

GRATIS

APPETIZE

KULTUR- & LIVSSTILSMAGASIN

APPETIZE.DK | 108. UDGAVE | VINTER | NR. 1 | 2021



HUSK

AT DU NU FÅR ENDNU
MERE LÆKKERT APPETIZE
- **DOWNLOAD VORES
GRATIS APP**
OG OPLEV MEGET MERE
AF MAGASINET
PÅ MOBILEN

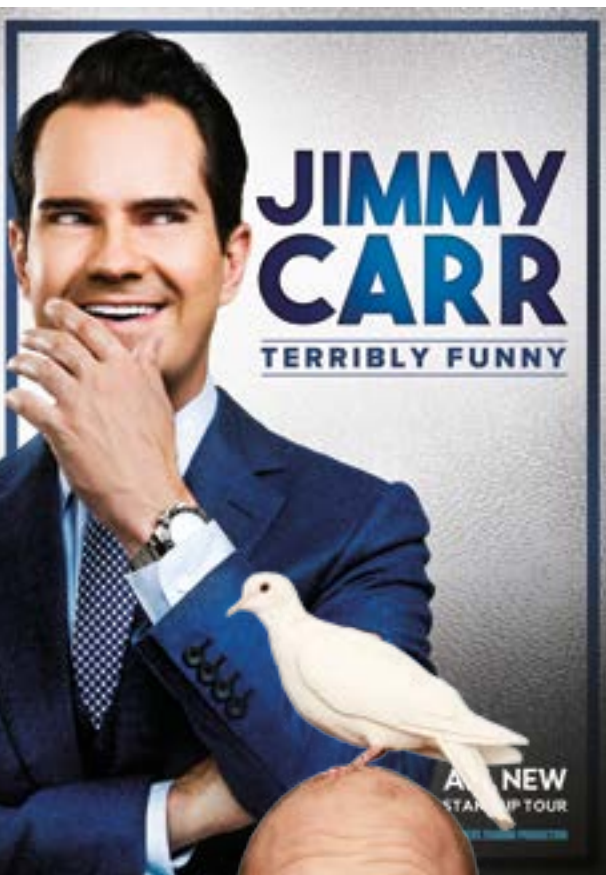
MICHELLE KRISTENSEN

SPRUDLENDE ENERGI

+ PER LANGE | CORONAEN SOM LEDSAGER I ET ÅR | ORDKRAFT 10 ÅR | KLUMME: JOSEFINE FRA SOLSIDEN
KIT & KUNSTEN | FLYSELSKABET DAT | EN MAND & HANS PASSION: TONNY SKOVSTED THORUP
MADGLÆDE: LAURA SAHL | KULTURGUIDE | GADGETS | BØRN | MODE & SKØN | BOLIG | GASTRO



DER BLI'R SÅ MEGET AT GRINE AF IGEN



JIMMY CARR TERRIBLY FUNNY

Den engelske oneliner-konge Jimmy Carr kommer til Aalborg for anden gang i karrieren.

Da han gæstede AKKC første gang i 2018, lagde han salen ned af grin, og det nye show Terribly Funny bliver ingen undtagelse. Temaerne kredser om alt fra politik, sex og kønsforskelle til berømt heder, aktuelle begivenheder og meget mere, så publikum kan godt forvente et frygteligt sjovt show.

Fredag 1. oktober kl. 20
Aalborghallen



SIMON TALBOT OPTUR

Året 2020 kan efterhånden skrives ind i historiebøgerne som en af de seneste årtiers største nedture. Derfor mener Simon Talbot, at danskerne trænger til en gevaldig Optur. På turnéen med det nye show skal der atter grines og være god stemning, hvor Talbot i vanlig stil får forvandlet tematikker fra eget liv, såsom hårtab, sociale medier, katte, gaming, næsehår, kvinders alt for varme bade og meget meget mere til jokes, vi alle sammen kan grine af.

Torsdag 18. november kl. 19
Aalborghallen



RUNE KLAN HÅBEFULD

Den folkekære tryllekunstner og komiker Rune Klan er tilbage med ekstra omgange af det 5-stjernede show "Håbefuld". Sjov, tankevækkende, spektakulær og rørende er blot nogle af de ord, anmelderne har skrevet om Klan og det nye show. En underholdende aften er i vente.

Fredag 24. april og lørdag 25. april kl. 20
Aalborghallen



JAN GINTBERG DØD ELLER LEENDE

Jan Gintberg er tilbage og holder Danmarkspremiere i Aalborg! Med sit nye show "Død eller Leende" leverer han et stærkt satirisk og personligt show med pludselige afstikkere til alt fra fynske lerfrugtfade, Glyngøre håndsprit, pik, polio og privilegieblindhed - og selvfølgelig det evigt aktuelle, men nu ekstra dramainteressante forhold mellem dem med og uden.

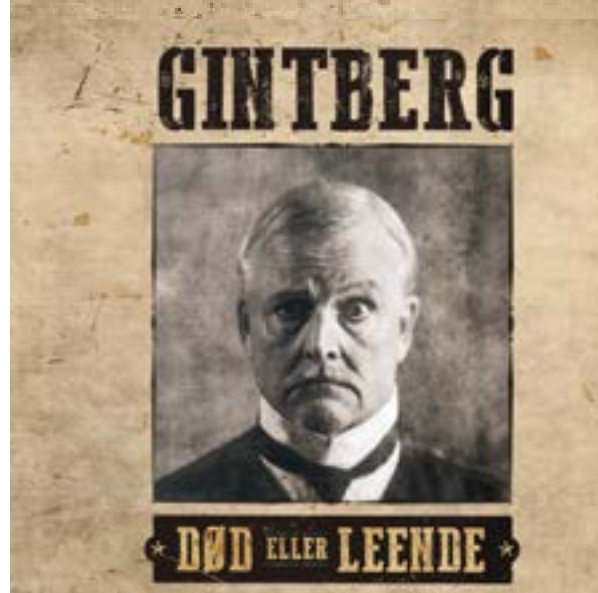
Onsdag 8. september kl. 19
Aalborghallen



SPECIALKLASSEN RIDER PÅ BØLGEN

Ud fra publikums idéer og bud undervejs i showet, leverer Specialklassen improviseret satire, sketches, sange og punchlines. Kasper Le Fevre, Kasper D. Gattrup og Rasmus Søndergaards nye show trækker referencer til alle de bølger, vi som samfund har været igennem i den seneste tid. Det er involverende, overraskende og et andet "take" på comedygenren end klassisk stand-up.

Torsdag 7. oktober kl. 20
Europahallen



COMEDY BALLROOM

Lars Hjortshøj, Thomas Warberg, Ruben Søltøft, Mark Le Fèvre og Kasper Gross på én og samme aften! Det har taget tre år at stable "Comedy Ballroom" på benene, og der er en stor aften i vente for publikum, der kan se frem til 25 min. standup fra hver af de populære komikere.

Torsdag 30. september kl. 20
Aalborghallen

VENTELISTE

Comedy
BALLROOM



TUREN GÅR TIL NIKOLAJ STOKHOLM

Det ene udsolgte show efter det andet. Det har kendetegnet komikeren Nikolaj Stokholm med showet "Turen går til Nikolaj Stokholm" i AKKC.

Hele Danmarks stokkefar vender heldigvis endnu en gang snuden mod Aalborg med det populære show, så endnu flere nordjyder kan få et godt grin.

Fredag 18. juni kl. 19 og kl. 21.30

Lørdag 19. juni kl. 19 og kl. 21.30

Onsdag 29. september kl. 19

Aalborghallen

**Aalborg Kongres
& Kultur Center**



BILLETONTOR: Mandag-fredag kl. 10-14
Tlf. 9935 5566. Europa Plads 4, Aalborg · **AKKC.DK**



Hans 23 82 47 47



Palle 29 478 479



John 29 811 301



**Frank V. Andersen
51956000**



**Jette Gudiksen
23416414**



Allan Nørgaard



Lars Ørbæk



Mette K. Thomsen



Mai-Britt Sandvad

Vi ved godt, at vi ikke er størst i Blokhus

– MEN TØR DU LADE VÆRE MED AT SPØRGE OS?

Overvejer du at sælge dit **sommerhus**?
Kontakt Hans, Palle eller John for en
gratis og uforpligtende
salgsvurdering.



Thorkild Kristensen

Ejendomsmægler for alle

Som reklamebureau
kan vi meget mere end at
producere lækre
magasiner som APPETIZE

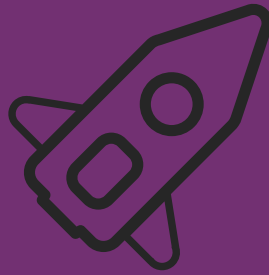
(Og vi gør det med stor passion) *



* Vi er klar til at hjælpe dig og din virksomhed med gode idéer,
lækkert layout og flot produktion.

Skriv til Betine på betine@creativum.dk - vi har kaffe på kanden og vil
glæde os til en snak med dig - ganske uforpligtende selvfølgelig!

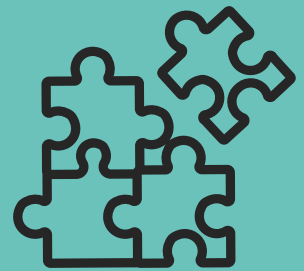
MOD



STRATEGI



PASSION



TEAMWORK



FOKUS



VÆKST



APPETIZE

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR
BETINE HVIDBERG BRIX

REDAKTØR
CHRISTINA SVENDSEN

UDGIVER
CREATIVUM APS

SKRIBENTER
CHRISTINA SVENDSEN, CECILIE VESTERGAARD WENNERLIN, MATHILDE FALDEN
HELENA RAVNSBÆK, JOSEFINE PASSER, KIT SØRENSEN, JULIE KELDORFF
ALLAN DALKJÆR JOHANSEN, ANETTE VEDFALD, RIKKE KOKHOLM, DADI HALLDORSON
ANETTE LØKKEN SØRENSEN

FOTOGRAFER
IDA WANG, JOHNY KRISTENSEN, ROCCO PEDITTO, BETINA FLERON, LOUISE DYBBRO
IRFAAN KHAN, HENRIK WAGNER G, ANDERS RIISHEDE, INNA STELMAH, DAGMAR LANGE
PER LANGE, CHRISTIAN KROG, LARS MØRCH, HELLE ARENSBAK, WICHMANN+BENDTSEN

LAYOUT
CREATIVUM APS

KORREKTUR
CREATIVUM APS

BOGHOLDERI
LONE ANDERSEN

TRYK
STIBO GRAPHIC A/S, DK-8700 HORSSENS

DISTRIBUTION
OMDELT VIA DE BEDSTE OG MEST INTERESSANTE FORRETNINGER,
RESTAURANTER OG OFFENTLIGE INSTITUTIONER I AALBORG KOMMUNE PÅ MERE
END 600 DISTRIBUTIONSPUNKTER

REKLAMATION
APPETIZE@CREATIVUM.DK

APPETIZE AALBORG
NR. 1/2021, 20. ÅRGANG, 108. UDGAVE, AALBORG, 142. UDGAVE, DANMARK
ISSN-NUMMER 1901-1938

NÆSTE NUMMER UDKOMMER
27. APRIL 2021

REDAKTION
APPETIZE@CREATIVUM.DK

ABONNEMENT - FÅ APPETIZE DIREKTE HJEM I POSTKASSEN
WWW.APPETIZE.DK
ÅRSABONNEMENT: KR. 600,-

FORSIDE MICHELLE KRISTENSEN
FOTO WICHMANN+BENDTSEN

ANNONCESALG

BETINE HVIDBERG BRIX, TLF. 42 80 30 27
BETINE@CREATIVUM.DK



APPETIZE | Tlf: 4280 3027 | www.appetize.dk

APPETIZE tager forbehold for trykfejl, ændringer af tidspunkter og aflysning af begivenheder, der er beskrevet i bladet. APPETIZE tager ligeledes forbehold for fejl og rettigeheder til tekster fra eksterne skribenter og tekster indsendt uopfordret til redaktionen. Artikler, billeder og annoncer må ikke eftertrykkes uden skriftlig tilladelse. Artiklernes indhold udtrykker den interviewedes holdninger og synspunkter og APPETIZE påtager sig ikke ansvaret om oplysninger og udtalelser er korrekte. APPETIZE er ikke ansvarlig for udtalelser om tredjepart i artiklerne. Betegnelsen PRESSE refererer til eksterne billeder fra presse, frivillige bidragsydere med mere. Der tages forbehold for ophavsret, som ikke måtte være oplyst.



42

MADGLÆDE BØFSANDWICH

indhold

14 NORDJYDE HELT INDE I HJERTET

Mange kender Michelle Kristensen som sundhedseksperter fra Go' morgen Danmark, hvor hun giver gode råd til, hvordan man kan leve sundere. Men hun har selv kæmpet med sin egen krop, hvilket førte til at hun i teenageårene startede Danmarks mesterskaberne i slankekur

30 HUMLEBIEN ORDKRAFT

I 2020 skulle Ordkraft have fejret sit 10-års jubilæum i Nordkraft med tre dage spækket med ord, litteratur, musik, teater, film og ikke mindst tusindvis af forventningsfulde publikummer i spækkede sale. Sådan blev det som bekendt ikke. Coronaen gjorde sit indtog og Ordkraft blev, som så mange andre ting, aflyst. Selvom der heller ikke bliver nogen Ordkraft i april 2021, ser folkene bag frem til at afholde en noget anderledes festival i løbet af året. Formen bliver en anden end normalt, men kærligheden til ord og litteratur forbliver den samme som altid

MODE & SKØN

82





GASTRO 40

44 VIRKELIGHEDEN, DEN ER MUSIK

Han er egentlig ikke så vild med opmærksomhed. Og den kunst han producerer, lader han helst tale for sig selv uden de store armbevægelser. Per Lange er en prisbelønnet musikfotograf, musikproducer, mixer og musiker. Per har et studiefællesskab med blandt andet Oh Land og Søren Rasted - og så er han aalborgenser med fødderne solidt plantet på jorden. Til april er han aktuell med fotoudstillingen "Surrounded by Music" i Musikkens Hus. Vi har mødt ham til en snak om netop dét... at være helt og aldeles omgivet af musik

72 ET ÅR MED COVID-19 SET GENNEM AALBORGENSERNES ØJNE

Årsdagen for Corona-virus' indtog i Danmark nærmer sig med hastige skridt. Et år, der har påvirket os alle i høj eller mindre grad. For nogle har konsekvenserne været uheldige, samtidig med, at det for nogle har åbnet nye muligheder, der har vist sig at skabe succes - fælles for de fleste er det dog, at sammenholdet har reddet mange situationer. Vi har spurgt aalborgenserne, hvordan det første år med Corona har påvirket dem og hvordan de har fundet vej gennem de mørke tider - på den måde kan vi inspirere hinanden til at få det bedste ud af en hård tid

BOLIG

26



14 MICHELLE KRISTENSEN



PER LANGE 44



ORDKRAFT FYLDER 10 ÅR 30

FASTE SIDER

- 10 Leder
- 12 Appetizers – Kultur
- 26 Appetizers – Bolig
- 40 Appetizers – Gastro
- 42 Madglæde – Laura Sahl
- 60 Appetizers – Børn
- 66 Appetizers – Gadgets
- 68 En mand & hans passion
- 82 Appetizers – Mode & Skøn
- 84 Job Stafetten
- 86 Podcast
- 90 Klumme: Kit & Kunsten
- 92 Klumme: Josefine fra Solsiden

Kan du mærke det?

FORÅRET ER PÅ VEJ

Når man taler om solen... I denne tid glædes jeg over, at man kan mærke solens varme, når man er så heldig at finde et hjørne med læ - og solen skinner!

Jeg glædes også over, at det igen ser lyst ud - jeg glæder mig afsindigt til at kunne gå en tur på vinbar, komme i teateret og til koncert. At vi holder modet oppe er vigtigt og jeg synes vi skal give os selv et stort skulderklap, for hold op, hvor er danskerne gode til at overholde restriktioner og tænke på andre end sig selv! Vi er fantastiske!

Årets første udgivelse af APPETIZE afspejler tiden. Vi er i skrivende stund stadig ramt af lockdown og flere medarbejdere er hjemsendt. Det gør hverdagen meget anderledes og det er svært at få tingene til at hænge sammen. Men med foråret kommer lyset og vi kan så småt skimte en normal verden i horisonten.

Indholdet i denne udgivelse handler selvfølgelig lidt om corona. Vi har lavet en spændende artikel om det første år med coronaen som følgesvend. Vi har været i kontakt med alt lige fra Borgmesteren, til restauratøren til butiksejeren og sundhedspersonale. På forsiden se du Michelle Kristensen, der er opvokset i Aars og kendt for sine bootcamps, hvor hun hjælper danskeren til at leve sundt. Her i APPETIZE får du en ret personlig fortælling - og husk at høre podcasten med Michelle. Hun er skøn!

I interviewet med musikfotograf Per Langes kan du se hans prisvindende billeder. Det er en artikel om en mand, der kan alt når det drejer sig om musik. Læs og nyd billederne.

God læsning og nyd at lysere tider er på vej!

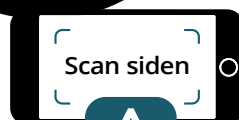
Betine Hvidberg Brix, ejer & udgiver




DOWNLOAD
VORES GRATIS APPETIZE-APP
OG SCAN SIDEN, SÅ KAN DU
**SE BETINES
LEDER-VIDEO**
PÅ DIN MOBIL



**HUSK
AT PRØV VORES
FEDE APP**



Download
GRATIS vores
APPETIZE app.

Endnu mere APPETIZE

Appetize AR appen giver magasinet en ekstra dimension. Når du har hentet appen, kan du de steder du møder scan-ikonet i magasinet udvide din læseoplevelse med videoer og ekstra billedserier. Du får behind the scenes indblik og mulighed for at deltage i konkurrencer.

SÅDAN HENTER DU APPEN TIL DIN ANDROID ELLER IOS SMARTPHONE.

1. Gå ind på App Store eller Google Play.
2. Søg på APPETIZE
3. Download appen gratis
4. Åbn appen når du sidder med dit fysiske magasin eller online
5. Scan billedet, som ikonet viser indeholder noget ekstra

KUNSTRUTEN

– sætter fokus på kunst & kunsthåndværk i Danmark

Kære kunstnere, gallerier og museer

Interessen for kunst og kunsthåndværk er stor. Det autentiske og unikke er i høj kurs og ønsket om at opleve, nyde og omgive sig med kunst og kunsthåndværk er blevet en del af den danske kultur.

Danmark er en overdådig skattekiste fyldt med smukke og værdifulde kunstperler, men alt for mange af disse kunstperler er efter vores mening desværre lidt for godt gemt og dermed også for svære at finde, for den der gerne vil.

Med KUNSTRUTEN sætter vi derfor fokus på kunst og kunsthåndværk.

KUNSTRUTEN er en lækker fysisk opslagsbog, hvori vi samler gallerier, museer, atelierer, værksteder og lignende, der er åbne for turister og kunstinteresserede, med det formål at overskueliggøre kunsten i Danmark. Vi sætter med andre ord kunstperlerne på snor og samler dem i en smuk perlekæde.

Målet er at skabe overblik og gennemsigtighed, og derved gøre det let for kunstinteresserede og turister at finde og opsøge kunsten i Danmark.

Samtidig ønsker vi at gøre det lettere for kunstneren at blive opdaget og set. Vi ønsker at gøre afstanden mellem kunstneren og de kunstinteresserede mindre.

KUNSTRUTEN er en serie af syv bøger, som vil kunne købes ved boghandlere og hos udvalgte kunstnere, gallerier, museer og færgeruter. Der laves en bog for Nordjylland, Midtjylland, Sønderjylland, Fyn, Sjælland, Hovedstadsområdet og endelig Bornholm og øerne.

Du og din kunst har muligheden for at blive en del af første bog, som kommer til at omhandle Nordjylland.

KUNSTRUTEN er et samarbejde mellem forlaget Royal Blue og magasinet APPETIZE / CREATIVUM.

Har dette fanget din interesse, så tag endelig kontakt til Kit Sørensen på tlf. 61 33 70 55 eller mail: kit@royal-blue.dk. Lad os sammen sætte kunsten på landkortet.

Med venlig hilsen *Betine Brix og Kit Sørensen*



BOGEN
KUNSTRUTEN
KAN DU FX. FINDE I BOGHANDLEN,
PÅ GALLERIER OG MUSEER
SIDST I MAJ 2021

KULTUREN ER I DEN GRAD RAMT AF CORONA-NEDLUKNINGER, MEN HER PÅ APPETIZE HÅBER VI PÅ LYSERE TIDER OG AT VI SNART KAN MØDES SIDE OM SIDE TIL KONCERTER, FESTIVALER OG EVENTS. DERFOR ER DENNE KULTURKALENDER EN BLANDING AF ARRANGEMENTER, DER ER BLEVET UDSAT OG ANDRE, HVOR VI STADIG HÅBER, AT DE FÅR LOV AT BLIVE AFHOLDT PÅ DEN UDMELTTE DATO



DOBBELTFORESTILLING OM UDKANTEN AF UDKANTS-DANMARK ▲

Billetterne til Aalborg Teaters dobbeltforestilling Alle mulige ting til salg og Revolution i kommunen på Lille Scene blev revet væk, da de kom i salg. Nu flytter de ind på Store Scene, så endnu flere kan få den helt særlige og unikke oplevelse at se begge forestillinger samme aften. Dramatiker Henrik Szklany har, som noget helt enestående i dansk teater, skrevet en regulær 2'er til succesforestillingen Alle mulige ting til salg med titlen Revolution i kommunen, hvor vi igen følger med i de genvordigheder mennesker i udkanten af udkantsdanmark kæmper med. Du kan se begge forestillinger 26. – 30. marts 2021



SYNG MED NÅR 'JOHN' BESØGER SKRÅEN ▲

Nu, mere 40 år efter sin død, indtager John Mogensen igen de skrå bredder. Rasmus Bjerg spiller sangene fra dansktoppens ukronede konge i selskab med sit fantastiske orkester. Showet hedder kort og godt "JOHN" og kombinerer livekoncert, teater og et spektakulært visuelt show, designet til at indhyle publikum i en folkelig og festlig stemning, hvor man skal anstrenge sig godt og grundigt for ikke at synge med. Du kan opleve 'JOHN' d. 17. april hos Skråen i Nordkraft. Se mere på skraen.dk



◀ STORYTELLING I KÆMPEFORMAT

Når Kunsten genåbner, er det med en eksklusiv udstilling af den unge verdensstjerne Toyin Ojih Odutola, der skaber en parallel verden i Ny Sal. Værkerne er nye og skildrer den fantastiske fortælling om en fortidig civilisation, beliggende i et surrealistisk landskab, der er inspireret af klippeformationerne i Plateau State i det centrale Nigeria, som er kunstnerens hjemland. Udstillingen 'Toyin Ojih Odutola – Modvægtens teori' åbner sammen med museet, når der gives grønt lys fra myndighederne.



