

# RUDEN

Blad for seniorer og pågørende i Aabenraa Kommune



Årgang 31 · Nr. 1 · april 2024



## Indholdsfortegnelse:

Side 3: Nyt fra Seniorrådet  
Side 3: Fem lokale borgermøder  
Side 3: Seniorrådets årsmøde 2024  
Side 3: Nyt fra Seniorrådet  
Side 4: §79 midler til foreninger  
Side 4: En trist historie om kærlighed  
Side 6: Sådan blev bridge min favorit  
Side 7: Som frivillig gør du en forskel  
Side 8: Nyt fra 60+ Aktiv  
Side 10: Flugten fra Tyskland  
Side 12: Kirsebærhaven  
- hvad kan den nytte?  
Side 13: Seniorrådet hos Mad & Måltider  
Side 13: Høstkoncert  
Side 14: Gå-venner gør en forskel  
Side 15: Turistattraktionen,  
som straks blev begravet  
Side 16: Lang, ubrudt lykke  
er ingen god historie  
Side 17: Boganmeldelse  
Side 18: Boligtilbud  
Side 19: Indsats med tricktyveri  
Side 20: Aktivitetssider  
Side 24: Værd at gemme

### Forsidemotiv:

60+ naturhold på sheltertur

### Layout Ruden:

Laila Lorenzen (LL Grafisk Design)

Frivillig: Margit Bladt

### Tryk & distribution:

Strandbygaard Grafisk A/S

Oplag: 27.800 eksemplarer

husstandsomdelt i

Aabenraa Kommune



Dieter Johannsen\*  
Formand /ansv. redaktør  
tlf. 5121 0109  
dieterjohannsen@hotmail.com

Hans Christian Bock\*  
tlf. 2334 1026  
h.c.bock@mail.dk

Karsten Kjeldsen  
tlf. 2337 9871  
karstenkjeldsen@stofanet.dk

Sønnick Andresen  
Tlf. 3132 1547  
sa@netfiber.com

Hans Kristian Wollesen  
tlf. 6127 2550  
karinkristian@gmail.com

Ina Maretti Leiberger  
tlf. 2381 5737  
inamaretti@email.dk

Annette Frederiksen  
tlf. 2252 0633  
annettefrederiksen75@gmail.com

Lise Christensen\*  
tlf. 3063 7970  
jensalise@os.dk

Torben Enevoldsen\*  
tlf. 2993 0664  
torben.enevoldsen@gmail.com

Ingrid Nielsen  
tlf. 2583 3285  
ingrid.erland@gmail.com

\* Medlem af Rudens redaktionsudvalg

### Kommende udgivelse:

August

November

### Indleveringsfrist:

15. maj

25. september

### Indlæg og aktiviteter sendes til:

RUDEN

c/o Aabenraa Kommune

Social & Sundhed / Sekretariatet

Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa

sroep@aabenraa.dk

Tlf. 7376 7206

**OBS!** Hvis du ikke modtager Ruden, skal du rette henvendelse til distributøren: FK Distribution A/S, tlf. 7010 4000 – kvalitet@fk.dk

Redaktionen påtager sig intet ansvar for manuskripter eller billeder, der indsendes uopfordret. Materialer fra Ruden må kun citeres/offentliggøres efter forudgående aftale med redaktionen.

Materiale og billeder, som sendes til offentliggørelse i Ruden, skal overholde persondataloven. Det betyder, at genkendelige personer, der optræder i tekster og på billeder, skal give tilladelse til, at materialet bringes i Ruden. Det er forfatterens ansvar at indhente mundtligt eller skriftligt samtykke, inden materialet sendes til redaktionen.

## Handicaprådet

### Brugerrepræsentation:

Formand Helle Hansen  
tlf. 2617 5509  
hyggehunden@gmail.com

Fmd. Hans Kristian Wollesen  
tlf. 6127 2550  
karinkristian@gmail.com

Kaj Westphal  
tlf. 2217 6505  
westphal.kw@gmail.com

Jonna Holm  
tlf. 7466 6441 / 6172 0649  
jah@svenet.dkm

Mette Strojek  
tlf. 2532 0702  
mettesmirror@privat.dk  
mes@dkblind.dk

### Politisk repræsentation:

Michael Christensen (F)  
tlf. 2330 3346  
mc@aabenraa.dk

Jan Køpke Christensen (D)  
tlf. 4078 7913  
jkch@aabenraa.dk

Rasmus Elkjær Larsen (C)  
tlf. 2362 1010  
rel@aabenraa.dk



Dieter Johannsen, formand for Seniorrådet i Aabenraa Kommune

Med vedtagelsen af kommunens budget for 2024 bliver også Seniorrådets budget fastlagt.

Vi har 318.000 kr. til rådighed, og dem styrer vi selv. Sådan er det ikke i alle kommuner. Beløbet må bare ikke overskrides. Derfor er en opgørelse over udgifterne hver måned med på vores seniorrådsmøde.

På vores februarmøde diskuterede vi fordelingen af disse midler. 2 arbejdsgrupper "årsmøde og

lokale borgermøder" skal til næste møde komme med deres behov, så vi endeligt kan beslutte fordelingen til diæter, befordring, forplejning, materiale, kontingenter, årsmøde, lokale borgermøder, annoncering, konferencer, repræsentantskabsmøder og julefrokost.

På mødet fremkom der blandt seniorrådsmedlemmerne et ønske om at besøge andre kommuners Seniorråd / Ældreråd, for at høre om deres måde at arbejde på. Det skulle vi nok kunne finde et beløb til.

Med vedtagelsen af kommunens budget blev også Rudens budget vedtaget. Det blev forøget med 50.000 kr., så bladet udkommer i 2024 igen med 3 udgaver. Der skal hermed lyde en tak til vores politikere.

På vores møde den 19. marts bliver vi enige om udseendet og indholdet af årets første udgave.

Der bliver også plads til en diskussion om bladets fremtidige udseende og indhold. Dertil vil vi også gerne høre læsernes mening. Man kan ringe eller skrive til Seniorrådets medlemmer eller til Rudens adresse (se s. 2).

I slutningen af 2023 besluttede Seniorrådet en ændring på underudvalgsområdet.

Underudvalgene for Ruden og § 79 fortsætter som hidtil. Bygge- og boligudvalget er blevet sløjfet. Indholdet er ligesom trafik og byplanlægning samlet i udvalget for Plan, Teknik og Landdistrikter. Udvalget for sundhed, trivsel og madservice hedder nu udvalg for Social og Sundhed. Dermed har vi de samme to områder med samme indhold som i kommunens politiske hverdag.

Redaktionsudvalget ønsker jer god læsning.

## Fem lokale borgermøder

### - Vi savner dine meninger!

Seniorrådet inviterer igen i år til fem lokale borgermøder rundt i kommunen. Hovedformålet er, at vi gerne vil høre din holdning til, hvad vi skal arbejde med i Seniorrådet. Så har du en mening om ældretilværelsen i Aabenraa Kommune, så mød op:

**Tirsdag, den 30. april på Rens lokalarkiv**

**Torsdag, den 2. maj i Kliplehallen**

**Tirsdag, den 7. maj i Borgerhuset, Rødebro**

**Tirsdag, den 14. maj i Kirsebærhaven**

**Torsdag, den 16. maj på Bov Bibliotek**



Alle møderne foregår fra kl. 15.00 til kl. 16.30. Der er ingen krav om tilmelding og du kan bare møde op og være til stede, så længe længe du har lyst. Der vil være kaffe og kage.

## Seniorrådets årsmøde 2024

Sæt 

**i kalenderen nu ud for den 29. august**

Du kan se info om tilmelding og program for dagen i næste udgave af Ruden samt i lokalaviserne.

# Aabenraa Kommune har i en årrække uddelt §79 midler til foreninger

*Skrevet af: Torben Enevoldsen, medlem af Seniorrådet*

I 2024 er der uddelt ca. 1,5 mill. kr. til frivillige foreninger der arbejder for at øge livskvaliteten, øge sundheden og bekæmpe ensomheden blandt seniorer (borgere på 60 år og derover). Konkret var der 45 foreninger der fik tilskud.

For at en forening kan komme i betragtning ved uddelingen er der en række betingelser som skal være opfyldt:

- Foreningen skal drives af frivillig ulønnet arbejdskraft
- Alle kommunens seniorer skal have mulighed for at blive medlem af foreningen og deltage i aktiviteterne

- Foreningen skal have en bankkonto
- Foreningen skal have en formålsparagraf/vedtægter
- Foreningen skal have et cvr.-nr.
- Foreningen skal oprettes i kommunens system Conventus. Kommunen kan være behjælpelig oprettelsen
- Ansøgningen skal være kommunen i hænde senest den 15. november. Ansøgningsskemaet findes på kommunens hjemmeside [www.aabenraa.dk](http://www.aabenraa.dk)
- Senest 1. april året efter tilskuddet er bevilget skal foreningen indsende dokumentation/regnskab for at pengene er anvendt til det de er bevilget.

Som nævnt skal foreningen have et cvr.-nr. d.v.s. registreres i det centrale virksomhedsregister. Har foreningen ikke et kan det fås på hjemmesiden [www.virk.dk](http://www.virk.dk). Er der problemer i forbindelse med at få et cvr.-nr. vil kommunen gerne være behjælpelig.

Som nævnt har kommunen uddelt midler efter servicelovens §79 i en årrække til gavn og glæde for seniorerne. Det er kommunens håb at flere foreninger bliver opmærksomme på ordningen og vil søge i årene fremover, så endnu flere får glæde af ordningen.

## En trist historie om kærligheden

*Af Torben Ølholm*

*Utallige historier fortæller om kærligheden. Flest om den, der ender mere eller mindre lykkeligt. Mange om den, der gør det modsatte. Og så er der de historier, der beretter om en kærlighed, der bare havde for mange odds i mod sig. Men historien her er i en klasse helt for sig. Den begynder under den 1. Verdenskrig. Og den har sit udgangspunkt på Holdbi Kro lidt nord for grænsen ved Kruså. Lykkeligt ender den ikke. Ulykkeligt? Nej heller ikke helt. Men det ender ikke som i eventyrerne. Helt op til midten af 1970' er det den stille smerte, der præger historien.*



På Holdbi Kro har man det under den første verdenskrig svært. Kromanden er indkaldt til den kejserlige tyske hær. Og han gør tjeneste ved den kolde og mudrede østfront i Kurland (Letland). Det er hårdt for en mere end fyrreårig at være frontsoldat. Og derhjemme på kroen må hans kone, Anna Magdalene, klare sig igennem hjulpet af datteren Anna Lovise og tjenestepigen Frida. Til alt held bliver et hold russiske krigsfanger udkommanderet til arbejde i Kelstrup Plantage. Og to af dem bliver tildelt kroen, så dens landbrug kan køre. Den ene er Salomon Turowetz. Han kommer ud af en jødisk-ukrainsk familie og taler noget tysk. Og den charmerende unge fyr forelsker sig på stedet i tjenestepigen Frida, der falder pladask for ham.

### To som elsker hinanden

Salomon er ikke altid i sit kvarter, når vagtmanden inspicerer fangerne. Så han ryger i kachotten i fangelejren ved Jaruplund lidt syd for Flensborg. Men her er der en venlig vagtmand. Det er gårdejer Andresen fra landsbyen. Og han tager af og til den unge ukrainer ud af fangenskab og med hjem til familien. Det bliver til et venskab, der varer livet ud. Og samtidig med fængselsophold og arbejde på kroen blomstrer kærligheden mellem Salomon og Frida. Men ak! Krigen kan være hård for to, der elsker hinanden.

Fridas ældre brødre kommer hjem på orlov. Og da de ser, hvad der er gang i på kroen, belærer de kraftigt lillesøster om, at man ikke må have omgang med fjenden. To andre brødre er allerede faldet. Og en russer er en fjende – krigsfange eller ej! Fraternisering er strengt forbudt og helt utilstedeligt. Og Frida gør som brødrene siger: Hun slår op med Salomon. Det sker endda lige midt på dansegulvet på Holbøl Landbohjem. Salomon er ikke bare knust. Han er også dybt



skuffet, såret og bitter. Så i sin fornedrelse beslutter han sig for at flygte til Danmark.

