

Tema: Ældre

Leder

Konkurrence

Ældrerådet - et sikkerhedsnet for de svage ældre

Forår i en lille oase for flere generationer

Forårstips til haven, krukkerne og stueplanterne

Æbleopskrift - Bagte æbleringe

Inspiration i den Hængende Have - en miljøvenlig have

En positiv oplevelse

Leder

Buskadser og budgetter

I denne smukke forårstid, hvor mange er i gang med at beskære i buskadserne, har regeringen med hård hånd beskåret, ja stort set halveret, tilskuddet til folkeoplysningens kursusvirksomhed. FOs Seniorhøjskole for pensionister vil blive ramt af disse besparelser. Stiger priserne for at deltage, vil en del ikke have råd til at være med. Af de samlede offentlige udgifter til voksenundervisning og folkeoplysning udgør aftenskolevirksomheden 7%. For disse 7% går hvert år ca. 1,5 mil. danskere til undervisning. Som Churchill sagde - let omskrevet: Sjældent har så mange fået så meget for så få midler! Ingen af de øvrige uddannelser kommer i nærheden af at nå ud til 1,5 mil. mennesker om året.

Aftenskolebrugerne betaler allerede i dag med deltagergebyrer mindst en tredjedel af udgifterne ved at drive undervisning. Det er den højeste deltagerbetaling inden for uddannelsessystemet. Regeringen og Dansk Folkeparti, der påstår de vil pensionisterne det godt, pålægger fra 2003 pensionisterne en stor stigning i prisen på deltagelse i aftenskolen, hvis ikke de nuværende planer om besparelser tages af bordet igen. Dansk Folkeparti har direkte lovet, at besparelserne ikke vil komme til at gå ud over pensionister, så hvis ikke de får overtalt regeringen til at droppe besparelserne i 2003, vil det være direkte løftebrud fra DFs side.

I FO-Århus er vi selvsagt stærkt utilfredse med disse besparelser og kan ikke se nogen form for fornuft i dem. De vil f.eks. ramme pensionister meget hårdt på pengepungen, ja mange vil slet ikke mere have råd til at benytte aftenskolen, som både har givet dem øget viden og større socialt netværk, samtidig med at det for mange har været en igangsætter til et mere aktivt liv f.eks. med deltagelse i de lokale ældreråd. En af vore seniordeltagere beskriver selv Seniorhøjskolen som horisontudvidende og en totaloplevelse.

Konkurrence

Deltag i konkurrencen og vind en bog fra Plantarum

Hvis du svarer rigtigt på spørgsmålene, deltager du i konkurrencen om en plantebog fra Bente Møller Holms butik, Plantarum.

1. Hvad hedder formanden for Ældrerådet i Århus?
2. Ca. hvor mange mennesker går årligt til undervisning på en aftenskole?

3. Hvor ligger Sundheds- og Kulturcenter Frederiksbjerg og Langenæs?

Afleveres/sendes til Frit Oplysningsforbund, Guldsmødgade 25, 8000 Århus C.

Eller send dit svar på e-mail: fo-info@fo-aarhus.dk.

Send din besvarelse senest den 26/5. Husk at skrive navn og adresse på kuponen.

Vindere af konkurrencen i nr. 1/2002:

Lone Bossen, Vejlbj Vænge 247, Risskov

Anna Laursen, Skovgårdsvænget 372, Tranbjerg

Svarene på sidste nummers konkurrence:

1. Anne Marie Helger

2. Wienerbrøds Reglementet

3. Potter

Ældrerådet - et sikkerhedsnet for de svage ældre

af Henriette Corvinus Andersen

Interview med Frode Pedersen, formand for Ældrerådet i Århus.