VI MÅ VENTE LIDT ENDNU PÅ ORDKRAFT ▲

Der var lagt op til, at Aalborgs store ord-og litteraturfestival skulle afholdes som en-dags-festival i april. Det er desværre blevet aflyst, men arrangørerne lover, at Ordkraft vil være aktiv på mange andre måder, mens man venter på normale tilstande. Der arbejdes på at finde et tidspunkt i løbet af efteråret, hvor en ny endags-festival kan gennemføres. Til den tid er der et begrundet håb om, at forsamlingsloftet er hævet og at næsten alle er blevet vaccinerede og dermed igen kan bevæge sig frit rundt. Se mere på ord-kraft.dk



EVENTYR I SHERWOOD ▲

Den 31. marts i Aalborg Kongres og Kultur Center kan publikum se frem til årets familieforestilling fra Folketeatret, som er en livlig og humoristisk version af den kendte fortælling om Robin Hood og hans bande, som huserer i Sherwoodskoven og stjæler fra de rige for at give til de fattige. I opsætningen oplever vi Robins udvikling fra ubekymret drengerøv til bevidst, ung mand, der tager ansvar for at ændre samfundets uretfærdigheder. Hvis vi ikke hjælper hinanden, er vi ilde stedt. Fra 6 år. Se mere på akkc.dk



ANNE LINNET GENBESØGER TOVE DITLEVSEN ▲

Den 17. april besøger Anne Linnet Koncertsalen i Musikkens Hus, hvor hun vil stille skarpt på sine populære plader med musik til Tove Ditlevsen, 'Kvindesind' fra 1978 og 'Barndommens Gade' fra 1986. Udover sangene fra de to plader vil Anne Linnet ikke udelukke, at hun også vil forkæle publikum med nogle særligt udvalgte numre fra sit store og imponerende katalog af sange fra mere end 45 år i dansk musik. Se mere på musikkenshus.dk



BEGÆR OG GYS ▲

Vendsyssel Teater byder indenfor til et moderne, psykologisk drama om kvindekamp, klassekamp og begær, når de opsætter Strindbergs klassiker 'Frøken Julie' fra 1888 om begær og gys i sommernatten. Man kan se frem til et 'herregårdskøkken' i teatrets Black box, som er skabt af den dygtige scenograf, Marianne Nilsson. Frøken Julie spiller d. 15. april – 8. maj 2021. Se mere på vendsyssel-teater.dk

◀ GUIDET TUR I REBILD BAKKER

Kom med på vandretur, når Jysk Rejsebureau inviterer på en guidet gruppetur på „Rebild Bakker Ruten“, der er en 10,8 km lang rute via Rold Skov og Rebild Bakker. Så kan man nyde den smukke natur sammen med andre ligesindede og i selskab med en erfaren guide, som normalt er ansvarlig for Jysk Rejsebureaus ture på Caminoen i Spanien. Den første tur er 14. marts. Se mere på jysk-rejsebureau.dk (foto: Rebildporten)



NORDJYDE

helt inde i hjertet

MANGE KENDER MICHELLE KRISTENSEN SOM SUNDHEDSEKSPERTEN FRA GO' MORGEN DANMARK, HVOR HUN GIVER GODE RÅD TIL, HVORDAN MAN KAN LEVE SUNDERE. MEN HUN HAR SELV KÆMPET MED SIN EGEN KROP, HVILKET FØRTE TIL AT HUN I TEENAGEÅRENE STARTEDE DANMARKSMESTERSKABERNE I SLANKEKUR

tekst CHRISTINA SVENDSEN | foto WICHMANN+BENDTSEN/PRIVAT | layout BETINE HVIDBERG BRIX





JEG TROR, JEG HAR VÆRET TOTAL
BLÅJET, DA JEG HOPPEDE IND I
DENNE HER BRANCHE OG TÆNKTE, AT
VI HAR ALLE SAMMEN DEN SAMME
MISSION. VI ER JO ET HOLD, OG VIL
GERNE GØRE DANSKERNE SUNDERE
OG FÅ DEM TIL AT BEVÆGE SIG



Michelle er opvokset i Aars, der ligger midt i Himmerland med 8.465 indbyggere.

- Den dag i dag bor jeg i København, men helt inde i mit hjerte, og det vil jeg nok altid være, er jeg jo kæmpe nordjyde. Jeg elsker det nordjyske og er så heldig, at hele min familie, på nær min søster, stadig bor i Jylland. Så jeg er rigtig meget hjemme i Nordjylland. Jeg bliver faktisk ofte mobbet med, at selvom jeg har boet i København i 11 år, så siger jeg stadigvæk, at jeg skal hjem til Nordjylland, fortæller Michelle med et smil.

Selvom hun ikke har boet på den nordlige side af Gudenåen i mange år, så går turen ofte forbi hjemstavnen.

- Jeg har en ret gammel mormor, som bliver flittigt besøgt, mens vi stadig kan. Jeg er faktisk så trofast nordjyde, at jeg stadigvæk har tandlæge og bilmekaniker i Aars, griner Michelle.

Problemer med vægten

Interessen for sundhed startede tidligt, fordi Michelle skilte sig ud blandt sine jævnaldrende:

- Fra børnehaveklassen og indtil 2. blev jeg drillet med, at jeg var tyk, fordi jeg var meget større end de andre i klassen. Det gjorde, at sundhedsplejersken ringede til mine forældre og sagde, at jeg skulle tabe mig. Min mor begyndte på de gængse slanketure, man kendte dengang, og som nok ikke går den dag i dag. Men det gjorde jo, at jeg meget hurtigt fik øjnene op for de 'for-

kerte' kroppe. Hvordan man i hvert fald ikke skulle se ud. Også hvad der var sundt og godt, men også hvad der var egentlig decideret forbudt at spise, fortæller Michelle.

Hun understreger, at hendes mor og far gjorde det i bedste mening, men der var ikke meget hjælp til forældre med overvægtige børn på det tidspunkt. Hun var dog stadigvæk en glad pige med masser af venner. Derudover blev der brugt en masse tid på håndboldbanen, hvilket blev en stor interesse.

- Men det gør jo stadigvæk noget ved ens eget syn på sin egen krop, og det har fulgt mig rigtig meget i årene derefter. Det har det, slår Michelle fast.

Danmarks mesterskaberne i slankekur

- Da jeg blev teenager, havde jeg egentlig kørt noget yo-yo-vægt, men i 1g var jeg ved at være noget større end de andre i klassen og kunne ikke gå ud og købe tøj i butikkerne mere. Så jeg valgte at starte Danmarks mesterskaberne i slankekur. Jeg har været på et hav af slanketure i virkelig mange år. Jeg har prøvet alt muligt åndssvagt af og det gjorde jo, at jeg interesserede mig rigtig meget for det. I gymnasiet sad jeg også og læste iForm-bladene, fordi jeg har haft en stor passion for sport og især håndbold.

Da Michelle forlod Aars gik der ikke længe før sundheden blev til en karrierevej;

»



- Jeg gik i folkeskole og gymnasiet i Aars. Derefter flyttede jeg til Aarhus for at læse en bachelor i idræt, hvor jeg var i tre år. Så tog jeg en afhopper til Club La Santa, som er en sådan en sports-ø i Spanien. Der var jeg i et år, indtil jeg flyttede til København for at læse min kandidat i human ernæring. Da jeg kom til København gik det lige pludselig rigtig stærkt. Jeg begyndte at skrive for magasinet iForm, som var rigtig stort på det tidspunkt, og var på Aftenshowet på DR, fordi jeg kendte Sisse Fisker, efter at havde lavet lidt TV, da jeg var i Aarhus. Så rullede bolden egentlig derfra. Jeg endte med at tage orlov fra mit studie efter et år på kandidatuddannelsen, kom aldrig rigtig tilbage. Så vandt arbejdet derefter.

Tog det en dag af gangen

Der var heldigvis masser af arbejde til en med Michelle Kristensens talenter, og hun fandt hurtigt andre opgaver til at supplere jobbet som freelancejournalist hos iForm.

- Jeg begyndte at være personlig træner og blev ret hurtigt en, som skuespillere gik til, når de skulle formes til roller. Så måtte jeg finde ud af, hvad et CVR-nummer betyder og hvad moms er. Det har jeg overhøvet ikke vidst noget om, fordi min far er skolelærer og min mor er pædagog. Jeg kommer ikke fra en

iværksætterfamilie, så det skulle læres fra bunden. Jeg har lavet virkelig mange fejltrin i den rejse, fortæller Michelle.

- Jeg startede op som selvstændig uden at vide, hvad det var, jeg ville. Jeg har bare taget en dag eller en måned af gangen. Jeg har aldrig lavet etårs- eller femårsplaner. Jeg har egentlig bare fulgt min mavefølelse og gjort det, som gjorde mig glad. Så har det været perioder, hvor jeg har været helt ude på et sidespor og kommet til at lytte for meget til andre folk og hvad de syntes, at jeg skulle gøre. Men sådan er rejsen som iværksætter. Man skal have lidt tæsk undervejs for at lære det helt ind til knoglerne.

Stress førte til digitale bootcamps

Michelle Kristensen var en af de første, der gav mulighed for at komme med på en af hendes populære forløb digitalt, da hun lancerede MK Universet.

- Det var egentlig en meget stor tilfældighed. Jeg havde kørt rigtig mange fysiske bootcamps rundt i Danmark og boede nærmest i en bil på landevejene. I 2017 var jeg virkelig stresset og kunne ikke holde til det liv mere. Jeg var enormt presset økonomisk, fordi jeg havde 21 ansatte, så jeg valgte at opsigte 18 af de mennesker for at få lønningerne ned. Derefter brugte



DOWNLOAD
VORES GRATIS APPETIZE-APP
OG SCAN SIDEN, SÅ KAN DU
LYTTE TIL VORES
PODCAST MED MICHELLE
PÅ DIN MOBIL

jeg en weekend i min lejlighed, hvor jeg puttede en masse gule post-its på væggene, for at se hvordan man kunne lave de her bootcamps på en anden måde. Det var et sats at lave en fireugers online-camp. Men jeg startede tilmeldingen op, inden jeg havde lavet materialet, og på fem dage havde vi 400 tilmeldinger. Det var lidt angstprovokerende, for så skulle det jo virke, smiler Michelle.

- Jeg fik øjnene op for, at det kunne noget, og så har det gået derfra. Meget tidligere end mange andre har jeg været bevidst om, at jeg ikke kunne blive ved med at holde til at arbejde så meget. Det har boblet i min hjerne om, hvordan jeg kunne konvertere det til at blive mere digitalt. Det kan man sige er et kæmpe sats at tage. Det er jo også et sats, der har haft nogle konsekvenser. Den dag i dag er jeg bare rigtig glad for, at det lykkedes, fortæller hun ærligt.

Man må sige, at det i den grad er lykkedes;

- Jeg har haft i hvert fald 100.000 kvinder på en eller anden form for camp og så har jeg nok haft 50 mænd på også. Det er det målestoksforhold, så det er virkelig meget kvinder, griner Michelle.

Hendes erfaring er, at kvinder godt kan lide fællesskabet og være sammen om hinandens op- og nedture.

- Måske kommer jeg på et tidspunkt til at lave noget for mænd,

men jeg kan jo sætte mig ind i hvordan det er at være i en kvindekrop. Derfor giver det rigtig god mening, at det er dem, jeg rammer, fortæller Michelle.

Synet på sundhed

I de ti år, der er gået siden Michelle Kristensen startede sin karriere, har synet på sundhed ændret sig voldsomt. Hun har også selv ændret sin tilgang til, hvordan man får en sund krop.

- Til at starte med var jeg ret striks. Man måtte ikke spise for meget frugt og brød skulle man i den grad ikke røre. Det skulle helst være grønne grønsager, hvis man skulle tabe sig, fortæller Michelle, der også var forbeholden overfor gluten og sukker.

- Der var jeg totalt fanatisk. Sådan hvor jeg selv tænker; 'slap nu af' den dag i dag. Det var meget kropsfokuseret. Jeg gav folk en plan og så skulle de følge den. Jeg havde slet ikke tanker om, hvor meget hjernen og det med at ændre vaner jo egentlig har den største betydning for, at vi lykkedes med at ændre på noget. Hvis vi ikke har styr på vores hjerne og kan finde ud af at snyde den, når den vil os noget knap så godt, så kan vi jo ikke lykkedes med noget. Så jeg har ændret det rigtig meget. Hvis folk var på en af de første bootcamps i 2013, så ville de tænke; 'Shit, hvor er hun blevet sød', griner Michelle.

- Jeg har jo haft så mange kvinder i mine hænder, og jeg læ-

»

rer af dem. Det er det, der er det magiske ved at have de her online forummer. Jeg kan jo se, hvad de skriver derinde og folk er så søde til at melde tilbage med, hvad de har af problematikker. Jeg tager jo også mig selv og mine veninder med som case-person. Jeg gider sgu heller ikke at leve virkelig striks. Den sociale sundhed, hvor vi får et godt glas vin og er ude og spise hos vennerne når man må det igen har jo også en enorm stor betydning for, at vi er rigtig glade, har meget energi og føler, at livet er værd at leve. Så jeg er blevet meget mere helhedsorienteret end før i tiden, hvor det nærmest kun handlede om at hakke kilo af kroppen, fortæller Michelle ærligt.

Sund med deller

Michelle er fortaler for, at en sund krop ikke kun er ensbetydende med en åleslank figur.

- I forhold til mange af mine kollegaer, så er jeg jo heller ikke et lille nips i sundhedsbranchen. Det har jeg slået mig selv oven i hovedet med, men jeg tror, at når vi snakker sundhed, så skal man jo også huske, hvilke gener man er født med. Jeg har aldrig været en lille nipsting og jeg har aldrig haft en mave uden fedt på. Sådan er jeg bare bygget. Så har jeg en søster, der er fuldstændig modsat, der er streg i luften og har sixpack uden at træne et eneste minut og uden at tænke på, hvad hun propper i munden. Hun har fået min mors gener og jeg har fået min fars gener. Sådan er det! Det har jeg været mega irriteret over i rigtig mange år, men jeg kan jo ikke bruge hele livet på det, så bliver det simpelthen en lang sej kamp. Det er jo i bund og grund ikke det, det handler om. Der er få mennesker, der har en krop, som er åleslank. Det er ikke normalen. Det er normalt og godt at have deller. Det er normalt at have noget på maven, der folder, når man sætter sig ned, understreger hun.

Plads til alle

Mens der er blevet plads til flere kropstyper, så er der desværre





**VI HAR BÅDE ÅBENT
OG AFSTAND!**

**SÆLG TRYGT
PÅ ONLINEAUKTION**



Auktionshuset Lauritz Aalborg har åbent for ind- og udlevering af varer. Vi vurderer dine ting gratis i auktionshuset eller via telefon, online vurdering, live video vurdering eller hjemmebesøg. Vi tilbyder også GRATIS AFHENTNING af det, du vil sælge.



Vores købende kunder efterspørger gedigne møbler og lamper, eksklusive ure, klassiske middagsstel, smukke smykker – både moderne og ældre, dansk kunst og design, signeret keramik, spændende kunst, ældre legetøj, m.m.



AUKTIONSHUSET LAURITZ.COM AALBORG
Nibevej 18A · 9200 Aalborg SV · 9812 3000 · aalborg@lauritz.com
M-T-O 10-16 · T 10-18 · F 10-16 · L 10-14

LAURITZ

fakta

MICHELLE KRISTENSEN

ALDER 36 år

FØDT 9. april 1984

OPVOKSET i Aars

UDDANNELSE Bachelor i idræt og påbegyndt kandidat i human ernæring

BOPÆL København

CIVILSTATUS Kæreste med Pernille, som har sønnen Noah på tre år

YNDLINGSSNACK Snickers og kanelnegle



også nogle, der oplever at blive skældt ud på de sociale medier, når de vælger at tabe sig.

- Man skal jo ikke shame dem, der er tynde. Der skal være plads til alle og alle må sige, at de har lyst til at tabe sig, slår Michelle fast.

- Jeg lavede 'Fede Forhold' på DR1 i sommers, hvor det handlede om tre par, som var groet fra hinanden både mentalt og kropsligt. De havde ikke lyst til hinanden mere, fordi de ikke kunne genkende sin egen krop og have det godt i den. Der mødte jeg mange folk, der var ret sure over, at parrene havde lyst til at tabe sig og skulle tabe sig, for måtte man nu ikke have sin egen krop i fred. Det må man meget gerne. Man priser de forskellige kropstyper, også de formede, velkomne i dag, heldigvis. Men så skal der også være plads til, at man har lov til at sige, at man har lyst til at tabe sig, selvom man ikke vejer så meget, at det er sundhedsmæssigt farligt for en. Min søster er slank, men hun kan også have perioder, hvor hun har taget et par kilo på. Så må hun jo også gerne sige: 'Nu skal jeg tabe et par kilo, for at jeg har min egen krop og den jeg har det rigtig godt i, at den er retur igen'.

På Michelles egne sociale medier vil hun gerne vise, at en sund krop kan se meget forskellig ud.

- Jeg viser jo også før og efter billeder på min instagram, hvor de er kommet tilbage til den krop, de gerne vil. Det gør jeg, fordi folk synes, at det er motiverende og de kan spejle sig i det. Jeg viser jo kroppe, der har appelsinhud og alt det som kroppe nu har, og det er jo også for at vise, at der er så mange forskellige kroppe derude. Så folk ved, at der ikke kun findes

modelkroppe og de helt perfekte influencer-pigers åletynde ben uden noget som helst appelsinhud. Der findes mere af det hylster, som man selv går i, og det er helt normalt. Det er vigtigt, at sundhed bliver set som noget, hvor man har det rart i sin krop og har meget energi, i stedet for at man måler det på hvordan ens krop ser ud.

Rådden branche

Michelle fortæller, at sammenholdet mellem de professionelle i sundhedsbranchen ikke er fantastisk;

- Det er virkelig dårligt, griner hun.

- Jeg gad godt at sige, at det er virkelig godt. Jeg tror, jeg har været total blåøjet, da jeg hoppede ind i denne her branche og tænkt, at vi har alle sammen den samme mission. Vi er jo et hold, og vil gerne gøre danskerne sundere og få dem til at bevæge sig. Men jeg lærte i en meget tidlig alder, da jeg havde været i branchen i et år, at sådan var det altså ikke. Jeg er selv blevet banket ned, jeg ved ikke hvor mange gange, af diverse kollegaer. Jeg har fået skrevet 'bullshit' i panden, de har lavet opslag og prøvet at få mig i 'Kontant' på DR, som ikke er lykkedes. Rigtig mange gange har de prøvet at få mig af Go' Morgen Danmark. De har hævlet mig ned, da jeg lavede Fede Forhold. Der er virkelig en hård tone. Vi har jo vores forskellige meninger om ting, og det skal vi have lov til at have, men man må ikke tale ondt om andres metoder med mindre, de går ind og gør noget, som skader mennesker. Så skal der selvfølgelig sættes en stopper for det. Men det vil jeg vove at påstå, at jeg ikke gør. Jeg har nogle gode kollegaer, selvfølgelig, men det er >>

BILLEDER FRA MICHELLES PRIVATE FOTOALBUM



▲
En tur i svømmehallen



▲
Billede fra da jeg gik i 2.G på gymnasiet og derefter 2 år senere, hvor jeg var i Ghana, hvor jeg boede i 4-5 måneder



▶
Det obligatoriske skolebillede fra første klasse



▼
Burger indtages på sommerferiens telttur



▶
Billede fra den obligatoriske skolekoncert. Har spillet violin i 3 år... og tror min familie jublede den dag jeg stoppede. Så god var jeg heller ikke :D



◀
Min tid som green teamer på Club La Santa.
På billedet underviser jeg i svømning



◀
Foredrag
i Vejen for
et oplagt
publikum



◀ ◀
Solen i Thy Nationalpark. Et af de
mest fredfyldte steder i Danmark

◀
Nogle af mine skønne medarbejdere i mit MK team

en rådden branche at være i. Som så mange andre brancher også er. Jeg har valgt at lukke ørene for det og ved, at jeg gør en forskel for rigtig mange derude.

Havnede i mediestorm

Michelle Kristensen er vant til at være i medierne på grund af sin faglighed. Så det var en uvant situation, da hun oplevede stor interesse fra journalister på grund af sit nye parforhold, som hun skrev om på instagram sidste år.

- Jeg syntes, det var frygteligt rent ud sagt. Når jeg har været i TV, har det heldigvis aldrig handlet om mig privat. Så har jeg stået og snakket om noget sundhed eller lavet noget mad, men det var jo mig selv, der lagde opslaget op på instagram. Det gjorde jeg, fordi havde lyst til at fortælle det inden pressen opsnappede noget. Der er jo rimelig lavvande for tiden. Man kan fortælle om corona, men ellers er der ikke noget. Jeg kunne forudse, at det kunne blive en historie, jeg ikke selv kunne styre. Så jeg valgte at melde ud, at jeg var blevet kæreste med det her menneske. Det var tilfældigvis en kvinde. Jeg tænkte, at det var 2020, så hvor interessant kan det være. Med min naive hjerne havde jeg tænkt, at det ville bare gå over og det gjorde det ikke, griner Michelle opgivende.

- Det var voldsomt at se sig selv komme i en kasse, hvor jeg blev kaldt lesbisk. Før i tiden har jeg kun været sammen med mænd, så jeg skulle lige vænne mig til, at jeg var kæreste med en kvinde, selvom det jo bare er et menneske i min verden. Men

det var vildt at se mig selv blive proppet i kasser, som jeg aldrig før havde identificeret sig mig med og ikke mindst, at der var så stor interesse. De ville have mig i Aftenshowet og alt muligt. Det sagde jeg nej til, for jeg syntes, at det var crazy, at det kunne være SÅ vildt, at jeg havde fået en kæreste. Jeg havde lige et par dage, hvor jeg tænkte, jeg måske ikke skulle have fortalt nogen det her. Omvendt skal man jo heller ikke gå og holde noget hemmeligt. Det var fint nok og nu er interessen faldet totalt.

Fremtiden

Som så mange andre, har Michelle Kristensen været lidt i venteposition det seneste år. Så det første håb om fremtiden er nok et, som mange af os deler.

- For det første, så drømmer jeg om, at alle bliver vaccineret, siger hun med et smil.

- Jeg har selvfølgelig nogle mål med min virksomhed. Jeg drømmer om, at den bliver større, så vi kan hjælpe endnu flere mennesker med at gøre sundhed lidt mere simpel og få øjnene op for at sund mad kan smage rigtig godt og laves meget hurtigt. Jeg drømmer, håber og tror på, at jeg kan finde en bedre balance mellem at arbejde og holde fri. Det her med at finde en balance, hvor jeg stadigvæk husker, at der er et andet liv udover arbejde, det kan til tider være svært for mig nogle gange. Det hjælper mig, at min kæreste har en treårig dreng, så der bliver man tvunget til, at man ikke skal sidde og arbejde, og det er rigtig sundt for mig, afslutter hun. ■



▲ Sommerhusstemning

Sofaen 'Hannah' fra Sofacompany har et dejligt afslappet look, der giver følelsen af et sommerhus ved vandet. Det er en trepersoners sofa, hvor betrækket kan tages af, så det er nemt at rense eller skifte ud, hvis man trænger til nye farver i indretningen. Forhandles til kr. 6.999,- på sofacompany.dk



DET ER HOT AT VÆRE COOL ▶

Tiden, hvor kvinden er i overgangsalderen, kan være vanskelig. Der er ikke nødvendigvis så lang en "lunte". Derfor er disse plakater en fantastisk gave til dig selv, din mor eller en veninde. Vibeke Guldager, der er blogger og foredragsholder (kendt fra TV2), har valgt at sætte spot på overgangsalderen gennem humor. Plakaterne sælges i str. A5, A4 og 30×40. Køb sjove citater hos enten ByGuldager.dk eller plakatverket.dk. Priseksempl: A5 plakat inkl. egetræsramme kr. 169,-



▲ SIMPEL ELEGANCE

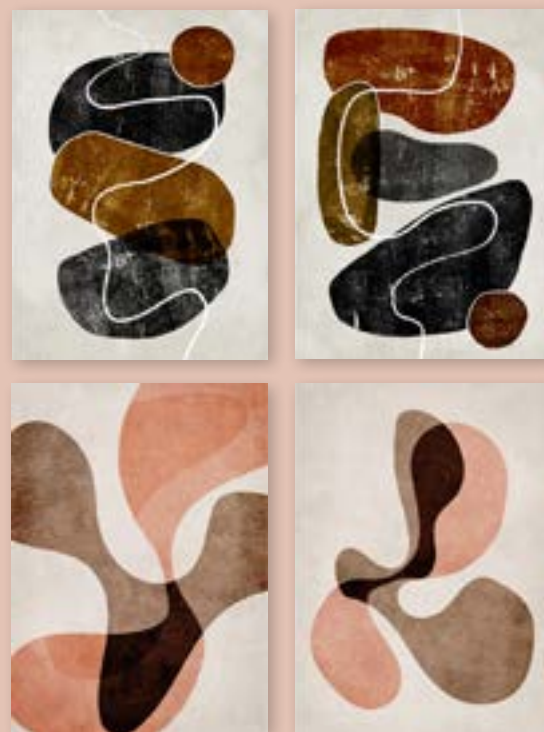
Denne smukke og simple bordlampe fra Villa Collection kan vippe til den ønskede position. Lad den pynte på sofabordet eller på reolen. Forhandles til kr. 199,- hos villa-collectiondenmark.dk

◀ SOFISTIKERET

Vipp er mest kendt for deres pedalspand, men har efterhånden mange andre smukke produkter i sortimentet. Det gælder blandt andet denne kontorstol, der er velegnet til hjemmekontoret eller mødelokaler. Forhandles til kr. 7.499,- på vipp.com

ORGANISKE FORMER

Hvis du holder af abstrakt kunst, er de organiske former, der gør deres entré dette forår, den perfekte tilføjelse til væggene! Med sine varme, jordfarvede nuancer vil denne version af grafisk kunst med bløde former og kurver, give din billedvæg et frisk pust. Se mere på desenio.dk



OPGRADER HJEMMEKONTORET

WE:DO:WOOD er et dansk firma, der har specialiseret sig i de lækreste træmøbler. Dette skrivebord er lavet af eg og FSC-certificerede materialer. The Field Desk forhandles på wedoodwood.dk til € 750,- (ca. kr. 5.600,-)

Tag foråret med indenfor ▶

JYSK's forårskollektion byder på varme, harmoniske farver i form af blandt andet JONAS-skålen, der leder tankerne tilbage til 1970'erne. JONAS skål – i rav, grå og lilla og to forskellige størrelser fra kr. 10,- på jysk.dk



BUDGETVENLIG ▶

LINNEBÄCK loungestolen, der er blandt IKEAs forårsnyheder, er designet på baggrund af interviews med kunder, og resultatet er en komfortabel, stilren og budgetvenlig stol. Forhandles til kr. 299,- i IKEA



FINURLIGE FIGURER

◀ Det skæve univers hos Medusa er lige til at blive godt humør af. En af deres forårsnyheder er stjernetegnsfigurerne, der kan give spræl til enhver indretning. Se mere på medusa-copenhagen.dk



UNIKT KERAMIK- VÆRKSTED VENTER PÅ ÅBNING

AALBORG VESTBY BLIVER SNART ET NYT STATE OF THE ART KERAMIKVÆRKSTED RIGERE. FOKUS FOLKEOPLYSNING STÅR PÅ BAG PROJEKTET. EN STRIBE KERAMIKKURSER ER ALLEREDE KLAR TIL TILMELDING. KERAMIKUNDERVISERNE TRIPPER FOR AT TRÆKKE I ARBEJDSTØJET. NU VENTER DE BARE PÅ AT ÅBNE

Et historisk stemningsfuldt værksted

Er du til falds for gamle fabriksbygninger, der får nyt liv og formål, vil du elske det nye KERAMIKKEN. Gule klinker på væggene, og et fletværk af betonsøjler er bevaret guld fra tiden som del af C.W. Obels Tobaksfabrik. Siden har bygningen på Badehusvej fungeret som backstage til det gamle Skråen. Nu er ølkasser og højtalere erstattet af drejebænke og ler.

