

SUNDHED & SENIORLIV

Annoncetillæg til
NORDJYSKE Stiftstidende 4. oktober 2020



SIDE 10
Bidt af Rigtige Mænd

SIDE 16
Lykke gav idéen til FitMom

SIDE 24
**Idræts- og kulturforening på
vej på Stigsborg Havnefront**

MOTIONSUR



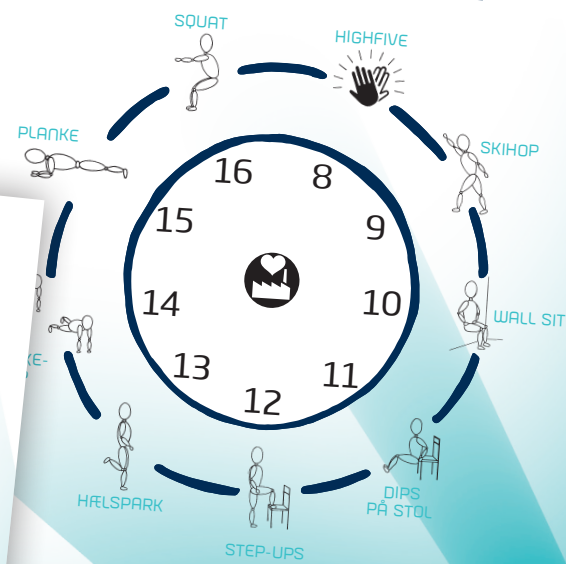
ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONS DAG

MOTIONSUR



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONS DAG

MOTIONSUR



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONS DAG

Aalborg Firmaidræt inviterer til Arbejdspladsernes Motionsdag

Målet er, at 10.000 medarbejdere skal bevæge sig den 9. oktober – samme dag som Skolernes Motionsdag

Af Niels Henriksen

Fredag den 9. oktober er det bare med at komme op af stolen og bevæge sig. Fredag den 9. oktober afvikler Dansk Firma Idrætsforbund nemlig for sjette gang Arbejdspladsernes Motionsdag – præcis samme dag som skolerne traditionelt afvikler Skolernes Motionsdag på sidste skoledag inden efterårsferien.

Dansk Firma Idrætsforbund har været udfordret i forhold til at gøre dagen til en sund begivenhed i virksomhederne, men idrætsforbundet har dog formået at få flere og flere til at bevæge sig år for år. Således deltog sidste år 33.409 på landsplan.

Store ambitioner

Hos Aalborg Firmaidræt er det Anne Louise Vanggaard, der er tovholder på projektet,

og hun har store ambitioner på projektets vegne.

- Vi skal have 10.000 medarbejdere til at bevæge sig den dag, og vi har allerede fået meget store arbejdspladser som Aalborg Kommune med 15.000 ansatte, Regionshuset og Spar Nord på landsplan til at deltage, så hvis medarbejdere alene i disse virksomheder bakker solidt op, bliver det ikke noget problem at få 10.000 med, smiler hun og tilføjer, at deltagelse er gratis for både virksomhed og medarbejdere.

Online booking

- Dansk Firma Idrætsforbund har forskellige tilbud til virksomhederne. 1220 er 10 minutters træning fra kl. 12.20 til 12.30. Deltagelse kan bookes online på www.firmaidraet.dk. Her er det også muligt gratis at booke en online-instruktør på et tidspunkt, som virksomheden selv væl-

ger. Lokalt er det også muligt at booke en tid online til padel tennis i Padel Lounge på Eternitten. Padel tennis er Danmarks hurtigst voksende idrætsgren, og for dem, der er lidt utrygge i corona-tiden, så er der ingen fysisk kontakt ved padel tennis, gør Anne Louise Vanggaard opmærksom på. Hun gør også opmærksom på, at bevægelse kan være så meget. Det kan være, at medarbejderne på en virksomhed bliver enige om at cykle på arbejde den 9. oktober, eller at de alle gå op ad trapperne i stedet for at stille sig ind i elevatoren. Ingen af delene kræver omklædning til idrætstøj, og deltagerne risikerer ikke nødvendigvis at blive badet i sved.

Online-motion

- Statsministeren har jo opfordret til, at alle medarbejdere, der kan, bør arbejde hjemmefra. Er man hjemsendt, kan man

sagtens deltage alligevel. På de fleste virksomheder er man begyndte at mødes virtuelt. Online-møder kan også overføres til online-motion.

- Alle kan deltage på hver deres niveau, og de kan gøre det på tidspunkter, der passer den enkelte virksomhed bedst. I Aalborg Firmaidræt vil vi dog gerne henstille, at virksomhederne registrerer, hvor mange der deltager, så vi kan nå målet på 10.000 deltagere og dermed blive størst i Danmark, siger Anne Louise Vanggaard.

KOLOFON

Adresse:

NORDJYSKE Medier
Langagervej 1, 9220 Aalborg Øst
Tlf. 99 35 35 35
email: profilavis@nordjyske.dk

Udgivelse og tryk:

NORDJYSKE Medier
Tekst: Niels Henriksen m. fl.
Forside foto: Claus Andresen,
Aalborg SeniorSport

Ansvarshavende

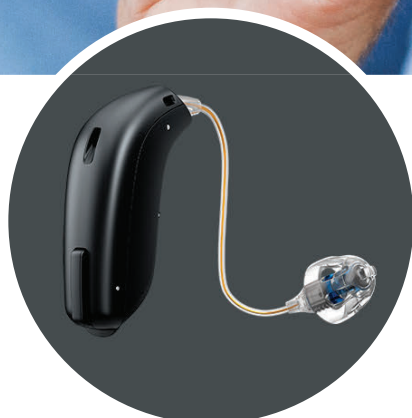
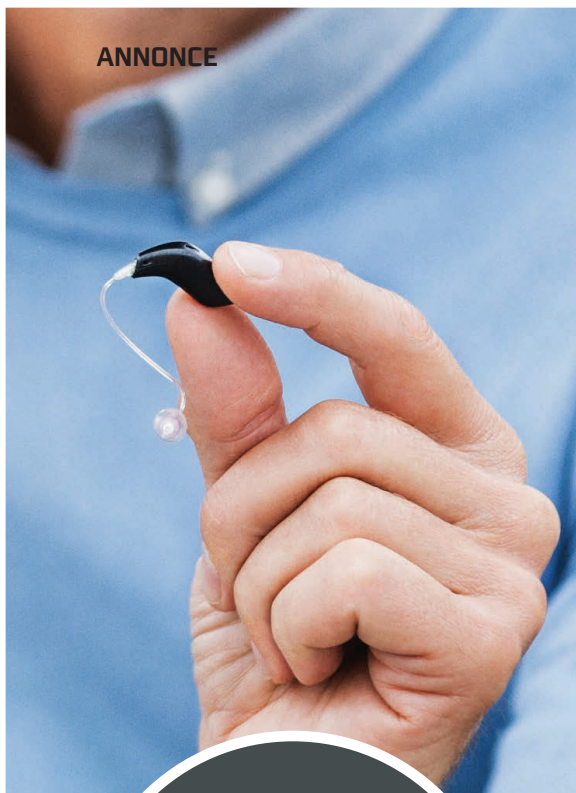
Annoncer og layout:
NORDJYSKE Medier A/S

Oplag: ca. 35.000



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

ANNONCE



Høreapparaterne skal sidde i ørerne - ikke ligge i skuffen

Hos høreklinikken Vellyd i Vejgaard, Aalborg, kan kunderne låne forskellige modeller og vælge dem, der passer bedst

Moderne høreapparater er små teknologiske vidundere, der sidder nærmest usynligt gemt inde i øret. Og det er her, at de skal gøre gavn og opveje det høretab, som brugeren har. Men hvis apparaterne ikke matcher brugerens behov, ender de tit i en skuffe, hvor de absolut ikke gør gavn.

- Det er rigtigt ærgerligt, og derfor tilbyder jeg også altid mine kunder, at de frit kan låne forskellige apparater, inden de bestemmer sig, så vi sammen kan sikre, at apparaterne passer perfekt til behovet. Desuden råder jeg kunderne til at komme jævnligt for gratis at få apparaterne justeret, forklarer Keld H. Stenbak, der er uddannet audiologiassistent, og som har 17 års erfaring i branchen. Han driver den mobile høreklinik Vellyd, hvor han tilbyder at foretage høreprøver og tilpasse høreapparater hjemme hos kunderne. Desuden har han klinik på Vejgård Møllevej 3 i Vejgaard.

Hørenedsættelse er en lidelse, der kommer snigende, og den er ofte flere år undervejs. Hørenedsættelse kan være genetisk bestemt, men i de fleste tilfælde er nedsættelsen aldersbetinget.

PROCESSEN

- Jeg begynder altid med at foretage en høreprøve. Med moderne udstyr kan det foregå på klinikken eller hjemme hos dem. Mange af kunderne er ældre og er

tit mest trykke ved, at prøven foregår hos dem selv i en afslappet atmosfære. For det handler om tillid og nærvær, når man skal have høreapparater. Hvis jeg konstaterer, at kunden har brug for høreapparat, tilbyder jeg, at han eller hun kan låne et udvalg i 2-4 uger til brug i forskellige daglige situationer. Jeg ved, hvor vigtigt det er, at kunden får netop den type høreapparat, der passer bedst til ham eller hende. Derfor får kunden en personlig rådgivning, lige som jeg anbefaler at afprøve mindst to forskellige høreapparater. Når vi har fundet det apparat, der passer præcist til kundens behov, optimerer jeg indstillingerne helt nøjagtigt. Hørenedsættelse udvikler sig over tid, så jeg råder altid kunderne til jævnligt at få apparaterne justeret. Jeg har god tid til hver enkelt kunde, og man kan altid hurtigt få en tid til justering af sine høreapparater. Vellyd tilbyder altid at servicere folks høreapparater uden beregning, uanset hvor de er købt, fortæller Keld H. Stenbak.

- Ubehandlet hørenedsættelse kan være med til at isolere borgeren unødigt, lige som hjernen vil komme på overarbejde med træthed og humørsvingninger til følge. Jo før man får hjælp, jo større udbytte får man af høreapparaterne, og det har stor betydning for vores livskvalitet at høre godt.

TILSKUDSMULIGHEDER

Høreapparater er ikke gratis – og dog, for med alle de muligheder for tilskud der findes, kan man faktisk få sine nye høreapparater helt gratis. Der er gode tilskudsmuligheder som betyder, at ingen behøver at leve med nedsat hørelse. Region Nordjylland giver tilskud til nye høreapparater hvert fjerde år. Kommunen yder tilskud, hvis man har helbredsstillæg. Det samme kan medlemmer af Ældre Sagen og sygeforsikringen Danmark få.

- Som på alt andet er der også forskel på kvaliteten af høreapparater. De mere avancerede høreapparater vil tit have en bedre lyd og give en bedre taleforståelse, når der er baggrundsstøj, end de mere simple apparater. Nogle kan f. eks. styres med en app på mobiltelefonen, mens andre bl.a. kan fås med genopladelige batterier. Vellyd er en uafhængig høreklinik og vi kan derfor tilbyde vores kunder frit at vælge blandt alle gængse mærker, understreger Keld H. Stenbak, der giver fire års garanti og fri service på apparaterne. - Det er en hjertesag for os at have et højt serviceniveau, fordi det giver kunden det bedste resultat.

TEKST: Niels Henriksen

Forskning giver ny viden om søvn

Resultaterne kan måske ændre måden, vi ser søvn på og dermed give håb for dem, der lider af søvnløshed

Af Niels Henriksen

Eksperters anslår, at knap halvdelen af danskerne lider af alvorlige og langvarige søvnproblemer. Der er imidlertid stor variation i hyppigheden, afhængigt af alder og køn - jo ældre man bliver, jo mere klager man over dårlig søvn. Desuden er der også langt flere kvinder end mænd med søvnproblemer.

