og udvidet helbredstillæg
- Borgere, der får administreret pension
- Offentlige begravelser (ikke begravelseshjælp)
- Nedsat licens
- Rådgivning og vejledning

Du kan rette henvendelse til Pensionsteamet i Ydelses- og Socialcentret, J. F. Kennedys Plads 1B, 5. sal, 9000 Aalborg eller ringe på tlf. 9931 3744.

Åbningstid for Pensionsteamet i Ydelsescentret:

Telefonisk henvendelse	
Mandag:	9.00-13.00
Tirsdag:	9.00-13.00
Onsdag:	LUKKET
Torsdag:	9.00-17.00
Fredag	9.00-13.00

Personlig henvendelse	
Mandag:	9.00-13.00
Tirsdag:	9.00-13.00
Onsdag:	LUKKET
Torsdag:	9.00-13.00 og 15.00-17.00
Fredag	9.00-13.00

Takstoversigt 2021

I. MAD
- servicelovens §83, visiterede borgere

Mad med udbringning
Hovedret og biret.....kr. 61,00
Hovedret .....kr. 56,00
Madpakke .....kr. 25,00
Proteindrik .....kr. 15,50

Mad uden udbringning
Hovedret og biret.....kr. 61,00
Hovedret .....kr. 56,00

Plejehjemsboliger
Døgnkost (pr. døgn) .....kr. 102,00
Døgnkost med fravalg
af biret (pr. døgn).....kr. 97,50
Dagens middag kan leveres
som diætmad til samme pris.

II. PLEJEHJEMSBOLIGER
Plejehjemsboliger opført efter servicelovens §192
El og varme beregnes efter det faktiske forbrug – dog max pr. måned ..kr. 749,00
Tilbudspakke:
Døgnkost i alt pr. måned (ved fravalg af biret falder prisen med 4,50 kr. pr. døgn).....kr. 3.102,50
Personlig pleje, aktiviteter
og transport .....kr. 1.270,50
Prisen for vask beregnes specifikt på plejehjemmet
Tilbudspakke i alt
pr. måned .....kr. 4.373,00

Der er 25 pct. rabat for ægtepar på samme plejehjem, hvis begge er pensionister (dog ikke førtidspensionister).

Øvrige plejehjemsboliger
Som hovedregel afholder beboerne selv udgifter til daglige fornødenheder. Ud over husleje og forbrugsafgifter betaler beboerne for husholdningsartikler mm. til fællesarealerne i det omfang, udgifterne i forvejen ikke er indeholdt i huslejen. Betalingen fastsættes lokalt, men kan max. udgøre kr. 180 pr. måned.

III. MIDLERTIDIGE OPHOLD
- selvindskrivningspladser, aflastningspladser o. lign.
Beboerens betaling for mad
pr. døgn .....kr. 102,00
Prisen for vask beregnes specifikt
på opholdsstedet

IV. EGENBETALING – KØRSEL
- servicelovens §117
Egenbetaling ved bevilget kørsel til aktiviteter mv. pr. måned .....kr. 426,00

Godkendte leverandører

PERSONLIG PLEJE OG PRAKTISK HJÆLP SAMT MADSERVICE

PERSONLIG PLEJE OG PRAKTISK HJÆLP

Hjemmepleje Aalborg
Hele kommunen
Dag/aften/nat
Tlf. 9982 4800

Blæksprutten
Hele kommunen
Dag/aften/nat
Tlf. 7026 7272

Privatplejen
Hele kommunen
Dag/aften/nat
Tlf. 9818 0199

Frit Valg Svane Pleje
Hele kommunen
Dag/aften/nat
Tlf. 4140 2010

MADSERVICE

Madservice Aalborg
Hele kommunen
(Varm udbragt mad, kølemad og mad uden udbringning)
Tlf. 9931 5500

Caféerne, Ældreafdelingen
Hele kommunen
(Mad uden udbringning)
Tlf. 9931 3131

Dronninglund Hotel
Distrikt nord
(Varm udbragt mad og kølemad, udbragt)
Tlf. 9884 1533

Det Danske Madhus
Hele kommunen
(Kølemad, udbragt)
Tlf. 7070 2646

Sønderup Landkøkken
Hele kommunen
(Varm udbragt mad og kølemad, udbragt)
Tlf. 9865 3294

Caféen Liselund Friplejeboliger
Distrikt nord
(Mad uden udbringning)
Tlf. 9829 3400

Godkendte leverandører

GENOPTRÆNING – ORTOPÆDKIRURGISK

Genoptræning efter sundhedslovens § 140 på det ortopædkirurgiske område er omfattet af frit valg i Aalborg Kommune.

Du kan frit vælge, om du vil have genoptræning hos Træningsenheden Aalborg Kommune eller en godkendt privat leverandør. Det frie leverandørvalg er undtaget for beboere på plejehjem, botilbud og dagtilbud samt ved udskrivning efter amputation af ben.

Træningsenheden Aalborg Kommune
Tlf. 9931 4985
Mail: traeningsenheden@aalborg.dk
www.traeningsenheden.dk

Træningsenhed Øst
Tlf. 9931 5510
Vesterbro 14, 9000 Aalborg
Fyensgade 25, 9000 Aalborg
Grønlands Torv 1B, 9210 Aalborg SØ
Tofthøjvej 28, 9280 Storvorde

Træningsenhed Vest
Tlf. 9931 3489
Sofiendalsvej 95, 9200 Aalborg SV
Grønnegade 29, 9240 Nibe

Træningsenhed Nord
Tlf. 9931 2890
Lions Parken 6, 9400 Nørresundby
Kirkevej 50, Vester Hassing, 9310 Vodskov
Bodil Hjorths Vej 16a, 9310 Vodskov

Klinik For Fysioterapi
Holbergsgade 13
9000 Aalborg
Tlf. 9813 2688
Mail: info@fysioklinikken.dk

Aalborg Fysioterapi
Grønlands Torv 24
9210 Aalborg SØ
Tlf. 9814 3333
Mail: kontakt@aalborgfysioterapi.dk

Få overblik på borger.dk

Hvis du har spørgsmål om folkepension, førtidspension eller boligstøtte, er der hjælp at hente på borger.dk. Se under:
- **www.borger.dk/pension-og-efterloen**
- **www.borger.dk/bolig-og-flytning**

Her kan du:
- udfylde og sende ansøgninger
- få svar på de mest almindelige spørgsmål
- give besked, hvis der sker ændringer i indkomst

Ring til Udbetaling Danmark

Du kan ringe til Udbetaling Danmark på:

tlf. 7012 8063
vedrørende boligstøtte

tlf. 7012 8061
vedrørende folkepension, førtidspension og varmetillæg.