Som lokalpolitiker kan det være vanskeligt at sætte sig ind i alle sager og se disse sager fra alle vinkler, hvis det drejer sig om mennesker, som man socialt, økonomisk eller aldersmæssigt ikke har noget til fælles med. Hvis en sag vedrører ældre mennesker og man som nyvalgt til Byrådet i Århus er ung studerende, må det være vanskeligt at sætte sig ind i de ældres situation. Blandt andet derfor er der Ældrerådet, som skal høres og rådgiver Byrådet i spørgsmål om kommunens ældrepolitik. Interessen med i bagagen Frode Pedersen er nyvalgt formand for Ældrerådet og er valgt ind for anden gang. Jeg spurgte ham, hvad det kræver at være medlem af Ældrerådet: "Det kræver plads i kalenderen, samfundsmæssigt engagement og kendskab til systemet. Det er også en fordel at være politisk interesseret", svarer han. Frode Pedersen har en fortid indenfor politiet og har været engageret i forbrugerpolitik. "Som tidligere ansat indenfor kriminalpolitiet har jeg været vant til at arbejde med mennesker og at beslutte og disponere. Mange af de engagerede indenfor politik har interessen "med i bagagen hjemmefra" og ved, at hvis man vil have indflydelse, er det noget, man skal tage". Således er Frode Pedersen også vokset op i en familie, hvor faderen var interesseret i politik og foreningsarbejde. Det med plads i kalenderen understreges, da Frode Pedersen fortæller, at Ældrerådet holder møder op til hvert byrådsmøde, og så er der ekstra møder for forretningsudvalget, hvilket han som formand også er medlem af. Sidste år blev det til 21 møder i alt.

At tilgodese de svage

Frode Pedersens største interesser indenfor ældreområdet i Århus er pleje og omsorg. "Der er 38 lokalcentre her i Århus og det er nærmest som 38 små landsbyer. Ældrerådet har en stærk tilknytning til byens 34 brugerråd, som er tilknyttet lokalcentrene. Vi trækker det lange seje træk og arbejdet i Ældrerådet er ikke præmieret bortset fra, når man kan se tingene sker og at der er noget, der rykker. Byrådet skal høre de ældre og må ikke beslutte noget, før Ældrerådet har lavet en indstilling", siger Frode Pedersen. I det sidste Ældreråd var der mindst 6 partier repræsenteret, uden at det var noget, medlemmerne talte så meget om. Men der er ikke partipolitik med i medlemmernes "rygsæk". "Det drejer sig for os om at varetage interesserne for lille fru Jensen på 4. sal, når hun ikke selv har ressourcerne til det".

Lokalt funderet

Selvom Frode Pedersen ikke er indfødt århusianer, er han glad for at bo i byen. Både han og hans kone interesserer sig meget for lokalområdet i Vejlbj, hvor de bor. Selvom det mest er Fru Pedersen der er aktiv på den front, skal der også være plads til at deltage i de aktiviteter, der foregår på lokalcentret, skolen eller en af sognegårdene i området. Familien bliver også tilgodeset mellem alle de andre aktiviteter. "Men mine børnebørn bor her i byen, så vi har en god kontakt. På et tidspunkt havde de orlov og var hele familien ude at rejse i fire måneder jorden rundt, så da holdt vi kontakten ved lige via e-mails. På et tidspunkt skrev de, at nu var jeg ved at have lært systemet, for de havde "kun" fået den samme e-mail tre gange", fortæller Frode Pedersen med et smil på læben.

Århus er en god by

Frode Pedersen mener ikke overraskende, at Århus er en god by at bo i. Men på spørgsmålet, om der er ting, han kunne ønske sig, svarer han: "Flere plejeboliger. Der er lige blevet bygget i Beder, Hjortshøj og Skæring, og der bygges nu i Holme, men derfor kan vi godt bruge flere ældreboliger. Og så er det lidt svært at holde samling på byområdet, så det "hinker" lidt bagefter". Så det bliver måske endnu en af Frode Pedersens mærkesager.

Fakta

Ældrerådet i Århus Kommune består af 15 medlemmer, der er direkte valgt blandt alle borgere i Århus over 60 år. Der er 43.000 borgere over 60 år i Århus Kommune. De valgte medlemmer sidder i en 4-årig periode. Ældrerådets opgaver er ifølge lovgivningen at rådgive Byrådet i ældrepolitiske spørgsmål og fungere som kontaktorgan mellem ældre borgere og Byrådet ved tilrettelæggelsen af kommunens ældrepolitik. Ældrerådet kan til enhver tid tage sager op og udtale sig om alle forhold, der berører ældre i Århus Kommune. Ældrerådet har direkte kontakt med Afdelingen for Sundhed og Omsorg og med Århus Byråd. Ældrerådet beskæftiger sig bl.a. med: Aktiviteter og samarbejde, boliger, byggeri og lokalcentre, sundhed og omsorg, fritid og kultur. Oplysningerne stammer bl.a. fra Århus Kommunes hjemmeside og pjecen Ældrerådet i Århus Kommune.