- Men søvnløshed er en subjektiv diagnose, så der er ingen objektive kriterier for, hvorfor nogle har så store problemer med at sove, at søvnløshed bliver til en egentlig sygdom. Med avancerede målinger får vi et bedre svar på, hvad der sker, når vi sover, men når søvn ikke er et éntydigt fænomen, har vi selvfølgelig med et meget kompleks område at gøre, fortæller postdoc ved Center for Music in the Brain på Aarhus Universitet, Angus Stevner, der har en PhD fra universitetet i Oxford. Sammen med forskere på University of Oxford i England har forskerne i Aarhus afsløret i en hidtil uset detaljegrade de mønstre og netværk, som hjernen anvender til søvn.

Med såkaldt funktionel MR-scanning og algoritmer kan de nu identificere mønstre i hjerneaktiviteten, der styrer søvnen.

Nyt syn på søvn

- Vores forskning kan ændre måden vi forstår søvn på. I sundhedssystemet er der generelt mangel på tilbud til dem, der lider af søvnløshed, og der er på universiteterne og i lægekredse mangel på fokus på lidelsen, men vores resultater kan forhåbentlig også ændre den måde, som vi ser på søvnforstyrrelser som søvnløshed, siger Angus Stevner og tilføjer, at der i de senere år dog har stået en stigende respekt om søvn.

- Søvn bliver tillagt flere og flere funktioner, eksempelvis også immunologisk. Således peger forskning på, at der sker en kommunikation mellem hjernen og kroppens immunceller.

Moderne beskrivelse

- Vores resultater giver en moderne beskrivelse af den menneskelige søvn som en funktion af hjernens komplekse netværksaktiviteter, og vi forsøger dermed at komme videre fra det noget forsimplede bille-

de, som hidtil har præget vores forståelse af hjerneaktivitet under søvn, siger Angus Stevner og advarer imod, at alle dem, der har problemer med at sove, nu bliver alt for glade for den internationale søvnforskning.

- Vores resultater udgør ikke i sig selv en kur, men de kan angive nogle retninger, så vi på sigt kan komme nærmere en løsning af søvnens gåde og dermed muligvis også pege på nogle måder til at kurere lidelsen søvnløshed hos patienter, påpeger han.



Tag på juletur i Tyskland

OTTO DUBORG TURE

Tirsdag den 20. oktober
Tirsdag den 3. november
Lørdag den 14. november
Tirsdag den 1. december
Lørdag den 5. december

Pris kr. **300,-**

- inklusiv morgenmad og frokost

Undervejs serveres kaffe og rundstykker i bussen. Vel fremme ved Otto Duborg venter der en dejlig frokost. Og efter et par timers indkøb kører vi hjemad igen.

JULEFROKOSTTUR

Til julemarked i Flensburg
lørdag den 28/11 2020

Besøg det hyggelige julemarked i Flensburg. I bussen serveres kaffe og rundstykker. Efter en dejlig julebuffet i Røde Kro, går turen til Flensburg, hvor duften af brændte mandler og punch breder sig blandt de mange spændende boder i Flensburgs hyggelige gader. På hjemvejen holder vi også ved Otto Duborg.

Pris kr. **395,-**

- inklusiv morgenmad og julebuffet

OPSAMLING

Kl. 7.00 Skagen Station
Kl. 7.20 Ålbæk Gl. Kro
Kl. 7.30 Jerup, Den Gl. Brugs
Kl. 7.45 Frederikshavn, LIDL Hjørringvej
Kl. 8.00 Frederikshavn Rutebilstation
Kl. 8.15 Sæby, Circle K
Kl. 8.45 Nørresundby/Bouet, Kvickly
Kl. 7.45 Hirtshals Station
Kl. 8.05 Hjørring Station
Kl. 8.25 Brønderslev, Q8



HIRTSHALS TURISTFART

Bestilling på 9894 5144 . info@hirtshalsturistfart.dk



Farligere at sidde i sofaen end være aktiv i Aalborg SeniorSport

Alle de kendte hold er i fuld gang og flere nye er kommet til - naturligvis under hensyntagen til sundhedsmyndighedernes anbefalinger

Coronaen har ramt alle i vores samfund som en uvelkommen gæst. Ingen har lyst til at sidde til bords med den grimme sygdom, og mange, ikke mindst seniorer, har valgt at holde sig fra andres selskab. Heldigvis er det langt fra os alle, der er blevet syge, og nu er Aalborg SeniorSports medlemmerne aktive igen på de kendte hold. Og på helt nye. Og altid under ansvarlig hensyntagen til sundhedsmyndighedernes anbefalinger, naturligvis.

- Det er i virkeligheden farligere at sidde hjemme i sofaen end at være aktiv i Aalborg SeniorSport. Vi holder afstand, holdstørrelserne er i mange tilfælde reduceret, vi spritter af og vasker hænder og gør alt, hvad vi kan for at gøre aktiviteterne så trygge som muligt, understreger sportschef i Aalborg SeniorSport, Kirstine Langagergaard, der opfordrer alle dem, der endnu ikke er kommet i gang, til at melde sig til de hold, de plejer at være med på. Eller måske til at prøve noget helt nyt.

- Motion giver velvære og styrker både muskler og knogler. Men samværet med andre giver også et socialt netværk, som de fleste ikke kan undvære. Vi kan sagtens forstå dem, der måske føler sig utrygge ved at være sammen med mange andre, men dem, der vælger at blive hjemme, forsømmer at holde sig fysisk i gang og vedligeholder ikke de vigtige sociale netværk, påpeger Kirstine Langagergaard, der glæder sig over, at den 25 år gamle forening stadig strutter af sundhed og fortsat udvikler sig.

NYHEDER

- Den ny sæson er som altid begyndt her i september og fortsætter til april. Sidst

havde vi stor succes med vores projekt "Vejgaard på toppen", hvor Omnihuset på Filstedvej danner ramme om en bred vifte af aktiviteter, som yoga, floorball, fitnessdans, traveture og skak. I år fortsætter vi naturligvis aktiviteterne i Vejgaard, men vender også i nogen grad fokus mod Aalborg Øst, hvor der i øjeblikket er en rigtig spændende udvikling i gang. Den vil Aalborg SeniorSport gerne være en aktiv del af. Derfor begynder vi med et nyt yogahold i Tornhøjhallen, hvor den erfarne instruktør Susanne Duus står for undervisningen, fortæller Kirstine Langagergaard, der havde glædet sig til at holde jubilæumsreception søndag den 15. november på UCN.

JUBILÆUMSRECEPTION UDSAT

- Receptionen er desværre blevet aflyst endnu engang. Vi skulle egentlig have

holdt receptionen i foråret, men på grund af corona blev den naturligvis udsat, og nu er det så sket igen af samme årsag. Derfor kan vi kun sige, at receptionen er udsat, og at vi forhåbentlig kan holde den til foråret, siger hun.

Næste store begivenhed i Aalborg SeniorSport er indvielse af Skipperens Idræts- og Foreningshus på Provstestjorden i tilknytning til Aalborg Changs nuværende klubhus.

Her får seniorsport sin nye administration, og der bygges en Bevægelsessal og et Foreningsbaseret Fitnesscenter.

Dato for indvielse er endnu ikke helt på plads, men bygningen forventes at stå færdig midt på foråret 2021.

TEKST: Niels Henriksen



ANNONCE



Opvarmning i LOOP Fitness før coronaen krævede afstand: Kaj, Helmer, Henning, Jane, Bent og Ebbe varmer op til dagens træning i LOOP Fitness

I landets LOOP centre sørges der for, at der er håndsprit, klude og desinfektion til rådighed.

Sprit af og træen - kom i form med effektiv træning

Træning behøver ikke være kompliceret og uoverskueligt. Det kan faktisk være overraskende effektivt og samtidig enkelt og afslappende. Træning i LOOP Fitness tager kun 32 minutter, og din træning starter, lige når det passer dig. Sådan lyder konceptet bag den landsdækkende fitnesskæde, hvor enkel og effektiv træning i et afslappet miljø er omdrejningspunktet. Alene i Nordjylland er der 23 centre, så der er aldrig langt til nærmeste fitnesscenter.

SIKKER TRÆNING MED GOD AFSTAND

LOOP Fitness kan prale af, at der gøres rent én gang i minuttet på alle maskiner, som er i brug. Her er det nemlig medlemmerne, som selv spritter af, inden maskinen tages i brug.

"Vi sørger for, at der er håndsprit, klude og desinfektion, og så bestemmer medlemmet helt selv, hvor meget der skal sprittes af", forklarer Lisa Farum Kristiansen, som er indehaver af LOOP Fitness Sæby.

"Vores koncept kører på cirkeltræningsprincippet. Så hvert evigt eneste minut, fra klokken fem morgen til ti aften, lyder der et 'ding' i højtaleren og en stemme, som minder medlemmerne om, at det er tid til at skifte til næste maskine, spritte af og træne. Indimellem minder stemmen også om, at der skal holdes afstand, og at man skal lade en maskine være tom mellem de træende. Så der er ingen, der kan være i tvivl om, hvornår og hvordan tingene skal gøres. Og da alle skal skifte station, når 'dinget' i højtaleren lyder, så er god og sikker afstand også sikret. Vi har også tilføjet femten ekstra sekunder til at spritte af på håndtag og sæder, så der er tid til det hele", forklarer Lisa Farum Kristiansen.

Selve træningen består af fem minutters opvarmning efterfulgt af 32 minutters konditions- og styrketræning på maskiner, som sikrer velafbalanceret træning af hele kroppen. Konceptet er nemt og enkelt – medlemmerne vælger en tilfældig maskine i en opstillet cirkel, spritter af og

træner på den, til der lyder et 'ding' i højtaleren. Så skifter alle til næste maskine i cirklen. På den måde er der altid plads til alle medlemmer, uden at man behøver at stå i kø.

PLADS TIL ALLE

LOOP Fitness henvender sig til alle mennesker uanset alder, vægt og form – fælles for dem alle er, at de gerne vil holde sig fysisk aktive og i god form. "I LOOP skal der være plads til alle. Mænd og kvinder, erfarne og uerfarne, unge og gamle. Der er ingen dømmende blikke, da alle medlemmer deler det samme ønske om at komme i form og gøre noget godt for sig selv. Derfor er der altid en afslappet atmosfære og god stemning i centret", lyder det fra Lisa Farum Kristiansen, LOOP Fitness Sæby.

Med et medlemskab i LOOP Fitness er det muligt at træne frit i alle landets centre. Lyder det som noget for dig, kan du få en gratis og uforpligtende prøvetime, som kan bookes i dit lokale LOOP Fitness center. Find dit center på www.loopfitness.dk.

MØD:

Connie Odder, 63 år, som har trænet i LOOP knap 300 gange og lige er startet op efter corona nedlukningen: "Jeg kan kun sige, at det fungerer, og jeg er glad for, at jeg er kommet i gang igen. Så jeg kan kun anbefale, at man selv kommer op og prøver, for det er slet ikke så besværligt og utrygt, som jeg troede. Og bedst af alt, så kan jeg jo selv bestemme, hvor rent jeg vil træne", runder Connie Odder af inden hun skifter til næste maskine, spritter af og træner.



lukkede op igen. Det føles trygt og godt at træne i LOOP, og jeg synes ikke, at der er noget at være bekymret for især med de regler, LOOP har opsat. Og når bare vi alle følger dem, så er det trygt og rart at træne i LOOP. Ligeledes ser jeg det som en kæmpe fordel, at være i god form, hvis jeg skulle blive en af de uheldige at blive smittet med corona. For der er ingen tvivl om, at det kræver god form at bekæmpe den virus."