Ordsproget "Alt godt kommer til den, der venter" passer på den overraskelse, som FOKUS har i ærmet til nye og kendte kursister, når det bliver muligt at genåbne aftenskolen. I de sidste måneder har de ombygget og indrettet, hvad der bliver byens fedeste, bæredygtige værksted for keramik og smykkedesign. Arkitekterne C.F Møller har tegnet et råt, lyst og åbent workspace for alle med skaberglæde og hang til kreative projekter og fællesskaber.





Anna

Charlotte



Vin, ler og firmaevents

Gitte & Gitte står bag konceptet Vin & Ler, som hidtil har trukket fulde huse og lange ventelister. KERAMIKKEN vil præsentere flere workshops, hvor ler kombineres med vin, pizza eller andet. De nye workshops tilbydes også til virksomheder, der savner et fysisk ryste-sammen-event efter skærm møder på Teams-afstand. Der vil desuden komme online kurser med virtuelt eller fysisk besøg af nationale og internationale keramikere-profiler.

Muligheden for at skabe synergi med de øvrige afdelinger i FOKUS på Strandvejen er god: Overfor KERAMIKKEN ligger KaffeFairs restaurant og café, Yoga Huset Aalborg, Garncafé Madsine og KaffeFairs eventsal og mødelokaler. Det giver aftenskolen ideer til nye samarbejder og koncepter, som skal hjælpe flere ind i meningsfulde fællesskaber. Men der er også et firmafokus på at tilbyde bæredygtige og sjove konferencepauser til virksomheder.



Flere keramikere og flere kurser

FOKUS havde før et beskedent kælderværksted i Dannebrogsgade. Her var keramikduoen Gitte og Gitte eftertragtede underviserkræfter med evigt udsolgte hold. De får nu to nye kolleger: Anna og Charlotte. Til sammen danner de Team KERAMIKKEN. Kemien og den høje faglighed er i top. Det har skabt nye kursus-koncepter som "Dobbelt op på ler", hvor Anna og Charlotte på skift vil udfordre kursisterne i en vifte af teknikker og stilarter.

Liv og ler fra morgen til aften

Det er planen, at der skal være liv og ler i KERAMIKKEN fra morgen til aften. Derfor suppleres aftenholdene af keramikkurser i dagtimerne. På holdet Baby & Ler kan nybagte forældre nyde et par hyggelige timers selvforkælelse, uden at baby skal passes imens. Med barnevognsparkering og puslefaciliteter i FOKUS-regi kan barselshjernen hvile over et kreativt projekt, eller du kan låne babys fod til din næste unikke keramikgave til Bedste.

På holdet "Find Formen Frem - eksperimenter i ler" tager keramikunderviser Anna på pædagogisk vis fat i vores mod til at eksperimentere uden at kende slutresultatet på forhånd. Hvis vi tør give os hen til materialet, bliver leret en ven for livet, mener hun.



Gitte & Gitte

Fokus på mental sundhed

Ideen til et keramikværksted kommer ikke ud af det blå for FOKUS. Både før og under coronaen har mange opdaget glæden ved at komme i et kreativt flow, hvor arbejdet med hænderne sætter bekymringer på pause for en stund. Aftenskolen ser en stigende interesse for de kreative fag. En interesse de vil imødekomme, ikke mindst ved at skabe optimale faciliteter og tilbud, som skal hjælpe vores mentale sundhed gennem kreativt arbejde.

Scan siden



DOWNLOAD
VORES GRATIS APPETIZE-APP
OG SCAN SIDEN, SÅ KAN DU
SE EN VIDEO MED
ANNA & CHARLOTTE
PÅ DIN MOBIL

KERAMIKKEN

KERAMIKKEN er placeret på Badehusvej 17B i Aalborg Vestby, en perle gemt bag C.W Obels P-hus og Kastetvej. Du kan tilmelde dig de nye keramikhold allerede nu, hvis du vil sikre dig en plads. Holdets start - og slutdato reguleres, når FOKUS genåbner.

KRAFT
APRIL



KRAFT
2019



ORD
KRAFT

ord-kraft.dk

ORD
KRAFT

ord-kraft.dk

Sofie Jama i samtale med Anne Glad
til det seneste Ordkraft i 2019

HUMLEBIEN ORDKRAFT

I 2020 SKULLE ORDKRAFT HAVE FEJRET SIT 10-ÅRS JUBILÆUM I NORDKRAFT MED TRE DAGE SPÆKKET MED ORD, LITTERATUR, MUSIK, TEATER, FILM OG IKKE MINDST TUSINDVIS AF FORVENTNINGSFULDE PUBLIKUMMER I SPÆKKEDE SALE. SÅDAN BLEV DET SOM BEKENDT IKKE. CORONAEN GJORDE SIT INDTOG OG ORDKRAFT BLEV, SOM SÅ MANGE ANDRE TING, AFLYST. SELVOM DER HELLER IKKE BLIVER NOGEN ORDKRAFT I APRIL 2021, SER FOLKENE BAG FREM TIL AT AFHOLDE EN NOGET ANDERLEDES FESTIVAL I LØBET AF ÅRET. FORMEN BLIVER EN ANDEN END NORMALT, MEN KÆRLIGHEDEN TIL ORD OG LITTERATUR FORBLIVER DEN SAMME SOM ALTID

tekst ALLAN DALKJÆR JOHANSEN | foto ORDKRAFT/PRIVAT | layout BETINE HVIDBERG BRIX

Det hele startede som en vild idé hos forfatter, komponist, journalist og idémaker, Evanthore Vestergaard. Han luftede idéen i det aalborgensiske medie- og kulturmiljø i 2010, og fik hurtigt smittet en masse mennesker med sin store begejstring. I oktober 2010 blev foreningen Ordkraft dannet, og allerede i foråret 2011 afholdt man den første festival. Siden har festivalen udviklet sig og har vokset sig større i både omfang og popularitet og antallet af arrangementer på programmet er ca. fordoblet. Midt i planlægningen af en coronapræget særudgave af Ordkraft reflekterer bestyrelsesformand Jørgen Pyndt over, hvorfor der overhovedet er brug for en festival som Ordkraft.

- Festivalen er vigtig, først og fremmest som et kvalitetstilbud til det publikum, der efterspørger litteratur, debat og engagerende kunstneriske oplevelser – og så er Ordkraft samtidig et udtryk

for den kolossale omstilling, som Aalborg har gennemgået i de seneste 15-20 år fra en traditionel arbejderby med et begrænset kulturudbud til den levende videns- og handelsby, den er i dag. Det var bare naturligt at lave en festival i Aalborg. Så det gjorde vi.

Han understreger, at den lokale forankring betyder meget for de kunstnere, der arbejder og bor i det nordjyske. De får et gevaldigt trin at træde op på, og han mener at Ordkraft på den måde er med til at styrke det regionale miljø.

- At vi har Nordkraft som fysisk omdrejningspunkt er en gave. Den gamle hal summer af historie og tyngde, og så er det en gigantisk fordel, at vi har andre kulturinstitutioner som Biffen, Skråen og Teater Nordkraft under samme tag. Det giver helt unikke samarbejdsmuligheder.

»

Jørgen Pyndt har været involveret i Ordkraft fra starten og har haft flere forskellige kasketter på gennem årene. Det har givet mange store oplevelser, og én af dem har især bidt sig fast.

- Skulle jeg plukke en enkelt oplevelse ud, så vil jeg være ubeskeden og nævne min samtale med forfatteren Knud Romer i 2019. Romer er jo et forrygende fyrværkeri af fortællelyst og forundring, og vi havde det så godt sammen på scenen – og jeg fornemmede straks, at publikum i salen i den grad havde det lige så godt. Romer og jeg kommer begge fra Lolland-Falster, og en uge efter festivalen fik jeg en smuk mail fra Romer, hvor han refererede til min fødeby på Falster, landsbyen Sdr. Kirkeby, som han selv cyklede igennem som knægt, når han skulle bade ved Marienlyst. Og så skrev han, at hvis han havde vidst, at jeg boede der, så ville han have stillet cyklen ved købmanden og råbt ud over byen: Jørgen, Jørgen – skal vi lege? Så bliver man rørt – og så er det hele besværet værd.

Besværet er de mange om at løfte, og uden at nævne navne på enkeltpersoner, organisationer og virksomheder, under-

streger Jørgen Pyndt, at Ordkraft i stor grad lever i kraft af den støtte og velvilje, der fra dag et har været til stede i Aalborg og Nordjylland og som fortsat er til stede i en svær periode for festivalen.

- Der er så mange og så dedikerede mennesker, at det vil gøre ondt at nævne nogle frem for andre. Jeg har ofte sammenlignet Ordkraft med en humlebi, for egentlig burde det ikke kunne lade sig gøre at skrabe midlerne sammen år efter år og skabe endnu en festival. Det kan kun lade sig gøre, fordi alle står last og brast. Men jeg vil godt igen nævne manden bag Ordkraft, Evanthore Vestergaard, fordi han fik ideen og skabte begejstringen. Den begejstring lever stadig, selvom aflysningen i 2020 var et hårdt slag.

Jørgen Pyndt og resten af holdet bag Ordkraft arbejder i disse dage på at finde en god måde at afholde Ordkraft i 2021. De har givet hinanden håndslag på, at festivalen skal finde sted i en eller anden form i år, så humlebien Ordkraft flyver stædigt videre, selvom vingerne i den grad bliver sat på en prøve. »

ANEKDOTER OG RØVERHISTORIER



Bibliotekerne er en stor del af Ordkraft

Bibliotekerne var – i hvert fald uformelt – med lige fra starten, og efter de to første festivaler blev samarbejdet formaliseret, da Aalborg Bibliotekerne indgik som samarbejdspartner. Det er oplagt og naturligt, fordi bibliotekerne er den væsentligste litteraturformidler og folkeoplyser – 24-7 året rundt. Bibliotekerne har en stor rolle i programlægningen, ligesom hovedparten af de moderatorer, der fører samtalerne med de medvirkende, er biblioteksansatte fra hele Region Nordjylland.

I 2018 fik bibliotekerne for første gang sin egen scene, hvor der er blevet læst højt, holdt foredrag, spillet musik og talt om alt fra digitale værktøjer til ordblinde til historiske mordetterforskninger.

◀ Karen Fastrup fortæller om "Det åbne værk" på bibliotekernes scene i 2019



**DOWNLOAD
VORES GRATIS APPETIZE-APP
OG SCAN SIDEN, SÅ KAN DU
SE EN MASSE SPÆNDENDE
BILLEDER FRA DE SIDSTE
10 ÅR PÅ ORDKRAFT
PÅ DIN MOBIL**

- ▼ Manden med idéen: Evanthore Vestergaard i den gule jakke lytter opmærksomt side om side med nuværende bestyrelsesformand, Jørgen Pynndt, til Ordkraft i 2012



Knud Romer og Jørgen Pynndt i et ømt øjeblik på scenen. Romer synger blidt. På tysk naturligvis



◀ Ordkrafts redaktion besøger hvert år de danske forlag for at få inspiration til årets program. Her er det fra venstre Pia, Anine, Lotte, Susanne, Sune og Trine samt Ove forrest. Billedet er fra Pia, Anine og Oves besøg hos forlaget Lindhardt og Ringhof

▼ Sara Blædel i samtale med Aalborg Bibliotekernes Ove Hesselbjerg Rasmussen. Ordkraft 2011



▲ Niarn lavede både optaktsturné og optrådte til Ordkraft i 2011

Hvordan bliver Ordkraft til Ordkraft?

Når den sidste forfattersamtale er afholdt, de stående klapsalver har lagt sig, og publikum har forladt Nordkraft efter årets festival, starter Ordkrafts redaktion processen med at lægge programmet for næste års festival. Redaktionen består af 10 mennesker, som hver især brænder et godt stykke over gennemsnittet for ord og litteratur. Nogle elsker børnebøger, andre læser den helt smalle poesi, andre igen har tygget sig gennem alle krimier fra bestsellerlisten. Der er næsten tale om en superbogklub, hvor man oven i at læse og diskutere det læste, får stor indflydelse på, hvem der skal på programmet til næste festival. Projektleder, Anine Kaas, sidder for bordenden til redaktionsmøderne, og hun fremhæver netop den bredde sammensætning af redaktionsmedlemmernes interesser som en stor styrke.

- Vi er virkelig bredt dækket ind, og det synes jeg godt, man kan se i programmet. Der er både de store populære bestsellere som f.eks. Sara Blædel, som var med til den første festival i 2011. Og så er der navne, som publikum kommer til at læse meget mere fra de kommende år.

Meget mere end bøger

Det er ikke kun bøgerne, der er bredt dækket ind i redaktionsgruppen. Musik, film, teater og billedkunst fylder også, og orddelen af Ordkraft fylder en del, når programmet skal sammensættes.

- Ord kan foldes ud på så mange kanaler og medier, så vi har altid spændende performere som kan noget med ord, med på programmet. Det har vi haft siden vi startede, hvor vi f.eks. havde en optakts-turne med Niarn, som lavede rap-workshops med skoleelever rundt om i regionen. Det hele kulminerede med en optræden til Ordkraft i 2011, fortæller Anine.

En vigtig faktor i planlægningen af Ordkraft er den årlige forlagsturné. Her sender redaktionen en lille delegation ud til forlagene, fordi de ved, hvad der rører sig på litteraturscenen. Hvem der har en ny bog klar lige om lidt, og hvem der samarbejder med hvem på spændende projekter, som kunne være interessant at vise frem til festivalen. I efteråret 2020 – mellem nedlukning 1 og nedlukning 2, nåede den lille delegation ud på sin forlagstur, og de ser frem til at publikum kan høste frugterne af den tur i løbet af 2021.

Meget mere end bøger

Det er ikke kun bøgerne, der er bredt dækket ind i redaktionsgruppen. Musik, film, teater og billedkunst fylder også, og orddelen af Ordkraft fylder en del, når programmet skal sammensættes.

- Ord kan foldes ud på så mange kanaler og medier, så vi har altid spændende performere som kan noget med ord, med på programmet. Det har vi haft siden vi startede, hvor vi f.eks. havde en optakts-turne med Niarn, som lavede rap-workshops med skoleelever rundt om i regionen. Det hele kulminerede med en optræden til Ordkraft i 2011, fortæller Anine.

En vigtig faktor i planlægningen af Ordkraft er den årlige forlagsturné. Her sender redaktionen en lille delegation ud til forlagene, fordi de ved, hvad der rører sig på litteraturscenen. Hvem der har en ny bog klar lige om lidt, og hvem der samarbejder med hvem på spændende projekter, som kunne være interessant at vise frem til festivalen. I efteråret 2020 – mellem nedlukning 1 og nedlukning 2, nåede den lille delegation ud på sin forlagstur, og de lover at de har taget lækkerier med hjem til Ordkraftprogrammet.



Hanne Ejersbo læser op fra sønnen Jakobs bog, Eksil, til den første Ordkraft i 2011. Bagved sidder tidligere direktør ved forlaget Gyldendal, Johannes Riis (tv) og en af Jakob Ejersbos venner, Christian Kirk Muff (th)

De nominerede til DR Romanprisen kan opleves hvert år til Ordkraft. Her de nominerede i 2019. Fra venstre Maren Uthaug (Hvor der er fugle), Jonas T. Bengtson (Sus), Agnete Friis (Sommeren med Ellen), Svend Åge Madsen (Af en anden verden), Jesper Wung-Sung (En anden gren), Kamilla Hega Holst (Rud)



Peter Adolphsen har stillet op til lidt af hvert. Her er han i gang med at lave Pay per Poem, hvor han kun læser videre, så længe, der løber penge ind på kontoen. Arrangementet skulle sætte fokus på, at kunst koster penge

Anette kommer ind bag historien til Ordkraft

Hvert år deltager ca. 8.000 mennesker i Ordkraft og fylder Nordkraft med det liv og skaber den stemning, der gør festivalen unik. En af dem, der har været med helt fra begyndelsen, er Anette Andersen på 52. Hun bor i Aalborg er uddannet cand.pæd og så blogger hun om litteratur.

- Jeg var med første gang i 2011 til åbningen, hvor jeg og en gruppe kollegaer gik i samlet flok til Nordkraft. Jakob Ejersbos mor var der og læse højt fra hans bøger, og vi syntes at det var kæmpestort. Man møder andre, der deler glæden ved litteraturen og kommer ind bag ved historien. Det er lidt lige som én stor læsegruppe, der sidder i salene. Det bliver et samlingspunkt på tværs af landet, og jeg er både løbet ind i gamle venner og bekendte og tidligere kollegaer, når jeg har været til Ordkraft.

Der har været mange højdepunkter gennem årene for Anette, som både går til arrangementerne med de store bestsellerstjerner og til de mere smalle programpunkter, hvor man tit bliver overrasket.

- Jeg skal altid ind og se de nominerede til DR Romanprisen. Især nu hvor jeg selv er blevet en del af DR Romanklubbens læse-

gruppe på Aalborg Bibliotekerne. Jeg har også haft en rørende oplevelse, da en ung forfatter fra Brønderslev Forfatterskole læste højt fra sine egne digte. Et af de skæve arrangementer, jeg har været til, var i 2019 hvor Peter Adolphsen talte om sin bog "Rynkekneppesygen". Den handler kort fortalt om mennesker, der ældes i lyn tempo og som samtidig er stangligerlige. Vi var kun fem i lokalet, og jeg overvejede faktisk at gå igen, fordi det blev så intimt. Men jeg blev, og det endte med at være en superfin samtale, fortæller Anette.

Anette ser frem til flere oplevelser i årene, der kommer og fortæller, at hun selvfølgelig skal deltage i Ordkraft 2021 i det omfang coronasituationen tillader det.

»



Morten Ramsland og Iben Mondrup i samtale på Generatorscenen til Ordkraft 2019



▲ Lotte Kaa Andersen i samtale med journalist, Charlotte Rørth i 2016. De to snakkede blandt andet om det pudsige i, at de har taget modsatrettede rejser i livet. Lotte er flyttet fra Nordsjælland til Nordjylland og Charlotte har taget turen den anden vej. Lotte Kaa Andersen fortæller om billedet: Charlotte griner og jeg ser så koncentreret ud, fordi hun spurgte, om jeg stadig mestrede den nordjyske dialekt og bad mig læse et stykke op på nordjysk



En fyldt sal i Biffen – set fra Lotte Kaa Andersens plads på scenen

ANEKDOTER OG RØVERHISTORIER



Taxachaufføren mødte sit teenageidol

I 2013 var den engelske forfatter Faye Weldon (En hun-djævels bekendelser) på programmet. Hun er en verdensstjerne, og det var et enormt scoop at hun sagde ja til at komme. Den daværende projektleder, Ove Hesselbjerg Rasmussen, hentede stjernen i lufthavnen, og da taxachaufføren hørte, at det var Fay Weldon, han skulle køre med, blev han ellevild. Han havde læst og sat stor pris på nogle af hendes mere saftige sider som teenager, så han synes virkelig det var spændende, at få lov til at møde hende.

◀ Tidligere projektleder, Ove Hesselbjerg Rasmussen, sammen med Faye Weldon til Ordkraft 2013

Lotte Kaa Andersen kommer hjem til festival

En stor og vigtig del af en god og spændende ord- og litteraturfestival er navnene på programmet. Leverandørerne af de ord, som bevæger publikum. En af dem er forfatter Lotte Kaa Andersen, som har deltaget i Ordkraft to gange – i 2016 og igen i 2019. Hun er vokset op i Svenstrup, bor nu i Charlottenlund og var med for at tale om bøgerne Hambros Allé 7-9-13, 100 dage og Syv sind.

- Jeg var med i 2016, hvor jeg var helt grøn. Jeg havde aldrig været på en litteraturfestival, og jeg blev helt benøvet over, at salen var fyldt, og der var kø, da jeg skulle signere bøger bagefter. Det er en vild oplevelse at møde mennesker, der virkelig har læst mine bøger grundigt, og spørger ind til konkrete ting, der står på side det og det.

Hjem til Nordjylland

For Lotte Kaa Andersen er det noget særligt at komme hjem til Nordjylland og deltage i Ordkraft. Hun flyttede fra egnen som 19-årig og siden er store dele af familien også flyttet. Så turen til det nordjyske sker oftest, når det har noget med forfattergerningen at gøre:

- Jeg glæder mig ekstra meget, når jeg skal til Nordjylland. Det er her, jeg møder gymnasievenner og gamle naboer – mennesker jeg måske ikke har set i 30 år. Jeg var til et bogklubsarrangement, hvor der var en måske 100 læsere fra forskellige kommuner, som havde læst og snakket om min bog. En af dem viste sig at være min gamle matematiklærer fra folkeskolen. Hun kom op til mig efter arrangementet, og sagde, at hun nu bedre kunne forstå, hvorfor hun havde haft så svært ved at lære mig ligninger i 4. klasse, når nu det var det her, jeg skulle lave, fortæller Lotte.

Lotte Kaa Andersen beskriver Ordkraft som én af de hyggeligste litteraturfestivaler at deltage i og fremhæver blandt andet det uhøjtidelige, det uimponerede sindelag og den nordjyske humor som noget hun ser frem til hver gang, hun tager rejsen herop. Også fordi det giver mulighed for at mødes med en masse kollegaer.

At være forfatter kan være et ensomt job, og selvom Lotte har sin såkaldte basisgruppe med Iben Mondrup, Malene Ravn, Alberte Winding og Mathilde Walter Clark, er der ikke lige en kantine, hvor man kan mødes og snakke i kaffepausen. Det giver festivaler som Ordkraft mulighed for.