Sammen med 24 andre krigsfanger hyrer han en fisker og kommer til Assens. Og så går turen ellers via Polen til Rusland. Her er revolutionen brudt ud. Så Salomon returnerer til Polen. Men nu er han sammen med en ny kæreste, der lige som han selv er jødisk-ukrainsk. I Polen bliver de gift. Og i 1921 emigrerer de til Canada. Her går det ham ganske godt. Og i året 1945 kommer der pludselig pakker til Sønderjylland med Nescafé, kakao, bananmarmelade og andre lækkerier, der ikke findes i Danmark lige efter besættelsen. Der er en pakke til Frida, der nu bor i Abild ved Tønder og er blevet gift. Og en pakke er der også til krodatteren, der er gårdmandskone i Rønshoved ved Flensborg Fjord.

I 1958 skriver Salomon, at han er blevet enkemand, og at han nu gerne vil besøge Holdbi, Sønderjylland – og Frida. Han er velkommen. Og det bliver et hyggeligt besøg. En dag betror Salomon sig til barnebarnet fra kroen, Hans Frederik: ”Tro mig, om du vil”, Hans

Frederik. ”Men hver eneste morgen i min tid i Canada, når jeg stod foran spejlet og barberede mig, så var jeg i mine tanker i Holdbi”. Og Hans Frederik er ikke i tvivl om, hvad der trækker ved Holdbi. For Frida og Salomon var det for begges vedkommende den første og største kærlighed. Og for ham nok den eneste i livet.

### Sidste forsøg

Ti år efter er han der igen. Også denne gang besøger han Frida, der nu bor alene og har en lidt svækket svoger på aftægt. Denne gang er det Frida, der betror sig til Hans Frederik: ”Ak ja, Salomon vil jo gerne, at vi genoptager forholdet. Men jeg synes nu, det er for sent. Vi er begge over 70. Og jeg har fem voksne sønner så - - -”. Og Hans Frederik må tænke: Stakkels Salomon! Han har håbet til det sidste.

Nogle få gange mere kommer Salomon Turowets til egnen. Til sidst bor han hos familien Andresen i Jaruplund. Så hører man ikke mere til ham. En krigs- og kærlighedshistorie er slut. Det endte alligevel ikke rigtig lykkeligt.



# ♥♠ Sådan blev bridge min favorit ♣♦

*Skrevet af: Dorit Mary Grundahl, Rødekro*

... og hvordan den blev det, vil jeg som (næsten) nybegynder prøve at beskrive:

Jeg er 71 år, har arbejdet uafbrudt fra 18 år til 65 år, så tiden, jeg nu havde til rådighed som folkepensionist, skulle bruges til noget, der udfordrede de "små grå".

Begyndte dog inden pensionsalderen med to store interesser, dels for 23 år siden at male og tegne, dels for 17 år siden at spille golf - et dejligt spil, der er sundt for både krop og sjæl.

Bowling havde jeg spillet nogle år i firmaidrætsregi, så det begyndte jeg også på. Et sangkor i Rødekro poppede op på min Facebook, og det skulle da prøves. Nød i den grad de to interesser, men det satte coronanedlukningen en stopper for, og desværre kom jeg ikke i gang igen efter åbningen.

I 2020 sagde et golfspillerpar til mig, at jeg skulle da begynde på bridge i den mørke tid af året, og da jeg kommer ud af en spillefamilie og havde spillet 'gammeldags' whist i det vestjyske, ja, så tog jeg imod opfordringen og meldte mig til begynderundervisning i efteråret 2021, hvilket jeg bestemt ikke har fortrudt.

Aabenraa Bridge Center er vist den 4. største i Danmark, hvilket er super flot af Aabenraa by og omegn. Centrets adresse ([www.aabenraa.wp.bridge.dk](http://www.aabenraa.wp.bridge.dk)) er Søndergade 1 på 1. sal i Aabenraa og består af bestyrelse, mange medlemmer og frivillige, som gør et kæmpe arbejde.

To af de frivillige står klar med undervisning til nye medlemmer på onsdage kl. 19-22, hvor jeg del-

tog én sæson og fik snuset lidt til spillet og gennemgået bog 1 og 2 i Nordisk Standard - en lærerig og hyggelig periode med en skøn og kompetent undervisning.

Når det nu er sagt, så kommer man ikke "sovende" til de forskellige meldinger på de forskellige trin - der skal "hænges i", og "tungen skal holdes lige i munden". Jeg er stadig ikke dér, hvor jeg kan huske konventionerne, men øvelse gør mester, så mon ikke, jeg på et tidspunkt kommer derhen ad?! - spændende og fascinerende er det - uanset hvor langt, jeg når!



Nok ligesom at lære at køre bil - først når man har fået kortet, skal man til at lære trafikreglerne og få rutinen!

Så man skal starte et sted, hvilket jeg og min makker gjorde efter undervisningen ved at tilmelde os turneringen tirsdage eftermiddage i en hel sæson.

Der var helt klart nerver på i de første mange spil, men efterhånden så faldt jeg til ro, nød spillet, også selvom vi gik ned i kontraktten.

Det, det gælder om, er nemlig at komme i den rigtige kontrakt - altså det, der svarer til egne og makkerens kort. Hertil bruges meldinger, så man ligesom "snak-

ker" med sin makker og uden ord fortæller, hvor mange points, man har og hvilken farve, man er stærkest i og har flest af.

Jeg har tilmeldt mig substitutlisten og kommer derfor til at spille med nogen, hvor jeg måske ikke kender personen eller dennes spil, men det giver lidt mere erfaring og især noget socialt, så jeg efterhånden føler mig som "en fisk i vandet", når jeg er i bridgeklubben - også selvom jeg er singlekvindede - det har ingen betydning, for alle tager godt imod én - og der er mange rare og dejlige mennesker, så man kan kun nyde det.

Ovenikøbet er der - som i golfspillet - et handicapsystem, der gør, at begyndere kan spille med de mere øvede bridgespillere - et fantastisk system.

Efter første sæson om tirsdagen har jeg spillet onsdag eftermiddage, hvor Ældresagen har lejet sig ind - også det er fantastisk - her møder man bare op, hvis man er medlem af foreningen og har en bridgemakker.

Næste sæson er jeg blevet spurgt, om jeg vil spille fast til mandagsturnering - hvilket jeg har sagt "ja tak" til.

Så - for at komme tilbage til udgangspunktet - har bridgespillet efterhånden overhalet mine andre interesser, selvom jeg stadig også nyder disse.

Herunder bridgeklubbens nye logo, som jeg blev spurgt, om jeg ville designe - og selvfølgelig ville jeg det - bare godt, at man kan være med til at yde noget til vores dejlige bridgeklub.

Måske ses vi dér engang? - der er altid plads til flere - så "kom-bardo"!

# Som frivillig gør du en forskel

*Af Jette Bladt, frivillig jurist  
hos Kræftens Bekæmpelse*

Foråret står for døren. De spæde små forårsbebudere er tegn på, at der er masser af energi lige under jordoverfladen. Lige netop på samme tidspunkt for 8 år siden startede mit frivillige arbejde hos Kræftens Bekæmpelse i Aabenraa. Jeg henvendte mig for at høre, om de kunne bruge min hjælp som frivillig jurist.

Min henvendelse blev utrolig godt modtaget, og den daværende rådgivningsleder fortalte, at juridisk rådgivning ikke hidtil havde været en del af rådgivningspaletten i de 12 rådgivningscentre, men hun så et stort potentiale i et sådant samarbejde, ligesom hun uden tvivl gerne så Aabenraa være "first movers" på området.

Hurtigt fik vi formaliteterne på plads, og jeg startede mit frivillige arbejde, som jeg er utrolig glad for.

Kræftens Bekæmpelse oprettede efterfølgende tilbud om juridisk bistand i form af frivillige jurister og advokater i flere af landets 12 rådgivningscentre. Tilbuddet er gratis og uafhængigt af medlemskab i Kræftens Bekæmpelse. Hvis ikke der er en frivillig jurist tilknyttet den rådgivning, man bor tættest på, kan man høre om det er muligt at blive ringet op af én eller alternativt køre lidt længere efter en samtale.

## Formål

Den juridisk rådgivning er med til at skabe overblik over forhold som uvægerligt kommer i fokus i kølvandet af en diagnose, der handler om kræft.

Dets spørgsmål inden for mange forskellige juridiske områder, som

brugere af rådgivningen søger rådgivning om.

Det kan for eksempel være spørgsmål i relation til testamente, ægtepagt, bodeling og fremtidsfuldmagt.

Forsikringsmæssige spørgsmål i forhold til livsforsikringer, kritisk sygdom og forsikringer ved tab af erhvervssevne er også en stor del af det, som brugere af rådgivningen henvender sig med.

Ydermere kan der for eksempel være behov for hjælp til at forstå forskellige typer af breve og afgørelser samt rådgivning i



forhold til ankebehandling.

Spørgsmålene er mangeartede, og kan i visse situationer ligge i et krydsfelt, hvor det giver god mening at inddrage vores socialrådgiver i rådgivningen.

## Afklaring af spørgsmål

Det er ganske forståeligt, at uafklarede spørgsmål om juridiske forhold kan vokse sig store og fylde rigtig meget. Disse bekymringer skal fjernes. Det er derfor vigtigt, at spørgsmålene bliver afklaret, for at der kan handles på det, der skal handles på, så disse forhold ikke længere giver anledning til bekymring.

Når en bruger har søgt hjælp til afklaring af juridiske spørgsmål, kan konklusionen være et forslag om oprettelse af for eksempel testamente, ægtepagt eller et andet juridisk dokument.

Udarbejdelse af juridiske dokumenter som for eksempel testamente falder uden for de opgaver, man som frivillig jurist hos Kræftens Bekæmpelse må varetage.

## Det giver mening

Helt overordnet må jeg sige, at mit frivillige arbejde med at vejlede og rådgive kræftramte og deres pårørende giver så meget igen på det personlige plan.

De som henvender sig, er oftest i en udfordrende og svær livssituation. At kunne hjælpe med afklaring af spørgsmål, som fylder rigtig meget hos dem, er en personlig tilfredsstillende. Det giver en god følelse af at gøre en forskel og yde omsorg for andre. Ofte har jeg gavn af at have en vis erfaring med i bagagen, da det handler om at rumme, lytte og være nærværende i situationen.

Som frivillig er jeg en del af et fællesskab med både de ansatte på rådgivningen og andre frivillige. Det er et fællesskab som jeg værdsætter meget. De ansatte på rådgivningen sætter pris på den indsats vi frivillige udøver – og de giver udtryk for det. Men også i alle andre dele af organisationen gives der udtryk for, at det frivillige engagement er en del af rygraden i Kræftens Bekæmpelse og en væsentlig forudsætning for foreningens samlede arbejde med kræftensagen.

# Nyt fra 60+ Aktiv: Naturoplevelser, fællesskab og lokalt engagement

*Af: Maria og Signe, 60+Aktiv*

I april 2022 - altså for to år siden - blev den kommunale seniorindsats, 60+Aktiv skudt i gang. Det har været to år, hvor vi har haft gang i mange spændende projekter og samarbejder på tværs af forvaltninger, frivillige og foreninger. Vi føler vi er kommet på det lokale landkort og bliver genkendt derude, hvilket er en stor glæde og fordel ift. at skabe og understøtte aktive fællesskaber.

## **At være gå-ven er win win**

I sidste nummer af Ruden skrev vi om samarbejdet med Hjerteforeningen omkring frivillige gå-venner der tager småtgående ældre ud på en lille gåtur. Som håbet viser ordningen, at være af stor værdi for ikke kun den ældre som modtager, men også for den frivillige. Aase er gå-ven til Birthe og oplever det som en stor glæde. De mødes hver uge

for at få frisk luft, et par kilometer i benene og en god snak. Birthe er 82 år og går med rollator. Hun går ikke så hurtig, men sammen med Aase kan hun gå Kalvø rundt på ca. 2km. ”At have en gå-ven, er lidt ligesom at have en besøgsven... bare med flere oplevelser” sådan udtrykker Birthe sig og uddyber ”Jeg nyder at komme udenfor, og vil også rigtig gerne uden for byen, for at se lidt natur og mærke luften”. Aase og Birthe har gået sammen det meste af et år, og efter en lang vinter, glæder de sig sammen over, at foråret er på vej.