Anne Sørensen, 75 år, med 1.110 træninger og **Poul Winther Sørensen, 77 år**, med 1.100 træninger, som begge har været medlem i LOOP Fitness i godt 8 år:

"Der er flere grunde til, at vi begge går i LOOP og er glade for det. Det er så dejligt uforpligtende. Man bestemmer jo selv, hvor meget og hvornår man vil af sted og træne. Personligt vil vi gerne følges ad og går derover tre gange om ugen. Til næsten samme tid. Om vi kommer et kvarter før eller siden, betyder intet. Der er ikke andre, der er afhængige af, om vi kommer eller ej, og ingen



der evt. skal sendes afbud til som til mange andre sportsgrene. Vi får den motion, vi har brug for, og får rørt hele det gamle kadaver, som vi synes, er vigtigt. Det er jo ikke kun forbeholdt de unge. Det er godt for hele vores krop, at den bliver rørt. Pouls ryg- og luftproblemer kan holdes nede, og man har det dejligt, når man går hjem. Det sociale samvær betyder også meget. Hele den flok af forskellige dejlige mennesker som vi får vendt verdenssituationen med over en kop kaffe. Man er altid glad i låget, når man går hjem. Hvis man så er medlem af Ældresagen, får man desuden et billigere kontingent."

Lillian Jensen, 67 år, som har trænet næsten 1.200 gange og har været medlem i næsten 11 år: "Jeg startede træningen op, så snart LOOP



FOR OS DER ELSKER AT TRÆNE

NÅR DET ER OVERSTÅET

LOOP



Slap af og træen

FØRSTE
30 DAGE
OPRETTELSE 0,-

1,-*

GÆLDER TIL 6. OKT.

*Gælder nye medlemmer til d. 6. okt. 2020. Fast pris pr. 30 dage 219 kr. Mindstepris 220 kr. Betalinger tillægges adm. gebyr på 4,50 kr. Betaling skal ske med betalingskort.

Følg os på  

loopfitness.dk

TRYG TRÆNING I LOOP

Kom i LOOP og giv hovedet en pause, mens din krop gør arbejdet. Med vores træningsprogram får du trænet hele kroppen i en cirkel af maskiner. Enkelt og effektivt.

I LOOP er der plads til alle, og du kan træne trygt. Hygiejnen er i top, og vi glæder os til at byde dig velkommen!



Nyt plejehjem står snart klar til beboere

Tranders Høje Fripnejehjem byder på dejlige boliger, indbydende fællesfaciliteter og spændende udearealer.

56 boliger står klar til borgere, der af deres kommune er visiteret til en plejebolig, og de kan godt begynde at glæde sig. Tranders Høje Fripnejehjem er nemlig meget snart klar til at sige velkommen til de første beboere, som får et nyt hjem i dejlige nyopførte boliger med indbydende fællesfaciliteter og spændende udearealer. Vi har flest 2. rums boliger, men også et par 3 rums boliger og i flere af 2 rums boligerne er der god plads til at flytte ind som ægtepar. Det kræ-

ver kun, at begge er visiteret til plejebolig. Tranders Høje Fripnejehjem er placeret på Nerudas Allé i Aalborg Øst på grænsen mellem Klarup, Gistrup og Storvorde. Tæt på nye, flotte parcelhuskvarterer, Nyt Aalborg Universitetshospital, et bredt udbud af almene boliger og indkøbsmuligheder. Og det er da også netop fra området omkring de tre omegnsbyer, at forstander Bettina Nielsen forestiller sig, at flere af beboerne vil komme fra.

ADSKILLIGE FORESPØRGSLER

- Vi har allerede fået adskillige forespørgsler på, hvornår vi kan begynde at tage imod vores beboere, og meget tyder på, at de fleste kommer fra Storaalborg, og altså ikke mindst fra den sydøstlige del af byen, siger hun, mens håndværkerne knokler for at få alle de sidste detaljer på plads, inden den første beboer efter planen flytter ind den 16. november.

Tranders Høje Fripnejehjem er et smukt,



Vigtige datoer

- 2/11: Alt personale er ansat og møder på arbejde.
- 6/11: Åbent Hus fra kl. 10-17 (OBS hvis vi bliver nød til at aflyse grundet Covid-19, sender vi live på Facebook kl. 10)
- 3/11 + 5/11 + 10/11: Møde med frivillige kl. 15.30-17.30 (med tilmelding)
- 16/11: De første beboere flytter ind

Følg os på Facebook søg på: tranders høje friplejehjem
tilmelding til disse dage kan ske på: ben@diakon.dk eller 24 87 25 10



Værdier

Danske Diakonhjem arbejder ud fra et folkekirkeligt værdigrundlag. Det afspejler sig i stort og småt i vores måde at tænke og løse opgaver på. Lige fra måden vi designer en plejebolig på, over uddannelse af forstandere, personale til måden vi møder hinanden på i hverdagen. Helt særligt vil vi gerne kendes på måden, vi ser og møder beboeren, hvor vi gør os umage for at skabe ET HJEM. Et hjem hvor mennesket er i centrum, og hvor der er gode rammer for, selvbestemmelse, rehabilitering, livskvalitet, fællesskab, hensyn og respekt - også for beboere, der ikke længe kan så meget selv.



harmonisk bygningskompleks og meget langt fra den forestilling, som nogle måske kunne have af en institution. Allerede ved hovedindgangen bydes beboere, pårørende og gæster velkommen i et flot recepti-onsområde, så alle straks føler sig netop velkommen.

På gangarealerne er gulvene belagt med flotte, mørke gulvtæpper, som mere signalerer eksklusivt hjemlighed end plejehjem. Hver bolig er indrettet i tidens stil og med moderne hjælpemidler. Her er køkkenniche, stue, soveværelse og et stort og lækkert badeværelse. Alt indrettet så brugere med eksempelvis kørestol let kan komme rundt.

Blandt fællesfaciliteterne finder beboerne også frisør og wellness område, med mulighed for ekstra forkælelse.

ET HJEM

- Hos Danske Diakonhjem tager vi især de sidste fire bogstaver – HJEM – meget alvorligt. Tranders Høje Friplejehjem er et hjem for vores beboere. De har skiftet adresse. Nerudas Allé 3 er deres nye hjem. Det er her, de bor nu, og derfor skal alt omkring dem duftes og mærkes som deres hjem med stor respekt for dem som beboere. Og naturligvis under hensyntagen til den enkeltes behov for hjælp og omsorg, understreger Bettina Nielsen.

- Derfor er Tranders Høje Friplejehjem også et rummeligt Friplejehjem, hvor vi tager afsæt i den enkelte beboer og tilstræber vær-

dighed og respekt, bl.a. ved at tilbyde en høj grad af hjemlighed og indflydelse på eget liv. Vi lægger stor vægt på forskellighed. Vi gør plads og accepterer hinanden, og for os er det vigtigt at kende den enkeltes livshistorie for at kunne optimere plejen og samværet med den enkelte ud fra beboerens værdier og ønsker, siger forstanderen, der er uddannet sygeplejerske akkurat som afdelingssygeplejerske Henriette Åskar. Begge har omfattende erfaring fra plejehjem i offentligt regi.

- På Tranders Høje Friplejehjem tilberedes maden af professionelt køkkenpersonale helt fra bunde med friske råvarer, så duften af lækker mad er også en del af oplevelsen ved at bo på det ny friplejehjem. Vi har indledt et samarbejde med Aalborg-kunstner Betina Jung og maler Sisse Raun Lage som er uddannet Neu Feng Shui rådgiver, så vi sammen kan få farver, kunst og hjemlighed til at gå hånd i hånd, smiler Bettina Nielsen.

ARBEJDSPLADS

- Samtidig med at Tranders Høje Friplejehjem er et hjem for vores kommende beboere, så er plejehjemmet også en arbejdsplads, hvor stor faglighed er fundamentet for vores pleje og omsorg for beboerne. Det er vigtigt for os, at vi er i stand til at stille med et fagligt stærkt hold, så både beboere og pårørende kan være helt sikre på at modtage den bedste og mest kompetente pleje, og vores medarbejdere vil løbende få deres viden opdateret gennem relevant ef-

teruddannelse. På plejehjemmet er vores mål at samle fleste mulige kompetencer så vi ikke går på kompromis med hverken kvalitet eller patientsikkerhed understreger Bettina Nielsen og Henriette Åskar, der glæder sig til at byde de første beboere velkommen på det nye plejehjem, hvor der foruden dejlige boliger til beboerne også er indrettet en gæstebolig.

TEKST: Niels Henriksen

FOTO: René Jeppesen





Bidt af Rigtige Mænd

69-årige Torben Odgaard havde aldrig dyrket motion, før han blev introduceret til tilbud i Aalborg SeniorSport

Af Niels Henriksen

En lille tur på cyklen i ny og næ. En god travetur med hustruen på en af de mange storbyferier eller i bjergene. Det var sådan set den motion, som den nu 69-årige tidligere skoleleder Torben Odgaard fik, mens han var på arbejdsmarkedet. Men det ændrede sig, da han blev folkepensionist.

- En dag prikkede min kone til mig og spurgte, om det der Rigtige Mænd i Aalborg SeniorSport mon ikke ville være noget for mig. Det kunne jeg på det bestemteste afvise med det samme. Men jeg satte mig dog lidt mere ind i konceptet, og så var jeg bare solgt. Jeg er virkelig blevet bidt af Rigtige Mænd, som er et træningstilbud udelukkende for mænd, fortæller Torben Odgaard.

Mandag og torsdag

Rigtige Mænd træner hver mandag og torsdag i Foreningshuset på Ny Kærvej. En halv times spinning og en halv times træning i maskiner. En super kombination, synes Torben Odgaard.

- Vi var da også rigtigt kede af det, da Aalborg SeniorSport lukkede ned for alle aktiviteter den 12. marts, dagen efter at statsministeren havde sat samfundet i stå. Men der gik ikke længe, før en af de andre fra holdet ringede og foreslog, at vi skulle mødes i Skovdalen og træne udenørs. Den var jeg straks med på, og nogle få blev pludselig til en del flere, og nu skal der virkelig meget til, hvis vi ikke møder op mandag og torsdag morgen. I alt slags vejr,

smiler Torben Odgaard.

Det stærke fællesskab på det selvkomponerede hold betyder, at nogle af de Rigtige Mænd har valgt at sætte træningen i Foreningshuset på standby i en periode.

- Jamen, vi føler os rigtigt godt tilpas ved at træne ude i den fri luft i stedet for i de relativt små lokaler, og vi har da besluttet, at så længe, det overhovedet er muligt, så fortsætter vi udendørs. Foreløbig indtil efterårsferien, men hvis vinteren bliver lige så mild som de seneste par år, så er der jo ikke noget i vejen for, at vi sagtens kan fortsætte. Inde i skoven er der jo læ. Selv

på atletikstadion, hvor vi løber, er der ikke megen vind.

Nogle af deltagerne på holdet havde gået til Skovfitness og havde en masse øvelser og erfaring med derfra, så de Rigtige Mænd har taget det bedste med fra det blandede hold.

Bedre fysisk form

- Gevinsten har helt klart været, at jeg er kommet i en meget bedre fysisk form og har fået en markant bedre balance. Før kunne jeg ikke løbe 50 meter uden at blive slemt forpustet. Nu løber jeg snildt i hvert

fald tre kilometer. Efter træningen hygger vi os med en sjov 3. halvleg, og endelig holder vi en masse sociale arrangementer. Vi har været på flere spændende virksomhedsbesøg, hvor vi slutter af med en god frokost.

- Rigtige Mænd har givet mig en masse gode venner, som jeg har nogle hyggelige timer med hver mandag og torsdag morgen. Jeg bor i udkanten af Hammer Bakker, men jeg kører gerne turen for at være en del af sammenholdet, fastslår Torben Odgaard.



Rigtige Mænd på mission i Skovdalen. Torben Odgaard er nummer to fra højre. (Foto: Claus Andresen)

Fremtidsfuldmagter og Arv

→ Vi skræddersyr vores rådgivning efter netop dine behov og ønsker.

→ Vi rådgiver grundigt i et sprog, der er til at forstå.



 **ADVODAN**
Aalborg

Christian Lund Agerbæk
Advokat (H)
9631 3302
chag@advodan.dk

Trine Binderup
Advokat
9631 3329
trbl@advodan.dk

Kontakt os gerne med spørgsmål!

