

Mit Liv

**Casper holder tryk
på sækken**

Side **8**

**Steen flyver med
royale, rockstjerner
og ministre**

Side **18**

**Brønderslev-dreng
midt i sit livs
håndboldeventyr**

Side **22**



Folkeuniversitetet



Når børn og unge får angst
Hjerneforsker
Peter Lund Madsen

Se efterårets program på www.fuaalborg.dk

Kurser
Foredrag
Efteruddannelse

Nye ferieminder



Klar til nye oplevelser?

Aalborg Dykkerskole står klar til at hjælpe dig i gang. Vi tilbyder prøvedyk og PADI-dykkerkurser. Du kan enten tage en del af, eller hele kurset hjemmefra. Altid med dansk materiale og danske instruktører.

Kontakt Aalborg Dykkerskole i dag og kom igang allerede i morgen.



PADI



Scan QR-koden og se mere på www.aalborgdykkerskole.dk

Er hørelsen gået på hæld? RING til Keld



Hører du det, du skal?

Få hjælp til en bedre hørelse allerede i dag – ingen ventetid!
Ring og book en tid til en GRATIS høretest og uforpligtende snak om dine hørebehov.

Hos Vellyd er du garanteret:

- 30 dages prøveperiode
- Altid skarpe priser og prisgaranti
- Mulighed for hjemmebesøg



Oticon More™

Vi hjælper dig til den rigtige høreøsning – hver gang!

RING i dag på tlf. 21 558 558



Nørregade 11, 9330 Dronninglund
Vejgaard Møllevej 3, 9000 Aalborg
www.dinvellyd.dk

oticon

Certificeret hørespecialist

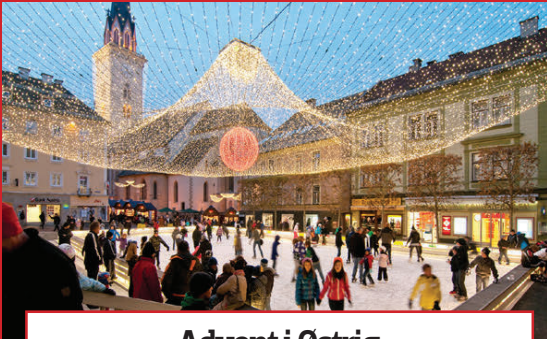
Vellyd

H Ø R E C E N T E R

JUL OG NYTÅR

Gislev

DEL DRØMMEN



Advent i Østrig

En flot adventsferie venter dig ved Ossiachersøen i det sydlige Kärnten. Vi besøger bl.a. Klagenfurt med de pastelfarvede huse, Lysenes by Villach og sejler en tur på Wörthersøen. Inkl. 7 x halvpension m.m.

Bus fra Jylland og Fyn
30/11.

8 dage kr. 6.698

Se www.gislev-rejser.dk/aio



Julemarked i klippehuleme

Valkenburg er et af Europas 10 bedste julemarkeder og nomineret som det bedste i hele Holland. Her er både by og klippehuler pyntet op til jul efter alle kunstens regler. Inkl. 4 x halvpension m.m.

Bus fra Jylland og Fyn
17/11, 21/11.

5 dage kr. 3.898

Se www.gislev-rejser.dk/fhoj



Julemarked i Prag

I Prags smukke centrum finder du bl.a. juleboder med egnspecialiteter, flot pyntede juletræer og gadesælgerne på Karlsbroen. Glæd dig til en hyggelig rejse, hvor du virkelig kommer i julehumør.

Bus fra Jylland og Fyn
27/11, 4/12.

5 dage fra kr. 2.698

Se www.gislev-rejser.dk/praj



Eventyrlig Jul i Westendorf

Oplev det fortryllende Tyrol med sneklædte alper, hyggelige byer, gondollifte og julemarkeder. På Hotel Briem glæder værtinden, Christine Briem, sig til at byde os velkommen til endnu en dejlig jul.

Bus fra Jylland, Fyn og Sjælland
21/12.

8 dage kr. 6.498

Se www.gislev-rejser.dk/wesj



Jul i Rom og Sorrento

Mærk julestemningen i Italiens hovedstad. Hold jul på Sorrento-halvøen med udsigt til Middelhavet. Alle udflugter bl.a. Pompei, Napoli og byrundtur i Sorrento, samt 6 middage m.m. er inkluderet.

Fly fra Billund og København
21/12.

8 dage kr. 9.498

Se www.gislev-rejser.dk/rosj



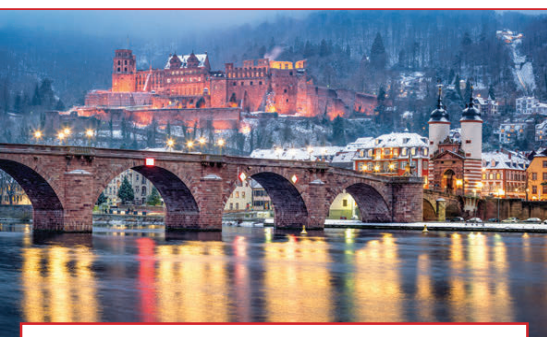
Jul ved Rhinen

Tag med på en flot juletur til vinbyen Rudesheim, der er smukt beliggende ved Rhinen. Vi bor på det centrale vinhotel Zum Grünen Kranz. Inklusiv hyggelig juleaften med 4-retters middag m.m.

Bus fra Jylland og Fyn
22/12.

5 dage kr. 4.498

Se www.gislev-rejser.dk/rhia



Nytårskrydstogt på Rhinen

Tag med på nytårskrydstogt med udflugter, All Inclusive på skibet samt nytårsaften med gallamiddag og musik i skibets flotte salon. Oplev bl.a. Strasbourg, vinbyen Rudesheim og romantiske Heidelberg.

Bus fra Jylland, Fyn og Sjælland
28/12.

6 dage fra kr. 7.998

Se www.gislev-rejser.dk/nrh



Nytårsshow i Berlin

Tag med til Berlins flotteste nytårsshow på Hotel Estrel med et festligt nytår, god mad, musik og underholdning. Inkl. byrundtur hvor du kan opleve flere af byens seværdigheder og meget mere.

Bus fra Jylland og Fyn
30/12.

4 dage kr. 5.198

Se www.gislev-rejser.dk/bern



Nytår i Nordtyskland

Vær med til at byde 2023 velkommen i hyggelige Nordtyskland på dejlige Hotel Thomsen i Delmenhorst. 3 dage med bl.a. besøg i Bremen og et festligt nytår med dejlig mad, dans og musik.

Bus fra Jylland og Fyn
30/12.

3 dage kr. 3.098

Se www.gislev-rejser.dk/hinn



Selv om digital teknik er blevet hverdag i klinikkerne, modellerer tandteknikerne hos Tandprotetikerne i Hjørring og Brønderslev stadig proteser med gips og voks. Her er det klinikchef Christina Frigga Anderson i laboratoriet i Hjørring.

Moderne digitalt udstyr sikrer endnu bedre tandproteser

Tandprotetikerne i Hjørring og Brønderslev har taget det mest moderne udstyr i brug - til stor glæde for kunderne

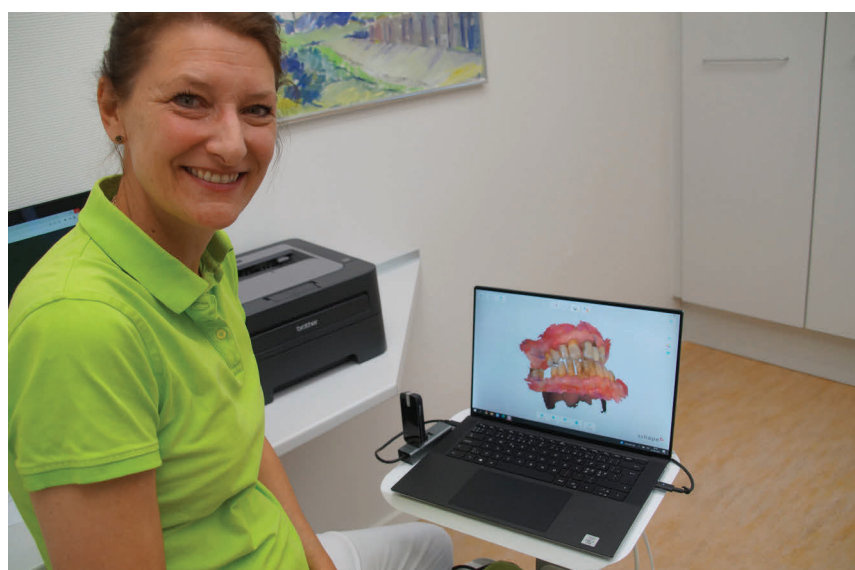
Af Niels Henriksen

Tandteknikerne har i årtier hjulpet mennesker, der af forskellige årsager har haft brug for at udskifte deres naturlige tænder med en protese - eller kunstige tænder i daglig tale. Opbygningen af en protese er et komplekst håndværk, og nu kan kunderne hos Tandprotetikerne i både Brønderslev og Hjørring glæde sig over, at deres nye proteser bliver endnu mere nøjagtige.

- Vi råder nemlig over branchens mest moderne udstyr, forklarer Susanne Andreasen, der er indehaver af Tandprotetikerne i Brønderslev og desuden sammen med klinikchef Christina Frigga Anderson indehaver af Tandprotetikerne i Hjørring.

Fuldstændig nøjagtig kopi

- Traditionelt har vi modelleret kundens nye protese op med bl.a. gips og voks, og det gør vi skam også stadig i nogle tilfælde. Men ellers er meget af vores fag nu blevet digitalt. Med den moderne teknologi er det nu muligt at tage et tredimensionelt, elektronisk billede af tænder og kæber og efterfølgende med en 3D-printer at printe en fuldstændig nøjagtig kopi ud til videre behandling. Vi



Klinisk tandtekniker Susanne Andreasen viser her, hvordan et tredimensionelt, elektronisk billede af tænder og kæber kan se ud på computeren i Brønderslev.

er således uafhængig af, hvordan materialet kan ændre sig i processen og give meget små unøjagtigheder. Med den nye digitale teknik kan vi derfor tilbyde kunden en protese, der passer fuldstændig perfekt, understreger Susanne Andreasen og Christina Frigga Anderson, der har et tæt samarbejde med områdets tandlæger, blandt an-

det når det handler om implantater og proteser.

- På klinikkerne kommer en bred vifte af kunder. Vi møder ganske mange yngre, som af forskellige grunde ikke har været hos tandlæge i måske mange år og nu har brug for nye tænder. Måske en delprotese, som erstatter enkelte tænder eller måske endda en helprotese.

Men Selvfølgelig har vi også mange ældre kunder, hvis tænder ikke er gode mere. Eller vi har kunder, der på grund af sygdom har brug for at få nye tænder.

Faglig rådgivning

- Uanset årsagen til besøget hos os kan kunderne være sikre på en få en høj faglig rådgivning og naturligvis et professionelt produkt. Tandprotetikerne er en landsdækkende kæde af selvejende klinikker med en effektiv intern kvalitetskontrol. Vi er desuden ISO-certificeret, og det betyder, at vi hvert år bliver kontrolleret på forskellige parametre, så kunderne kan forvente det bedste produkt, og at alle procedurer tager afsæt i vores faglighed, siger de.

Tandprotetikerne giver fem års garanti på proteser, hvis kunderne møder op til årskontrol.

- Tandtekniker er et fag i hastig udvikling, og næste år bliver uddannelsen en professionsbachelor på Aarhus Universitet, så vi håber på, at endnu flere unge vil søge ind til faget. Vi oplever stor mangel på tandteknikere og har virkelig brug for tilgang til faget, understreger de to kliniske tandteknikere.

Ny sportschef vil gerne gøre seniorer endnu mere synlige

Henrik Munkholm er ny daglig leder i Aalborg Seniorsport, og han elsker at omgås glade og positive mennesker

Af Niels Henriksen

Med 1600 medlemmer er Aalborg Seniorsport en af kommunens største idrætsforeninger. 55-årige Henrik Munkholm er ny sportschef i det nybyggede Skipperens Idrætshus på Provstejorden, og han lægger ikke skjul på, at han har store ambitioner på foreningens vegne. Øget synlighed og flere medlemmer er noget af det, der står øverst på ønskesedlen.

