

Ældre @ Sagen

MEDLEMSBLADET | APRIL 2020

3 GENERATIONER
UNDER SAMME TAG
SIDE 18

PLEJHJEMSBINGO
SIDE 49

VILDE
IVÆRKSÆTTERE
SIDE 65

ELISABETH MØLLER JENSEN:

KVINDER, KAMP & KÆRLIGHED

SIDE 25

ANNONCE

Rejs billigt til Malta

i vinterhalvåret i 3, 4 eller 5 uger

**SPAR
500,-
PR. PERSON**

Der tages forbehold for trykfejl.

BESTIL SENEST 30. APRIL
Oplys rabatkoden "spar500"

FolkeFerie.dk



Bo i 70 m² feriehus på Malta

Nyd 3, 4 eller helt op til 22 uger på middelhavsøen Malta og bo i eget 70 m² feriehus på Mellieha Holiday Centre. Bestil nu og spar 500,- pr. person på langtidsferien med afrejse i perioden 17/10 2020 - 10/4 2021. Derudover kan du gratis vælge, hvilket af feriecentrets huse du vil nyde ferien i. Tilbuddet kan ikke kombineres med andre rabatter og gælder nybestillinger fra den 31/3 2020.

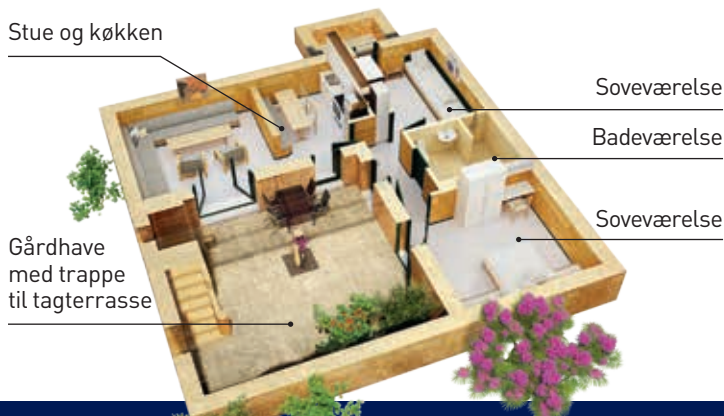
Stue og køkken

Soveværelse

Badeværelse

Soveværelse

Gårdhave med trappe til tagterrasse



Alt dette får du:

- ✓ 500,- i rabat pr. person
- ✓ Fly fra København el. Billund t/r*
- ✓ Min. 23 kg bagage pr. person
- ✓ 8 kg håndbagage pr. person
- ✓ Indkvartering i eget feriehus
- ✓ Privat gårdhave og tagterrasse
- ✓ Gratis Wi-Fi
- ✓ Danske rejseledere
- ✓ Gratis adgang til indendørs pool, spa og fitness

*Fra den 24/10 - 26/12 2020 har vi ikke afgange fra Billund

FolkeFerie.dk
- ferie med mere mening

Eksempel: Rumfordelingen kan variere.

Bestil på ☎ 70 30 10 70 - Læs mere på folkeferie.dk/spar500

Fotografen satte Elisabeth Møller Jensen stævne på Arbejdermuseet i København, der formidler viden om blandt andet samfundsudvikling, hverdagsliv og identitet.
Foto: Per Morten Abrahamsen ▶



MENNESKER

13 Hverdagshistorier

Svend Anker Petersen er stadig aktiv i det tømrerfirma, der engang var hans, men som nu drives af 6. generation.

18 Generationer

Mød familien Foged, der i ti år har boet tre generationer under samme tag. Fordelene opvejer ulemperne.

25 Kvindekamp

Elisabeth Møller Jensen er forfatter, feminist og tidligere leder af KVINFO. Mød hende til en snak om blandt andet kvindekamp.

30 Litteratur

Lotte og Søren Hammer har opklaret deres sidste forbrydelse. Nu skriver de historiske spændingromaner.

34 Viljen

Bliv klogere på viljen, som vi alle har, men som er så svær at forklare.

POLITIK

Tema: Plejehjem

En ny undersøgelse sætter fokus på bemandingen på plejehjem.

49 Plejehjemsbingo

Der er alt for stor forskel på normeringerne på plejehjemmene.

52 En brændende platform

Situationen på plejehjemmene er kritisk, siger Bjarne Hastrup.

53 Ingen tid til omsorg

Manglen på personale har store konsekvenser.

54 Elses ønskeseddel

Læs, hvordan virkeligheden burde være – ifølge Else.



Foto: Michael Drost-Hansen

Historiens vingesus

I anledning af 100-året for genforeningen skal vingerne på Dybbøl Mølle renoveres, så den gamle mølle kan tage sig smuk ud til folkefesten 11. juli. Svend Anker Petersen har tidligere ejet det firma, der står for renoveringen.

Side 13-17

INDSIGT

65 Vilde iværksættere

Aldrig har så mange ældre startet egen virksomhed. Vi har mødt tre vilde iværksættere.

72 Seksualitet

Den største undersøgelse nogensinde af danskernes sexliv sender alle fordomme og tabuer til tælling.

76 Ensomhed

350.000 føler sig svært ensomme. Hvordan kommer vi ensomheden til livs? Og hvordan kan du hjælpe dit ensomme barnebarn?

DIVERSE

60 Orakler på Borgen

86 Telefonkultur

DET FASTE

5 Leder

91 Sundhed

7, 9 Læserbreve

93 Ordet er frit

39 Skaf et medlem

95, 97 Rådgivning

40 Sprog & ord

98 Krydsord

43, 45 Din økonomi

Konkurrencer:

57 Bjarnes klumme

28, 33, 70, 88, 98

KRYDSTOGT I RUSLAND

Moskva – Skt. Petersborg

  11 dage

Oplev Rusland bag facaden

Sejl med på dette populære krydstogt fra Moskvas dekadente rigdom, gennem simple, russiske landsbyer til Skt. Petersborgs overdådige paladser. Krydstogtet er både en rejse gennem det enorme land med dets kæmpe floder, søer og skove, og en rejse gennem Ruslands dramatiske historie, som med indsigt formidles af vores erfarne rejseseleder.

Inkluderet i prisen:

- Fly København-Moskva/Skt. Petersborg t/r, inkl. skatter og afgifter
- 10 nætter ombord på MS Moonlight Sonata***+
- 10 x morgenmad, 9 x frokost, inkl. 1 glas vin og 10 x middag, inkl. 1 glas vin
- Byrundture i Moskva, Jaroslavl og Skt. Petersborg
- Besøg på Den Røde Plads og i Kremli
- Besøg i Uglitj, Goritzi, Mandrogi og på Kizhi
- Besøg på Peter Paul-fæstningen, Eremitagen og Vinterpaladset
- Obligatoriske drikkepenge til skibets besætning, værdi 110 euro
- Dansktalende rejseseleder på hele rejsen

Inkl.
helpension
og udflugts-
program

Afrejse: 10/6*, 21/8, 31/8* og 10/9

Pris pr. person: Fra kr. 13.999,-

*På krydstogterne 10/6 og 31/8 sejles der fra Skt. Petersborg til Moskva.

BORNHOLM

Gudhjem

 5, 6, 10 og 11 dage

Sol over Gudhjem

De bakkede landskaber, små fiskelejer, idylliske småbyer og mange solskinstimer er noget af det, der gør Bornholm til et helt særligt sted at holde ferie. Vi bor på det familieejede Hotel Gudhjem, hvor værtsparret forkæler os med bornholmsk imødekommenhed og gode, hjemmelavede måltider. Velkommen til en ferie i Danmark, som på bedste vis illustrerer, at man ikke altid behøver at rejse langt væk for at få de gode oplevelser.

Inkluderet i prisen:

- Bustransport Sjælland-Gudhjem t/r
- Færgen Ystad-Rønne t/r
- Ophold på Hotel Gudhjem***
- Halvpension på hotellet
- Gratis kaffe og te på hotellet mellem kl. 11.00-22.00
- Heldagsudflugt iht. program
- Udflugt ud i det blå
- Rejseseleder på hele rejsen

Inkl.
halvpension
og 2
udflugter

Vælg mellem mange datoer i juni til september

5 dage • Fra 3.499,- pr. person

6 dage • Fra 4.299,- pr. person

10 dage • Fra 6.765,- pr. person

11 dage • Fra 7.499,- pr. person

Har du set vores
inspirerende rejsekataloger?

Bestil katalogerne gratis på www.vitus-rejser.dk/katalog



Læs mere på vitus-rejser.dk eller ring på 78 79 59 40



Af Preben Staun, landsformand, Ældre Sagen
Foto Ulrik Jantzen

Snorresgade 17-19
2300 København S
bladet@aeldresagen.dk
aeldresagen.dk
Tlf. 33 96 86 86
ISSN 2445-9615

REDAKTION

Ansvarshavende redaktør
Kommunikationschef Maria Luisa
Højbjerg, mlh@aeldresagen.dk
Chefredaktør
Bente Schmidt (DJ),
bsc@aeldresagen.dk
Bladsekretær Britt Jensen,
bj@aeldresagen.dk

OPLAG 643.000

DESIGN OG PRODUKTION

vahle+nikolaisen

FORSIDEFOTO Per Morten Abrahamsen

REDAKTIONEL DEADLINE FOR NÆSTE BLAD

14. april

NÆSTE NUMMER UDKOMMER

4. juni

ANNONCESALG

FrontMedia, tlf. 48 22 44 50
aeldresagen@frontmedia.dk

BLADET PÅ CD

Medlemsservice, tlf. 33 96 86 89

MEDLEMSSERVICE

medlemsservice@aeldresagen.dk
Tlf. 33 96 86 89
Åbningstider: Ma-fr 10-15, to 10-18

Artikler kan citeres mod kildeangivelse, jf. ophavsretsloven. Artikler/interview dækker ikke nødvendigvis over landsforeningen Ældre Sagens synspunkter. Annoncer er ikke Ældre Sagens ansvar.

Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

PRESSE
NÆVNET 



Lyt med

Hver dag kæmper Ældre Sagen for at skabe et bedre samfund på en lang række områder. Vi arbejder for, at alle skal kunne leve et godt liv. Hele livet. Demens, pårørende, ensomhed og plejehjem er blot nogle af de emner, vi har fokus på. Vi arbejder politisk, og politik handler om mennesker. Derfor er det mennesket, vi forsøger at sætte i fokus, når vi mødes med politikere – både lokalt, regionalt og på Christiansborg. Vi fortæller blandt andet, hvorfor det er vigtigt for den enkelte beboer, at der er tilstrækkeligt med personale på plejehjemmet. For det går ud over værdighed og livskvalitet, når de, der skal passe os, ikke har tid nok. Vi fortæller også, hvorfor der er behov for at bekæmpe ensomhed, som hvert år koster mennesker både liv og livskvalitet.

Det er også mennesker, der er en del af løsningen på nogle af de problemer, der findes på ældreområdet. Ældre Sagens frivillige er engagerede mennesker, der bruger deres tid på at hjælpe andre. Som besøgsvenner hos ensomme. Som vågere hos døende eller som dem, der sætter aktiviteter i gang, der kan få pulsen i vejret og styrke helbredet, når det ellers skranter. For blot at nævne nogle af de mange tilbud, vores frivillige står bag.

Vi har fokus på mennesker. Det har vi også i vores medier. Fx i det

blad, du sidder med lige nu og på vores sociale medier. Det har vi, fordi vi vokser af at spejle os i hinandens erfaringer. Når vi deler vores sorg, bliver der flere til at bære den, og når vi deler vores erfaringer, kommer de måske andre til gavn. Vi ved, at vi kan gøre en stor forskel i fx vores børnebørns liv.

Ældre Sagens mærkesager er hjertesager. Derfor holder vi aldrig op med at skrive om dem og arbejde aktivt for, at alle kan leve et godt liv.

Nu har vi fået en ny kanal at fortælle på. Det er gennem lyd. Ældre Sagen er nemlig begyndt at lave podcasts. Det er vi, fordi lyd kan noget særligt, og fordi vi gerne vil sætte fokus på vores mærkesager på en ny og anderledes måde. Lydfortællingerne tager udgangspunkt i følelser. På hvordan vi har det, hvad vi frygter, og hvad vi håber på.

En podcast er egentlig bare lyd, du kan lytte til på din telefon, din tablet eller på computeren. Det kan være et radioprogram, du ikke fik hørt, da det blev sendt. Men det kan også være fortællinger fx om kriminalsager. Og uanset hvilken hobby, du måtte have, så tør jeg godt love, at du kan finde en podcast om lige netop det. Biler, katte, politik, madlavning, motion – listen er nærmest uendelig. Du kan læse mere om Ældre Sagens podcasts i dette blad. ■

Nyd ægte badehotelstemning...

Se alle vores ophold på
www.hjertingbadehotel.dk
 eller ring på 75 11 7000

Vi er det ideelle
 overnatningssted
 for besøgende på

TIRPITZ

i Blåvand, 30 km.
 & 
 VADEHAVSCENTRET

i Ribe, 50 km.

Gourmet-
 ophold
 fra kr.
2045,-
 pr. pers.



Inkl. 25 min.
 kropsmassage

fra kr.

1845,-

pr. pers.



Forårsophold

**2 nætter
 med halvpension**

Badehotellets 2 retters
 pensionsmenu hver aften

Overnatning i dobbeltværelse
 inkl. morgenbuffet i Strandpavillonen
 hver morgen

fra kr.

1595,-

pr. pers.

Tilbuddet gælder fra den 01.03.20 til den 03.05.20

HJERTING BADEHOTEL
 Anno 1914



30-60% økologi

Strandpromenaden 1 · DK-6710 Esbjerg V · Tlf.: 75 11 70 00 · www.hjertingbadehotel.dk



Læserbreve sendes på mail til bladet@aeldresagen.dk eller Ældre Sagen, att.: Redaktionen, Snorresgade 17-19, 2300 København S. Mærk kuverten "Læserbrev". Vi bringer udvalgte – og aldrig anonyme – læserbreve.

Bedste læserbrev.

Vinderen får en æske chokolade.

Sort humor

UNDER EN FØDELS DAG hos vores datter og svigersøn, hvor vores barnebarn fyldte fem år, fik vi årets bedste virkelige historie. Det meste af familien var samlet, og vi hyggede os. Vores datters svigerforældre fra Vestjylland var til stede. Svigerfors far var en tur på kirkegården for at besøge sin afdøde hustrus gravsted. Her møder han graveren, og de får en snak: "Hvordan går det hr. Nielsen?" Nielsen: "Det knager jo lidt her og der." Graveren: "Jamen, hvor gammel er det nu, du er?" Nielsen: "Ja, jeg er 93."

Graveren: "Jamen, kan det så næsten betale sig at gå hjem?"

LAURITS JENSEN, SAKSKØBING

Giv af dit liv

Livet er givet
og livet skal leves.
Dit liv har værd
for dig selv især,
men også for os, som er dig nær.

Giv af dit liv
betingelsesløst og positivt.
Da får livet dobbelt mening
for dig og os i smuk forening.

SØREN BENNICHE, HORSENS

Glædeligt gensyn

MIN SØSTER OG JEG, begge tæt på 80 år, kørte til Sønderjylland. Undervejs kom vi til Bevtoft, hvor vi som børn havde tilbragt mange ferier. Vi måtte ind og kigge på den lille by, som rummer mange minder. Et af disse fandt sted på den lokale kirkegård, hvor tante Thea engang viste os et gravsted, hvor der ovenpå stenen, i stedet for en engel eller en due, var en hund. Tante fortalte, at det menneske, som var begravet her, havde et nært forhold til sin hund, som efterfølgende ikke ville tage føde til sig i savnet efter sin ejer. Man blev nødt til at afslutte dens liv, og i respekt satte man dette minde. Vi glemte aldrig historien og blev overvældet af minderne, da vi igen fandt stenen, hvor hunden stadig befandt sig. Vi har fået at vide, at elever i 0. klasse har en tradition med at gå med deres lærer på kirkegården til stenen med hunden, hvor de også hører historien.