FOREDRAG JANUAR 2021
i samarbejde med Senior Sport

Kom og hør om blandt andet fremtidsfuldmagter

ADVODAN Aalborg - Mølleå 1, 9000 Aalborg



Uge 42
EFTERÅRSPAS

Fri rejse med bus og tog i hele uge 42

99 kr. pr. voksen
49 kr. pr. barn/pensionist

OBS: Begrænset antal

Købes i
NT Billet app



Tag trygt og sikkert med bussen eller toget på skovtur

I uge 42 holder mange af vores faste kunder ferie. Derfor er der ekstra god plads til jer, der gerne vil ud og opleve Nordjylland i efterårsferien. Køb efterårspas til fri rejse med bus og tog i hele Nordjylland. Købes efter først til mølle via NT Billet app eller NTBillet.dk. Salget starter mandag d. 28. sep. kl. 9:00. Husk at spritte af og bruge mundbind, når vi rejser sammen.

trygt og sikkert
vi rejser sammen





Bydel får nyt aktivitetshus

Skipperens Idræts- og Foreningshus ved Aalborg Changs baner på Provstvejorden klar til brug i foråret

Af **Niels Henriksen**

Som følge af et konstruktivt samarbejde mellem Aalborg SeniorSport, Aalborg Chang og Aalborg Kommune får området omkring Kærby til foråret et helt nyt sam-

lingssted. Visionen er nemlig, at Skipperens Idræts- og Foreningshus skal blive et aktivitetshus for hele bydelen og dermed være med til skabe nye alliancer og netværk mellem børn, unge, unge voksne og seniorer.

Skipperens Idræts- og Foreningshus bli-

ver afsæt for aktivitet fra tidlig morgen til sen aften. Faciliteterne bookes via Aalborg Kommunes almindelige bookingsystem, men i dagtimerne fra 8-16 har medlemmer af Aalborg SeniorSport fortrin ret til lokaler og faciliteter i øvrigt. Aalborg SeniorSport får således sekretariat med to kontorer og mødelokale. Der bliver en 350 kvm stor bevægsessal, foreningsdrevet fitnesscenter med separat lokale til indoor cycling, omklædning og caféområde.

Bedre forhold

- Med Skipperens Idræts- og Foreningshus får vi endelig et længe næret og tiltrængt ønske om bedre forhold opfyldt. Vores nuværende lokaler i Foreningshuset på Ny Kærvej overtages af UCN, som vil renovere bygningen, forklarer sportschef i Aalborg SeniorSport, Kirstine Langagergaard, der er overbevist om, at det ny aktivitetshus bliver en magnet for hele Kærby-området.

- De mange beboere i Kærby får med Skipperens Idræts- og Foreningshus helt nye muligheder for aktivitet med flere generationer på én gang. Hos Aalborg SeniorSport har vi igennem de seneste 15 år arrangeret hold for børn og bedsteførelde. Nu får endnu flere ældre mulighed for at lege idræt med deres børnebørn.

Nabotræf

- Hos Aalborg SeniorSport får vi naturligvis nogle ønsker opfyldt og tidssvarende faciliteter, men vi er jo tre parter, der står bag

byggeriet – med Aalborg Kommune som ejer – og en hel bydel som potentielle brugere, så det er vores hensigt at invitere til nabotræf, så vi kan høre, hvad vores nye naboer kunne tænke sig at bruge huset til, og hvad vi kan gøre sammen, siger Kirstine Langagergaard.

- For os er det selvfølgelig oplagt at invitere dem, der endnu ikke er blevet seniorer indenfor. Vi kan etablere fyraftenshold, hvor dem, der stadig er på arbejdsmarkedet, kan komme indenfor og dyrke motion efter arbejdstid, inden de kommer hjem til familien, lige som det selvfølgelig ligger lige til højrebænet at søge noget fællesskab med Aalborg Chang.

- Skipperens Idræts- og Foreningshus må meget gerne blive Kærby's nye samlingssted med tilbud til alle generationer, smiler Kirstine Langagergaard, der forventer, at aktivitetshuset kan indvies til marts næste år.

ANNONCE

Sårbare beboere får mere livskvalitet på Havglimt i Hirtshals

22 moderne friplejeboliger på Peder Rimmensgade i Hirtshals danner en tryk ramme for mennesker, der ikke er i stand til klare sig i eget hjem.

Beboerne har det til fælles, at de har en psykisk lidelse og/eller et misbrug, der har skadet dem i en sådan grad, at de ikke er i stand til at klare sig selv.

40 kvadratmeter privat bolig plus fællesarealer og aktivitetsrum, et aktivitetshus med tilhørende have og drivhus, hvor beboerne kan deltage i en række aktiviteter, og de kan benytte haven såvel til arbejde som afslapning.

Havglimt har sommerhus, som ligger ved Voersaa, Sommerhuset har været flittigt besøgt, siden vi erhvervede det. Personale og beboere tager af sted i et par dage på skift. Disse ture er meget populære hos mange beboere.

De nyder den ro, der er, når de er i sommerhuset - og gevinsten er dobbelt, da beboerne herhjemme på Havglimt nyder den ro, der bliver, når Havglimt pludselig har færre beboere.

Havglimt er døgnbemandet. Vi er certificeret til at yde hjælp til både personlig pleje, socialpædagogisk støtte og ledsagelse, forklarer Anna Van Divier, der har været ansat som forstander på Havglimt siden 2004.

- Beboergruppen er meget kompleks. Vores mål er naturligvis, at beboerne bliver ædru og får noget andet sat i

stedet for misbrug. Det kan ind imellem være en meget vanskelig og meget lang proces, men vi giver ikke op. Tendensen er ifølge forstanderen, at beboerne typisk bliver yngre og de har ofte en alvorlig psykiatrisk lidelse oveni misbrugsproblematikken

VÆRDIER

- Vores værdier bygger bl.a. på at yde omsorg, Og netop omsorgen er noget, som vores beboere ikke har oplevet i mange år - nogle måske aldrig. Et anerkendende klem på armen eller en trøstende hånd på skulderen er tit en helt ny oplevelse og kan gøre en kæmpe forskel i forhold til tryghed og tillid, understreger Anna Van Divier. Havglimt er som friplejehjem åbent for mennesker fra hele landet. Havglimt modtager beboere fra 30-67 år.



Sådan kommer det til at se ud



Har du lyst til et aktivt og inspirerende folkehøjskoleophold?

Velkommen til SeniorHøjskolen i Nørre Nisum - hos os er der fyldt med lys, luft og fællesskab, der giver ny ilt til hoved, krop og hjerte



Vandrekurser
2021
4.250 - 5.150 kr.

AKTIVE KURSER

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



14-dagskurser
2021
6.350 - 7.150 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
2021
4.150 - 5.000 kr.

KREATIVE VÆRKSTEDER

De kreative værkstedskurser og -valgfag favner både læder, raku-keramik, akvarelmaling, pile- og barkflet, maleri samt erindringskrivning.



Musikkurser
2021
4.450 - 5.000 kr.

MUSIK & SANGKURSER

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



Vestjylland
2021
4.450 - 5.250 kr.

SMAG PÅ 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.



Klassisk højskole
2021
4.250 - 5.150 kr.

KLASSISK HØJSKOLE

Skønne Vestjylland til sansning og refleksion. Kom med på højskole, hvor vi folder kultur, natur og den vestjyske egn ud gennem fællessang, foredrag, lækker mad og ekskursioner.



Samfundskurser
2021
4.050 - 5.150 kr.

HISTORIE OG SAMFUND

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

NYT KATALOG 1. SEPT.
BESTIL DET NU

97 89 10 11

eller seniorhoejskolen.dk

REJSEKURSER i 2021

I 2021 har vi 4 højskolekurser med efterfølgende rejser:

- * De danske spor i Slesvig *
- * Vandreture på Gotland *
- * Kulturrundrejse på Gotland *
- * Sensommer i Skotland *



www.seniorhoejskolen.dk

kontor@seniorhoejskolen.dk

97 89 10 11



ANNONCE

Dronninglund Apotek leverer medicin til døren

Apoteket har en bred vifte af attraktive tilbud til kunderne - flere af tilbuddene er endda gratis

For nogle borgere kan det være en udfordring at gøre daglige indkøb. Hvis de ikke er mobile, eller hvis de ikke har pårørende i nærheden. Derfor tilbyder Dronninglund Apotek at bringe medicin ud til private borgere i Dronninglund By efter aftale. I forvejen leverer apoteket medicin til byens lægehuse.

- På Dronninglund Apotek har vi en bred vifte af gode tilbud til kunderne, udover at vi naturligvis kan levere den medicin, som borgerne har brug for, enten som håndkøb eller på recept. Udbringning til borgere i Dronninglund By, som af en eller anden grund ikke selv kan møde op på apoteket, er en af dem,

INFLUENZA-VACCINATION

- Som noget nyt kan vi nu tilbyde borgerne vaccination mod influenza. Flere af vores medarbejdere har været på kursus, og kunderne kan således her fra den 1. oktober møde op i Dronninglund eller i filialerne i Hals eller Hjørring og blive vaccineret, fortæller apoteker Jesper Nordskjold, der tilføjer, at vaccinen er gratis for borgere over 65 år.

På apoteket kan borgerne, der er diagnosticeret med en ny kronisk sygdom, også aftale en gratis medicinsamtale, hvor de får gode råd til,

hvordan de kommer godt i gang med medicinen. Astmatikere kan, ligeledes gratis, komme ind og få grundig instruktion i, hvordan de korrekte indtager deres astmamedicin.

ALLE ER VELKOMMEN

- Og i det hele taget er alle velkommen til at komme ind og spørge, hvis de er i tvivl om den medicin, de tager. På apoteket i Dronninglund og vore filialer er vi 16 faglærte medarbejdere,

plus to elever, så vi er godt rustet til at svare på spørgsmål om medicin, påpeger Jesper Nordskjold, der overtog Dronninglund Apotek i 2013. Foruden hovedapoteket i Dronninglund og filialerne i Hals og Hjørring er det muligt at hente medicin på udleveringsstederne i Agersted, Asaa, Gandrup, Hou, Klokkeholm og V. Hassing. Medicin leveres dagligt med apotekets egne chauffører.

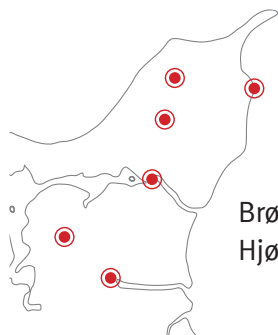
TEKST: Niels Henriksen



Har du brug for høreapparater?

Besøg os til en uforpligtende samtale ud fra dine behov. Vi hjælper dig godt i gang med tryk og kompetent rådgivning og vi har ingen ventetid.

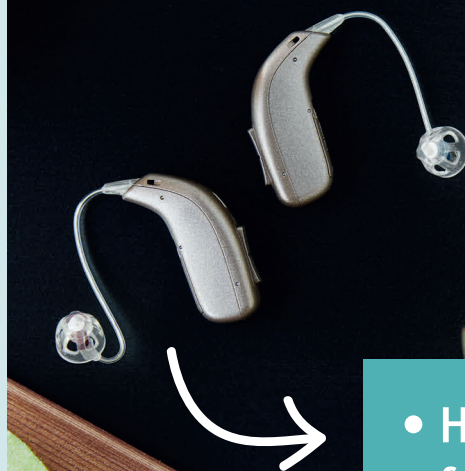
Vi tilbyder en **GRATIS** prøveperiode på 30 dage – fx på banebrydende høreapparater fra Oticon.