- Selv om navnet er Aalborg Seniorsport, så har vi ingen alderskriterium, og alle, der har mulighed for at deltage i vores aktiviteter i dagtimerne, er hjertelig velkommen. Derfor tænker jeg også, at vores potentiale sagtens kan være større, og jeg er allerede i fuld gang med at øge synligheden hos blandt andet virksomheder i kommunen. Vi kan eksempelvis tilbyde medarbejdere at træne hos os, hvis de arbejder aftenhold. Vi har desuden helt nyindrettet motionscenter med de nyeste maskiner og et lokale med 18 nye bodybike cykler, påpeger Henrik Munkholm, der også meget gerne vil bringe seniorsporten ud til områder i Aalborg Kommune, hvor foreningen måske ikke tidligere har været aktiv.

Tacklet bagfra af corona

- De fleste idrætsforeninger er blevet tacklet bagfra af corona og har mistet medlemmer. I Aalborg Seniorsport gik vi heller ikke ram forbi, men heldigvis er de fleste af vores medlemmer efterhånden kommet tilbage til vores givende fællesskab, men jeg har en vision om, at vi godt kan være endnu flere. Ikke mindst de ældre, og måske ensomme, mænd har været svære at få ud for at dyrke motion og fællesskab igen, men jeg tror på, at vi med en øget indsats nok skal lykkes med at få endnu flere til at deltage i vores sunde aktiviteter, understreger seniorsports nye chef, der kommer med en baggrund, der på den ene side er ganske anderledes og på den anden side helt oplagt.

Skorstensfejer og coach

Henrik Munkholm stammer oprindeligt fra Thisted men har de sidste 30 år boet i Aalborg. Han er egentlig udlært skorstensfejer, men skiftede i den grad retning, da han senere uddannede sig til både socialpædagog og NLP coach og træner. Han har drevet selvstændig coachpraksis med bl.a. parterapi og familierådgivning. Han har arbejdet som leder af Manderådgivningen i Aalborg i 11 år og modtog som den første Socialministeriets Mandepris. Han har desuden i godt fire år været ansat som sekretariatsleder i foreningen Hjælp Voldsofre.

- Jeg elsker at arbejde med mennesker og være tæt på andre, og jeg har igennem mine

mange år indenfor især socialpædagogikken og coaching mødt mange mennesker, som har været fantastiske på hver deres måde. Fælles for de fleste har dog været, at de har været udfordret i forskellig grad.

- I Aalborg Seniorsport har vi mere end 50 hold fordelt på 32 forskellige aktiviteter, så jeg er hver dag i kontakt med masser af glade mennesker, og det er rigtig skønt, smiler Henrik Munkholm, der bl.a. har en lang karriere indenfor boksning, hvor han stadig er træner, lige som han selv har dyrket de fleste af de store sportsgrene.

Henrik Munkholm har som sportschef afløst Kirstine Langagergaard, der for mere end 25 år siden tog initiativ til foreningen. Hun stod i alle årene i spidsen for foreningen og har modtaget både Aalborgmanden og senest naturligvis seniorsports egen hæderspris Kirstine. Hun er desuden stadig aktiv på flere af foreningens hold.



FOF

Undervisningslokaler
Foredragssal
Administration

Hobrovej 465E



Nordjyderne er vilde med at lære nye sprog

FOF i Aalborg udbyder kurser i ikke færre end 11 forskellige sprog, og kursisterne strømmer til

Af **Niels Henriksen**

Nogle har været på ferie og ærgrer sig over, at de ikke kan tale med de lokale. Andre skal ud på en længere rejse. Andre igen er bare interesseret i et bestemt land og vil gerne lære sproget. Uanset interessen så er nordjyderne vilde med at lære nye sprog, og hos FOF Aalborg, der med 11 sprog er den største udbyder af sprogkurser i regionen, strømmer kursisterne til.

- Hos FOF Aalborg har vi tradition for at udbyde mange sprog, og det ved kurserne, så vi oplever både stor interesse for de hold, som vi udbyder, og vi oplever også, at mange selv henvender sig og foreslår kurser i bestemte sprog, fortæller skoleleder Michelle Flyvholm, der tit er med på at sætte gang i gode sprogidéer.

- Vi oplever generelt, at vores kursister er interesseret i fremmede kulturer, og hvis det fører med sig, at de også gerne vil lære andre landes sprog, så er jeg da frisk på at sætte et hold i gang, hvis vi kan finde en underviser og har

et ledigt lokale. Også hvis der måske er lige i underkanten af, hvad vi ellers stiller som minimumkrav i forhold til deltagerantal. Det kan jo godt være, at rygtet om et nyt hold kan være med til at tiltrække endnu flere. I denne sæson udbyder vi eksempelvis koreansk med et forholdsvis lille hold.

Japansk hitter

- Japansk er et af de mere eksotiske sprog, som vi igennem en årrække har udbudt, primært om aftenen. Hver sæson kan vi altid stille 2-3 hold i japansk, og det er primært unge, der ønsker at lære det ellers meget vanskelige sprog. Nogle skal ud at rejse, andre skal måske studere i Japan, eller de har bare interesse for landet.

- I denne sæson har vi også 10 tilmeldte kursister på vores russisk-hold. I betragtning af at Rusland i februar invaderede Ukraine, kan det måske virke lidt mærkeligt, at nogen så har lyst til at lære russisk, men det handler jo ikke om Putin eller krigen, men om det kæmpe land med en fantastisk historie, påpeger Michelle Flyvholm.

- Og sprogkurserne handler jo netop

om mere og andet end sprog. Vores undervisere er rigtigt dygtige til også at bibringe kursisterne viden om landets kulturelle forhold, så sproget bliver bragt ind i en større kontekst.

Socialt fællesskab

- En del af vores kurser bliver til, fordi en underviser henvender sig med en idé, og hvis idéen lyder spændende nok, er jeg også villig til at sætte et kursus på programmet. Men når kurset først er kommet i gang, er det lige så tit kursisterne, der er med til at forme undervisningen ud fra deres ønsker, så vi får et godt samspil mellem underviser og kursister.

- Og så oplever, at der hurtigt opstår et stærkt socialt fællesskab både mellem underviser og kursister og kursisterne imellem. Der bliver hurtigt etableret en kageordning, og det er typisk de samme kursister, der år efter år følger det samme sprog.

Hos FOF Aalborg kan kursister, der er interesseret i sprogene italiensk, engelsk, spansk, tysk og fransk følge undervisningen helt op på højniveau, og det betyder, at de bliver så dygtige,

at de i realiteten vil kunne tale sproget som en indfødt.

Et kursus indeholder typisk 10 møde-gange med to lektioner hver møde-gang, og der er maksimalt 16 deltagere på et hold.

Sprog hos FOF

- Arabisk
- Engelsk
- Fransk
- Italiensk
- Japansk
- Kinesisk
- Koreansk
- Portugisisk
- Russisk
- Spansk
- Tysk

KOLOFON

Adresse:

Det Nordjyske Mediehus
Langagervej 1, 9220 Aalborg Øst
Tlf. 99 35 35 35
email: profilavis@dnmh.dk

Udgivelse og tryk:

Det Nordjyske Mediehus
Tekst: Niels Henriksen
Forside:
Nicholas Cho Meier

Ansvarshavende

Annoncer og layout:
Det Nordjyske Mediehus

Oplag: ca. 35.000



Profilavisen er trykt på FSC® certificeret papir, der støtter bæredygtigt skovbrug i hele verden

Nedenstående er en kommentar fra en mindeside på afdøde.dk. Navne er anonymiseret.

Kaj Oluf Eriksen

* 25. april 1948 - † 10. marts 2022

Hej Kaj!

Kaj var min bedste ven da vi gik i skole. Vi boede begge to på Bjerggade 40 i Vojens og voksede op sammen.

Jeg havde med min kone planlagt en tur til Vojens med campingvogn, derfor søgte jeg efter Kaj på Google. Her dukkede en annonce op om, at Kaj var gået bort.

Vi flyttede til Fredericia i 1958. I 1970'erne var jeg tilbage i Vojens og mødte Kaj. Han inviterede mig hjem på Bjerggade 40 til aftensmad. Vi fik talt meget om tiden da vi var drenge. Ved samme lejlighed fik jeg hilst på Kajs mor og far, som jeg også holdt meget af.

Æret være Kajs minde.



Modtag kondolencer, anekdoter og billeder af afdøde fra kendte og ukendte sider.



Over 500.000 digitale mindesider er allerede på afdøde.dk - søgbare siden 2006.



Individuelle og personlige annoncer og mindesider, der repræsenterer den afdøde.



afdøde.dk behandler og opbevarer data sikkert og etisk korrekt.

NØRRESUNDBY

Casper holder tryk på sækken

I Danmark er der kun godt 100, der mestrer den avancerede skotske sækkepibe - en af dem bor i Nørresundby

Af **Niels Henriksen**

Da Casper Nellemann var 20 år og gik på HF på Brønderslev Gymnasium havde han ikke spillet på et instrument, siden han i børnehaven udfordrede omgivelserne med sin blokfløjte. Men da en kammerats far en dag kom hjem og fortalte, at Frederikshavn Pipe Band søgte elever, slog Jespers og Caspers musikalske liv en kolbøtte.

- Da vi havde øvet med sækkepiberne et halv år, kom vi til at spille til presse-mødet på Skagen Festival iført kilt, og det gjorde vi de efterfølgende 11 år. Det var skide fedt for sådan to unge knægte. Vi fik jo armbind og havde gratis adgang til alle musikarrangementerne. Samtidig spillede vi på velhavende svenskeres lystbåde i havnen, så vi havde en fest, smiler Casper, der efter HF-eksamen blev uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed og kom i køkkenet på Efterskolen i Bakkerne. Her fulgte han med, da skolen i 2006 blev til Try Efterskole og flyttede længere nordpå mod Dronninglund. Mens han var på efterskolen, blev Casper uddannet musiklehrer og gennemførte en diplomuddannelse i ledelse. I dag er han forstander på Vittrup Fri Fagskole ved Løkken.

- Hverken Jesper eller jeg havde forestillet os, at vi nogen sinde skulle spille

på en sækkepibe, men skævheden - det at ingen andre spillede sækkepibe - tiltrak os. Vi kunne jo bare have valgt at spille guitar som alle andre, men vi valgte sækkepiben dengang i 1994, og vi har holdt ved siden.

Komplekst instrument

Alle instrumenter kræver øvelse - som i virkelig meget øvelse - hvis teknikken skal læres, og musikken skal lyde rigtigt.

- Sækkepiben er et utroligt komplekst instrument. Det er meget svært at lære at spille sækkepibe, så musikken får den helt korrekte lyd. At spille på sækkepibe handler rigtig meget om teknik. Derfor har jeg også en øvefløjte, hvor jeg øver fingerstillinger og blæseteknik, fortæller Casper og demonstrerer, hvordan forskellige måder at blæse på giver helt forskellige toner, selv om fingrene i virkeligheden er placeret helt ens på fløjten.

Samtidig med, at Casper skal blæse med præcist det samme tryk, skal han også sørge for at holde tryk på sækken under armen. Det er rigeligt svært, men hertil skal så lægges, at sækkepibespieleren samtidig ofte skal marchere og tage højde for både bevægelse og luftforbrug ved march.

Fortsætter på side 10

Du har frit valg

ANNONCE

- Vi er klar til at hjælpe

Historisk højdepunkt: 40 % vælger nu privat leverandør af hjemmehjælp. Dette mønster kan være udtryk for, at borgerne er blevet mere opmærksomme på mulighederne for at skifte til en privat leverandør.

Borgere, der visiteres til hjemmehjælp, vælger ifølge en ny DI-analyse i højere grad end nogensinde før en privat leverandør af hjemmehjælp.

1. Hvad er frit valg? Hvis du får bevilget hjælp til personlig pleje eller praktiske opgaver i hjemmet, kan du selv vælge en leverandør blandt de leverandører, som kommunen har godkendt.

2. Hvad koster det? Det er GRATIS for borgere, der er visiteret til hjemmehjælp. (Det omfatter dog ikke beboere i plejehjem, plejeboliger el.lign.)

3. Hvem kan man vælge? Blæksprutten har afdelinger i både Hjørring og Brønderslev, så her kan vores uddannede personale nemt og hurtigt være hos dig og hjælpe dig med den pleje, du har krav på. Det er også muligt at vælge den kommunale ordning.

4. Hvilke fordele/ulemper er der? Alle leverandørerne skal leve op til kommunens serviceniveau – den

ældre borger får altså den lovede service, uanset hvem de vælger som leverandør, men borgere får indflydelse, og valget giver konkurrence blandt leverandørerne. Dette øger effektivitet og kvalitet.