ESTHER KOLDING, VARDE

Rejsekortet lige ved hånden

INDEN JEG KOMMER IND på stationen, stikker jeg mit rejsekort ned i vanten og tjekker ind eller ud ved at holde hånden med kortet mod den blå cirkel. Så skal jeg ikke rode med pung og taske, men kan have min opmærksomhed på, hvad der sker omkring mig. Det virker også gennem skindhandsker.

LISBET LAKJER, SOLRØD STRAND

Klima

I BLADET i februar pisker professor Steen Hildebrandt sin generation, "boomerne", med skorpioner for med sit overforbrug at være skyld i verdens begrædelige tilstand. Han må tale for sig selv. Jeg er to år ældre end hr. Hildebrandt og kan ingenlunde genkende billedet af, at vi generelt skulle have været så ansvarsløse forbrugere. Tværtimod blev vi i vidt omfang opdraget til omtanke og sparsommelighed. Skal man spare på ressourcerne – og det skal man – kan man begynde med alt det elektroniske 'tingel-tangel', som regeringens hovedløse digitaliseringsmani tvinger folk til at anskaffe, og som er belastende for miljøet at fremstille.

H. PAGH KNUDSEN, CHRISTIANSHAVN



Glæd en anden med dit gode selskab. Bliv besøgsven.

Læs mere og meld dig på besogsvener.dk

50.000 ældre føler sig ensomme i det daglige. Men deres behov for samvær og fællesskab er uændret. De har et langt liv af oplevelser og erfaringer, som de gerne vil dele - måske med dig?

Codan og Ældre Sagen har samlet kræfterne i kampen mod ensomhed. Vi søger frivillige besøgsvenner, som vil give lidt af deres tid - og få en masse godt igen.

Ældre  Sagen | CODAN

Læserbreve sendes på mail til bladet@aeldresagen.dk eller Ældre Sagen, att.: Redaktionen, Snorresgade 17-19, 2300 København S. Mærk kuverten "Læserbrev". Vi bringer udvalgte – og aldrig anonyme – læserbreve.

Tjek på falske opkald og mails

JEG GØR FØLGENDE på mobilen:

- Alle kontakter er lagt ind på telefonen, så jeg ved, hvem der ringer.
- Ringer et nummer, der ikke er på min kontakliste, tager jeg ikke telefon.
- Jeg tjekker efterfølgende på nettet, hvem der har ringet op, om nummeret er ukendt, eller om andre advarer mod dette nummer.
- Er det ikke et kendt nummer, kan jeg blokere nummeret (det kan man på de fleste telefoner).
- Jeg indtaler evt. besked på telefonsvareren om, at jeg ikke er til stede, og at der kan indtales en besked. Så kan man selv bestemme, om man vil reagere eller ej.

På computeren:

- Oplys aldrig CPR-nummer, bankkonti, netbank-adgangskoder og lign. til personer, du ikke kender.
- Besvar aldrig mails, der ser ud til at komme fra SKAT, bank, forsikringselskab, kommune m.v. Vil de dig noget, bliver du kontaktet via e-Boks eller pr. brev.

LARS GRUN, KØGE

Gør TV-tekstning læsevenlig

TEKSTNING af danske TV-udsendelser er efterhånden blevet en nødvendighed for mange. Det gælder også nyere danske film. Primær årsag: Der tales hurtigt, og endelserne forsvinder. Det betyder forringet modtagelse hos brugerne. Den elendige tekstning findes både hos DR og TV2. Derfor er det møg-ærgeligt, når programmerne endelig tekstes, at det så ikke er ordentligt. Der sendes bare en stribe tekst ud, hvor baggrunden følger de billeder, som er på skærmen. Fx når TV2 i Badhotellet oversætter tyske soldaters tale til dansk, sendes den hvide tekst ud med Vesterhavs-stranden som baggrund. Det er absolut ikke læsevenligt.

ERLING HANSEN, GRENAÅ



Michael Stub /
Ritzau Scappix

” I EN FAMILIE MED SEKS DRENGE SKULLE MAN VÆRE FREMME PÅ BEATET. HVIS NOGEN SAGDE NOGET TIL DIG, VAR DET OM AT SVARE IGEN. DET OPØVEDE MAN JO GOD TRÆNING I...”

Niels Olsen, skuespiller i bogen "Kan ham der den høje ikke lige sætte sig ned?"

Kontingenter justeres

ÆLDRE SAGENS højeste myndighed, delegeretforsamlingen, besluttede i november 2019 at regulere det halvårslige medlemskontingent med 10 kroner for et personmedlemskab og 15 kroner for et familiemedlemskab. De nye kontingentsatser træder i kraft for andet halvår 2020.

Kontingenter kommer således til at ligge på 135 kroner for et personmedlemskab og 220 kroner for et familiemedlemskab.

Det er seks år siden, at kontingenter sidst er blevet justeret. Baggrunden er den almindelige prisudvikling over de seks år, samt at den statslige distributionsstøtte til Ældre Sagens blade falder kraftigt i 2020 og i årene fremover.

ÆLDRE SAGEN

OrthoStretch®

er som en handske til din fod



101-16
OrthoStretch®



171-03
OrthoStretch®



201-33
OrthoStretch®



201-33
OrthoStretch®



191-97
OrthoStretch®



192-23
OrthoStretch®

Fødder er forskellige

Derfor skal New Feet fodtøj kunne tilpasses dine individuelle behov. Fodtøj med stretch er yderst komfortabelt, og kan anvendes af alle, der sætter komfort højt. Men stretch er også funktionelt en vigtig egenskab for mennesker med knyster, hammertæer, hævede fødder, gigt, diabetes og til brugere af bandager eller støttestrømper.



Høj komfort

Ønsker du fodtøj, hvor intet klemmer - men du stadig har følelsen af at skoene sidder godt uden at stramme - så er OrthoStretch™ det rigtige valg.

Knyster

Fødder med knyster har behov for plads. Men samtidig har du behov for fodtøj, der sidder godt på foden. OrthoStretch™ giver fleksibilitet omkring knysten.

Protektor®



Den vigtigste stødabsorbering er **inde i skoene**, hvor en 6mm Protektor® sål beskytter din fod mod belastningsskader.



Letvægts slippers

New Feet bruger high-density EVA til letvægtssåler. En superlet yddersål med høj komfort og stabilitet. Slippers har en svangstøtte, der hjælper til at holde foden på plads.



191-59

201-11

new feet[®]

MEDICAL FOOTWEAR



191-52



151-15



191-28



191-63



201-59



191-50



201-34



191-20



201-35



201-36



201-32



181-29



201-15



DESIGNED IN DENMARK - PRODUCED IN EU

Du finder os overalt i Danmark:
Nærmere oplysninger om forhandlere på tel: 7025 6511 eller www.new-feet.com





- ✓ Modvirker hudbristninger og misfarvninger
- ✓ Reducerer fine åreudtræk på benene
- ✓ Medvirker til genopbyggelse af huden
- ✓ Fjerner træthed og tyngdefornemmelse i underbenene

Flotte og friske ben

Cosborg Pretty Legs creme er den naturlige løsning til pleje af hudbristninger, hudspændinger og misfarvninger, så huden på benene fremstår flottere og mere ensartet. De naturlige aktive ingredienser, hestekastanjeekstrakt, trøldnød og kæmpenatlysolie, virker opstrammende og genopbyggende, så huden ikke så let giver efter og danner mørke pletter.

NYHED

Har du besvær med benene, kan du nu tage en tablet daglig med veldokumenterede planteekstrakter og vitamin C, som hjælper med at opretholde normal fungerende vener og blodkar.

Cosborg Pretty Legs Tabs er et helt nyt produkt med planteekstrakter fra Ginkgo Biloba, som bidrager til blodcirkulationen og reducerer følelsen af tunge og trætte ben. Planteekstrakterne Markstenkløver og Vindruekerne har betydning for venernes funktion i benene (vener er de blodårer, som fører blodet tilbage til hjertet) og Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende blodkar.

NYHED

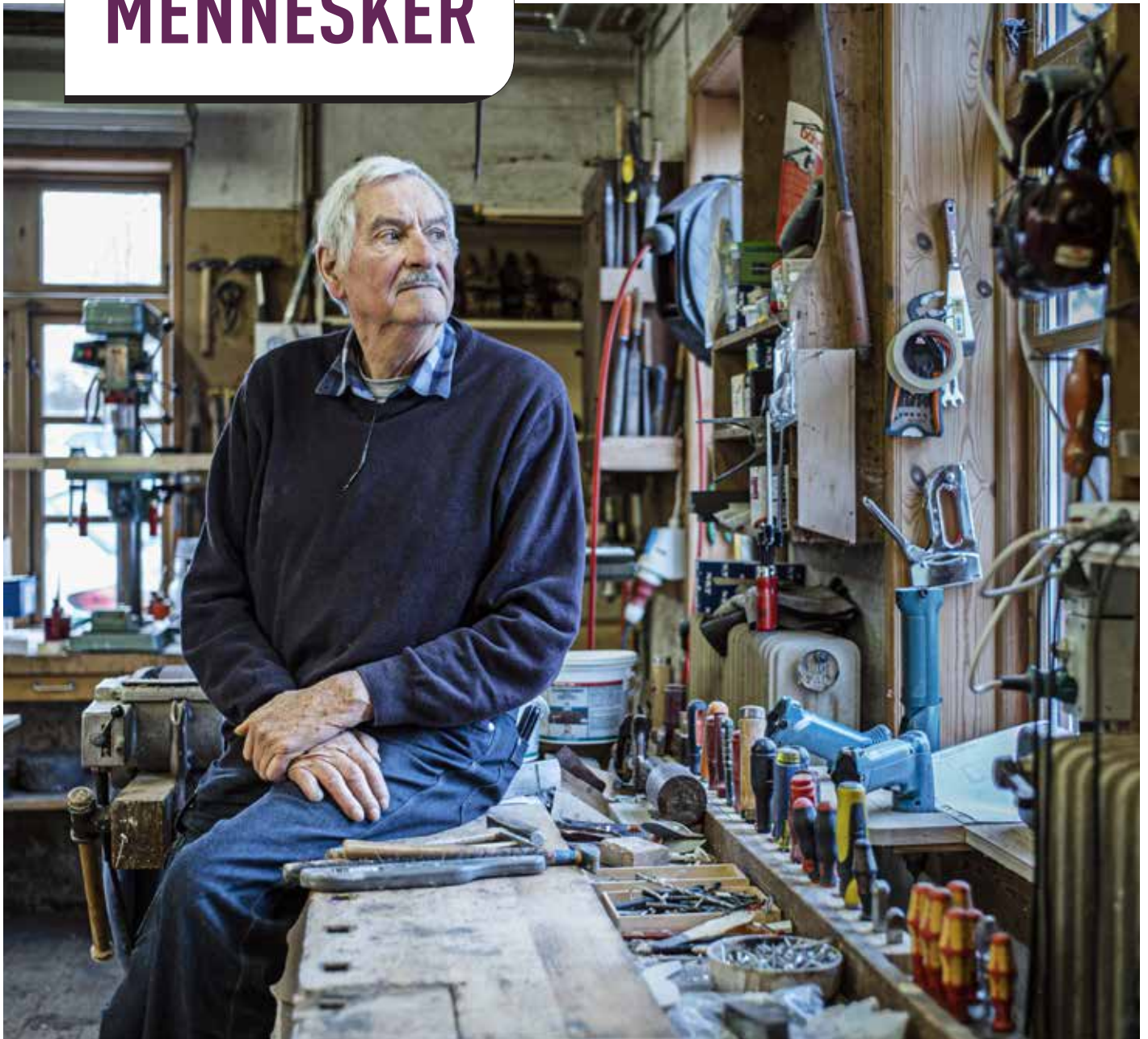
Cosborg Pretty Legs Tabs indeholder:

- * Ekstrakt af Ginkgo biloba (Cosborg® - PGB/25), som bidrager til en normal mikrocirkulation.
- * Ekstrakt af Markstenkløver og Vindruekerne bidrager til en normal venefunktion.
- * Vitamin C bidrager til en normal dannelse kollagen, der har betydning for normalt fungerende blodkar.

Kosttilskud - 60 tabletter - Kun en tablet om dagen



MENNESKER



Svend Anker Petersen er stadig aktiv i det tømrerfirma, der engang var hans, men som nu drives af sønnen Morten.

Hverdagshistorier om danskere

Af Vera Bundgaard Foto Michael Drost-Hansen

Mød Svend Anker Petersen, der i en alder af 79 år stadig er aktiv i sønnens tømrerfirma i Sønderjylland. Firmaet har været i familiens eje i seks generationer, og det var Svend Anker Petersens tipoldefar, der grundlagde det hele

som hjulmager i 1827. Siden udviklede det sig til et tømrerfirma, og da hans far var ved roret, begyndte de også at arbejde med møller, herunder Dybbøl Mølle. I anledning af 100-året for Sønderjyllands genforening med Danmark er møllen blevet renoveret,

og tømrerfirmaet har blandt andet lavet de nye møllevinger.

”Dybbøl Mølle betyder meget for mig. Den er en vigtig del af min og vores nationale historie. Min familie har altid været optaget af det danske,” fortæller Svend Anker Petersen. ➤



Håndværkere i generationer

79-årige Svend Anker Petersen hjælper stadig til i tømrerfirmaet, der har været i familiens eje i 193 år

Af Vera Bundgaard Foto Michael Drost-Hansen

”Det var dér, tyskerne skød fra,” siger Svend Anker Petersen og peger ned mod Broager.

Vi befinder os på Dybbøl Banke, det historiske sted, hvor de danske skanser i 1864 blev skudt i sænk af fremrykkende preussiske soldater. Og som det var tilfældet i Den Første Slesvigske Krig 1848-1851, røg Dybbøl Mølle med i købet.

”Tvende gange skudt i grus, atter rejst som møllehus,” citerer Svend Anker Petersen fra den islandske præst Thordur Thomassons berømte digt om det nationale ikon.

Svend Anker Petersen står foran møllen, der igen har mistet sine vinger, denne gang dog af fredelige årsager. I anledning af 100-året for Sønderjyllands genforening med Danmark i 1920 er Dybbøl Mølle blevet renoveret fra top til tå, og nu mangler blot møllevingerne.

Dem finder vi i en stor lagerhal i nærheden. Her er tre mænd i gang med at pusle det sidste på plads på de 22 meter lange vinger, der ligger udstrakte i hallen. Arbejdet har stået på i månedsvis, og Svend Anker Petersen har været henne og se til dem hver dag, for som han siger:

”Det skal jo helst blive godt. Det ville være pinligt, hvis de ikke virker, når de kommer på. Vi er da stolte af, at det blev vores firma, der fik opgaven.”

Selvom Svend Anker Petersen har arbejdet med at vedligeholde møllen igennem mange år, er det noget særligt her i jubilæumsåret:

”Dybbøl Mølle betyder meget for mig, den er en vigtig del af min og vores nationale historie. Min familie har altid været optaget af det danske. Min far kom hjem fra efterskole for at deltage i folkefesten for genforeningen på Dybbøl i 1920, og han fortalte ofte om det,” siger han.

Hjulmageren

Tømrerfirmaet Karl D. Petersen har været i familiens eje i 193 år. Det hele begyndte med Svend Anker Petersens tipoldefar, Jørgen Petersen, der i 1827 slog sig ned som hjulmager i Avnbøl ved Sønderborg. Han lavede hjul af træ til egnens bønder, og siden udviklede firmaet sig til et tømrerfirma, der gik i arv fra far til søn.

Svend Anker Petersen henter en træklods, en såkaldt fileklo, som man placerede saven i, når den skulle sli-

bes. Her står nu navnene på firmaets første fire ejere: hans tipoldefar, oldefar, bedstefar og far.

”Det betyder meget for os og kunderne, at firmaet har været i familiens eje så længe. Mange har måttet lukke butikken af forskellige grunde, men vi har været heldige, at ingen er gået falit, selvom det har været hårde tider,” siger Svend Anker Petersen.

Og det må man nok sige, for familie-firmaet har overlevet hele fire krige: ▶

OM Svend Anker Petersen

- Født 1940 i Avnbøl i Sønderjylland.
- Realeksamen fra Gråsten skole, udlært tømrer og derefter vej- og brobygningsingeniør. I 1966 ansat i teknisk forvaltning i Nordborg kommune, overtog tømrerfirmaet efter farens død samme år. Overdrog firmaet til sønnen Morten i 2006.
- Bor i Avnbøl sammen med Elisabeth og har fire børnebørn.



