

## Tema: Sundhed

Leder - Er sundhed sundt?  
Det hele menneske  
Længst muligt på egne ben  
Sustentabilidate/bæredygtighed i Guldsmedgade  
Æbleopskrift - Bagte æbleringe  
Projekt Sundhedsoplevelser  
Aktiviteter

Leder - er sundhed sundt?  
Sundhed handler egentlig ikke om at løbe langt og hurtigt og spise grønt og light. Og det handler specielt ikke om at overholde alle sundhedsapostles budskaber og sikkert velmenende råd og regler. Det viser sig næsten en gang om ugen at især eksperter kan være uenige. Sundhed handler kort og godt om at have det godt. Om stille og roligt at holde kroppen i gang, give hjernen lidt at arbejde med og holde kontakten ved lige med andre mennesker.

Vor egen danske filosof, Kierkegaard, der var forud for sin tid på så mange måder, var det faktisk også med hensyn til sundhed. I 1847 skrev han: "jeg går mig hver Dag det daglige Velbefindende til og går fra enhver Sygdom; jeg har gået mig mine bedste Tanker til, og jeg kender ingen Tanke så tung, at man jo ikke (kan) ggå fra den... Når man således bliver ved at gå, så går det nok". En sund holdning til sundhed.

Sundhed er heldigvis et utrolig individuelt begreb og det kan være meget svært for den enkelte at bruge de store, almene sundhedskampagner til noget som helst. Det er fuldt forståeligt hvis danskerne efterhånden føler sig overvægtige af denne stopfodring med velmenende og løftede pegefingre. Derfor prøver FO-Århus i sine sundhedsprojekter at gøre begreberne jordnære og vedkommende for den enkelte deltager, der forhåbentlig bliver lidt klogere på, hvad sundhed er for netop ham og hende her og nu. Vi tilstræber handling mere end holdning. Hvad nytter det med alle de rigtige, fodformede meninger, hvis de ikke får indflydelse på den konkrete hverdag? Læs mere om vores aktiviteter på sundhedsområdet på bagsiden.

Konkurrence  
Vindere af konkurrencen i nr. 2/2002:

Svarene på sidste nummers konkurrence:

Det hele menneske  
Af Henriette Corvinus Andersen

Et af Daghøjskolen Gimles kurser, Det hele menneske, kunne næsten lige så godt hedde "En sund sjæl i et sundt legeme", for det er, hvad kurset grundlæggende handler om.

På Det hele menneske mener man, at livet er en rejse. Udbyttet af denne rejse, har vi selv stor indflydelse på, hvis vi tager ansvar for det, vi møder på vores vej og er villige til at tage hånd om livet. Sådan står der indledningsvist i kursusbeskrivelsen for Det hele menneske. På kurset arbejdes der kropsligt med energiovelser, massage, bevægelse og kost. Der arbejdes med fordybelsen igennem meditation, opmærksomhedsøvelser, drømme, musik og lyd, og der arbejdes med kreativiteten ved maleri, tegning, skriveøvelser og samtaler.

Nicolai har fået en snak med linjeleder Hanne Ravn. "Mange af vores kursister er nået til en periode i deres liv, hvor de ønsker forandring. For dem handler dette forløb om at finde inspiration og støtte til de nye tiltag i deres tilværelse", fortæller Hanne Ravn. "Og der er ingen mystik ved det, vi laver. Vi bruger øvelser, som mange af os gør ubevidst i vores dagligdag", siger Hanne Ravn, og hentyder til de korte tidspunkter i en travl hverdag, hvor vi f.eks. tager os tid til at lytte til naturens lyde eller lade hovedet blive tomt for tanker i 5 minutter og oplever, det giver ny energi. "Vores hverdag er nu så presset, at nattens søvn ikke længere er tilstrækkelig til, at kroppen kan nå at regenerere. Vi bliver nødt til at gøre noget andet og mere end at sove. Det kan blandt andet være gennem meditation eller træning, og det er nemmere i et gruppe", mener Hanne Ravn. "For vores kursister handler det om at finde ro, at få mulighed for at være sig selv og at være det i samvær med andre. De rammer bygger vi op igennem de meditative øvelser, fordybelse igennem samtaler og kreativt arbejde og som det centrale arbejder vi meget kropsligt med bevægelser på forskellige måder, laver massage og fordyber os i madens betydning".