5. Er valget bindende? Nej, valget er ikke bindende, og man kan altid vælge om. Uanset hvem der vælges, skal leverandøren levere den ydelse, borgeren har fået tilkendt. Inden valget træffes, kan det være en god ide at tale det igennem med familien, kommunen, eller inddrage en bisidder.

Hos Blæksprutten har vi veluddannede medarbejdere, og vi ved, hvad det kræver at passe godt på dig, når du har brug for hjælp. Vi gør gerne en ekstra indsats for at skabe ro og tryghed. Præcis som vi ville gøre, hvis vi skulle tage os af vores egen familie.

Vores vante medarbejdere af social- og sundhedsassistenter og -hjælpere sørger for, at vores borgere får den pleje, hjælp og omsorg de har brug for.

Skift af leverandør

Man har ret til at skifte leverandør, og der må ikke indføres begrænsninger for, hvor ofte man kan skifte.

Det frie valg spiller rigtig godt sammen med hele ånden i Blæksprutten værdigrundlag - frit valg og personlig service for den enkelte, for vi har alle individuelle præferencer i vores liv. Oplevelser, der har givet den enkelte livsglæde og oplevelser, der har vækket minder om liv godt levet. Der skal være mulighed for god og velfungerende

hjælp og pleje – med udgangspunkt i den enkeltes behov. Den pleje og omsorg der gives, skal støtte op om, at den ældre kan leve det liv, vedkommende ønsker, det kan blandt andet være hjælp til at fastholde og skabe sociale kontakter – og mulighed for at komme ud af hjemmet.

Kender du nogen der vil møde Blæksprutten? Så kontakt os på telefon **7026 7272** og aftal et tidspunkt. Så er du ét skridt tættere på privatpleje, der bygger på omsorg, nærvær og ærlighed.



Har du lyst til et inspirerende højskoleophold?



Aktive kurser
2023
4.250 - 5.500 kr.

AKTIVE KURSER

Få den vestjyske natur helt ind under huden på vores velbesøgte vandre-, cykel- og fuglekurser. Over stok og sten - vind i håret - skumsprøjt og pulsen op. Terræn, bakker og frisk vestenvind.



14-dagskurser
2023
6.550 - 7.450 kr.

14-DAGSKURSER

Her er højskolelivet i fokus, og I har med valgfagene mulighed for at skræddersy jeres ophold. 14 dage med lys, luft, fællessang og fællesskab, lækker mad, foredrag og Vesterhav.



Krea-kurser
2023
4.250 - 5.350 kr.

KREATIVE VÆRKSTEDER

De kreative værkstedskurser og -valgfag favner både keramik, akryl, croquis, broderi, pileflet, naturværksted, plantesafari, gips samt skrive- og erindringsværksted.



Musikkurser
2023
4.250 - 5.350 kr.

MUSIK & SANGKURSER

Musik og sang kan I fordybe jer i på forskellige måder på vores kurser. Det kan være korsang, gospel, stemmetræning, visesang, musikfest, orkester eller fællessang.



Samfundskurser
2023
4.250 - 5.550 kr.

HISTORIE OG SAMFUND

Gennem ture, diskussioner og foredrag sætter vi fokus på historie, psykologi, religion, verdenspolitik og samtid. Vi besøger kirker, mindesmærker og andre spor i Vestjylland.



Vestjylland
2023
4.650 - 5.550 kr.

SKØNNE VESTJYLLAND

En vestjysk højskolemundfuld af smagsoplevelser. Er du til frisk luft, god mad, skønt fællesskab, hygge, sang og musik - så kom glad, og bliv glad.



Litterære kurser
2023
4.850 - 5.350 kr.

LITTERATUR & FILOSOFI

På nogle kurser dykker vi sammen ned i litteraturen og filosofien - og på andre kurser, er vi selv med til at skabe fortællingerne. Vi diskuterer, drager på tur ud i det vestjyske og oplever sammen på forskellige måder.

NYT KATALOG 2023
BESTIL DET NU!

97 89 10 11
eller seniorhoejskolen.dk

OM OS

SeniorHøjskolen ligger mellem hav, fjord og skov - vi byder på masser af lys, luft & fællesskab, der giver ny ilt til hoved, hjerte og krop. Vi laver højskole med hjemlighed, nærvær & høj faglighed - og vi har mere end 80 kurser i 2023 **Ikke blot i live, men sprællevende!**

Fortsættelse fra side 8

Stævner og konkurrencer

- Jeg sammenligner sækkepiben med et klassisk instrument. Hvis musikken skal lyde perfekt, er der utroligt mange detaljer, der skal finpudses og nørdes med, akkurat som højt uddannede klassiske musikere gør med deres musik. Når vi deltager i stævner og konkurrencer, øver vi et helt år for at spille i fire minutter, så der er virkelig mange bitte små detaljer, der skal gå op i en højere enhed for at lykkes, påpeger Casper, der har deltaget ved verdensmesterskaberne i Skotland to gange, og som i forbindelse med sin uddannelse boede i Glasgow i et halvt år, hvor han var helt tæt på den skotske musikkultur og sækkepiberne.

- Jeg har spillet i en lang række sammenhænge, blandt andet Aarhus Pipes & Drums. I 2001 var vi 10-12 musikere, der dannede Aalborg Pipe Band,

hvor vi har spillet til eksempelvis Tall Ships Race, bryllupper, polterabend, begravelser eller morgenvækning til sølvbryllup. Jeg tilbyder også at komme ud alene til arrangementer, hvor jeg kombinerer sækkepiben med lidt underholdning.

- Baggi Pipe Band er en helt anden konstellation, som jeg også spiller i. Baggi Pipe Band er et konkurrenceband, hvor vi er en flok fra hele landet, der har fundet sammen for at stille op i konkurrencer, og det er i den kontekst, at jeg har deltaget i VM i Skotland. På grund af sygdom har sækkepiben været pakket forsvarligt ned i kufferten i en periode, men den 12. november stiller jeg op med Baggi Pipe Band til den traditionsrige Holbæk Autumn Championships, forsikrer Casper, der naturligvis er iført uniform med blå kilt.

Fakta om sækkepiben

Sækkepiben er en såkaldt træblæser, et blæseinstrument af træ, der virker ved tilførsel af luft i en fleksibel beholder af skind eller kunststof. Via sækken distribueres luften videre gennem de rørblade, der laver lyden, ud i et antal udborede, cylinderformede træstykker, der er fastgjort indvendigt i sækken.

Ud over sækken består sækkepiben typisk enten af et mundstykke eller en blæsebælg, til at føre luft ind i instrumentet.

Dertil kommer et antal træør, der varierer i størrelse og antal, afhængigt af hvilken type sækkepibe der er tale om.

Ligesom en fløjte er chanteren udstyret med et antal huller, der ved betjening med fingrene afspiller selve melodierne.

En god sækkepibe er lavet af african black wood, og da træ er følsomt overfor bl.a. fugt, kræver det, at man opbevarer instrumentet omhyggeligt. Det er en kompliceret proces at stemme piben i et band, netop fordi træet tit har opført sig forskelligt fra instrument til instrument.

En god sækkepibe koster typisk mellem 8000 og 10.000 kr., men der er jævnligt brugte til salg på Den Blå Avis. En kilt kan fås fra omkring 3000 kr.

De første vidnesbyrd om sækkepiber - eller noget, der ligner det, vi i dag kender som en sækkepibe - stammer fra grækere og romere, der levede omkring år 100 efter vor tidsregning. De tidligste fund af rørbladsinstrumenter stammer fra Egypten og er ca. 5000 år gamle. Man mener derfor, at den primitive sækkepibe formentlig er udviklet i middelhavsområdet for mellem 2000 og 5000 år siden.

I Danmark skønnes der at være 100-120 aktive sækkepibespillere.



Søndagstilbud

En hyggelig eftermiddag med det hele

- ☞ **Velkomstdrink**
Kold hvidvin tilsmagt med fersken
- ☞ **Forret**
Hjemmerøget laks serveret lun med rejer, spinatsouffle og limedressing.
Hjemmebagt brød og Åbybrøsmør. (Serveres ved bordet)
- ☞ **Hovedretter**
Helstegt kalvefilet med rødvinssauce.
Braiseret svinebryst med citron og hvidløg, serveret på rustikke kartofler.
Kyllingeballotine med soltørrede tomater, toppet med urtecreme.
Tomatsalat med feta
Coleslaw
Bønnesalat med bacon og sennepsvinaigrette
Samt div. brød og smør.
(Serveres fra buffet)
- ☞ **Dessert**
Lun æblekage med mandler, hertil vanilleis
Kaffe/The
- ☞ **Drikkevarer**
Fri vin, øl og vand under middagen
Kaffe/the til desserten

Alt inklusiv kun kr. **475,-**

Minimum 20 couverter. Børn under 12 år ½ pris

Prisen er incl: blomster, invitationer og bordkort samt valgfrie duge og servietter, iflg. udvalg.

Middelhavsbuffet

- ☞ **Forret**
Røget smørmakrel med bagt tomat og aioli.
Små søde rejer, på creme af kartoffel og trøfler.
Braiseret gris med rosmarin og ristede mandler.
Vitello tonnato - kalvefilet med citron og tunsauce.
Bruchetta med tomat, samt couvertbrød med smør.
- ☞ **Hovedret**
Sprødstegt porchetta tilsmagt med timian.
Lammeculotte, stegt med rosmarin og hvidløg.
Berberiandebryst, marineret med honning, balsamico.
Pizzastykker med frisk tomat, mozzarella og basilikum.
Smørdampede kartofler med citron, havsalt og friske krydderurter.
Marineret salat med tomater, oliven og feta.
Årstidens friske salat.
- ☞ **Oste**
Osteanretning med sydlandske oste.
Udvalg af kiks, sprødt og sødt.
- ☞ **Dessert**
Tiramisu - kage med mascarpone, kaffe og ladyfingers.
Hjemmelavet flødeis med hasselnøddenougat og appelsinskal.

Pris pr. couvert kr. **420,-**

"Fest til fast pris"
kr. **825,-**

Ud af huset
kr. **390,-**

Se mere på www.orkideen.dk

Restaurant
Orkideen



Restaurant Orkideen • Ølgodvej 1 • 9220 Aalborg Ø
Tlf. 98 15 89 68 • mail@orkideen.dk

www.orkideen.dk

RUDE STRAND
HØJSKOLE
FOR SENIORER



Vi har åbnet for bestillinger af ugekurser i hele 2023

Se alle 64 kurser i 2023 på hjemmesiden rudestrandhojskole.dk

Aktive og positive seniorere oplever hver eneste uge året rundt højskoleliv på dette smukke og levende mødested. Mød et engageret personale, dygtige foredragsholdere og oplev masser af musik, fællessang og dejlig mad



Smukt beliggende i vandkanten mellem Aarhus og Odder



NYT KATALOG 2023
Bestil det på hjemmesiden eller ring tlf. 86 55 89 44

Rude Strand Højskole
Kystvejen 114, 8300 Odder
Tlf. 86 55 89 44
mandag-fredag
9.00-11.30 og 13.00-14.30
info@rudestrandhojskole.dk
www.rudestrandhojskole.dk

På kurserne i resten af 2022 er det stadig muligt at blive skrevet på venteliste
Ring 86 55 89 44 og hør nærmere



Hygge og høj kvalitet øverst på menukortet

Prinses Juliana er Nordjyllands eneste restaurantskib, og der venter således gæsterne oplevelser i helt unikke og charmerende omgivelser

Af Niels Henriksen

For Benjamin Larsen er en mangeårig drøm om at drive egen restaurant gået i opfyldelse. Han har nemlig overtaget forpagtningen af det ikoniske restaurantskib Prinses Juliana, der ligger ved kaj umiddelbart vest for Limfjordsbroen.

- Jeg er meget bevidst om, at jeg har overtaget et meget specielt sted med en helt unik beliggenhed på vandet, og det er nogle parametre, jeg gerne vil benytte til at give gæsterne en helt særlig oplevelse, når de besøger Nordjyllands eneste restaurantskib, siger

Benjamin Larsen, der understreger, at Prinses Juliana er et sted for alle med en afslappet og uhøjtidelig stemning.