OMRÅDE

Fysioterapien Aalborg Øst
Fyrkildevej 7, st., lejlighed 2
9220 Aalborg Øst
Tlf. 3070 0333
Mail: birthe@fysioterapien-aalborgoest.dk

ProTreatment - Nørresundby
Brotorvet 5
9400 Nørresundby
Tlf. 9817 1209
Mail: info@ntfys.dk

Vejgaard Fysioterapi
Heimdalsgade 11
9000 Aalborg
Tlf. 9816 1942
Mail: mail@vejgaardfys.dk

Sofiendal Sundhedsteam
(Sofiendal Fysioterapi og Kiropraktik)
Sofiendalsvej 92A, stuen
9200 Aalborg SV
Tlf. 2060 2400
Mail: info@sofiendal-sundhedsteam.dk

FysioDanmark
Arkadens Fysioterapi
Tlf. 9920 4060
Mail: gop@arkadensfysioterapi.dk

Lokalafdelinger:
Aalborg Centrum
John F. Kennedys Plads 1R
9000 Aalborg

Aalborg Syd
Skelagervej 375B
9000 Aalborg

Sundhedens Hus Fysioterapi
Dag Hammarskjølds Gade 4
9000 Aalborg
Tlf. 9813 3280
Mail: fysio@sundhedenshus.dk

Nørresundby Fysioterapi
Lille Borgergade 25
9400 Nørresundby
Tlf. 9814 6080
Mail: fysogaku@gmail.com

Hasseris Fysioterapi og Motionscenter
Thulebakken 22
9000 Aalborg
Tlf. 9812 9044
Mail: ch@hasserisfys.dk

Skalborg Fysioterapi
Johan Skjoldborgs Vej 3
9200 Aalborg SV
Tlf. 7020 7787
Mail: info@skalborgfys.dk

Nibe Fysioterapi
Hobrovej 36B
9240 Nibe
Tlf. 9835 3680
Mail: mail@nibefysioterapi.dk

Storvorde Fysioterapi
Rødhøjvej 14
9280 Storvorde
Tlf. 9832 6262
Mail: storvordefysioterapi@mail.dk

Svenstrup Fysioterapi
Godthåbsvej 14C
9830 Svenstrup
Tlf. 9810 2500
Mail: info@svenstrupfysioterapi.dk

Fysioform
Halsvej 220
9310 Vodskov
Tlf. 9825 6884
Mail: info@fysioform.dk

Klinik for Fysioterapi - Vodskov
Hüttel Sørensens Vej 61
9310 Vodskov
Tlf.: 9829 2301
Mail: hanne.fys4@gmail.com

BeneFit – Hals
Idrætsallé 101
9370 Hals
Tlf.: 9884 2800
Mail: info@benefit-dronninglund.dk

ProFysio
Hobrovej 374
9200 Aalborg SV
Tlf.: 6145 9597
Mail: al@profysio.nu

StærkHverdag
Thistedvej 58
9400 Nørresundby
Tlf.: 2860 5479
Mail: ansoffe@gmail.com

Fysio North
Hjulmagervej 11
9000 Aalborg
Tlf.: 2558 8579
Mail: kontakt@crossfitnorth.dk
2558 8579

Senior digital

Kom i gang med at bruge din computer.
Ring og få svar på dine spørgsmål.

Tilbud fra Ældre Sagen Aalborg om: TRYGHEDSKALD med APP

Mange mennesker bor alene, har måske også en god omgangskreds, men ikke lige nogen, de har fast kontakt med hver dag.

Hvis du ønsker dig mere tryghed i hverdagen, kan Ældre Sagen Aalborg tilbyde dig en service som kan hjælpe – og den er gratis. Ved hjælp af en APP på din mobiltelefon skaber vi kontakt på alle hverdage.

DU SKAL INDEN KL. 10 TRYKKE PÅ APP´EN

Har du ikke gjort dette, vil vi som det første ringe til dig. Tager du ikke telefonen, ringer vi til din kontaktperson, som du selv har valgt og lavet aftale med, og som måske har en nøgle til din bolig. Giver dette heller ikke resultat, vil vi iværksætte en mere myndighedskrævende indsats, så du kan blive fundet.

NYHED

Hvis du er interesseret, så tilmeld dig - og du bliver inviteret til et orienteringsmøde, hvor vi informerer, laver evt. aftalen og du får APP'en på din mobiltelefon.

TRYK DIG TRYG

Vi udfører stadig telefonopkald til personer, som ønsker at blive ringet op på hverdage mellem kl. 9 og 10.

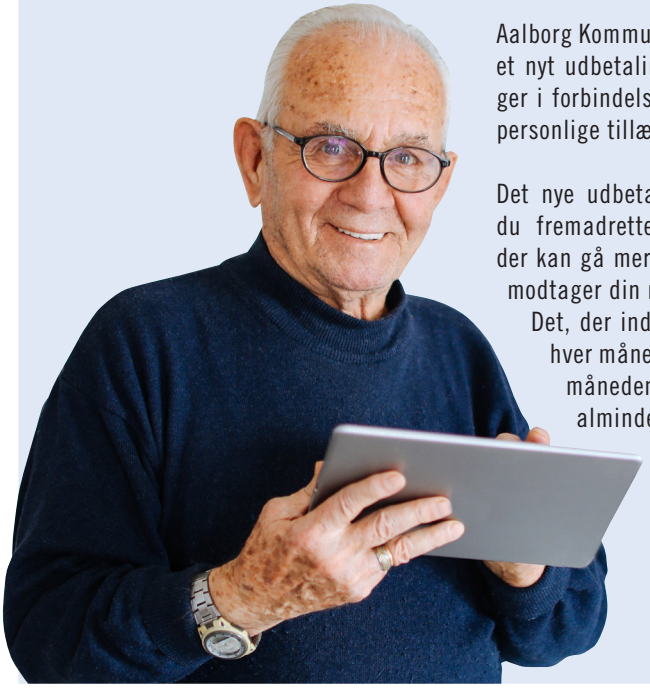
TILMELDING:
Mail: **post@aeldresagenaalborg.dk**
med emne: Tryghedskald og oplys dit navn, adresse og tlf. nr. eller
Ring til kontoret:

98 12 03 44

Se mere om TRYGHEDSKALD med APP på vores hjemmeside,
www.aeldresagen.dk/aalborg

Ældre Sagen
AALBORG
Torvet 5 9400 Nørresundby

Ændring i udbetaling af helbredstillæg og personligt tillæg



Aalborg Kommune får den 19. april 2021 et nyt udbetalingssystem til udbetalinger i forbindelse med helbredstillæg og personlige tillæg.

Det nye udbetalingssystem betyder, at du fremadrettet vil kunne opleve, at der kan gå mere end 14 dage, inden du modtager din refusion.

Det, der indberettes efter den 15. i hver måned, vil først blive udbetalt måneden efter sammen med din almindelige pension.

Eksempel 1:
Hvis der indberettes et helbredstillæg til fodbehandling den 25. april 2021, så vil dette blive udbetalt sammen med din pension den 31.05.21.

Eksempel 2:
Hvis der indberettes et helbredstillæg til fodbehandling den 10. maj 2021, så vil dette blive udbetalt sammen med din pension den 31.05.21.

Hvis du har spørgsmål er du selvfølgelig velkommen til, at tage kontakt til Pensionsteamet i Ydelsescentret.

Venlig hilsen
Pensionsteamet i Ydelsescentret

Er det blevet **svært** at høre fjernsynet og familien?

VelLyd hjælper dig til den rigtige høreløsning – hver gang!

Vi tilbyder

- Ingen ventetid og altid skarpe priser
- Gratis høretest og en uforpligtende snak om dine hørebehov – vi kommer gerne på hjemmebesøg
- 14 dages GRATIS prøveperiode

Hos VelLyd kan du bruge dit offentlige tilskud til Oticon høreapparater **– og få hjælp til at søge!**

OTICON CERTIFICERET ÆldreSagen HØREKLINIK

oticon PEOPLE FIRST
Certificeret hørespecialist

VelLyd Hørecenter
Vejgård Møllevej 3 · 9000 Aalborg
☎ 2131 8558 · www.dinvellyd.dk

VelLyd

TIDLIGERE TV-VÆRT JØRGEN PYNDT ER 74:

Jeg vil være i spil!