Sønnen Morten er 6. generation, som driver firmaet. De første fire har skrevet deres navne på den gamle fileklo.

► De to slesvigske krige i 1800-tallet og desuden 1. og 2. verdenskrig i henholdsvis 1914 og 1940.

Svend Anker Petersen kom til verden fem måneder efter den tyske besættelse i 1940.

”Jeg blev født nede i værkstedet,” siger han og peger ned i gulvet.

Vi sidder i firmaets kontorlokaler på første sal, og nedenunder ligger altså værkstedet, der tidligere også var bolig. Siden byggede forældrene et nyt stuehus ved siden af værkstedet, og her bor Svend Anker Petersen stadig.

Han gik i den lokale skole, der kun havde to klasseværelser og to lærere. Siden tog han realeksamen på Gråsten skole og kom derefter i lære hos sin far og to andre tømmermestre og blev udlært tømrer. En to-årig uddannelse på ingeniørskolen i Horsens gav ham titlen vej- og brobygningsingeniør.

Nu var vejen banet for en tilværelse som kommunal embedsmand. Han blev ansat i Nordborgs tekniske forvaltning, hvor han skulle arbejde med udstykning og kloakering. Men

skæbnen ville det anderledes, da hans far blev syg og døde i 1966.

Hans mor ønskede, at han skulle overtage firmaet og drive det videre. En overgang arbejdede han både i kommunen og i firmaet, men to år efter tog han over. Nu som femte generation.

”Det har jeg selvfølgelig ikke fortrudt. På sigt var det nok ikke lige

generationer, og omvendt kender de ham og familien.

”På én af gårdene er der fire generationer, jeg har kendt. Folk kommer også med gamle regninger, fx en regning, som min bedstefar har underskrevet, da året var omme. Dengang betalte kunderne kun én gang om året. Det var vist ikke gået i dag,” tilføjer han.

”Da der ikke var biler, cyklede man ud til kunderne. Min far kunne cykle med en flagstang på skulderen. Hvis vi skulle ud på en gård, var det dog indforstået, at bondemanden skulle sørge for transporten. Jeg kan huske som barn, at tømmeret blev leveret med hestevogn, da vi havde eget savværk,” fortæller han.

Ny mekanik er kommet til, men en del af det gamle værktøj virker stadig upåklageligt. I værkstedet står en båndsav, som var der, da hans far købte stedet i 1934, og som stadig er i brug. En stor forandring var det også, da mobiltelefonen kom til.

”De var store i starten,” siger Svend og viser med hænderne en omfangs-

Jeg møder hver morgen og laver stadig opgaver, og det vil jeg blive ved med, indtil jeg falder om

SVEND ANKER PETERSEN

sagen at være offentligt ansat og embedsmand i forhold til at være selvstændig erhvervsdrivende,” siger han.

Flagstang på skulderen

Svend Anker Petersen har altid boet i Avnbøl, og den lokale forankring gør, at han har kendt kunderne i flere



De 22 meter lange vinger hører til på Dybbøl Mølle og bliver sat i stand i anledningen af 100-året for genforeningen.

rig mobiltelefon, der må have fyldt godt op i lommen.

I 2006 overdrog han firmaet til sønnen Morten Anker Petersen, der nu er sjette generation. Om der kommer en syvende, er et åbent spørgsmål. Morten har to døtre, og de har lige som ham altid fået at vide, at de skal gøre, hvad de har lyst og evner til, fortæller han.

Svend Anker Petersen trækker på smilebåndet og nævner en episode, da en kunde spurgte til det med næste generation:

”En af døtrene, der stod og arbejdede i værkstedet, spurgte ham: Kan jeg ikke bruges?”

Danskheden

Et er sikkert: Familien skal selvfølgelig deltage i folkefesten på Dybbøl Banke den 11. juli, hvor de kan nyde udsigten til en nyrenoveret mølle og være med til at fejre, at Sønderjylland igen blev dansk. 100 år efter genforeningen er den dansk-tyske historie stadig nærværende.

”Mine forældre og forfædre har kun gået i tysk skole, og min bedstefar blev interneret i Sønderborg ved starten

af 1. verdenskrig. Han var meget aktiv for danskheden i Sønderjylland og blev siden ridder af Dannebrog under Christian 10. Min bedstefar havde to sønner og en bror, der ikke kom hjem fra krigen,” fortæller Svend Anker Petersen.

Som barn kan han huske, at han sammen med familien var nede ved grænsen for at se de tyske soldater drage hjem efter nederlaget i 1945. De fik frataget alt, også det brød, de havde gemt i gasmaskerne, for danskernes indstilling var, at tyskerne ikke skulle have noget med hjem efter fem års besættelse.

”100-året for genforeningen betyder noget for mig, men det dansk-tyske er ikke så markant som tidligere. Før i tiden holdt man øje med, om tilflyttere havde flagstang eller ej. Jeg kan huske, at min far kom hjem og fortalte om nogle, der havde savet flagstangen ned. Så vidste man, at de var tysksindede,” fortæller han.

På vej mod de 80 år er han nu pensionist, eller det er så meget sagt:

”Jeg møder hver morgen og laver stadig opgaver, og det vil jeg blive ved med, indtil jeg falder om. Jeg skal ikke være pensionist endnu.” ■

OM Dybbøl Mølle

Den første mølle blev bygget af træ i 1744 på Dybbøl Banke. Under Den Første Slesvigske Krig blev møllen i 1849 ramt af tyske granater og nedbrændte. I 1853 blev den genopbygget i teglsten. I 1864 brød Den Anden Slesvigske Krig ud, og møllen blev i to omgange ramt af tyske granater før nederlaget 18. april, hvor de sidste kampe blev ført helt inde i møllerboligen. Dybbøl Mølle blev et symbol på dansk udholdenhed og håbet om en genforening efter tabet af hertugdømmerne Slesvig, Holsten og Lauenborg i 1864.

Dybbøl Mølle har siden 1995 været et museum, og i forbindelse med 100-året for genforeningen åbner den 18. april en ny udstilling i den nyrenoverede mølle.

Kilde: Historiecenter Dybbøl Banke



Sammen om hverdagen

For ti år siden valgte familien Foged at bo under samme tag. I begyndelsen fik de nybagte forældre hjælp til børnepasning. Nu giver bofællesskabet den ældre generation stor tryghed

Af Louise Witt Foto Lise Balsby

Som 19-årig flyttede Mette Foged hjemmefra. Som 29-årig flyttede hun hjem til forældrene igen og tog mand og to børn med. Sådan bor familien stadig her ti år efter, hvor sønnerne er blevet 10 og 13 år.

De synes, det fungerer godt at bo tre generationer under samme tag. I stueetagen bor bedsteforældrene, Birgit og Kristian Foged på henholdsvis 76 og 83 år. Med det oprindelige køkken i huset fra 1920'erne og masser af arvestykker, som fx køkkenbænken, som Birgit Fogeds farmor og farfar fik til deres bryllup i starten af 1900-tallet.

Ovenpå, hvor Mette Foged og Rasmus Eriksen, begge 40 år, bor med deres drenge, er der nyindrettet Ikea-køkken, masser af post-its på hvide vægge, og på opslagstavlen hænger en madplan for 30 dage ad gangen.

De ældre og de yngre familiemedlemmer spiser måltiderne hver for sig, men kigger ind til hinanden i løbet af dagen – for at sige godmorgen, drikke en kop eftermiddagskaffe eller hjælpes ad med stort og småt. Inden Mette Foged kører på arbejde, sætter hun fx gerne en balje vasketøj over, som moren tager sig af i løbet af dagen. Om aftenen kigger datteren måske ned for at låne lidt til aftensmaden fra forældrenes velassorterede kummefryser. Når familien har større rykind til fødselsdag og fest, låner de service og stole nedenunder. De unge handler til gengæld jævnligt for bedsteforældrene, når de alligevel er i Brugsen. Har de bagt, svinger de gerne ned med lidt lækkerier, som forleden med nybagt drømmekage. Bedsteforældrene kan også altid regne med it-support. Børnebør-

13-årige Aksel øver temaet fra Jurassic Park-filmene. Mor Mette Foged lytter med. Til højre står familiens yngste, Johannes på 10 år.



10-årige Johannes kigger forbi hos mormor og morfar flere gange i løbet af dagen. Ikke mindst når hans forældre siger nej til computerspil. Så ender det måske med et brætspil, som fx Klodsmajor med mormor.



nene hjælper ofte mormor og morfar med en lille driks lukning på en halskæde eller et armbåndsurs eller med at få strømperne på om morgenen, når kroppen er stiv, og der er langt ned til tåspidserne.

Hjem til Mols

Ideen med at flytte sammen fik Mette Foged, da hun ventede familiens yngste, Johannes.

På det tidspunkt boede hun og manden Rasmus i en 52 kvm. lejlighed i Aarhus med deres førstefødte, Aksel. Mette var færdig som biolog fra Aarhus Universitet. Rasmus var klar til at finde et job som gymnasielærer efter at have studeret historie og samfundsvidenskab samme sted. Mette Foged drømte om at rykke hjem til Mols og formidle den natur, hun hele barndommen nød udsigten til fra stuevinduerne.

I dag arbejder hun som naturvejleder på Karpenhøj Naturcenter, mens Rasmus pendler ind til Viby Gymnasium i Aarhus.

”Det virkede så fjollet, at vi skulle købe vores eget og sætte det i stand, når der var plads hos mine forældre,” siger Mette Foged.

Forældrene har gennem stort set hele deres samliv boet ved den lille landsby Egens. De har haft malkekvæg og drevet lidt landbrug med blandt andet majs og roer. I dag

”En morfar ser måske gammel ud, men indeni er han stadig bare et stort legebarn, man ikke kan andet end at elske”, står der på en plakat, drengene har givet deres morfar.

har Kristian Foged få dyr tilbage, og jorden er forpagtet bort. Både dengang og nu har rammen om deres liv dog været stuehuset fra 1925 på 180 kvm i grundplan.

Mette Foged så muligheder i overetagen, hvor der var to tidligere børneværelser, et tekøkken og ellers et stort uudnyttet loftsrum. Hun og Rasmus hyrede håndværkere til at skabe køkken-almrum, bad og forældresoveværelse, og få dage før de fik barn nummer to, stod de med et nyt hjem på 110 kvm.

Mette Foged er ud af en søskendeflok på fire. Det var meningen, at hendes ældste storebror skulle have over- ➤

Det, der engang var et uudnyttet loft over forældrenes hjem, er i dag forvandlet til en nyistandsat 110 kvm. lejlighed, hvor Mette Foged og Rasmus Eriksen bor med deres to drenge.



► taget gården, men som 19-årig omkom han ved et trafikuheld, og planen blev i stedet at sælge en dag.

”Så jeg vidste, mine søskende ikke ville have noget imod det,” siger hun, der da også fik ja, da hun ringede hjem og foreslog ideen.

Stort smil i barnevognen

Birgit Foged har stillet kaffe an i spisestuen – og småkager bagt af svigersønnen og børnebørnene. Kristian Foged er lige kommet ind fra stalden, mens datteren har parkeret bilen på gårdspladsen efter en dag på job.

De er enige om, at det har været en gave for alle at bo sammen:

”Da vi flyttede, gik Aksel i børnehaven. En nybagt mor skal ofte hive barnet op af barnevognen, når hun henter større søskende, men ikke Johannes, for der var altid nogen hjemme,” husker Mette Foged.

”Det var også dejligt for os andre,” siger Kristian Foged ved tanken om at komme ud til et stort smil nede i barnevognen. ”Den beslutning har vi aldrig fortrudt,” slår han fast.

Som undervisere kan det være svært for Mette Foged og manden at forlade en klasse, når børnehaven eller skolen ringer om et sygt barn, og i de situationer har bedste-forældre også altid stået bi.

”Vores børn er også sjældent blevet passet eller puttet i en fremmed seng,” fortsætter hun.

Hun glæder sig over, at hun med forældrenes assistance har kunnet engagere sig politisk som byrådsmedlem i Syddjurs Kommune med jævnlige byråds- og udvalgs møder om aftenen.

Noget er tippet

Med ti år under samme tag har rollerne dog ændret sig i familien – og børnefamilien har fået hund: Labradoren Hugo.

”Noget er tippet de seneste år,” siger Mette Foged.

Hendes far nikker og fortæller om så mange sygehusbesøg, at han ikke kan tælle dem på sine barkedede næver, der siden 10-års alderen har taget fat i landbruget; først var det operationer i knæ og hofte, så en bypassoperation og senest et brækket lårben.

”Jeg er blevet en gammel, syg, mand. En dag sad jeg ude på køkkenbænken og havde

det dårligt; så sagde Mette: Nu skal du altså til lægen. Det er jeg glad for,” husker han med blanke øjne.

”Ja, det giver en tryghed for os gamle, at vi bor sammen” supplerer Birgit Foged, der i dag synes, det er noget tomt, når de unge mennesker tager af sted på ferie.

”Av min hæl,” ømmer Johannes sig. Han og storebror Aksel er lige kommet løbende fra skolebussen, og i sin hast hen mod mormors kaffe- og kagebord har han slået foden mod et møbel.

Man skal være tolerant. Inden de flyttede ind, var der fx altid rent i entréen, som vi nu deler. Det er der aldrig mere

BIRGIT FOGED, MORMOR



Hvis de ringer fra skolen om et sygt barn, rykker morfar gerne ud i traktoren.



”Sæt du dig ned, så skal jeg nusse den lidt”, siger mor-mor Birgit og åbner en æske fyldte chokolader. Henvendt til storebroren siger hun: ”Nå, hvordan gik det så med at spille klaver i dag?”

Få øjeblikke efter er drengene igen ude ad døren, inden Johannes stikker hovedet ind igen: ”Hugo har kastet op, mor!” Mette Foged render af sted for at gøre rent efter hunden.

At få hund var ikke noget, bedsteforældrene havde ønsket sig, erkender de:

”Man skal være tolerant. Inden de flyttede ind, var der fx altid rent i entréen, som vi nu deler. Det er der aldrig mere. Men vi fokuserer på fordelene og glæderne – og dem er der mange af. Tænk, vi har haft fornøjelsen at være sammen med drengene, siden de var spæde,” smiler Birgit Foged.

Svigersønnens rolle

Sidste mand hjemme er svigersønnen, Rasmus Eriksen, der efter endt undervisning på Viby Gymnasium også lige skulle have klaret et møde inden den 45 minutters køretur hjem. Meget typisk, siger han.

”Der kan godt gå en hel uge, uden at jeg skal forholde mig til mine svigerforældre, og det er rigtig fint. Vi bor hver for sig, og samværet er noget, vi vælger til. Mit liv ligger i at være gymnasielærer, og selvom jeg har haft adresse på Mols de seneste ti år, har jeg mentalt boet i Aarhus og bare haft virkelig langt på arbejde,” siger han med et stort grin.

Som det udefrakommende element i familien Foged bankede han i starten altid på, når han gik ned til svigerforældrene – den vane har han dog lagt fra sig de senere ➤

Stadig flere tregenerations-familier

De seneste ti år er der sket en markant stigning i antallet af danske familier, der bor tre generationer under samme tag, dvs. børn, forældre og bedsteforældre sammen.

Helt præcis er tallet steget fra ca. 7.250 husstande i 2007 til ca. 9.100 husstande i 2017. Det er en stigning på 25 procent over en ti-årig periode.

Det betyder, at ca. to procent af de 25-45-årige med børn i dag deler hus og hverdag med en eller begge forældre (2017). Ser man på, hvordan boformerne i netop den befolkningsgruppe har udviklet sig over de seneste ti år, er det en stigning på 40 procent.

Kilde: Analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd, 2019



Hele familien foran hoveddøren til gården fra 1925. Det har krævet tilvænning at bo så tæt sammen, men fordelene overskygger, at det roder i entreen, og at hunden er flyttet ind.