Forår i en lille oase for flere generationer

Af Henriette Corvinus Andersen

Når jeg bliver gammel vil jeg sidde på en bænk, der hvor havet når ind over molen....

Sådan starter en sang, som gruppen Gnags skrev sidst i 80'erne. Og det kan man jo godt tænke lidt over: Hvad vil jeg gerne lave, når jeg bliver gammel, og der bliver masser af tid til det hele? For det er vigtigt at have noget at holde sig i gang med. Men hvad kan man lave, hvis der ikke lige ligger en mole i nærheden. I Ankersgade ligger Sundheds- og Kulturcenter Frederiksbjerg & Langenæs, og her er der mange aktiviteter for både unge og ældre. Nicolai besøgte centret på en smuk forårsdag til en snak om deres kolonihave.

Kultur og aktiviteter

Sundheds- og Kulturcentret er et center for alle, men bliver primært brugt af områdets pensionister og førtidspensionister. Der er knyttet 87 beskyttede boliger og 47 plejeboliger, som ligger et lille stykke derfra, til centret. Det virker som om, at kantinen er stedets omdrejningspunkt i det daglige, hvor der kommer mange for at få et varmt måltid mad og en snak. Stedets opslagstavle viser noget om alle de aktiviteter, der finder sted på centret med opslag om forskellige foredrag og så tider for, hvornår "biblioteket kommer". Når Muhammed ikke kan komme til bjerget, må bjerget jo komme til Muhammed. I bygningen ligger også en vuggestue, så de ældre og de helt yngste kan have glæde af hinandens selskab.

Mødested for alle aldre

For nogle år siden opstod ideen om at få en kolonihave tilknyttet til Sundheds- og Kulturcentret. Centrets brugere bor i små lejligheder uden haver og uden kræfterne til at kunne passe en kolonihave på egen hånd. Mange af dem har tidligere haft sommerhus, have eller kolonihave, som de har mange gode oplevelser fra og minder om. Også fra vuggestuens side var de interesserede i at være med for at skabe aktiviteter på tværs af generationer. Så da muligheden for at leje en lille kolonihave i gåafstand fra centret og tæt på beboerne i området, blev der slået til.

Lod Job og Miljø om det hårde arbejde

Haven er blevet et fristed for alle, men det har krævet tid og kræfter at få den til at se ud, som den gør i dag, for den var helt groet til. Det første år kom der ikke rigtig gang i noget, men så kontaktede man Midtbyens Grønne Guide, Sussie Pagh, som hjalp med en ansøgning om økonomiske midler fra den Grønne Fond. Med yderligere hjælp fra et hold ergoterapeutstuderende, som lavede et miljøprojekt om haven, blev indretningen skitseret og haven projekteret. De tilgodeså brugere med forskellige funktionsniveauer og kom med forslag til indkøb af sansestimulerende planter og buske. På dette grundlag blev ansøgningen til den Grønne Fond bevilget. Der skulle dog gå lidt tid, før haven var ryddet for alt det gamle til det, den er i dag. Anlæggelsen af haven var oprindeligt baseret på frivillig arbejdskraft, men det viste sig, at der var brug for mange flere kræfter end de frivillige havde. Så der måtte mere mandskab - og nogle maskiner - til. Århus Kommunes Job og Miljø stod for det grove og de frivillige klarede det mindre krævende, såsom at klippe hæk og lignende. Heldigt nok var en af personerne fra Job og Miljø uddannet gartner, så hans ekspertise blev der trukket en del på.