DU KENDER HAM FRA TV2NORD, FRA ORDKRAFT OG SOM FLITTIG DEBATTØR PÅ FACEBOOK, I AVISEN OG PÅ DEN LOKALE PUB. JØRGEN PYNDT ER NAVNET, OG DEN 74 ÅRIGE JOURNALIST ARBEJDER MINDST LIGE SÅ MEGET I DAG, SOM FØR HAN GIK PÅ PENSION. I DAG FÅR HAN IKKE LØN, MEN TIL GENGÆLD KAN HAN LAVE PRÆCIS DET, HAN HAR LYST TIL. OG DÉT GØR HAN!

TEKST: ANETTE LØKKEN SØRENSEN

Jørgen Pyndt har set mig fra vinduet i sin anden sals lejlighed i Toldbodgade. Før jeg når at ramme den rigtige ringeklokke ved hoveddøren, står han der: Adræt, smilende og ligeså imødekommende, som dengang han interviewede folk i fjernsynet. Det er seks år siden, Jørgen stoppede på TV2Nord, hvor han var i 15 år, og om den proces siger han:

– Man skal vide, hvad man vil, før man går på pension. Det er en brat overgang fra alting til ingenting.

Jørgen vidste, hvad han ville. Først og fremmest videreføre sit arbejde for litteraturfestivalen ORDKRAFT, i Aalborgs Nordkraft, hvor han nu har været formand i 11 år.

Ordkraft i 2018: Jørgen Pyndt interviewer livsstilseksperten Flemming Møldrup. Fotograf Per Feder

– Dét bruger jeg meget tid på, siger han og tilføjer sin ærgrelse over, at Covid19 aflyste både sidste års festival og også dette forårs. I skrivende stund er planen, at ORDKRAFT i år bliver en endagsfestival til efteråret.

Tilbage til Jørgen som har budt indenfor i sit og Anne Maries hjem. En lejlighed af anselig størrelse som de flyttede ind i for to år siden. Her er elevator, så den er "fremtidssikret", som de udtrykker det.

Anne Marie, der er 63 år, er hjemme, men trækker sig diskret tilbage, da vi sætter os i sofaen.

– Hun er ikke så meget for opmærksomheden, forklarer Jørgen med et smil.

Til gengæld er hun meget for ham. De to har kendt hinanden i snart 25 år, og Jørgen fortæller, at da de mødtes, havde hun to krav:

– Hun sagde: "Jeg flytter aldrig fra Aalborg og vi skal altid holde jul med mine forældre, for jeg er enebarn"

Vært på TV2Nord

BLÅ BOG:

Jørgen Pyndt er født 5.9 1946. Han er uddannet journalist og var på TV2Nord de sidste 15 år af sit arbejdsliv.

Jørgen har skrevet flere bøger, er moderator og konferencier ved adskillige events hvert år.

Han holder foredrag om sit liv og har skrevet erindringsbogen "Lun luft og fedt ler"

Jørgen Pyndt foran sin elskede bogreol i lejligheden i Toldbodgade i Aalborg

Sammen med Bertel Haarder i samtalesalonen i Folkekirkens Hus.

Jørgen ler. Siden har de været et par. Anne Marie har ikke børn, mens Jørgen har to sønner, på 53 og 49, der bor i Aarhus og København med deres familier.

– Vi snakker tit sammen, men bor så langt fra hinanden, at vi ikke ses så tit. De har deres liv, jeg har mit, og det har jeg det meget fint med.

Jørgen elsker Aalborg, og nyder bylivet med Anne Marie. Når Corona ellers ikke forhindrer det, er de to faste gæster på pubben John Bull fredag eftermiddag:

– Vi er en kreds, der mødes fast, og jeg elsker at stå i et hjørne og være så klog, som aldrig før. Det er livgivende for mig at møde mennesker fra alle samfundslag, for vi havner nemt i bobler med folk, der mener det samme som os. Derfor elsker jeg at gå på pubben, erklærer han med et smil.

Frirum

Som journalist var Jørgen netop vant til at møde alle slags mennesker. Han kom til Aalborg i 1968 og har siden arbejdet på de tre store medier i landsdelen: Nordjyske, som dengang Jørgen var der hed Stiftstidende, Nordjyllands Radio, hvor han var sous- og programchef i syv år og derefter 15 år på TV2Nord.

– Når folk spørger, om jeg ikke savner mit job, siger jeg: "Ikke et sekund, men jeg savner fællesskabet!"

Det har han i dag fundet i flere andre sammenhænge, og 74årige Hr. Pyndt har normalt flere aftaler i sin kalender, end de fleste andre. Han er næstformand i Midtbyens Samråd, fordi han interesserer sig glødende for sin bys udvikling, og han sidder i flere bestyrelser, blandt andet Aalborg Klosters Støtteforenings.

– Jeg er efterhånden alderspræsident alle steder, men det følger jo med, erkender han.

På Frejas fodboldbaner er han dog ikke den ældste. Her har han i årevis spillet sammen med en flok jævnaldrende om lørdagen:

– Det er mit fristed, erklærer han og konkluderer selv, at den røde tråd i hans liv er fællesskab:

– Jeg er ikke særlig god til at være alene. Faktisk er tanken om at være udenfor det værste, jeg kunne blive ramt af. Ensomheden er isnende. Tænk hvis der ikke var nogen, der interesserede sig for, om Jørgen Pyndt døde…

Han holder en lille pause og tilføjer så med et skævt smil:

– Det ville gå voldsomt ud over min forfængelighed!

Mental sundhed

Den aldrende tv-vært erkender, at det er den, der driver ham til at løbe 40 kilometer om ugen:

– Og det gør jeg, fordi jeg er pisseforfængelig, som han smilende erkender.

Udover forfængeligheden er der også sundheden. Modstandskraften, som han holder i ave:

– Hvis det forpulede Covid19 skal ramme mig, vil jeg i det mindste være i topform!

Jørgen er, for at sige det mildt, træt af alt det, som Corona det seneste års tid har forhindret og han har opdaget, at han hader møder, der foregår virtuelt.

– Det er bare meningsudveksling helt uden humor, erklærer han.

Den udadvendte aalborgenser, der er opvokset på Lolland, har slet ikke temperament til at se så meget tv, som han gjorde under nedlukningen. Når frustrationerne hober sig op, så gør det godt at snøre løbeskoene og tage en runde ud i Østerådalen:

– Jeg deltager aldrig i løb, og løber altid alene, for det er en form for mental rensning, der foregår. Jeg har det så meget bedre efter 12 kilometer, forklarer Jørgen.

Udover at finde frirum i fodbolden og sine løbeture, så er "Pyndts Samtale Salon" i Folkekirkens Hus også hans fristed. Her interviewer han fire gange om året en kendt person og føler sig privilegeret over fortsat at få lov at møde spændende personligheder, selvom han ikke længere arbejder som journalist:

– Min nysgerrighed er grundlæggende! Det bedste er, når jeg og publikum sidder tilbage med fornemmelsen af, at gæsten er forløst; at vi fik noget at vide, som vi ikke vidste!

Selv er Jørgen Pyndt blevet mere opmærksom på sit eget behov for fællesskab, fordi det har været taget fra ham under Coronaen:

– Vi skal værne om at være hinandens nødvendighed og forudsætning. For mig handler det i høj grad om at være med – og være i spil!

Jørgen efter en 14,5 kilometers løbetur ved sommerhuset i Hals.