På nuværende tidspunkt er der fem gå-venner, der går med hver sin ældre, og som mødes i en lille social netværksgruppe. Her udveksler de oplevelser, udfordringer og gode ideer. Vil du også være gå-ven eller har du et ønske om at blive matchet med én, så kontakt netværkskoordinator Johanne Braun 24 46 98 63 / [jbrau@aabenraa.dk](mailto:jbrau@aabenraa.dk).

## **Et godt sted at starte et aktivt liv**

Det er overskriften på en ny flyer, som bl.a. skal ligge ude i flere lægehuse. 60+Aktiv har nemlig valgt at gå ind i arbejdet med gode træningstilbud for 50+ borgere som fx lever med en kronisk sygdom, overvægt eller en inaktiv/stillesiddende hverdag. Samarbejdsparterne er et udsnit af træningscentre, som er blevet klædt på til at udbyde hensyntagende og sundhedsfremmende holdtræning. Måske du bliver skræmt af ordet træningscenter, hvilket er helt forståeligt, men giv det en chance. Ingen tunge vægte og poseringer foran spejlet, men derimod holdtræning ved en engageret instruktør og socialt samvær efter en fælles indsats. Er du nysgerrig? Så se udbuddet af hold, som både foregår indenfor, i naturen og i vand på hjemmesiden [www.aabenraa.dk/etgodtstedatstarte](http://www.aabenraa.dk/etgodtstedatstarte).





## Nye kompetencer, motivation og relation

I 2023 har 60+Aktiv udbudt forskellige kurser, hvor både frivillige og sundhedspersonale har været indbudt. Ca. 55 personer har gennemført kursus i enten Stolemotion & Stoleyoga, Faldforebyggende træning eller Natur guide kurset. Sammenlagt bliver det til 56 kursustimer af høj kvalitet, som har skabt både viden og motivation til at afprøve nye aktiviteter og øvelser på hold og i arbejdssammenhænge. Kurserne også haft den verdifulde sidegevinst at skabe relationer mellem foreninger, frivillige og sundhedspersonale.

I Januar i år tilbød 60+Aktiv så et SMART-træningskursus, som blev afviklet i Kirsebærhaven. Her deltog en spændende broget flok på 20 personer fra både idrætsforeninger, aktivitetscentre, naturhold, patientforeninger, fitnesscentre, Aktiv Aabenraa og fra Kommunens vedligeholdende træning. Sammen blev de alle klædt på til at bruge øvelser og lege til at skabe god stemning, relationer og hjertestimulerende træning for de grupper, de hver i sær møder i deres virke som instruktør/tovholder/underviser.

### Bæredygtige fællesskaber

Det er ikke så sjældent at der opstår nye fællesskaber i regi af 60+Aktiv. I 2023 blev der fx oprettet et 60+ naturhold, som mødtes seks gange forskellige steder i kommunen. Holdet blev oprettet på baggrund af en efterspørgsel, og fra maj til november fungerede Signe som tovholder for holdet. I december fik fem engagerende deltagere organisatorisk hjælp til at lave et nyt og spændende program for 2024, hvor de på skift er ansvarlige for de forskellige ture. Temaet er efter deres eget ønske fortsat at opleve så mange forskellige naturherligheder i og nær Aabenraa Kommune, hvor



bålmad, og samvær også spiller en vigtig rolle. Årets første tur på ”egne ben” blev afviklet i februar i år af tovholderen, og nu udnævnte ”bålgrejs-minister”, Chresten Nissen. Med 20 deltagere på en yderst veltilrettelagt østerstur med en mindeværdig gastronomisk oplevelse, kan 60+Aktiv slå fast, at dette fællesskab vil fortsætte på fineste vis.

Det samme gælder de forskellige ”Kom godt videre”-hold fra januar 2023, som både udgør naturtræning og varmvandstræning hvor borgere fra kommunale sundhedstilbud kan fortsætte deres træning. Disse hold kører nu i regi af Arena Aabenraa, Aktiv Aabenraa og snart GOK-aftenskole. At 60+Aktiv kan fungere som ”fødselshjælper” på den måde, er vi meget tilfredse med, for når noget fortsætter på egen hånd, kan 60+Aktiv engagere sig i nye spændende aktiviteter.

### Huskесeddel

- 2. juni kl. 13-16 er der Naturdag

for Barn og Bedste ved Bylderup. Programmet og tilmeldingen er endnu ikke klar, men skriv til Signe på [sjboe@aabenraa.dk](mailto:sjboe@aabenraa.dk) hvis du vil vide mere.

- 60+Aktiv har en facebookside ”60+Aktiv”, hvor du kan følge med i, hvad vi går og laver og holde dig orienteret på nye aktiviteter.
- 60+Aktiv har også en hjemmeside [www.aabenraa.dk/60plus-aktiv](http://www.aabenraa.dk/60plus-aktiv) hvor du kan få et samlet overblik over arrangementer og aktiviteter som vi er engageret i.
- Du kan få hjælp af Brobygger Maria 23 27 32 31 / [mnoerg@aabenraa.dk](mailto:mnoerg@aabenraa.dk), hvis du har svært ved at finde det rette fællesskab for dig.

Vi ønsker jer alle et godt og spændende forår, hvor vi skal huske, at vi hver især bærer et ansvar for et aktivt liv, men også at vi gerne må bede om hjælp til at komme i gang.

# Rosemarie Østergaard fortæller om sin flugt fra Tyskland

*Skrevet af Torben Enevoldsen  
medlem af Seniorrådet*

Rosemarie Østergaard blev født i Pommern kort før udbruddet af 2. verdenskrig. Hun boede i sin tidlige barndom i Schlawe med ca. 10.000 indbyggere. Her var fred og idyl uden stor påvirkning af krigen. Pommern var landbrugsland og man mærkede ikke så meget til krigen. Det var mest industriområderne i Tyskland der mærkede død og ødelæggelse.

I februar 1945 rykker russerne tættere på, der kommer flygtninge og det er ikke længere så trygt i Pommern. Moren beslutter derfor at familien skal forlade området og vil gerne til Flensborg, hvor Rosemaries bedsteforældre bor. På daværende tidspunkt er Rosemarie ca. otte år og det ældste af fire børn (to drenge og to piger). Faderen var kontraktansat soldat og blev sendt til fronten, men var på intet tidspunkt nazist. Venner skaffede togbilletter og moren pakkede de

mest nødvendige ejendele. Der blev syet rygsække til hver af de fire børn og tøj kom i lillesøsterens pude- og dynebetræk, mens andre ejendele kom i barnevognen til søsteren. Banenettet var desværre ødelagt og det var ikke muligt at komme til Flensborg. Derfor besluttede moderen at tage mod Stolp og Lauenburg. Det var bidende koldt – mellem 20 og 22 graders frost og familien havde kun meget lidt tøj. De så et tog og kom ombord i kreaturvogne. Det kørte mod øst og kom til Gotenhagen. Her blev flygtningene indkvarteret på byens rådhus, hvor Røde Kors serverede suppe. Flygtningene forsøgte at komme med skib og det lykkedes i andet forsøg. De kom med en gammel udtjent luksusliner med huller i bunden af skroget. Skaderne blev udbedret og flygtningene kom om bord. Som de første troede de, men det viste sig at der var ca. 2.000 sårede tyske soldater ombord. Rejsen begyndte men ingen vidste hvor

den ville ende. Der befandt sig ca. 700 fartøjer i Østersøen og det var farligt. Faren bestod i at der var russiske undervandsbåde i farvandet og allierede fly beskød skibet. Rosemarie og familie var naturligvis meget bange. Forholdene på skibet var kummerlige, flygtningene sov på gulvet, sanitære forhold var meget mangelfulde og det var næsten umuligt at blive vasket. Hver dag mellem kl. 10 og 12 sad en ung mand og skrev. Ingen vidste hvad, men flygtningene fandt ud af han skrev dødsattester. Det var meget trist, men heldigvis var der også lyspunkter, hvor besætningen rømmede deres kahytter for at give plads til ældre og svagelige.

Efter fem-seks dage ankom skibet til kaj. Ingen vidste hvor, men man fandt ud af det var København. Rosemaries mor var skuffet, for hun kendte intet til Danmark eller det danske sprog. Der var stille, hustagene røde og himlen blå. Heldigvis var Rosemaries mor god til at finde det positive, når det så allerværst ud. Flygtningene var naturligvis glade for at være i sikkerhed, men desværre skrev aviserne grimme ting. De skrev bl.a. at de var beskidte, uhumske og sikkert kriminelle.

I København blev flygtningene indkvarteret i en idrætshal i Ryparken, hvor der boede tyske soldater i den ene ende og flygtninge i den anden. De blev vasket grundigt, afluset og vaccineret og fik hver en seng med rigtig madras. Det var som at komme i paradys. Under flugten var der mange som blev syge, bl.a. Rosemaries lillesøster som desværre blev smittet med





difteritis. Hun kom på hospitalet og der blev gjort alt for at helbrede hende, men desværre forgæves. Hun blev knap to år og blev begravet på Vestre Kirkegård i København. Hendes lille gravsted findes stadig.

Efter kapitulationen oplevede flygtningene mange gode og velmenende danskere, men desværre var der også mange som spyttede og sparkede. Efter ca. to måneder skulle 250.000 flygtningene fordeles over hele landet og Rosemarie med familie kom til lejren Grove-Gedhuslejren ved Karup der lå på flyvepladsen, som tyskerne havde opført.

Efter ca. fire måneder i København blev Rosemarie og familie forflyttet til Grove-Gedhus lejren, der lå på flyvepladsen i Karup, som tyskerne ikke brugte længere. Flygtningene blev anbragt i træbarakker med ca. 15 beboere i hver stue. I Rosemaries var der to mænd, mens resten var kvinder og børn. Barakkerne var indrettet med køjesenge, der var anbragt langs væggene og midt i rummet et langt bord og to bænke hvor man kunne sidde og spise. I det ene hjørne var der en lille kakkellov og i et andet var mændene placeret, så de havde lidt privatliv. Da den tyske hær rømmede flyvepladsen, havde den efterladt mange ting, der med fantasi og kreativitet kunne bruges og alle bidrog til at lave ting som de manglede.

Kosten der blev lavet i lejr køkkenet var med rimelig næring og bestod mest af hvidkålssuppe, grønkålssuppe, gule ærter og meget lidt kød, bl.a. grisetær og tunger. Til frokost bestod maden af rugbrød, sukker og pølse. Der var megen sygdom og elendighed i lejren.

Lejren havde en borgmester, et lejrråd, kirke, teater, biograf og skole. Børnene blev undervist af lærere og unge mennesker der blev oplært i at undervise. Bl.a. i tysk, historie, geografi og matematik.



Derudover blev der undervist i fremmedsprog som engelsk og fransk. På grund af flygtningene skulle tilbage til Tyskland måtte der ikke undervises i dansk. Flygtningene måtte ikke have kontakt til danskerne.

Rosemaries mor havde ikke haft kontakt til sine forældre gennem lang tid og tænkte naturligvis meget på dem. Hun ville gerne sende brev til dem, men det var ikke tilladt. Heldigvis fik hun kontakt til mennesker som kunne og gerne ville smugle et brev ud. Brevet blev skrevet, afsendt og efter en tid kom der svar retur fra bedsteforældrene. Det var et lyspunkt i en hård og trist tid.

Tiden går og flygtningene begynder at vende tilbage til Tyskland og Rosemaries mor søger tilladelse til at komme hjem. Det lykkedes ikke og familien måtte desværre tilbringe julen 1945 i lejren. Det var naturligvis en trist jul og man tænkte meget på familien. Hvordan gik det bedsteforældrene og hvor var ægtefælle og far henne? For at skabe en lille smule julestemning havde børnene lavet små juletræer, der blev opstillet i barakken.