- Som deltager er det også sjovt at møde de andre forfattere, som tit er lige så nørdede som en selv. Der er en god kollegial stemning, og vi spiser sammen og man bliver hængende længe. Så kommer man også tæt på stjernerne. Pludselig sidder man i loungen og spiser bøttesalat med Leonora Christina Skov og Anne Glad og opdager, at de er smaddersøde. Det hele bliver afmystificeret lidt backstage, siger Lotte.

Forfatteren tager ikke udelukkende til litteraturfestival for sin egen optrædens skyld. Når hun ikke selv er på scenen, dyrker hun festivaloplevelsen og tager til så mange forfattersamtaler som muligt. Både hos forfattere, hvis bøger hun har læst og kender, men også hos nogle af dem, hun ikke kender til på forhånd.

- Morten Ramsland og hans roman Lyskabinettet var en af de læseoplevelser, jeg fik øjnene op for. Den roman havde jeg nok ikke opdaget ellers, men jeg interesserede mig for den, fordi Iben Mondrup skulle tale med ham, og så lød den spændende.

Lotte Kaa Andersen er snart klar med Den inderste kerne – en roman om den danske videnskabskvinde Inge Lehmann. Den udkommer den 11. maj.

»

BOG-SIGNERING

Kom helt tæt på forfatterne

Til Ordkraft kan du komme helt tæt på de medvirkende forfattere og kunstnere. Her er det Leonora Christina Skov, Carsten Jensen, Sofie Jama og Suzanne Brøgger, der signerer bøger



ANEKDOTER OG RØVERHISTORIER



Nøgenoplæsning i sauna

I 2018 arbejdede Ordkrafts eksperimenterende Generatorscene med tabuer og et af de emner, de tog op, var nøgenhed. For at prøve grænserne af, spurgte de forfatter Morten Ramslund, om han ville være med til at læse op fra sin bog "Æg". I en sauna. Nøgen. Til alles forbløffelse sagde han ja, og ti modige publikummer afklædte sig og tog med til en virkelig unik oplevelse i saunaen foran Nordkraft. Oplevelsen må have gjort indtryk på de deltagende, for bagefter var de nødt til tage hen på en restaurant for at få en bid brød og snakke oplevelsen igennem sammen.

◀ Her ses Morten Ramslund med tøj på i samtale med Merete Trap fra Frederikshavn Bibliotek. På scenen i Skraaen til Ordkraft i 2017

ANEKDOTER OG RØVERHISTORIER



Gode idéer er flokdyr

Ordkraft har altid haft stort fokus på at lave et spændende program også for børn og unge. De unge bydes ind til Funky Fredag med forfattere og arrangementer, der er særligt spændende for dem. Lørdag formiddag står i familiens tegn med lege, musik og besøg fra nogle af landets største børnebogsforfattere.

Anne-Sofie Hammer (Villads fra Valby) svarede på spørgsmål fra en fyldt Royal Stage i 2016, hvor der blandt andet blev spurgt ind til, hvor alle idéerne til Villads-bøgerne kom fra. Her forklarede forfatteren, at gode idéer er flokdyr, og de kommer altid sammen med en masse dårlige idéer. Så når hun skal finde på noget nyt, sætter hun sig ned, og skriver en masse dårlige idéer, indtil de gode dukker op.

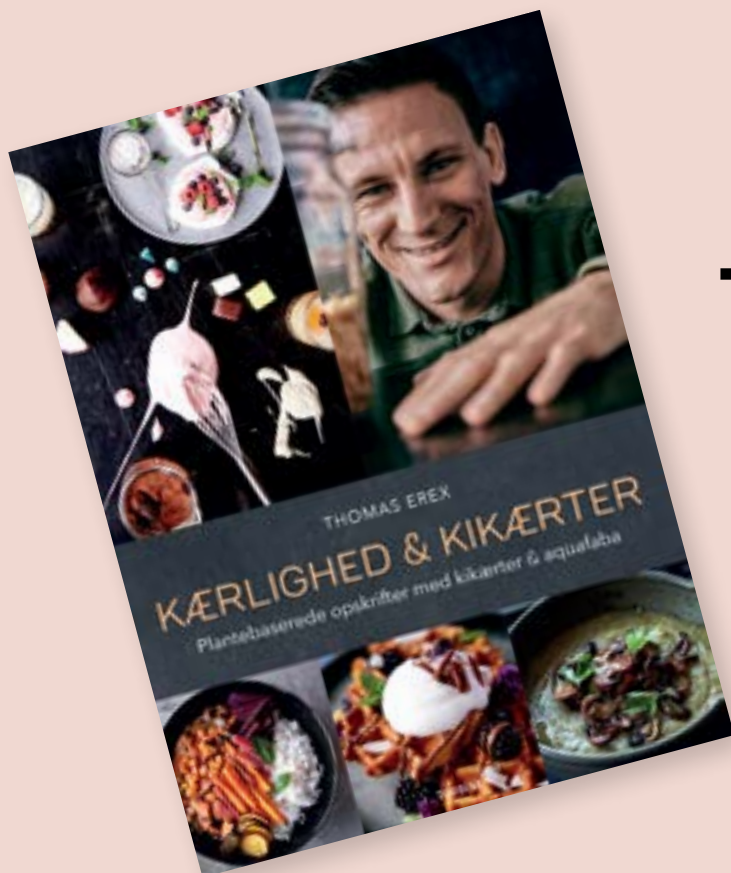
◀ Villads fra Valbys "mor", Anne-Sofie Hammer, møder publikum til Ordkraft i 2016

MUSIK TIL ORDKRAFT

Ordkraft og musikken

Ord og musik går hånd i hånd til Ordkraft. Her 9000 ord tilsat musik, Niels Hausgaard og Signe Svendsen, Hr. Skæg og Støj Snak





KÆRLIGHED TIL KIKÆRTER

I år 2012 oprettede Thomas Erex en blog med navnet 'Kærlighed & kikærter'. Thomas er helt vild med kikærter, og i hans nye kogebog, der er opkaldt efter bloggen, skinner den kærlighed tydeligt igennem. Vejledende pris kr. 249,95

GODT FOR PLANETEN

Det varer ikke længe, før man kan spise Smarties med lidt bedre samvittighed, når indpakningen skifter til 100 % genanvendelig papiremballage i Danmark inden udgangen af april.



Klar til at drikke

Vand med brus, smag og alkohol vinder frem - også på det danske marked. Royal Unibrew vil satse stort på kategorien i 2021 og lancerer SHAKER Hard Seltzer som et alternativ til dem, der ellers ville vælge en øl. Hard Seltzers er nemlig en langt mindre sød smagsoplevelse end en normal alkosodavand eller cider.

KNALD FARVERNE

Med de farverige tallerkner fra Bitz er der rig mulighed for at give kreativiteten frit spil, når middagsbordet skal dækkes. Stentøjet kan endda være en god hverdagstallerken, for den er velegnet til maskinopvask, mikroovn og ovn op til 220 grader.

STØTTE TIL SURDEJEN

Corona har budt på mange nye hobbyer i de danske hjem. Med danskerne nyfundne kærlighed til surdej lancerer IKEA en kærkommen nyhed, så det ikke kun er blomsterne, der spirer til foråret. Den nye JÄSNING hævekurv giver støtte og struktur til din surdej – glæd dig til at se den blomstre op. Forhandles i IKEA til kr. 79,-



PLANTEBASERET

OOhh's kaffekapsler er plantebaseret og dermed bionedbrydelige, så de kan smides ud sammen med madaffaldet. De fire smagsvarianter er ristet i Danmark. Alle kapsler er kompatible med Nespresso maskiner m.m og kommer i bionedbrydelige pakninger med 10 kapsler.

◀ Se mere på lubechlivingshop.dk.

BENZIN TIL KROPPEN

Måske så du Kinoa Foods i Løvens Hule i 2018? De er et dansk økologisk superfood brand, der har et stort fokus på kvalitet, smag og clean-eating. De laver sund topping til morgenmaden og lover mæthedsfornemmelse indtil frokost.

Find Kinoa i Føtex, Meny, Bilka og Superbrugsen. ▶



HJEMMELAVEDE & LÆKRE 2 X BURGERS



LAURA HAR ALTID ELSKET DEN TYPE MAD, SOM HUN KALDER COMFORT FOOD. DERFOR ER HUN TYPEN, DER OFTE FINDER NOGLE AF DE KLASSISKE RETTER FREM, OG GIVER DEM ET FRISK PIFT. DET HAR HUN VALGT AT GØRE MED HENDES VERSION AF FØRST EN KLASSISK BØFSANDWICH MED SOVS OG EN SKØN OG SYNDIG CHEESEBURGER. GOD APPETIT!

BØF-SANDWICH

INGREDIENSER, 4 PERS.

4 brioche burgerboller
600 g. hakket oksekød (gerne friskhakket)
Ca. 8 spsk. remulade
½ løg
10-12 syltede rødbeder
2 drueagurker
Løgringe (find opskriften ved syndig burger)
½ ltr. oksefond
1 spsk. smør
2 tsk. mel
1 dl. fløde
1 tsk. dijonsennep
Salt og peber
Lidt kulør
1 tsk. ketchup
5 dråber engelsk sauce



Sådan gør du

Form 4 bøffer og steg dem på en brandvarm pande. Steg dem i 3-4 minutter på hver side (de må gerne være rosa inden). Krydr dem med salt og peber og stil dem derefter til side. Nu skal sauce laves på den samme pande. Smelt smør på panden og drys mel på. Pisk grundigt og hæld oksefond på. Varm det godt igennem i cirka 10 minutter. Tilsæt nu fløde, dijonsennep, ketchup og engelsk sauce. Hæld kulør i, så den får lidt farve. Smag til med salt og peber. Kog sauce igennem imens du pisker i 5-10 minutter.

Hak løg, rødbeder og drueagurker i tern. Rist bollerne (eller lun dem i ovnen). Smør bollerne med remulade. Lig bøffen ovenpå, derefter sprøde løgringe, løg, drueagurker og rødbeder. Hæld til sidst rigelige mængder brun sauce over og server straks.

APPETIZES MADSKRIBENT

Laura Sahl er tidligere MasterChef finalist og MasterChef jul vinder. Hun er en meget madglad nordjyde og på Instagram deler hun gerne lækre opskrifter, hvor hun sætter en ære i at lave god mad, der er lavet fra bunden.

Alle Lauras opskrifter kan du finde på hendes Instagram: @Laura-sahl. Når Laura går i køkkenet er det med stor kærlighed for comfort food og mormormad. Hun giver gerne hverdagsretterne et twist.



INGREDIENSER, 4 BURGERE:

4 brioche burgerboller	
600 g hakket oksekød (gerne frisk hakket)	3 dl mayonnaise
En pakke god bacon	1 fed hvidløg
4 skraver god cheddarost	2 løg
2 tomater	1 dl mel
½ agurk	1 æg
Crisp salat, eller iceberg	3 dl panko-rasp
1 rødøløg	Olie til frittering

SYNDIG BURGER

Sådan gør du

Steg bacon sprødt og lig det på et stykke fedtsugende papir. Form 4 bøffer, og steg dem på en brandvarm grillpande. Jeg bruger altid grillpande, når jeg skal lave bøffer til burgere. Det giver bare en helt anden grillsmag, end en almindelig pande. Hvis man har mulighed for at grille året rundt, vil jeg anbefale at grille dem. Men en grillpande fungerer også rigtig fint. Steg dem hårdt på den ene side i 3 minutter. Vend dem og drys salt og peber på, lig derefter ost på, og stil en almindelig pande ovenpå grillpanden, det er vigtigt at panden er større end grillpanden, så den fungerer som et låg. På denne måde, får man en god røgsmag til bøfferne og osten smelter. Steg dem på den anden side i 3-4 minutter. Tag bøfferne af grillpanden og lad dem trække i 10 minutter. Jeg synes bøfferne skal være rosa inden.

LØGRINGE:

Skær løg ud i ringe, cirka 1cm tykke. Varm olie op i en lille tykbundet gryde. Jeg brugte en halv flaske solsikke, men det afhænger meget af størrelsen på din gryde. Jeg anbefaler, man bruger en lille. Skil løgringene fra hinanden, og vend dem først i mel, derefter æg og til sidst i panko-rasp. Fritter løgringene i den varme olie. Tag dem op, når de er gyldne og sprøde. Lig dem på et stykke fedtsugende papir.

Hak hvidløg fint, og bland det sammen med mayonnaise. Stil skålen på køl indtil burgerne skal samles. Skær tomater, agurk og rødøløg ud i fine skiver. Skær salat ud i stykker, der passer til burgerbollernes størrelse. Rist eller varm brioche burgerbollerne i ovnen.


Saml nu burgeren. Jeg startede med mayonnaise, salat, bøf, agurk, tomat, rødøløg, løgringe og til sidst bacon. Server burgeren med pommes frites eller ovnkartofler.



Foto: Per Lange / Angus Young AC/DC, Ceres Arena



VIRKELIGHEDEN, DEN ER MUSIK



»» **MIN FORELDRE, NINA OG
CARSTEN LANGE, HAVDE EN
DUO, HVOR MIN MOR SANG
OG SPILLEDE TROMMER, OG
MIN FAR SPILLEDE GUITAR**

Foto: Dagmar Lange



Foto: Helle Arensbak

HAN ER EGENTLIG IKKE SÅ VILD MED OPMÆRKSOMHED. OG DEN KUNST, HAN PRODUCERER, LADER HAN HELST TALE FOR SIG SELV, UDEN DE STORE ARMBEVÆGELSER. PER LANGE ER EN PRISBELØNNET MUSIKFOTOGRAF, MUSIKPRODUCER, MIXER OG MUSIKER. PER HAR ET STUDIEFÆLLESSKAB MED BL.A. OH LAND OG SØREN RASTED - OG SÅ ER HAN AALBØRGENSER MED FØDDERNE SOLIDT PLANTET PÅ JORDEN. TIL APRIL ER HAN AKTUEL MED FOTOUdstillingen "SURROUNDED BY MUSIC" I MUSIKKENS HUS. VI HAR MØDT HAM TIL EN SNAK OM NETOP DÉT... AT VÆRE HELT OG ALDELES OMGIVET AF MUSIK

tekst CECILIE WENNERLIN | foto PER LANGE/CHRISTIAN KROG/LARS MØRCH/HELLE ARENSBAK/DAGMAR LANGE/PRESSE | layout BETINE HVIDBERG BRIX

Vi spoler tiden tilbage til dengang en 6-årig dreng sad inde på børneværrelset og fyrede den af på sin mors trommesæt.

- Mine forældre, Nina og Carsten Lange er begge musikere. De havde en duo sammen. Min mor sang og spillede trommer, og min far spillede guitar. Derudover turnerede de med gud og hver mand, deriblandt Gustav Winckler, Erik Paaske og Kurt Ravn.

Som årene gik, kom musikken til at fylde mere og mere i Pers liv. Da han kom i gymnasiet tog det for alvor fart. Især da han og nogle kammerater dannede et band og begyndte at spille til morgensamlingerne.

- Jeg tror til stadighed ikke, der er noget sted, hvor jeg har været mere nervøs, end da vi spillede for de andre elever, for der var bare så meget på spil. Det var en slags "make or break"-følelse. Vi tog det så alvorligt, og vi begyndte at opføre os vildt professionelt omkring det; vi brugte lang tid på lyd- og lysopsætning. Den indstilling bar frugt. Vi begyndte at få jobs i Jomfru Ane Gade og på de lokale spillesteder. Langsomt blev det sådan, at det mere og mere var mig, der stod og skruede på knapperne

for at få det hele til at lyde godt. Jeg blev i samme periode også hyret som lydmand på Jomfru Ane Teatret.

Lyden af Britney

Således tog livet endnu drejning, og Per fulgte med. At lave lyd fyldte mere og mere, og da Gladsaxe Teater søgte en lydmand, øjnede han chancen for nye udfordringer, men også muligheden for at flytte til København. Derfra begyndte det at gå stærkt. Efter en sæson på teatret, indgik han et samarbejde med barn- domsvennen Simon Munk, som havde tekniker-arbejde i Thomas Blachmans studie. Det endte med, at de to fik lov til at bruge Blachmans faciliteter, når han ikke selv var der.

- Vi brugte det meste af et år på at lave en plade, og det resulterede i, at vi fik en forlagskontrakt med Warner Chappell. Vi var hyret til at skrive sange til andre artister. Det kunne f.eks. blive meldt ud fra selskabets side, at Britney Spears manglede musik til sin nye plade. Så måtte vi forsøge, om vi kunne komme op med noget, som var "Britney Spears-agtig!". Vi endte faktisk med at

>>



Årets Musikfoto 2009
Foto: Per Lange



**DET ER BLEVET TIL SÅDAN EN
VEKSELVIRKNING, HVOR JEG ER
I STUDIET DEN ENE HALVDEL AF
ÅRET, OG SÅ ER JEG "PÅ GRÆS" I
DEN ANDEN HALVDEL**

lave en del musik til Østen, fordi flere artister derude syntes, vores musik var fed... og så kom der et nummer tilbage, hvor de sang på kantonesiske. Det var ret syret.

Der blev efterhånden etableret et studie hjemme i Pers lejlighed, og de næste år gik næsten udelukkende med musik og lydproduktion. Han nævner det (for mange nordjyder) legendariske satireprogram på ANR "Førlig Fredag", der introducerede begrebet "...så'et U!" og Brian fra Aalborg Øst - for også i det program havde han og Simon Munk en finger med i spillet. Og midt i det hele rørte der sig to ting inde i Per: han fik mod på at grave dybere ned i kunsten med at mixe musik - og så savnede han at spille trommer. Det første gik han i krig med, og muligheden for det andet kom, da han blev en del af bandet Klondyke.

- Vi havde nogle år, hvor vi lavede fem albums og var en masse ude at spille. Det var en vildt god tid, og det er ikke særligt aalborgensisk at sige det, men jeg er virkelig stolt af det, vi fik lavet.

Han siger det leende på den dér måde, mange af os nordjyder kender, når vi har sagt noget et par niveauer over "det' ik' så ringe endda...". Som Pers historie skrider frem, står det klart, at han har rigtig, rigtig meget at være stolt af. Sideløbende med det andet, etablerede han sit eget kommercielle lydstudie på Nørrebro, og kom endelig i gang med at være den, der producerede og mixede andres musik.

Et kamera i hånden

Og så ... begynder barometerets pil atter at røre på sig:

- Jeg er jo altid kommet på alle festivalerne, både som gæst og som musiker. Og så var der et år, hvor en af mine venner havde fået til opgave at samle et fotohold, der skulle dokumentere Roskilde Festivalen. Han sagde: "Hvis du nu låner et kamera, kan du så ikke lige..." - og pludselig fangede jeg mig selv stå oppe foran alle scenerne og tage billeder. Jeg kunne mærke, at det gav mig en masse, også at tage billeder af musikken. Man kan sige, at uanset om jeg spiller musik, producerer den eller tager billeder af den, så er det den samme sfære... Det er alt sammen kompositioner, forklarer Per, mens han med hænderne former en cirkel. Et udtryk for, hvordan tingene hænger sammen, påvirker hinanden og går op i en højere enhed.

Motivationen styrede endnu en gang Per Lange i en ny retning. Han tog fat i sit netværk i musikbranchen. Der måtte være andre derude, der havde interesse i at fået taget gode musikfotos. Og det var der.

- Jeg blev hyret som fotograf for Gaffa - stadig med et lånt ka- >>



Flaming Lips
Foto: Per Lange



»

N y t o n l i n e
u n i v e r s



BYMOBERG

Escape the ordinary

Med en fælles passion for unika interiør og bæredygtighed, har mor/datter, Jette og Amanda Moberg virksomheden ByMoberg sammen. Med øje for socialt ansvar udvælger de fra verdensdele som Indien, Kina og Indonesien, varer, som er med til at give sjæl og personlighed til dit hjem! Nu er webshoppene online!

www.bymoberg.dk



fakta

PER LANGE

ALDER 46 år

GRINER AF Norm Macdonald

LYTTER GERNE TIL Bill Evans

SLAPPER AF MED Fodbold. Folk, der spiller musik på Youtube, eller foredrag af Christopher Hitthens

mera over skulderen. Og hver gang sommeren nærmede sig, kom trangten til at fotografere på festivaler igen. Det var en ny og fed måde at være på festival på.

Billedet, der sagde det hele

- Jeg skød et foto af Thomas Helmig på Smukfest, mens jeg lavede billeder for GAFFA. Jeg sendte billedet ind til det, der dengang hed 'Årets Musikfoto'... og så vandt jeg sgu'!

Vi er tilbage i 2009. Thomas Helmig sidder alene ved sit klaver på bøgescenen, og af ren overvældelse over publikums begejstring lægger han sig ned over klaveret. En kunstners oprigtige og følelsesladede reaktion på at blive hyldet.

- Jeg havde fået mulighed for at stå ude i siden af scenen under koncerten. Det, der gør billedet godt er, at man har publikum i baggrunden. Det hele flyder sammen i et magisk øjeblik, hvor han stopper op og lader folket hylde sig.

Lysten til at komme længere ind i musikfotografiets verden, førte til, at Per Lange via en kontakt på Ekstra Bladet kom i forbindelse med avisens fotochef. Han var af den klare overbevisning, at den bedste mand altid skulle have jobbet, autodidakt eller ej – det betød ingenting.

- The rest is history. Jeg har været Ekstra Bladets musikfotograf

lige siden. Der er så mange gode oplevelser i det, og jeg har så stor fornøjelse af at være lige der, hvor musikken er.

Arbejdslivet bryder rammerne

- Man kan sige, at der i mit arbejdsliv er en slags vekselvirkning, hvor jeg er i studiet den ene halvdel af året, og på græs den anden. Det har været lidt svært for andre mennesker at forstå mit arbejdsliv, fordi man her i landet har en tendens til at proppe folk i kasser... "Per? Det er ham dér musikfotografen?, men det er også ham musikproducenten? Eller trommeslageren"? Men at have så spraglet et arbejdsliv er et kæmpe privilegie, for det betyder også, at jeg altid glæder mig til at komme på arbejde.

- Jeg indså også hurtigt betydningen af de sociale aspekter i forbindelse med mit arbejde. Hvis du spreder lidt god vibe her og dér og holder dit netværk ved lige, så kommer det hele tilbage til dig. Det er jo en cirkulær bevægelse. Jeg elsker sociale begivenheder, og jeg elsker at være lige dér, hvor tingene sker. Det var også en af grundene til, jeg flyttede til København, for dengang (i 1996, red.) var det altså svært at gå rundt i Aalborg med en helvedes masse ambitioner, uden at få at vide, at man nok liige skulle falde lidt ned. Jeg havde virkelig

>>





Foto: Per Lange / Carpark North, Telia Parken under den første lockdown





følelsen af, at jeg løb hovedet mod muren igen og igen. Jeg kommer jo heldigvis stadig meget i Aalborg, og man mærker virkelig tydeligt, hvordan byen har udviklet sig siden. Heldigvis.

43 sekunder... og så'et u'!

Jo større amerikansk artist, desto sværere er det efterhånden at få lov til at tage billeder af dem som akkrediteret fotograf.

- Beyoncé er et godt eksempel. Der var en eller anden klaphat, der sendte et billede ud til alle billedbureauerne, hvor Beyoncé mindst talt så uheldig ud. Sådant et billede vil du altid kunne finde i en fotoserie, når du tager 200-600 billeder af en artist. Sådant et billede gik verden rundt. Reaktionen fra Beyoncé's bagland var, at nu der ingen fotografer, der nogensinde får lov til at tage live-billeder af hende igen. Og det forplanter sig, for så kan artisterne og deres management have fuld kontrol over, hvad der slipper ud af billeder og presse.

- På Roskilde ved man næsten altid, hvis for eksempel Eminem kommer. Så får vi ikke lov til at stå oppe i fotograven og tage billeder. Så skruer man sit allerstørste objektiv på kameraet, og bevæger sig ud blandt publikum for at forsøge at få et godt billede derfra. Jeg kan huske, da førømtalte Beyoncé optrådte i Forum, lige inden hun lukkede helt ned for adgang for fotografer. Der fik fotograferne de første 43 sekunder at skyde!! Hendes manager fortalte, at det var meget vigtigt, hun ikke svedte på billederne.