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

HØREAPPARATET
ØRELÆGERNES HØRECENTER
www.hoereapparatet.dk · Tlf.: 9811 3200

Bestil tid på ☎ 9811 3200



- Høreapparater fra kr. 0,-**
- Prisgaranti
- GRATIS høreprøve

** med offentlige tilskud

2009DK-0220

TORSDAGE KL. 17.00 - HELE ÅRET

TORSDAGS FLÆSK

3 slags flæsk

Spis hvad du kan

PR PERSON **KUN**

69

Gælder ikke i uge 42

JULEFROKOST MED KANDIS



Fredag den 4. december
Kr. 398

FRI BAR KORT: 300 KR.

MED PETER OLSEN

- Lørdag den 21. november
- Fredag den 27. november
- Lørdag den 28. november
- Lørdag den 5. december
- Lørdag den 12. december

PR PERSON **KUN**

179

FRA FREDAG D. 9. TIL SØNDAG D. 18. OKTOBER FRA KL. 17 - 20

EFTERÅRS FERIEBUFFET

1/2 PRIS

Fri Soft-Ice
5 slags tilbehør. -Pr. person
20



FISK FRA EGET RØGERI

- Røget sild
- Røget makrel
- Hjemmelavet laksepaté
- Røget laks
- Grønlandske rejer
- Muslinger
- Friteret calamari m/ hvidløgssdip
- Fiskefilet m/ remoulade
- Tangsalat

TAPAS SPECIALITETER FRA EGET CHARCUTERI

- 6 forskellige delikatesser m/ div. lækkert tilbehør

LUNE RETTER

- Tarteletter m/ hons i asparges
- Frikadeller
- Kylling

- PÅ SKÆREBORDET FRA KOKKENS NYSLEBNE KNIV HELSTEGT PATTEGRIS
- Rosastegt oksefilet
 - Herregårdsskinke
 - Italiensk Farsbrød
 - Kalkun

- Hertil rødvinssauce
- Flødekartofler
 - Krydderkartofler
 - Pommes frites
 - 4 blandede salater
 - Udvalg af brød

PR PERSON **KUN**

79

Spis hvad du kan

BESTIL BORD ONLINE
WWW.FAARUPSKOVHUS.DK



Faarup Skovhus
Tlf. 98 88 11 45



Saltum Strandvej 63 · Saltum · www.faarupskovhus.dk

damos

Landsdækkende forhandler af el- og kabinescootere



VÆRDIKUPON

500 KR.

damos

OBS! GÆLDER IKKE E-FORCE



VORES UDVALGTE EL-SCOOTERE

DAMOS R5



PRIS 13.500,-
RÆKKEVIDDE 25 KM

DAMOS R6



PRIS 20.000,-
RÆKKEVIDDE 50 KM

DAMOS R7



PRIS 20.000,-
RÆKKEVIDDE 55 KM

[SE HELE VORES SORTIMENT PÅ WWW.DAMOS.DK](http://WWW.DAMOS.DK)

VORES E-FORCE KABINESCOOTER



E-FORCE må køres fra 15 år m. knallert kørekort. Er godkendt til to personer.

EEC-COC 2018 CERTIFICERET

Skal du langt omkring og endda i tørvejr – så er vores E-Force det helt rette valg. Denne kabinescooter er det ultimative køretøj inden for vores verden. Den har alt hvad hjertet begærer.

Varme/kulde blæser, bakkamera, bluetooth, vinduesvisker, lædersæder, digital instrumentering, skivebrems, store 12" dæk, led lys, 70 km rækkevidde. Intet mindre end en sand køreoplevelse.

Pris 41.885 inkl. klargøring og nummerplade



Fysioterapeut Helene Bach Ørvad har udviklet konceptet bag FitMom Aalborg, som er et enestående tilbud til kvinder, der er gravide, eller som allerede har født.

Lykke gav idéen til FitMom

Da fysioterapeut Helene Bach Ørvad selv havde født, syntes hun, at der manglede tilbud med afsæt i faglighed til gravide og nybagte mødre

Af Niels Henriksen

Da Helene Bach Ørvad fra Aalborg havde født datteren Lykke, ville hun gerne i gang med at træne og komme tilbage i fysisk topform. Som uddannet fysioterapeut

syntes hun dog, at der manglede tilbud med afsæt i den faglighed, hun er vant til fra sin uddannelse, hvor hun selv er specialiseret i netop gynækologi. Derfor tog hun sagen i egen hånd og udviklede FitMom Aalborg, som er et ganske enestående tilbud med fokus på at give mor de

bedste forudsætninger, inden fødsel eller efter med sikker og korrekt genoptræning. - Der er ingen tvivl om, at det er en fantastisk oplevelse at blive mor, men der er heller ingen tvivl om, at en fødsel er en voldsom belastning for en kvindes krop. Derfor er det vigtigt, at kvinden – uanset om hun skal føde eller har født – træner så optimalt som muligt, påpeger Helene Bach Ørvad, der åbnede FitMom Aalborg i november 2019, bare fire måneder før coronaen ramte verden som tsunami.

Fleksibelt tilbud

- FitMom er et fleksibelt tilbud til brugerne. Alle, der har født, ved, at planer kan ryge i vasken med et fingerknips, hvis barnet ikke har sovet om natten, eller hvis der pludselig kommer andet i vejen. Derfor er vi også meget fleksible i forhold til f. eks. mødetider og mødedage. Vores tilbud til de kvinder, der har født, er tidsmæssigt placeret om formiddagen fra kl. 10 til 11.15 fra

mandag til torsdag, og man har mulighed for at komme to gange om ugen. Hvis den lille sover, eller skal have mad, så kommer man bare, når det passer, smiler Helene Bach Ørvad, der tilrettelægger træningen efter en indgående samtale med den enkelte deltager.

- En fødsel belaster ikke alle kvinder på samme måde, så det er individuelt, hvad vi kan. Det, den ene kan, kan den anden måske ikke, så derfor gør alle det, de kan og må for at træne bækkenbunden og styrke kroppens kernemuskulatur samtidig med, at de får rig lejlighed til at få pulsen op og svede.

- Mange vil gerne benytte lejligheden til at tabe nogle af de kilo, som de har taget på under graviditeten, men umiddelbart er et vægttab ikke vores hovedfokus, for kvinderne skal også tænke på, at de for de fleste vedkommende har født for ganske kort tid siden, så der er andet, de har mere brug for lige nu, understreger hun.



Restaurant Orkideen

Fest til fast pris

Ønskers De et totalarrangement hvor det eneste De skal tænke på er, at inviterer Deres gæster, så er "fest til fast pris" det rigtige valg for Dem.

Alt fra invitationerne der skal sendes, over velkomstdrinken, middagen, alle drikkevarer, natmad, blomster, bordkort etc. er med i prisen.

Totalarrangement til fast pris fra 695,-

- ☞ **Velkomstdrink**
- ☞ **Forret**
Hvidløgsgatinerede tigerrejer med safran-aioli. Hjemmerøget laks med basilikumfløde. Koriandergravad kalvefilet med peberchutney. Andemoussé m. æblecompot. Anrettet på smørbagt brød.
- ☞ **Hovedret**
Helstegt mørbrad af dansk ungkvæg, kartoffeltårn tilsmagt med timian, smørpisket kalveskysauce, samt dagens garniturer. Hovedretten serveres 3 gange.
- ☞ **Dessert**
Desserttallerken med: Tiramisu, Ananas i karamel, lakridskage med cremet top samt hjemmelavet parfait og sorbet
- ☞ **Øl vand og vin til middagen**
- ☞ **Kaffe og the** med hjemmebakket kransekage
- ☞ **Fri Bar** med øl, vand og vine fra middagen
- ☞ **Valgfri natmadssuppe**

Kun Menu: 355,-

Ovsnævnte eksempel
"Fest til fast pris"

755,-

Italiensk Buffet

- ☞ **Forret**
Røget smørmakrel m/bagt tomat og aioli • Orangemarineret laks m/kaperscreme • Carpaccio m/olivenolie og parmasan • Parmaskinke med melon/tomatsalat • Bruchetta med tomat, basilikum og olivenpesto, samt hjemmebakket brød og smør.
- ☞ **Hovedret**
Sprødstegt porchetta tilsmagt med timian • Lammeculotte, stegt med rosmarin og hvidløg • Berberiandebryst, marineret med honning, balsamico • Vitello tonnato - kalvefilet med citron og tunsauce
• Sicilianske kartofler, med smør, citron, havsalt og friske krydderurter • Pizzastykker med frisk tomat, mozzarella og basilikum • Pastasalat samt marineret tomatsalat.
- ☞ **Oste**
• Gorgonzola • Tallegio • Gedeost • Udvalg af kiks, sprødt og sødt.
- ☞ **Dessert**
• Tiramisu, kage med mascarpone kaffe og ladyfingers. • Casatais, hjemmelavet is med marcipan, chokolade, nougat og nødder.

Pris pr. couvert **345,-** Fest til fast pris Pr. person **725,-**

Ud af huset kr. 305,-

Søndagstilbud

- ☞ **Velkomstdrik:** Kold hvidvin tilsmagt med fersken
- ☞ **Forret:** Hjemmerøget laks serveret lun med rejer, spinatouffle og limes dressing. Hjemmebakket brød og Åbybrosmør. (Serveres ved bordet)
- ☞ **Hovedretter:** Helstegt rødvinsmarineret kalvefilet med rødvinsauce. Braiseret svinebryst med citron og hvidløg, serveret på rustikke kartofler. Kyllingeballotine med soltørrede tomater, toppet med urtecreme. Tomatsalat med feta, coleslaw, rødkålssalat samt div. brød og smør. (Serveres fra buffet)
- ☞ **Dessert:** Lun æblekage med mandler og vanilleis
Kaffe/The
- ☞ **Drikkevarer:** Fri vin, øl og vand under middagen samt kaffe/the til desserten.

Alt inklusiv kun **450,-** Minimum 20 couv.
Børn under 12 år 1/2 pris

Brunch

- Brunch (4 timer)**
- ☞ Røræg, bacon og ristede cocktailpølser
- ☞ Ferskrøget laks
- ☞ Lun leverpostej med bacon
- ☞ 2 slags pålæg
- ☞ 2 slags ost
- ☞ 2 slags marmelade
- ☞ Rundstykker
- ☞ Rugbrød
- ☞ Udvalg af specialbrød
- ☞ Yoghurt med sprød hjemmelavet müsli
- ☞ Amerikanske pandekager med sirup
- ☞ Kage / Wienerbrød
- ☞ Frisk frugt
- ☞ Mælk & Juice
- ☞ Kaffe & The
- ☞ 1 bitter (Dr.Nielsen, En enkelt eller lign.)

Pris pr. Couvert på Orkideen **250,-** Minimum 20 couv.
Børn under 12 år 210,-

Dagsmøder fra kr. 295,-
Se flere forslag på www.orkideen.dk

Restaurant Orkideen · Ølgodvej 1 · 9220 Aalborg Ø
v/Erik Scholtz · Tlf. 98 15 89 68 · www.orkideen.dk





Fortsættelse fra side 16

Ovrige tilbud

Gravide kvinder har mulighed for at træne i et otte ugers forløb fra uge 20 i graviditeten.

- Deltagerne kommer en gang om ugen i halvanden time, hvor vi bruger halvdelen af tiden på undervisning og den anden halvdel på træning, naturligvis tilpasset deres fysiske formåen. Faglighed er et fokus på alle vores tilbud, så her arbejder vi sammen med jordemoder Pernille Bille Bundgaard, forklarer Helene Bach Ørvad. Når barselsorloven er ovre, og arbejdet kalder igen, er det vigtigt ikke at glemme træningen. Med fuldtidsjob og familie er det de færreste, der kan slippe afsted om formiddagen, så derfor har FitMom Aalborg også et tilbud til FitWorking Mom, som er et lukket hold med maksimalt 12 deltagere på hvert hold. Træningen foregår en time enten tirsdag aften eller torsdag aften.

For dem, der enten ikke har mulighed for at være til stede fysisk på Lyngvej, eller som føler sig mest trygge ved at være derhjemme, tilbyder Helene Bach Ørvad en håndfuld onlineforløb til fødselsforberedelse, amning, træning af bækkenbund typisk 14 dage efter fødslen, efterfødselsforløb og endelig helt personlig træning. Deltagerne får adgang til videoinstruktion med både undervisning og anvisning af træningsøvelser.