Fokus på kvalitet

- Vi giver selvfølgelig ikke køb på vores fokus på kvalitet, og benytter gerne lokale råvarer, hvor det er muligt – vi dyrker f. eks. allerede en del selv, lige som vi har aftaler om, at vi må komme og samle – men samtidig er det vigtigt for os, at gæsterne synes, at det er hyggeligt at komme her. Med udsigt over fjorden og hele det maritime setup er det muligt at sænke skuldrene og glemme tiden. Her er der ingen pres, og har gæsterne lyst til at blive her hele aftenen,

er de særdeles velkomne, og vi oplever da også flere, som gør besøget på Prinses Juliana til en helaftens-oplevelse med velkomstdrink og snacks en lækker middag - menu eller a la carte – for at slutte af med kaffe og eventuelt drinks.

Selskaber

Selv om de sidste corona-restriktioner fornyligt er blevet ophævet, er der allerede godt gang i booking af selskabet på det tidligere hollandske skoleskib. Mange ønsker at holde den store fest i de enestående omgivelser, hvad enten det er barnedåb, konfirmation, runde fødselsdage eller bryllup.

- Her i foråret har vi et brudepar, der har reserveret hele skibet, så gæsterne kan bevæge sig frit rundt, smiler Benjamin Larsen, der allerede pusler med planer for arrangementer og events, når der blæser lunere vinde henover Limfjorden.

- Jeg har i mange år arbejdet på nogle af de bedste restauranter i Skagen og kunne godt tænke mig at bringe meget mere fisk og skaldyr til Aalborg. Man behøver ikke være ved kysten for at nyde lækre skaldyr med kølig rosévin. Det kan man sagtens gøre på agterdækket på Prinses Juliana, påpeger han med et smil.

Få et gratis og uforpligtende besøg af vores **STOLEBUS**

Besøg vores store **SHOWROOM** Albuén 56, 6000 Kolding

Vi har stole for enhver smag, og også en stol til dig.

Vi er specialister i hvile- og lænestole til ældre og gangbesværede.

Få besøg af vores stolebus. Ring og book et besøg på telefon: 53 85 00 30

Se meget mere på www.stolespecialisten.dk



STOLESPECIALISTEN

Årets store familie- forestilling

19.11 - 22.12.2022

**Børn kun
80 kr.**

Oliver Twist

Oliver Twist er en forrygende familieforestilling om den frække og charmerende Oliver, der er forældreløs og stikker af fra børnehjemmet. Nu må han klare sig selv blandt gadens skurke og tyveknægte i London. Hvem skal give den forældreløse dreng på 9 år et hjem, et tilhørsforhold og

måske kærlighed? Alle børn har jo behov for at føle sig elsket.

Glæd jer til et festfyrværkeri på scenen med ulovligheder, tyverier, farlige forviklinger og figurer, der driller hinanden, danser, synger og altid er med på den værste!



**KØB BILLET
AALBORGTEATER.DK
BILLETSERVICE 96 31 60 20**

FIND AALBORG TEATER PÅ



En legende er gået fra borde

Kirstine Langagergaard satte Aalborg Seniorsport i søen, og efter 27 år som sportschef har hun nu givet stafetten videre

Af Niels Henriksen

- Jeg lærte at være aktiv helt fra barnsben, så det falder mig helt naturligt at dyrke idræt og involvere mig i foreningsarbejde. Idræt og motion er en del af mit DNA. Jeg elsker at bruge min krop, og jeg elsker at være med til at skabe noget, at bygge noget op.

Kirstine Langagergaard er - hvor nødig hun vil indrømme det - 78 år, og hun har om nogen sat ikke bare et fingeraftryk men et gigantisk fodaftryk på idrætslivet i Aalborg og hele kommunen for den sags skyld. Bortset fra da hun spillede på Aalborg KFUMs bedste håndboldhold har hun deltaget sammen med den store bredde masse og talt netop denne gruppes sag. Topplaceringer og store overskrifter er det ikke rigtigt blevet til. Til gengæld har hun i 27 år stået i spidsen for den forening, hun selv fik idéen til og som tæller omkring 1600 seniorer - en af Aalborg Kommunes suverænt største idrætsforeninger.

Men den hæsbæsende historie om Kirstine Langagergaard begynder i virkeligheden på en gård udenfor Fjerritslev. Kirstines forældre brændte for ungdomsarbejde, for idræt, for en foreningsarbejde, for at gøre den indsats som fællesskabet ikke kan leve uden. Gæstfriheden var stor, og der var altid masser af liv på gården.

Hasseris og KFUM

Da Kirstine flyttede hjemmefra, kom til at arbejde i daværende Hasseris Kommune. Hasseris blev hendes nye lokalområde. Og her bor hun stadig. Med bopæl i Hasseris, var det nærliggende at dyrke idræt i Aalborg KFUM, hvor den håndboldbegavede pige blev

en del af førsteholdet. Her var sammenholdet så godt, at flere af spillerne stadig mødes. Glæden ved håndboldspillet var også så stor, at Kirstine først vaskede harpiksen af som 60-årig - en usædvanlig høj alder for en håndboldspiller.

- I Aalborg KFUM har jeg stort set bestridt samtlige poster fra spiller over træner til ungdomsformand. Jeg har sågar været halinspektør i et par år, griner hun ved tanken og tilføjer, at hun stadig er aktiv i KFUMs Idrætsforbund, hvor hun har fået forbundets guldnål, og hvor hun har etableret højskole for familier og er aktiv, når forbundet inviterer til Bedste-dage på Hellebjerg Idræts efterskole som indledning til skolernes efterårsferie. I parentes bemærket har Kirstine selvfølgelig også fået guldnål i Danmarks Idræts Forbund og Dansk Firma Idrætsforbund, og især sidstnævnte forbund skulle komme til at få stor betydning for hendes fremtidige virke.

Aalborg Sportshøjskole

Men først skulle Kirstine sammen med en række andre visionære sportsglade aalborgensere have byens sportshøjskole op at stå. Hun blev medlem af en arbejdsgruppe, der arbejdede i 10 år med projektet, inden det lykkedes at få etableret skolen, der i dag ligger på Annebergvej. Herefter stod Kirstine Langagergaard selv i spidsen for sportshøjskolen i yderligere 10 år som forstander, inden det slog hende, at det da i grunden var for dårligt, at der ikke var et mere samlet idræts tilbud til byens og kommunens seniorer.

Fortsætter på side 16

Efter 27 år i spidsen for Aalborg Seniorsport valgte Kirstine Langagergaard at give stafetten videre.



På Birkelse Plejecenter bor beboerne i deres eget hjem

For centrets nye forstander er hvert enkelt menneske unikt og værdifuldt, og det afspejler sig i hverdagen

Af Niels Henriksen

Da fru Jensen var lidt yngre og noget mere rørig, boede hun hende i byen. Nu er hun blevet ældre og har brug for, at nogen hjælper hende i hverdagen. Så hun har skiftet adresse til Birkevungen 2, hvor hun har sit nye hjem. Her bor 21 andre, som også har brug for lidt hjælp. Den hjælp og støtte får de på Birkelse Plejecenter, der er kåret som den syvende bedste arbejdsplads i Danmark. Og det er der en særlig forklaring på.

- Jeg er blevet del af en helt utroligt velfungerende personalegruppe, der nærmest opfatter kollegerne som deres anden familie og plejecentret som deres andet hjem. Det betyder, at arbejdet med vores beboere aldrig kun er et arbejde, og den kultur, der er her på stedet, passer godt med de værdier, jeg gerne vil stå for, nemlig at hvert enkelt menneske er unikt og værdifuldt i sig selv. Den måde ser vi beboerne på. Vi respekterer den enkeltes ønsker og behov med afsæt i hans eller hendes unikke historie og baggrund, understreger Frank Johansen. Han er 49 år og er netop tiltrådt som forstander på Birkelse Plejecenter, som er en del af Danske Diakonhjem, der har indgået en driftsaftale med Jammerbugt Kommune. Det er kommunen, der visiterer beboerne til plejecentret.

- Jeg er uddannet sosu-assistent og

har igennem årene arbejdet med bl.a. mennesker med demens og interesserer mig derfor meget for, hvordan mennesker fungerer og dermed også både at forstå og være med til at skabe forståelse for, hvordan vi reagerer på hinanden. Desuden har jeg ledererfaring fra stillinger i både Aalborg og Mariagerfjord kommuner.

Stor frihedsgrad

- For mig er det vigtigt, at ting giver mening, og i Danske Diakonhjem oplever jeg en stor grad af frihed til at skabe den mening. Kvaliteten skal naturligvis være den bedste, og den sundhedsfaglige del skal der selvfølgelig heller ikke kunne sættes en finger på, men her oplever jeg en stor mulighed for selv at detaljestyre, hvordan jeg og vi ønsker, at Birkelse Plejecenter skal fungere indenfor de rammer.

- Her er i forvejen en meget stærk kultur, hvor vi har mulighed for at styre efter vores fælles værdisæt med beboerne i centrum. På plejecentret har beboerne fundet deres nye hjem, og det ønsker vi afspejlet i hverdagen og alt, hvad vi gør. Her spiser personalet sammen med beboerne, og vi gør i det hele taget rigtigt meget fælles. Min dør ud til centrets hjerte står altid åben, så jeg er tilgængelig for både personale og for beboerne, og de kommer tit, smiler Frank Johansen og glæder sig over, at Birkelse Plejecenter også har en stærk

lokal forankring, ikke mindst igennem en stor skare af frivillige.

- De lægger et utroligt engagement her på plejecentret, og vi kunne slet ikke tilbyde beboerne de aktiviteter uden de frivillige, der står for arrangementer til bl.a. jul, til sankthans, de sørger for koncerter og underholdning, og de inviterer beboerne med på cykelture.

Knap 30 medarbejdere

Birkelse Plejecenter beskæftiger knap 30 medarbejdere, hvoraf mange er lokale og måske også har kendt fru Jensen, da hun boede hende i byen.

- Når medarbejderne er lokale og ken-

der byen, kan de jo få en rigtig god snak med beboerne, om hvad der rører sig i Birkelse og om dengang, hvor der lå en købmandsgård henne på hjørnet. Selv om en del har været her i mange år, har vi alligevel en dynamisk personalegruppe. Vi lægger vægt på at være uddannelsessted for mange elever, og med den gode kultur, vi har, og de værdier vi arbejder efter, oplever vi, at ganske mange af vores medarbejdere rent faktisk har været elever her og efterfølgende har ønsket at vende tilbage for at være en del af den kultur, siger Frank Johansen.





Kirstine Langagergaard var dybt involveret i arbejdet med at få Skipperens Idrætshus op at stå. (Arkivfoto)

Fortsættelse fra side 14

Aalborg Seniorsport

Idéen til Aalborg Seniorsport var født - en forening som har en tæt tilknytning til firmaidrætten, og hvor begrebet sport skal forstås i en særdeles bred forstand, for både skak, kortspil og korsang er blandt tilbuddet til seniorer, der også er en ret bred målgruppe. Det vigtigste er nemlig, at deltagerne er i stand til at møde op til aktiviteter i dagtimerne, og så er alderen ikke så afgørende.

- Det er til gengæld fællesskabet. Jeg plejer at sige, at Aalborg Seniorsport ikke er min forening men vores forening, og jeg har altid forsøgt at få deltagerne til at blive lidt længere - om

ikke hver gang så i hvert fald de fleste gange, så vi kan hygge os sammen. Derfor var det også vigtigt for mig, at vi fik etableret en café i Skipperens Idrætshus, hvor vi kan dyrke fællesskabet, påpeger hun.

For sin store indsats for idrætten i Aalborg modtog Kirstine Langagergaard i 2003 Aalborgmanden, som er en hæderspris, der gives som tak fra byen til personer, der har gjort en speciel indsats for byen Aalborg. Og hun var jo også nærmest selvkrevet til at være den første modtager af Kirstine-prisen, som overrækkes af foreningens formand, og som gives til en person som påskønnelse af en særlig be-

tydningsfuld indsats for Aalborg SeniorSport, og som rækker ud over det almindelige. Ingen vil bestride, at pris skulle Kirstine Langagergaard selvfølgelig have som den første.

Svært at sige farvel

- Det har selvfølgelig været svært at sige farvel til jobbet som sportschef i den forening, jeg selv tog initiativ til. Men jeg har det godt med beslutningen, for jeg har selv valgt at stoppe, og jeg synes, at jeg har afleveret foreningen i god stand. Og så kommer jeg jo stadig i Aalborg Seniorsport, hvor jeg bl.a. deltager på løbeholdet, på Stærke Kvinder og i fitness-lokalet, lige som

jeg er blevet frivillig og har fået ansvar for at arrangere juleture og vores udlandsture, smiler hun.