I løbet af 1946 søgte Rosemaries mor igen tilladelse til at rejse til Flensborg og man håbede på at kunne fejre den næste jul hos bedsteforældrene. I mellemtiden havde Rosemaries mor fået brev

fra sine forældre, hvor de skrev at Rosemaries far var vendt hjem fra fronten. Desværre med ar på krop og sjæl, men han var heldigvis kommet hjem. Rosemaries mor søgte igen tilladelse til at vende hjem til Flensborg. Desværre forgæves, men heldigvis fik de i november måned besked på at de eventuelt snart kunne komme hjem. Det lykkedes at komme til Flensborg 1. januar 1947. Familien boede sammen med bedsteforældrene i deres lejlighed.

I Flensborg begyndte Rosemarie i tysk skole, men efter et år kom hun i dansk skole. Hjemvendte tyske flygtninge var ikke velansete. Rosemarie tog mellemskole-, studentereksamen og en uddannelse til folkeskolelærer. Herefter arbejdede hun en lang årrække på Bov Skole og var en meget afholdt lærer og kollega. I dag nyder Rosemarie sin pensionisttilværelse i Padborg og for at yde sit bidrag til, at den del af historien huskes, bruger hun en del af sin fritid på at holde foredrag om sin tid som flygtning og ophold i Grove-Gedhus lejren ved Karup. Efter et foredrag kom en ung mand op til Rosemarie og sagde han var glad for hun havde fortalt bedsteforældrenes historie. De kom fra samme område som Rosemarie, men kunne ikke tale om deres oplevelser.



# Kirsebærhaven - hvad kan den nytte?

*Af Bent Tvede Andersen,  
Kirsebærhavens PR-udvalg*

Kirsebærhaven - hvad kan den nytte? Ja, det er en omskrivning af radikale Viggo Hørups gamle slogan mod udgifterne til Københavns befæstning. Men gælder sætningen også for Kirsebærhavens Aktivitetscenter som dets fulde navn er?

Aabenraa Kommune gennemførte sidst i 2023 en effektmåling af blandt andet Kirsebærhaven. 250 personer, omkring en fjerdedel af Kirsebærhavens brugere, deltog. Spørgsmålene vedrørende livskvalitet, deltagernes fysik, psykisk velvære og ensomhed viste en målbar effekt.

## Lad os se nærmere på disse punkter

Omkring 59 % finder at deres livskvalitet er forbedret i høj grad ved at komme i Kirsebærhaven, og ca. 36 % siger det gælder i nogen grad, altså cirka 95 %. Dette punkt må derfor siges at være meget succesfuldt.

Rundt 54 % oplever, at deres psykiske velvære forbedres i høj grad ved at komme i Kirsebærhaven, mens omkring 37 % finder det i nogen grad, omkring 90 %. Også her en succeshistorie.

Højdespringeren er imidlertid brugernes opfattelse af, at det forebygger ensomhed at komme i Kirsebærhaven. Ca. 69 % finder at det forebygger i høj grad, mens 26 % finder det i nogen grad, omkring 95 % i alt.

Den store værdsættelse af de to punkter, livskvalitet og forebyggelse af ensomhed, er noget, der baserer sig på, at nyankomne bliver godt modtaget, og at det sociale samvær på mange

af holdene styrkes ved fælles kaffebord.

Kirsebærhavens vedtægter siger, at "Centrets formål er at skabe en platform for den forebyggende og sundhedsfremmende indsats i kommunen og aktivere så mange borgere som muligt." Det må konstateres, at dette formål er nået næsten til perfektion. Brugere har blandt andet udtalt, at Kirsebærhaven er en perle i Aabenraa, "Har svært ved at se, hvordan det kan gøres



bedre. Fantastiske tilbud.", "Kirsebærhaven er alletiders. Kan ikke få hænderne ned." og ganske kort "Alt er godt." Og tallene taler deres tydelige sprog.

Men der blev også undersøgt praktiske og personlige forhold omkring Kirsebærhavens program.

Brugere blev spurgt, hvorledes de første gang erfarede om aktiviteter i centret. Her svarede 63 %, at de havde hørt det fra venner, bekendte eller familie, 14 % havde læst en annonce i avisen og 6 % havde set et opslag da de kom forbi. Så er der kønsfordelingen. Her er 71 % kvinder, mens mænd udgør 29 %. En umiddelbar

forklaring kan være, at mændene har en lavere levealder og at der af den grund er flere enlige kvinder i aldersgruppen. Forfatteren ser ikke de store muligheder for at få øget andelen af mænd væsentligt.

Det sidste punkt, der skal behandles her, drejer sig om transport til Kirsebærhaven (der er ikke spurgt om, hvordan folk kommer hjem igen...) Omkring halvdelen kører selv i bil eller scooter; der var en del, der ønskede flere og bedre parkeringspladser.

Næststørste gruppe på ca. en femtedel går, men resten stort set deles om at køre med nogen eller på cykel. Det er interessant, at kun 1 % har kørt med bus og at ingen har benyttet flextaxa. Den ringe benyttelse af bus kan afhænge af køreplanen.

Et spørgsmål, der blev stillet flere gange, var et ønske om flere lokaler og mere plads. Men det kan ikke opfyldes inden for de nuværende rammer.

Det var noget af eine grausame Salbe med mange tørre tal. Men sammenfattende må man konstatere: Jo, Kirsebærhaven kan nytte!



*Seniorrådet er klar til at se nærmere på fremstillingen af ældremad.*

## Seniorrådet hos Mad & Måltider: Lise havde et ekstra øje på kartoflerne

Seniorrådet var for nylig på besøg hos Mad & Måltider på Bladknæk ved Aabenraa. Mad & Måltider er Aabenraa Kommunes madservice, der laver mad til både hjemmeboende ældre og plejehjemmene i kommunen.

"For mange ældre er maden dagens højdepunkt, så derfor er det vigtigt, at den er god. Vi

så blandt andet køkkenet, mens medarbejderne lavede mad og så de har fået nogle fine kartofler nu." prøvesmagte vi retterne. Vi smagte blandt andet en fantastisk god linsesuppe," fortæller Seniorrådets Lise Christensen, som holdt specielt øje med kartoflerne.

"De har tidligere været et kritikpunkt fra nogle af dem, der får mad fra Mad & Måltider. Men det

har Mad & Måltider ændret på, og "Jeg synes især, at det var godt at se, hvordan man virkelig har en løsning til alle slags allergier, og vi smagte også forskellige varianter. Det er fint, at man er blevet så god til at tilgodese de mange specielle behov, der er," fortæller Lise Christensen.

### Christian Panbo A/S inviterer til den 26. gratis høstkoncert i Sønderjyllandshallen søndag den 29. september 2024 kl. 14.00



Det er høstkoncert nr. 26 for den særlige målgruppe. Det bliver en musikalsk oplevelse, der arrangeres udelukkende som en gratis glæde for alle handicappede, alle enlige samt alle former for pensionister, der bor i Aabenraa Kommune og som der er plads til i Sønderjyllandshallen.

*Plejehjem + bosteder får et skema til reservation af stole til deres beboere + deres hjælpere.*

# Gå-venner gør en forskel



*"Der er aldrig nogen, der går og bliver sure på en gå-tur," Aase gå-ven*

*Af Maria Nørgaard, brobygger til sundhedsområdet i Aabenraa Kommune*

Birthe har i lige godt et år haft fornøjelsen af have Aase som gå-ven. For Birthe betyder det alt at have en gå-ven. "Vi kommer ud, får frisk luft, og vi får snakket. Indimellem giver det regnvejr, men det tager vi os ikke af. Jeg kommer i godt humør, og var ikke kommet ud på samme måde, som jeg gør med min gå-ven Aase. Hun træk-

ker læsset for mig." Om sommeren holder Birthe og Aase kaffepause på gåturen. Her nydes medbragt kaffe og kage, inden den sidste del af gåturen klares. Aase og Birthe ynder især at gå tur ved Kalvø, men efter stormfloden er en del af stien ødelagt, og derfor er det desværre noget nær umuligt at komme rundt med Birthes rollator. Makkerparret bruger især naturen, men nyder også gåture i Aabenraa og Rødekro by. Det handler blot om, at komme ud at gå sammen.

Hjerteforeningen inviterer sammen med 60+Aktiv til info-aften d. 18. april kl. 16.30-18.30. Vi mødes på Rådhuset på Skelbækvej 2. Her kan du høre mere om indsatsen, hvor blandt andet en aktiv gå-ven vil fortælle om det at være gå-ven. Der sluttet af med smørbrød.

Tilmelding sker på:

[www.gaamed.dk/bliv-gaa-ven](http://www.gaamed.dk/bliv-gaa-ven)



# Turistattraktionen, som straks blev begravet

Af Hans Christian Jørgensen

Vi har vist alle hørt om Tollundmanden og Gravballemanden, og når folk i dag besøger henholdsvis Silkeborg Museum og Moesgård Museum, er det de to mænd, der er trækplasteret. Et sådant trækplaster kunne Holbøl også have haft, hvis ikke Undelevmanden var blevet fundet i slutningen af det 18-århundrede, hvor man ikke havde det kendskab til konservering m.m., som vi har i dag.

## Der graves tørv

En meget varm sommerdag lige før Sct. Hans 1797 er en flok arbejdere ude at grave tørv i Undelev Mose lidt nordøst for Holbøl. En af graverne er nået ned på 170 cm under overfladen, da hans spade støder mod noget hårdt. ”Øv”, tænkte han sikkert, ”jeg er da vist stødt ind i noget hårdt træ.” Men nysgerrig, som vi mennesker heldigvis er, rager han lidt med fingrene, og ud kommer et ben. Han har helt sikkert givet lyd fra sig. For straks kommer de andre til, og de bliver enige om, at de skal grave videre. Det kunne jo være, at det var et helt moselig.

Svedige går de i gang med en omhyggelig udgravning. Der dukker mere og mere op, og til sidst står de med et særdeles velbevaret lig af en mand på ca. 165 cm i størrelse. Han er svøbt i et dyreskind, og på hovedet lægger de mærke til, at der er nogle røde totter af hår. Man finder også en sko. Den anden dukker ikke op.

De får omhyggeligt børstet det mørke mosejord af hans ansigt, og frem dukker et par øjne og næse og mund. Alt sammen velbevaret.

Mens sommersonen bager på legemet, bliver der sendt bud efter godsinspektør Peter Rasch



fra godset Søgaard, som de fleste gårde i Holbøl og Undelev dengang hørte under. Rygtet om fundet går hurtigt. Mange mennesker bl.a. også den lokale pastor Schmidt stimler sammen omkring liget. En anden af de udefrakommende er en schweizisk forbi-rejsende, som i sin dagbog har beskrevet moselignet meget omhyggeligt. Især takket være ham har vi i dag en forholdsvis detaljeret beskrivelse af Undelevmanden.

## Moselignet i opløsning

Da godsinspektøren endelig når frem, er liget pga. den stærke sol gået i forrådnelse. Kød og knoglerne falder fra hinanden, og en næsten uudholdelig stank breder sig. Det siges, at det kunne lugtes af hokkeruperne, som gravede tørv en halv kilometer derfra. Peter Rasch beordrer straks, at liget skal tildækkes med mosejord, og nogle af mændene får ordre til at tømre en primitiv kiste sammen. Dagen efter får Undelevmanden iført sin skinddragt en kirkelig begravelse på Holbøl kirkegård. Og hermed kunne denne sag være endt.

Men heldigvis beholder godsinspektøren den ene sko, den anden bliver ikke fundet. Af uransagelige veje kommer den til Nationalmuseet i København, hvor den mange år senere

bliver underkastet en kulstof-14 undersøgelse med henblik på at aldersbestemme skoen og dermed også sådan nogenlunde Undelevmandens alder. Det viser sig, at han er et af de ældste moselige, der indtil nu er fundet. Tiden er yngre bronzealder, men efter yderligere avancerede undersøgelser er man nået frem til en mere præcis tid – 800 år f.v.t. Det vil sige, at såvel Grauballemanden som Tollundmanden er nogle yngre, nemlig henholdsvis 500 år og 400 år yngre end Undelevmanden. (tallene skal tages med et vist forbehold)

## Undelevmanden blev fundet 200 år for tidligt

Hvis man havde fundet Undelevmanden inden for de sidste årtier, og ikke, som tilfældet var, for over 220 år siden, ja så havde man haft ekspertise til at konservere ham, og en turistattraktion af de helt store kunne være kommet til en af de sønderjyske museer. Ja, måske til Holbøl.