På spørgsmålet om, hvad hun mener sundhed er, svarer Hanne: "Sundhed for mig er at have en god kontakt til min krop, mine følelser, mine tanker og min spiritualitet. Det giver mig en følelse af, at jeg er levende. Men det er forskelligt fra person til person, hvad der giver inspiration, forandring og følelsen af sundhed. For en person vil kostforandring skabe store forandringer, mens det for en anden er det fordybende arbejde igennem maleri og meditation, som åbner for nye sider af personen. For en tredje person vil det være fysiske øvelser - f.eks. styrketræning - som giver følelsen af at være nærværende. Vi tager udgangspunkt i kursisternes egne erfaringer, og tager forskellige temaer op som inspiration til fordybelsen. Det kan være temaer som venskaber, ensomhed, hvad er succes eller hvad forbinder vi med begrebet karriere? Ofte kommer kursisterne med et ønske om at blive afklarede i forhold til uddannelse eller job. Ikke alle bliver det, man de har helt sikkert forandret sig, når forløbet er slut. De viser sider af sig selv, de måske aldrig har været bevidst om eller ikke har haft kontakt til i lang tid. Som en tidligere kursist sagde til mig:" Der er så mange måder at tænke på i forhold til mig selv, som jeg aldrig har prøvet før". Vores kursister finder ud af, at der er mere mellem himmel og jord, og nogle af dem får det integreret som en del af

deres hverdag", siger Hanne Ravn til slut.

Men i det hele taget er det blevet mere almindeligt, eller måske mere synligt, at fordybelsen bliver brugt kreativt. I erhvervslivet, blandt sportsstjerner og musikere bruger man de samme elementer, som hos Det hele menneske, men her er det til teambuilding og som redskab til at yde de bedste præstationer. Og ikke nok med det. Forskerne mener, at i fremtidens "drømmesamfund" vil vi i stigende grad overlade ikke blot muskelarbejdet, men også mange tankeprocesser til maskiner og computere. I stedet vil vi arbejde med følelser og kreativitet som "hele mennesker", fordi det er hvad vi kan, som maskinerne ikke kan. Og det er der ingen mystik i.

Hvis du vil vide mere om Det hele menneske, eller nogle af de andre Gimle kurser, kan du finde dem på adressen [www.fo-aarhus.dk/gimle](http://www.fo-aarhus.dk/gimle).

Længst muligt på egne ben

Af Henriette Corvinius Andersen

Det er aldrig for sent, siger man. Når det handler om motion og bevægelse, kan man også sige "bedre sent end aldrig". For det er ikke kun vigtigt for vores trivsel, at vi holdes i gang, det er også langt bedre at forebygge end at helbrede. Og man skal ikke nøjes med kroppen. Også hjernen og samværet med andre, skal holdes i gang, for at vi ikke skal glemme, hvordan "man gør". Det er bare noget af alt det, som FO-Århus' "udsendte" fik ud af en konference om Folkesundhed og Folkeoplysning.

Samvær over en gang motion

Inden længe vil Sundhedsstyrelsen præsentere et nyt sundhedsprogram med overskriften: "Sund hele livet". I Århus har man taget hul på det tidligt, skulle man tro, idet Magistratens 3. afd. for sundhed og omsorg støtter økonomisk op om et samarbejde, som et par lokalcentre og idrætsforeninger har indgået om motion og bevægelse for seniorer. I skrivende stund er det ene tilbud netop gået i gang Aarhus Badmintonhal, i et samarbejde mellem Aarhus Badmintonklub og lokalcenter Dalgas og Marselis. Det andet følger trop inden længe i Stautruphallen, hvor Stautrup IF og lokalcenter Søholm har indgået et samarbejde. I Aarhus Badmintonhal er der badminton, tæppecurling, gymnastik, boccia og afspænding på programmet. I Stautruphallen får de ældre tilbud om gymnastik, badminton, softtennis, bordtennis og bocchia. Arrangørernes mål med projektet er, at de ældre, som ikke er vant til at dyrke foreningslivet, får mod på det og at de fysiske aktiviteter bliver et skridt på vejen for mere socialt samvær mellem de ældre.

Nærgymnastik

Næste skridt i kommunens planer er projekt "Nærgymnastik", som magistraten blandt andet har indgået et samarbejde med FO-Århus om. Kommunen har sørget for accept fra nogle af lokalcentrene, som "leverer" undervisere (fysioterapeuter),

fra boligforeninger, som lægger lokaler til og fra FO, som ansætter underviserne og sørger for administrationen.