En broget skare

- Deltagerne på vores træningsforløb er i virkeligheden en broget skare. Her kommer kvinder, som står for at skulle føde for første gang, og som er usikre på en række forhold. De vil gerne være rustet på den bedste måde. Her kommer kvinder, som netop har født deres første barn. Her kommer kvinder, som i forvejen har børn, og som synes, at de trænger til at komme tilbage i form. Vi har kvinder, som har trænet regelmæssigt inden fødslen, og vi har kvinder, som ingen erfaring har med fysisk træning, så feltet er meget bredt, og vi gør meget ud af at holde fokus på den enkelte, siger Helene Bach Ørvad, sammen med FitMom Aalborg holder til hos Thorøs Gym på Lyngvej, hvor der er god plads, hvor alle redskaber naturligvis sprittes grundigt af efter brug, og hvor der også er lokale til undervisning.





Forstander Susan Lundgren Hansen er født og opvokset i Nørager, og bor udenfor byen, så for hende er Nørager Friplejehjem mere end blot et arbejde.



En dejlig lukket gårdhave er et af tilbuddene til de 40 beboere.

Nørager Friplejehjem et helt nyt hjem for alle

De 40 beboere flytter den 1. november ind i et nybygget plejehjem, der drives af Danske Diakonhjem

Den 1. november flytter de første beboere ind på Nørager Friplejehjem på Jernbanegade. Plejehjemmet, der er åbent for alle, tager afsæt i Danske Diakonhjems holdninger og er stærkt forankret i lokalsamfundet. Plejehjemmet får plads til 40 beboere – og "vi plejer" er ikke inviteret med.

- Jeg vil gerne, at vi udfordrer "vi plejer", for selv om vi selvfølgelig er et plejehjem for beboere, der er visiteret til en plads, fordi de har et plejebæhov, så skal vi først og fremmest være et HJEM. Vi vil ikke gå i uniform. Vi spiser vores måltider sammen, og alt, vi gør, sker med respekt for den enkelte. Og så vil vi give hverdagen et ekstra pift og gerne gøre noget sjovt og utraditionelt, så både beboere og personale synes, at det er dejligt at være her, smiler Susan Lundgren Hansen, der tiltrådte som forstander den 1. juni.

SOLID LOKAL INDSATS

Friplejehjemmet i Nørager er resultat af en solid lokal indsats. En henvendelse til Danske Diakonhjem fra en arbejdsgruppe af borgere i Nørager blev så positivt modtaget, at de første beboere nu kan flytte ind den 1. november.

- Jeg er selv født, opvokset og bosiddende

de i lokalsamfundet, så for mig er Nørager Friplejehjem meget mere end en ny spændende arbejdsplads. For mig er friplejehjemmet hjerteblood, og jeg er meget optaget af, at vi skal være så aktiv en del af byens liv som muligt. Vi har dannet en lokal gruppe på Facebook, lige som vi inviterer borgerne til at komme med gode idéer og til at blive medlemmer af vores frivilligeforening, forklarer Susan Lundgren Hansen, der selv er uddannet diakon og socialrådgiver, og som har ansat en bredt funderet gruppe af medarbejdere, blandt andet en pædagog som skal være med til at skabe spændende og underholdende tilbud til beboerne.

- Jeg forventer, at langt de fleste beboere kommer fra Rebild, Vesthimmerland og Mariagerfjord kommuner, men i princippet er plejehjemmet jo åbent for beboere fra hele landet, gør forstanderen opmærksom på.

FACILITETER

Nørager Friplejehjem er opført i smukke sten og med den dejlige grønne natur lige udenfor døren. Her er en hyggelig lukket gårdhave, og beboerne får en lækker 2-værelses lejlighed med soveværelse, stue med køkkenniche og et stort velind-

rettet badeværelse. Herudover er der en række dejlige fællesarealer i form af gangarealer med flotte tæpper og indrettet med små nicher til socialt samvær, fælles spisekøkken med udsigt over grønne områder, tv-stue, samt en sal, som kan bruges til aktiviteter. Desuden forventer Susan Lundgren Hansen, at der bliver indrettet slyngelstue i pedelkontoret, ligesom der er mulighed for et indrette et rum til kreative aktiviteter, frisør eller lignende. Endelig er der gjort plads til overnattende gæster.

- På Nørager Friplejehjem lægger vi afgørende vægt på, at vi er beboernes nye hjem. Her er næstekærlighed udgangspunktet for vore handlinger og vores tilgang til hinanden, og det vil rent praktisk sige, at vi støtter beboerne i deres behov, hvad enten det er fysiske behov, behov for pædagogisk bistand, eller sundhedsfaglig pleje eller omsorg. Det betyder også, at de eksempelvis kan medbringe deres kæledyr, fastslår Susan Lundgren Hansen, der håber at kunne holde Åbent Hus ultimo oktober.

Susan Lundgren Hansen træffes på telefon 2447 1657 eller på email slh@diakon.dk

TEKST: Niels Henriksen



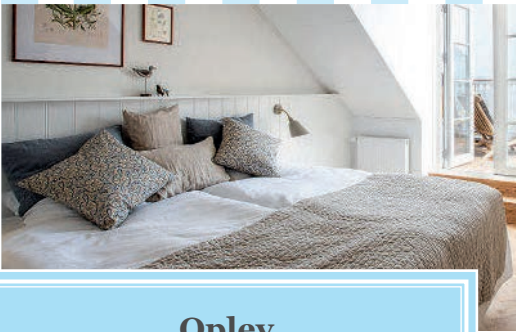
Badeværelserne er store og velindrettet til alle behov.



Fra den fælles spisekøkken på 1. sal er der en fin udsigt over grønne områder.

Nyd ægte badehotelstemning...

Tag på efterårsophold i trygge rammer, med masser af plads og frisk luft. Naturen ved Vadehavet er en oplevelse året rundt.



Oplev
Nationalpark Vadehavet
UNESCO verdensarv

Tirpitz i Blåvand, 30 km.
Vadehavscentret i Ribe, 50 km.

18 selvguidede ture, oplev fx.

- Øen rundt på Fanø
- Naturområdet ved Filso
- Vadehavsture
- Kronstyr i Vejers
- Blåvandshuk Fyr og bunkers

Efterårsophold 2 nætter med halvpension

Badehotellets 2 retters pensionsmenu, hver aften

Overnatning i dobbeltværelse
inkl. morgenmad i Strandpavillonen, hver morgen

Tilbuddet gælder fra den 20.09.20 til den 01.11.20
Fri afbestilling på alle ophold indtil dagen før ankomst kl. 12.00

Fra kr.
1495,-
pr. pers.

Inkl. 25 min.
kropsmassage
1745,-
pr. pers.
Skal forudbestilles



30-60% økologi

HJERTING BADEHOTEL
Anno 1914

Strandpromenaden 1 · DK-6710 Esbjerg V · Tlf.: 75 11 70 00 · www.hjerdingbadehotel.dk



NATIONALPARK
VADEHAVET

NØGLEN TIL DIN FRIHED DANMARKS BREDESTE SORTIMENT AF EL-KABINESCOOTERE

NYHED
Clima One
INTROPRIS 54.900



- Nummerplader - godkendt til passagerer
- Må køres udenkørekort o./18 år
- Rækkevidde fra 40-200 km på en opladning
- Max. hastighed op til 30 km/t.
- Store døre gør ind- og udstigning let
- Høj kvalitet og stor komfort
- Landsdækkende serviceprogram
- Levering overalt i Danmark

CLIMA CARS LANDSDÆKKENDE SERVICEPAKKER
KØR OG LAD BEKYMRINGERNE BLIVE HJEMME



Climacar Service
Fuld servicepakke
Dæk, olie, viskere, vejhjælp osv.

395,-
Pr. måned



Climacar Service+
Fuld servicepakke
+gratis skift af batterier

595,-
Pr. måned



Clima Twister



Clima Z1



Clima Jinma J1

GRATIS OG UFORPLIGTENDE PRØVETUR
BOOK PÅ 69 69 00 42

Clima
CAR
AP5

Nordjyllands største udvalg af senioregnedede boliger – og flere på vej

Se udvalget på
www.abhim.dk



HIMMERLAND
BOLIGFORENING





Trivsel, fællesskab og sundhed flytter med ind i lejligheden

LejerCare er en helt ny og gratis trivselspakke til lejere i private udlejningsejendomme i Aalborg

Af Niels Henriksen

Huslejens størrelse betyder selvfølgelig noget, når vi søger en lejlighed. Men huslejen er reelt langt nede på listen over de vigtigste ønsker, moderne lejere har til deres bolig. Mulighed for at have et givende og uforpligtende fællesskab med de øvrige lejere i ejendommen eller komplekset er for både de helt unge og de ældre meget vigtigere. Derfor har ProDomus/Aalborg Grundejerforening indledt et samarbejde med Aalborg-firmaet Mindstep Care, der har specialiseret sig i at tilbyde sundhed og trivsel på abonnement til virksomheder og deres medarbejdere.

- Der er tale om et gratis tilbud til lejere og deres husstand, når de bor i en såkaldt LejerCare-ejendom, hvor udlejer er medlem af ProDomus/Aalborg Grundejerforening og har tilsluttet sig ordningen, forklarer direktør i ProDomus, Britta Jespersgaard.

Interesser og værdier

- Lejerne ønsker ikke kun en god bolig til en fornuftig pris. For de fleste er det vigtigere, at de har gode naboer, der deler de samme interesser og værdier som dem selv. Dermed har de mulighed for at skabe relationer og fællesskaber, der rækker langt ud over det almindelige gode naboskab.

Med LejerCare tilbyder udlejer en række aktiviteter til sine lejere. Det kan være, at de kan motionere på et hold i det lokale fitnesscenter, spille badminton i en af halerne i Aalborg/Nørresundby eller benytte sig af et af de andre motionstilbud. Det kan også være, at de gratis kan høre et foredrag med kendte oplægsholdere, der fortæller om aktuelle sundheds-emner. Eller de kan deltage i workshops med et bredt vifte af emner og dermed få merværdi for deres husleje.

- I øjeblikket oplever vi i Aalborg en økonomisk tomgang på otte pct. i private boliglejemål, og det er usædvanligt. Det betyder, at en række lejligheder står tomme, og derfor kommer udlejere til os for at få gode

råd til, hvad de skal gøre for at få nye lejere ind i boligerne. Vi driver et professionelt administrations- og rådgivningskontor og har derfor stor viden om markedet. Nogle spørger, om de skal sætte huslejen ned. Vores svar er, at huslejens størrelse ikke er alt afgørende for lejere. "Varme udlejere", som også interesserer sig for lejernes trivsel og deres sundhed ud over at tilbyde attraktive fysiske rammer, vil fremadrettet blive foretrukket, påpeger Britta Jespersgaard.

En investering

- Tilfredse lejere bor jo gerne i deres bolig i mange år. Derfor er LejerCare en investering for udlejer.

Konceptet har som så mange aktiviteter i samfundet været udfordret af corona og er derfor endnu ikke blevet udrullet i det forventede omfang. LejerCare er et dynamisk koncept, som løbende justeres, og Britta Jespersgaard forventer, at tilsluttede udlejere snart også vil kunne tilbyde aktiviteter, som retter sig direkte mod børnefamilier.

Om ProDomus

ProDomus/Aalborg Grundejerforening er en interesseorganisation for ejere af udlejningsejendomme og ejer- og andelsboligforeninger. Medlemmerne er typisk private udlejere, men også kreditforeninger, pengeinstitutter, advokater, forsikringsselskaber m.v. som alle arbejder med det private udlejningsmarked. Aktuelt har ProDomus 600 medlemmer i det meste af Danmark og administrerer knap 6000 lejemål i hele landet, heraf lidt over halvdelen i Aalborg. ProDomus/Aalborg Grundejerforening rådgiver medlemmerne i brancherelaterede spørgsmål og varetager medlemmernes interesser i politiske fora. Endelig faciliterer ProDomus/Aalborg Grundejerforening undervisning og arrangerer netværksmøder for medlemmerne. ProDomus/Aalborg Grundejerforening beskæftiger aktuelt 25 medarbejdere på kontoret på Boulevarden i Aalborg.