Det må generelt være en intens oplevelse at stå lige mellem publikum og artist. Det medgiver Per. Men han fortæller også,



I APRIL ER DER ÅBNINGSRECEPTION. UDSILLINGEN, SOM ER GRATIS OG ÅBEN FOR OFFENTLIGHEDEN, VIL HÆNGE EN MÅNED I MUSIKKENS HUS. DET ER EN KÆMPE DRØM, DER GÅR I OPFYLDDELSE

at alle hans sanser her er i "hyper-mode". Alt bliver konstant registreret, beregnet og omsat i løbet af de tre sange. Per står i fotograven. Det er næsten altid reglen, at fotograferne kun har de tre første sange at tage billeder i.

Jeg tror også, det giver en ekstra dimension, at jeg selv har stået på scenen, og at jeg har selv lavet lyd og lys osv.. Det giver en fornemmelse for hele scenariet. At kunne mærke, at NU kommer det gode billede.

Men alt det med festivaler og koncerter klinger måske lidt specielt i de flestes ører lige nu. For én faktor har ramt kulturlivet, såvel som det har ramt alles liv: Corona. Og på stående fod ved vi ikke, hvornår musiklivet, som vi kender og elsker det vil kunne vende tilbage i sin oprindelige form.

- Da det hele lukkede ned, var det jo fantastisk at have sit musikstudie, hvor man kunne sætte sig ud og skabe al den musik,



Miley Cyrus / Tinderbox. Foto Per Lange

PRISER:

- Årets Musikfoto 2009
- Årets Danske Rockfoto 2017
- Årets Publikumsfoto 2017
- Årets Publikumsfoto 2019
- 2. plads i Årets Feature 2019

Oplev Pers store
fotoudstilling i
Musikkens Hus
fra 15. april 2021

Scan siden



DOWNLOAD
VORES GRATIS APPETIZE-APP
OG SCAN SIDEN, SÅ KAN DU
**LYTTE TIL VORES
PODCAST MED PER**
PÅ DIN MOBIL

man havde lyst til. Jeg har brugt det meste af efteråret på at lave et album sammen med nogle fantastiske musikere. Jeg har også været så heldig, at Ekstra Bladet lavede en masse streamingkoncerter, som skulle dokumenteres. Jeg havde for eksempel aldrig troet, at jeg ville komme til at stå alene i Telia-parken sammen med Carpark North, en lydmand og en lysmand... mens 100.000 sad derhjemme og så med. Det var helt surrealistisk og vildt at få lov til at lave det.

Udstillingen

Når man er aalborgensisk helt ind i knoglerne, og helst ikke slår ud med arme og ben over det, man laver, så er det godt med en manager. Kunstmanager og kunstformidler, Kit Sørensen spurgte tilbage i efteråret sin klient, om han nogensinde havde overvejet at udstille sine fotos. Og pludselig var en kæmpeudstilling i Musikkens Hus en realitet.

- I april er der åbningsreception. Udstillingen, som er gratis og åben for offentligheden, vil hænge en måned i Musikkens Hus. Det er en kæmpe drøm, der går i opfyldelse, og det havde jeg aldrig selv kunnet sætte i værk. Det er der ingen tvivl om.

Det er vildt fedt, at det, man laver bliver taget alvorligt og at der er nogen, der ligesom siger; "Du er kunstner! Du har taget nogle af de mest fantastiske musikbilleder i landet! De skal da udstilles!"

Da det hele sker omkring 1-års dagen for lockdown er ambitionen også, at folk vil have lyst til at komme og se udstillingen og se fotos fra da alle kultur og musik-tilbud var åbne - og at folk kommer til at reflektere over og glæde sig til, at det hele bliver sådan igen.

Der udkommer også en bog i forbindelse med udstillingen. Den kommer til at fortælle om det at være musikfotografen Per Lange. Der vil selvsagt være masser af billeder at kigge på, ligesom der vil være historier om de enkelte fotos - og som en særlig gimmick til de teknisk interesserede læsere, vil der ved alle billeder være "exif-data", så man kan se nøjagtigt hvilke kamera-indstillinger, Per Lange har skudt billederne med.

Og her... lige her, hvor Per Lange står på tærsklen til at vise sit musikfotografiske liv frem på en udstilling - slutter denne beretning, eller eventyr, om man vil. Men der er ingen tvivl om, at det for Pers vedkommende fortsætter. ■



MIDTBYENS BEDSTE PLACERINGER

BELIGGENHED ER NOK DET VIGTIGSTE, NÅR VI SKAL VÆLGE BOLIG. HVIS DU, UDOVER DEN RIGTIGE BELIGGENHED I AALBORG MIDTBY, SÆTTER PRIS PÅ, AT DIN BOLIG ER LÆKKER, VELHOLDT OG LIGE TIL AT FLYTTE IND I ER CITY-EJENDOMME AALBORG DEN HELT RIGTIGE UDLEJER FOR DIG

Kvalitet er vigtigt for City-Ejendomme Aalborg. Kvalitet i de lejligheder de udlejer i Aalborg midtby og kvalitet i den service de giver deres lejere.

- Vi har nogle kvalitetsnormer og nogle krav, vi står for, og derfor er det vigtigt for os at have samlet et hold af samarbejdspartnere, som forstår vores holdninger. Vi kan godt lide, at vores lejere bor minimum lige så godt, som vi selv gør. At når man får gæster, så skal de ikke op gennem en slidt opgang, fyldt med spindelvæv og et tapet, der falder af. Sådan en opgang har vi jo alle sammen set på et eller andet tidspunkt. Ligesom vi har set slidte lejligheder, der er utætte i taget. Så det er vigtigt for os, at vores produkter

er tidssvarende og i en god stand. Det er klart, at der er forskellige kategorier, fordi nogle lejligheder er dyrere end andre, men uanset deres pris og størrelse, så skal tingene være i orden. City-Ejendomme Aalborg lever på service, fortæller Pia Andersen der er udlejningsansvarlig.

Kvalitetslejlighederne i Aalborg Centrum findes i forskellige størrelser og prislejer, ligesom de findes i forskellige stilarter lige fra det moderne udtryk til den højtloftede herskabelige stil med sildebensparket og stuk. Mange af lejlighederne har enten en altan eller terrasse med god udsigt over byen.

City-Ejendomme Aalborg har lejemål, der passer til både den



unge studerende, det voksne par med børn og det modne par, der sætter pris på at have en lækker og velholdt bolig.

Som lejer hos City-Ejendomme Aalborg er man sikker på altid at være i centrum, både i bogstavelig forstand og når det drejer sig om deres vicevært-service. Deres faste stab af viceværter står altid klar til at yde en god og hurtig service, hvis der skulle opstå et problem. Selv når der opstår et problem udenfor normal arbejdstid, har man en vagttelefon, som altid tages. City-Ejendomme Aalborg oplever, at der i branchen kan være en tendens til at fokusere på antallet af boliger og lejere frem for kundetilfredshed. Selv føler de, at det absolut vigtigste er, at de passer på deres lejere, og at kommunikationen med dem er præget af tydelighed, respekt og imødekommenhed.

De fleste lejermål er primært beliggende i Aalborg centrum på nogle af byens bedste adresser og de private lejermål har en størrelse fra 48 kvm til 300 kvm og består af alt fra 2-5 værelses lejligheder.

Alle lejligheder er nænsomt restaureret og der sættes en stor ære i at bibeholde den oprindelige og autentiske stil, der allerede er i de smukke - og ofte ældre - bygninger.

Drømmer du om en lejlighed i Aalborg Centrum og har du et ønske om at gå sommeren i møde med bylivet lige udenfor hoveddøren, hvor byens liv, kulturen, caféerne og havnefronten bliver dine nærmeste naboer? Så tag et kig på City-Ejendomme Aalborgs hjemmeside over ledige lejligheder. ◀

www.cityejendommeaalborg.dk
 Strandvejen 4, 1. sal mf
 9000 Aalborg
 98 16 33 44
 info@cityejendomme.dk

Åbningstider
 Man - tors: 8:00 - 16:00
 Fredag: 8:00 - 15:00



SKATTEKISTE

◀ Maileg har lavet en smuk opbevaring, der kan gemme på alle de skatte, som gemmer sig på børneværelset. De findes i to forskellige størrelser og 4 farver. Find dem på maileg.dk



Denim-legende

H&M har efterhånden en lang række populære samarbejder bag sig. Det nyeste er med det amerikanske firma Lee, der nok vækker et nostalgisk tanke hos mange. Der er både en kollektion til voksne og børn, så der er rig mulighed for at give 90'er-arven videre til næste generation. Se mere på H&Ms side og i butikkerne ▶

REN AFSLAPNING

Den smarte børneversion af SackIt's populære sækkestol, Cobana Lounge Chair, vejer ikke meget og kan derfor nemt flyttes rundt i huset eller tages med ud på terrassen om sommeren – den er faktisk så let, at de små selv kan tage den med sig. Smart! Forhandles på sackit.dk til kr. 1.799,- ▼



▲ Dinomad

Gør spisning til en leg med babyservice af fire dele – samlet i ét praktisk sæt - fra LIEWOOD. Det er produceret af silikone, der er et godt og brudsikkert alternativ til plastik og porcelæn. Forhandles til kr. 249,- på liewood.dk

VOKSENDE SENG

Seaside Lille+ basic fra Oliver Furniture er den ultimative første seng til dit barn, designet til at følge søvnbehovet fra baby til 9 år. Fra klassisk tremmeseng til juniorseng kan Lille+ basic indstilles i fem forskellige sengeversioner uden ekstra tilkøb – en seng med lang levetid. Se den på oliverfurniture.dk



GOD TIL MOTORIKKEN

Ræven Sparky fra Sebra er fantastisk til at understøtte fin- og grovmotoriske færdigheder. Lægetøjet består af seks dele – en træbase med bøjelig stang, fire stabelringe med forskellige teksturer, som kan undersøges samt en top med klokke, som er udformet som rævens hoved. Vejledende pris kr. 349,-



TIDSFORDRIV

En god ting ved det sidste år er, at mange har fået øjnene op for håndarbejds glæder. Det bliver endnu nemmere med den nyeste serie af materialer til håndarbejde hos Søstre Grene. Se mere på sostrengrene.com



FEST MED HEST

Festen bliver lidt hyggeligere med Medusa's version af fødselsdagstoget, hesten Harry og hans to vogne. Figuren kan findes på medusa-copenhagen.dk til kr. 499,95





Tag en tur direkte til klippeøen
Bornholm fra Aalborg Lufthavn

Foto: Bornholmbornholmbornholm

DAT FLYVENDE I OVER 30 ÅR

FLYSELSKABET DAT SOM BLEV GRUNDLAGT I 1989, HAR ALTID VÆRET KENDT FOR AT TURDE GÅ EGNE VEJE OG TAGE DE NØDVENDIGE BESLUTNINGER, SOM KRÆVES FOR AT OVERLEVE I EN BENHÅRD BRANCHE. I SOMMEREN 2020 UNDER CORONAKRISEN ANNONCEREDE DAT, AT DE VILLE STARTE FAST RUTEFLYVNING FRA AALBORG TIL KØBENHAVN

Det er de færreste flyselskaber, der under coronapandemien annoncerer, at de opstarter nye destinationer. Siden opstarten på ruten mellem Aalborg og København, har DAT oplevet et behov for deres kvalitetsprodukter til fornuftige priser. I starten af året øgede DAT antallet af afgang med 33% på ruten. Det betyder, at rejsende med DAT får endnu flere afgang at vælge imellem, når de flyver fra Aalborg til København. I dag flyver DAT over 50 afgang om ugen.

Corona betyder også udvikling og innovation

Vi har efterhånden vænnet os til at ting bliver aflyst, ting lukkes

ned og dagen i morgen, kan tage en drejning og se helt anderledes ud end forudsat. Derfor introducerede DAT i december 2020 en ny fleksibel billettype, som er tilpasset coronasituationen.

- Vores passagerer har et større behov for fleksibilitet og derfor er vi glade for at kunne introducere vores nye Super Flex billet. Denne type billet er tilpasset coronasituation. Super Flex har vi valgt at kalde billetten og den koster gennemsnitligt kun ca. kr. 200,- mere end vores billigste billet. Med Super Flex billetten kan du blandt andet ombooke gratis og selvfølgelig lige så mange gange du ønsker. Billetten tillader navneændring, der er 24 timers fortrydelsesret og du kan medbringe 23 kg indchecket bagage. Vi



Gammelt DAT fly

har allerede set en flot fremgang i salget og er selvfølgelig utrolig tilfredse med, at vi har læst vores passagerers behov korrekt, fortæller Jesper Rungholm, ejer og direktør i DAT.

DAT udvider løbende ruteprogrammet på mellem Aalborg og København. Den nye Super Flex billet er nyttig især for erhvervsrejsende.

SUPER FLEX billetregler:

- Ombooking (gratis lige så mange gange du ønsker)
- Navnændring
- Frit sædevalg
- Håndbagage (8 kg)
- 1 stk. indchecket bagage (23 kg)
- 24 timers fortrydelsesret
- Kan ikke refunderes

Super Flex billetten bookes på dat.dk
 For mere info se mere dat.dk/superflex

Højt serviceniveau i Aalborg Lufthavn

- Vi er naturligvis utrolige glade for at DAT lancerer Super Flex produktet, som er tilpasset situation med corona. En billet, som kan ændres lige så mange gange man ønsker, er meget hensigtsmæssigt på nuværende tidspunkt, og som endda ikke koster flere tusinde kroner for den rejsende, siger Niels Hemmingsen, lufthavnsdirektør i Aalborg Lufthavn og fortsætter:

- Vi fokuserer altid på at holde et højt serviceniveau, og bruger mange af vores ressourcer på det. Med flyselskaber som DAT og den innovative tilgang til udvikling af produkter, højner dette selvfølgelig også serviceniveauet i lufthavnen.

Status i en coronatid

I efteråret 2019 var DAT igennem en stor tilpasning efter et par år med ikke tilfredsstillende resultater. Organisationen blev slanket og effektiviseret, og næsten alle medarbejdere accepterede at gå ned i løn. Første kvartal gik forrygende, og indtjeningen var 35 mio. bedre end året før. Selskabet gik derfor toptrimmet og kamp- »



SAFE TRAVEL MED DAT

„For os er sundhed og sikkerhed for vores passagerer og besætning den største prioritet. Især under coronapandemien er opmærksomhed omkring renlighed og hygiejne et vigtigt emne under vores daglige flyvninger. Alle procedurer er i overensstemmelse med sundhedsmyndighedernes anbefalinger. Alle sundheds- og sikkerhedsforanstaltninger opdateres og justeres ifølge nyeste tiltag og påbud.“

Se mere på dat.dk/safetravel



beredt ind i krisen. I dag har DAT droslet kraftigt ned og en del aktiviteter er flyttet til Litauen.

Alligevel er Jesper Rungholm forsigtig optimist trods det mest udfordrende år i selskabets historie, han siger:

- Jeg vil ikke blive overrasket, hvis vi er kommet igennem 2020 med et resultat på omkring nul.

Sådan en melding er yderst sjælden i luftfarten i disse tider. Det skyldes en kombination af hårdt arbejde, besparelser, effektiviseringer, lønnedgang, hjælpepakker og et godt udgangspunkt. Dette er forklaringen på, at DAT har udsigt til at komme bedre igennem rædselsåret end de fleste andre selskaber, hvor massive tab er på dagsordenen.

- Vi har sagt farvel til enkelte medarbejdere, men det er lykkedes at undgå masseafskedigelse og det er hjælpepakkerne, som er hovedårsag til de få fyringer. De har virket, som de skulle, og de har sikret arbejdspladser. Det har fjernet noget af byrden for os og betyder, at vi kan komme igennem krisen, siger Jesper Rungholm og fortsætter:

- Men for at kunne lykkes, og komme helskindet ud på den anden side, er det også vigtigt at kunne se muligheder – også under coronapandemien. Derfor satte vi som det første flyselskabet i efteråret en prototype på corona sikker ferie til Porto Santo til salg. Her fokuserede vi på sikker destination, test og god plads ombord på flyet. Turen blev afviklet med succes.

Sommerrute til Bornholm

Igen i år gør DAT Danmark mindre, når selskabet fra den 31. marts starter en forår/sommer rute direkte mellem Aalborg og Bornholm. Ruten vil blive fløjet indtil den 29. oktober 2021 og DAT flyver følgende:

- Fra uge 12 til uge 26 flyves onsdag, fredag og søndag.
- Fra uge 27 til uge 32 flyves onsdag, fredag, lørdag og søndag.
- Fra uge 33 til uge 42 flyves onsdag, fredag og søndag.

- Vi startede sommerruten i 2017 og har siden fløjet denne hver sommer. Så selvfølgelig glæder vi os meget til at starte ruten igen mellem Aalborg og Bornholm. Ruten har hidtil været en stor succes, og vi er sikre på, at nordjyderne stadig har lige så stor lyst til at rejse til Bornholm.

Glæden er også stor nordpå, hvor det kræver godt en dagsrejse at komme til Bornholm, hvis man bor nord for Limfjorden.

- Vi er meget begejstrede for ruten, som skaber grobund for flere besøgende. Nordjylland har masser at byde på. Samtidig åbner ruten op for let adgang til ferie på Bornholm, uanset om det er forlænget weekend eller børnefamilien, der vil holde en uges sommerferie der, fortæller Niels Hemmingsen, lufthavnsdirektør i Aalborg Lufthavn og fortsætter:

- Vi er glade for at DAT igen flyver direkte mellem Aalborg og Bornholm, da det ligeledes støtter op om målsætningen om at få flere turister til Nordjylland.

Et kig tilbage

DAT blev grundlagt i 1989 af Kirsten og Jesper Rungholm. Dengang rådede man over et enkelt fly, som fløj med alt fra post og pakker til væddeløbsheste. I dag flyver DAT med over en million passagerer hvert år og flyflåden består af ATR 42/72, MD82/83 og Airbus 320/321.

- Vi har altid være drevet af at prøve kræfter med nye markeder,

men har også været parat til at trække os, hvis det har vist sig ikke at være rentable eller hvis de forhindringer, der næsten altid er, har vist sig at være uoverstigelige, siger Jesper Rungholm.

I de første år fløj DAT med fragt på mindre fly. I 1996 etableres en passager rute mellem Esbjerg og Stavanger og denne rute flyves fortsat. DAT købte i 1999 et ATR 42 fly med plads til 46 passagerer og ATR flyene er fortsat den bærende type i flåden. I 2003 vinder DAT to norske udbudsruiter mellem Florø og Bergen/Florø og Oslo - selskabet fløj på disse ruter indtil 2012.

Første jettfly en MD87 kom til i 2007 og i årene efter kom også flytypen Airbus 320/321. I 2012 startede DAT på ruten mellem Bornholm og København efter Cimber Sterlings konkurs. DAT var allerede på vingerne få timer efter.

I 2014 opstartede DAT charterflyvninger for rejseselskaber og i 2015 begyndte selskabet sommerflyvninger fra Billund til Bornholm. I 2018 vinder DAT fem ruter på Sicilien i Syditalien og forbinder nu de vigtigste lufthavne med de mindre øer Lampedusa og Pantelleria.

Af andre spændende flyvninger har DAT fløjet på en kontrakt med Fifa/Coca Cola i 2013/2014 i forbindelse med VM i fodbold i Brasilien i 2014. Her besøgte Coca cola flyet 89 lande og turen svarede til to gange rundt om jorden. ◀

FAKTA OM DAT

- Stiftet i 1989 af Kirsten og Jesper Rungholm
- Hovedkvarter i Vamdrup, baser i Karup, Billund, København og Kaunas i Litauen
- Flyver ATR-turbopropelfly med 46 og 72 sæder, samt Airbus og MD
- Flyflåde på 20 fly
- Flyver indenrigs i Danmark på flere ruter (Bornholm, København, Aalborg og Midtjyllands Lufthavn)
- Flyver indenrigs i Norge og udenrigs mellem Danmark og Norge
- Selskabet flyver på kontrakter i Italien og Tyskland
- Tilbyder kontraktflyvning med fly og besætning i kortere eller længere perioder

Se mere på dat.dk

KLASSISK DESIGN ▶

Med et klassisk design der fører tankerne hen på Fujifilms populære og ikoniske X100-serie, og med top moderne teknologi inden i, hører det nye FUJIFILM X-E4 til det mest kompakte kamera i X-serien. Med den nyeste sensor og autofokusteknologi som X-serien byder på, er X-E4 den perfekte følgesvend i alle situationer. Forhandles fra marts til en vejledende pris fra kr. 7.499,-



◀ LAD OP DERHJEMME

Nu har danske elbilister mulighed for at oplade bilen hjemme i garagen med grøn strøm via en hjemmeladeboks, som lanceres af energiselskabet OK. I første omgang kan løsningen, som har fået navnet "OK Ladepakke", bestilles direkte hos OK. Se mere på ok.dk

tekst CHRISTINA SVENDSEN/PRESSE | foto PRESSE



◀ Ekstra sikkerhed

Kameraet fra Natamo kan genkende ansigter, så du får en advarsel med det samme på mobilen, hvis du får uvelkomne gæster derhjemme. Du har desuden dit privatliv i fred, for kameraet optager ikke din familie og det er kun dig, der har adgang til videofilerne. Forhandles blandt andet hos elektronistashop.dk til kr. 1.595,-



SMART LØSNING ▶

Det er snart tid til havearbejde igen, men kender du problemet med, at plastiksækkene går i stykker, når grene og kviste skal pakkes? Det giver haveredskabet Bagpipe en dejlig simpel løsning på. Bagpipe forhandles i Bilka, Bauhaus, Plantorama, Fog og diverse planteskoler





GRØN BYBIL

Sidste år lancerede MINI sin første fuldelektriske model, MINI Cooper SE, der i november modtog den prestigefyldte pris: "Urban Green Car Of The Year", der uddeles af det amerikanske Green Car Journal. Se mere på mini.dk

ET LILLE UR MED STOR STIL

Med en smuk mønstret urskive og en 34 mm urkasse blander Lily et klassisk look med moderne bekvemmeligheder, herunder sundheds- og helseovervågning, smart-notifikationer og mere. Lily (Klassisk) har en vejledende pris på kr. 2.099,- og Lily (Sport) har en vejledende pris på kr. 1.699,-. Begge er tilgængelige på garmin.dk



ET MODERNE DESIGNIKON

Beolit 20 viderefører traditionen for unikt design, enestående lyd og brugervenlighed, som har præget Beolit-serien, siden den første gang blev introduceret i 1939. Beolit 20 fås i Grey Mist og Black Anthracite til kr. 3.750,-. Tilgængelig hos udvalgte forhandlere og på bang-olufsen.com



DEN ULTIMATIVE SMARTPHONE-OPLEVELSE

Med Samsung Galaxy S21, S21+ og S21 Ultra leverer Samsung en flagskibs-serie med det mest avancerede og intelligente mobilkamera, den skarpeste og smarteste skærm og den bedste ydelse i en Galaxy-telefon nogensinde. Se mere på samsung.com



EN PASSION FOR AT SEJLE

TONNY HAR GENNEM MANGE ÅR VÆRET ERHVERVSDIREKTØR I AALBORG KOMMUNE, MEN ER NU SPRUNGET UD I ET NYT EVENTYR SOM DIREKTØR FOR TURISMEN FRA SKAGEN TIL AALBORG. TONNY ER EKSILVESTJYDE OG FLYTTEDE TIL AALBORG MED HUSTRUEN JETTE GUDIksen, SOM HAN HAR VÆRET SAMMEN MED SIDEN BERLIN MURENS FALD. SAMMEN HAR DE ØNSKEBARNET OSKAR PÅ 12, KATTEN WILMA OG 4 HØNS PÅ MATRIKLEN I MØLHOLM NÆR KRIDTGRAVEN. TONNYS NYE PASSION ER AT SEJLE OG HAN HAR HAFT BÅD I 2 ÅR OG SOVER ALLEREDE NU LIDT UROLIGT OM NATTEN MED TANKERNE OM AT FÅ DEN NYE BÅD I VANDET I VESTRE BÅDELAUG 1. MARTS OG KOMME PÅ SOMMERTOGET

HVAD ER DIN PASSION: Det er at sejle. Det er en ny passion for mig, som har sat sig dybt – "At sejle er at leve". Det er en helt ny verden at sejle og være på vandet i lang tid. Havnelivet er nu heller ikke at fornægte – et koldt glas hvidvin er nu engang bedre på et bådsdæk.