► år. "Mine svigerforældre satte retningen for, hvad der skete de første år. Vi var bevidste om, at vi ikke skulle komme og overtage. Det var deres hjem og have. Fx har min svigermor altid passet haven," forklarer han.

Nu er der gang i en proces, hvor de unge tager sig af stadig mere havearbejde – og hønseholdet.

Hidtil har familien boet til leje hos bedsteforældrene – snart bliver det omvendt, når den unge generation køber huset, og landbrugsjorden omkring gården bliver helt solgt fra.

"Så må vi håbe, at I stadig vil have os boende," griner Birgit Foged til datteren.

"Vi er også begyndt at snakke om, hvad vi gør, når mine forældre ikke er her mere," siger Mette Foged.

"Men vi tager det, som det kommer," indskyder Rasmus Eriksen.

"Det kan jo også være, at drengene flytter hjemmefra, og vi sidder her os fire voksne en dag," konstaterer han med et smil. "Så kommer vi måske til at spise sammen?"

Kunne I selv forestille jer at bo sammen med jeres børn og børnebørn engang?

"Det har vi vist aldrig rigtigt snakket om, men Johannes har altid sagt, at det vil han gerne. Han har jo heller aldrig kendt andet," siger faren. ■

Familien Fogeds gode råd

- Hos familien Foged har det været godt at have adskilte hjem med eget køkken og bad, så man altid kan gå hver til sit. Det er ikke sikkert, det er sådan for alle, men det er vigtigt med respekt for hinandens ønsker, vaner og grænser.
- Man skal passe på ikke at sidde på hinanden. Man skal ikke vide alt om, hvad hinanden laver.
- Der er ikke én måde at bo sammen på tre generationer under samme tag. Det kan fx være, at nogle har lyst til at spise sammen en eller flere gange om ugen, andre slet ikke. Som familie snakker man sig frem til den rigtige formel.



FORUM TANDLÆGE- & IMPLANTATCENTER



**Vi sætter en ære i at behandle dig
som vi gerne selv vil behandles.**

Almen tandbehandling

Plastfyldninger, kroner, parodontosebehandling, tandblegning, alt udføres så smukt, smertefrit og skånsomt som muligt. Vi udfører alle former for protesebehandlinger.

En af Danmarks mest erfarne Implantat Klinikker.

Siden 1995 har klinikken udført disse komplicerede behandlinger dagligt. Vi forestår hele behandlingen, fra implantat til færdig tand, og benytter kun originale implantater fra Schweiz- ingen billige kopi produkter.

"Fast pris, garanti og vedligeholdelse sikrer tryghed nu og i fremtiden. Tandlægerne Peter Gade og Erik Johansson."

Læs om mange af vores patienters erfaringer på www.tandlaegen.dk/forum under "anmeldelser".

KUPON -

Gratis panorama røntgen* mod fremvisning af denne annonce.

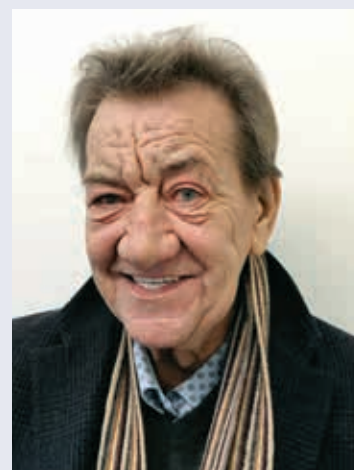
*Når indiceret/nødvendigt for nye patienter i henhold til sundhedsstyrelsens bestemmelser.



“

Jeg havde i for mange år forsømt mine tænder, så de trængte til en kærlig og dygtig hånd. Da jeg endelig tog mig sammen blev jeg ikke skuffet. Peter gennemgik grundigt og meget forståeligt hvad der skulle laves - jeg følte mig helt tryk dér.

Læs hele Oles beretning på:
www.tandlaegen.dk/forum



Gratis parkering i gården, et minut til Forum metrostation. Tlf.: 38 34 42 22







”Jeg står aldrig ud af sengen uden at finde på noget at glæde mig til”

Elisabeth Møller Jensen er forfatter, feminist og kønsforsker. Og så er hun optimist. På trods

Af Mette Fugl Foto Per Morten Abrahamsen

Med dødelig magt og til sidste patron skal Elisabeth Møller Jensen og ligesindede feminister bekæmpes. Sådan skrev en mand til Elisabeth. Og det er bare et enkelt eksempel på det voldsomme had, der ofte har ramt KVINFO og den tidligere leder af dette center for viden og udvikling, når det gælder køn, ligestilling og mangfoldighed.

”Jeg havde aldrig troet, at den foragt, der mødte stemmeretsforkæmpere og datidens blåstrømper, skulle ramme os i dag. De fik at vide, at de var dumme, grimme og derfor ugifte. Så får vi den lige så brutalt. Det var virkelig en overraskelse for mig. Jeg mente jo, at vi var blomsten. Hmm.”

Men det er vel sådan, at mænd – for nu at være meget generaliserende – også kunne opfatte nutidens bevægelse, rødstrømperne, som en, der ville tage noget fra dem? Der er

jo sjældent nogen, der frivilligt har givet afkald på privilegier?

”Ifølge den patriarkalske arv er mænd jo lidt mere værd end kvinder. Og så kommer vi og siger, ’nej, nej det er I ikke’. Hvis man føler sig truet på sin førerposition, så skal man til at omdefinere sin rolle. Det kan være vældig svært. Det er klart, der er rigtig meget på spil, fordi det der med køn er så centralt for identiteten. Men der har jo heldigvis altid været mænd, der forstod, at den kamp ikke bare var i kvinders interesse, men også i mændenes – fordi der bliver satset på et lige samfund og på frie individer.”

Den værste blandt de mange vrede og hævngherrige var vel manden, der foreslog at sende ’en fuld Breivik’ mod KVINFO. Han henviste til den norske massemander og terrorist, Anders Behring Breivik, der med bomber og skydevåben dræbte 69 mennesker i Oslo og på øen Utøya. ➤



► "Den, der skrev det, blev dømt. Jeg ringede til politiet for at gøre dem opmærksom på en klar trussel. Og han kom faktisk i fængsel."

Det er i år 50 år siden, at rødstrømpebevægelsen tog fat. En gruppe kvinder demonstrerede for ligestilling på Strøget i København. Og nej, de gik hverken topløse eller brændte bh'erne, som myten vil have det. De ville skabe debat. Og den kom. Ikke nødvendigvis fordi Garden lige den dag valgte at spille 'Her kommer Pippi Langstrømpe'.

Kan vi få nogle stikord til, hvad KVINFO har opnået?

"Jeg har en ide om en spiral, der hele tiden går den rigtige vej. Ikke nødvendigvis hurtigt, bare den rigtige vej. Og det gjorde den. Vi fik fx skabt en ekspertdatabase med kvinder, så

Elisabeth Møller Jensen er vokset op med troen på, at hun er fantastisk. En hård barndom til trods.

det ikke altid skulle være mænd, der udtalte sig. Det blev en meget stor succes – og vi fik priser for det. Vi var de første i verden. Og vi tog initiativ til et kvindebiografisk leksikon. Det fandtes ikke tidligere.”

Et evighedsprojekt

Blandt de mange kvinder i netop det leksikon har Elisabeth Møller Jensen også en plads. Her står, at hun har taget to ting med sig fra barndomshjemmet. Stor selvtillid og en markant oplevelse af i sidste ende at stå alene. Netop barndommen skriver Elisabeth om i bogen 'Dengang i Lemvig'. Det er en hjerteskerende fortælling om at leve med en psykisk syg mor. En mor, der betror sin ældste datter, at hun er bange for at komme til at slå hende ihjel.

”Det var selvfølgelig ikke nemt. Min barndom stoppede, da jeg blev 12 år. Der er ikke noget godt at sige om det. Umådeligt tragisk. Så jeg har følt mig meget alene. Jeg har tænkt på, om det mon kan være en styrke. Når man som jeg påtager sig en lederpost, så behøver man ikke at please. Hvis vi taler selvværd, så

har jeg på trods af det onde fået meget af begge mine forældre. De var typiske for tiden i den forstand, at de var født i fattigdom, men til gengæld godt begavede. De havde store ambitioner, der ikke kunne opfyldes, og gjorde det klassiske, at de lagde det over på barnet. Jeg er også vokset op med en forestilling om, at jeg var fantastisk. Selv om min mor sled meget på den forestilling, fik jeg den med mig.”

Og fantastisk er det, understreger hun, gået i KVINFO. Endnu et stikord til succes er det såkaldte mentornetværk. Det bygger på ønsket om at lette nytilkomne kvinders integration i Danmark og derfor gøre en forskel. Netværket har betydet, at disse nye kvinder kan knytte kontakter til de kvinder, der er aktive inden for alle områder i danskernes hverdag.

Så er spørgsmålet, om vi nu eller snart kan læne os tilbage og meddele omverdenen, at sejren er hjemme?

”Nej. Det kan vi ikke. Ligestilling er et evighedsprojekt, ligesom demokrati er. Og det vil bølge frem og tilbage. Jeg tror aldrig nogensinde, vi kommer til at sige: 'Nu er vi der'.”

Det største bump

Der vil altid være bump på vejen. Og målet vil nok altid flytte sig længere væk fra startlinjen, der også kan være svært at definere. Men helt klar i målet og parat til at lukke raserianfaldet ud, bliver Elisabeth, når man vil vide, hvad der for hende har været det største bump. Det mødte hun, da hun efter 24 år som leder var trådt tilbage.

”Der har været så mange. Men når du spørger, så kan jeg ikke glemme, at KVINFO's bibliotek skulle ødelægges. Jeg har så svært ved at komme mig

Ligestilling er et evighedsprojekt, ligesom demokrati er

ELISABETH MØLLER JENSEN

over det. Jeg var nødt til at skrive en bog som en slags sorgarbejde. Jeg ville jo ikke blive en gammel bitter dame. Men for mig var det en kæmpe, kæmpe skuffelse.”

Bogen hedder 'At se med egne øjne'. Og den fokuserer især på den daværende kulturminister, Mette Bocks, beslutning om at lade driften af KVINFO's bibliotek overgå til Det Kongelige Bibliotek. For Elisabeth Møller Jensen og en lang række andre kritikere gav det ikke mening. De så det som et forsøg på at ramme centret i hjertet. Hvorfor splitte KVINFO's forskning fra dets formidende bibliotek?

”Det er et benspænd, og den flytning kommer til at vanskeliggøre køns- og ligestillingsforskningen fremover. Der bliver heller ikke længere adgang for alle brugere. Det er en forlæn-

gelse af det had, vi har mødt og møder så mange steder. Den manglende forståelse, vi finder i formuleringer som 'Vi har ikke ligestillingsproblemer her landet'. Det har vi. Måske større problemer med frihed.”

Hvad betyder det?

”Det er klart, at feminismen handler om kvinders muligheder. Men rødstrømperne har også stillet sig selv det spørgsmål, om vi så bare skulle leve vores liv som de mænd, vi var ret kritiske over for. Det mente vi ikke altid var særlig attraktivt. Det var for os mere noget med frigørelse. Friheden til at vælge sit helt eget liv, som man nu gerne ville have det. Det er en underlig fejlkonstruktion, at lighed er det samme som enshed. Når der bliver sagt frihed, ligestilling og broderskab, vil jeg gerne erstatte det sidste med kærlighed. I det her samfund mangler vi i den grad omsorg, indlevelse og empati.”

Hvis vi ser bort fra nye definitioner og fra modstand, hvad er så det største, kvindebevægelsen har opnået de sidste 50 år?

”At fri abort er blevet en grundlovssikret rettighed. Det er måske nok det, der

har betydet allermest for kvinders frihed. For hvad var den seksuelle revolution værd, hvis du ikke kunne bestemme, om der skulle komme et barn ud det eller ej? Du skulle ty til alt det forfærdelige, kvaksalvere i baggårde eller bortadoption. Det er noget, der griber dybt ind i et kvindeliv.”

Det er svært at se bort fra, at tanken om fri abort støder mange mennesker. Her er stærke følelser. Jeg husker debatten i Folketinget før vedtagelsen. En venstremand tordnede, at hvis det handlede om kvinders ret til at bestemme over egen krop, så kunne de jo også bare bestemme sig til at sige nej.

”Det har jo været en voldsom kamp. Når man taler kvinderettigheder, så bliver det lange lys tændt. Altid. Modstanden går jo langt tilbage. Den har været og er dramatisk. I ▶



► dag ved vi jo heller ikke, hvornår vi bliver slået hjem. Man skal bare se sig omkring i verden.”

Alderdom

73-årige Elisabeth Møller Jensen har besluttet sig til at ignorere den frygt, der kan gribe mange, når vi taler alderdom. Da vi var unge, havde vi ikke så meget erfaring og blev skældt ud for det.

Når vi bliver gamle har vi meget mere erfaring, men den bliver nemt overset. Det er da generende eller?

”Det går jeg egentlig ikke ind i. Jeg er optimist. På trods af den forfærdelige oplevelse med en sindssyg mor, der i lange perioder mistede glæden ved livet og derfor sagde, at hun var bange for at komme til slå mig ihjel. Som 12-årig var jeg nødt til at beslutte, at jeg ikke ville stå ud af sengen, før jeg havde fundet noget godt. Noget at glæde mig til lige den dag. Det kunne være en lille bitte ting. Jeg udviklede en afværgemekanisme mod alt, hvad der kunne få én ned i det sorte. Jeg har valgt at møde verden sådan. Hvis alt går ad helvede til, så tænker jeg, at der må være en vej ud. Og det der med at blive gammel er jo et grundvilkår, ligesom døden er det. Og så er det ens forbandede pligt at få det bedste ud af det.”

Og det er sådan, du holder melankolien stangen?

”Ja. For det er jo ikke sådan, at jeg ikke har det mørke i mig.” ■



KONKURRENCE:

At se med egne øjne

Bogen ”At se med egne øjne - Mit Kvinfo” er Elisabeth Møller Jensens fortælling om de 24 år, hun har været direktør for KVINFO samt om KVINFO's historie generelt. Det er en til tider ramsaltet beretning om de prøvelser, videnscentret har været igennem. Fx da foreningen blev stækket økonomisk af daværende kulturminister

Mette Bock. Det er også en humoristisk bog, hvor både forfatterens vrede og engagement skinner igennem.

Har du lyst til at læse mere fra ligestillings-orkanens øje, kan du deltage i en konkurrence om en af de tre bøger, forlaget Gladiator donerer til Ældre Sagens læsere. Gå ind på

hjemmesiden aeldresagen.dk/konkurrence og skriv dit navn og adresse. Eller send os et postkort med navn og adresse, så vi har det i hænde senest 30. april til: Ældre Sagen, Snorresgade 17-19, 2300 København S. Mærk kortet ”Ligestilling”.

Vinderne får direkte besked.

MÅ KØRES UDEN KØREKORT.

ANNONCE

Finansiering
uden udbetaling*
FRA 871,- kr/md.
Løbetid: 60 mdr.

*Kræver positiv kreditvurdering.

BESTIL GRATIS
BROCHURE
RING 63 15 00 00

FRA
39.995,-

Danmarks største leverandør af kabinescootere, nye og brugte el-scootere



ELSCOOTER LM-200
Praktisk elscooter til to personer
Kr. 14.495,-



ELSCOOTER LM-350
El-scooter med store hjul og kraftig affjedring
Kr. 17.995,-



ELSCOOTER LM-500
Komfortabelt transport i tørvejr. Kan køre 30 km/t.
Kr. 23.995,-



ELSCOOTER LM-550
God stabil hverdags el-scooter med 4 hjul
Kr. 27.495,-



ELSCOOTER LM-700
Perfekt til hårde underlag og korte ture i byen
før 33.995,- NU Kr. 30.995,-



Brugt minicrosser Calypso
Med komfortsæde og god kurv i front
Kr. 4.995,-



Brugt elscooter - LM-900
Perfekt, når man er to der skal på tur
Kr. 22.500,-



Brugt seniorcykel med el
Sikker seniorcykel udstyret med elmotor og 3 gear
før 88.000 NU Kr. 16.000,-



Brugt City Kabinescooter
Hvis du vil sidde komfortabelt i dårligt vejr
Kr. 29.000,-



Brugt apollo elscooter
God hverdags scooter der klarer de fleste opgaver
Kr. 10.900,-



Seniorcykel Model B og F
En senior cykel betyder, at du kan mærke den friske luft og friheden ved at cykle en tur udenfor - på en stabil og tryk cykel.
Fåes med og uden el-motor.