Man har senere fundet et andet moselig i Rode Mose. Dette lig er dog en del yngre end de tre omtalte moselige og ikke særlig godt beskrevet. Det kan dog tyde på, at der har været liv i området i en fjern fortid. Så håbet for en sensation lever vel stadig.

# Lang, ubrudt lykke er ingen god historie

*Interview med forfatteren til bogen: Smilet der forsvandt.*

*Af Karsten Espersen*

”Drengen der ikke ville være voksen”, hedder den første erindringsbog skrevet af forfatteren, film og tv-producenten, Hans Kr. Høier fra Aabenraa. Bogen er fortællingen om hans opvækst i Klovtoft i Sønderjylland og årene frem til han, bl.a. med baggrund i en læreruddannelse fra Tønder Statsseminarium, begiver sig ind i en særdeles spændende og udfordrende tilværelse med medieverdenen som omdrejningspunkt, og etablerer sig som film- og tv-producent med selskabet Freelance Film. Bogen afsluttes med de begivenheder, der fører til mødet med hans tilværelses store kærlighed, hustruen Birthe, som han møder under en sejltur i 1982.

## **Afslutningen på den historie.**

Fra flere sider, blev Hans Høier opfordret til, at skrive en fortsættelse af sine erindringer, men som han fortæller: ”Vi, Birthe og jeg, var blevet enige om, at der ikke skulle skrives nogen fortsættelse. At min tilværelse, efter mødet med Birthe, jo fortsatte som en lang, ubrudt og lykkelig historie. Og, det, konkluderede jeg, var der vel ikke mange, der havde lyst til at læse om”.

Og derved blev det så, indtil Birthe blev alvorligt syg og døde. ”Da, oplevede jeg, at min tilværelse slog en kolbøtte, og det førte mig ud i nye overvejelser. Måske burde jeg alligevel gøre et eller andet? Måske skulle jeg skrive den fortsættelse?”

*Hvor lang tid brugte du på, efter Birthes død, at nå frem til at gøre alvor af at skrive fortsættelsen?*

”Det brugte jeg faktisk rigtig lang

tid på. Jeg var lang tid om, at nå dertil. Jeg skulle først ligesom genvinde balancen i min nye tilværelse”.

Efter en kortere pause, og et eftertænksomt blik ud gennem de store vinduer ned imod eftermiddagstrafikken på Løgumklostervej der åler sig afsted, fortsætter han: ”Det, der satte mig i gang, var min baggrund. At jeg jo igennem rigtig mange år som producent på

film og tv har fortalt og formidlet historier om mange forskellige forhold, der involverede andre mennesker og deres tilværelser. Og nu befandt jeg mig så pludselig i en situation, hvor en beskrivelse af min egen tilværelse muligvis kunne bruges, og give værdi for andre. Det var i forlængelse af de tanker, jeg besluttede at ville skrive bogen. Ikke for at ville komme med gode råd, men måske mere for at dele ud af mine erfaringer, og beskrive hvordan jeg har forsøgt at klare situationen. Og kan nogen genkende eet eller andet, og muligvis bruge noget af det, så er det måske det hele værd. Det var det, der gjorde, at jeg traf beslutningen, og gik i gang med at skrive bogen, Smilet der forsvandt”.

Bogen veksler imellem en beskrivelse af opbygningen af Hans Høiers produktionsselskab, og udviklingen i kærlighedsforholdet til hustruen, Birthe.

*Hvordan har det været, at skulle genkalde dig og beskrive den periode?*

”Det har været både positivt og da også vankeligt og, indimellem ligefrem negativt. Det positive var vel egentlig, at skriveprocessen kom til at tjene som en slags terapi. Det, at jeg fik vendt oplevelser,



*Forfatter Hans Kr. Høier.*

og konkrete situationer. Det var selvfølgelig hårdt, men jeg følte også det gav mig noget i form af, at jeg kunne distancere mig og få et overblik, og derigennem få skabt et anderledes perspektiv”.

*Du fortæller om skriveprocessen, at den virkede som en form for terapeutisk værktøj for dig. En situation du havde gavn af. Hvornår nåede du dertil, at nu var bogen færdig. Nu kunne du sætte det sidste punktum?*

”Det var heller ikke let. Men da jeg nåede... Ja, hvordan skal jeg egentlig forklare det?”

Et kraftigt vindstød får regnen til at piske kraftigt imod den store vinduesflade, og horisonten sortner. Standuret får hul igennem og runger 4.

”Jo, det var vigtigt for mig, ligesom----- at få det hele med. Og da jeg var nået frem til det mere nutidige i vores forhold følte jeg så følte jeg, at jeg kunne afslutte”.

*Hvad synes du, har været den største udfordring i skriveprocessen?*

”En af de meget store udfordringer for mig har været, at jeg,

fordi jeg igennem de mange år har beskæftiget mig med manuskriptskrivning, hvor formuleringerne skal være så korte og så præcise som overhovedet muligt, ikke har evnen til at trække

beskrivelser i langdrag. Til at væve længe rundt i situationerne. Det er så også forklaringen på, at bogen ikke er så lang. Den er, vil jeg sige, overkommelig”.

”Med bogen har jeg ikke på

nogen måde, villet præsentere læseren for bestemte holdninger, men har alene ønsket at fremvise nogle muligheder og sige: kan I bruge dem i den situation I befinder jer i, så er I velkomne”.

---

**Boganmeldelse:**

## Titel: ”Smilet der blev borte”

*En fortælling om glæde og sorg.*

**Forfatter: Hans Kr. Høier • Genre: Erindringer/Biografi**

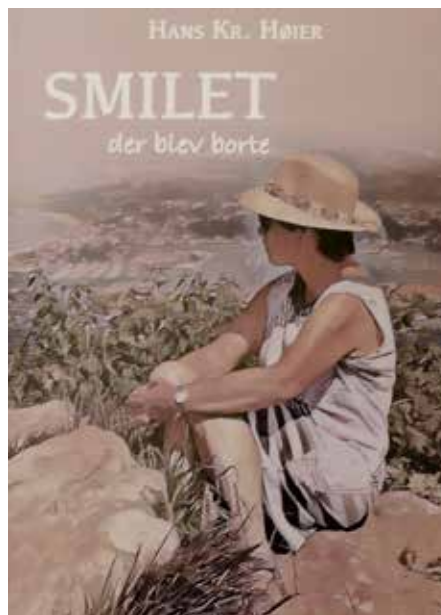
*”Jeg er blevet rastløs. Hvor vi før var som en symbiotisk enhed, står jeg nu helt alene og har ikke nogen at dele tankerne med, og forandringen ligger ofte i detaljen. Jeg opdager, at jeg altid har sagt ”vi”, og nu er jeg nødt til at sige ”jeg”. For der er intet ”vi” mere, og det gør en himmelvid forskel.*

*Når jeg kommer hjem efter at have være ude at handle, kan jeg ikke råbe ”hej”, som jeg plejer, når jeg kommer ind ad døren, for der er ingen, der svarer. Og selvom vi begge vidste, at det ville blive virkelighed en dag, kan man ikke forberede sig på det. Man bliver ikke blot ramt af sine følelser, men der bliver vendt op og ned på hele dagligdagen, og selv banale ting minder dig hele tiden om din situation”.*

*Uddrag fra bogen ”Smilet der blev borte”*

Hans Kr. Høiers ”Smilet der blev borte” er en dybt rørende og personlig fortælling om hans liv og karriere i film- og tv branchen. Fra de tidlige dage med Freelance Film til de mange år, hvor han og hans kone Birthe samarbejdede tæt, giver denne bog et fascinerende indblik i en verden af konstant forandring.

Bogen begynder med at beskrive det travle liv med mange arbejdsopgaver, men det er klart,



at hovedfokus ligger på mødet med Birthe - kvinden der skulle blive hans store kærlighed og samarbejdspartner. Hvert afsnit er fyldt med små anekdoter om arbejdet som filmproducent, fra møder på den anden side af Atlanten til iscenesættelsen af store projekter som dokumentarfilmen ”Tidevandsbølgen” om præsten og salmedigteren H. A. Brorson. Hans Kr. Høiers evne til at formidle sin passion for sit arbejde skinner igennem hver side af denne bog. Det er tydeligt, at han har brugt lang tid på at reflektere over sit livsforløb, og resultatet er en dybtgående fortælling om kærlighed, tab og menneskelig udholdenhed.

Men livet har sin pris, og efter

Birthes tragiske død må Hans genopfinde sig selv i en verden uden hende. Disse afsnit af bogen er lige så bevægende som resten, da Hans beskriver den sårbare tid efter tabet af sin elskede partner på en ærlig og autentisk måde.

### **En læser skrev:**

*Tak for den lille, fine bog. Den er meget livsbekræftende. Man glædes ved beretningen om det fantastiske liv de to har haft sammen fuld af kærlighed og nærvær, og samtidigt giver bogen et indblik i det tomrum forfatteren står tilbage i efter den elskede hustrus død. Fint og værdigt beskrives forløbet omkring hustruens sygdom og død, og tiden efter tabet. Jeg blev flere gange under læsningen meget rørt.*

### **Professer Per Øhrgaard:**

*Jeg har læst bogen. Den er meget fin og smuk, og sad jeg med har på, ville jeg tage den af. Forfatteren skriver så kærligt om hustruen, uden det på noget tidspunkt bliver ”privat” i den forkerte forstand.*

Bogen er let læst, og henvender sig især til læsere, der har mistet en, der stod dem nær, eller som tænker over livets store mangfoldighed.

*”Smilet der blev borte”, kan købes hos boghandleren, og på adskillige netsider.*



# Ledige ældre- og handicapvenlige boliger

## Overvejer du at flytte?

Aabenraa Kommune kan blandt andet tilbyde nedenstående ældre- og handicapvenlige boliger og du skal ikke visiteres af kommunen, for at kunne flytte ind i en af disse boliger.

## Generelt

Alle boligerne er almene boliger, hvor du hver måned sparer 1% af udgifter til normal istandsættelse ved fraflytning op. Det vil sige, at efter at have boet 8 år og 4 måneder i boligen, så bliver hele regningen til normal istandsættelse dækket af fraflytterordningen.

## Kontakt

Kontakt Boligadministration Visitation & Understøttelse for tilbud på en bolig på tlf. 7376 8992 eller send en mail til Boligansogning-Social&Sundhed@aabenraa.dk

Telefoniske træffetider: mandag-fredag: kl. 8.30-9.30. Telefon er lukket onsdag. Du kan søge om indskuds-lån ved henvendelse til Borgerservice.

### Bo i Kollund – nær skov og strand.

#### Vi har ledige boliger på Kobbermøllevej og Bredsdorffvej

- **Kobbermøllevej 6**  
2 værelses bolig på 60 m<sup>2</sup>  
Indskud: 19.500 kr.  
Husleje: 5.586 kr.  
+ a conto vand og varme  
El betales direkte til  
forsyningsselskab
- **Bredsdorffvej 6 B, 1. th.**  
3 værelses bolig på 83 m<sup>2</sup>  
Indskud: 22.493 kr.  
Husleje: 5.360 kr.  
+ a conto vand og varme  
El betales direkte til  
forsyningsselskab
- **Bredsdorffvej 6 A, st. th.**  
2 værelses bolig på 49 m<sup>2</sup>  
Indskud: 11.613 kr.  
Husleje: 3.975 kr.  
+ a conto vand og varme  
El betales direkte til  
forsyningsselskab

Boligerne på Bredsdorffvej ligger tæt på vandet.  
Boligerne på Kobbermøllevej ligger tæt på skoven og plejehjemmet Birkelund.  
Der er terrasse til boligerne.

### Priseksempel

Hvad koster det at bo til leje på Kobbermøllevej 6?

Hvis du er berettiget til boligstøtte og ikke har formue, kan en enlig folkepensionist uden anden indkomst end folkepen-

sionen modtage cirka 4.137 kr. pr. måned i boligstøtte.