HVORFOR ER DET DIN PASSION? Jeg tror det har noget med roen og venligheden at gøre. Havet og fjorden giver mig ro. Jeg kan godt være et lidt uroligt og meget utålmodigt menneske. Jeg har fundet ud af, at det at være på vandet giver mig ro, samtidig med at man møder en masse venlige mennesker. Der er jo et kodeks på vandet, at vi hilser pænt på hinanden og falder i snak på havnen. Det elsker jeg.

HVAD ER DET BEDSTE VED DIN PASSION? Det er faktisk at verden kommer til at se helt anderledes ud. De fleste byer og steder er smukke fra vandsiden. Man oplever noget helt andet og kan se det eksotiske i det nære. Man får også en helt anden bevidsthed om vejr og vind og begynder lige pludselig at lægge mærke til, hvor vinden kommer fra, hvordan strømmen går og hvordan det ændrer sig ofte på kort tid.

HVAD ER DET VÆRSTE VED DET? Uha, det er vinteren. Der går jeg hvileløst og kigger på de tomme bådspladser og spejder ud i horisonten.

HVOR MANGE TIMER OM UGEN BRUGER DU PÅ DIN PASSION? I sejsæsonen er det naturligvis meget afhængig af vind og vejr (og arbejde). Men jeg har i år en helt klar mission om at tage på sejl-tour i min egen destination og med 567 km kystlinje er der jo nok at tage fat på.

ER DET EN PASSION FOR ALLE? Nej, det er det nok ikke. Der er overraskende mange danskere, der er bange for at sejle, hvilket er lidt paradoksalt med al den kyst. Men det er være ved vandet er jo de fleste forundt. Nu er vi nordjyder velsignet med rigtig meget vand, så vi kan ikke klage. Der er passion nok til alle.

SJOV FAKTA OMKRING DIN PASSION: Det må nok være en af turene til Nibe, hvor vi endte på et af Nordjyllands mest legendariske steder, nemlig Jernkroen i Nibe. Propfyldt med lokale nibenitter og Peter Møller Madsen i baren. Det blev en våd aften, som endte ekstra våd da én af kameraterne endte i Nibe Havn på vejen tilbage til båden. ■

fakta

TONNY SKOVSTED THORUP

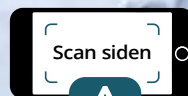
ALDER: 49 år

JOB: Adm. Direktør hos Destination Nord og ansvarlig for turismen i Aalborg, Frederikshavn, Brønderslev og Læsø Kommuner

CIVILSTATUS: Lykkelig gift

BØRN Oskar på 12 år + alle bonusbørnene på Aalborg KFUM Håndbold U13-hold

YNDLINGSCITAT: "Handling slår alt" og "Virkeligheden overgår altid ens fantasi". Der er nogle gange for meget snak og alt for lidt handling. Inden man handler, skal man sørge for at få talt med folk om, hvad der skal gøres og handles på – man skal ikke forestille sig virkeligheden, men tage ud i den



DOWNLOAD
VORES GRATIS APPETIZE-APP
OG SCAN SIDEN, SÅ KAN DU SE
**HVORDAN TONNY UNDER
FØRSTE CORONABØLGE
HJÆLPER FORRETNINGSLIVET
I AALBORG
PÅ DIN MOBIL**

MICHAEL LUND A/S

TØMRER - SNEDKER - MURER

GODT BYGGERI UDFØRT AF GLADE HÅNDVÆRKERE

ENERGIOPTIMERING

Påtænger du at renovere og forbedre din bolig og sparer på din energiregning fremover. Så kontakt os, vi hjælper dig med at lægge en plan og udfører alle små samt mellemstore opgaver, indenfor byggeri.

HUSK håndværkerfradraget som giver skattefradrag på arbejdsløn.
Eksempler på hvad der kan ydes fradrag på kunne være:



Udskiftning af vinduer og døre i facaden.



Efterisolering af bygningsdele:
tagkonstruktion / terrændæk / gulv / ydrevægge.

WWW.MICHAELLUND.AS

FØLG OS PÅ



TREND TRÆLAMELLER

TRÆ ER ET FANTASTISK MATERIALE TIL AT SKABE VARME, RO OG BALANCE TIL ET RUM. VI SER TRÆLAMELLER BLIVER BRUGT MERE OG MERE I INDRETNINGEN AF ALT FRA ERHVERVSLOKALER OG OFFENTLIGE BYGNINGER TIL PRIVATE HJEM

Her bliver træet brugt som beklædning på vægge, lofter samt udvendige facadebeklædning. Hos kunderne i byggebranchen er der øget fokus på bæredygtighed og brug af naturlige materialer. Som den klimavenlige byggevirkksomhed vi er, tilpasser vi os gerne. Her ser vi en stor trend i trælameller der bliver mere og mere anvendt. Med sit naturlige og stilrene look er det perfekt til at skabe en moderne og autentisk atmosfære i rummet.

Samtidig har trælameller en støjreducerende akustisk effekt, der er godt til større lokaler. Udover at dekorere med trælameller på vægge eller en del af bygningen, ser vi også en stor trend af trælameller i møbeldesign og interiør, som skaber en tidløs og nordisk atmosfære til hjemmet.

Træ giver harmoni

Et af vores projekter, hvor trælameller har været i fokus, er Væksthuset på Salling ROOFTOP i Aarhus. Til højre kan man se hvordan trælamellerne er blevet brugt til at skabe en naturlig og moderne stemning til rummet. Her har vi brugt træsorten sanobemaghoni som skaber en god harmoni til de grønne planter, som sætter de naturlige rammer for væksthuset. Det er desuden vigtigt, at akustikken i et rum som dette er i top, når det skal gæste større forsamlinger. Her er trælamellerne med sin gode lyd-akustiske egenskaber, det perfekte valg. ◀

Disse trends ser vi nu & i fremtiden:

- Trælameller
- Listevæg
- Gammeldags plankegulve
- Genbrugsmetal
- Rå fliser (meleret)



Billeder fra vores
projekt på
ROOFTOP Salling
i Aarhus, Væksthuset

Foto: NUANCE
Design Studio



MICHAEL LUND A/S

TØMRER - SNEDKER - MURER

ET ÅR MED COVID-19

set gennem aalborgensernes øjne

ÅRSDAGEN FOR CORONA-VIRUS' INDTOG I DANMARK NÆRMER SIG MED HASTIGE SKRIDT. ET ÅR, DER HAR PÅVIRKET OS ALLE I HØJ ELLER MINDRE GRAD. FOR NOGLE HAR KONSEKVENSERNE VÆRET ULYKKELIGE, SAMTIDIGT MED AT DET FOR ANDRE HAR ÅBNET NYE MULIGHEDER, DER HAR VIST SIG AT SKABE SUCCES – FÆLLES FOR DE FLESTE ER DET DOG, AT SAMMENHOLDET HAR REDDET MANGE SITUATIONER. VI HAR SPURGT AALBORGENSERNE, HVORDAN DET FØRSTE ÅR MED CORONA HAR PÅVIRKET DEM OG HVORDAN DE HAR FUNDET VEJ GENNEM DE MØRKE TIDER – PÅ DEN MÅDE KAN VI INSPIRERE HINANDEN TIL AT FÅ DET BEDSTE UD AF EN FOR MANGE HÅRD TID

tekst MATHILDE FALDEN | foto PRESSE/PRIVAT | layout BETINE HVIDBERG BRIX



»



DOWNLOAD
 VORES GRATIS APPETIZE-APP
 OG SCAN SIDEN, SÅ KAN DU
**HØRE HVORDAN THOMAS'
 CORONA-HVERDAG ER**
 PÅ DIN MOBIL



RIDETUR OG STREETART

Aalborgs borgmester

Thomas Kastrop Larsen

- COVID-19 vendte pludselig op og ned på mange ting. I Aalborg Kommune har vi heldigvis et stærkt team i ryggen, der har ledt os gennem de mange prøvelser på helt fantastisk vis. Som borgmester har jeg et ansvar for at være et forgangsbillede, hvorfor jeg både professionelt og privat har måtte tænke i helt nye baner. På hjemmefronten har jeg alene og i samvær med min familie udnyttet Aalborgs fantastiske byliv og den omkringliggende smukke natur. Vi har blandt andet været på ridetur i Rebild Bakkers fabelagtige omgivelser og suset rundt i Aalborgs nostalgiske gader på el-løbbehjul, hvor vi især fandt glæde i at se på de mange streetart-malerier, der troner sig op på gader og stræder. Jeg glæder mig til at møde aalborgenserne med både håndtryk og knus. Jeg glæder mig til at kunne se smil og grin i virkeligheden frem for på Teams. Men i Aalborg Kommune har vi også indset, at det ikke altid er en nødvendighed at flyve frem og tilbage mellem Aalborg og København for at afholde et vellykket møde. Corona har budt på mange svære dilemmaer, men det er med stor stolthed, at jeg ser, hvor fremragende aalborgenserne er til at tænke nyt og tackle Coronas mange udfordringer.

PAS PÅ AT SOFAEN IKKE SPISER DIG

Ejer af Din Mægler

Lasse Frederik Pedersen

- Da vi for et år siden blev præsenteret for COVID-19's alvor, indså jeg hurtigt, at jeg være forandringsparat for at stå stærkest muligt. Jeg har taget større ansvarsområder i min forretning end hidtil og vi måtte slå vores to butikker sammen til én for at være økonomisk ansvarlige. Dog har vi hos Din Mægler indset, at hvis alle tog deres tårn i kampen, ville vi komme ud på den anden side endnu stærkere end før. Jeg har kun oplevet positivt mindset fra både ansatte og kunder, og det gør mig stolt at se, hvordan vi i fællesskab har kunnet opretholde et tilfredsstillende arbejdsmiljø og kundeserviceniveau. Jeg ser dog enormt meget frem til at give et solidt håndtryk frem for et albuestød efter en god handel med mine kunder. Mit Corona-råd til aalborgenserne er: pas på at sofaen ikke spiser jer! Hop i motionstøjet, løb en tur og nyd de smukke omgivelser. Jeg har fundet et langt større fokus og motivationsniveau i en hverdag med et stærkere mindset, hvor vi da også har set blændende resultater i ejendomsrådgiverbranchen under COVID-19.



DEN NORDJYSKE MENTALITET SEJRER

Bygningschef Aalborg Kommune

Peter Munk

- Da jeg første gang hørte om COVID-19 var min største bekymring, om vores byggeprojekter ville kunne opretholdes, når arbejdet skulle udføres hjemmefra. Min rolle som chef gjorde, at jeg var ansvarlig for at omstille personalet og udtænke en digital distanceledelse, som kunne opretholde vores stærke team. Dog erkendte jeg, at vi hurtigt blev digitalt parate til udfordringer – en digital udfordring der ellers ville have taget år at indføre. Ydermere fik vi uerstattelig støtte fra staten, der gjorde, at vi har kunnet fremrykke anlægsprojekter for yderligere 500 mio. kroner. Hermed har vi kunnet skabe arbejdspladser til en masse aalborgensere. Det har været intet mindre end fantastisk at kunne være med til at holde hjulene i gang og se, at vi i Aalborg kan nytænke, når det er nødvendigt! Jeg oplever, at den nordjyske mentalitet gør, at aalborgenserne tager ansvar og holder hovedet koldt for at komme igennem denne svære tid. Mit råd er at se glæden i, at vaccinerne nu er en realitet og så kan vi i min personalegruppe desuden stærkt anbefale at drikke en virtuel fredagsøl i ny og næ.



BOOK EN VIRTUEL BIBLIOTEKAR

Bibliotekar på Aalborg Bibliotekerne

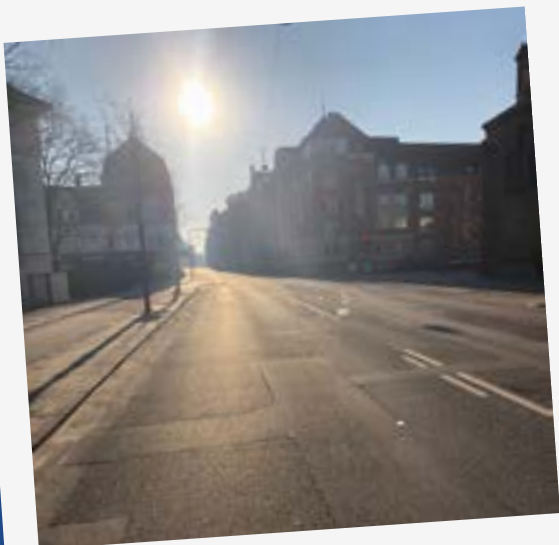
Tine Eggertsen

- Hos Aalborg Bibliotekerne har vi øvet os i mange år på at tænke nyt og tilpasse os, så det er kommet os til gode i denne vanskelige periode. Vi har derfor sat mange nye skibe i søen. Personligt var jeg vært på vores første digitale bogcafé, jeg har været med til at streame bogtrailerprisuddeling, og så er jeg blevet virtuel bibliotekar. Her kan man kan booke et online møde, hvor vi hjælper med at finde det, du mangler – strikkeopskrifter, nye krimier eller litteratur til din skoleopgave. Så får man brugt bibliotekarmusklerne lidt fra hjemmekontoret, og det er dejligt. Jeg har fået øjnene op for, at vi kan meget mere, end vi troede og når vi rykker sammen, kan vi gøre noget for det fælles bedste. Når det er sagt, så savner jeg de uformelle snakke og grin med kollegaer og ikke mindst den personlige kontakt med biblioteksgæsterne. Dem glæder jeg mig til, vender tilbage. I mellemtiden tager jeg flugten ind i bøgerne, når jeg trænger til en pause fra nyhedsstrømmen, kontakttal osv. Jeg deler gerne ud af min læseglæde til andre. Faktisk kan jeg slet ikke lade være.

»

ET ÅR MED COVID-19

set gennem aalborgensernes øjne



"Palle alene i verden"
1. lockdown oplevet på Kastetvej



Det hele nok skal gå
- set i Østre Anlæg



Selv det smukke
ligger øde



Skilte pryder alle de
offentlige parker



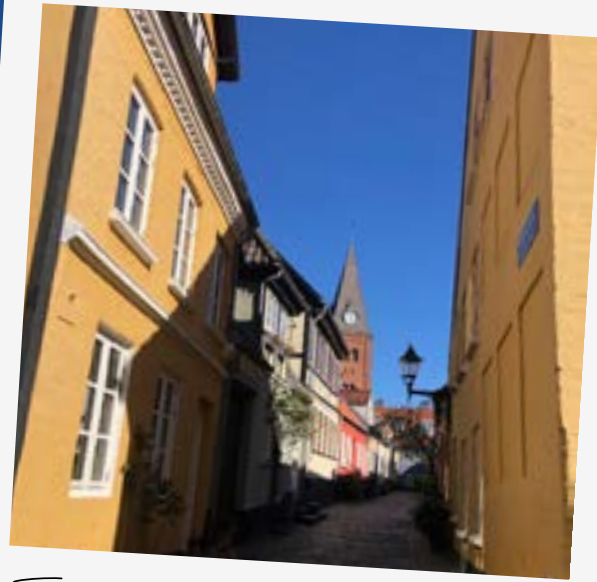
Vi mødes i små grupper
og på afstand



Foråret
himmel



Det virker helt spøgelsesagtigt, når der næsten ingen mennesker er på gaderne



En af Aalborgs ældste gader er smuk selv i coronalands



Kunsten hen



Is-kø med afstand



Heldigvis er der lækker kaffe på gaturne i Nørresundby



bød på sol og blå - her streetart i Karolinelund



Det var deprimerende da kulturstederne blev lukket ned for 2. gang



Henvisning til teltene med coronaundersøgelse på Aalborg Universitetshospital



DE KOLDE OG VARME HÆNDER ARBEJDER TÆT

Kontorchef i Kvalitets- og Innovationsenheden & Ældre- og Handicapforvaltningen, Aalborg Kommune
Louise Weikop

- Da jeg så pressemødet rulle hen over skærmen den 11. marts 2020, så jeg samtidigt mine og mine kollegaers arbejdsopgaver smuldre mellem hænderne. Dog blev min frygt gjort til skamme, for hurtigt så vi i Aalborg Kommune, at vores stærke teams udtænkte nye løsninger og tiltag, der gjorde, at mange arbejdsopgaver blev opretholdt samtidigt med at nye kom til. For mig har COVID-19 i høj grad haft indvirkning på mit arbejdsområde, da vi i min afdeling fik vi til opgave at opbygge et lager af værnemidler til forvaltningen. Med dette fulgte opgaver som at ajourføre Lægemiddelstyrelsen omkring vores beholdning og opbygge et bestillings- og distributionssystem – alt dette fra den ene dag til den anden. Ingen af os havde nogensinde prøvet noget lignede, og så mange værnemidler fylder altså mere end man lige skulle tro! På trods af følelsen af at være på udebane, har det været et utrolig meningsfyldt stykke arbejde at udføre. Jeg er imponeret over, hvordan samarbejdet mellem de varme og de kolde hænder kan lykkes med så stor succes på trods af de mange ændringer i vores hverdag.

AALBORGENSERNE SPISER LOKALT

Restaurantejere af Nam, Menendez, Smæk og DailyNam måltidskassen
Kim Jeppesen og Anne Menendez

- Som selvstændig var det intet mindre end frygtindgydende nyheder, vi hørte tilbage i marts 2020. Vi frygtede for vores forretning, vores ansatte og vores økonomi. Vi insisterede dog på at holde hovedet koldt og udtænke en løsning, der kunne sikre os under pandemien. Vi ville tænke kreativt og trække på de ressourcer, vi havde. Vores indstilling har, set i bagklogskabets klare lys, på mange måder båret frugt. Vi indså, hvordan vi og vores medarbejdere i høj grad var omstillingsparate, hvilket førte til, at vi lavede mange nye take away-ordninger fra vores restauranter, samtidigt med at vi også startede vores nye virksomhed op. DailyNam er et måltidskasse-koncept, der sørger for lækker aftenmad til danskerne på de ellers kedelige dage, samtidigt med at det understøtter Corona-anbefalingerne om at handle så lidt som muligt. Dog kan vi ikke udelukkende takke vores stædige og kreative indstilling for vores overlevelse i Corona-krisen. Vi kan i lige så høj grad takke aalborgensernes støtte til lokale virksomheder – en støtte vi har kunnet mærke hver dag gennem hele året.



FRA EVENTMAGER TIL KOMPENSATIONS-RÅDGIVER

Direktør for Aalborg City

Flemming Thingbak

- I min stilling som direktør for Aalborg City er jeg ansvarlig for at gøre Aalborg interessant at besøge for hele regionen. Aalborg City er en sammenslutning af knap 300 detailhandlere, caféer, restauranter og andre liberale erhverv – alle sammen erhverv som mindst talt har været udfordrede af Corona-krisen, hvorfor Aalborg City også blev udfordret. Vi havde planlagt events som DM i hotdogspisning, julemarked på Gammeltorv og live fodbold på storskærm på Gammeltorv til EM-mesterskaberne, men samtlige af disse blev desværre aflyst. Mit arbejde gik fra primært at være eventmager til at stå for videreformidling af informationer om kompensationspakker til alle vores medlemmer. Det har været et år, jeg arbejdsmæssigt helst ikke vil opleve igen, men samtidigt har vores aalborgensiske medlemmer udvist en fantastisk ro og overskud, der har gjort, at vi kommer igennem krisen uden alt for mange mén. Samtidigt er det vigtigste, tiden har lært mig, at så længe du holder sammen med dem, du elsker og har nogle gode sparringspartnere i livet, så kan selv en pandemi bare komme an!



I SPIDSEN FOR SUNDHEDSBEREDSKABET

**Direktør for ældre- og handicapforvaltningen,
Aalborg Kommune**

Jan Nielsen

- Da nyhederne omkring Corona ramte Danmark, frygtede jeg først og fremmest for de ældre og andre udsatte, som også er dem, jeg arbejder med til dagligt. Heldigvis har Aalborg Kommune beredskabsplaner og retningslinjer liggende, vi har kunnet bruge som første rettesnor i de meget afvigende situationer. Derudover har jeg oplevet, at vi som kommune har været enormt omstillingsparate, og det var da også en egenskab, jeg selv måtte besidde, da jeg foruden min stilling som Direktør for Ældre- og Handicapforvaltningen måtte påtage mig en rolle i spidsen af Sundhedsberedskabet. Jeg oplevede et helt fantastisk, effektivt samarbejde mellem stat, region og kommune. Det skabte et trygt og viljestærkt fundament, hvor alle kunne se formålet med at yde lidt ekstra i arbejdet eller at assistere i hidtil ukendte områder. Jeg synes, at vi i Aalborg Kommune altid har bevist, at gode resultater skabes på baggrund af stærke samarbejder, men er jeg pavelstolt over det samarbejdsniveau, vi har vist i kommunen under pandemien. Det er et idealniveau, vi vil efterstræbe i fremtiden.

»



ONLINE RELATIONER TIL INVESTORERNE

Direktør for Director of Relations

Catharina Vinther Engqvist

- På verdensplan har vi set investeringer falde med over 40%, men i Aalborg har vi heldigvis været vidne til et helt fantastisk, positivt livs- og fremtidssyn. Vi har set store adfærdsmæssige ændringer i de lokale investeringer, men der har gennem pandemien stadig været en generel stor interesse for Aalborg. Vi har i Invest in Aalborg set mange nye og spændende cases spire, hvilket har været inspirerende at være vidne til. Jeg synes, at vi både som danskere og aalborgensere kan være stolte af os selv. Vi har udvist samfundssind og sammenhold, når det har været nødvendigt, hvilket også har skabt nye fantastiske fællesskaber og finurlige løsninger. I Invest in Aalborg fandt vi primært nye løsninger inden for, hvordan vi skulle skabe stærke relationer online. Jeg måtte tilbage i de støvede lærebøger for at skole mig selv og ansatte i, hvordan vi bedst kunne handle i den pågældende situation. Vores resultater er ikke til at tage fejl af: Walk and talks virker, men de slår altså ikke et godt, gammeldags knus!

JOB RÅDGIVNING GÅR DIGITALT

Beskæftigelseschef Aalborg Kommune

Jesper Dahlgaard

- Som beskæftigelseschef i Aalborg Kommune var det med stor bekymring, jeg måtte indse konsekvenserne af den verdensomspændende pandemi tilbage i marts 2020. I forvejen var der for få jobs i Nordjylland og Aalborg, og jeg havde en forventning om, at jeg nu ville se en masse aalborgensere, der på grund af Corona ville miste deres jobs. Det blev desværre også til virkelighed, men vi har dog kunnet se, at tallene har været bedre her i Aalborg end i resten af landet. Grundet nedlukningen tog vi i kommunen et digitalt kvantespring, der gjorde os digitalt parate til at møde vores borgere og virksomheder på skærmen og rådgive dem på bedst mulig vis. I fremtiden vil vi fortsat gøre brug af mange de digitale løsninger, da de giver en fleksibilitet for os og for vores borgere og virksomheder. Jeg vælger at fokusere på alle de gode ting, vi har opnået under pandemien. Alle nyhedsstrømme skal nok sørge for at fortælle os de sørgelige fakta, hvorfor det er vigtigt selv at dyrke de positive.