BESØG OS I ET AF VORES SHOWROOMS ELLER BESTIL GRATIS FREMVISNING +45 63 15 00 00

MIDDELFART:
STENSGÅRDVEJ 14
5500 MIDDELFART

AARHUS:
TILST SKOLEVEJ 38
8381 TILST

VALLENSBÆK:
VEJLESVINGET 5A
665 VALLENSBÆK

AALBØRG:
NIBEVEJ 22A
9200 AALBØRG

HVERDAGE: 9-16
LØRDAGE: 10-13

HVERDAGE: 10-17
LØRDAGE: 10-13

HVERDAGE: 10-17
LØRDAGE: 10-13

HVERDAGE: 10-17
LØRDAGE: 10-13



- ✓ 3 ÅRS GARANTI
- ✓ SERVICE HOS DIG
- ✓ LEVERING TIL DØREN





Krimipar har opklaret deres sidste forbrydelse

Lotte og Søren Hammer skifter spor til historiske spændingsromaner

Af Kirsten Skaaning Foto Lars Skaaning

Indfanget af historien om 2. verdenskrig og krigens horrible forbrydelser mod mennesker. Rejser til udryddelseslejre i Polen. Grundig research i ind- og udland, et godt sprogøre og massevis af nattetimer foran pc'en i hjemmet i Frederiksværk.

Det har skabt plottet bag en stribe historiske spændingsromaner, der foregår i Polen, Tyskland og Sovjetunionen i krigsårene fra 1940-1945, som forfatter- og søskendeparret Lotte og Søren Hammer står bag. De har allerede sendt de to første bøger på gaden. "Vejen til Warszawa" og "Kobberslottet". I den første bog præsenteres den ene hovedperson, den misrøgtede dansk-tyske Peter fra Slesvig, som tilfældigt bliver optaget i Hitlerjugend, senere skolet til SS-officer og udstationeret i Warszawa. Her bliver han blandt andet instrueret i at skyde jøder.

I "Kobberslottet" bliver du præsenteret for Cassandra fra København, den anden hovedperson i serien. Hen-

des afdøde mor er jøde og kommunist. Hendes morfar ejer en kobbermine og et slot i Polen. Kort fortalt bliver minen først overtaget af russerne, senere af tyskerne, da Hitlers tropper besætter den sydøstlige del af Polen. Cassandra bliver deporteret til den jødiske ghetto i Warszawa, men før hun når så langt, bliver hun hevet ud af køen for at blive skudt. Her møder hun Peter.

Handlingen i de to første bøger lægger op til grumme skæbnefortællinger i de følgende seks udgaver af serien "Venner og fjender". En serie, der også levner plads til kærlighed og humor. Trods det dystre tema.

Det handler om at udvide sin horisont. Ved at udfordre dine rammer får du et bedre liv. Du kan opleve Indien i bogens verden uden at rejse dertil

SØREN HAMMER, FORFATTER

humor kendetegner også de ti kriminalromaner, Lotte og Søren Hammer har udgivet siden 2010. Og som til sammen har et oplag, der har slået benene væk under deres egne forventninger. 500.000 bøger – en halv million – er nået frem til krimilæsere i 22 lande. De fleste i Europa,

Simonsen takker af

Spænding, kærlighed og



Lotte og Søren Hammer vil gerne udfordre sig selv. Det succesrige søskendepar skifter genre til historiske spændingsromaner.

men også brasilianere, japanere, egyptere og amerikanere er med til at gætte, hvem der er skurken.

Og nu takker Konrad Simonsen af – trods succesen?

”Maj Sjöwall og Per Wahlöö stoppede også efter ti bøger,” siger Lotte Hammer rapt med et glimt i øjet om de svenske krimiforfattere, som er forbilleder for Lotte og Søren Hammer.

”Det skal også være sjovt. Og vi vil gerne udfordre os selv. Med krimier er rammerne sat. Du har en forbrydelse, og den skal opklares. Det er ligesom et puslespil. Når alle brikker er lagt, er mysteriet løst. I vores nye serie skal vi selv udstikke rammerne.”

Søren Hammer supplerer:

”Og så kan vi ikke se os selv udgive bog nummer 18 med Konrad Simonsen som hovedfigur.”

Det er tid at skifte spor.

Dødsfabrikker

For dem begge er det indignation, der driver forfatter-skabet. I deres kriminalromaner har temaer som krigsveteraner og trafficking fyldt. I den nye serie er det Søren Hammers intense interesse for historien, der er motor.

”Søren er bidt af en gal krig, og jeg må lade ham, at det er et univers, hvor der sker noget. Jo mere jeg læser, jo mere interesseret bliver jeg,” siger Lotte Hammer.

Søren Hammer er specielt optaget af, hvad der skete på Østfronten under 2. verdenskrig og af massebordet på jøder. Hvad fik nazisterne til at oprette deciderede udryddelseslejre – dødsfabrikker – med det ene formål at slå mennesker ihjel?

”Millioner af jøder omkom, men også romaer, sintier (omvandrende sigøjnergruppe i Europa, red.) og mentalt handicappede blev skånselsløst udryddet af nazisterne under 2. verdenskrig. Det kan ikke fortælles for tit. Det er et lavpunkt i vores historie, som ikke må ske igen. I dag er der desværre tendenser verden over, hvor vi begynder at se jødeforfølgelser rundt om. Der er arabiske mindretal, som ikke kan lide jøder. Der er en ekstrem højrefløj, som er stærkt på vej frem i Europa. Her tænker jeg dog ikke på nogle danske partier,” siger Søren Hammer.

”I vores nye romaner fortæller vi, hvad der skete: Der VAR en jødisk ghetto i Warszawa og i flere andre polske byer. Der VAR et Sobibór, hvor der blev dræbt omkring 250.000 jøder i gaskamre. (Sobibór var en af de seks udryddelseslejre i det daværende Polen, som Nazityskland oprettede under 2. verdenskrig, red.) Der VAR et slag ved Stalingrad (fra 1961 Volgograd, red.), som afgjorde Europas skæbne, da tyskerne mistede 270.000 mand og russerne over en million.” ▶



Hvorfor skal det være så højtideligt? Lotte Hammer kan godt lide at drille sin bror.

► Søren Hammers stærke udsagn kræver en pause, inden vi hører om det rare hjem, hvor søskendeparret Hammer voksede op.

Far satte forfatterskabet i gang

Det er Lotte og Søren Hammers far, der har medvirket til, at hans børn er blevet forfattere midtvejs i livet. Fra børnene var små, læste faren højt for dem en til to timer hver aften.

”Det lille hus på prærien”, Astrid Lindgrens bøger, ”De sorte brødre” – som blev udnyttet på det groveste, indskyder Søren Hammer – gode kvalitetsbøger var på repertoire barndommen og ungdommen igennem. Så fængende var historierne, at Søren lod sine venner vente, til faren var færdig med at læse op.

”Jeg er tre år yngre end Søren, så i begyndelsen forstod jeg ikke så meget. Men jeg elskede at lytte til fars stemme,” fortæller Lotte Hammer og tilføjer, at når ”far var snottet, måtte mor læse op. Det var slet ikke det samme.”

”Det bedste var, at han gjorde sig umage og fandt noget, som var spændende for vores alder. Jan- og Puk-bøgerne måtte vi selv læse. Og det har jeg også gjort. Ligesom jeg har læst metervis af romanblade. Det gør jeg ikke mere.”

Læs, læs, læs

Herfra er de to søskendes talestrøm ikke til at standse. Det handler om glæden ved at læse, om at få børn og unge i gang så hurtigt som muligt med bøgerne.

”Unge skal være glade for at læse. Harry Potter var en bølge, som mange kastede sig over. Bøger giver mulighed for at komme i en anden verden, danne billeder og glemme sig selv. Billeddannelser giver erfaringer, så du får en større rygsæk. Man switcher hurtigere i hjernen. Jeg tror, at man får et lykkeligere liv ved at læse. Jeg mener, det er Astrid Lindgren, der har sagt: Man bliver kun lykkelig, når man glemmer sig selv. Og det gør man, hvis man får en god bog i hånden,” siger Lotte Hammer.

”For børn gælder det: Bare læs, læs, læs. Om det er fagbøger, skønlitteratur, tegneserier eller romanblade, er underordnet,” supplerer Søren Hammer.

”Det handler om at udvide sin horisont. Ved at udfordre dine rammer får du et bedre liv. Du kan opleve Indien i bogens verden uden at rejse dertil. I skolen fik vi klassisk litteratur. Det var kedeligt dengang. Det handler om, hvor man er i livet. Man får ikke det fulde udbytte, før man er moden. Og her er pigerne murbrækkere. Drengene er lidt senere modne,” siger Søren Hammer, der er uddannet lærer.

”Men det er også en fordel, at der bliver skrevet gode børnebøger,” understreger han.

Slik til sjælen

Er det svært at være to sammen om at skrive?

Lotte Hammer:

”Det er en stor fordel, at vi er søskende. Vi har skændtes og sloges alt det, vi skulle som børn. Det er vi blevet trætte af. Det gider vi ikke mere.”

”Vi vil begge gerne aflevere noget, der er godt. Vi er ikke sløse ... og jeg kan udmærket leve med, at Lotte sletter otte af mine tillægsord – eller sågar ni,” lyder det finurligt fra Søren Hammer.

Lotte og Søren Hammer har ikke blot skiftet spor inden for deres forfatterskab. Også privat er de gået nye veje.

Lotte Hammer er sygeplejerske, har rejst og boet flere steder i udlandet og sluttede som leder af en hjemmepølse gennem 16 år.

”Til sidst bestilte jeg ikke andet end at skære ned og sidde og kigge ind i pc'en. Jeg var begyndt at tælle ned til pensionen. Og det er sørgeligt, når man kun er 55,” siger Lotte Hammer.

Hun synes, det bør være alle mennesker forundt at skifte branche. Så hun bed på, da hendes bror opfordrede hende til at indgå som den ene halvdel af forfatter-signaturen Lotte & Søren Hammer.

”At starte på ny har været livgivende for mig. Jeg har fået slik til sjælen. Jeg føler mig ti år yngre. Det er optrapning i stedet for aftrapning. Vi skal ikke tro, at livet er færdigt, fordi vi er 55. Folk skal turde noget mere. Starte på noget nyt ligesom de unge gør.”

Søren Hammer falder ind:

”Ting går tit godt.”

Han er uddannet lærer, kunne godt lide at undervise i folkeskolen og har desuden undervist mange år i programmering på Ingeniørhøjskolen og hos den svenske telekommunikationsvirksomhed Ericsson.

”Jeg har altid været gulvbræddemedarbejder. Jeg har haft gode chefer, dårlige chefer og komplet idiotiske chefer. I dag har jeg det herligt uden chefer. Jeg kan holde fri og ferie, når det passer mig.”

For en ordens skyld skal det med, at Søren Hammer arbejder meget disciplineret. Står op klokken 3.30 hver morgen og skriver fra 4-10. Det mønster har han 360 dage om året.

Lotte er stærk i research og til sprogene tysk og spansk. Skriver og læser korrektur.

For resten begyndte deres forfatterskab med at skrive til skuffen. Indtil Lotte Hammer og hendes døde en dag sagde: Nu skal vi prøve at udgive bøgerne. De henvendte sig til forlaget Gyldendal med et udkast til den første bog på 1.000 sider. Velkomsten lød: Halver sidetallet!

Otte gennemskrivninger senere udkom Lotte & Søren Hammers første kriminalroman ”Svinehunde” i 2010. ■



KONKURRENCE:

Vejen til Warszawa

Peter er en dansk værgerådsdrenge fra Slesvig, der er anbragt af Børneværnet hos en bonde. På et tidspunkt havner Peter tilfældigt i en nazistisk presseenhed under den tyske hær. Efter et flugtforsøg bliver han indfanget, men klarer frisag. Senere bliver han skolet som SS-officer og sendt til Warszawa. Her møder han Cassandra, en dansk jøde, som bliver hevet ud af en jødetransport på vej mod Den Jødiske Ghetto.

Bogen ”Vejen til Warszawa” er den første af otte spændingsromaner fra 2. verdenskrig, som Lotte og Søren Hammer har skrevet. Er du optaget af, hvad der sker med Peter og Cassandra, kan du deltage i en konkurrence om en af de tre bøger, forlaget HarperCollins donerer til Ældre Sagens læsere. Gå ind på hjemmesiden aldresagen.dk/konkurrence og skriv dit navn og adresse. Eller send os et postkort med navn og adresse, så vi har det i hænde senest 30. april til: Ældre Sagen, Snorresgade 17-19, 2300 København S. Mærk kortet ”Vejen”.

Vinderne får direkte besked.

Vi er født med vilje

Vores vilje vil gerne dominere hele verden
– hvis den får lov, siger filosof Ole Thyssen

Af Kirsten Skaaning Illustration vahle+nikolaisen

” Da du lærte at cykle, foregik det med meget møjle og besvær. Men du ville. Når du så først har lært at cykle, tænker du slet ikke over det, og så kan du i stedet nyde, at din kæreste sidder bagpå.”

Ole Thyssen, forfatter, filosof og professor emeritus ved Copenhagen Business School i København (tidl. Handelshøjskolen, red.) forklarer med ovenstående eksempel, hvad vores vilje kan udvirke. Han er forfatter til bogen ”En lille bog om viljen”, hvor han med afsæt i filosoffer fra antikken til vore dage gør rede for, hvad begrebet vilje er for en størrelse.

En af Ole Thyssens konklusioner om vilje er, at utrolig mange af de ting vi gør i hverdagen, tænker vi ikke længere over. Viljen har gjort forarbejdet.

Men hvad er egentlig vilje? Er vi er født med en vilje? Og kan vi træne vores vilje?

Ole Thyssen svarer ja til de to sidste spørgsmål. Det uddyber han senere i artiklen.

Vanskeligere er det, når han skal forklare, hvad begrebet vilje er.



**DU
SKAL
IKKE**



DU
SKAL

Viljen er et dybt fortroligt mysterium

OLE THYSSEN, FILOSOF OG FORFATTER

"Viljen sidder ikke et bestemt sted. Alle ved, hvad viljen er, men vi bliver lidt forlegne, når vi skal forklare os nærmere," siger Ole Thyssen og uddyber:

"Vilje er vores samlede dynamik. Den driver os fremad mod et mål og samler fortid, nutid og fremtid. Fortiden bestemmer, hvad vi vil, vi mærker viljen i nutiden og kaster os ud i fremtiden."

Livsvilje og bevidst vilje

Vi har forskellige viljer. Livsvilje er, at kroppen fungerer helt af sig selv, så længe vi lever. Vi behøver ikke at sige til hjertet, at det skal pumpe blodet rundt. Eller at vi skal trække vejret. Det sker automatisk. Den bevidste vilje er det, vi gerne vil gøre.

Er vilje det samme som handlinger?

"Vilje er indbygget i vores handlinger. Men der er også mange handlinger, som vi ikke vil gøre – og alligevel gør. Med et kendt citat fra apostlen Paulus, der siger: Det gode, som jeg vil, det gør jeg ikke, men det onde, som jeg ikke vil, det gør jeg."

Vores mystiske modvilje

"Vi har en vilje, men også en modvilje. En modvilje, som er vores egen og alligevel fremmed. Tag fx laster som at ryge eller at spise for meget. Vi vil gerne holde op, men 'noget' i os vil fortsætte. Og så opstår diskussionen, om vi med vores ➤

Bøger

► viljestyrke kan tvinge os selv til at stoppe. Jeg siger ja. Men mange mener, at lasterne er for stærke,” siger Ole Thyssen.

”Jeg har hørt folk sige, at de ikke kan holde op med at ryge. Du kan derfor sige, at deres officielle vilje er svag, men deres modvilje er stærk. Selv om de er svage, er de også stærke. Mange livsstilssygdomme er interessante, fordi de viser dobbelt-heden i, at vi både vil og ikke vil på samme tid.”