Den lille oase

Først i år kan man "høste frugterne" af sidste års slid. Haven er nu færdiganlagt, så den kræver et minimum af vedligeholdelse og så der er plads til alle. Der er taget hensyn til, at der skal være noget for sanserne, mulighed for samvær og for ro på en lille havebænk i et af hjørnerne. Her er flisegang, et skur, et halvtag, havemøbler, små bede, buske, træer, blomster, et par blomsterkrukker og en flagstang, som det sig hør og bør i en kolonihave. Lidt længere fremme på sæsonen vil sanserne blive pirret af sommerfuglebuske og krydderurter. Der er gjort plads til beboere i et par fuglekasser og der skal også sættes et par stærekasser op i nogle af de høje træer, der stadig står tilbage ned mod stien bagved langs med banegraven. Hvis man er til tog, kan man følge med i hvad der foregår på sporene nedenfor stien og se folk i arbejde. Brugere får også lejlighed til lidt havearbejde, for de klipper selv hækken og slår græsset, som de giver sig god tid til. Mange af dem kan se direkte ned i haven, så der bliver holdt øje med den og der dukker hurtigt flere op, når en eller anden er kommet ned for at nyde sin kaffe. Så tag bare en ekstra kop med hvis du går et smut ned i haven med en kande kaffe en dag. Der skal nok komme en, der gerne vil have en kop med. Officielt bliver haven indviet til juni, men du må kalde mig Mads, hvis ikke den er blevet besøgt og brugt flittigt længe inden da af områdets beboere. Der er nemlig mange af dem, som er til frisk luft, let havearbejde eller bare lidt socialt samvær i rare omgivelser.

Fakta

Forskning i havers indvirken på ældre og demente har vist at: ...en have kan give ældre lyst til at bruge kroppen og sanserne ...mange ældre ændrer adfærd, når de genfinder deres gamle jeg i omgivelser, der minder dem om barndommen ...ældre mennesker kan få kræfterne tilbage, når de kommer i en stemning, som de har været i enten i barndommen eller i deres voksne liv, hvor de endnu havde styrken til at styre deres egen tilværelse ...svage ældre eller demente bliver mere sikre og selvhjulpne udenfor, hvor lyde og lugte minder om noget, de kan huske ...havearbejde eller bare det at plukke en buket blomster er en vej til at fastholde ældres færdigheder

Fra Haven nr. 3, marts 2002. Udgivet af Det Danske Haveselskab

Forårstips til haven, krukkerne og stueplanterne
af Bente Møller Holm, hortonom og boghandler

Bente Holm Møller er indehaver af boghandelen, Plantarum, og her giver hun tips til forårets arbejde med havebede, krukker og stueplanter.

Hos de fleste, som interesserer sig for planter, kribler det i de grønne fingre for at få jord under neglene, når foråret kommer. Mange køber frøposer med en forventning om saftige salathoveder, sprøde gulerødder og et smukt blomsterflor i havens bede eller på altanen.

Pas på frosten

Påskan bød på det dejligste havevejr, og mange såede sikkert de første sommerblomster i minidrivhus, men pas på! I marts og april kan man forberede mange sjove ting, men april er også en måned, hvor mange tror, at det er sommer, og så risikerer man, at udplantede sommerblomster bliver svedet af frosten. Selv er jeg gået i gang med nogle stiklinger af lavendel. Det er utrolig let, man river en kvist af moderplanten, og så har man en stikling med hæl - stiklingen må ikke være for lille (den skal mindst være 5 cm). Stiklingen plantes i en potte og så er det vigtigt, at jorden ikke tørrer ud. Man kan også bare sætte stiklinger i et bed i haven, da de er meget villige til at slå rod.

Blomsterløg i krukkerne

Krukkerne til sommerplanter skal også forberedes. De skal tømmes og rengøres og man kan godt begynde så småt med at plante i krukker. Man kan lægge nogle løg eller knolde i krukkerne, f.eks. fresia, kejserlilje, dahlia eller franske anemoner. Dem vil man få rigtig meget fornøjelse af, når det bliver sommer. Mange af de tidligt blomstrende planter, som stedmoder, primula, liljekonval og pinseliljer, kan man plante i toppen af krukken, hvis man vil have glæde af krukkerne i en længere periode. Disse planter kan godt tåle få frostgrader. Nogle af planterne fra sidste år er måske vokset så godt, at de fylder krukkerne. Så skal de deles. Jeg har været i gang med deling af den pragtfulde plante Agapanthus, som på dansk hedder skærmililje. Den havde stået lidt for varmt gennem vinteren, så den var begyndt at skyde, men jeg håber, at denne min yndlingsplante overlever.