Husleje: 5.586 kr.

Når boligstøtten fratrækkes er restbeløbet på 1.449 kr. - dertil kommer betaling af varme, el og vand.

### Ledige boliger i Nygade 46

Vi har lige nu ledige boliger i Nygade i Aabenraa, boligerne ligger midt i byen og tæt på gågaden.

Boligerne er fra 56 til 80 kvadratmeter store. Du kan se prisen på de forskellige lejligheder på adressen nedenfor denne tekst.

### Fremvisning

Hvis du er interesseret i at høre mere eller få en fremvisning, så

henvend dig til Brian Hansen hos Aabenraa Kommunes boligkontor. Brian har tlf. 73 76 77 04, og du kan kontakte ham mandag til torsdag fra 9.00 til 10.00 og igen fra 13.00 til 14.00 - samt fredage fra kl. 9.00 til kl. 10.00.

De ledige lejligheder er placeret i stuen og på første sal. Der er elevator i ejendommen, hvor der ikke må holdes husdyr. Derudover er der et fællesrum.

Lejereguleringer 8 lejemål	Kvm	Månedligt husleje
Nygade 46 st. 1	56	4.392
Nygade 46 st. 2	79	6.196
Nygade 46 st. 3	80	6.275
Nygade 46 st. 4	56	4.392
Nygade 46 1. sal 5	72	5.647
Nygade 46 1. sal 6	72	5.647
Nygade 46 1. sal 7	77	6.039
Nygade 46 1. sal 8	64	5.020

## Bo i Løjt Kirkeby. Vi har en ledig bolig på Kirketoften

- **Kirketoften 46**  
2 værelses bolig på 65 m<sup>2</sup>  
Indskud: 15.000 kr.  
Husleje: 5.260 kr.  
+ a conto vand og varme  
El betales direkte til  
forsyningsselskab

Boligen er centralt beliggende tæt på indkøb og plejehjemmet. Med en flot natur lige udenfor døren.

## Bo i Aabenraa. Vi har 2 ledige boliger på Persillegade

- **Persillegade 1. tv.**  
2 værelses bolig på 80 m<sup>2</sup>  
Depositum: 20.829 kr.  
– der kan ikke søges om indskudslån til denne bolig.  
Husleje: 6.943 kr. + forbrug
- **Persillegade 1. th.**  
2 værelses bolig på 76 m<sup>2</sup>  
Depositum: 19.788 kr.  
– der kan ikke søges om indskudslån til denne bolig.  
Husleje: 6.596 kr. + forbrug



## Politi og kommune med indsats mod tricktyverier

De fleste har oplevet det efterhånden. Om det er gennem en SMS, en mail, et telefonopkald eller en fysisk person. Tricktyverier fylder mere og mere hos både Politiet og i den almindelige danskers hverdag. Derfor uddeler Politiet og Social & Sundhed i Aabenraa Kommune sammen godt 3000 infofoldere i løbet af foråret. Flyeren uddeles primært til ældre og andre grupper, der er blandt tricktyvenes foretrukne ofre.

Målet er at forebygge tyverierne ved at skabe opmærksomhed om de forskellige metoder, tricktyvene benytter. Herudover er der gode råd fra politiet til, hvordan man sikrer sig mod tyverierne.

## For en kriminel er dine oplysninger lige så værdifulde som penge og smykker.



### Udlever ikke:

Dankort og kode  
Kontooplysninger  
MitID-oplysninger  
CPR-nummer

**HUSK**, at bank og politi og andre myndigheder **aldrig** vil kontakte dig og bede om dine oplysninger, hverken via telefon, mail eller SMS

Aabenraa  
Kommune 

sikkerdigital.dk



# Aktivitets sider

## Aktivitetscenter Borgen / Ensted Sogn Seniorklub

**Formand:** Kenny Lorenzen, tlf.: 2011 9260,  
mail: kenny.lorenzen@gmail.com.

**Faste ugentlige aktiviteter:**

**IT-selvhjælpskursus:** Mandag ulige uger,  
kl. 14.00-16.00, kontakt tlf.: 5122 3816.

**Knipling:** Tirsdag kl. 09.00-11.30, kontakt tlf.: 7466 2539

**Gåtur i skoven:** Tirsdag kl. 09.45 (for mænd),  
kontakt tlf.: 4035 4943.

**Petanque/dart:** Tirsdag kl. 14.00-16.00. *Bare mød op.  
Vi slutter af med kaffe.*

**Stolegymnastik:** Onsdag kl. 10.00-11.30. *Bare mød op.  
Vi slutter af med kaffe.*

**Sy/strikkeklub:** Onsdag kl. 14.00-16.30,  
kontakt tlf.: 3013 3241.

**Hjernetræning:** Onsdag kl. 11.00-12.30,  
kontakt 6179 7461.

**Bowling:** Torsdag kl. 11.00-12.00, kontakt 2977 1101.

**Andre aktiviteter:**

**Fællessang:** 13. marts kl. 14.00-16.00. Alsang med  
Vagn. Kom og bliv i godt humør.

*Pris: 80,00 inkl. kaffe og kage.*

**Fællesspisning:** Torsdage kl. 18.00 (21. marts, 19.  
september og 24. oktober)

*Pris: 80,00 - bindende tilmelding.*

**24. april kl. 14.00:** Præsten fra Gram. Humoristisk  
foredrag om egne oplysninger. *Pris: 50,00.*

**3. maj:** Sommer i by. Dagplejebørn og yngste skole.  
Kom forbi Borgen og bak op om den festlige tradition.  
*Tidspunkt følger senere.*

**15. maj kl. 14.00:** Samkørsel fra Borgen kl. 13.15.  
Besøg på Løgumkloster Refugium.

*Pris: 125,00 inkl. rundvisning, foredrag og kaffebord.*

**15. juni kl. 14.00:** Grill/sommerfest.

*Pris: 100,00 inkl. kaffebord og grillpølser.*

**14. august kl. 08.30:** Forsamlingshuset. Sommerudflugt  
til Fyn inkl. frokost. Svendebord Fattiggård/  
Tvillingegården ved Asperup. *Pris: 400,00.*

**19. september kl. 13.00:** Samkørsel fra Borgen kl.  
12.15. Modeopvisning på Valdemarshus fra Patina. Kaffe  
og kage *Pris: 35,00 betales til Valdemarshus.*

**18. september kl. 14.00:** Samkørsel fra kl. 13.15.  
Rundvisning på Arwos. *Tilmelding senest 10. september.*

**18. oktober kl. 13.00:** Samkørsel fra Borgen kl. 12.15.  
Rundvisning hos Fleggaard Harrissle (husk pas).

*Pris: 100,00 inkl. spisning og rundvisning.  
Tilmelding senest 9. oktober.*

**30. november kl. 12.30:** Årets julefrokost max. 52  
personer. *Pris: 150,00. Tilmelding senest 18. november.*

**Gældende for alle arrangementer:** Tilmelding på  
Borgens opslagstavle eller Facebook. Betaling via  
bankoverførsel - se programhæfte for 2024.

## Besøgstjenesten Margueritten

**Kontaktpersoner:**

Margit Dalhoff, tlf.: 21750180.

Karen Margrethe Andersson, tlf.: 29800433.

## Sozialdienst Tingleff

**Formand:** Dorte M. Schultz, tlf.: 2145 3849,  
mail: dorte.m.schultz@stofanet.dk.

**Familievejleder:** Karin Hansen O., tlf.: 2224 8806,  
mail: kho@sozialdienst.dk.

**Kørselsservice:** 20,00 kr. eget bidrag.  
kontakt venligst ovenstående personer!

**Nærmere info på hjemmesiden:**  
www.sozialdienst.dk/tingleff.16382.aspx

## Sozialdienst Burhkall

**Kontakt & tilmelding:** Margit Hinrichsen, tlf.:  
28592267.

**Familievejleder:** Lene M. Hansen, tlf.: 22248804.

**7. maj:** Spargelessen i Achtrup medbus kl. 18.  
Start Lendemark kl. 17.15.

**4. juni:** Gänsemarkt i Dithmarschen med bus.  
Start Lendemark ca. kl. 09.00

## Aktivitetscenter Grønnevej 42, Tinglev/Uge Pensionistforening

**Formand for Pensionistforeningen:**

Jes Petersen, Kastanievej 10, 6360 Tinglev, tlf.: 7464  
4371 / 2328 5507, mail: formand.tup@outlook.com.

**Aktivitetsmedarbejder:**

Fleur Mørk, tlf.: 2446 7885, mail: fkm@aabenraa.dk

**Datastue EDB undervisning:**

Kontakt Niels Daubjerg, tlf.: 2011 1253.

**Nørkeklubben:** Kort m.m. mandage kl. 13.00-15.00.  
Kontakt: Jytte, tlf: 2422 0188.

**Hyggehold:** Hver tirsdag i lige uger fra kl. 10.00-11.30.  
Kontakt: Fleur, tlf.: 2446 7885.

**Fællessang:** Hver tirsdag i ulige uger kl. 10.00-11.30.  
Kontakt: Helga, tlf.: 4248 3747.

**Mandeklub:** Snak og hygge. Hver tirsdag kl. 15.00.  
Kontakt: Derrick, tlf.: 2328 5507.

**Læseklubben:** Første tirsdag i måneden kl. 19.00-21.00.  
Kontakt: Inga, tlf.: 4025 8695.

**"Rummikup":** Onsdage kl. 09.30-12.00.  
Kontakt: Anne Marie, tlf.: 2082 4470.

**Porcelænsmaling:** Onsdage kl. 13.00-17.00.  
Kontakt: Esther, tlf.: 2325 7648.

**Gymnastik/Balance:** Onsdage kl. 14.00-15.30.  
Kontakt Fleur, tlf.: 2446 7885.

**Fluebinding:** Onsdage kl. 19.00.  
Kontakt: Bent, tlf.: 2911 8804.

**Hjernefitness:** Torsdage kl. 09.30-11.00.  
Kontakt: Erhard, tlf.: 2570 9242.

**Strikkeklub:** Torsdage kl. 14.00-16.30.  
Kontakt: Grethe, tlf.: 2074 2206.

**Kortspil:** Fredage kl. 13.30-17.00.  
Kontakt: Bent, tlf.: 2911 8804.

**Fællesspisning hver sidste torsdag i måneden kl.  
11.30-13.00.** Kontakt: Inger Lise, tlf.: 3074 7464.

**Indkøbstur:** hver onsdag formiddag.  
Kontakt: Per, tlf.: 6014 9693.

**Gymnastik Tinglev Hal 2:** Kontakt: Birgit, tlf.: 5329 0188.  
Alle andre arrangementer og udflugter bliver  
offentliggjort i Ugebladet



## Danske Seniorer for Rødekro og Omegn

**22. marts kl. 14.00:** Lottospil i Borgerhuset.

*Mange fine gevinster.*

**9. april kl. 14.00:** Fra det gl. posthus. Kør selv tur til Biogas anlæg i Kliplev. Praktisk tøj/fodtøj anbefales. Tilmelding senst 1. april til *Olaf Nielsen, tlf.: 6143 5314.*

**14. maj:** Foredrag/undervisning i Borgerhuset - kan vi færdselsreglerne? Tilbud om kursus på køreteknisk anlæg i Rødekro. Tilmelding senest 1. maj til *Olaf Nielsen, tlf.: 6143 5314.*

**31. maj kl. 14.00:** Lottospil i Borgerhuset.

**18. juni:** Halvdags bustur til Japanskehavn i Nr. Åby. Middag på hjemvejen. Tilmelding senest 25. maj til *Ingrid Poulsen, tlf.: 2160 2890 - Pris: 195,00.*

**Kortspil:** Hver mandag kl. 13.00-17.00 i Borgerhuset. Tilmelding til *Kresten Gram, tlf.: 2342 6045.*

**Minigolf:** Hver tirsdag fra 7. maj på banen i Østergade. Kontaktperson *Niels Hattens, tlf.: 7466 1234.*

**Onsdagsspil:** Hver onsdag kl. 14.00-17.00 fra 4. oktober til 1. maj i Borgerhuset. Der spilles brætspil, ludo, kort m.m. Kontaktperson *Bodil Rossen, tlf.: 3062 5630, kr. 100,00 for hele sæsonen.*

