

Køkkenskriver - Forfatter

Oftestarter et forfatterskab med en interesse og opfordringer fra andre mennesker, og jeg er ingen undtagelse.

I 1985 udkom min første bog, som er en håndarbejdsbog, hvis titel er "Sprang – fremgangsmåde og modeller".

Fund fra bronzealderen viser, at Sprang har været anvendt på det tidspunkt.

Kort tid efter at jeg havde mistet mit syn, fik jeg tilbudt et kursus i Sprang, og jeg blev straks grebet af den, så jeg begyndte selv at finde på nye teknikker og modeller. Det blev foruden starten på mit forfatterskab også til en masse undervisning i Sprang.

"Mad uden stress" Min første kogebog udkom i 2011.

De fleste opskrifter havde jeg lavet til bagsiden af Blandes Jul. Jeg blev opfordret af mange af bladets læsere til at få opskrifterne udgivet i en kogebog. Jeg tror, at mange mennesker har brug for ideer til, hvordan vi bedre kan undgå at blive stresset i det daglige, og når der kommer gæster.

2.500,- kr.



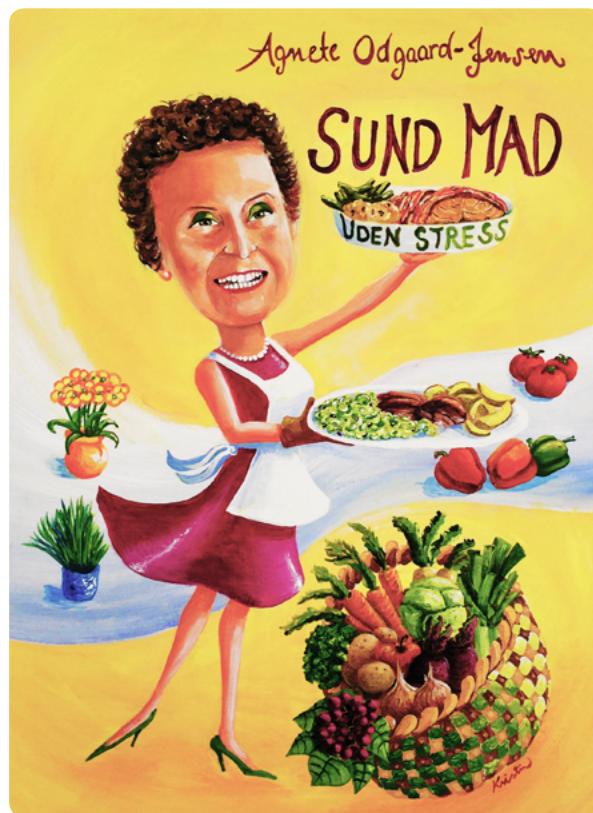
moxfafind0umak-2021-1019

"Medvind i modgang"

Min 3. bog blev udgivet i 2013. Den indeholder mit foredrag "Kunsten at bevare livsmodet trods modgang". Den giver masser af eksempler på, hvordan vi kan komme videre med vort liv efter en livskrise, og hvordan vi kan hjælpe andre mennesker, der har det svært.

Forsiden er malet af billedkunstneren Kristine Frøkjær. Den viser en pige, der har medvind, og hun vinker sorgens fugle bort.

Min anden kogebog udkom oktober 2017.



Den har 107 opskrifter, og ideen er den samme som i Mad uden stress. Jeg gør meget ud af grønsager både i supper, tilbehør og salater.

Da jeg stadigvæk fandt på nye ideer og opskrifter samtidig med, at jeg fik flere og flere opfordringer fra andre mennesker til at få udgivet en ny kogebog, så valgte jeg igen at tage arbejdshandskerne på.

Forsiden er malet af billedkunstneren Kristine Frøkjær. Det er et portræt af mig i mit køkken.

Soldrys.dk

Foredragsholder og Forfatter
Agnete Odgaard-Jensen



Kammersgårdsvej 7 Ydby

7760 Hurup Thy

☎ 9795 6409

Mobil 5177 2409

odgaard@soldrys.dk

www.soldrys.dk



Agnete Odgaard-Jensen

Jeg er født på Thyholm i Vestjylland. Jeg mistede mit syn som 25-årig, men nåede lige at afslutte min uddannelse som aktivitetsmedarbejder. En uddannelse, som blev mig til stor glæde, idet jeg få måneder senere kunne starte med at være leder på mødesteder for synshandicappede, og i dag har jeg stadig det job.