Pia Holst Fischer
Hanne Hovalt Nielsen
Fyensgade-Centret
Fyensgade 25
9000 Aalborg
Tlf. 98 11 51 44
Udebehandling ydes

Carina F
Brandstrupsgade 1
9000 Aalborg
Tlf: 98 18 08 01
info@carinaf.dk
Udebehandling ydes

Anette Arlington
Inge M. Giversen
Rikke Maul Riis
Christine Juul Nielsen
Gugvej 176
9210 Aalborg SØ
Tlf. 98 14 94 44
arlington.dk
Udebehandling ydes

Hanne Raun
Parallelvej 7
9362 Gandrup
Mobil 23 41 62 39
Udebehandling ydes

Fodterapeut Chen
Huaqin Chen
Færøgade 31
9000 Aalborg
Tlf. 50 30 31 66
fodterapeutchen.dk
Udebehandling ydes

Morten Pedersen
Gurli Gren
"Hasserisgaard"
Skelagervej 375 H
9000 Aalborg
Tlf. 35 13 61 31

Christina Laub Nielsen
Sundhedens Hus
Dag Hammerskjolds gade 4
9000 Aalborg
Tlf. 40 32 12 13
fodsund.dk
Udebehandling ydes

Rosemary Danielsen
Mette Madsen
Anne Hjorth
Mathilde Buus
Fridtjof Nansensvej 2 K
9210 Aalborg SØ
Tlf. 98 13 14 00
fodterapi-polarcenteret.dk

Nørresundby
Fodterapi ApS
Vestergade 9
9400 Nørresundby
Tlf. 98 17 49 20
Udebehandling ydes
Tilskud fra den offentlige sygesikring

Henrik Nielsen
Kastetvej 59
9000 Aalborg
Tlf. 26 12 72 21
Udebehandling ydes

Heidi Vaagholt Mogensen
Øster Vase 3, Kærsholm
9280 Storvorde
Tlf. 42 42 12 80
kærsholmfodterapi.dk
Udebehandling ydes

Anne Kjærgaard Madsen
Mette Brixen Egeberg
Tina Nedergaard Jensen
Sagavej 5
9260 Gistrup
Tlf. 96 36 60 70
gistrupfodterapi.dk

Pia M. Kristensen
Engvej 12B
9280 Storvorde
Tlf. 24 65 88 67 NYT
storvordefodterapi.dk
Udebehandling ydes

Jonna Brix
Trine Heidelbach Lütt
C. W. Obels Plads 1B
9000 Aalborg
Tlf. 98 16 52 00
Mobil 29 26 24 98
jonnabrix@live.dk

Statsautoriserede fodterapeuter

Statsautorisation din sikkerhed for korrekt fodbehandling

Helle T. Jensen
Østerbrogade 152
9400 Nørresundby
Tlf. 21 67 54 79
9400-fodterapi.dk

Susanne Mogensen
Lindholmsvej 67
9400 Nørresundby
Tlf. 98 17 90 98

Britta Rohd
Postvej 1
9270 Klarup
Tlf. 31 90 92 70

Finn Hammer
Bøgemarksvej 3
9230 Svenstrup
Tlf. 98 38 28 78
Udebehandling ydes

Mia Fenger
Hadsundvej 78
9000 Aalborg
Tlf. 29 72 68 78
Udebehandling ydes

Bente Ilum
Enggaardsgade 3, Kærby
9000 Aalborg
Tlf. 29 76 86 99
Udebehandling ydes

Klinik for fodterapi,
Skipperen
Merete Tranberg
Vestre Alle 7
9000 Aalborg
Tlf. 42 51 90 00
fodterapi9000.dk

Vibeke Jacobsen
Boulevarden 24
9000 Aalborg
Mobil 21 83 36 67

Tina Veirum
Vejgaard Møllevej 3 st. tv.
9000 Aalborg
Tlf. 40 99 81 16
Udebehandling ydes

Helle Thrysøe
Nibevej 315 A
9200 Aalborg SV
Tlf. 2685 5337
Udebehandling ydes

Christian Nordahl
Finn Danielsen
Heidi Vaagholt Mogensen
Vesterå 11a,
9000 Aalborg
Tlf. 98 16 62 20
fodklinikken-aalborg.dk
Udebehandling ydes
Tilskud fra den offentlige sygesikring

Lotte Jørgensen
Jette Iversen
Hækken 3, V. Hassing
9310 Vodskov
Tlf. 98 29 40 40
Udebehandling ydes

Klinik for fodterapi
v/Henrik V.
Niels Ebbesens gade 6 D
9000 Aalborg
Tlf. 60 53 10 54
fodterapi-aalborgc.dk
Udebehandling ydes

Din Fodterapi
v/ Kathrine Mejlholm
Hobrovej 374
9200 Aalborg SV
Tlf. 42 56 50 18
fodterapeutmejlholm.dk
Udebehandling tilbydes

Se udvalget på www.abhim.dk

Seniorboliger

– der passer til en aktiv livsstil

HIMMERLAND BOLIGFORENING

Rendsburggade 22, 9000 Aalborg | 96 31 52 00 / info@abhim.dk | www.abhim.dk

Kliniske Tandteknikere i Aalborg-området

De kliniske tandteknikere fremstiller selv alle tandproteser

Weekendvagt ved proteseuheld
lør- søndag og helligdage
9.00-11.30
Tlf. 7023 7270

Irene Westergaard
v/Skipperen, Vestre Alle 9, Aalborg
Tlf. 98 13 40 62
Træffetid: kl. 8.30–15.00
Fredag efter aftale.

Danny Grebjerg
Nørresundby Tandteknik
Østergade 45 C
Nørresundby
Tlf. 98 17 09 55
Træffetid: kl. 08.00 - 16.00
Fredag kl. 08.00 - 13.00

Kim Nørgaard
Sundhedens Hus Aalborg Øst
Fyrkildevej 7, Aalborg Ø
Tlf. 98 12 09 09
www.kim-norgaard.dk
Man.–tors 9–16. Fred. 9-12

Heidi Wulff
Sønder Tranders Vej 16, Gug
Godthåbsvej 14, Svenstrup
Tlf 98 12 24 61
info@heidiwulff.dk
Man–tors 9.00-17.00
Fredag 9.00-14.00

✓ Overslag udarbejdes uden beregning
✓ Hjemmekonsultation

Alle nævnte annoncører er med i Aalborg Kommunes overenskomst

Pernille Asmussen
v/Aalborg Dental
Vesterbro 72, Aalborg
Tlf. 98 13 88 10

Louise Adamsen
Limfjordens Tandteknik
Vesterbrogade 10
Nørresundby
Tlf. 98 17 25 28
limfjordenstandteknik@gmail.com

De vildeste oplevelser

- midt i Nordjyllands storby

Aalborg Zoo er Aalborgs mest populære attraktion og et must, både med og uden børn.

Haven ligger som en grøn oase med løver, tigre, isbjørneunger, afrikanske elefanter og giraffer i gåafstand fra midtbyen.

NYHEDER 2021

Tilbage til Istiden
– liv og død ved iskanten

Gigantiske mammutter, en imponerende kæmpehjort, uldhårede næsehorn, skovelefanter og drabelige sabelkatte gør istiden levende i Aalborg Zoo. Se udstillingen **d. 27. marts - 24. oktober.**

EXTINCTION
– tør du være med?

Dinosaurerne vender tilbage i udstillingen EXTINCTION **d. 27. marts.** Du kan opleve de spændende fortidskæmper i udstillingen frem til **d. 24. oktober.** Udstillingen er inkluderet i entrébilletten.