COVID-19 har medført nye rutiner

Corona har vendt op og ned på meget på Birkelse Plejecenter, men det stærke fællesskab er kun blevet stærkere

På den store opslagstavle kan beboerne på Birkelse Plejecenter normalt følge med i et program, der skifter efter årstiderne. Men da statsminister Mette Frederiksen onsdag den 11. marts proklamerede, at Danmark på det nærmeste ville lukke ned den følgende mandag, blev der vendt op og ned på mangt og meget hos både beboere og medarbejdere på plejecentret.

Planlagte aktiviteter måtte aflyses, og den populære vending med, at vi rykker sammen i bussen blev pludselig no go. I virkeligheden rykkede man i Birkelse nemlig længere væk fra hinanden i bussen.

- Da jeg havde hørt statsministeren, besluttede jeg, at vi straks om torsdagen skulle lukke dørene for besøg og tage alle de forholdsregler, vi overhovedet kunne. Fire dage før påkrævet. Jeg var helt ærligt lidt skræmt over, at jeg skulle bestemme over så mange menneskers hverdag, men jeg mødte kun forståelse og anerkendelse hos både pårørende og medarbejdere, smiler Karin Nielsen, der er forstander på Birkelse Plejecenter med 20 medarbejdere og 22 beboere.

HVERDAGEN

På plejecentret besluttede Karin Nielsen og hendes medarbejdere hurtigt, at de ville sikre beboerne en hverdag, der var så tæt på den normale som muligt. Det betød, at en del af de daglige rutiner og de arrangementer, der allerede var slået op på opslagstavlen, blev gennemført. Der hvor frivillige før havde stået for nogle aktiviteter trådte medarbejderne til.

- På Birkelse Plejecenter gør vi hver dag en stor indsats for, at vi alle skal føle os som en del af én stor familie. Det gjorde vi, inden corona ramte verden, og det gør vi i endnu højere grad nu, for da det ikke var muligt for beboernes pårørende at komme på besøg, var medarbejderne og jeg jo pludselig beboernes nærmeste, så det var vigtigt for os at kunne give beboerne en så normal hverdag som muligt.

AKTIVITETER

- Vi rykkede ikke sammen i bussen, tværtimod holdt vi afstand, så i stedet for at køre otte afsted til stranden, kørte vi fire i bussen. Vi gik stadig ture, men med afstand til hinanden. Jeg læste også højt af bøger, som jeg altid har gjort. Vi kunne ikke holde gudstjeneste, som vi plejer. I stedet arrangerede vi sammen med præsten gudstjeneste på terrassen, og efterfølgende har præsten inviteret os til at komme i kirken. Kun os, og det er meningen, at vi skal gentage det til efteråret, fortæller Karin Nielsen og tilføjer, at impulsive idéer og pludseligt opståede aktiviteter blev taget meget positivt imod.

STÆRKERE FORHOLD

- Intet er så skidt, at det ikke er godt for noget, og på Birkelse Plejecenter oplever vi, at COVID-19 i virkeligheden har betydet, at der er vokset et endnu stærkere forhold op mellem beboere og medarbejdere. Og vi har heldigvis ikke oplevet smitte af hverken personale eller beboere. Vi har i forvejen et særdeles lavt sygefravær hos medarbejderstaben, og under nedlukningen faldt det endnu

mere. Medarbejderne var tydeligvis meget bevidste om, hvem de var sammen med i deres fritid. Og meget tankevækkende oplevede vi også mindre sygdom hos beboerne. Jeg tror, at den øgede opmærksomhed, som vi kunne give dem som deres nærmeste familie, har styrket beboernes mentale sundhed og dermed også deres mentale velbefindende, mener Karin Nielsen, der også fremadrettet agter at gøre brug af mange af de positive erfaringer fra nedlukningen.

Birkelse Plejecenter er en del af Danske Diakonhjem, der har indgået en driftsaftale med Jammerbugt Kommune, som også visiterer beboerne til plejecentret. Bygningerne på Birkevungen ejes af boligelskabet Domea.

TEKST: Niels Henriksen





Idræts- og kulturforening på vej på Stigsborg Havnefront

Interesserede borgere inviteres til møde, formentlig i begyndelsen af det nye år

Af **Niels Henriksen**

I en ny bydel med op mod 10.000 indbyggere skal der være en aktiv puls, der banker for fællesskabet. Derfor har byudviklingsselskabet Stigsborg P/S sammen med Aalborg Kommune, en kreds af borgere i Nørresundby med rod i foreningslivet og DGI Nordjylland sat sig sammen for at skitsere rammerne for en idræts- og kulturforening på Stigsborg Havnefront. Parterne har allerede holdt en del møder og forventer at indkalde til et involverende borgermøde, formentlig i begyndelsen af det nye år.

Partnerskabet er etableret mellem Stigsborg P/S, By og Landskabsforvaltningen, Skoleforvaltningen og Sundheds- og Kulturforvaltningen i Aalborg Kommune samt DGI Nordjylland. Sidstnævnte forventes at levere viden om, hvilke faciliteter der skal til for at drive en samlende forening for det ny byområde, og hvordan man rent praktisk skaber en lokal forening med idræt og kultur på programmet.

Skal samle og fylde huller

- Vi har håndplukket syv erfarne borgere fra Nørresundby, der har stærke rødder i foreningslivet, for det er vores hensigt, at en ny forening ikke skal konkurrere med det eksisterende foreningsliv men derimod samle og fylde huller, som eksisterende foreninger ikke dækker i dag, forklarer Tina Espander, der er forenings- og udviklingskonsulent hos DGI Nordjylland.

- Den ny forening skal ikke være en konkurrent til f. eks. Nørresundby Forenede Boldklubber eller NUBI. Vi forestiller os, at elever, der går i den ny skole, kan spille fodbold på Stigsborg, mens de er børn, hvorefter de kan kanaliseres over i de eksisterende tilbud. Vi tænker, at foreningen f. eks. kan drive et motionscenter, tilbyde vandsport, motion for seniorer, sport om aftenen målrettet fædre, der har puttet børnene eller andet. Motion, Sundhed og Fællesskab er overskrifter for foreningen, og mere er ikke fastlagt endnu, understreger Tina Espander.

Arbejder med visioner

Gruppen har mødtes flere gange og arbejder lige nu med visioner og værdier og med at skabe en helt ny forening fra bun-

den. Derfor har det være vigtigt at involvere erfarne foreningsfolk, som for fleres vedkommende har prøvet det før, og som derfor ved, hvilke mekanismer der skal i spil for at udvikle en forening, der samler hele Nørresundby og altså ikke kun Stigsborg Havnefront.

- Meningen var, at der skulle inviteres til borgermøde i slutningen af i år, men på grund af opblussen af corona bliver mødet først holdt i det nye år. Herefter skal foreningen formelt stiftes, og vi håber på, at de første aktiviteter kan kom-

me op at stå i sommeren 2021, siger Tina Espander.

Hvad foreningen præcist kommer til at hedde, er der ingen, der ved, men arbejdstitlen er Stigsborg Idræt og Kultur.





Fremtidens plejehjem: Et godt sted at mødes

Når man bliver afhængig af hjælp, er det vigtigt med relationer. Og gode relationer skaber godt samarbejde, hvor man bevarer værdighed, gensidig respekt og tillid.

- Vi ønsker på Fremtidens plejehjem at være mødested og plejehjem med plads til gode fællesskaber, der knytter sammen.
- Vi lægger vægt på stjernestunder i hverdagen, det kan være at tage på tur, lytte til musik, dyrke motion eller bare drikke en kop kaffe og hygge sig i selskab med andre - det som for den enkelte hører med til et godt liv.
- "...et sted, hvor livet fortsat kan leves og nydes..."

Her på Fremtidens Plejehjem vil vi altid forsøge at efterleve den enkeltes ønsker til hverdagen i et tæt samarbejde med beboeren og dennes pårørende.

Fagligheden vil blive prioriteret i alle faggrupper, og vokser med tilliden til, at alle yder det bedste.

I denne corona-tid håber vi, at vores beboere oplever, at vi på tværs i personalegruppen er rykket tættere sammen for at komme igennem denne tid bedst muligt. Vi er normalt et meget åbent plejehjem, som laver aktiviteter for både vores beboere, lokalområdets ældre, samt aktiviteter på tværs. Vi er et sted som summer af inklusion, bevægelse og sansning. Aktuelt gives vores energi til vores ældre i huset pga. de lukkede døre.

På Fremtidens Plejehjem arbejder vi målrettet med "Det gode hverdagsliv". Vi har et stort ønske om et tæt samarbejde mellem beboer, pårørende og sundhedsfagligt personale.

Personalestabten er derfor bredt sammensat. Den største gruppe er naturligvis social og sundhedspersonale, men her foruden har vi også pædagoger, ergo- og fysioterapeuter, ernæringsassistent, rengøringspersonale, pedel, aktivitetskoordinator, samt rigtig mange faggrupper, der kommer ind i huset udefra f.eks. hjemmesygeplejerskerne, terapeuterne, frisør, fodterapeuter m.v.

Vores aktiviteter er fordelt rundt i huset i vores temarum, der alle er placeret i syd-enden af bygningen på de forskellige etager. Vi har også en udendørs terrasse, som er blevet flittig brugt i sommeren. Af aktiviteter er der lidt af hvert: bl.a. årets heks laves sammen, malerværksted, online gudstjenester, filmfremvisning, sang, ordner bær, påskeklip, bagning, grillhygge mv. Vi forsøger at gribe årstidens aktiviteter, så sanserne og tankerne kommer i spil omkring gode minder og traditioner. Lige nu er det arbejdet med frugter og bær, som giver det ekstra indhold.

For at holde fysikken i gang går de fleste af beboerne til vedligeholdende motion i stueetagen hos huset fysioterapeut, mens enkelte nøjdes med etage-gymnastikken.

En gang imellem kan man have brug for at komme ud af huset og hertil har vi en minibus. Vi er gode til at tage dagsture i sommerlandet, til skoven eller måske et smut omkring det sted, som har været beboerens hjem tidligere. Alle nyder at komme på tur.

Den store sommertur for alle beboeren i år har været en havnerundfart i Aalborg eller en tur i hestevogt på Slettestrand. Beboeren har selv valgt hvilken tur de ville på. Det har været skønne oplevelser.

I år har der været ekstra kulturpuljer pga. corona. Dette har mange kunstnere har gjort brug af til stor glæde for vores beboere. Vi har været heldige at have forskelligt musik, sang og teater i sommermånederne og her i september havde vi endda også haft opera på programmet. Dejligt, at vi bliver tænkt på.

Plejehjemmet har en stabil frivilligstab, som giver en hånd med i rigtig mange af vores aktiviteter. På den måde får vi både en uvurderlig hjælp, samt indtryk udefra på en og samme tid. Dette er en stor glæde og motivation for vores beboere. Aktuelt er det desværre ikke meget, vi må bruge de frivillige til, men vi er startet op med "skubberne" igen og det er vi glade for.

Vores hverdag ser markant anderledes ud lige nu, hvor vi, som resten af Dk - ja verden, er mærket af Corona. Her er aktiviteterne tilrettet den aktuelle situation, hvor vi indretter aktiviteterne efter forsigtighedsprincippet med flere små aktiviteter med færre beboere.

Fremtidens Plejehjem bygger på et koncept med tre grundpiller: sanselighed, bevægelse og inklusion.