Forbilledet er et projekt, der allerede er i gang i Københavns Kommune, og som sundhedskonsulent Hanne Bache siger, handler det om "længst muligt på egne ben". Nærgymnastik er et tilbud om bevægelse og motion for de knapt så mobile, som skal foregå i boligforeningernes lokaler, der hvor de ældre bor. Det er en fast ugentlig rutine, der ikke kun skal styrke og opbygge traditioner og netværk, men også gerne skabe basis for andre sociale aktiviteter. De sociale perspektiver med projektet er sommerudflugter, julehygge og evt. foredrag eller en kobling til andre former for aktiviteter. I dette efterår er der bevilling til at lave 30 hold. Når projekt Nærgymnastik starter for alvor her i Århus, vil der sikkert også være mange, der står på spring for at tage imod tilbuddet.

Det sociale skal også holdes i gang

Henning Kirk er seniorforsker, dr. med. og forfatter til en række bøger om at blive ældre. Han har bl.a. lige skrevet bogen Seniorliv, med undertitlen Aldring - hvad kan du selv gøre, der danner grundlag for et aftenskole og debatforløb, som Gladsaxe Oplysningsforbund har kørt en række af med stor succes. De har kaldt det: Inspiration efter de 50, debat om seniorliv, hvor kursisterne både kommer omkring fysiske, psykiske og sociale aspekter, såvel som to moduler, der fungerer som afklaringsforløb. Ifølge Henning Kirk er ældre menneskers forfald ikke aldersbetinget. I modsætning til den gængse opfattelse, er der ikke noget "knæk" ved 60 års alderen. Han mener, vi må gøre op med nogle af vores ældrebilleder. Svækkelse har konkrete årsager, vi bør undgå at bruge alder som en årsag og de ældre findes ikke som gruppe efter Henning Kirks mening. "Og vi må gøre op med, at kroppen ikke er så fin som hovedet, for den er ret afgørende", siger han. Ifølge Henning Kirk findes svækkelse som begreb heller ikke. Det, at vi svækkes, er kombinationen af sygdom og manglende vedligeholdelse, og derfor er det vigtigt at holde både hovedet og kroppen i gang. "Det er fra kroppen, at hjernen får energi. Så det sårbare for hjernen er kroppen, der skal understøtte og give energien", siger Henning Kirk. "Stopper man med at bruge sine muskler, bliver de slappe og det samme sker med hjernen". Ifølge Henning Kirk kræver hjernefunktionen og kompetenceudvikling med alderen et godt helbred, stimulation, strukturering, alsidighed og opgaver. Og vi bliver aldrig for gamle til at lære noget nyt. Her er det så, oplysningsforbundene spiller en vigtig rolle, fordi vi også skal holde os i gang socialt. Ved at deltage i folkeoplysningen møder man andre mennesker, udbygger og vedligeholder sit sociale netværk og den sociale kompetence. Aftenskolen spiller således en stor rolle, fordi vejen mod ensomhed går gennem en mistet evne til at være sammen med andre mennesker. "Heldigvis er ensomhed ikke så udbredt, som man tror, men de, der er ensomme, har et problem", siger Henning Kirk. Han mener således også, at selv for ældre mennesker er det godt at have mange aftaler i kalenderen, også når de er 102 år gamle, en alder, som flere og flere af os sandsynligvis når engang. Og selvom vi måske ikke længere kan stå på egne ben, må vi i det mindste gøre os selv den tjeneste at holde hovedet i gang, for ellers er der ikke nok ikke meget sjov ved

livet til den tid.

Citater:

"Sundhed skabes af mennesker indenfor de rammer, hvor de til daglig lærer, arbejder, leger og elsker. Sundhed skabes ved at yde omsorg for sig selv og andre, ved at tage beslutninger og være herre over sine levekår og ved at sikre, at det samfund, man lever i, skaber betingelser, som giver alle mulighed for at opnå sundhed" - WHO's Ottawa Charter

"Sundhed handler ikke om at være slank, men om at bevæge sig, spise sundt og leve sundt" - Søren Nabe Nielsen, konsulent på "Trivselskursus" på konferencen Folkesundhed og Folkeoplysning. (Se evt. mere på [www.trivselogsundhed.dk](http://www.trivselogsundhed.dk)).

"Vi skal sende signaler om, at det er realistisk at tænke på sig selv, sin krop og sin sundhed uden at stræbe efter det uopnåelige" - Lars Løkke Rasmussen, Indenrigs- og sundhedsminister på konferencen Folkesundhed og Folkeoplysning.