## Aabenraa Firma & Senior Idræt

**Formand:** *Peter Sølvhøj tlf.: 2625 5609, mail: formand@aafi.dk. Besøg hjemmesiden: www.aafi.dk og se hvor vores aktiviteter foregår.*

**Besøg os på Facebook**

**Aabenraa Firma & Senior Idræt.**

**Badminton:** Agora, tirsdag kl. 19.00-20.00.

*Kontakt: Svend N. Jensen, tlf.: 4156 4962.*

**AASB:** Sportscentrum, Bowling tirsdag kl. 10.00-12.00. *Kontakt: Poul Kaltoft, tlf.: 6177 9022 eller Harry Hansen 2485 4306.*

**Fiskeri:** Rødekro Fiskepark, *kontakt tlf.: 3022 1532.*

**Kroff:** Der spilles bag Slottet onsdag kl. 09.15-12.00 - torsdag kl. 18.30 og søndag kl. 10.00. *Kontakt: Søren Holst, tlf.: 5116 8103 eller Lilly Andersen tlf.: 4183 0840.*

**Motionscykling:** Tirsdag og torsdag kl. 19.00, start ved 123-tanken i Bylderup Bov. *Kontakt Peter Sølvhøj tlf.: 2625 5609 eller Laila Sølvhøj tlf.: 2010 4119.*

**Motionssvømning & spa-varmtvandsbassin vand-aerobic:** Arena Aabenraa - fredage kl. 10.00-11.00.

*Kontakt Christa Back-Andersen, tlf.: 9152 6529.*

**Multimotion:** Agora Høje Kolstrup, fredag kl. 09.00-10.15. Badminton, floorball, bowl, bordtennis, softtennis, stangtennis og pickleball.

*Kontakt Laila Sølvhøj, tlf.: 2010 4119.*

**Petanque:** Aabenraa Stadion. Mandage kl. 10.00-12.00.

*Kontakt Lilly Andersen, tlf.: 4183 0840.*

**Pickleball/softtennis:** Agora, torsdag kl. 19.30-21.00.

*Kontakt Svend Jensen, tlf.: 4156 4962.*

**Svømning Bov:** Hver mandag fra september til april kl. 20.00-21.00. Onsdag kl. 10.00-12.00.

*Kontakt Christian Petersen, tlf.: 2396 2558.*

## Ældre Sagen Rødekro

**Formand:** *Helga Hymøller, tlf.: 2962 1051, mail: helga.hymøller@outlook.dk.*

**Social-humanitær:** *Anette Thomsen, tlf.: 6075 4932. www.aldresagen.dk/lokalafdelinger/roedekro*

**Hjælp til indkøb i SuperBrugsen Rødekro:** Torsdag formiddag, *kontakt tlf.: 2521 9971.*

**Daglige tryghedsopkald:** ÆldreSagen ringer hver morgen mellem kl. 08.30-09.00, *kontakt tlf.: 2667 6009.*

**Datastuen:** Onsdage kl. 9-11 i ulige uger i Borgerhuset i Rødekro - hjælp til computer, tablet/iPad og smartphone m.m. - *bare mød op eller kontakt tlf.: 6090 2080.*

**NYT i datastuen:** Hjælp til slægtsforskning. Den første ulige uge i hver måned med start i september, *kontakt tlf.: 2096 3696.*

**Hjælp til køb af togbillet:** Datastuen eller *kontakt tlf.: 2388 2249 - helst dagen før.*

**Demensafgifter:** Mulighed for aflastning af pårørende til personer med demens. *Kontakt Hanne Sørensen, tlf.: 5049 4076.*

**Handyman:** Gratis hjælp til småopgaver i hjemmet. Kun medlemmer af ÆldreSagen. *Kontakt Finn Munkesø, tlf.: 2811 3270 på hverdage mellem kl. 17.00-18.00.*

**Motion - sommersport - udendørs:** *Kontakt Finn Munkesø, tlf.: 2811 3270.*

**Petanque:** Ved Borgerhuset - tirsdage kl. 09.00 *Kontakt tlf.: 4036 9250.*

**Kroff:** Datoer, tidspunkter og kontaktpersoner vil fremgå af hjemmesiden inden udgangen af marts måned.

**El-cykelklub 60+:** Torsdage i lige uger med start 4. april 2024. Mødested: Rødekro Bibliotek, Vestergade. Vi kører ud i det blå, mød bare op. *Kontakt tlf.: 6075 4932.*

**Arrangementer:**

**Modeopvisning v/PatinaMode:** 12. april kl. 13.00-15.00, Borgerhuset.

**Danmark spiser sammen:** 21. april 12.00-15.00, Borgerhuset. Underholdning v/Kirsebærhavens husorkester.

**Heldagstur til Sild:** 7. maj kl. 8.30-ca. 18.00 Vi kører i bus til Rømø og sejler til Sild, hvor vi får en guidet rundtur. Hjemturen er med biltoget.

**Besøg på Klægager - Den Gamle Digegreve Gård, Bredebro:** 4. juni kl. 13.00-18.00. Guidet bustur.

**Midsommerfest ved Borgerhuset:** 20. juni kl. 17.00-20.00

**Bovlund Friluftsteater, Bovlund Bjergvej 21, Branderup:** 25. juli kl. 18.00-22.00 "Nærmest Lykkelig".

**"En aften på Kroen", Røde-kro:** 15. august kl. 18.00-21.30. Underholdning: "Kim Larsen musik v/Torben Nyby.

**Modeopvisning v/PatinaMode:** 13. september kl. 13.00-15.00, Borgerhuset. Lottospil: 3. oktober, 14.00-16.00 i Borgerhuset - Kun for medlemmer.

**Besøg på Kartoffelmøllefabrikken, Tøndervej 3, Toftlund:** 10. oktober kl. 15.00-17.00.

**Frokostjazz:** 27. oktober kl. 12.00-15.00 i Borgerhuset. Sildebord og en masse lækker jazzmusik v/"Rødekro jazz".

**Danmark spiser sammen:** 17. november kl. 12.00-15.00 i Borgerhuset. Underholdning v/Kirsebærhavens husorkester.

**Pigekammeret for piger 60+:** 3. december kl. 12.00-15.00 i Borgerhuset.

**Karlekammeret for mænd 60+:** 10. december kl. 12.00-15.00 i Borgerhuset.

**I kan læse mere om arrangementer** i Ugeavisen, bladet "Det Sker" samt på hjemmesiden *www.aldresagen.dk/lokalafdelinger/roedekro*, hvor tilmeldingsfristerne m.m. også fremgår.

## Ældre Sagen Lundtoft

**Formand og ældrepolitik:** Severin Stollig Sivesgaard, *tf.: 2364 0172, mail: sivesgaard@yahoo.dk.*

**Ældrepolitik, social- humanitært og demensafkastning:**

Birthe Lessow, *tf.: 7468 7117, mail: birthekurt@bbsyd.dk*  
Ruth Edlefsen, *tf.: 2143 7273, mail: ruth.edlefsen@outlook.dk.*

**Besøgsvenner:**

Birthe Lessow, *7468 7117, mail: birthekurt@bbsyd.dk.*  
Ruth Edlefsen, *2143 7273, mail: ruth.edlefsen@outlook.dk.*

**Bustur til den tidligere lejr for tyske krigsflygtninge ved Oksbøl:** Torsdag den 23.maj.

Vi mødes ved Damms Gaard i Felsted kl. 08.00 og Præstevænget i Klipleve kl. 08.10. Vi får kaffe/rundstykke undervejs og spiser middag på Faaborg kro ved Årre. Hjemme ca. kl 17.00.

*Tilmelding senest 2. maj via hjemmesiden eller Lone Kiil på 2511 7484. Pris: 400 kr. for medlemmer og 500 kr. for ikke medlemmer*

**Danmark spiser sammen:**

Mandag 22.april kl. 12.00 Fællesspisning med tarteletter, klar suppe og kaffe med is. Maks. 80 personer. I Klipleve Kultur-og Idrætscenter, Skolegade 13, Klipleve, 6200 Aabenraa. *Tilmelding senest 14. april på hjemmesiden eller til Severin Sivesgaard, 2364 0172.*

*Pris: 200,00 kr. for medlemmer. 250,00 kr. for ikke medlemmer.*

**Foredrag om det at vandre:**

Torsdag 2.maj kl. 19.30. I Klipleve Kultur-og Fritidscenter, Skolegade 13, Klipleve. Hvordan kommer jeg i gang med at vandre? Inge Højsager og Flemming Kock kommer og fortæller om deres ture og om hvordan manforbereder sig inden turen. *Tilmelding via hjemmesiden eller til Ruth Edlefsen på 2143 7273*  
*Pris: 50,00 kr. inkl. kaffe med brød.*

**Gåture og motion i naturen:**

Onsdage kl. 09.30. Damms Gård, Gråstenvej 12, Felsted, Aabenraa. Inger Larsen, 2422 3387, *ingerloff@gmail.com*

**Hjælpende hånd/Handyman:**

Mangler du en hjælpende hånd til at skifte en pære, hænge et billede op eller til andre praktiske gøremål, der kan gøres på under en time? Bor du i Klipleve og nærmeste omegn.

*Så ring til Svend Hansen, tf.: 5120 9247*

*Ps. gælder ikke rengøring og havearbejde.*

**IT-hjælp:**

Vi har ændret it-hjælpen fra it-cafeen på Damms Gård til individuel hjælp. Du kan få hjælp til computer, tablet eller mobiltelefon.

*Kontakt Hans Jørgen Nissen, tf.: 4058 5697, mail: nissen.felsted@gmail.com.*

**Kegling:**

Onsdage kl. 12.30-15.00. Keglebanen i Klipleve ved Forsamlingshuset.

*Anna Christine Jessen, tf.: 2396 0403, mail: ac1948@live.dk*

**Krolf i Klipleve:**

Onsdage kl. 09.30. På legepladsen ved Elmevej. Niels Kristensen, *tf.: 2366 1676, mail: kristensen71@live.dk*

**Minigolf i Bjerndrup:**

Fredage kl. 10.00-12.00 på datoerne 17. - 24. og 31. maj samt 14. og 16. juni. Sidste gang afslutter vi med en ringrider og lidt drikke. I Bjerndrup Bypark, Bjerndrup Bygade 30b, Aabenraa. *Pris: 30,00 kr. pr gang eller 120,00 kr. for fem gange.*

*Nærmere oplysning hos*

*Severin Sivesgaard, tf.: 2364 0172.*

**Petanque:**

+4+ Mandag kl. 18.30-21.30,

+4+ Torsdag kl. 14.00-17.00.

Ved hallen i Felsted.

*Anker Olsen, tf.: 7468 0270 / 51940 061,*

*mail: hasselkaer327@gmail.com*

**Ølsmagning hos Frisk Bryg i Bjerndrup:**

Onsdag 12.juni kl. 15.30. Vi mødes på bryggeriet Frisk Bryg, Kådnervej 2, Bjerndrup, og får en lille rundvisning. Derefter smagsprøver og lidt mad. Hvis vi er mange foregår smagsprøverne i Bjerndrup Foramlingshus ellers bliver vi på bryggeriet. *Tilmelding senest 8. juni via hjemmesiden eller til*

*Severin Sivesgaard på tf.: 2364 0172.*

*Pris: 70,00 kr. for medlemmer - 100,00 kr. for ikke medlemmer.*

**Tirsdagskomsammen, Damms Gård, Felsted:**

Hver 2. tirsdag i lige uger kl. 14.00-16.00.

Mød friske seniorer til hyggelig snak, sang, kortspil, spil, strikkesøj m.m.

*Ingen tilmelding. Mette Jespersen, tf.: 2735 2441.*

**Kortspil hver anden tirsdag i multirummet på Damms**

**Gaard:** Tirsdag i lige uger kl. 14.00-17.00.

Kortspil, skat og muligvis Whist.