DET VILDE VESTEN FOR VÆRNEMILDER

Arbejdsmiljøkoordinator Aalborg Kommune
og Ekspert i Værnemidler

Line Louise Jensen

- Jeg har som arbejdsmiljøkoordinator indtil marts 2020 haft til opgave at skabe de bedste rammer for et godt arbejdsmiljø på Skoleforvaltningens mange arbejdspladser. Det var en opgave, der på grund af COVID-19 i høj grad skulle nytænkes. Her fik vi af statsministeren retningslinjer for, hvad skolerne skulle indeholde af værnemidler for at måtte genåbne, og det blev min opgave at sørge for at imødekomme kravene. Jeg oplevede det som det vilde vesten. Hverken jeg eller mine kollegaer havde erfaring med indkøb af værnemidler og i starten følte det meget som at famle i blinde. Heldigvis oplevede jeg, at med stærke sammenhold, lykkedes projektet – værnemidlerne stod leveret ved alle vores arbejdspladser tirsdag efter påske, og det følte som en kæmpe sejr! Senere har jeg ageret hotline for skolernes ledere, der har viderefundet de mange spørgsmål fra forældre omkring smittesporing, rejseaktiviteter mv. Denne stilling tog al min tid og mere til, hvorfor min sædvanlige stilling blev sat i bero og jeg pludselig kunne kalde mig Ekspert i Værnemidler - en surrealistisk oplevelse, der har bragt mange online fællesskaber med sig.



DET ER I MODVIND, MAN SKAL SÆTTE SEJL

Indehaver af deKARL

Karl Martin Hosbond

- Da COVID-19 ramte, var jeg i fuld gang med at rykke gulv op i vores nye lokaler i Gravensgade, som skulle totalrenoveres. Det var helt surrealistisk at stå i den situation. Beslutningen var jo taget – alle indkøbene var gjort og alt var planlagt til åbningen i august, men nu dukkede der en udfordring op, som vi aldrig havde kunnet forberede os på. Men jeg var og er stadig stålfast på at tingene skal lykkes. Det er i modvind, man skal sætte sejl! Vi har måtte tænke i nye baner for vores eksklusive livsstilsbutik. Det har fx betydet, at vi hver dag knokler for hele tiden at sikre levering samme dag til folk fra Nordjylland, som bestiller på vores webshop. Jeg tror på, at vores omstillingsparathed spiller en afgørende rolle nu, men fremover kommer den til at spille en mindst lige så stor rolle, for omvæltningen skal ikke undervurderes, når vi igen skal til at åbne samfundet op. Jeg er positiv, og jeg nægter at fokusere alt for meget på de ting, vi ikke kan gøre noget ved. Hvis vi vil nå vores mål, må vi finde ud af, hvordan vi klarer vejen dertil, uanset hvordan den ser ud.

SMART KOMFORT

Byd foråret velkommen med de fine letvægts-sneakers fra Ilse Jacobsen. Skoen er lavet i genbrugt mikrofiber og kan fås i fire forskellige farver. Forhandles til kr. 450,- på ilsejacobsen.com



ALSIDIG KJOLE

Kjolen Manuka fra plus size-mærket My Little Curvy Love er en af den slags, der kan gå til det hele. Den er formel nok til kontoret, men tager du bæltet af, så kan den også bruges en varm sommerdag ved stranden til at tage over badetøjet. Forhandles til kr. 1699,- på mylittlecurvylove.com



Giv tilbage til naturen

Man kan købe de smukke smykker fra Julie Sandlaus Tree of Life-kollektion med ekstra god samvittighed, for der bliver nemlig plantet et træ for hvert solgt smykke i samarbejde med non-profit organisationen Grow-for-it. Find hele kollektion på juliesandlaus.dk



tekst CHRISTINA SVENDSEN/PRESSE | foto PRESSE

PAS PÅ HÆNDERNE

Vi vasker vores hænder som aldrig før, og derfor har The Body Shop lanceret Lemon-serien - En opfriskende og citronfrisk rutine til hele kroppen. Lemon-serien er vegansk og beriget med æterisk citronolie, der er kendt for sine rensende egenskaber. Se mere på thebodyshop.com





SUNDT HÅR STARTER INDEFRA

Sådan lyder mantraet hos Hairlust, der har gjort det til deres mission at give alle muligheden for sundt og velplejet hår. Derfor har de udviklet et produkt, der kan fås til både mænd og kvinder, som er fyldt med alle de vigtigste vitaminer og mineraler til et stærkt hår. Se mere på thehairlust.com

RÅ OG ELEGANT

Denne jumpsuit fra Project Aj117 er en fin blanding af de rå og det elegante, som brandet har gjort til deres varemærke. Mecanic jumpsuit fra forårskollektionen forhandles til kr. 1.999,-



PLEJENDE KUNST

Klint Care er sat i verden med en drøm om at forene kunst og hudpleje ved at invitere unge, kvindelige kunstnere til at sætte deres eget unikke præg på Klint Cares hudplejeprodukter. Resultatet er cremer og sæbe fyldt med vitaminer og omegafedtsyrer med kunst i smukke farver på forsiden. Se mere på klintcare.dk



RETRO

Kan du huske en simplere tid, hvor det var en omstændig proces at tage billeder, men verden til gengæld virkede en hel del mere enkel? De fine t-shirts med Kodak-logoet er fra Zara og forhandles til kr. 179,- på zara.com

Sammen med et fokus på social ansvarlighed er den grønne omstilling i gang hos Semler. Elbiler kommer til at fylde 30% af salget i 2021, hvor det før har været tæt på ingenting.

-Jo jo det handler også om størrelsen på motoren, og hvor langt den kører på literen, men du kommer ingen vegne, hvis du ikke har styr på det andet, det menneskelige, fortæller Nils Rodh filialchef for Semler Retail A/S.



SEMLER RETAIL: AT INVESTERE I MENNESKER HOLDER HJULENE IGANG

IKKE KUN DE BLANKPOLEREREDE BILER I SEMLERS SHOWROOM HAR WOW-EFFEKT. AALBORGS STØRSTE BILFORRETNING SATSER PÅ MERE END HESTEKRÆFTER, DE INVESTERER I MENNESKERS MULIGHED FOR AT VÆRE DEL AF ET ARBEJDSFÆLLESSKAB. MARC, EMIL OG KATIA ER ANSAT VIA SMÅ JOB MED MENING, OG DÉT SKABER EN MERVÆRDI FOR ALLE

Benzin og socialt ansvar i blodet

Da Nils hørte om Små Job Med Mening, var hans eneste problem, at han ikke havde hørt om det noget før. Sådan blev filialchefen for Volkswagen, Audi og Skoda på Ny Kærvej hurtigt en del af Små Job Med Menings task force; et netværk af erhvervsledere, som fortæller flere aalborgensiske virksomheder, at socialt ansvar og sunde bundlinjer kan forenes. Nils ansatte selv tre nye medarbejdere i timelønnede småjobs via konceptet.

- Jeg ville være i et netværk, hvor det ikke handlede om: "Jeg sælger det, hvad sælger du?" Små Job Med Mening giver værdi på rigtig mange forskellige planer, og så skal vi huske på, at vi er jo en lokal arbejdsplads, selvom vi er del af en stor bilkoncern. Vi har 115 ansatte, som alle er herfra. Vores kunder er lokale kunder. Og alle kan relatere til nogen, som ikke har det så nemt. Det kan mine medarbejdere også, fortæller Nils og åbner døren til Semlers klargøringsværksted, hvor 24-årige Marc lægger sidste poleringshånd på en brugt VW Up.

Blanke biler og sunde bundlinjer

Marc har været ansat en måned og går med stor iver til opgaven med at klargøre nye og brugte biler hos Semler. Med 3,5 tusind solgte biler sidste år, er der nok arbejde at fordele.

-Rigtig meget i konceptet Små Job Med Mening handler om at finde de opgaver, der er, og vi kan bare se, at i nogle opgaver, giver det faktisk bedre mening at tage nogen, der i gåseøjne vil sætte mere pris på det. Jeg kan have en opgave, der tager 10 timer om ugen, så kan jeg sige: "Dig, du får den her opgave", og så himler de med øjnene. Så tager jeg en her: "Kunne du tænke dig den her

opgave?" "JA, det betyder alt for mig", - hvorfor så ikke kigge den vej?, spørger Nils og forklarer, at den strategi giver luft i hverdagen og værdi på bundlinjen.

En ekstra hånd i ryggen op ad bakken

Marc's fuldtidsstilling er et særsyn i konceptet Små Job Med Mening, hvor de timelønnede småjobs ellers dækker uløste opgaver ned til få timer om ugen. Sådan et småjob har Emil. Han arbejder i Semlers reservedelslager, når han ikke passer sit skoleforløb eller tager hensyn til sin lungesygdom. Som erhvervsmentor for Emil har Nils motiveret ham til at forfølge drømmen om en elevplads inden for lager og logistik, så der er et langsigtet mål med skoleforløbet. For Nils handler en bilforretning også om menneskelige relationer:

- Som lokal arbejdsplads har vi en rummelighed til at sige; jamen det kan godt være, at du skal have en ekstra hånd i ryggen, når vi skal op ad bakken, men det er okay, vi skal nok komme i mål. For det er jo en fordel ved at have en stor arbejdsplads; der er plads til at få lært nye op, og vi ansætter ikke nogen af velgørenhed. Det gør vi, fordi der er brug for deres arbejdskraft og den værdi, de bringer med, afslutter Nils.

I dag har Emil planer om lejlighed og elevplads, og lungekapaciteten er steget fra 33 til 96%. Marc har fundet sit drømmejob hos Semler og venter på at tage et kørekort. Når corona-restriktionerne ophæves kan Katia vende tilbage til sit småjob i Semlers kantine. I øvrigt sparer Marc sammen til en bil, og Nils nævner medarbejderfryns. Sådan drejer hjulene rundt, når bilforretninger investerer i mennesker, og mennesker investerer tilbage i biler. ■

JOBSTAFETTEN & VIRKSOMHEDEN

Kontakt gerne JobFOKUS og hør mere om deres erhvervsmentorordning

HVAD ER SMÅ JOB MED MENING?

Små Job med Mening er virksomhedens nemmeste vej til at få løst helt konkrete opgaver få timer om ugen og tage socialt ansvar samtidigt. Få din næste medarbejder på faktura og gør en forskel.

Læs mere på www.job-fokus.dk eller Kontakt vores job- og rekrutteringsservice JobFOKUS

PETER LAURITSEN, seniorkonsulent, peter@job-fokus.dk, tlf. 61 15 87 83

SOFIE MØLLER JOHNSEN, rekruttering, sofie@job-fokus.dk, tlf. 40 12 36 66

RASMUS VESTERGAARD PEDERSEN, rekruttering, rasmus@job-fokus.dk, tlf. 24 94 44 07

GENNEM ÅRET BRINGER VI PORTRÆTTER AF VIRKSOMHEDER, DER ANSÆTTER MENNESKER FRA KANTEN AF ARBEJDSMARKEDET; VIRKSOMHEDER, DER IKKE BEHØVER TÆLLE TIL 37 TIMER FOR AT SKABE ET LØNNET JOB.

ALLIGEVEL GIVER JOBBET STOR MENING FOR DET MENNESKE, DER FÅR ET RIGTIGT ARBEJDE. HVORFOR TAGER VIRKSOMHEDEN SOCIALT ANSVAR? HVAD VINDER DE VED DET? HVILKE OPGAVER FÅR DE LØST MED ET SMÅJOB? DENNE GANG MØDER VI VIRKSOMHEDEN SEMLER RETAIL A/S I AALBORG



KATIA

Vi har tidligere bragt historien om Katias småjob i Semlers kantine. Lige nu venter hun på at genoptage arbejdet, når corona-situationen igen gør det muligt.

EMIL

Nils spottede Emil til Små Job Med Menings erhvervsent Måltid Med Mening. Dengang var Emils liv sat standby pga. lungesygdommen. Nu har Emil fremtidsdrømme.



MARC

Marc's venner vil gerne have ham til at polere deres biler, og hans familie er stolte af hans første rigtige job. Selv nyder han at få noget mere fornuftigt ud af dagene.



APPETIZE

podcast

PÅ APPETIZE PODCAST KAN DU BLANDT ANDET LYTTE TIL EKSKLUSIVE INTERVIEWS MED SPÆNDENDE MENNESKER, SOM HAR NOGET PÅ SINDE, UDVALGTE ARTIKLER FRA MAGASINET, OPLÆST AF VORES DYGTIGE SKRIBENTER. DU BLIVER INVITERET BAGOM ARTIKLERNE TIL APPETIZE OG SÅ SKAL DU SPIDSE ØRER, NÅR VORES PANELER DISKUTERER SMÅ OG OFTE MEGET STORE EMNER. DETTE OG MEGET MERE FÅR DU, NÅR DU LYTTET TIL APPETIZE PODCAST PÅ DIN FORETRUKNE PLATFORM - HUSK DET ER HELT GRATIS

TAK fordi I har taget så godt imod vores podcast-univers. Vi elsker at lave episoderne, for hver gang møder vi endnu flere interessante mennesker. Vi er mere eller mindre tilbage i vante omgivelser med de restiktioner der er nu. Det har vi og vores gæster været glade for - der er bare en anden dynamik, når man sidder overfor hinanden i levende live.

Allerede nu er der en perlerække af gode afsnit at vælge imellem. Siden sidst har vi haft nogle interessante snakke med blandt andet sundheds-guruen Michelle Kristensen og Per Lange, der bevæger sig rundt i musikkens verden - både på, bagved og foran scenen. Hvis ledelse er

en stor interesse, så skal du høre afsnittet med Lasse Rich Henningsen fra Musikkens Hus, som har en lidt anden tilgang til ledelse. Thomas Thomsen har forbi til en snak om bæredygtig business og Better World Fashion. Helle og Sofie fra De Døde Forældre Klub kiggede forbi redaktionen til en snak om at miste sin mor i en alt for tidlig alder. Vi tager lytterne med ind bag kulissen ved to bæredygtige virksomheder; By Moberg, som bl.a. genbruger indiske sarier til puder og tæpper samt Blå Kors som sælger mere eller mindre alt i genbrug. God lyttelse!



En podcast er et stykke lyd, f.eks. et radioprogram, som du kan høre på din mobil, computer eller andre elektroniske enheder – præcis når det passer dig. Podcasts har mange former; det kan f.eks. være to-tre personer, som sætter sig ned, tænder for mikrofonen og snakker om det, der nu interesserer dem

MØD HOLDET BAG APPETIZE PODCAST

Kathrine Skovsgaard:

Kathrine er en af Aalborgs mest arbejdsomme iværksættere og har været med til at søsætte mange forskellige projekter. Hun har blogget for APPETIZE i halvandet år, så det var ikke et svært valg, da vi skulle vælge værten til vores nye podcast.

Christina Svendsen:

Christina holder styr på teknikken og kommer en gang imellem på besøg foran mikrofonen. Hun er også webredaktør og journalist hos APPETIZE, og har sin egen kulturblog, hibou.dk.

Cecilie Wennerlin:

Udover at være journalist og blogger hos APPETIZE, så er Cecilie uddannet sexolog, og derfor er hun vores faste ekspert, når vi har besøg af blandt andet mandepanelet. Her spiller hun bolden op i spændende diskussioner, der har det moderne parforhold og kønsroller som omdrejningspunkt.

**DU KAN LYTTE GRATIS
TIL APPETIZE PODCAST PÅ
FØLGENDE TJENESTER:**

Apple Podcast
Google Podcast
Spotify
Deezer
Podcast Addict

Castbox
Spreaker
Podchaser
Podimo



ENDNU FLERE SJOVE, SPÆNDENDE OG LÆRERIGE EPISODER KLAR TIL DIG LIGE NU. HELT GRATIS!



Cecilie har en snak med Per Lange om musikens verden



Michelle fortæller om sundhedsverdenen på godt og ondt



Lasse Rich Henningsen fortæller om god ledelse



Kathrine har besøg af blomstermanden Jonas Jensen



Leer Sara Blædel bedre at kende



Lyt til Christinas podcast med Aalborgs nok mest tatoverede kvinde Sarah Anthony Martin



En snak med den kendte blogger Josefine Valentin

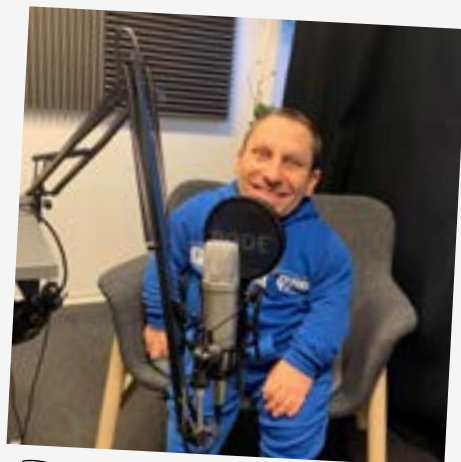


DOWNLOAD
VORES APPETIZE-APP OG
SCAN DENNE SIDE FOR AT LYTTE
TIL VORES PODCAST PÅ DIN
MOBIL. HELT GRATIS
- SE HVORDAN DU BRUGER
VORES APP PÅ SIDE 10



APPETIZE

podcast



Dan Jacobsen er Danmarks mindste mand. Hød ham i en glad og sjov podcast med Kathrine



Helle og Sofie fra De Døde forældres klub var forbi redaktionen



Besøg af stand-up'er og komiker Nicolaj Lange fra Nørresundby



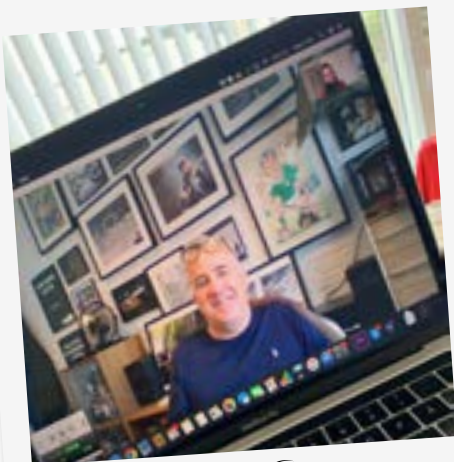
Kresten Thomsen, manden bag den nye Airport Festival



Snak med Jette og Amanda fra By Hoborg



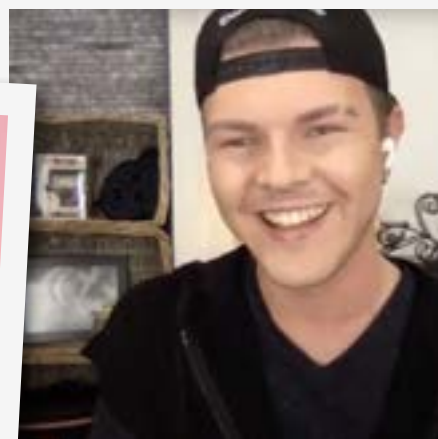
Kom med på besøg hos Blå Kors Genbrug



Coronasnak med Nibe Festivalens leder Peter Høller



Komiker og skuespiller Jonas Høgenesen er på besøg



Aalborgs eneste Dragqueen Michel aka. Morgana le Fay



Snak med Thomas Thomsen fra Better World Fashion



Kathrine og Cecilie med Handepanelet



Mød rejsejournalisten fra New York Sebastian Hødak



50+ panelet er blevet populært. Her fortælles om det søde liv, der venter, når man er fyldt 50



KIG EFTER APPETIZE LOGOET DÉR HVOR DU STREAMER PODCAST

Har du en idé til indhold eller et ønske om et podcastsamarbejde, så er du altid velkommen til at kontakte redaktionen: appetize@creativum.dk



Kit Sørensen. Kunstformidler og kunstmanager. Forfatter til bogen "Kunstneren-Jeg elsker farver, bare ikke gul og blå". Uddannet fra College of Arts, Crafts and Design i Aalborg. Arbejdede som selvstændig kunstner og underviser. Har blandt andet malet hos Peer Strande Hansen og Leo Tellefsen, begge Aalborgkunstere.



KUNSTEN AT INDRETTE

I denne udgave af Kit & Kunsten ser vi nærmere på "kunsten at indrette". Som datter af møbelhandler Leif Sørensen, Brdr. Sørensen Møbler og i kraft af mit virke som kunstformidler og indretningskonsulent, vil jeg komme nærmere ind på hvordan man kan skabe et hyggeligt og personligt hjem.

Jeg har ikke kunnet undgå at se folks reaktioner, når de træder ind i mit hjem. Deres øjne flakker og de bliver overvældet af farver, kunst og loppesfund. Man finder konstant nye ting at kigge på uanset hvor man befinder sig. Det er sjældent, jeg kommer i et hjem, som er indrettet som mit eget, og skal jeg være ærlig, er det nok de færreste, der ønsker at bo sådan. Mit hjem signalerer, hvem jeg er og hvad jeg beskæftiger mig med. Mere personligt kan det ikke blive.

Ikea blev eksklusivt

Da jeg skulle flytte i lejlighed og mere eller mindre stod uden møbler, havde jeg mulighed for at starte på et lærred, der ventede på at blive malet. Jeg havde altid drømt om at få en reol, som gik fra gulv til loft. Jeg fik hentet flere tilbud hjem, blandt andet fra Montana Furniture. Det gik hurtigt op for mig, at denne løsning kunne blive en dyr affære. I stedet fandt jeg et godt alternativ på Ikeas hjemmeside: Billy-reolen. Jeg fik hurtigt allieret mig med en tømrer, og i fællesskab fik vi fundet en god og flot løsning. Tømreren startede med at lave en sokkel. At få reolen op fra gulvet, gjorde det både praktisk, men også mere eksklusivt at se på. Derfra gik det stærkt. I løbet af kort tid havde jeg fået den reol jeg altid havde drømt om. Husk at tage højde for belysning. Find ud af hvor det kan være hyggeligt at have en lampe eller for eksempel en radio, og træk forlængerledning bag reolen. Jeg købte ligeledes ekstra hylder som vi fik placeret på tværs. Endelig fik jeg plads til mine bøger, kunst og meget andet. Reolen løb op i 2.505 kr. plus tømrerens arbejds løn.

Eftersom jeg sparede en del på min reol, valgte jeg at investere mere i spisebord og spisebordsstole. Et sted hvor man

tilbringer megen tid. Valget faldt på et rundt Piet Hein bord fra Fritz Hansen og fuldpolstrede 7'er stole fra Arne Jacobsen. Det hyggeligste jeg ved, er at samle venner og familie til middag. At sidde ved et rundt bord kan bare et eller andet. Man lytter og ser bedre. Mit bord er 140 cm i diameter og med lidt god vilje kan man sidde 10 personer.

Kunsten er en stor del af mit liv. Jeg har gennem tiden erhvervet kunst fra både veletablerede og upcoming kunstnere og med børnenes tegninger fra skoletiden havde jeg af god grund mangel på vægplads. I mit soveværelse, overfor sengen, fik jeg sat hylder op fra gulv til loft. Nu kunne jeg let placere mine billeder og flytte rundt på dem uden at skulle bore 400 huller i væggen. At vågne til dette syn er fantastisk.

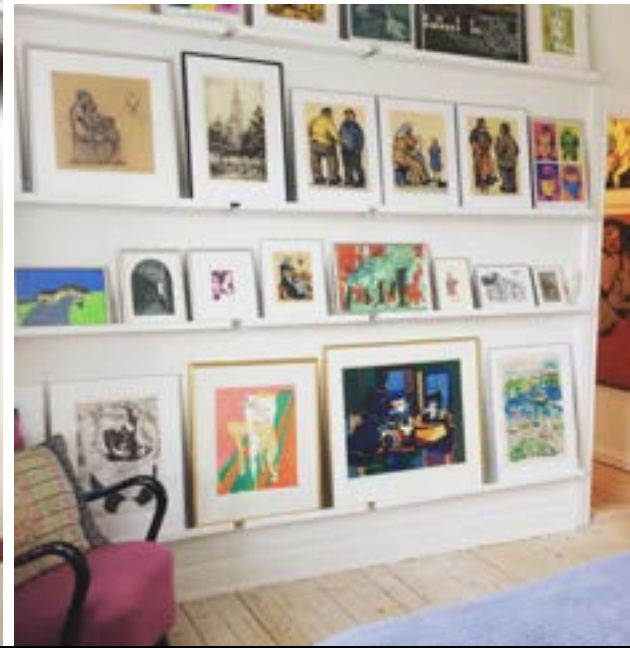
Alle skal trives

Badeværelset er ofte en glemt lille perle. Jeg fik engang til opgave at forny et kundetoilet.

Jeg fik frie hænder. Som ejeren sagde: "Kit, det kan godt være, kunderne ikke kan huske butikken, men toilettet husker de". Effekten ved at male både vægge, loft og døren samme grønne farve, skabte en hel unik stemning.