"Vi må gøre op med, at kroppen ikke er så fin som hovedet, for den er ret afgørende" - Henning Kirk, seniorkonsulent og dr. med. på konferencen Folkesundhed og Folkeoplysning

Sustentabilitade/bæredygtighed i Guldsmedgade  
Af Sussie Pagh, Grøn Guide for Århus Midtby

Guldsmedgade gik igen i år forrest med det grønne og miljøbevidstheden, både lokalt og globalt i Festugen. Guldsmedgadeforeningen, Randers Regnskov, Væksthuset i Århus, FO-Århus, EGU-elever og den Grønne Guide for Århus midtby samarbejdede om at få sat fokus på, hvordan vores indkøbsvaner påvirker folk og naturen i den 3. verdens lande.

En bid af kagen med Lotte Heise

Arrangementerne startede lørdag d. 31 august med at Lotte Heise uddelte gratis banankage til folk i gaden. Det var Føtex-bagerne, som havde bagt den kæmpe store banankage af Max Havelaar produkter. Kagen var over 10 m lang og mange hundrede fik sig en bid og en peptalk fra Lotte Heise, som er protektor for Max Havelaar Fonden. Lotte opfordrede alle til at købe Max Havelaar produkter for at undgå dårlig nattesøvn pga. samvittigheden.

Udstillinger af truede dyr

Randers Regnskov havde en udstilling med eksotiske planter i gaden og regnskovsgruppen Nepenthes uddelte materiale om, hvordan man som dansker kan være med til at bevare regnskoven. En stor bjerggorilla vakte opsigt og glæde hos børnene. Ebeltoft Zoo og Skov og Naturstyrelsen havde opstillet en udstilling

med konfiskerede effekter, som ubetænksomme turister har købt med hjem fra ferien. Udstillingen opfordrede folk til at tænke sig om en ekstra gang, inden de køber en souvenir fremstillet af dyr eller planter. Mange dyr og planter er truede, fordi de er særligt eftertragtede som souvenirs.

#### Gratis kaffe

Fra mandag til onsdag kunne man få en gratis kop Max Harvelaar-kaffe i gaden og i facadevinduerne hos Føtex havde Max Havelaar en udstilling som viste bl.a. kaffens og teens vej fra plante til produkt. Væksthuset havde udlånt bananpalmer og grene og frugter af kaffe-, te- og kakaoplante til formålet.

#### Eksotisk marked og debatcafé

Torsdag d. 5 september var der et eksotisk marked i Guldsmedgade, hvor man bl.a. kunne købe økologisk brød, stegte bananer og majs og forskellige ting fra d. 3.verden, som er kommet til landet gennem bæredygtig handel. Der var desuden musik og dans fra Brasilien og i en debatcafé kunne man få sig en snak om bæredygtig handel med Ouafa Rian, som er radikal politiker i Århus.

Arrangementets sponsorer var: Danida, Fo-Århus' debatpulje, Føtex Guldsmedgade, Peter Larsen Kaffe og Agro Fair.

#### Æbleopskrift - Bagte æbler med marcipan og kanel

1 dl hakket tørret frugt, f.eks rosiner, dadler, abrikoser og/eller figner  
Saft af 1 appelsin  
Revet skal af ½ appelsin  
4 store spiseæbler  
25 g revet marcipan  
1 æggehvite  
2 stænger hel kanel, flækket på langs

Lad den tørrede frugt trække ½ time med appelsinsaft og -skal. Tænd ovnen på 180°. Skræl den øverste fjerdedel af æblerne og stik kernehuset ud med en udstikker. Stil æblerne i et dybt fad. Bland revet marcipan og æggehvite i fyldet og fordel det i æblerne. Stik en halv kanelstang i hvert æble og bag dem ½ time eller til æblerne er møre. Server dem med en creme af syrnede fløde 9% smagt til med vanilje og sukker.

#### Projekt Sundhedsoplevelser

Af Lone Brock, projektkoordinator

Projekt Sundhedsoplevelser er et nyt folkeoplysningsprojekt der skal inspirere og skabe initiativer til udvikling af folkesundheden. Det har udspring i FO-Århus og er støttet af Århus Kommune gennem Folkeoplysningsudvalgets 5% puljemidler over en 2-årig periode. Det blev søsat i efteråret 2001.

Projekt Sundhedsoplevelser fokuserer på sundhed og oplevelser. Ikke på sygdom. Ønsket er at styrke interessen for sundhed og styrke den enkeltes lyst til at tage ansvar for egen sundhed og livskvalitet, uden løftede pegefingre, skræmmekampagner eller formynderisk bedreviden. En af målsætningerne har været at udvikle en sundhedskultur, der tager udgangspunkt i oplevelser, udfoldelse, nydelse, latter, humor, samvær, nærhed og lighed.