- Og så er jeg frivillig i Folekirkens Hus. Jeg har tre dejlige børn og seks børnebørn, som jeg også er rigtig meget sammen med. Endelig har jeg besluttet, at jeg skal læse en bog om ugen, og så vil jeg udforske højskolelivet, fortæller Kirstine Langagergaard, inden hun skal afsted på en 13 kilometer lang vandretur med en veninde - altså efter at hun var ude at løbe med løbeklubben om morgenen.



Kirstine er ikke med på billedet her, men som 72-årig cyklede hun med Team Rynkeby til Paris.



Motion og fællesskab er det vigtigste i Aalborg SeniorSport. Alder betyder ikke noget. (Arkivfoto)

LAD DANMARKS FUGLE ARVE EN RIG NATUR



Foto: Grå fluesnapperer af Allan Gudrio Nielsen

SKRIV TESTAMENTE TIL FUGLEVÆRNSFONDEN

I Fugleværnsfonden skaber vi åndehuller i en stadig mere trængt natur. Takket være generøs økonomisk hjælp ejer og forvalter Fugleværnsfonden i dag 23 naturområder i Danmark. Dit bidrag har derfor stor værdi. Et bidrag eller en arv - uanset størrelse - er en gave, som omsættes til mere natur. For fugle, for folk og for fremtiden.

VIL DU VIDE MERE? Bestil vores arvefolder på mail fvf@fuglevaernsfonden.dk eller tlf. 3328 3839
Du kan også læse mere på www.fuglevaernsfonden.dk/testamente

Fugleværnsfonden



Tag på juletur

JULEMARKED FÆNGSLET HORSENS

Lørdag den 12. november

Oplev den særlige stemning, når de rå rammer og julehygge fusionerer til ren råhygge



I bussen serveres kaffe og rundstykke på vej mod Fængslet Horsens. Vi starter besøget med en guidet rundvisning i Fængslet. Derefter er der tid til på egen hånd at besøge julemarkedet med 200 stande med julegaveidéer. Oplev juletoget, gåseparade, æbleskiver, julepynt, kunsthåndværk, samt juledelikatesser. Når sulten melder sig, kan man nyde æbleskiver, flæskkestegs-sandwich, risengrød, pandekager og meget mere (ikke inkluderet i prisen). På vej hjem i bussen serveres kaffe og kage

Pris kr. **550,-**

Inkluderet i prisen er: morgenmad, guidet rundvisning, entre til Fængslet og julemarked, eftermiddagskaffe.

OTTO DUBORG TURE I 2022

Tag med på indkøbstur til Otto Duborg og få klaret juleindkøbene.

Tirsdag, den 1. november

Lørdag, den 19. november

Tirsdag den 6. december

Pris kr. **360,-**

Inkl. morgenmad og frokost

Lørdag den 3. december JULEFROKOSTTUR Til julemarked i Flensburg

Besøg det hyggelige julemarked i Flensburg. På vej mod Røde kro, hvor vi skal nyde en dejlig julebuffet, serveres kaffe og rundstykke i bussen. Efter frokosten går turen til Flensburgs julemarked, hvor duften af brændte mandler og punch spreder sig blandt de mange spændende boder. På hjemturen holder vi også ved Otto Duborg, så der er mulighed for at handle ind til julen.



Pris kr. **480,-**

Inklusiv morgenmad og julebuffet

HIRTSHALS ⚡ TURISTFART

Bestilling på 9894 5144 . info@hirtshalsturistfart.dk . www.hirtshalsturistfart.dk

Opsamling på alle ture i:

Skagen, Ålbæk, Jerup, Frederikshavn, Sæby, Nørresundby, Aalborg, Haverslev, Hirtshals, Hjørring, Brønderslev.



Steen flyver med royale, rockstjerner og ministre

- men bag cockpittet i flyet fra North Flying befinder sig også erhvervsfolk, jagtkammerater, kyllinger, grise eller forhærdede kriminelle

Af **Niels Henriksen**

Steen Jørgensen er den pilot, der har længst anciennitet hos North Flying i Aalborg. Næste år er det 25 år siden, at luftkaptajnen for første gang satte sig i cockpittet, og det er ingen overdrivelse at sige, at Steen har fløjet med alt fra de kendte til grise der er specielt opdrættet til at indgå i lægevidenskaben - og en usædvanlig bred vifte derimellem.

- Jamen, jeg havde vel den drøm, som mange drenge har om at blive pilot. Jeg havde måske nok set mig selv i cockpittet i et stort rutefly og ikke i et af de mindre fly, som vi opererer med i North Flying, men jeg ville overhovedet ikke bytte. Med et supplement til mine kompetencer kunne jeg sagtens få arbejde som pilot hos et af de store luftfartselskaber, men i mit job har jeg igennem årene fået oplevelser i kraft

af mit arbejde, som de aldrig får. Ham der, besøger måske 30 lufthavne på en måned, siger Steen og nikker over mod det fly fra KLM, der triller ind på standpladsen i Aalborg Lufthavn.

- Jeg flyver til 50, og mens han sidder i sit cockpit langt fra passagererne, er der bare få meter mellem mig og passagererne, så jeg får nogle helt andre oplevelser, som han aldrig kommer i nærheden af, understreger Steen Jørgensen, der er uddannet pilot på flyverskole i Danmark suppleret med kurser i USA.

Varieret hverdag

Som luftkaptajn i North Flying ser Steen frem til en varieret hverdag, som - hvis der ikke allerede er indlagt flyvninger i kalenderen - byder på rådhedsvagt, hvor han skal være klar til at være på vingerne indenfor få timer.

- Det kan eksempelvis være, hvis jeg skal flyve med organer, typisk indenfor Skandinavien, fordi et organ skal

være friskt, når det kommer frem til modtageren. Hvis vi skal hente et hjerte i Helsinki i Finland, har vi kun nogle ganske få timer, så det skal gå hurtigt.

- Mange af vores passagerer er gengangere. Vi flyver med rigtig mange af de højest placerede erhvervsfolk i Danmark og Skandinavien. De har måske datterselskaber i andre lande, eller de skal til møder og hurtigt hjem igen. Vi har kunder, der har interesser i Aberdeen i Skotland. Fra Danmark er der ingen direkte rute, men vi kan flyve dem direkte derop på én time og 20 minutter. Blandt andet derfor vælger de at flyve med os i stedet for med et rutefly.

Rockstjerner og kongelige

- Om sommeren flyver vi med rigtig mange musikere til sommerfestivaler rundt om i Europa. Jeg har f. eks. fløjet med den engelske rockstjerne Chris Rea på to turnéer i Østeuropa, hvor vi flyver fra by til by. Jeg har fløjet med

The Rolling Stones, Metallica, Iron Maiden og mange, mange flere.

- Jeg har fløjet flere gange den royale familie. Ja, jeg har faktisk fløjet med hele to dronninger på samme tur til bryllup. Jeg har fløjet med alle de seneste seks statsministre, med mange udenrigsministre - især den konservative Per Stig Møller som jeg har fløjet rigtig mange gange med.

- Vi har igennem flere år løst opgaver for den svenske kriminalforsorg, når der f. eks. skal transporteres fanger mellem fængsler i det meget lange land. Det sker altid under hensyntagen til de strengeste sikkerhedsforanstaltninger og med deltagelse af politi eller fængselsbetjente. Eller når udviste asylansøgere skal sendes tilbage til deres hjemlande.

Fortsætter på side 20



Amnesty International benytter Vinter-OL til at gøre opmærksom på Kinas krænkelser af menneskerettigheder, og sætter fokus på fem af de aktivister, som er forsvundet eller fængslet i landet. Illustrations: Adrien Stanzianl.

Et bolværk mod undertrykkelsen

Dit testamente kan gøre en stor forskel for mennesker, der kæmper for basale rettigheder.

Amnesty International, som blev stiftet i 1961, arbejder globalt på at sikre menneskerettighederne, hvor de bliver trådt under fode. Det gælder menneskerettighedsforkæmpere, aktivister, kvindesagsforkæmpere, journalister og andre, der afdækker staters misbrug af magt og risikerer fængsling, tortur og død. Amnesty dokumenterer disse krænkelser, laver rapporter, råber op i medierne og laver verdensomspændende kampanjer for at lægge pres på magthavere, der misbruger deres magt.

Fokus på Kina og vinter-OL

Der er mange lande, hvor der er grund til at råbe vagt i gevær. Netop nu har Amnesty Inter-

national fokus på menneskerettigheder i lande som Qatar og ikke mindst Kina, som afholder hhv. VM i fodbold og Vinter-OL.

Kina bruger sporten til at promovere sig og lede opmærksomheden væk fra krænkelserne – det man populært kalder "sportswashing". Amnesty arbejder for at kaste lys på de sager, som ikke må fejes under gulvtæppet ved en så stor begivenhed.

En af de sager handler om advokaten Gao Zhisheng, som gav gratis juridisk hjælp til mennesker i nød, og opfordrede regeringen til at stoppe religiøs forfølgelse. I 2005 blev han frataget sin autorisation, og blev i de følgende 15 år udsat for chikane, blev fængslet og har været i husarrest. I 2017 blev han arresteret efter at have udgivet en bog om sin tid som politisk fange, og siden har man ikke hørt fra ham. Amnesty International bruger nu OL til at sætte fokus på menneskerettighedskrænkelser som fængslingen af Gao Zhisheng.

Støtte og arv er altafgørende

Det koster at lave kampanjer og støtte aktivister rundt om i verden, og da Amnesty er en uafhængig organisation, er støtte fra private og fonde altafgørende.

Heldigvis vælger mange at skrive Amnesty ind i deres testamente. En af dem er Dorthe Friis Christensen på 77 år. Hun er pensioneret tale-høre-døvelærer og har været medlem af Amnesty siden 2012. Hun har valgt at betænke Amnesty International i sit testamente.

- Når man som jeg ikke har nogen direkte arvinger, så er det en win-win situation at skrive

Amnesty i mit testamente. Så betaler de boafgiften og på den måde får mine arvinger mere ud af arven. Hos Amnesty oplever jeg, at min støtte gør en tydelig forskel. Jeg vil gerne kunne fortsætte min støtte, også når jeg ikke længere er her. Derfor har jeg skrevet Amnesty i mit testamente, siger Dorthe.

Håb for fremtiden

I Amnesty Danmark er arveansvarlig Regitze Nielsen taknemmelig for støtten:

- At skrive et testamente er vigtigt. Det beskytter dine kære og sikrer, at din arv fordeles som du ønsker. Ved at betænke Amnesty i dit testamente kan du samtidig sikre det menneskelige håb for fremtiden. Med en testamentarisk gave til Amnesty kan vi fortsætte med at være uafhængige, og det er den største gave, fordi det er fundamentet for, at vi kan udføre vores arbejde, siger hun.



- Når man som jeg ikke har nogen direkte arvinger, så er det en win-win situation at skrive Amnesty i mit testamente, siger Dorthe Friis Christensen på 77 år.

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



AMNESTY INTERNATIONAL

Gammeltorv 8, 5. sal
1457 København K
Telefon: 33 45 65 65
Mail: arv@amnesty.dk



Rockstjerner ombord

Steen Jørgensen har bl.a. fløjet med følgende verdenskendte rocknavne:

- The Rolling Stones
- Sting
- Metallica
- Linkin Park
- Depeche Mode
- Def Leppard
- André Bocelli
- Chris Rea
- Peter Gabriel
- The Rasmus
- Iron Maiden
- Grace Jones
- John Fogerty
- Billy Idol
- Mads Langer
- Smokie

Fortsættelse fra side 18

Specialopgaver

- Men ellers løser vi en utrolig bred vifte af specialopgaver. Vi flyver f. eks. ambulanceflyvninger, hvor vi bringer syge eller tilskadekomne danskere hjem fra store dele af verden. Det kan lige så godt være fra Canada som fra Dubai. Her har vi altid et hold af læger og sygeplejersker med i flyet. I februar og marts har vi travlt med Knogleekspressen, som henter tilskadekomne skiturister hjem til behandling på sygehuset. Her har vi typisk 40 ture til alper-

ne, fortæller Steen, der også oplever at flyve med mere utraditionelle passagerer.

- Jamen, jeg har da haft flere tusinde kyllinger med, lige som vi jævnligt flyver med specialopdrættede grise, der bruges til videnskabelig forskning, smiler han og tilføjer, at gods ellers typisk kan være dele til bilindustrien eller rør og andet til olieindustrien.