Tripadvisor

"Godt til de små og en dejlig atmosfære for de voksne"

"Vi bor i Aalborg og bruger ofte zoo som alt fra en hurtig udflugt på en time til flere timer. Selv på dage hvor det regner er det rigtig hyggeligt at være i zoo."

Mette - August 2020

Aalborg Zoo

www.aalborgzoo.dk

TANDproteser

Få et nyt smil *i centrum*

- et naturligt smil er livskvalitet og koster mindre end du tror...

- Hel eller delproteser med få eller mange tænder fremstilles og tilpasses i kvalitetsmaterialer
- Alle former for reparation
- Elevator i gården

GRATIS konsultation og rådgivning - ring og bestil tid og hør om dine muligheder

Tandprotese-Klinikken

Klinisk Tandtekniker Lis Vyskocil

Boulevarden 1A, 1.th., 9000 Aalborg

Tlf. 98123011 · tpkklinik@gmail.com

Åbningstider: Mandag-torsdag kl. 9-16 • Fredag efter aftale
Middagslukket kl. 12-13

Vestergade 9 . 9400 Nørresundby . Tlf. 98 17 49 20
2 timers gratis parkering lige foran klinikken

STATSAUTORISERET · FODTERAPEUT ·

NØRRESUNDBY FODKLINIK

Karina Nyeman-Thode
Tina Randa Ovesen
Brian Møller Nielsen

• **Vi har alle ydernummer** • **Helbredstillæg**

Vi er specialister i at fremstille individuelle indlæg, hvor der kan opnåes tilskud. Udebehandling ydes.

HJEMMEPLEJE OG RENGØRING

I Aalborg er der **FRIT VALG** på hjemmepleje og rengøring

Det er hurtigt, nemt at vælge **FRIT VALG SVANE PLEJE.**

FRIT VALG SVANE PLEJE står for hjemmeplejen - og i samarbejde med Molbjerg Service løser vi rengøring.

HOS FRIT VALG SVANE PLEJE er der mulighed for supplerende tilkøb af pleje og rengøring.

Kontakte din visitator på 99 82 50 00 og fortælle at du ønsker **FRIT VALG SVANE PLEJE** som leverandør Så kontakter vi dig efterfølgende.

Tjek os ud på www.fritvalgsvanepleje.dk

FRIT VALG SvanePleje

Stigsborgvej 36, 1. sal · 9400 Nørresundby · aalborg@svanepleje.dk · Telefon 41 40 20 10

Er vejen til frisøren blevet for lang, kommer vi gerne til dig

Vi lægger gerne et girokort så pårørende kan betale, med overførsel eller MobilePay. Så er personalet fri for at udbetale kontanter.

Planet **Salonen**

Saltumvej 11a - Aalborg Øst - 98 15 51 15

FÅ HØRELSEN TESTET - GRATIS

Brønderslev, Frederikshavn, Hjørring, Hobro, Aalborg og Aars.

- Få en gratis høretest i dit eget hjem
- Høreapparater fra 0 kr. *ved offentlig tilskud*
- Vi har ingen ventetid

HØREAPPARATET ØRELÆGERNES HØRECENTER | OTICON **Partner**

www.hoereapparatet.dk · **Tlf.: 9811 3200**

Kære Alle

Hos Aalborg Bedemand holder vi vores omkostninger nede.

F.eks. har vi valgt ikke at have store dyre salgskontorer.

Det kommer I pårørende til gode.

Så har familien brug for en erfaren og respekteret bedemand med over 22 års erfaring i branchen.

Så kontakt os gerne for en personlig samtale evt. i hjemmet.

Med venlig hilsen Jytte og Per Elsvold

VED DØDSFALD

Stort udvalg i kister, urner & ligtøj

Bisættelse

- Kiste (hvid) dansk produceret
- Polstring af kiste
- Tøj/sengelinned
- Ilægning i kiste i hjemmet
- Kistepynt, årstidens blomster
- 1 rustvognskørsel (max. 15 km + km-takst)
- Intet aften- og weekendtillæg
- Honorar, samtale i hjemmet

DØGNVAGT

Fast pris fra **7.850,-**

www.aalborgbedemand.dk

AALBORG BEDEMAND

Erantisvej 12 · 9400 Nørresundby

Tlf. 98 19 13 14

Et sidste farvel - kan gøres på mange måder.

Vi har valgt de flotteste blomster fra vores samarbejdspartner

Holdensgaard BLOMSTER

Tapas

- NEM OG LÆKKER HYGGEMAD

Tapas stammer oprindelig fra Spanien, hvor tapas oprindeligt var er en appetitvækker/snack, men som med tiden har udviklet sig til i dag ofte at være et helt frokost- eller aftensmåltid.
Tapas består af mange små selvstændige retter, hvor der ofte indgår lækkert brød med pålæg og ost. Tapas er en rigtig hyggespise, og det er kun fantasien, der sætter grænsen for, hvad en tapas skal indeholde. Mon ikke tapas er kommet for at blive en del af vores danske kultur.
I min familie benytter vi os ofte af denne type mad, når vi skal hygge med familien eller have gode venner på besøg. Det er nemt og et sikkert hit, når vi serverer det. Det bedste ved det hele er, at man ikke behøver at stå i køkkenet en hel dag, og der er tid til at værten og værtinden kan nyde det sammen med sine gæster.
Vil man gøre lidt ekstra ud af det, kan man lave et par små retter og bage noget lækkert brød som nemt kan laves i forvejen og som kan stå klar til servering.
Her giver jeg et bud på, et par småretter som er et godt supplement til det, man ellers kan købe sig til i de fleste supermarkeder, slagteren og ostemanden.

TEKST / FOTO: KARIN GJØRTZ

ØRRED-KUGLER

Det skal du bruge:
4 personer
100g flødeost
100 – 125 g røget ørredfilet
Saft af 1/2 lime
Salt og peber
5-6 grovkiks evt. i forskellige farver
Pynt: radiser og kørvel

Sådan gør du:
Mos fisken med en gaffel, tilsæt flødeost og limesaft, og rør det sammen til en fast masse. Smag til med salt og peber og tilsæt evt. lidt mere flødeost eller fisk, så der opnås en blød og cremet konsistens.
Smuldr kiksene og fordel dem på et stykke bagepapir. Tag en stor teskefuld cremet fisk og flødeost, form det til en kugle og rul det i kiksene, så kuglen er dækket.
Cremen kan sagtens laves dagen i forvejen. Det er en god ide først at trille kuglerne i kiks kort tid inden de skal spises, så de ikke bliver bløde.

Kartoffelbrød og flutes

Det skal du bruge:
50 g tørgær
3 dl vand
5 dl afkølet havregrød,
ca. 2 portioner
(1 portion = 2 del vand og 1 del gryn)
1 tsk. salt
Ca. 7 dl mel – Manitoba hvedemel eller mel type 00 – tipo eller (Dejen bliver bedst hvis den ældes i en røremaskine. Dejen skal være fugtig og lidt klistret.
2- 3 spsk. olivenolie.
Groft salt

3 mellemstore kartofler i tynde skriver
3 tomater i tynde skiver
100 gr. revet ost
Oregano til pynt

Sådan gør du:
Bland den let afkølede havregrød med vandet og salt, tilfør mel lidt ad gangen og lad maskinen ælte til en lækker og luftig dej, gerne 5 min. efter det sidste mel er tilført.

Dejen behøver ikke at forhæve.

Gør 2 bageplader klar med bagepapir. Del dejen i 2 dele.