Sæt stueplanterne udenfor

Foråret er også tid for omplantning af stueplanter. Rødderne er groet ud at potten og nogle er blevet lidt triste og støvede i løbet af vinteren, fordi de ikke har fået tilstrækkeligt lys. Til sommer kan mange stueplanter flyttes ud på altanen, hvor de kommer til at gro og udvikle sig rigtig flot. Væksten bliver tættere, bladene mere mørkegrønne. Udflytningen af stueplanter kan ske i slutningen af maj. I de første uger efter skal man passe på, at de ikke bliver skoldet af stærk sollys. Hvis man har Cymbidium orkideer, skal de ud om sommeren. De vil ikke danne blomst uden kuldepåvirkning, men det er dog ikke en særlig lav temperatur, der er nødvendig. Husk, at de skal indendørs igen i begyndelsen af september.

Fakta

Plantarum er en boghandel for havefolk, der åbnede i februar og ligger i Graven nr. 25. Navnet Plantarum er taget efter titlen på bog af en svensk botaniker, Linné: "Species Plantarum". Det er latin og kan oversættes med "arterne i planteverden". Linnés bog er flere hundrede år gammel. Plantarum er for alle, der har interesse for havebrug, planter, design og blomsterdekoration. Plantarum har både danske og udenlandske havebøger for specialisten såvel som nybegynderen. Butikkens indehaver, Bente Møller Holm, er uddannet hortonom fra Landbohøjskolen. Se mere på www.plantarum.dk

Æbleopskrift - Bagte æbleringe

250 g mel

2 æggeblommer

1 spsk. æblebrændevin

1 dl mælk

lidt salt

5-6 æbler

olie

Bland mel, æggeblommer, brændevin, mælk og salt til en dej, og rør den jævn og smidig. Lad den derefter hvile i en halv times tid. Skræl æblerne, skær dem i skiver og dyp dem i dejen på begge sider. En pande med olie gøres klar, og æbleringene steges derpå, til de er pænt brune. De lægges til afkøling på et fad med fedtsugende papir. Æbleringene er gode enten som dessert eller sammen med en kop te.

Inspiration i den Hængende Have - en miljøvenlig have

Den Hængende Have i baggården i Guldsmedgade 25 åbner nu som formidlingshave. Det er meningen at haven skal fremstå som et godt eksempel på, hvordan man kan drive en have miljøvenligt. I forsommeren vil der være en række arrangementer med inspiration for have- og planteinteresserede folk. I forbindelse med alle kurser vil der være en rundvisning i haven, hvor vi fortæller om, hvordan haven holdes uden sprøjtemidler, om kompostering og det nyinstallerede solcelleanlæg, som skal drive bl.a. springvand og elektrisk plæneklipper.

Pil i haven

Pil er en smuk og enkel løsning på mange haveønsker. Det kan f.eks. bruges til afgrænsning af krydderurtebedet, støtte til georginer, roser eller andre blomster, eller til at skabe en hyggelig lækrog. På dette kursus demonstreres, hvordan man fremstiller forskellige blomsterstativer og højbede af pil. Der er også mulighed for at få hjælp til fremstilling af eget blomsterstativ. Medbring en urtepotte 20-30 cm. i diameter og en rosensaks til dette formål. Materialepris pr. blomsterstativ: 40 kr. Medbring eventuelt også eftermiddagskaffen.

Lørdag d. 11/5 kl. 13.00-15. 45

Pris: 190/175 kr. Holdnr. 19802.

Tilmelding til Sussie Pagh på tlf. 8612 5002.

Plantebyttedag

I forbindelse med Blomsterfestivalen arrangerer vi plantebyttedag i den Hængende Have. Hvis du er træt af en gammel stueplante eller har plantet om og ikke kan nænne at smide alle stiklingerne ud, så gem planterne til plantebyttedagen. Måske kan du bytte dig til lige netop den plante, du altid har ønsket dig. Medbring evt. eftermiddagskaffe.