Træn nye vaner

Ole Thyssen siger, at vi kan slås med vores modvilje i mange år. Men vi kan også træne vores egen vilje. Hvis vi vil. Det handler om at gentage, hvad vi gerne vil. Eller at undlade og forsinke det, vi ikke vil. Det bliver lettere og lettere for hver gang, og til sidst bliver det en vane, vi ikke tænker over.

Det kræver selvfølgelig, at vi kan se og acceptere formålet. Og ser du først meningen med at gå i skole eller med at tage et bestemt kursus, begynder du at anstrenge dig og blive ved, til meningen til sidst holder op med at være et problem. Så gør du det bare.

Vi runder af med svaret på, om vi er født med en vilje.

”Det er vi,” siger Ole Thyssen.

Små børn har livsviljen til at spise og sove. De mærker og giver udtryk for sult eller græder, hvis der er noget i vejen. Og lige fra fødslen bliver vi øvet i at træne viljen både af vores forældre og af andre voksne. Indtil vi bliver i stand til at træffe vores egne valg.

”Viljen prøver fra starten at mase sig selv ud over hele verden. Får børn ingen grænser, bliver de helt naturligt ved med at presse på. Og så finder de ikke ud af, hvad de skal gøre, for at andre mennesker kan holde af dem eller bare holde dem ud. Det er de voksnes ansvar og opgave at sige stop,” siger filosof Ole Thyssen. ■

Af Kirsten Skaaning

Tabita, Iben Mondrup. I 1960'erne vender Eva og Berthel hjem til Danmark efter at have boet en række år i Grønland. Med sig har de to grønlandske adoptivbørn, Tabita og Vitus. Det er svært for børnene at falde til i en dansk familie, hvor fortiden er fyldt med fortællinger. Bogen fokuserer på det problematiske forhold mellem to kulturer og mellem de voksne, som skal forestille at passe på børnene.

Politikens forlag, 368 sider, 300 kroner.



Noget jeg gerne vil sige

, Alice Munro.

13 noveller med portrætter af søstre, mødre, døtre, tanter, bedstemødre og veninder og af mændene i deres liv. Bogen er et billede på dagligliv fra første verdenskrig og op til vore dage. Dage, som kommer ind over katastrofer, den store kærlighed, savn, smerte og skam. Eller den kedsomhed, som også er en del af vores tilværelse.

Forlaget Gyldendal, 250 sider, 299,95 kroner.



Med tog gennem Europa – 470 tips

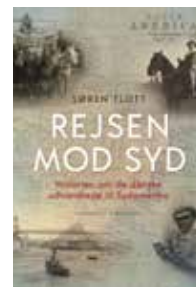
og syv ruter, Anna W. Thorbjørnsen og Marko T. Wramén. Vil du rejse på skinner rundt i Tyskland, England, Norge, Tjekkiet, Polen, Ukraine og andre europæiske lande, kan du i bogen finde mange tips, før toget fløjter afgang. Hvad skal du pakke og hvordan rejser du mest sikkert? Hvilke apps er bedst til hvad, og hvilke bookingsider er gode at søge på?

Turbine Forlaget, 176 sider, 249,95 kroner.



Rejsen mod syd, Søren Flott. Da udrejsefeberen rasede i Danmark i 1800-tallet rejste 15.000 danskere til Sydamerika for at skabe en ny tilværelse. Med Argentina som det foretrukne land. Her blev der grundlagt en danskerkoloni med forretninger, skole og kirke for at bevare en bid af dansk kultur. I dag bor der 50.000 danske efterkommere i Argentina. Flere af dem mestrer det danske sprog.

Forlaget Storyhouse, 256 sider, 299,95 kroner.



Test det banebrydende Marvel 2.0 høreapparat

Det er gratis & uforpligtende

Hos AudioNova har du nu mulighed for at teste Phonak Audéo™ Marvel 2.0 høreapparater i 14 dage. Med dette nye og højteknologiske høreapparat får du exceptionel lyd kvalitet, mulighed for at vælge genopladelige apparater og for at streame lyd i topkvalitet fra din smartphone eller dit tv.

Med Marvel 2.0 får du som noget helt nyt også en brugervenlig app, som du kan downloade til din smartphone. Med appen får du mulighed for at justere lyden i dine Marvel-høreapparater, så den passer præcis til dine behov. Takket være de forskellige funktioner i appen kan du altid føle dig helt sikker på, at dine konkrete hørebehov varetages på bedst mulig vis.

Håndfri telefoni via smartphones

Med Marvel-høreapparater er det muligt at streame telefonsamtaler, musik og eksempelvis lydbøger fra alle smartphones og tablets via Bluetooth. Samtidig kan du tale 100% håndfrit i din smartphone via de indbyggede mikrofoner i høreapparaterne.

Oplad apparaterne mens du sover

Du kan vælge genopladelige Marvel-høreapparater og således få apparater, der lader op, mens du sover. Opladningen rækker til en hel dag

inklusive streaming, og så er det ovenikøbet også slut med besværet med engangsbatterier.

Få høreapparater med hjem på prøve

Som testperson hos AudioNova får du en enestående mulighed for at teste Marvel 2.0 med exceptionel lyd kvalitet gratis og helt uden forpligtelser i 14 dage. Du kan således teste, hvordan Marvel 2.0 høreapparaterne fungerer hjemme i dine vante omgivelser.

Alle testpersoner bliver fulgt tæt og kan stille spørgsmål og få råd af vores veluddannede audiologister under hele forløbet. Testforløbet afsluttes med besvarelse af et spørgeskema og en samtale med audiologen om et evt. videre forløb.

Fordele ved Marvel 2.0:

- Exceptionel lyd kvalitet
- Bedre taleforståelse i støj
- Streaming af lyd i topkvalitet
- Lydjustering via app

Kundernes vurdering af AudioNova



Samlet bedømmelse 4,5

baseret på 393 anmeldelser pr. 19. februar

Testpersoner søges!



Nyhed
Marvel 2.0

Phonak Audéo™ Marvel 2.0

Hvem kan blive testperson?

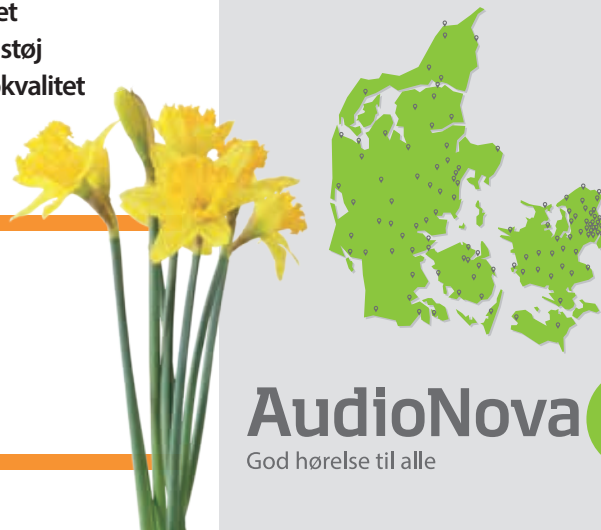
Deltagelse i testen forudsætter, at du er fyldt 18 år, bor i Danmark, formoder du har et høretab, samt at du enten ikke har høreapparater eller har apparater, som er mere end 3½ år. Testen er ikke videnskabelig, den fokuserer alene på brugernes oplevelser.

Ring nu på:

70 60 60 36

og bliv testperson i dit lokale AudioNova Hørecenter. Tilmeld dig senest den 19. april.

AudioNova har mere end 110 hørecentre i hele landet. Du finder dit lokale hørecenter på www.audionova.dk



AudioNova

God hørelse til alle



Nobel 8920
Design: Ole Tornøe Olesen

Unikke stole til unikke mennesker

Besøg en af vores forhandlere og oplev glæden ved at sidde godt.

Aabenraa · Jacobsen Møbler	Tlf. 6915 6200	Køge · Hjemme hos Zebra møbler	Tlf. 5682 1801
Aalborg · Gades Møbelcenter	Tlf. 9818 5566	Lyngby · Vestergaard Møbler	Tlf. 4587 5404
Bogense · Den Gamle Købmandsgaard	Tlf. 6481 1457	Maribo · Møblér med Jarvig Møbler	Tlf. 5476 1001
Brenderup · Bolighuset Werenberg	Tlf. 6444 1049	Nibe · Bruno Sørensen Møbler	Tlf. 9835 1022
Faaborg · Møblér med Bo Godt	Tlf. 6261 9496	Næstved · ILVA	Tlf. 5572 2075
Frederikssund · Møblér med Bo Bedst	Tlf. 4731 7729	Odense · Farstrup Comfort Center	Tlf. 6615 9510
Hillerød · Møblér med Bo Bedst	Tlf. 4422 2005	Roskilde · Anders Jensen Møbelhus	Tlf. 4635 5675
Hobro · I.P. Boligcenter	Tlf. 9851 0722	Roskilde · Møblér med Bo Bedst	Tlf. 4678 7444
Holbæk · Farstrup Comfort Center	Tlf. 2056 4403	Skærbæk · Skærbæk Møbler	Tlf. 7475 2530
Horsens · Møblér Horsens	Tlf. 7564 3666	Sønder Omme · Frost Boligcenter	Tlf. 7534 1544
Ikast · Møblér Ikast	Tlf. 9715 2622	Vordingborg · Møblér m/Møllers Møbler	Tlf. 6988 4647
Kolding · Sengemagasinet	Tlf. 7632 1211	Ørbæk · Jørgen Hansen Møbler	Tlf. 6533 1147
København K · Vestergaard Møbler	Tlf. 3257 2814	Århus · Farstrup Comfort Center	Tlf. 8613 3588

Læs mere om os samt vores stole og se de øvrige forhandlere på www.farstrup.dk

Invitér en du kender

- med i Ældre Sagen og få en gave som tak.









Har du venner eller familie, du gerne vil invitere til at blive medlem af Ældre Sagen? Så husk at et medlemskab hos os slet ikke handler om alder. Det handler om at være med til at påvirke sin egen fremtid. Når du og dem du kender støtter os, ved I, at der er nogen, der kæmper jeres sag.

Se bl.a. frem til dette:

- Fordele og rabatter over 2.500 steder - fx restauranter, motionscentre m.m.
 - Gratis telefonrådgivning
 - 90.000 arrangementer årligt i vores 215 lokalafdelinger
 - Masser af aktiviteter og foredrag
- Du belønnes med en gave som tak for din indsats. Du modtager gaven, når vi har registreret din vens kontingentindbetaling.

Overrask familie og venner med de mange fordele!



 <p>Lup Med indbygget lys</p>	 <p>Royal Copenhagen Hvid Riflet Højhankop med underkop</p>	 <p>Craft Squad Duffel Medium Taske i slidstærkt PU materiale</p>	 <p>Royal Copenhagen Hvid Riflet Frokosttallerken 22 cm.</p>
 <p>Summerbird Pure Amande 130g ren marzipan med mørk kraftig chokolade</p>	 <p>Spinning Jewelry Hoops Leaf Forgylt sterling sølv</p>	 <p>Spinning Jewellery halskæde Forgylt sterling sølv</p>	 <p>Cabernet Sauvignon, 2 flasker (pakkepost)</p>



Se alle gaverne på www.aeldresagen.dk/nytmedlem

Gaverne i annoncen gælder til 15. maj 2020. Vi forbeholder os ret til at sende en anden gave, hvis den valgte gave er udgået.

Udfyldes af dig, som ønsker at blive medlem

JA jeg vil gerne støtte den gode sag - og samtidig få mange attraktive fordele.

Navn 1: _____

Fødselsdato: Dag _____ Måned _____ År _____

Navn 2*: _____

*Ved familiemedlemskab

Fødselsdato: Dag _____ Måned _____ År _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

E-mail: _____

Ældre Sagen må gerne kontakte mig på e-mail med relevant information, nyheder og gode tilbud. Jeg kan til enhver tid melde denne service fra.

Personligt medlemskab koster 125 kr. halvårligt. Et familiemedlemskab koster 205 kr. halvårligt og dækker 2 personer i husstanden. Kontingentet fornyes i juli og januar.

Udfyldes af dig, som allerede er medlem

Jeg har anbefalet Ældre Sagen, til én jeg kender og får en gave, når Ældre Sagen har registreret min vens betaling.

Medlemsnummer: _____

SKAL UDFYLDES!

Navn: _____

E-mail: _____

Ældre Sagen må gerne kontakte mig på e-mail med relevant information, nyheder og gode tilbud. Jeg kan til enhver tid melde denne service fra.

Jeg ønsker at hverve min ægtefælle / samlever

Sæt X kryds ved den gave som du ønsker som tak:

Lup m. lys. 20 cm
Varenr. 1839

RC højhankop
Varenr. 1841

Sportstaske
Varenr. 1875

RC 22 cm tallerken
Varenr. 1867

Chokolade
Varenr. 1866

Forgyltde øreringe
Varenr. 1882

Forgyltde halskæde
Varenr. 1884

2 flasker rødvin
Varenr. 1755

Ønsker ikke at modtage gave

ÆS0420

Tilmeld på www.aeldresagen.dk/nytmedlem eller send kuponen i en lukket kuvert til: Ældre Sagen, MedlemsService, Snorresgade 17-19, 2300 København S.

Ældre Sagen

APRIL 2020

39

Af Annette Westphal Thuesen Foto Bo Nymann/Ritzau Scanpix

Danmarks Dronning fylder rundt

Hendes Majestæt Dronning Margrethe 2. kan fejre sin 80-års fødselsdag den 16. april. Ved tiltale er det korrekt at sige: "Deres Majestæt". På skrift forkortes Hendes Majestæt H.M.

Kilde: sproget.dk

Mærkedag og milepæl

80-års fødselsdagen bliver endnu en milepæl i monarkens lange gerning for Danmark, og mærkedagen vil markere den særlige forbindelse mellem monarkiets tusindårige historie og det moderne Danmark, som Majestæten udgør. Med sit virke repræsenterer Dronningen Danmark udadtil, ligesom Majestæten og den kongelige familie året rundt samler danskerne indadtil.

Kilde: kongehuset.dk

Gravmæle i Domkirken

Når Hendes Majestæt Dronningen engang skal stedes til hvile, bliver det under det kunstneriske værk "Sarkofag", der er udarbejdet af billedhugger og professor Bjørn Nørgaard. H.M. Dronningens gravmæle er opstillet og står i Sankt Birgittas Kapel i Roskilde Domkirke.

Kilde: kongehuset.dk

Lys og glæde i en mørk tid

Prinsesse Margrethe blev født den 16. april 1940 – en uge efter at tyske tropper havde besat Danmark. Kong Christian 10. sagde til sin svigerdatter, kronprinsesse Ingrid: "Ingrid, du har gjort noget godt. Du har fået alle flagene til at gå til tops," fortæller H.M. Dronningen i dokumentarfilmen "Frederik d. IX. I farlige tider".

Senere udtalte Frederik 9. i en tale til sin datter: "Den morgen du fødtes, tændtes forårssolen."

Kilde: dr.dk/drtv

Snedronningen

Dronningen stod bag scenografi og kostumer i balletten af H.C. Andersens eventyr "Snedronningen", som blev opført af Tivolis Balletteater i 2019. Musikeren Nanna Øland Fabricius er imponeret over Dronning Margrethe: "Det, som kendetegner Dronningen, er, at hun er ekstremt grundig. Hun er en autoritet, der virkelig kan sin H.C. Andersen."

Kilde: bt.dk



Royale citater

”Jeg er et A-menneske om morgenen og B-menneske om aftenen. Jeg har vistnok ikke noget særligt stort søvnbehov, og det kan være et helvede for mine omgivelser.”

Kilde: Bogen ”Margrethe”, 2005

”Det er et biologisk tilfælde, at mine forældre ikke fik en søn. Man kan sige, at jeg har fået min ligestilling forærende.”

Kilde: B.T. , 1990

”Nok så mange e-mails og sms-beskeder kan ikke erstatte den personlige kontakt, det menneskelige nærvær. Vi bliver let så opslugte og fortravlede, at vi glemmer, at der også skal være tid til at være sammen, til at tale sammen.”