1. halvdel formes til et stor flutes, herefter snor man dejen og lægger den på bagepladen, og lader det hæve 45 min. Drys evt. med groft salt og oregano på toppen.
2. halvdel deles i 2-3 dele til kartoffelbrødene. Hvis dejen klistrer, så dyp fingrene i vand eller smør dem med olie. Lav flade runde brød direkte på bagepladen.
   Skær nu tomater og kartofler i tynde skriver.
   Start med at lægge revet ost på dejen, herefter tomater og på toppen kartoflerne. Drys med oregano og groft salt. Du kan evt. også stænke brødene med lidt olivenolie. Efterhæver ca. 30 min. så det passer med at du kan bage både flutes og kartoffelbrødene sammen, hvis du har en varmluftsovn.

Bages ved 220 gr. I ca. 20 – 25 min.

Laksesalat med hollandaisecreme

Det skal du bruge:
4 personer

1 stk. hjertesalat
1 avokado
1 bundt asparges
100 g. røget laks
2-3 radiser
2 cocktailtomater
2. spsk. ekstra fine ærter
3. spsk. hollandaisesauce (færdiglavet)
2. spsk. creme fraiche 9%
1/2 citron
salt

Sådan gør du:
Asparges snittes så 7-8 cm af toppen tages fra og blancheres i letsaltet vand. Snit herefter den resterende del af aspargesen i små stykker. Salat, avokado og laks skæres også i fine stykker. Tomaternes skæres i både og radiserne i skiver.
Rør hollandaisesauce, creme fraiche og citronsaft sammen og smag til med lidt salt.
Så er du klar til at samle salaten, du kan bruge et helt almindelig vandglas, så præsentere salaten sig rigtig fint. Start med hollandaise creme og fyld de øvrige ingredienser i, slut med en lille teske Hollandaise creme og pynt med asparges og evt. en lille dusk krydderurt.

Det ser fint ud hvis det serveres på et fad.

JR 2	PARTI	LADNING	LANDSBY	ZARER	DYR	VOKAL	VAUDE-VILLE	GENRE	PARTI	SKOV-OMRÅDE	BIORD	RUIN
OM SOMMEREN		2					7		5			3
PIGE	1					PIGE			BEDE			
	ODIØS							10			SIVE	
LEJR							TRÆG - - - - - - TIDSRUM					
DÆKNAVN					4	INDISK KOGEKAR			6			DID
TYSK FORFATTER					SLOT							
DRENG						ILT		HJEMME				
ANLÆG					9		ASIAT			8		
NØGLEORD:			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Krydsord

Nøgleordet indsendes senest den 1. juni 2021 til:
Dit Blad, Storemosevej 19, 9310 Vodskov eller
på e-mail til: **ditblad@aalborg.dk**

Blandt de rigtige løsninger trækkes der lod om:
4 x gavekort til Aalborg City på 250 kr.

1/JR	MØBEL	BRØD	DIODE	RUSSER	LANDSBY	PERIODE	CORLEONE	D.V.S.	RADIUS	MODUL	ÅRSTIDER	⊕
AKTUEL FJENDE	C	O	R	O	N 4	A	V	I	R	U	S	---------- STOF
TRAN	H 8	V	A	L	O	L	I	E	VOD ---------- SKRIVER	N	O	T
BERØRTE	A	E	D 5	E	TAL ---------- KAGE	E	T	TID ---------- ENHED	T	I 6	M	E
TALLÆRE	T	R	I	G 7	O	N	O	M	E	T	R	I
NUL	O	ILT ---------- AMEN	O	TONE ----------	R	E	---------- KNIV	ENHED SYGEHUS ORG.	L	TAL ----------	E 9	N
FNISTE	L	O	D	ØVELSE ----------	E 3	T	U	D	E	---------- ENS	---------- GRUNDSTOF	---------- KANAL
⊕	IGEN ---------- NODE	R	E	TØJ ---------- BUS	O	I	L 2	S	K	I	N	D
OPHØJE	A	D	L	E	FOLDER ----------	D 10	O	S	S	I	E 1	R
NØGLEORD:	E 1	L 2	E 3	N 4	D 5	I 6	G 7	H 8	E 9	D 10		

BEKLAGELIG FEJL I KRYDSORD FRA JANUAR

Vi har desværre opdaget, at der havde sneget sig en fejl ind i krydsordet fra januar - det beklager vi. Vi har trukket lod om gavekortene iblandt alle indsendte løsninger.

Vindere af krydsord janaur 2021

Maren Ørum Pedersen - Sindalvej 7 . 9220 Aalborg Øst
Ruth Nielsen - Myntevej 9 . 9380 Vestbjerg
Richardt Larsen - Kjærs Mølle Vej 6 . 9000 Aalborg
Tove Kristensen - Hadsundvej 76 . 9000 Aalborg

INDSENDT AF:

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr. og by: _____

Nøgleord: _____

Ring til din

MOBIL FRISØR

– så klipper jeg hjemme hos dig!

KLIPsen

v/ frisør IngeMarie Sørensen 21 62 37 08

Det gode måltid

- en del af din hverdag

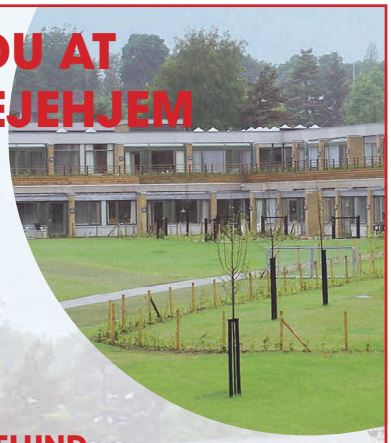
At få mad fra Madservice Aalborg er en god oplevelse - hver dag. Du kan vælge frit mellem mange spændende måltider, der afspejler årstiderne.

Madservice Aalborg
Køkkenet Gug
Fortunavej 2, 9210 Aalborg SØ
Tlf. 99 31 55 00

Aalborg Kommune

OVERVEJER DU AT FLYTTE PÅ PLEJEHJEM

– så se her!



LISELUND FRIPLEJEBOLIGER
Skal opleves som det bedste sted
- at bo
- at gæste
- at arbejde

LISELUND
er et moderne og aktivt hjem, med lyse og velindrettede boliger, hjemligt miljø og skøn natur.
Alle, der er visiteret til plejehjem, kan frit vælge Liselund.

VI KAN TILBYDE
hjælp efter behov. Frisklavet mad fra eget køkken, vaskeri, en stab af engageret plejepersonale og sygeplejersker.

DU ER VELKOMMEN
til en uforpligtende orientering og rundvisning på Liselund.

liselund friplejeboliger
MEDLEM AF MARIE HJEMMENE - DET BEDSTE STED AT BO, AT GÆSTE, AT ARBEJDE
HÜTTEL-SØRENSENS VEJ 61 - 9310 VODSKOV - TLF. 98 29 34 00
E-MAIL: LISELUND@MARIEHJEM.DK - WWW.MARIEHJEM.DK/LISELUND

STATSAUTORISERET · FODTERAPEUT ·

Klinik for fodterapi

v/Bente Ilum

Enggaardsgade 3, Kærby, 9000 Aalborg

Behandling på klinik samt udebehandling efter aftale

Tidsbestilling:

Tlf. 29 76 86 99

Statsautorisation - din sikkerhed for korrekt fodbehandling

Vil du eje eller leje?

Du kan leje en el-scooter fra 600,- om måneden. Service på alle mærker.