Privat

- Når vores kunder vælger at flyve med os i stedet for et rutefly, så vælger de os, fordi vi kan transportere dem hurtigt og effektivt direkte fra A til B. Vi henter dem i den nærmeste lufthavn og flyver dem hurtigt til deres destina-

tion, hvor vi venter, til de er klar til at blive fløjet hjem igen. Men de vælger os også, fordi de i vores fly kan være private. Ikke mindst rockstjerneerne vælger at flyve i privatfly, fordi de kan være netop private, og det er naturligvis et hensyn, som vi også skal tage til vores kunder. De skal have lov at være private, understreger Steen Jørgensen.

North Flying råder over i alt otte fly. Metro Liner er et turbo prop-fly med plads til 19 personer. Flyet er fleksibelt og kan indrettes både til persontransport og transport af gods. Og Citation 3 og 7 som er et eksklusivt jetfly med syv komfortable sæder.



Helt nye senior- boliger med ekstra rum til fællesskab



Antal værelser:
2 - 3
Mdl. husleje
kr. 7.739 - 8.849
Størrelse:
97 - 114 m²



**KUN 1
TILBAGE**

“ Indgå i et uforpligtende fællesskab med andre voksne i helt nye lejligheder på Fyrkildevej. Det østlige Aalborg er blevet en levende og hyggelig bydel med nyt bydelscentrum, hvor der skyder butikker, caféer og restauranter op.

De helt nye boliger på Fyrkildevej er ret unikke. Her får du ikke blot din egen lejlighed – du får også adgang til nogle ekstraordinære faciliteter, som du kan bruge efter behov. Her er der både fælles køkken, vinterstue med planter og krydderurter samt et lille værksted.

Fra boligerne på 2. sal er der en rigtig god udsigt både til øst og vest. I din bolig er der alt det, du skal bruge, så de ekstra rum er til alt det, der giver livet ekstra værdi. Det kan være en fællesmiddag med besøg fra familien – en spontan vinaften med naboerne, kaffehygge eller melodigrandprix på TV'et. Her er der nemlig tænkt i fællesskab. Naturligvis i det omfang man selv ønsker det.

Gå-afstand til:

Kulturhuset Trekanten 2 min.
Sundheds- og Kvarterhuset 3 min.
Fitness 3 min.
Netto 4 min.
Nærmeste restaurant eller take-away ... 4 min.
Lidl 6 min.
Bus 2 min.
Bundgårdsparken 10 min.



Du kan booke en personlig fremvisning hos vores udlejningsassistent Lone.

Skriv en mail til lj@abhim.dk eller ring på 96 31 52 31



HIMMERLAND
BOLIGFORENING



Brønderslev-dreng midt i sit livs håndboldeventyr

20-årige Victor Kløve får mere og mere spilletid i Aalborg Håndbold og står nu skulder ved skulder med verdensstjerne

Af **Niels Henriksen**
Foto **Nicolas Cho Meier**

De kommer som perler på en snor. Mikkel Hansen, Henrik Møllgaard, Felix Claar, Lukas Sandell, Aron Palmarsson og alle de andre verdensstjerner hos Aalborg Håndbold. Mellem dem står en 20-årig ung mand fra Brønderslev midt i sit livs håndboldeventyr. Drømmen er blevet til virkelighed for Victor Kløve.

- Jeg kan tydeligt huske, hvordan jeg som lille drømte om at blive en af dem, da jeg med en af stjernerne i hånden løb ind på banen inden en kamp. Nu står jeg her mellem en lang række verdensstjerner, og jeg ville da lyve, hvis jeg sagde, at jeg ikke var lidt starstruck til at begynde med. Men nu tænker jeg ikke mere over det. Nu er de holdkammerater, og uanset hvem de er, så er de flinke til at hjælpe, hvis jeg har brug for det. Jeg tror, at de også betragter mig som en holdkammerat og respekterer mig for min seriøsitet og indsats til både træning og kamp. Og så har vi det bare alle mega godt sammen. Vi gør en masse socialt, og jeg tænker



også, at det er sindssygt vigtigt, at vi fungerer godt udenfor banen.

Født og opvokset i Brønderslev

Victor Kløve er født og opvokset i Brønderslev. Talentet for håndbold har han ikke fra fremmede. Hans mor Vibeke var med til at spille Sæby HK op i kvindernes 1. division, mens far Søren tordnede bolde i kassen for Brønderslev IF (BI) - i øvrigt sammen med sin bror Christian. Talentet for håndbold er

også smittet af på Victors to søskende Marcus, der spiller på Aalborg Håndbolds U19-hold og lillesøster Tilde, der spiller U13 i Brønderslev.

- Jeg har i virkeligheden dyrket rigtig mange sportsgrene og var faktisk til talenttræning i AaB. Håndbold kunne jeg ikke dyrke på højere plan end A og B-rækken i BI, men det var også fint for mig, for jeg spillede sammen med alle mine kammerater. Indtil jeg blev inviteret til at spille 2. division

U14 i Sæby. Herefter blev jeg en del af Aalborg Håndbolds talentprogram og skiftede som U16-spiller til Aalborg, fortæller Victor, der har bibeholdt den tætte forbindelse til barndomsbyen, familien og vennerne.

- Mens nogle andre vælger at gå på Sønderboskolens eliteidrætsklasse for efterfølgende at begynde på Aalborg Handelsskoles Team Danmark-linje, så valgte jeg at fortsætte min skolegang i Brønderslev. Efter 9. klasse gik jeg på STX på Brønderslev Gymnasium, og heldigvis havde jeg en meget forstående rektor og studievejleder, som tillod en del fravær, når bare jeg sørgede for at aflevere mine opgaver til tiden og holde et fornuftigt karakterniveau.

- Jeg har det rigtig godt med mine kammerater, som bakker mig 100 pct. op, når jeg drikker sodavand til en fest og går tidligt hjem. Det er også tit nogle af dem, jeg går i motionscenter sammen med, når jeg træner fysisk.



FØR



EFTER



FØR



EFTER

Implantater er vejen til fastsiddende tænder

Vi kan hjælpe dig, hvis du mangler en tand, vi kan hjælpe dig, hvis du mangler flere eller alle tænder - og vi kan hjælpe dig, hvis din protese er løs.

Løsningen ligger i indsættelse af et eller flere implantater.

- Et implantat er en ny rod fremstillet i titanium, og det indsættes i gummen ved en mindre operation.

Det har vi gjort i over 30 år, men det nye er, at Anders og jeg i mange tilfælde også kan gøre det mere præcist via et GPS styret system - idet der forud for operationen er lavet CT-scan, hvori operationen planlægges. Selve operati-

onen udføres som sædvanlig i fri hånd, men guides af gps'en som fortæller, om vi er på rette vej.

Implantatet vokser fast og kan bære en ny, fast porcelænstand eller flere faste tænder, porcelænsbroer eller holde løse proteser fast med tryklåse monteret i implantaterne, forklarer Jan Porsdal.

Jan Porsdal og kompagnon Anders Vogt Sørensen udfører jævnligt hele

behandlingen, men det kan også foregå i samarbejde med gode kolleger, hvor tandlægerne på Implantatklinikken Aalborg indsætter implantaterne, hvorefter egen tandlæge eller klinisk tandtekniker forestår den afsluttende behandling med krone, broer eller tryklås-proteser.

Vi kan også hjælpe dig, hvis du har søvnapnø

Jan Porsdal har taget en del eksamener i Belgien, hvor man tager snorken og søvnapnø meget alvorligt. Dagtræthed i alvorlig grad, sukkersyge, hjertetilfælde, forhøjet blodtryk, fedme, impotens, nattetisseri, depressioner og afkortning af levealder er nogle af de følger, som søvnapnø kan have.

- Den gode nyhed er, at søvnapnø kan behandles og stort set forsvinde, men dog ikke helbredes. En CPAP-maskine med ansigtsmaske, som man sover med om natten, kan klare symptomerne, men desværre opgiver mange at bruge apparatet, fordi det på flere måder kan genere voldsomt. Og det er her, vi kommer ind i billedet.

Specielle vejtrækningsundersøgelser munder nemlig ud i fremstilling af en skinne - også kaldet apnø-skinne til munden, som på samme måde klarer symptomerne, men uden samme grad af gene, fortæller Jan Porsdal, der samarbejder med øre-næse-halslæger og søvnafdelinger og glæder sig over, at han med en forholdsvis enkel behandling er med til at give patienter med søvnapnø et nyt liv.

Vi kan tilmed hjælpe dig, hvis du har skæve tænder

Skæve tænder eller træt af dit smil? Tandregulering er ikke kun for de unge, men kan foretages i alle aldre. Gennem flere år har Anders Vogt Sørensen i samarbejde med en bøjlespecialist, fået sat skik på de skæve tænder.

"Det behøver faktisk ikke tage så lang tid at få skæve bid til at se flottere ud, eller fungere bedre"

De fleste patienter kommer til et uforpligtende planlægningsmøde, hvorefter behandlingen kan sættes igang - og så går der ikke lang tid førend det hele er på plads



Jan Porsdal etablerede Implantatklinikken Aalborg i 1996 og er en af pionererne indenfor implantater.



Anders Vogt Sørensen er specialiseret i implantatbehandling og kirurgi og blev partner i 2017.



Tandretning FØR



Tandretning EFTER



Fortsættelse fra side 22

Kontrakt med Aalborg Håndbold

Victor fik sin første ungdomskontrakt med Aalborg Håndbold som U19-spiller, og det er i virkeligheden den, han stadig spiller på som 1. års senior. Kontrakten løber i endnu et år, og helt præcist hvad der skal ske derefter, ved han endnu ikke helt.

- Jeg vil rigtig gerne blive i Aalborg Håndbold, hvor jeg fik mit gennembrud på ligaholdet i foråret. Efter nogle mindre indhop er jeg begyndt at få mere og mere spilletid, og jeg tror da på, at jeg nok skal få en større rolle i løbet af sæsonen - også selv om Mikkel Hansen er kommet til og selvfølgelig

lig er førstevalg på venstre back, som også er min position på banen. Men jeg har den fordel, at jeg kan spille 3'er i forsvaret, og det er der ikke så mange venstre backs, der kan, så blandt andet derfor tror jeg også på gradvist mere spilletid.

- Jeg taler naturligvis hele tiden med cheftræner Stefan Madsen om min udvikling, lige som jeg også diskuterer min fremtid med først og fremmest mine forældre men også min agent. For spørgsmålet er jo, om jeg skal blive i Aalborg Håndbold og fortsætte min udvikling og lære af de sindssygt dygtige medspillere, eller om jeg skal

søge en lidt mindre klub for at få mere spilletid. Det ved jeg ikke, og som sagt så tror jeg på, at jeg gradvist vil få mere spilletid, når jeg viser mig frem både i angrebet og forsvaret, påpeger Victor.

Politibetjent

Som blot 20-årig og netop trådt ind i sit livs drøm er fremtiden noget på en anden planet. Fra den 10. til den 16. oktober skal Victor med ungdomslandsholdet til turnering i Ungarn, og så håber han naturligvis at spille sig til en plads, når det går løs ved næste sommers VM i Tyskland/Grækenland.

- Hvad jeg skal efter håndboldkarriere

om 15 år ved jeg virkelig ikke. Jeg kunne jo begynde at studere et eller andet allerede nu, men jeg hader simpelthen at gå i skole. Jeg elsker til gengæld at bruge min krop, og som dreng ville jeg gerne være politibetjent. Det vil jeg faktisk stadig gerne, smiler den 196 cm høje Brønderslev-dreng, inden han løber ind til et endnu et træningspas sammen med perlerækken af verdensstjerner i Aalborg Håndbold.





Liselund fra institution til moderne bofællesskab

Beboernes behov, samvær og fællesskab er nogle af fokusområderne på friplejehjemmet i Vodskov



Af Niels Henriksen

- Friplejehjemmet Liselund skal være et sted, hvor beboerne naturligvis skal have den hjælp, de har brug for, men hvor fokus på pleje er nedtonet i forhold til fokus på beboernes ønsker og behov omkring hverdagslivet, og hvor ordet hjem skal forstås helt bogstaveligt. På Liselund har beboerne deres hjem, og her vil vi gerne tilbyde dem at være en del af et moderne bofællesskab, hvor samvær og aktivitet er i højsædet.