Kilde: Nytårstale 2003

”Ballet er min eneste motion. Jeg er i virkeligheden temmelig kropsdoven.”

Kilde: B.T. , 1990

”Vi bliver fattigere, hvis vi glemmer at kere os om andre. Og menneskelig fattigdom skulle nødvendig være prisen for materiel rigdom.”

Kilde: Nytårstale 2007

”For mig er det så spændende, at trosliv og religion ikke er noget, som blot går til hjertet. Vorherre har givet os både et hjerte og et hoved, og det er sørme skaberens mening, at man skal bruge begge dele.”

Kilde: Berlingske, 16.4.2000

Alle citater er hentet fra bogen ”Om man så må sige – 350 Dronning Margrethe-citater”.



OPLEVELSER
VANDKANTEN
KLASSISK
FORKÆLELSE

SELV- FORKÆLELSE

3 DAGE MED 2 OVERNATNINGER

3 retters menu/buffet begge dage
Overnatning i dobbeltværelse
Morgenbuffet begge dage

PRIS FOR 2 PERSONER

1.198,-

2 DAGE MED 1 OVERNATNING

3 retters menu/buffet
Overnatning i dobbeltværelse
Morgenbuffet

PRIS FOR 2 PERSONER

695,-

I anledning af vores
30 års jubilæum
tilbyder vi en
velkomstdrink ved ankomst

Enkeltværelsestillæg
kr. 250,- pr. nat
Weekendtillæg
fredag og lørdag på
150,- pr. nat.

Sæsonstillæg juli måned
200,- pr. nat.

Bestil online på
www.danske-hoteller.dk

♥♥ OPLEVELSER



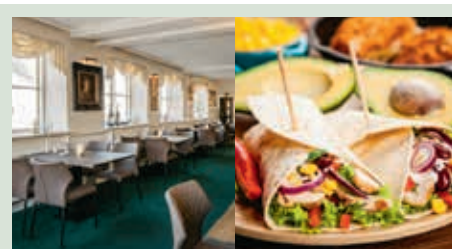
Slotsgade 78 · 9330 Dronninglund
Tlf. 9884 1533
info@dronninglundhotel.dk
www.dronninglundhotel.dk

♥♥ OPLEVELSER



Bredgade 17-19 · 9700 Brønderslev
Tlf. 9882 0100
info@hotelphonix.dk
www.hotelphonix.dk

♥♥ OPLEVELSER



Søndergade 1 · 9320 Hjallerup
Tlf. 9828 1011
info@hjallerupkro.dk
www.hjallerupkro.dk

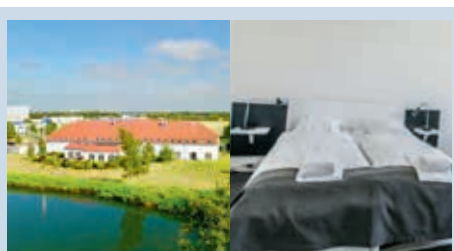
♥♥ OPLEVELSER



HOTEL VILDBJERG

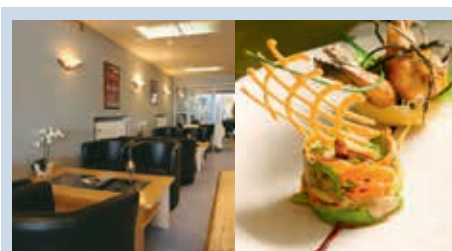
Bredgade 1 · DK 7480 Vildbjerg
Tlf. 9713 1100
info@hotel-vildbjerg.dk
www.hotel-vildbjerg.dk

♥♥♥ VANDKANTEN



Hotel Søparken
Søparken 1 · 9440 Aabybro
Tlf. 9824 4577
info@soparken.dk
www.soparken.dk

♥♥♥ KLASSISK



ØSTERGAARDS HOTEL

Silkeborgvej 94 · 7400 Herning
Tlf. 9712 4555
info@oestergaardshotel.dk
www.oestergaardshotel.dk

SPØRG
ERIK

Erik K. Møller er uddannet bankmægler og rådgiver i Ældre Sagen.

Stil spørgsmål til Erik ved at maile til: penge@aeldresagen.dk. Eller send dit spørgsmål til: Ældre Sagen, att.: Redaktionen, Snorresgade 17-19, 2300 København S. Mærk kuverten "Spørg Erik".

Vi bringer kun udvalgte spørgsmål og svar

Forbehold: Svarene i brevkassen bør bruges som inspiration. De er ikke altid udtømmende, og vi anbefaler anden rådgivning, inden den endelige beslutning træffes.

Hvor meget kan vi belåne sommerhuset?

Vi bor i vores sommerhus hele året. Vi vil gerne låne i friværdien, men bliver gang på gang tilbagevist af vores to banker om ikke at kunne belåne mere end 40 % af sommerhusets værdi med henvisning til Finanstilsynet og God Skik-regler. Vores ønske er, at sommerhuset skal være vores "endestation", og vi vil gerne på et tidspunkt benytte os af at låne mere end 40 % og ikke bare sælge huset, som bankerne når frem til. Kender du til konkrete tilfælde, hvor man som pensionist kan låne mere end 40 % i sit sommerhus?

J.J.

Svar: Jeg er bekendt med, at flere banker højst vil belåne 40 % af sommerhusets værdi til pensionister. Lovmæssigt kan de belåne 75 %. Der er ingen God Skik-regler eller andre regler fra Finanstilsynet, der fastlægger en grænse på 40 %. God Skik-reglerne fra Finanstilsynet siger, at hvis dit rådighedsbeløb er for lille, og/eller lånebeløbet er for stort i forhold til din indkomst, kan kreditinstituttet låne op til 60 % af en forsigtig vurdering, uden at instituttet vil få vrøvl med Finanstilsynet. Jeg har i mange år arbejdet med kreditvurderinger i et pengeinstitut, og jeg finder det helt ude af proportioner, at man kun vil belåne 40 % af en ejendom, hvor der er foretaget en seriøs vurdering af handelsværdien. Jeg kender ikke pengeinstitutter, der generelt melder en belåningsgrad ud, men du kan overveje at benytte et gratis tilbud fra Mybanker.dk, hvor de indhenter tilbud fra tre banker.

Vil boligkreditlån ændre tilskud?

Vores mor har et boligkreditlån, og der er 50.000 kroner tilbage af trækingsretten. Vi synes, hun skal spise af sine mursten og foreslår, den bliver forhøjet. Mor har fået ældrecheck, men nu siger banken, at forhøjelsen vil påvirke flere sociale ydelser, fx ældrechecken. Vi har været hendes papirer igennem, men kan kun se, at hendes boligkredit er opgivet som gæld til pengeinstitut. Men banken siger, at det, at hun har adgang til midler over grænsen på 89.800 kroner, gør, at hun vil få skåret i ydelserne. Vil en forhøjelse af det eksisterende boligkreditlån ændre hendes tilskud?

A.-L.H. & S.S.L.

Svar: Banken har ret. En trækingsret på en kassekredit, der er sikret med pantebrev i jeres mors ejendom tæller med i den likvide formue. I år må den likvide formue ikke overstige 89.800 kroner for at være berettiget til ældrecheck. Man har pligt til at indberette til Udbetaling Danmark, hvis man har en sådan trækingsret, da den ikke bliver indberettet automatisk.

Kan vi få fuld folkepension?

Vi er ægtepar og modtager fuld folkepension og tillæg. Hustru er tilkaldevikar, og arbejdsindtægten kommer over grænsen på 122.004 kroner. Ud over folkepensionen har vi ATP og livsvarige pensioner på i alt cirka 60.000 kroner. Mit spørgsmål går på, om den del af arbejdsindkomsten, der overstiger 122.004 kroner, kan overføres til de 60.000 kroner, så vi stadig holder os under grænsen, så vi kan få fuld folkepension? L.K.

Svar: Lønindkomst på 122.004 kroner, efter arbejdsmarkedsbidrag er fratrukket, indgår ikke i indkomstgrundlaget ved beregningen af folkepensionens pensionstillæg. Den del af lønindkomsten, der overstiger 122.004 kroner, indgår ligesom ATP og de livsvarige pensioner i indkomstgrundlaget ved beregning af pensionstillægget. Hvis jeres samlede indkomstgrundlag ikke overstiger 177.700 kroner, vil I stadig få fuld folkepension og pensionstillæg.

Kan jeg flytte til andet pensionselskab?

Jeg er 60 år og har ratepension i Sydbank. Jeg begynder at få den udbetalt over en periode på 10 år. Hvordan er mine rettigheder, såfremt jeg ønsker at flytte den til et pensionselskab eller anden bank. Lærernes Pension siger, at jeg ikke kan flytte pensionen til dem, når udbetaling er begyndt. Gælder det alle pensionselskaber? M.H.

Svar: Der er ikke noget lovæssigt til hinder for, at du kan flytte en ratepension under udbetaling til anden bank eller pensionselskab. Selskaberne kan dog have egne regler, der forhindrer en flytning. Jeg har erfaring med, at der ikke er problemer med at flytte til anden bank og til de private pensionselskaber.

LANGTIDS- OG UGEREJSER MED HJERTING REJSER

Oplys koden "Hjerting04"
ved bestilling



Costa del Sol inkl. halvpension

El Puerto er beliggende direkte ud til strandpromenaden i hjertet af Fuengirola. Fra hotellet har man en formidabel udsigt over vandet, kysten, byen og de nærliggende områder.

Turen inkluderer:

- Fly Malaga direkte t/r
- Hotel El Puerto****, Fuengirola
- 1 x dobbeltværelse
- Morgenmad og aftensmad inkl. 1/4 vand og 1/4 vin
- Transport t/r hotellet

Pris pr. person 14 nætter FRA kr. **6.498,-**

Pris pr. person 21 nætter FRA kr. **8.998,-**

Pris pr. person 28 nætter FRA kr. **9.998,-**

Enkeltværelse: spørg for pris

Rejseperiode: april - maj og september - januar
Afrejse fra Kastrup, Billund og Aalborg

Oplys koden "Hjerting04"
ved bestilling



14 nætter - Spanien

Rejs med Hjerting Rejser til solrige Spanien. Masser af hoteller og datoer, at vælge imellem. Se vores store udvalg på vores hjemmeside

SMY**, Torremolinos - Costa del Sol**
1 x dbl. værelse inkl. halvpension, vand og vin FRA kr. **6.998,-**

Mediterranean Bay**, Arenal - Mallorca**
1 x dbl. værelse inkl. halvpension FRA kr. **6.998,-**

Occidental**, Fuengirola - Costa del Sol**
1 x dbl. værelse inkl. halvpension, vand og vin FRA kr. **7.998,-**

Bahia Tropical**, Almunecar - Costa Tropical**
1 x dbl. værelse inkl. halvpension, vand og vin FRA kr. **7.498,-**

Rejseperiode: april - maj og september - november
Afrejse fra Kastrup, Billund og Aalborg
Se datoer og flere informationer på hjemmeside

Oplys koden "Hjerting04"
ved bestilling



Rejser med udflugter inkl. dansk guide

Andalusiens Bedste

- inkl. 4 udflugter: Granada m/Alhambra, Ronda, Gibraltar og Mijas med vinsmagning samt tapas
Kastrup: 14/4, 5/5, 16/9, 29/9 - Billund: 15/4, 5/5, 6/9, 29/9 - Aalborg: 14/4, 5/5, 17/9, 29/9

Pris pr. person: 6.998,-

Sevilla, Cordoba & Granada

- inkl. 4 udflugter: Sevilla, Cordoba, Granada m/Alhambra og Mijas med vinsmagning samt tapas
Kastrup: 21/4, 12/5, 22/9 - Billund: 22/4, 13/5, 24/9 - Aalborg: 21/9, 12/5, 21/9

Pris pr. person: 6.998,-

Toscans Kyst

- inkl. 4 udflugter: Pisa, Livorno, øen Elba, Lucca, Torre del Lago og Cinque Terre
Kastrup: 11/5, 21/9 - Billund: 10/5, 20/9

Pris pr. person: 6.998,-

Oplys koden "Hjerting04"
ved bestilling



21 nætter - Langtidsrejser - Spanien

Cervantes**, Torremolinos - Costa del Sol**
1 x dbl. værelse inkl. halvpension, vand og vin FRA kr. **8.998,-**

Los Delfines**, La Manga - Costa Calida**
1 x dbl. værelse inkl. fuldpension, vand og vin FRA kr. **9.998,-**

Terralta*, Benidorm - Costa Blanca**
1 x 2 værelses lejlighed inkl. halvpension FRA kr. **8.998,-**

Vista Oasis*, Maspalomas - Gran Canaria**
1 x 2 værelses bungalow inkl. halvpension FRA kr. **9.998,-**

Rejseperiode: april - maj og september - november
Se datoer og flere informationer på hjemmeside

SPØRG
ERIK

Erik K. Møller er uddannet bankmægler og rådgiver i Ældre Sagen.
Stil spørgsmål til Erik ved at maile til: penge@aeldresagen.dk. Eller send dit spørgsmål til: Ældre Sagen, att.: Redaktionen, Snorresgade 17-19, 2300 København S. Mærk kuverten "Spørg Erik".

Vi bringer kun udvalgte spørgsmål og svar
Forbehold: Svarene i brevkassen bør bruges som inspiration. De er ikke altid udtømmende, og vi anbefaler anden rådgivning, inden den endelige beslutning træffes.

Har banken krav på mine informationer?

Jeg har en konto i Sydbank, der ikke er min hovedbank. Jeg bruger kontoen til at hæve lidt ad gangen, og jeg har også en boks i banken. Nu bliver jeg kontaktet af min nye bankrådgiver på almindelig mail, i stedet for at bruge deres sikre beskedservice. Under henvisning til Hvidvasklovgivningen bliver jeg bedt om at oplyse Sydbank, hvor jeg ellers er kunde samt oplyse indestående i andre banker, lån m.m. samt indkomster. Hvilken ret har banken til at få informationer om andre banker, jeg benytter? A.F.

Svar: Bankerne er forpligtede til at overholde hvidvasklovgivningen, men det er op til bankerne selv at fastlægge procedurer, der sikrer, at de overholder lovgivningen. Bankerne kan med andre ord selv bestemme, hvad de vil udsætte deres kunder for, for at opfylde loven. Jeg kan godt forstå, at du stopper op og overvejer, om du ønsker, at banken skal have disse oplysninger. Du er i din gode ret til at afslå at besvare spørgsmålene, men du risikerer, at banken opsiger kundeforholdet. Hvis det sker, og du ikke kan finde en tilfredsstillende løsning via den klageansvarlige i banken, har du mulighed for at klage til Det finansielle ankenævn: Fanke.dk

Hvor meget kan jeg indbetale på aldersopsparing?

Jeg får folkepension, ATP og tjenestemandspension og vil gerne påbegynde udbetaling af min ratepension. Kan jeg indbetale det store beløb på min aldersopsparing, uden at jeg skal betale strafafgift for stor indbetaling? Hvor meget kan jeg indbetale årligt på min aldersopsparing efter påbegyndt udbetaling af ratepensionen, og i hvor mange år? H.S.

Svar: Du kan indbetale det store beløb i det kalenderår, du påbegynder at få ratepensionen udbetalt. Derudover skal udbetalingen af din tjenestemandspension være påbegyndt før 1. april 2018. Det store beløb, du kan indskyde på aldersopsparing, er på 50.200 kroner i 2020. Derefter kan du kun indskyde det lille beløb på 5.300 kroner. Det beløb kan du hvert år indskyde til 20 år efter din pensionsudbetalingsalder. Pensionsudbetalingsalderen er fem år før folkepensionsalderen.

Spørgsmål til pensionstillæg

Jeg får folkepension meget snart og har nogle spørgsmål om folkepensionens pensionstillæg: 1) Bliver positiv kapitalindkomst medregnet? 2) Er aktieindkomst (udbytter og gevinst ved salg) i den forbindelse kapitalindkomst? 3) Hvordan medregnes udbetaling fra pensionsordning, der får fratrukket 40 % statsafgift? 4) Hvordan medregnes udbytter uden salg i akkumulerende aktieinvesteringsfonde? 5) Kan man efterfølgende ansøge om det tillæg, man havde været berettiget til, hvis ens forskudsskema er så forkert, at man ikke fra start får det rigtige pensionstillæg? I.B.