Fønix Deluxe
Lukket kabinescooter til 2 personer
57.900,-

Fønix 314
Vores mest solgte el-scooter, 15 km/t 24.900,-

Fønix Smart Power
Sammen-klappelig el-kørestol
26.900,-

Vi kommer til dig!
Ring 61 66 05 75
se mere på www.fonixkomfort.dk

Frihed til livet... FØNIX
KOMFORT EL-SCOOTER

Mobil fodterapeut

v. Statsautoriseret fodterapeut
Charlotte Nørgaard Larsen
9400 Nørresundby
Tlf. 6038 7987

Tilbyder **KUN** behandling i eget hjem.

Statsautorisation - din sikkerhed for korrekt fodterapi.

STATSAUTORISERET FODTERAPEUT

Privatplejen

Pleje - omsorg og praktisk hjælp

Er du visiteret til pleje og/eller praktisk hjælp?
Så er Privat**plejen** et godt
privat- og gratis alternativ til den offentlige hjemmepleje.

Privat**plejen** tilbyder højt kvalificeret pleje og omsorg med udgangspunkt i dine ønsker og behov med fokus på livskvalitet ud fra det liv du ønsker at leve.

Privat**plejen** er Aalborgs ældste leverandør og har i snart 20 år leveret pleje, aflastning, praktisk hjælp og rengøring i hele kommunen.

Privat**plejens** medarbejdere arbejder i mindre grupper. Derfor du møder så få nye ansigter som muligt i din
hverdag. Vi ønsker at udnytte medarbejderens faglige kompetencer og kendskab til dig, så du altid vil opleve
ro og tryghed.

Privat**plejen** ønsker at sikre et godt og langvaring
samarbejde, gennem engagement, troværdighed, respekt, tryghed, varme og omsorg.
Døgnets 24 timer - hver dag - året rundt også via nødkald.

Privat**plejen** tilbyder også dig, der ikke er visiteret, mulighed for at købe hjælp til rengøring, herunder hovedrengøring, pleje, aflastning i eget hjem, indkøb og ledsagelse udenfor hjemmet.
Har du andre ønsker end de nævnte, er du velkommen til at kontakte os.

Privat**plejen** kommer altid gerne på et uforpligtende hjemmebesøg, før du vælger os.

Sådan skifter du til Privat**plejen**

Du ringer blot til din visitator ved kommunen og beder om at få Privat**plejen**, det er nemt, det er gratis.

Vil du vide mere?

Tlf.: 98 18 01 99

Privatplejen - Rørdalsvej 27 B - 9220 Aalborg Øst - e-mail: aalborg@privatplejen.dk - www.privatplejen.dk

Hjemmepleje Aalborg
Vi vil dig det bedste

Som Aalborg Kommunes egen leverandør af hjemmepleje og rengøring, er vi her døgnet rundt, hele året.

Vi brænder for at hjælpe og støtte dig bedst muligt - og vi er uddannet til at give dig en tryg og sikker hverdag i eget hjem.

Hjemmeplejen 9982 4800
Rengøringsenheden 9931 5043

Mobilfys

v/Aut. fysioterapeut
Henrik Mogensen
Tlf. 40 33 44 04
Fysioterapi i eget hjem

Spar penge og tid på transport

Generationers VALG

Hvis du IKKE er tilfreds
Er JEG heller ikke ...

- **Alt indenfor tandteknik**
- **Hel-, del- og tryklås protetik**
  Priser fra kr. 9.463,-
- **Parkering ved døren**

Overenskomst
med Aalborg Kommune

Irene Westergaard
Klinisk Tandtekniker
v/Skipperen · Vestre Alle 9 · Aalborg **Tlf. 98 13 40 62**
Træffetid: kl. 8.30-15.00 · Fredag efter aftale.
www.irenetænder.dk

DØGNTELEFON
9814 2440

Familiens Bedemand

Nærhed og tryghed i en svær tid

- RÅDGIVNING
- INDIVIDUELLE LØSNINGER
- FASTE AFTALTE PRISER

Bedemand Korsgaard
PER RYEVAD
FAMILIENS BEDEMAND
MIN SIDSTE REJSE
Danske Bedemænd

Aalborg & omegn / Tovesvej 15 · 9000 Aalborg

Frisklavet varm mad og kølemad, leveret hver dag

Godkendt af Aalborg Kommune som leverandør af pensionistmad

Danske Hoteller

www.danske-hoteller.dk

DRONNINGLUND HOTEL

tlf. 98 84 15 33

OMSORG FOR DINE TÆNDER

Hvis omsorg og kvalitet betyder noget for dig så er der god grund til at vælge Tandlægerne Krogh og Isaksson.

Hos os smelter omsorg og kvalitet nemlig sammen. Vi udfører omsorgsfulde behandlinger i trygge rammer og vi tager os god tid til dig og dine tænder. Det er vigtigt for os at lave behandlinger i høj kvalitet hvor du er i centrum og får den rette behandling til tiden.

DNV·GL ISO 9001

dinTANDLÆGE

KROGH + ISAKSSON TANDLÆGER

Boulevarden 22 Tlf.: 98 123 654 www.isaksson.dk tandklinik@isaksson.dk

DIN SIKKERHED FOR TRYGHED

RING PÅ 27 58 99 66

OGSÅ WEEKEND OG AFTEN

Alle fortjener en værdig afsked med livet. Hos os får du hjælp til det hele fra en erfaren og uddannet bedemand - før, under og efter højtideligheden.

Vi laver altid et prisoverslag, så du på forhånd kender dine udgifter.

MIN SIDSTE VILJE

Har du ønsker til din egen begravelse?

Vi tilbyder en personlig, gratis og uforpligtende samtale, hvor vi sammen udfylder 'Min Sidste Vilje'. Vi kan også hjælpe dig med at bruge den nye app 'Adjø'.

Vi lytter til dine ønsker og rådgiver dig i forhold til netop dine behov.

HENRIK TRENSKOW

BEDEMAND TRENSKOW

EN PERSONLIG AFSKED

PERSONLIGT • BÆREDYGTIGT • TRYGT

Ledavej 101 - 9210 Aalborg SØ

Distrikt nord

VADUM AKTIVITETSCENTER
Ellehammersvej 39
9430 Vadum
Tlf.: 9982 3743
Åbningstider:
Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00

LIONS PARKEN
Lions Parken 6
9400 Nørresundby
Tlf.: 9931 5916
Åbningstider:
Hverdage kl. 9.00-16.00

HOU BORGERHUS
Skippervej 40, Hou
9370 Hals
Tlf.: 6141 7030
Åbningstider:
Ring og hør nærmere

AKTIVHUSET VODSKOV
Vodskovvej 23
9310 Vodskov
Tlf.: 9931 3294
Åbningstider:
Mandag-torsdag kl. 10.00-16.00

TOFTEGÅRDSCENTRET
Toftegårdsvej 2
9381 Sulsted
Tlf.: 9931 5141
Åbningstider:
Hverdage kl. 9.00-16.00,
Mandage dog kl. 9.00-13.00

VÆRESTEDET GANDRUP
Bredgade 4
9362 Gandrup
Tlf.: 9825 9855
Åbningstider:
Ring og hør nærmere

TYLSTRUP AKTIVITETSCENTER
Gavlen
Luneborgvej 16G
9382 Tylstrup
Tlf. : 9982 7065
Åbningstider:
Hverdage kl. 9.00-16.00

AKTIVITETSCENTER HASSINGHAVE
Kirkevej 50, Vester Hassing
9310 Vodskov
Tlf.: 9982 3904 eller 4116 1585
Åbningstider:
Ring og hør nærmere