Plejehjemmet er derfor indrettet med en række opholdsarealer, terrasser og temarum, hvor beboerne kan indgå i sociale fællesskaber samt deltage i forskellige aktiviteter:

- **I DET SØDE KØKKEN** kan beboerne tilberede små og store måltider. Her er der også mulighed for at samle små grupper af ældre på tværs af etagerne til f.eks. bage gammeldags boller, kringler eller julekager.
- **I BIBLIOTEKET** kan beboerne finde litteratur, tidsskrifter, aviser, se film, få en tekst læst højt eller spille et spil sammen.
- **ORANGERIET** er et højloftet væksthuse med orangertræer og planter, hvor beboerne i en behagelig temperatur kan male, have danseeftermiddag, synge, laver årstidsbestemte kreativiteter (pynteting til huset, arrangere blomster og lign.) eller blot nyde den sydlandske stemning mens Limfjorden nydes.
- **MULTIRUMMET** bliver benyttet til fællesspisninger for beboerne, samt til banko og foredrag. Beboerne kan også låne rummet, hvis de f.eks. vil fejre en mærkedag sammen med familie og venner.
- **FITNESSLOKALET** er stedet, hvor beboerne kan dyrke gymnastik eller deltage i vedligeholdende træning, som varetages af plejehjemmets egne terapeuter.
- **VI HAR EGEN BUS** som vi ofte tager på ture ud af huset med for at se beboernes tidligere lokalområde, tage på frokosttur, nyde landskaberne skov/fjord/land eller året juletur.
- **CHRISTIANIACYKEL MED LAD TIL KØRESTOL** benyttes til lidt længere ture langs fjorden, hvor landskabet kan opleves på nært hold.
- I stueetagen er der en **IT-CAFÉ**, hvor beboerne har adgang til computere med opkobling til internettet. IT-caféen er offentlig tilgængelig og kan også benyttes af brugere fra lokalområdet.
- **INKLUSION MED LOKALOMRÅDET**: I den normale hverdag er Fremtidens Plejehjem et sted, hvor ældre i lokalområdet samles til forskellige aktiviteter; kreative, fitness og større arrangementer; modeshow, fredags cafe, kulturdag, m.v.
- **FRIVILLIGE**: Under normale forhold vil Fremtidens Plejehjem også have en frivilliggruppe, som støtte op omkring stort set alle aktiviteter. Denne gruppe er dog lige nu inaktiveret på nær enkelte skubberne og nære besøgsvenner. Vi ser meget frem til at denne gruppe igen kan inkluderes i huset. De er med til at gøre huset mere livlig.

Læs mere og se billeder fra dagligdagen, arrangementer mm. på Fremtidens Plejehjems Facebookside.



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 er tæt på 50 pct., 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 sous-chef 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 afdødes 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.



Var pollen-sæsonen slem i år?

Havde du generende symptomer på trods af din behandling? Så kan allergivaccination være en mulighed. Start forberedelserne til en bedre pollensæson allerede nu.

Tal med din læge og besøg pollentjek.dk for mere information om aktuelle behandlingsmuligheder. Her kan du desuden finde den nærmeste specialist, læse mere om allergi og teste dig selv.

ALK ALK Nordic A/S, Bøge Allé 6-8, 2970 Hørsholm, tlf. 3816 7070

pollentjek.dk



DET ER BARE EN VIRUS!

Overlæge, virusforsker
Anders Fomsgaard
Statens Serum Institut

ONSDAG | 11/11



ALT DU BØR VIDE OM COLLAGEN-MAD

Læge, forfatter
Jerk W. Langer

TIRSDAG | 17/11



FJERNE KLODER

Videnskabsjournalist,
ph.d., forfatter
Gunver Lystbæk

MANDAG | 02/11



SEX - KUN FOR KVINDER

Speciallæge, lektor
Ditte Trolle
Aarhus Universitet

TORS DAG | 03/12



FÆRØERNES KUNST

Kunsthistoriker,
mag.art.
Nils Ohrt

LØRDAG | 14/11



NY VIDEN OM SLIDGIGT I KNÆET

Overlæge, ph.d.
Sten Rasmussen
Aalborg Universitets-hospital

ONSDAG | 28/10



SKAL LYKKEN FORTJENES?

Mag.art., ph.d.
Jacob Bo Lautrup
Aalborg Universitet

MANDAG | 19/10



PARKINSONS SYGDOM

Overlæge, neurolog
Lorenz Oppel
Aalborg Universitets-hospital

ONSDAG | 11/11



RETSMEDICIN OG DRAB

Retsmediciner
Asser Hedegård Thomsen
Aarhus Universitet

TORS DAG | 26/11



KÆMP FOR KLODEN

Dr.phil., professor
Vincent F. Hendricks
Københavns Universitet

ONSDAG | 04/11



Folkeuniversitetet

WWW.FUAALBORG.DK



Forberedelse før døden er en god investering

Alt for mange pårørende risikerer at komme til at stå i en unødigt svær situation, når et nært familiemedlem afgår ved døden

De fleste af os undgår at tale om vores egen død. Døden er stadig et tabu, og det er de færreste af os, der har prøvet at miste en af vores kærester. Manglende afklaring og uvidenhed om den efterfølgende nødvendige proces ved et dødsfald risikerer derfor at efterlade de pårørende i en endnu vanskeligere situation. Derfor er det altid en god idé at sætte sig ind i, hvad der skal ske, når en person dør og have aftalt helt klare linjer. Eller allerbedst er det, når afdøde har efterladt sig et dokument, en bog eller et notat på bagsiden af en gammel kuvert med ønsker for egen begravelse.

Sådan lyder opfordringen fra Kirsten Steffensen, der driver Jammerbugt Bedemand sammen med sin mand Allan. Hun har arbejdet som bedemand siden 2007 og har drevet selvstændig virksomhed siden 2015.

- Døden indtræffer jo aldrig efter en køreplan, og vi oplever desværre ofte, at de pårørende i deres pludseligt svære situation griber til den første tilfældige løsning. Mange gange lader de sig lokke af annoncer på nettet eller i avisen om begravelse eller bisættelse til en fast pris med udgangspunkt i et eller andet lavt beløb, og når så regningen dumper ind ad døren, er prisen blevet ganske meget højere, fordi der er en masse ydelser, som ikke fremgår af annoncen, forklarer Kirsten Steffensen.

UTILSTRÆKKELIGT PAPIRARBEJDE

- Vi oplever desværre også i stigende omfang, at manglende viden og erfaring hos nogle af de mere useriøse bedemænd betyder, at papirarbejdet forkastes af myndighederne, fordi det er utilstrækkeligt. I

virkeligheden kan man godt selv udfylde papirerne, men det kræver stor viden, og når papirerne så ikke er udfyldt korrekt, kommer de efterladte til os og spørger, om vi kan hjælpe dem. Det gør vi selvfølgelig, for de har det svært nok endda, og vi tager os som regel heller ikke betalt for det, men det ville være bedre for alle parter, hvis vi selv sørger for at sætte os ind i processen i god tid. Det vil spare de efterladte for mange ekstra bekymringer, påpeger Allan Steffensen.

Nogle pårørende oplever at blive ringet op af personer, som udgiver sig for at være ansat i Skifteretten eller hos bedemanden.

- Vi havde desværre en oplevelse med en ældre dame, hvis mand var død. Hun betalte 22.000 kr. til en person, som udgav sig for at være fra Skifteretten. Jeg havde advaret hende, da jeg besøgte hende, og alligevel faldt hun i fælden, da den flinke, søde og rare mand fra "Skifteretten" ringede, fortæller Kirsten Steffensen, der også ærgrer sig over, at mange nedskriver ønsker i dokumentet Min Sidste Vilje, som ikke kan lade sig gøre.

UMULIGE ØNSKER

- Vi oplever således ikke sjældent, at den afdøde i god tid har udfyldt Min Sidste Vilje og deri har beskrevet nogle ønsker, som ikke er mulige at opfylde. Det handler især om, at den afdøde havde ønsket en navngivet præst til at forrette gudstjenesten. Den pågældende præst er dog ikke ansat i den afdødes pastorat, og så kan ønsket ikke umiddelbart opfyldes. Eller når afdøde ønsker sin aske spredt i naturen. Asken må kun spredes over åbent vand, altså hav eller fjord, og afdøde skal helst selv ha' nedskrevet ønsket. Dog kan de pårørende skrive under på tro og love at det var afdødes udtrykkelige ønske at få sin aske spredt, siger Kirsten Steffensen.

- Men begravelse eller bisættelse er en kompliceret proces, som løses bedst af en kompetent og erfaren bedemand, og som derfor vil blive den positive oplevelse, vi aller helst vil tilbyde de efterladte, fastslår Kirsten og Allan Steffensen.

TEKST: Niels Henriksen

FOTO: René Jeppesen



ET OPHOLD PÅ VESTKYSTEN

På Rømø og i Tønders omegn sker der noget året rundt for enhver smag. Især de enorme strandflader og havet kalder på legebarnet i de fleste.

Man kan suse derudaf i kite-buggy på Rømøs populære strand Lakolk Strand, surfe på havet, ophøje drageflyvning til kunst, eller cykle og ride rundt på øen. Rømø er skabt af sandet, vinden og

vandet og det er det fineste sand man får med hjem i sandalerne, efter en lang aktiv dag i det fri.

I Tønder er der ikke langt mellem de gode oplevelser. Byens unikke placering ved marsk, hav og grænse, rummer oplevelser til mange spændende timer - hele året rundt. Tønder er Danmarks hyggeligste handelsby, og har i forhold til sin størrelse et meget varieret og rigt

handelsliv med velassorterede forretninger, især indenfor beklædning, fodtøj og møbler.

Læs mere på www.romo-tonder.dk

visit 
RØMØ & TØNDER

KULTUR OPLEVELSER

Besøg Tønder og oplev kulturelle seværdigheder som den gamle kristkirke, Uldgade eller Kunstmuseet hvor blandt andet Hans J. Wegner har en udstilling med sin meget eftertragtede stole kollektion.

Udforsk de nærliggende byer som Løgumkloster hvor du kan gå en tur på hvad en gang var et kloster for munke, Eller tag imod Højer hvor man kan opleve bredtfaavnende kunst på et af de mange gallerier eller Højer sluse som beskytter marsken mod de voldsomme kræfter fra tidevandet.



BESTIL ET OPHOLD



WEEKENDOPHOLD

Skal du weekend ophold i Tønder eller på Rømø så kan du finde overnatningsteder på vores hjemmeside:
www.Romo-Tonder.dk/overnatning

Eller ringe til vores tlf.
+45 73 70 96 50

VADEHAVSØSTERS - EN DELIKATESSE FRA VADEHAVET

PLUK VADEHAVSØSTERS DIREKTE FRA NATIONALPARKEN VADEHAVET. SPIS DEM MED DET SAMME, ELLER TAG DEM MED HJEM OG TILBERED.

Vadehavets enorme vidder byder på et væld af unikke og fantastiske naturoplevelser.

Den måske mest intense og sanseligt udfordrende er østersen. Ved lavvande tørlægges enorme østersbanker rundt om i Vadehavet. De mange tons stillehavsøsters, der findes i disse banker giver os alle muligheden for at plukke en af verdens mest udsøgte delikatesser, direkte fra den danske verdensarv.

Vadehavsøstersen kan findes mange steder rundt i vaden omkring Rømø. Tag selv afsted, eller book en guidet tur

Bestil online på romo-tonder.dk

SORT SOL I MARSKEN



OP IMOD 1 MILLION STÆRE SAMLET PÅ ET STED

Spektakulært, smukt og overvældende er nok de ord der beskriver bedst når op imod en million stære samles ved solnedgang, i en tæt dans sammen med rovfuglene om liv eller død.

I perioden september til oktober kan du opleve Sort Sol i marsken. For den bedste oplevelse anbefaler vi at du tager med en professionel guide.

Du kan bestille alle guidede ture direkte fra vores hjemmeside:
Romo-tonder.dk/guidede-ture.



GUIDET ØSTERS TUR