Heidi Hougaard Madsen tiltrådte som ny forstander på Friplejehjemmet Liselund i januar. Plejehjemmet er en del af Fonden Mariehjemmene, som driver mere end 20 plejehjem og botilbud i Danmark. I Vodskov er der 49 lejligheder, med plads til både ægtepar/samlevende og enkelte beboere. Lejlighederne er fordelt på fire afdelinger, og alle boliger er optaget, endda med en snes interesserede på venteliste. Beboerne visiteres til en plads på Liselund af deres hjemkommune, og boligtilbud sker i afvejning af både afdelingens beboere og venteliste-borgerens behov.

Unikke muligheder

- Friplejehjemmet blev etableret i 1970'erne, så der er gennem årene oparbejdet en stærk kultur, som vi tager afsæt i, når vi udvikler Liselund fra institution til et moderne bofællesskab. Som et privat plejehjem har vi nogle unikke muligheder for at sætte vores eget præg på Liselund, og når vi samtidig er en integreret del af området Boligbyen Liselund med attraktive udearealer, aktivitetscenter, fysioterapeut og lejeboliger som nærmeste nabo. Som en del af friplejehjemmet er indrettet café,

hvor områdets øvrige beboere kan købe mad, så Liselund er et dynamisk område med masser af muligheder for aktiviteter på tværs. Eksempelvis kommer lokale pensionister for at spille krolf på de grønne arealer ved plejehjemmet.

- Vi ønsker at være en del af lokalsamfundet og have en plads i borgernes bevidsthed. Mange lokale har allerede deres gang på Liselund som en del af venneklubben, men vi kan sagtens bruge endnu flere og gerne yngre, som kan sætte ekstra kolorit på fællesskabet, blandt andet sammen med vores dygtige aktivitetsmedarbejdere.

Udvikling

I den udviklingsproces, som Heidi Hougaard Madsen satte i gang ved sin tiltræden, er personalegruppen en vigtig medspiller.

- Udvikling kræver naturligvis medarbejderinvolvering, og vi har spurgt os selv: Hvad kan beboerne, og hvad vil de gerne? Vi tager dermed afsæt i beboernes ønsker og behov og definerer samtidig vores egen rolle med at skabe det gode hverdagsliv for vores beboere. Vi er allerede i fuld gang med at tilbyde nye aktiviteter, som er med til at gøre det sjovt og spændende at være en del af fællesskabet. Vi har netop haft en fantastisk fest med musik af Klaus & Servants, og vi arbejder i øjeblikket på at indrette Liselunds egen købmandsbutik, fortæller Heidi Hougaard Madsen, der står i spidsen for næsten 50 medarbejdere.

- Og modsat andre plejehjem har vi ingen problemer med at rekruttere hverken SOSU assistenter eller hjælpere. Alle stillinger, der har været ledige, er nu fuldt besat, noterer hun med tilfredshed.

Ud med kød – ind med planter

Åreforsnævring i hjertet er den enkeltsygdom, som flest danskere dør af
– fokus på kosten kan hjælpe de fleste

Af Niels Henriksen

Gå efter det sunde fedt

Jesper henvendte sig til Hjerteforeningens Hjertelinje. Hans LDL-kolesterol lå på 5,6, hvilket var langt over den anbefalede værdi på maksimalt 2,6. Derfor spurgte han diætist Lotte Juul på Hjertelinjen, om han kunne sænke tallet ved at justere på kosten.

– Når man skal sænke LDL-kolesterolet, handler det primært om at erstatte kostens indhold af mættet fedt og vælge umættet fedt i stedet for. Umættet fedt er nemlig hjertesundt fedt. Vi får umættet fedt fra planteolier, avokado,

nødder, mandler og fede fisk. Derfor er det en god ide at erstatte kød og kødpålæg med fisk, fiskepålæg og bælgfrugter, forklarer Lotte Juul til Hjerteforeningens hjemmeside.

Ud med kødet

Det var lige præcis dette råd, som Jesper fulgte. Han valgte at gå all in og fjernede næsten alt kød fra sin kost. Kødet blev erstattet af mere fisk samt plantebaseret kost.

Hver morgen spiser Jesper nu bl.a. to spiseskefulde kvalitetsolivenolie med lidt citronsaft. Samtidig har han skruet op for motionen.

Jespers kostoplægning viser sig at give pote. Da han nogle måneder ef-

ter igen får målt sit kolesteroltal, er LDL-kolesterolet helt nede på 3,0, og han har altså sænket sit kolesterol markant – helt uden medicin.

Arveligt

Hjerteforeningens forskningschef, Gunnar Gislason, råder også til, at man allerede i en ung alder får undersøgt sit kolesteroltal, hvis der er andre i familien med hjertesygdom.

– Jo før, man finder ud af det, jo bedre mulighed har man for at få gjort noget ved det i tide, inden det bliver et alvorligt problem, som kan få konsekvenser for ens helbred resten af livet, fortæller Gunnar Gislason.

Med de mange positive eksempler på,

hvordan danskere har sænket deres kolesteroltal med kost, kunne man måske fristes til at tro, at en sundere livsstil kan træde i stedet for medicinsk behandling.

Det er desværre ikke altid tilfældet.

– Nogle mennesker er arveligt disponeret, og her vil effekten af en livsstilsændring ikke være nok. Den sunde livsstil er dog fortsat vigtig for forebyggelse af hjertesygdom, påpeger Lotte Juul.

Prøv
de nye Phonak
Audéo™ Lumity
hos os

Hør alle de samtaler der er vigtige for dig.

Kom forbi og prøv det nye genopladelige Phonak Audéo™ Lumity høreapparat med SmartSpeech™ Technology.

- Forbedret taleforståelighed i støjende omgivelser.
- Fungerer til alle Bluetooth enheder.
- Udvidet kontrol med myPhonak app.
- Monitorering af sundhedsdata.

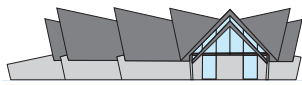


Phonak Audéo Life™ Lumity
Anden generation af verdens
første vandtætte høreapparat.





SPISE- OG OPLEVELSESGUIDE



DRONNINGLUND KUNSTCENTER

THORUP HEDEVEJ 1 · 9330 DRONNINGLUND · TLF. 96 47 66 00



INTERNATIONAL TEXTILE FIBER ART
ASIA-EUROPE 5

DANSK TEKSTIL
KUNSTHÅNDVÆRK

**25.9-13.11
2022**



Skagens fantastiske kunst

Skagens utrolige historie om kunstnere og kunst i verdensklasse videreføres og formidles i nutidens Skagen på flotteste vis af Galleri Bo, Havnevej 10 i Skagen.

Galleriet repræsenterer flere end 30 nutids kunstnere inden for glas, maleri, bronze, keramik, raku, jern og meget mere.

Alle kunstnere er nøje udvalgt af galleriets erfarne øjne og varme hjerter, der banker for også i dag at sikre fantastisk kunst i Skagen.



Galleri Bo · Havnevej 10 · 9990 Skagen · +45 40 85 20 21
info@galleribo.dk · www.galleribo.dk

Kunsten blomstrer i Nordjylland

Oplevelser i international topklasse står i kø på museer i hele landsdelen

Af Niels Henriksen

Vel kan vi ikke prale af hverken Picasso, Miro eller Monet. Til gengæld kan vi præsentere en sand perlerække af andre kunstnere, som på hver deres måde tilhører verdenseliten. Og vi kan se dem på Kunstmuseer i hele Nordjylland.

I Skagen står de berømte Skagensmalere nærmest i kø på Skagens Museum, i Anchers Hus eller på det unikke Grenen Kunstmuseum. Skagensmalere var en skandinavisk kunstnerkoloni, der især var tiltrukket af det særlige lys på Jyllands spids, og som skildrede naturen og dagligdags gøremål. Skagensmalere er fortrinsvis kendt for at have

malet billeder af fiskernes hårde og farlige liv med havet som arbejdsplads. Nogle af de mest kendte skagensmalere er Marie og P. S. Krøyer, ægteparret Anna og Michael Ancher og Holger Drachmann.

Lokalt

Udover de lysende fyrtårne findes en myriade af lokale kunstmuseer og udstillingsbygninger spredt ud over hele region Nordjylland. Her kan bl.a. nævnes Vendsyssel Kunstmuseum i Hjørring bl.a. med fokus på Poul Ancher Bech, Dronninglund Kunstcenter, Himmerlands Kunstmuseum, Dana Have i Thisted, Engelundsamling i Vrå med fokus på Svend Engelund, Frederikshavn Kunstmuseum og Museumscenter Aars.

Endelig findes en lang række gallerier, der præsenterer lokal og national kunst, lige som kunstforeninger henover året arrangerer udstillinger med fortrinsvis lokale kunstnere.

KUNSTEN i Aalborg

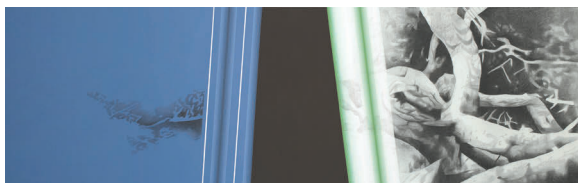
Kunsten Museum of Modern Art i Aalborg er et moderne kunstmuseum, hvor besøgende kan opleve dansk og international kunst fra 1900-tallet og frem til i dag. Men de store oplevelser begynder allerede inden, de besøgende træder ind på Kunsten. Den hvide marmorbygning fra 1972 er nemlig tegnet af den verdensberømte finske arkitekt, Alvar Alto, der blandt andet er kendt for at bruge lyset aktivt i sine rum.

DAGE OG RUM

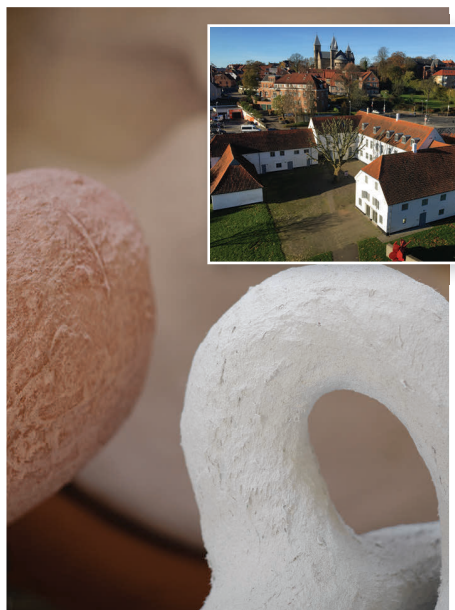
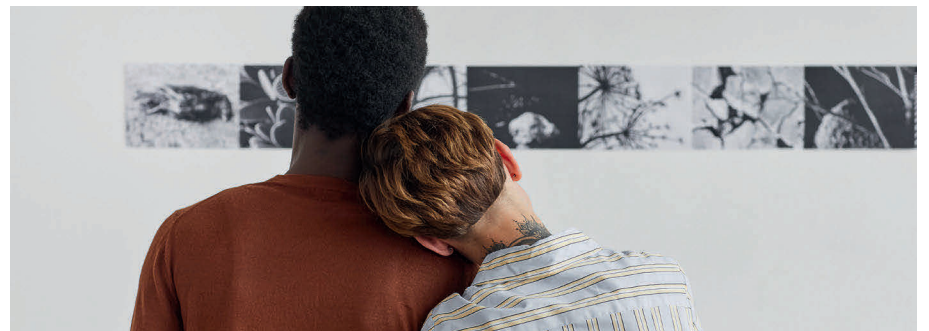
01.10.2022 – 08.01.2023

LISBETH EUGENIE CHRISTENSEN
OG PER AHLMANN

OPLEV EN FASCINERENDE VERDEN AF FORM OG FARVE



VENDSYSSEL KUNSTMUSEUM



VIBORG
KUNST
HAL

OPLEV DEN NYE
SKULPTURUDSTILLING

'Kummerform' af Carl Emil Jacobsen
En totalinstallation der placerer gæsten
i centrum af oplevelsen og skulpturelt
forbinder udstillingsrummenes forløb.