AKTIVITETSCENTER FJORDPARKEN
Fjordparken 2
9370 Hals
Tlf.: 5096 4553
Åbningstider:
Ring og hør nærmere

LISELUND
Hüttel Sørensens Vej 61
9310 Vodskov
Tlf.: 9931 3298
Åbningstider:
Hverdage kl. 8.00-16.00,
Fredage dog kl. 8.00-13.00

VESTBJERG AKTIVITETSCENTER
Jørgen Steins Vej 7
9380 Vestbjerg
Tlf.: 9931 3274
Åbningstider:
Mandag-torsdag kl. 10.00-15.00

FREMTIDENS PLEJEHJEM
Carl Klitgaards Vej 5
9400 Nørresundby
Tlf.: 9982 5353
Åbningstider:
Hverdage kl. 8.00-16.00

AKTIVITETSCENTER ULSTEDPARKEN
Ulstedparken 13
Ulsted
9370 Hals
Tlf.: 2520 5427
Åbningstider:
Mandag til torsdag fra 9-16
Lejlighedsvis fredagscafe
(forhør nærmere)

Distrikt øst

AKTIVITETSCENTER GRØNLANDS TORV
Grønlands Torv 1
9210 Aalborg SØ
Tlf.: 9931 5050
Åbningstider:
Mandag-torsdag kl. 8.00-16-00
Fredag kl. 8.00-15.30
Cafeen: 9.30-15.30 mandag-fredag
Åbent til kl. 22.00 med adgangskort

AKTIVITETSHUSET SJÆLLANDSGADE
Sjællandsgade 26
9000 Aalborg
Tlf.: 9931 6577
Åbningstider:
Mandag-fredag kl. 8.30-16.00

FYENSGADE-CENTRET
Fyensgade 25
9000 Aalborg
Tlf.: 9931 6500
Åbningstider:
Hverdage kl. 9.00-16.00
Åbent til kl. 23.00 med adgangskort

STORVORDE AKTIVITETSCENTER
Tofthøjvej 28
9280 Storvorde
Tlf.: 9931 6087
Åbningstider:
Ring og hør nærmere

ROMDRUP/KLARUP AKTIVITETSCENTER
Hellasvej 100
9270 Klarup
Tlf.: 9982 3571
Åbningstider:
Hverdage kl. 8.30-16.00

LYKKESHØJ AKTIVITETSCENTER
Kongensgade 16
9293 Kongerslev
Tlf.: 9833 1824
Åbningstider:
Hverdage kl. 8.00-16.00,
fredag dog kl. 8.00-13.30
Udenfor normal åbningstid kan
der benyttes adgangskort

AKTIVITETSCENTRET SMEDEGÅRDEN
Smedegårdsvej 58
9220 Aalborg Øst
Tlf.: 9931 3672
Åbningstider:
Hverdage kl. 8.00-16.00
Åbent til kl. 23.00 med adgangskort

MOU AKTIVITETSCENTER
Dokkedalvej 18
9280 Storvorde
Tlf.: 9982 3895
Åbningstider:
Ring og hør nærmere

BELTOFTEN
Beltoften 61
9260 Gistrup
Tlf.: 9982 3877
Åbningstider:
Hverdage kl. 8.30-16.00
For åbningstider om aftenen ring og hør nærmere

VISSELADEGAARD
Vissevej 116
9210 Aalborg SØ
Åbningstider:
Kontakt formanden for bestyrelsen på telefon 2186 4776

Distrikt vest

VESTERGÅRDEN AKTIVITETSCENTER
Annebergvej 73
9000 Aalborg
Tlf.: 9931 6900
Åbningstider:
Hverdage kl. 9.00-16.00

FREDERICIAGADE
Fredericiagade 3A
9000 Aalborg
Tlf.: 9931 6940
Åbningstider:
Hverdage kl. 8.30-16.00

ANNEBERGCENTRET
Annebergvej 6, 2. sal
9000 Aalborg
Tlf.: 9931 6850
Åbningstider Aktivitetscenter
Mandag-torsdag kl. 9.00-15.30
Fredag kl. 9.00-15.00
Åbningstider Café
Mandag - torsdag 9.30 - 13.00
og 14.00-15.00
Fredag 9.30-13.00

AKTIVITETSCENTER GRØNNEGADE, NIBE
Grønnegade 29
9240 Nibe
Tlf.: 4062 9898/2520 0431
Åbningstider
Hverdage kl. 8.30-16.00
Fredag kl. 8.15-12.15

DEN BLÅ CAFÉ
Sygehusvej 5
9240 Nibe
Tlf.: 9671 1529
Åbningstider
Tirsdag-torsdag 9.30-15.00
fredag kl. 9.30-12.00.

SOFIENDALSCENTRET
Sofiendalsvej 80
9200 Aalborg SV
Tlf.: 9818 6966
Åbningstider:
Ring og hør nærmere

GUNDORFSLUND
Gundorfslund 32
9000 Aalborg
Tlf.: 9812 7600
Åbningstider:
Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00,
fredag kl. 9.00-13.00

AKTIVITETSCENTER SKIPPER KLEMENT
Runddyssen 289A
9230 Svenstrup
Tlf.: 9931 3222
Åbningstider:
Mandag-torsdag kl. 6.30-16.00,
fredag kl. 6.30-13.00
Åbent til kl. 21.00 med adgangskort

DALL MINICENTER
Klokkevej 49
9230 Svenstrup
Åbningstider:
Onsdage kl. 13.30-16.30

KASTANIEGÅRDEN
Svinget 7, Frejlev
9200 Aalborg SV
Tlf.: 9834 3295
Åbningstider:
Hverdage kl. 9.00-16.00,
fredage dog kl. 9.00-12.00

GØLS MINDE
Stationsmestervej 3
9200 Aalborg SV
Tlf.: 9818 8950
Åbningstider:
Hverdage kl. 9.00-16.00,
fredage dog kl. 9.00-15.00

OMEGAVEJ/HASSERIS SENIORHUS
Omegavej 64
9000 Aalborg
Tlf.: 9810 9311
Åbningstider:
Ring og hør nærmere

THULEBAKKEN AKTIVITETSCENTER
Thulebakken 6
9000 Aalborg
Tlf.: 9931 5339
Åbningstider:
Mandag-torsdag kl. 9.00-15.45
Fredag lukket

VEJRMØLLEN
Vejrmøllen 2
9230 Svenstrup
Tlf. 9838 9992
Åbningstider:
Tirsdag kl. 13.00-16.00

DIN LOKALE SPECIALIST I

SENGE & SENIOR MØBLER

Vi kommer gerne og giver dig gode råd og vejledning i dit hjem!

Mvh. Gades

KOM IND OG SE VORES STORE UDVALG I SENGE OG SENIORMØBLER FIND OS HOS GADES MØBELCENTER!

KOM IND OG PRØV AALBORGS STØRSTE UDSTILLING MED skovby

DANSK KVALITET FOR DE KRÆSNE

- VI GIVER DIG TRYGHED, GARANTI OG KVALITETSSERVICE VED DIT KØB HOS OS...
- VI LEVERER OG SAMLER DINE MØBLER...
- VI HENTER DIG OGSÅ GERNE I DIT HJEM...

møblér

ÅBNINGSTIDER
Mandag 10.00-19.00
Tirsdag -Torsdag 10.00-17.30
Fredag 10.00-19.00 · Lørdag 10.00-15.00
Søndag 11.00-15.00

GADES
MØBELCENTER
v/Aalborg Storcenter, City Syd, 98 18 55 66
www.gades.dk