Jeg har været informatør i Dansk Blindesamfund i 30 år, og har siden 2009 haft mit eget foredragsfirma "Soldrys". I Blindes Jul's forretningsudvalg er jeg næstformand, samt distributør i Kreds Thy-Mors og madskribent til bladets bagside.

Jeg bor på en nedlagt landejendom i nærheden af Ydbj ved Hurup Thy sammen med min seende mand Frank og min førerhund Viggo.

For mig har friheden fire ben, så Viggo er med til at give mit liv et rigt indhold, og gør at jeg på egen hånd kan dyrke een af mine store interesser - naturen.



Kunsten at bevare livsmodet trods modgang

I dette foredrag kommer jeg ind på, hvor meget vore tanker kan gøre ved os.

Tanker har enorme kræfter. Derfor er det så vigtigt, at vi tænker positivt i stedet for negativt.

Jeg taler om de ting, der svækker vort immunforsvar såsom negative følelser, dårlig samvittighed, modløshed, ensomhed og afhængighed af omgivelser.

Med kærligheden som udgangspunkt fortæller jeg om vore positive evner, egenskaber og venskaber, som alt i alt giver os livsglæde.

I min afslutning samler jeg alle trådene og fortæller om een af mine egne store livskriser. Jeg vil med dette foredrag ikke give dårlig samvittighed, men kun give stof til eftertanke. Vi må bruge det, vi har, ingen kan bruge det, de har mistet.

"Agnete tager udgangspunkt i sit eget liv som blind, og hun har ved sit eksempel og sin positive grundholdning været med til at vise vore kursister, at selv den mest traumatiske situation kan bearbejdes, så mulighederne dukker op i stedet for begrænsninger".

Birgitte Lundmark, AOF Herning

3.000,- kr.

Blind - hvad så?

Foredraget er målrettet klubber af enhver art.

Det er med til at give større forståelse mellem handicappede og ikke-handicappede.

Jeg fortæller om, hvad det vil sige at have det alvorlige handicap at være blind, og hvordan jeg får min dagligdag til at fungerer uden syn, med hjælpemidler som letter hverdagen.

Det er for eksempel talende computer, førerhund, farvetester, cd-afspiller og kommunikationshjælpemidler. Desuden gennemgår jeg et par af de almindeligste øjensygdomme, som kan udvikle sig til blindhed.

Jeg giver også ideer til, hvordan andre kan hjælpe en synshandicappet, så man undgår at såre.

Jeg fortæller om den krise, som vi kommer ud i, når vi møder modgang, og hvordan jeg selv har oplevet at miste mit syn.

Jeg vil gerne vise andre mennesker, at vi godt kan leve et godt og indholdsrigt liv uden syn, at det ikke er synet, det kommer an på, men livssynet.

"Agnete Odgaard-Jensen har været ansat i Dansk Blindesamfund i perioden 1979-2008.

Hun er en yderst kompetent underviser og foredragsholder, som er god til at formidle overfor endog meget forskellige modtagere, så budskaberne bliver nærværende og let forståelige".

Jesper Holten, Dansk Blindesamfund

2.500,- kr.

Agnete i køkkenet

En klog krokone, Bodil Otte fra Agerskov Kro- og Hotel ved, hvad synet betyder ved madlavning. Hun har med stor beundring kommenteret Agnetes udfordring med at kreere retter og skrive kokebøger.

Det er da også noget besværligt for at sige det mildt - at begå sig i køkkenet uden synet og færdes blandt skarpe redskaber og varme apparater.

Talende vægt og minutur er en god hjælp, men komfur og ovn skal betjenes på en særlig måde.

At placere en gryde eller pande korrekt på komfuret har Agnete en metode til. Hun tænder kogepladen på fuld varme, så kan hun med hænderne mærke om placeringen er OK.



Nu skal man ikke tro, at en ret er udtænkt på een gang. Der skal smages og tilsmages, og når Agnete har gjort det et vist antal gange, er den klar til udgivelse.

Derefter skal der fotograferes og som regel 5-6 retter ad gangen. Sådan en dag ender gerne med en 6-retters menu med passende drikkevarer. Helheden bedømmes med mulige justeringer for øje af fotograf, stilister og bogforlægger.