Lørdag d. 15/6 kl. 13.00-16.00

Rosenudstilling

I anledning af rosens år udstiller Hvids Planteskole et udsnit af sine 400 rosensorter i den Hængende Have. Grethe og Niels Jørgen Jensen fra Dansk Rosenselskab fortæller om de udstillede roser og giver gode råd til dyrkning af roser i haver og potter. Desuden udstiller Bente Holm Møller fra have- og planteboghandlen "Plantarum" sine bedste bøger om roser ved samme lejlighed.

Lørdag og søndag d. 29/6 - 30/6 kl. 10.00-16.00

En positiv oplevelse

redigeret af Henriette Corvinus Andersen

Jytte D. Andersen er kommet på skolebænken igen med FO's seniorhøjskole og har skrevet til Nicolai om det.

Nye udfordringer med seniorhøjskolen

"Mit første møde med seniorhøjskolen blev en særdeles vellykket oplevelse, efter et langt og godt arbejdsliv. Efter et år at have nydt, hvad det vil sige at have god tid og beskæftiget mig med flere gøremål, som en tid havde ventet på en kærlig hånd og passet børnebørnene jævnlige - en stor oplevelse, som jeg meget nødt vil være foruden - var tiden nu inde til at søge udfordringer og oplevelser uden for hjemmet".

Livsværdier før, nu og i fremtiden

"Min mand Kjeld og jeg havde valgt at følges ad og var enige om, at det, vi søgte, skulle være noget, som kunne give os en positiv oplevelse. Så vi læste med stor interesse de tilbud, som kom ind ad døren, derfor også brochurer fra seniorhøjskolen. Her så vi overskriften "Livsværdier i går, i dag og i morgen". Det var lige os, tænkte vi; måske vi her kunne finde værdier, vi havde overset? Eller måske spændende mennesker, vi kunne blive inspireret af, samt en leder, der kunne åbne vores øjne og ører for noget nyt.

Vi fandt det hele; vores vinter er gået med masser af nyt; vi har mødt spændende mennesker med interessante foredrag, set kunst, hørt koncerter og besøgt steder i Århus samt udenbys i København og Skagen".

Spændende samvær

"Også samværet med hele holdet har været spændende og positivt; ikke mindst starten på vores kursusdage med sang og morgensamling, hvor vi hver især på skift har haft lyst til at fortælle om oplevelser fra det liv, som vi alle gemmer på". Jytte D. Andersen slutter af med at rette en stor tak til Kirsten Madsen for en dygtig og inspirerende ledelse.

Seniorhøjskolen skal sætte gang i noget nyt

Kirsten Madsen er den nuværende leder af Seniorhøjskolen. Hun er også arrangør og underviser. Kirsten Madsen siger om seniorhøjskolen: "Jeg mener, at en højskole skal være et sted, hvor meninger brydes, fordi forskelligheder er en styrke, hvor man oplever ting, som man ikke havde forventet, hvor venskaber kan udvikles, hvor forventninger ikke nødvendigvis indfries, men hvor man til gengæld kan opleve noget, man aldrig havde drømt om. At en højskole også er et sted, som meget gerne skulle føre til nye gøremål, nye venskaber og sætte nye initiativer i gang, mener jeg personligt er det vigtigste. At deltage et par sæsoner og derfra sætte nyt i gang, som højskolen har inspireret til. At betragte højskolen som et værested, hvor man møder op år efter år, en fast gruppe, er efter min mening ikke en højskoleidé, selvom den er meget hyggelig. Derfor er mit fremtidshåb, at der konstant er et flow, hvor nye deltagere mødes med lidt ældre, og at gruppen hele tiden suppleres op fra den yngre ældregeneration". Kirsten Madsen takker efter denne sæson af efter 1½ spændende år. Hun ønsker held og lykke med skolen fremover.

Fakta

Siden 1986 har AOF Det ældre Århus arrangeret daghøjskoleforløb for seniorer på Sct. Annagade Skole. Efter AOF's konkurs er disse kurser blevet videreført i samme form gennem FO. Forårssæsonen 2002 byder på to temaer: "Humor - livets salt" samt "Hverdagsliv og stjernestunder".

De to kursusforløb gennemføres med "gæsteoptræden" af en række foredragsholdere, som denne gang bl.a. tæller Bjarne Ørum og Myrna Vilbæk. Der undervises to dage om ugen på hvert hold.