Udstillingsperiode: 22.9.2022-15.1.2023

VIBORG KUNSTHAL
Riddergade 8 • 8800 Viborg • viborgkunsthal.dk

PRØV VORES HALLOWEEN BØRNEBILLET GÅ PÅ SKATTEJAGT I METROPOL

HALLOWEEN Udstilling

på livet løs

10. - 31. OKTOBER

METROPOL ShoppingCenter

ØSTERGADE 30 • 9800 HJØRRING • WWW.METROPOLSHOPPING.DK

SMK

Efterårsferie på SMK Thy 15.-23. oktober

15.-23. oktober kl. 10.00-17.00
ÅBENT VÆRKSTED

15.-23. oktober kl. 13.30
FAMILIETUR I ÅRETS
SÆRUDSTILLING

15.-23. oktober kl. 14.30
OMVISNING I ÅRETS
SÆRUDSTILLING

22. oktober kl. 17.00-19.00
FÆLLESSPISNING

Statens Museum for Kunst
National Gallery of Denmark

Doverodde Købmandsgård, Fjordstræde 1, 7760 Hurup Thy, smk.dk/thy

MÆRK HISTORIEN PÅ DORF MØLLEGÅRD åbent alle dage i efterårsferien fra 10-16



Gårdnissen Nis er forsvundet og derfor EFTERSØGT. Til at hjælpe os med at finde ud af, hvor Nis er forsvundet hen, søger vi dygtige og modige detektiver, i alderen 5-12 år, og deres familier. EFTERSØGT kan opleves alle dage i efterårsferien.

Der er rundvisning i Dorf Vandmølle kl. 11 alle dage i efterårsferien. Her fortæller vores guide om vandmøllen, hvordan den virker og vandmøller i historien.

Mandag til onsdag, kl. 13-15, kan I opleve Dorf Vindmølle køre, hvis der er vind. Prøv at kværne mel på museets håndkværne og mærk, hvad det kræver at male korn til mel.

Torsdag den 20. oktober holder vi sysledag i det gamle stuehus. Her kan I blandt andet komme helt tæt på, når der bliver vævet på den gamle væv.

Fredag den 21. oktober er æblets dag, og i den anledning møster vi æbler fra møllegårdens have. I kan også medbringe egne æbler og låne museets presse. Indenfor ved det gamle gaskomfur laves der æblegrød efter gammel opskrift.

MUSEUM FOR FORSYNING OG BEREDVILIGHED
MOSE
MUSEUM OF SUPPLY AND SUSTAINABILITY

SPISE- OG OPLEVELSESGUIDE

Velkommen

Steenbergs Brasserie byder velkommen til kulinariske oplevelser, events og fantastiske ophold i byens ikoniske bygning fra 1850.

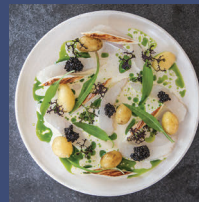


Vi glæder os til dit besøg - til frokost eller aften. Book bord på steenbergs.dk

Steenbergs
HOTEL & BRASSERIE



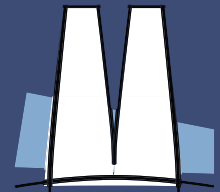
Toldbodgade 10 · 7900 Nykøbing Mors · Tlf. 72 40 70 00 · steenbergs.dk



VELKOMMEN TIL LIMFJORDENS HUS

På den yderste pynt i den charmerende gamle fiskerby Glyngøre finder du Limfjordens Hus. Her har man udsigt direkte mod Mors, Sallingsundbroen og Limfjordens vande. På Limfjordens Hus går vi op i kvalitet og velvære. Vores mål er at være det bedste spisehus i Nordvestjylland.

Vi glæder os til at tage imod jer



LIMFJORDENS HUS

ODDEN 17 | 7870 GLYNGØRE | 97 73 10 01 | info@limfjordenshus.dk



Se mere:



Jakobs Café & Bar

Byder velkommen ind i varmen! Vi åbner hver dag kl. 11:00 (weekend kl. 10:00)

Reservation anbefales:
jakobs.dk



THISTED

Store Torv 2c,
7700 Thisted
Tlf. 6989 9200



VORUPØR

Nordsøvej 7, Vorupør,
7700 Thisted
Tlf. 9792 4600



ÅBNINGSTIDER, MENU OG INFO: CAFEAMALIE.DK

VI HAR FESTLOKALER MED DIREKTE UDSIGT OVER VESTERHAVET
MED PLADS OP TIL 80 GÆSTER.

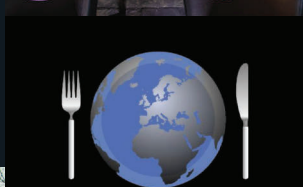


Smag bidder af hele verden serveret på én tallerken.

Verdenstapas på Pingvin.

Vi har a la carte restaurant med mulighed for afholdelse af selskab i aflukkede lokaler.

Take away er også godt benyttet af både små og store selskaber.



PINGVIN

Adelgade 12 - Aalborg
Tlf. 98 11 11 66



applaus er Aalborgs socialdining perle.

En lille hyggelig intim restaurant med dunkelhed, tempo og lækker gastronomi. Nyd en 12 serverings tastingmenu med masser af små lækre smagsoplevelser og sluk tørste med et velvalgt vin- og cocktailsortiment.

Læn dig tilbage i stolen og nyd turen på Applaus.



Ved Stranden 9 a . Aalborg . tlf 71 72 81 81
www.restaurantapplaus.dk



Julehygge på Mulbjerg Kro med buffet Den 20/11, 27/11 kl. 12.00 til 15.00

Buffeten indeholder følgende:

- Marineret sild med karrysalat
- Røde sild med løg og capers
- Fiskefilet med remoulade og citron
- 1/2 æg med rejer og mayonnaise
- Gravad laks med sennepsdressing
- Lun leverpostej med champignon og bacon
- Grønlangkål med brunede kartofler
- Stuvet hvidkål med frikadeller
- Flæsk og pølse
- Flæskesteg med rødkål, hvide kartofler med skysauce
- Tarteletter med høns i asparges
- Brie ost med kiks og druer
- Ris a la mande med kirsebærsauce
- Brød og smør

Pris pr. person **248,-**

Børn under 12 år **124,-**

Vi anbefaler bordbestilling på

98316041

Tager forbehold for udsolgt datoer

Tlf. 98 31 60 41
www.mulbjergkro.dk



ASPENDOS ligger lige ved havnen i Hals, vi serverer hjemmelavede italiensk inspirerede retter på menukortet. Det tager blot få minutter, at gå til seværdigheder, så som Hals Havn, Skansen eller Hals Museum.

ASPENDOS har flot udsigt mod haven hvor vi siden 2010 har serveret god mad til vore kunder.

RESTAURANT
ASPENDOS

STEAK HOUSE - PIZZERIA - CAFE - ITALIENSK ISBAR

HAVNEN 16-18 • 9370 HALS



Vigtigt at få orden i papirerne

Ældre Sagen råder til at få styr på arv og testamente i god tid - og at tjekke prisen hos flere advokater

Af Niels Henriksen

En kernefamilie med mor og far og to børn, ingen børn fra tidligere forhold og ingen børn udenfor ægteskab bør ikke give problemer i forbindelse med arv. Men i et samfund, hvor skilsmisseprocenten sidste år var på 46,5 er der alt mulig grund til at få styr på papirerne og dermed arveforholdet i god tid.

- I den traditionelle kernefamilie, hvor den ene af ægtefællerne dør, vil den længst levende typisk kunne vælge at sidde i såkaldt uskiftet bo fælles børn, indtil den pågældende selv dør eller eventuelt gifter sig igen. Først til den tid skal der skiftes og arven fordeles, forklarer jurist og souschef i Ældre Sagens rådgivningsafdeling, Gitte Clausen, der understreger, at Ældre Sagen ikke er behjælpelig med at oprette et testamente men alene kan rådgive om, hvorvidt det vil være en god idé at få oprettet et testamente og hvilke muligheder, man i så fald har.

- Vi henviser medlemmer til at kontakte en advokat, og vi råder altid til at spørge flere advokater, for det er vores erfaring, at der kan være endog særdeles stor forskel på prisen. Som i øvrigt naturligvis også afhænger af kompleksiteten i medlemmets forhold, tilføjer Gitte Clausen.

10 gode grunde

Ældre Sagen har opstillet 10 gode grunde til at oprette et testamente, hvis man vil have indflydelse og f. eks. ønsker en anden fordeling end den, der følger arveloven:

1. Hvis du ikke er gift, men ønsker at sikre din samlever.
2. Hvis du har børn fra tidligere forhold.
3. Hvis du ønsker, at arven fra dig skal være en form for særeje.
4. Hvis du ønsker, at arven skal båndlægges.
5. Hvis du er enebarn, ugift og barnløs og vil undgå, at arven tilfalder statskassen som "herreløst gods".
6. Hvis du ønsker at betænke svigerbørn, stedbørn, stedbørnebørn, fraskilt ægtefælle, fætre, kusiner eller andre.
7. Hvis du ønsker, at bestemte personer eller foreninger skal arve bestemte genstande eller beløb.
8. Hvis du har ønsker om at vælge din egen bobestyrer.
9. Hvis en arving har bundløs gæld
10. Hvis du vil ændre eller tilbagekalde et tidligere testamente.

Tre arveklasser

Arveloven har tre arveklasser, alt efter familieforholdene. 1. arveklasse omhandler de forhold, hvor der er ægtefælle og børn. Hvis der både er

ægtefælle og børn, arver ægtefællen halvdelen, og børnene arver tilsammen den anden halvdel, som deles lige mellem dem.

2. arveklasse omhandler forældre og søskende. Er der hverken ægtefælle, børn, børnebørn eller oldebørn, arver afdøde forældre halvdelen hver. Er en af forældrene døde, arver vedkommendes eventuelle øvrige børn.

3. arveklasse omhandler bedsteforældre, onkler og tanter. Er der heller ikke forældre, søskende eller søskendebørn, arver de fire bedsteforældre hver sin fjerdedel. Er en af bedsteforældrene døde, arver vedkommendes børn. Bemærk at fætre og kusiner ikke er berettiget til arv efter arveloven.

Søg rådgivning

Her imellem er der en lang række bestemmelser og undtagelser, som de færreste vil kunne overskue. Eksempelvis er det en udbredt misforståelse, at samlevende efter to år automatisk arver hinanden. Parterne i et papirløst forhold arver som udgangspunkt ikke hinanden, men det er muligt at indsætte den anden part som ind som gift i et testamente. Derfor er det en god idé at kontakte en advokat, der har styr på arveloven og alle dens muligheder. Alternativt er det muligt at oprette et testamente på nettet.



FRANCISKA CLAUSEN

Hele billedet

Åbner
8. okt.

Franciska Clausen – Hele billedet

8. okt. – 26. feb. 2023

Med afsæt i over 190 værker fokuserer udstillingen på usete sider af en enestående dansk kunstner, og viser hvorfor og hvordan, værkerne er relevante for et nutidigt publikum.

aros.dk/clausen



Jakob Kudsk Steensen Berl-Berl

4. jun. – 23. okt. 2022

Den unge danske samtidskunstner Jakob Kudsk Steensen indtager ARoS med det enorme, virtuelle og altomsluttende kunstværk *Berl-Berl*.

aros.dk/berl

Sidste
chance



Sten – Saks – Papir

25. jun. – 15. jan. 2023

Udstillingen er en bred præsentation af værker fra museets samling, der relaterer sig til kategorierne Sten Saks Papir. Oplev bl.a. værker af H.C Andersen, Julie Nord, Tal R og Dali.

aros.dk/ssp

EFTERÅRSFERIE PÅ AROS

i uge 42
aros.dk/uge42

Helt uden at male
LAV ET KUNSTVÆRK!

Leg at du er Franciska Clausen og skab nye kunstværker med geometriske former og farver fra Franciskas egne værker, der hænger i udstillingen på niveau 5.

PRØV
Tegnestationer
Familierundvisning
Form og gæt
Vægtegning
Kunstjagt

**GRATIS
ENTRÉ
FOR ALLE**
under 18 år



Tirsdag – fredag kl. 10 – 21 + weekend kl. 10 – 17
Ekstraordinært åbent mandag den 17. oktober

ARoS

AARHUS KUNSTMUSEUM



★ Trustpilot ★★★★★

Følg os på



TRÆN I
30 DAGE
FOR KUN
OPRETTELSE 0,-

99,-*

Meld dig ind på loopfitness.dk

NYHED!

INGEN
BINDING

∞ STØT BRYSTERNE MED LOOP I UGE 38-40

*Gælder nye medlemmer indtil 11. oktober 2022. De første 30 dage 99 kr. Herefter 239 kr. pr. 30 dage. Ingen binding. Betalinger skal ske med betalingskort og har et adm.-gebyr på 4,50 kr.