Der har fra starten været lagt op til at etablere et tæt samarbejde med de mange foreninger, projekter, enkeltpersoner og andre initiativtagere i Århus, som vil og kan medvirke til at skabe sundhedsoplevelser med rod i den folkelige kultur. Og det har, nu næsten et år fra starten, udmøntet sig i forskellige arrangementer med ligeså forskellige samarbejdspartnere.

Henover sommeren har projektet været tilknyttet Århus 1900's nye tiltag VIGØR på Tangkrogen. Idéen var, at her kunne interesserede to gange om ugen deltage i Marselisløbets fortræning, få målt puls, vægt og kondital og gennem forskellige "peptalkere" som skiftende optrådte derude, blev de opfordret til at komme i gang med at bruge kroppen, motionere og blive ved.

Et andet arrangement "Projekt Sundhedsoplevelser" har været involveret i, er SUNDHED PÅ TVÆRS i Gellerup, som netop har fundet sted. SUNDHED PÅ TVÆRS var en temauge omhandlende sundhedens mange facetter på kryds og tværs af alder, køn og kultur, og som hovedsagligt var henvendt til lokale beboere og fagpersoner i Gellerup området. Indholdet i sundhedsugen var mangeartet, hvor der selvfølgelig var givet plads til temaer som rygestop, diabetes, sund kost osv. Men også til sundhed, som noget, der har med trivsel og velvære at gøre - det vil sige at bruge sin krop, musik og gode oplevelser. Dette skete gennem udstillinger, events, foredrag, orienteringsløb, konkurrencer og forskellige teater- og musikforestillinger. Bl.a. startede en af dagene med at kokken Søren Gericke kom og gav sit bud på hvad sund morgenmad kunne bestå af.

Det sidste tiltag, som her skal nævnes, finder sted senere hen på efteråret, hvor "Projekt Sundhedsoplevelser" har indledt et samarbejde med FDB som fokuserer på børn, mad og motion, under overskriften: "Hvad har du med i dag? og hvor langt har du gået?" Projektet henvender sig til 6. klasser og skal forløbe over en uge. I denne uge skal nogle 6. klasser arbejde med temaet sund mad i skolen - det vil sige madpakken. Langt de fleste børn har stadig en hjemmelavet madpakke med i skole og temaet skal handle om, hvordan man laver en sund og lækker madpakke og om, hvordan man på skolen og i klassen sørger for, at det bliver både hyggeligt og rart at spise den. En sund madpakke er ikke kun et spørgsmål om, hvad der er i den. Det er også vigtigt for sundheden, at vi har det godt, når vi spiser.

Det er en kendt sag, at flere og flere børn og unge får alt for lidt fysisk udfoldelse i hverdagen. Én af synderne er, at rigtig mange børn i stigende grad bliver fragtet til og fra skole af forældrene i bil. Idéen er at kombinere sund ernæring med fysisk aktivitet, og den begynder på turen til og fra skole.

Den klasse som i løbet af ugen tilbagelægger flest kilometer på gå-ben vinder en

klassefest sponsoreret af FDB.

#### Aktiviteter

##### Krop og energi

Har du lyst til at bruge kroppen og mærke energien i og omkring dig på en anden måde, end de fleste af os normalt oplever det? Vi vil arbejde med energiovelser, bevægelse til musik, og udtryk i billeder, hvor du vil få mulighed for at træne din fornemmelse for flere nuancer og energi. Vi lægger vægt på det legende og din egen oplevelse af at lade energien udtrykke sig gennem dig. Underviserne er: Pia Thomsen, energitræner fra Barnett og bach. i psykologi, og Inge Marie Nyborg Nielsen, billedkunstner og terapeut. Undervisningen foregår i weekenden d. 25. - 27. okt., fredag fra 18.30 til 21.15, og lørdag-søndag fra 10.00 til 15.30.

15 timer 545 kr. weekend

19803 start 25/10 fr.-sø.

Pia Thomsen, Inge Marie Nyborg Nielsen, Havnegade 6

##### Sanglærkerne

Sanglærkerne er et hold pensionister, og vi synger sammen hver mandag formiddag. Vi synger alle de kendte årstidssange og desuden en masse andre både glade, triste og sjove sange. Der kræves ingen andre forudsætninger for at være med end, at du har lyst til at synge og bidrage til den gode stemning, vi altid har på holdet. Sæsonen strækker sig over 19 gange á to timer. Holdet starter mandag d. 23/9 kl. 9.30 - 11.20, men nye deltagere er velkomne hen ad vejen. Vi synger i Østergade 30. Henvendelse til Inger Fredslund på tlf. 8627 1581.