Jeg har haft mange spændende indretningsopgaver gennem tiden. En af dem var et sommerhus i Hou. Her fik jeg igen frie hænder til at indrette. Huset ligger tæt ved vandet, så for mig drejede det sig om at få naturen ind i huset. Det er altid vigtigt for mig at vide, hvad huset skal bruges til. Skal det være praktisk? Er det en børnefamilie? Alle skal kunne trives. Derfor bruger jeg også tid på at "føle" rummene. Når familien træder ind ad døren skal det føles som et hjem og ikke et udstillingslokale. Huset i Hou er den største forvandling, jeg har skabt hidtil. Alle møbler og tilbehør er købt til rimelige priser. Kunsten på væggene er plakater, som er indrammet.

At indrette skal være sjovt. Kunsten er at få dig selv og din personlighed ind i dit hjem. Det er både sjovere og hyggeligere for dig, men også for dine gæster. ■

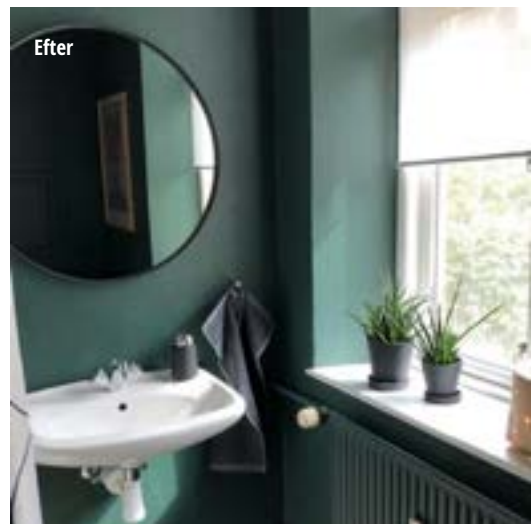
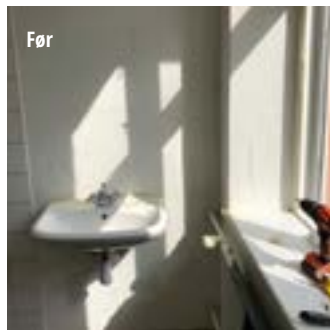
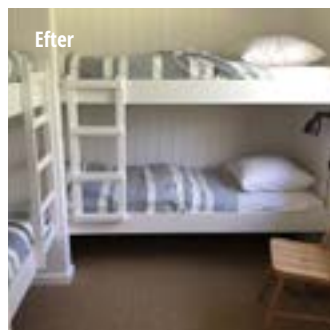
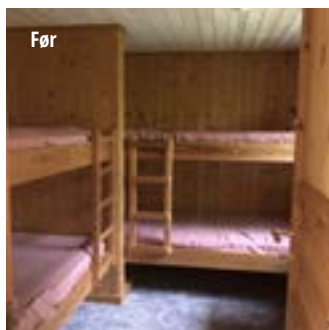


Skab hygge i dit hjem med en reol fra gulv til loft med Billy reolen fra IKEA. Gør den personlig og vær ikke bange for at sætte både nyt og gammelt sammen.

Få styr på dit kunst med hylder fra IKEA. Det er nemt at skifte og omplacere billederne. Miks gerne dine børns kunst med etablerede kunstnere og loppefund.

Sommerhus Hou.
Utrolig hvordan en gang hvid maling kan ændre følelsen i et rum.

Forvandling af kundetoilet.
Den dybe grønne farve skaber en helt unik stemning.



JOSEFINE FRA SOLSIDEN

Josefine Passer er egentlig inkarneret københavner, men hendes soulmate er nordjyde, og de er ikke altid så nemme at flytte med, så hun endte i Nørresundby. Efterhånden har hun også forelsket sig i alle os andre og specielt den nordjyske natur. Hun er mor til tre skønne piger, tekstforfatter og, med egne ord, lykkens pamjulefis! Og så er hendes far i øvrigt Dirch Passer.



ULVETIMEN

JEG SIDDER I SKRIVENDE STUND IMELLEM SÆKKE OG FLYTTEKASSER, DER SKAL FYLDES. OG JEG ER SÅ HUDLØS TRÆT, FYLDT MED ISOLATION, VINTER, SAVN, SORG, UVISHED, SØVNMANGEL, ALT FOR MEGET SØVN, OVERGANGSALDER OG EN MASSE ANDRE UNDSKYLDNINGER FOR IKKE AT KOMME I GANG MED AT FYLDE DE SKIDE FLYTTEKASSER OG SÆKKE

foto JOHNY KRISTENSEN | tekst JOSEFINE PASSER | layout BETINE HVIDBERG BRIX

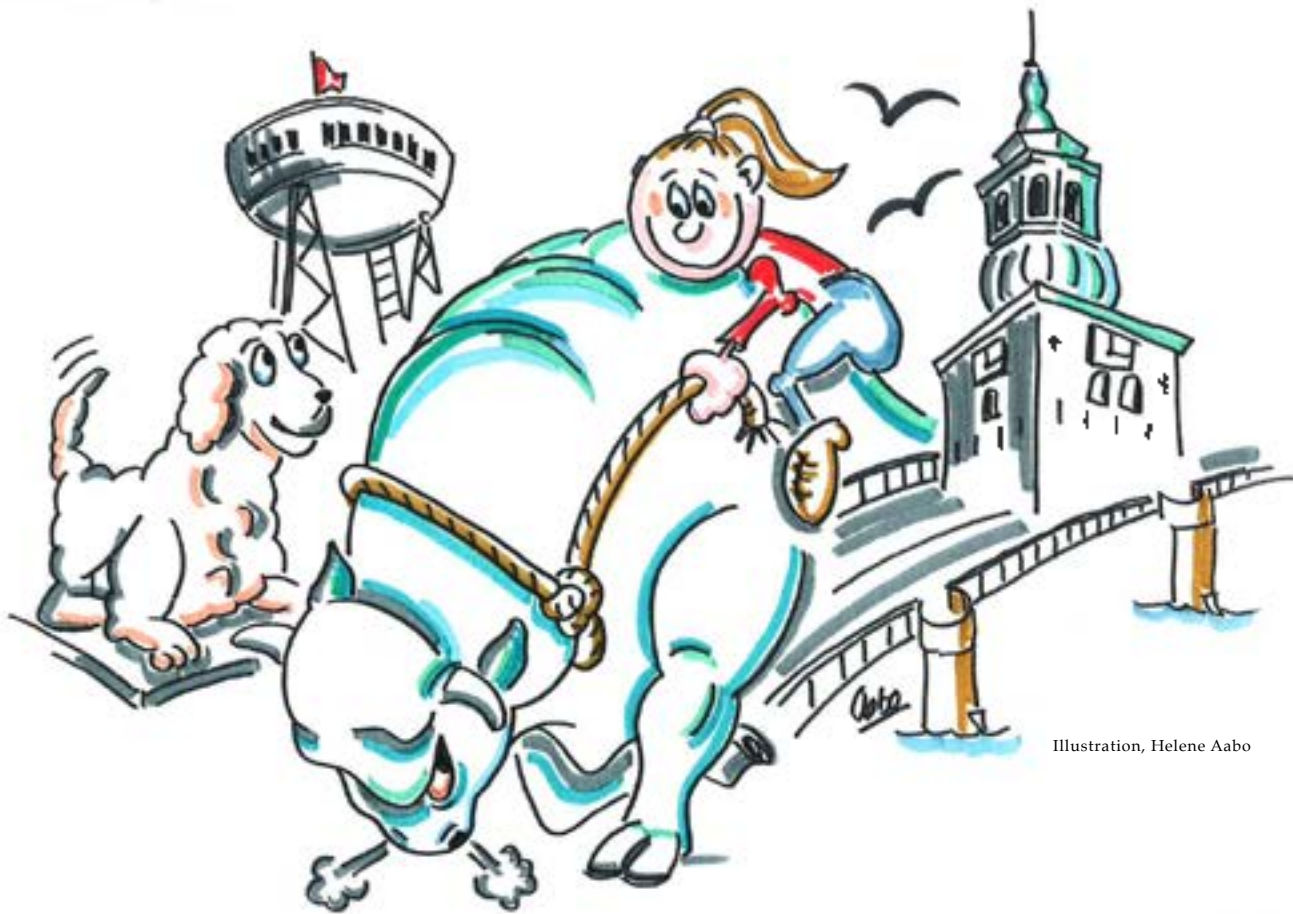
Paralyseret. Da jeg sad og så Joe Bidens indsættelse som præsident, slog det mig i særdeleshed hvor meget man kan nå ... eller ikke nå på 24 timer. Biden og Amanda Gorman versus Josefine ... Sådan ser der ud bag mine vinduer. De vinduer der nogle dage er fuldkommen tildækkede af nedrullede gardiner, og andre dage byder verden velkommen med masser af lys og overskud.

Der er de dage hvor alt er fyldt af hudløs træthed, og så er der de dage, hvor den helt fundamentale urkraft raser gennem kroppen med styrke, vildskab, optimisme og overskud. Med andre ord så ligner mit liv nok fuldkommen alle andres liv lige nu.

Vi lever i en mærkelig tid og vi bevæger os ind i et mærkeligt forår lige nu. Sådan er det. Lad os kalde spaden for spade ... hold kæft hvor er det bare pisse træls! Vi kæmpede os igennem 2020, og ventede alle sammen med glæde og optimisme på at klokken slog midnat, og der stod 2021 skåret ud i stjernelys tværs over himlen. Godt så ... Men et nyt smukt, positivt og visionært år falder jo bare

ikke lige ned i skødet på os. Der skal arbejdes for det, og det arbejde vil altid starte med os selv.

Få dage inde i 2021 tænkte jeg over, hvor alt det had og fjendskab og råben dog kommer fra, som jeg oplevede. Mange af dem der lovpriste et nyt års kommen, sad allerede kort inde i januar og fortsatte deres retoriske ordfloam af negativitet og pegen fingre af alt og alle omkring dem. Ild i gaderne, voldelige, hadske demonstrationer og vibrationer af utryghed der væltede ned over os. Jeg er sikker på alle intentioner var og er tænkt ud fra gode intentioner og overbevisninger, men de oversvømmes af mørke og dæmoner. Det mindede mig meget om PC spillet Civilization, der var det allerførste computerspil, jeg begyndte at spille tilbage i starten af 1990'erne, hvor man opbygger civilisationer helt fra bunden af, og hvor man pludselig kan opleve at alle ens byer står i bål og brand og oprør, lige når man troede det gik så godt. Øhhh HOV?! Men det ER jo ikke had ... det er frustration og følelsen af magtesløshed, men vi



Illustration, Helene Aabo

fjerner den ikke ved aggression. Og 2021 bliver næppe et bedre år bygget på alle de negative følelser og mismod, som langsomt, men sikkert har bygget sig op indeni mange af os. Vi må skabe et bedre menneskeligt klima indeni og omkring os. Og det ansvar er hverken Mette Fredriksens, Joe Bidens eller Ellemanns.

Jeg tror at vi, midt i vores isolation, må finde ind til det vi hver især er bedst til, og dyrke det. Vi må ikke lade verden influere på hvem vi er. Vi må ikke skabe denne hårde skal omkring os, og lade smerte og frygt definere os. Når vi bevæger os online, som mange af os gør meget, fordi vi sidder der i hver vores lille coronabobbel, og søger en ny form for fællesskab og tidsfordriv, så find de platforme, der løfter dine neuroptider, dine gode energier og knuser den åbenlyse negativitet. Skær helt ind til benet og skær fra med hård hånd. Berig dig selv med ny viden, der løfter din glæde og masserer din hjerne som et Wellnessophold. Se nogle smukke naturprogrammer og originale madprogrammer med gode råvarer og masser af kultur. Grib film der gør dig varm, glad og klog og læs en masse skønne bøger. Andre gange lad dig "zombie" helt ind i serier, der bare er med til, at du bliver ved med at trække vejret selvfølgelig. Vi behøver heller ikke at gå til ekstremiteter ... Men Sociale medier kan være med til at forpeste vores sind og indskrænke vores evne til at se den rigtige verden. Grib magien, hvor du har muligheden. Både online og offline. Vi har fjernet os så meget fra at være forbundet til jorden i den vestlige verden, og måske specielt alle os byboere, at vores grundfølelse er fuldkommen ude af trit med Moder Jords åndedrag. Så det er faktisk ikke den rene hippiesnak, når vi taler om vigtigheden af at gå med bare tæer gennem byen og græsset, trække vejret dybt og finde samklang med alt det allervigtigste. Den virkelige verden ligger lige for og under vores fødder, og venter på vi griber den. Den mærkelige verden og det mærkelige forår. Med tryk på at MÆRKE. Mærke, se, føle igen. Nyde med alle sanser og ikke på automatpilot.

» MEN SOCIALE MEDIER KAN VÆRE MED TIL AT FORPESTE VORES SIND OG INDSKRÆNKE VORES EVNE TIL AT SE DEN RIGTIGE VERDEN. GRIB MAGIEN, HVOR DU HAR MULIGHEDEN. BÅDE ONLINE OG OFFLINE

Lige nu springer vintergæk og erantis frem igen i klynger. De kender intet til forsamlingsloven, og vi er omgivet af masser af kærlighed både udenfor og indeni. Berusende smuk kærlighed, hvis vi giver os selv lov til at se den og mærke den. Og ja, det kan være rigtigt svært. Det sidste år har vi alle kæmpet ufattelige kampe med hver vores farve. Ingen er kommet igennem uden ar på sjæl og krop. Vi bliver pressede, vi brister eller knuses under pres, men først dér indser vi helt dybt, hvem vi virkelig er. Når vi rejser os igen, og lader urkraften tage over og fortsætter. Vi bliver nødt til at holde ud lige nu og holde sammen. Hvad er alternativet? Det er i hvert fald et scenarie jeg meget nødt ville stå midt i.

Vi befinder os i Ulvetimen. Tiden lige før daggy. Hvor tanker og følelser kan flænse som kløer, og gråden sidde på spring i strube og øje. Vi skal passe rigtig godt på os selv og vores familier. Men vi skal også passe rigtig godt på alle andre omkring os. Både fysisk, men i særdeleshed også mentalt. Metaforisk omfavne og ikke sparke til eller håne i vores egne frustrationer. Vi var så pokkers gode til det i starten, den vilje skal frem igen, som forårets smukke små spirer, så de vibrationer vi bevæger os rundt i, er harmoniske, næstekærlige og frugtbare. Både lige nu og når alt igen slår dørene op. Det fortjener vi alle.

De kærligste hilsner og glædeligt forår
Josefine



PATCHWORK & DESIGN

HUSK!

Du har mulighed for
Take-Away
under nedlukningen

Se mere på
patchwork-design.dk

Hos PATCHWORK & DESIGN finder du

- mere end 1000 forskellige patchwork stofruller
- Gütermann tråd
- båndvarer, f.eks. bomulds skråbånd og satinbånd
- diverse nåle og andet sytilbehør
- elastik
- og meget, meget mere...



Danmarksgade 31 st. tv., 9000 Aalborg
Telefon 6055 5600
www.patchwork-design.dk

Åbningstider (ændringer kan forekomme):
Man, ons, tors, fre: kl. 10-17,
1. lørdag i måneden: kl. 10-13 (tirsdag lukket)

Følg os også på:



Hos Loui's oplever du
et smukt univers af
afskårne blomster og
forårsløg som krokus
og anemoner.
Et lille stykke af Paris
i Aalborg

BLOMSTER BY LOUI

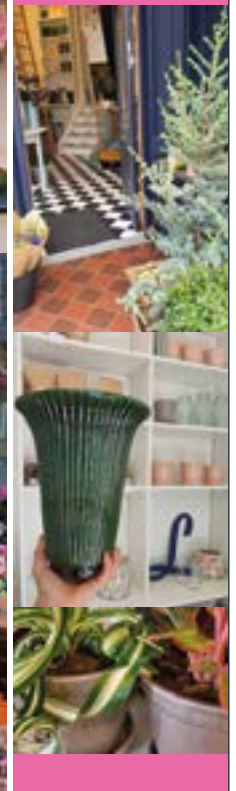
Danmarksgade 35A, 9000 Aalborg
Telefon 28 62 58 50

Åbningstider: Ons, fre, lør: kl. 9.00-13.00
(Under lockdown, ring for bestilling
og afhentning)

Følg Blomster by Loui på:



Dagens
Buket
kr. 150,-





KUNSTNEREN

- JEG ELSKER FARVER,
BARE IKKE GUL OG BLÅ

BOGEN BLIVER NU DONERET TIL
KVINDEKRISECENTRE - STOR TAK TIL



Krisecenteret for
kvinder Aalborg



Krisecenter Birka Midtjylland
Kolding Krisecenter



Hobro Krisecenter
Holstebro Krisecenter



Viborg Krisecenter



Frederikshavn Krisecenter



Horsens Krisecenter



Hjørring Krisecenter



Vejle Krisecenter

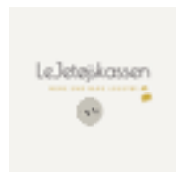


Randers Krisecenter



Brdr. Hosbond®

Dannerhuset i Nansensgade,
København



Dansk Kvindesamfunds
Krisecenter, København



Dansk Kvindesamfunds
Krisecenter, Frederiksberg C

EBB&FLOW

Dannerhuset i Nansensgade,
København

ANONYME DONORER:

Aarhus Krisecenter, Esbjerg Krisecenter,
Fredericia Krisecenter, Herning Krisecenter

Skulle man have lyst til at donere bogen (kolti á 13 stk) til et af de 54 kvindekrisecentre i Danmark
kontakt endelig kif@royal-blue.dk el. på tlf. **61 33 70 55**

Virtuel Book en bibliotekar

Mød din bibliotekar - uden mundbind

Book en virtuel bibliotekar og få hjælp til nærmest alt - uden at forlade hjemmets trygge rammer.

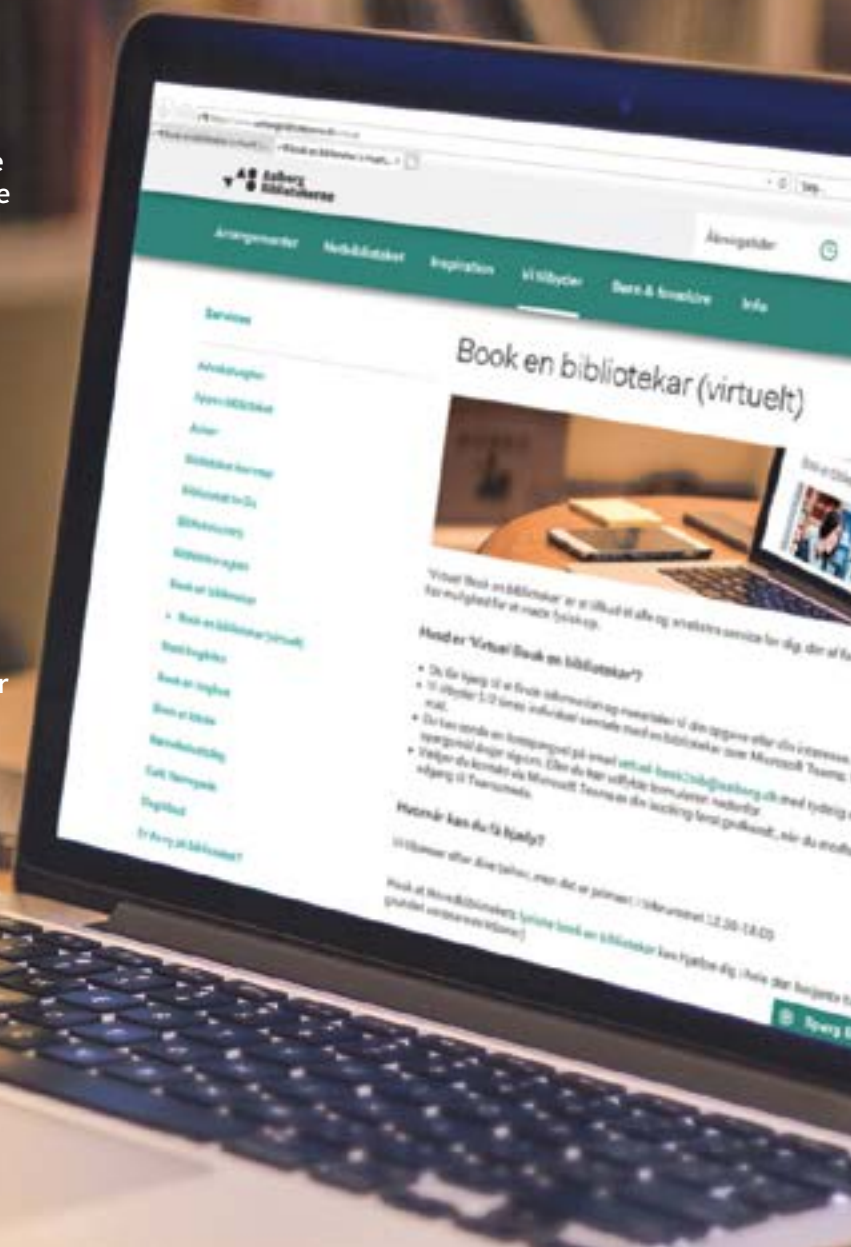
Du kan nemlig møde din bibliotekar online, uden at skulle ud af din pyjamas, uden at bruge mundbind eller bekymre dig om parkeringsmuligheder.

Hvad kan vi hjælpe med?

- Overblik over de nyeste læs-højt bøger til yndlingsbarnebarnet
- Oversete perler i krimigenren til dig, der har læst alt på bestsellerlisten
- Artikler og bøger om Japans botanik til dig, der vil i gang med den nye hobby
- Forslag til bøger, din præ-teenager gider læse
- Og meget mere

Vi hjælper dig med at navigere i bøger, aviser, film, eReolen, databaser og andre digitale services, og så viser vi dig, hvordan du selv finder rundt i alle mulighederne.

Start på aalborgbibliotekerne.dk





Vælg en professionel erhvervsfotograf, når du skal have portrætteret livet i din virksomhed. Erhvervsfotograf Johny Kristensen har stor erfaring, når det gælder miljø, stemning, events og portræt med certificering i emotionelle kundetyper.

Når du vælger at samarbejde med Johny, får du en fotograf, der er nærværende, lydhør og som altid finder ind til det personlige i portrættet. Alt bliver lavet med stor fokus på kvalitet og fleksibilitet.

Se mere på johnykristensen.dk og følg med på instagram



Johny Kristensen
FOTOGRAF

Vil du forrest i køen til Nordjyllands mest spændende boligprojekter?

I Himmerland Boligforening udvikler vi en lang række nye, spændende boligtyper. Dem lejer vi ud til vores medlemmer – derfor kan vi anbefale, at man melder sig ind på vores venteliste, hvis man vil forrest i køen.

UDVALGTE PROJEKTER



Nytænkning af fællesskab
og livet på landet

St. Restrup Fælled



Erhvervs- og
familiebolig

Fyrkildevej



Seniorboliger
i nyt kulturcentrum

Taffeltårnet, Spritten



Naturskønne omgivelser
i Godthåb

Feris Allé, Godthåb



HIMMERLAND
BOLIGFORENING

STILFULD FUNKTIONALITET



Se de mange inspirerende
billeder på #storkbarnevogn



STORK



ØnskeBørn - råd til småfolk

Stenbukken 5 | 9200 Aalborg SV | tlf. 9819 3080
Mandag-torsdag 10.00-17.30 | Fredag 10.00-19.00 | Lørdag 10.00-15.00

Kirkegade 9-11 | 8900 Randers | tlf. 8640 7086
Mandag-torsdag 10.00-17.30 | Fredag 10.00-18.00 | Lørdag 10.00-15.00



GREEN SEAL



ROLEX GUARANTEE



3255 MOVEMENT

THE SUPERLATIVE CHRONOMETER

From the beginning, Rolex has tirelessly pursued precision and reliability in every watch. In this spirit, the company now conducts quality controls in its own laboratories that exceed watchmaking norms and standards. These tests certify superlative performance in terms of precision, waterproofness, power reserve and self-winding. Every finished Rolex watch is awarded the status of Superlative Chronometer, symbolized by the green seal and coupled with an international five-year guarantee.

#Perpetual



OYSTER PERPETUAL DAY-DATE 40