*Hans Jessen Juhler, tf.: 2086 1958.*

## Løjt Senior- og Pensionistforening

**Formand:** Ellen Ross Rasmussen, *tf.: 2141 1623, mail: formand@pensionistforening.dk.*

**Kasserer:** Annie Petterson, *tf.: 22208581, mail: kasserer@lojtpensionistforening.dk.*

**Er du/I interesseret i vores aktive fællesskab i øvrigt kan ovenstående kontakes.**

**Aktiviteter – ugeprogram:**

**Håndarbejdscafé:** Mandage kl. 10.00.

**Porcelænsmalning:** Tirsdage kl. 08.30.

**Petanque:** Tirsdage kl. 09.30 ved ældrecentret.

**Krolf:** Mandage kl. 19.00 og onsdage kl. 09.30 og 14.00 ved ældrecentret.

**Kortspil – skat og andet:** Fredage kl. 13.00.

**Syng sammen:** Onsdage kl. 14.00 (ulige uger).

**Billard:** Mandage kl. 14.30 og 16.30 (ulige uger) i skolens SFO2 lokale.

**Aktiviteter - månedsprogram:**

**Maddag:** Første tirsdag i måneden kl. 18.00.

**Pakkelotto:** Første torsdag i måneden kl. 14.00

**Læsekreds:** Fredage 09.30 hver 6. uge.

**Arrangementer:**

**Kør-selv tur:**

Torsdag den 21. marts kl. 15.00 hos firma Jørn Iversen, Hydevad. Gratis. Man sørger selv for transporten derud, men vi hjælper hinanden hvor vi kan.

*Tilmelding senest 7. marts.*

## Foredrag:

Torsdag den 18. april kl. 19.00 v/Theresia Treschow-Kühl: Livets mål. Løjt Forsamlingshus.

Pris: 70,00 inkl. kaffe. Tilmelding senest 4. april.

## Pensionistgudstjeneste:

Torsdag den 23. maj kl. 14.00. Vi mødes i Løjt med efterfølgende hyggeligt samvær i konfirmandhuset, hvor menighedsrådet er vært for kaffen. Gratis.

Tilmelding senest 9. maj.

## Til Bisonfarmen, Morud:

Torsdag den 30. maj. Afgang fra Forsamlingshuset kl. 09.50. Vi kører direkte til Bisonfarmen. Her får vi frokost og herefter en tur i det spændende område med guide.

Kaffen indtages ved Lillebælt på hjemturen.

Pris: 450,00 inkl. frokost og kaffe.

Tilmelding senest 16. maj

## Midsommerfest:

Torsdag den 20. juni kl. 17.00. Vi mødes ved Løjt Forsamlingshus til en hyggelig sommeraften. Der serveres helstegt pattegris fra Kalvø Badehotel og underholdningen ligger trygt i hænderne på Doris Sommerlund. Pris: 260,00 inkl. spisning og kaffe.

Tilmelding senest 6. juni.

## Valdemarshus

Valdemarsgade 11, 6330 Padborg.

**Kontakt:** Bente Jessen, tlf.: 7376 8464.

## Faste aktiviteter, foråret - Valdemarshus Sundheds og Aktivitetscenter:

**Sjov motion:** Mandag kl. 08.45 og 11.30.

**Porcelænsmaling:** Mandag fra kl. 10.00-13.00.

Kontakt, tlf.: 3048 7615.

**Balancegymnastik:** Mandag kl. 14.00-15.00.

Kontakt, tlf.: 7376 846.

**Skat for begyndere:** Mandag kl. 18.30-22.00.

Kontakt Torben Ries tlf.: 5218 2210.

## Åben hobbystue patchwork og stofmaling:

Tirsdag, onsdag og torsdag kl. 09.00-12.00.

(tirsdag laver vi sølv)

**Knipling:** Torsdag, patchwork samt årstidens pynt.

**Stofmaling:** Tre torsdage hvor vi laver patchwork med Jette fra Toftlund. Tre torsdag hvor vi laver Japansk foldeteknik med Joan Kock og to torsdag hvor Tina Design kommer.

**Træværksted:** Mandag, tirsdag og onsdag kl. 09.00-12.00.

**Netcafé:** Tirsdag kl. 09.00-11.30.

Kontakt tlf.: 2292 1334.

**Meditation/mindfulness:** tirsdag kl. 12.30-14.00.

Kontakt tlf.: 2462 4560.

**Sangkor:** tirsdag kl. 14.00-15.30.

Kontakt tlf.: 7516 2176 / 2462 4560.

**Nørkeklubben:** Tirsdag kl. 19.00-22.00.

Kontakt Henning Jakobsen, Formand, tlf.: 5071 7176.

**Bankospil:** 1. og 3. onsdag i måneden kl. 14.00.

**Skat:** Onsdag kl. 19.00-22.00

Kontakt Torben Ries tlf.: 5218 2210.

**Trædrejning:** Torsdag kl. 09.00-12.00 og fra 13.00-16.00.

Kontakt tlf.: 2025 3036.

**Stolegymnastik og fællessang:** Torsdag kl. 14.00-16.00.

**Seniordans:** Torsdag kl. 15.00-17.00.

Kontakt tlf.: 2071 2794.

**KOL-gymnastik:** Fredag kl. 10.00-12.00.

Kontakt Ina Juhl, tlf.: 3091 4183.

## Kirsebærhavens Aktivitetscenter

Kallemosen 58 i Aabenraa.

**Kontakt:** Joanna Wolf, tlf.: 7376 7616,

mail: jdw@aabenraa.dk

www.kirsebaercenter.dk

**Balancehold:** Torsdage kl. 11.00.

**Ball-stik gymnastik:** Onsdage kl. 13.00.

**Cirkletræning:** Tirsdage kl. 09.00 og kl. 10.00.

**Crepeblomster:** Fredage kl. 10 (ulige uger).

**De 5 tibetanere:** Tirsdage kl. 09.00.

**”Strikkepigerne”:** Torsdage kl. 09.00.

**Dart:** Mandage kl. 14.00.

**”De små grå-spil”** Tirsdage kl. 13.30.

**Engelsk:** Tirsdage 13.30.

**Fællessang:** Fredage kl. 10.00.

**Glasværksted:** Fredage 12.30.

**Gymnastik - styrk kroppen og let hverdagen:**

Onsdage kl. 09.30.

**Hjernefitness:** Mandage 09.00-10.30 - tirsdage 9.00-

11.00 - Drop ind.

**Hjælp til problemer med IT:** Onsdage kl. 10.00-12.00.

**Knipling:** Onsdage kl. 09.00.

**KOL-gymnastik:** Torsdage kl. 12.00.

**Kort og decoupage:** Tirsdage kl. 09.00.

**Kortspil:** Torsdage kl. 12.30.

**Krolf:** Mandage kl. 13.30.

**Linedans:** Torsdage kl. 15.30.

**Læseklub:** Torsdage kl. 09.30 (ulige uger).

**Malehold:** Fredage kl. 10.00.

**Motion, billard:** Daglig fra kl. 09.00-15.00.

**Patchwork:** Tirsdage i lige uger kl. 13.00-16.00.

**Quilling:** Torsdage kl. 13.00.

**Seniordans:** Torsdage kl. 19.00.

**Slægtsforskning:** Mandage kl. 10.00 (lige uger).

**SMART gymnastik:** Mandage kl. 10.30.

**Stavgang:** Tirsdage kl. 14.00-16.00.

**Stolegymnastik:** Torsdage kl. 14.30.

**Strikkeklub:** Onsdage kl. 10.00 og kl. 13.30.

**Træ- og smedeværksted:** Tirsdage kl. 09.00.

**Venepumpeøvelser:** Mandage kl. 13.00.

**Yoga:** Mandage kl. 14.00, onsdage kl. 11.00, og fredage kl. 09.00

**Zumba:** Onsdage kl. 14.00.

## Arrangementer:

**3. maj kl. 13:** Foredrag v/Poul Erik Thomsen om grænsegendarmeriet.

**24. maj kl. 13:** Foredrag v/hjerneforsker Lars Fomsgaard, om hvordan vi kan styre vores tanker og følelser.

**21. juni:** Sommerfest.



# Få den rigtige hjælp – når du er syg!

**Aabenraa Kommune – tlf. 7376 7676**

## Visitering til pleje og hjælp i hjemmet, madservice og handicapkørsel

Kontakt Team borgerindgang, hvor samtlige nye henvendelser modtages/registreres.

Teamet træffes via kommunens hovednummer **tlf. 7376 7676**.

*Telefontider:* Mandag - fredag kl. 8 til 13 (onsdag lukket).

Alle medarbejdere har personlig daglig træffetid mellem kl. 8.30 og 9.30 (onsdag lukket).

**Lægevagten / Skadestuen** kan kontaktes på tlf. 7011 0707 uden for din læges åbningstider.

**Ring 112** ved alvorlig sygdom, ulykke eller livstruende situationer.

**Tag på skadestuen** – hvis du er kommet til skade. Husk forudgående kontakt på **tlf. 7011 0707**.

**Tandlægevagten** kan kontaktes på **tlf. 6541 4551**.

Regionstandplejen, Sundhedshuset Sct. Joseph, Nørregade 63A, 6700 Esbjerg.

**Politiet (tlf. 114) & Lægevagten** kan – hvis det skønnes nødvendigt – kontakte Hjemmesygeplejen.

Kørsel til **egen læge eller speciallæge** (øjenlæge, ørelæge mv.)

– **tlf. 7376 6123**. Mandage kl. 08.00-11.00 alle øvrige hverdage kl. 08.00-10.00.

Bemærk at ordningen/kørsel kræver en bevilling, som du kan søge om på:

[www.aabenraa.dk/borger/oekonomi-og-ydelser/tilskud-til-koerselsudgifter/laege-speciallaege-og-lae-gevagt/transport-til-laege-og-speciallaege/](http://www.aabenraa.dk/borger/oekonomi-og-ydelser/tilskud-til-koerselsudgifter/laege-speciallaege-og-lae-gevagt/transport-til-laege-og-speciallaege/)

Kørsel til **Hørelinik** – **tlf. 7011 3111**.

Kørsel til **undersøgelse/behandling** på sygehuse mv. i Region Syd – **tlf. 7011 3111**.

**Bestilling af handicapkørsel** – kontakt Sydtrafik/Flextrafik, **tlf. 7660 8608** (kl. 8.00 - 20.00) alle dage.

**Borgerrådgiver** – Henrik Ebbensen, borgerraadgiver@aabenraa.dk, **tlf.: 2176 3522** alle hverdage.

**HjælpemiddelHuset** – Hverdage kl. 8.30-12.00 (onsdag lukket) **tlf. 7376 7676**

– **mail: .hjælpemiddelhuset@aabenraa.dk**

*Terapeuter:* Hverdage kl. 8.30 - 9.30 (onsdag lukket).

*Lager:* Hverdage kl. 8.30 - 12.00 (onsdag lukket).

*Straks Service:* Åbent tirsdag + torsdag kl. 12.30 - 15.30.

*Inkontinenssygeplejersker, Kropsbårne hjælpemidler, og de enkelte terapeuter:* Alle hverdage kl. 8.30 - 9.30 (onsdag lukket).

**Psykiatrisk akuthjælp** – Fælles Akutmodtagelse Aabenraa, Kresten Philipsens Vej 15, 6200 Aabenraa. Forudgående telefonisk aftale på **tlf. 9944 5659**.

**Psykinfo** (åben og anonym rådgivning) kan kontaktes på **tlf. 9944 4546**.

**Psykiatrisk patientvejledning** i Region Syddanmark kan mandage kl. 13-15 og øvrige hverdage kl. 9 - 12 kontaktes på **tlf. 7663 1098** – **mail: psykiatri@rsyd.dk**

**Rådgivning for pårørende til psykisk sårbare personer**

Kontakt rådgiver Lisbeth Rotwitt på **tlf. 5124 1543** – **mail: lro@aabenraa.dk**

Telefontid: Mandag - onsdag kl. 15.00 - 17.00.

## Demenskoordinatorer

[www.aabenraa.dk/demens](http://www.aabenraa.dk/demens)

Tlf. 2167 6479 mandag, tirsdag og torsdag mellem kl. 9.00 og 11.00