Svar: 1) Du trækker den negative kapitalindkomst, fx renteudgifter, fra den positive kapitalindkomst, fx renteindtægter. Derved finder du nettokapitalindkomsten. Hvis beløbet er positivt, indgår det i indkomstgrundlaget ved beregning af pensionstillægget. Hvis nettokapitalindkomsten er negativ, indgår beløbet ikke i indkomstgrundlaget. 2) Udbytte og avance fra aktier indgår ikke i indkomstgrundlaget som kapitalindkomst, men som aktieindkomst. Aktieavance indgår fuldt ud, mens aktieudbytte fratrækkes 5.000 kr. for enlige og 10.000 for samboende. 3) Udbetaling fra en pensionsordning, hvoraf der er betalt afgift, indgår slet ikke i indkomstgrundlaget. 4) Akkumulerende aktieinvesteringsfonde er lagerbeskattede. Det indebærer, at avance eller tab opgøres hvert år og beskattes som kapitalindkomst. Indgår i indkomstgrundlaget som beskrevet ovenfor, hvor kun positiv nettokapitalindkomst indgår i indkomstgrundlaget. 5) En gang om året opgøres folkepensionen endeligt på baggrund af årsopgørelsen fra skattevæsenet. Har du fået for lidt, vil du få det efterbetalt. Har du fået for meget, skal du tilbagebetale.

Negative bankrenter

Af **Erik K. Møller**

Rådgiver i Ældre Sagen

Flere banker har indført negative renter på kontant indestående på bank- og pensionskonti. Den enkelte bank fastsætter sine egne regler, og de kan derfor være forskellige fra bank til bank. Normalt er et beløb friholdt for den negative rente, fx op til 750.000 kroner, og renten er normalt på minus 0,75 % p.a. Kontant indestående på pensionskonti indgår normalt også i beløbet. Har du fx 100.000 kroner stående på en NemKonto og 700.000 kroner indestående på en aldersopsparing, er det samlede indestående på 800.000 kroner. Hvis grænsen er på 750.000 kroner, skal du betale negative renter af 50.000 kroner. Den negative rente kan trækkes fra i skatteopgørelsen.

Det er kun bankernes likviditetsoverskud, der placeres i Nationalbanken, som belastes med negativ rente. Når banken køber de penge, de låner til dig, får den 0,75 % p.a. i rente af indskyderen. Det er god viden, hvis du vil forhandle renten ned på dit banklån. Banken får 0,75 % i rente om året af indskyderen og låner pengene til dig til måske 10 % om året. Bankens indkomst for den ulempe er på 10,75 % eller på 10.750 kroner om året for et lån på 100.000 kroner.

Værdipapirer

Flere bryder sig ikke om at betale negative renter, så de kontakter banken for at få rådgivning om, hvordan de undgår de negative renter. Jeg bliver kontaktet af flere i Rådgivningen i Ældre Sagen, der har modtaget bankens råd om at købe værdipapirer. Hvis du har udsigt til at betale 0,75 % i negativ rente og under en rådgivningssamtale får oplyst, at den portefølje, du får anbefalet at købe, har givet 5-6 % p.a. i afkast i flere år, så er du nok ikke vanskelig at overtale.

Indkomster fra værdipapirer er blevet en pengemaskine for bankerne, og det er derfor en kærkommen mulighed for at få omlagt indestående, der tidligere kostede banken renteudgifter til Nationalbanken, til værdipapirer med god fast indkomst til banken. De rådgivningsforløb om værdipapirer, jeg hører fra medlemmerne, er et forsøg på salg af værdipapirer. Der bliver typisk oplyst, at negative renter og inflationen vil spise opsparingen, og at værdipapirer giver store afkast. Det positive ved værdipapirer og det negative ved kontant indestående bliver betonet. God Skik-reglerne om risiko og forsigtighed bliver ikke drøftet mundtligt på møderne, og hvis de gør, så blot i bisætninger. Men vær vis på, at bankens skriftlige materiale, som du underskriver, omfatter risiko og forsigtighed, så banken bliver dækket ind.

Det er muligt at undgå negative bankrenter. Basisbank.dk tilbyder 0,5 % p.a. i rente på blandt andet aldersopsparing og ratepension (januar 2020). Hvis du ønsker at flytte til Basisbank.dk, skal Basisbank.dk flytte pensionskontoen, da den skal overtage kontrakten efter din nuværende bank. Alt kontant indestående på pensionsopsparing er dækket af Garantiformuen.

Santander.dk og Banknorwegian.dk tilbyder positive renter på kontant indestående (frie midler). De nævnte banker er dækket af den norske garantifond, som dækker som den danske med modværdien af 100.000 euro. På bankernes hjemmeside kan du læse, hvordan du opretter opsparingen og overfører pengene fra din nuværende bank, og hvordan du fører pengene tilbage, når du får brug for dem.

Hvis du ikke har brug for din opsparing og har gæld, kan du overveje at bruge opsparingen til nedbringelse af gælden. Derved sparer du renteudgifter. ■

Træt af tyndt hår?

Hvordan en plantebaseret testet shampoo kan fremme hårets vækst og give et kraftigere, tættere og mere glasfuldt hår.

Både mænd og kvinder kan tabe mange hår og håret bliver tyndere. Hos mænd starter det som oftest i tindingen og på issen, men kvinder kan også lide af denne form for hårreduktion, som viser sig ved tyndhårethed. Også ved ekstra belastninger af kroppen, f.eks. ved stress og efter en sygdomsperiode kan ens hår gå i en slags hvilefase og hårene afstødes.

Danske forskere har testet Gibidyl Advanced Shampoo og undersøgelsen bekræftede, at Gibidyl giver et kraftigere, tættere og mere glasfuldt hår, som allerede indtræder efter 6 ugers brug og løbende forstærkes.

Gibidyl Hairtabs

Indholdsstofferne Ginkgo biloba, agerpadderok, stor nælde, biotin, selen, zink og kobber stimulerer hårets vækstmuligheder indefra og tilfører hårrodderne de naturlige næringsstoffer, som er gavnlige for en sund hårvækst. Dit hår får nyt liv og hjælper med at få hårvækst og styrke tilbage.

Gibidyl serien er velegnet til både kvinder og mænd i alle aldre.

Gibidyl Hairtabs indeholder:

- * Ekstrakt af Ginkgo biloba (Cosborg – PGP/25), som fremmer mikrocirkulationen i hovedbunden.
- * Ekstrakt af agerpadderok og stor nælde bidrager til hårets styrke og vækst.
- * Vitaminet biotin og mineralerne selen og zink bidrager til at vedligeholde et normalt hår. Kobber bidrager til hårets normale farve.



Kosttilskud
60 tabletter
Kun en tablet om dagen

Dansk klinisk undersøgelse*

- 95% forbedret hårkvalitet
- 95% forbedret hårglans
- 89% øget hårvolumen
- 79% forbedret hårtæthed



*Et prospektivt, enkelt-center forsøg med undersøgelse af subjektiv og objektiv effekt og sikkerhed af Gibidyl Advanced Shampoo hos personer med klager over hårproblemer

VÆRDIKUPON PÅ 2.000 KR.* TIL KØB AF BRILLE

Har du lyst til at se godt ud
- og samtidig se godt? Så kom
ind til Profil Optik og se vores
store udvalg af mærkevare-
briller fra Dolce & Gabbana,
Tom Ford, Gucci, Giorgio Armani
og mange flere.

Lige nu giver vi et tilskud på
2.000 kr. til din nye brille.

Du skal blot bestille en synstest
og medbringe værdikuponen
nederst. Oveni købet får du
en FundusTest til en værdi af
498 kr. Her screener vi dine
nethinder for sygdomstegn.
Opdages symptomer i tide,
kan det forhindre synstab.

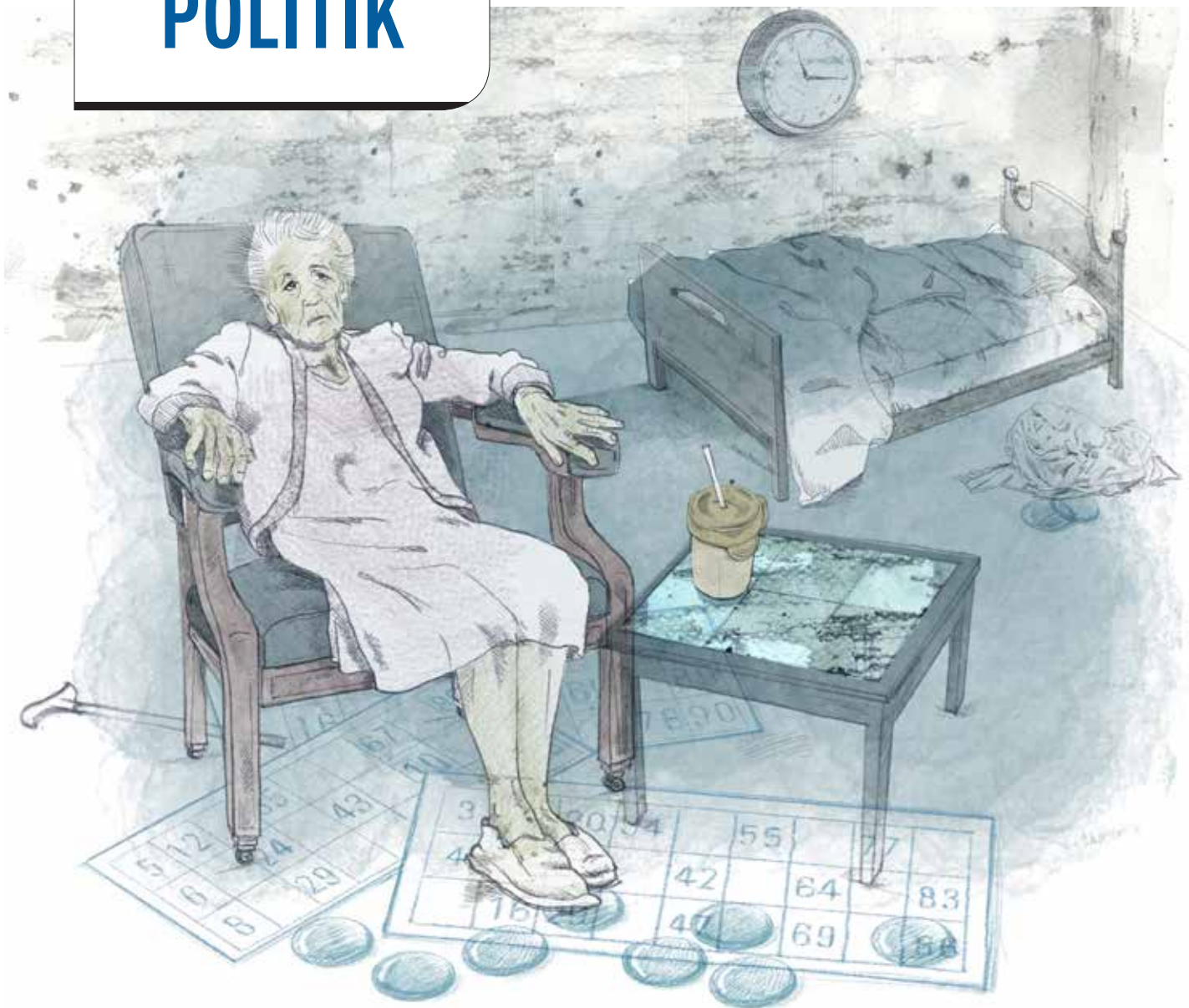
 **PROFIL OPTIK**
BY SYNSAM



VÆRDIKUPON

2.000 KR. + FUNDUSTEST

*Rabatten gælder ved køb af komplet brille til og med 30. april 2020. Rabatten kan højst udgøre 50% af brillens pris og kan ikke kombineres med Lifestyle, Lifestyle Abonnement, andre tilbud og organiserede rabatter. Værdikuponen kan ikke ombyttes til kontanter. Værdien af FundusTesten er 498 kr. Ved eventuelle spørgsmål kontakt din lokale Profil Optik.



Bemandingen på plejehjem bunder mere i politisk vilje end svækkede ældres behov, viser ny undersøgelse.

Velkommen til plejehjemsbingo

Af Bente Schmidt Illustration Anne-Sophie Helger

En ny undersøgelse viser, at normeringerne på landets plejehjem lader meget tilbage at ønske. Nok er der kommet flere ansatte pr. beboer i dagtimerne, siden en lignende undersøgelse blev lavet i 2017. Men om natten halter hjælpen til ældre stadig. Og der er store forskelle mellem de forskellige plejehjem.

Fakta er, at normeringen om natten svinger fra mellem otte til 41 beboere pr. ansat. Forestil dig at skulle passe, pleje og yde omsorg for 41 mennesker helt alene.

Hvem vil du prioritere? Hende, der skal have hjælp til at komme på toilettet? Ham, der er faldet? Ham, der vrider sig i smerter? Eller hende, der er døende?

Og hvad nu, hvis det værste skulle ske, og der opstår brand. Kan en person hjælpe 41 stærkt svækkede og ofte demente mennesker ud af bygningerne alene?

I dette nummer sætter vi fokus på normeringer på plejehjem. ■ ►

Der mangler (stadig) varme hænder

Der er stor forskel på normeringerne på landets plejehjem

Af Ingelise Skrydstrup og Bente Schmidt

” Vi har fået bekræftet vores bange anelser. Bemandingen på plejehjem er fortsat både uværdig og uforsvarlig.” Sådan siger konsulent i Ældre Sagen Nina Bruun om en ny undersøgelse fra VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. Undersøgelsen gør det muligt for første gang at få et billede af, hvordan personalenormeringerne på landets plejehjem har udviklet sig.

Konklusionen er, at personalenormeringen på det enkelte plejehjem er lige så uforudsigelig som de numre, en opråber udtrækker i et bingospil.

Resultaterne taler for sig selv:

På nattevagter varierer normeringerne i 2019 fra otte beboere pr. medarbejder til 41 beboere pr. medarbejder både hverdag og weekend.

På aftenvagter er forskellene fra 2,7 beboere til 11 beboere pr. medarbejder i hverdagene, og på dagvagter fra 1,4 beboere til 4,2 beboere pr. medarbejder i hverdagene.

Set i forhold til 2017 har medarbejderne i gennemsnit fået 0,3 beboer mindre at tage sig af på

dagvagten i hverdagen, mens der i gennemsnit er blevet 1,1 beboer mere pr. medarbejder på nattevagten.

Der er således sket en omfordeling af ressourcer fra nat til dag, selvom normeringen på nattevagter allerede var særdeles kritisk i 2017.

”På trods af flere midler, er der i det store billede ikke sket forbedringer. Tværtimod. Forværringerne om natten er værre end forbedringerne om dagen,” slår Nina Bruun fast.

Beboernes hjem

”Det er vigtigt at huske, at plejehjemmet er beboernes hjem. Det sted, hvor de skal kunne føle sig trygge, i

forvisning om at de får den hjælp, pleje og omsorg, de har brug for. Undersøgelsen viser, at det langt fra er tilfældet. Man kan tale om et postnummerbingo eller endda et plejhjemsbingo, fordi der også internt i visse kommuner er stor forskel på, hvordan normeringerne er på det enkelte plejehjem,” forklarer Nina Bruun.

”Og det mener vi hos Ældre Sagen, er fuldstændig urimeligt. Der må simpelthen ikke herske så stor

Der må simpelthen ikke herske så stor tilfældighed og forskellighed, når det handler om plejen af vores mest svækkede ældre

NINA BRUUN, KONSULENT I ÆLDRE SAGEN

tilfældighed og forskellighed, når det handler om plejen af vores mest svækkede ældre. Derfor er der behov for nationale standarder.”

Mangel på tid og medarbejdere er to meget væsentlige årsager til mistrivsel hos beboerne på landets plejehjem. Manglen på hænder betyder nemlig, at det er noget nær umuligt at yde en værdig pleje og omsorg.

Livet på plejehjem er lige så lukket land for de fleste som livet i daginstitutioner. Vi ved ikke, hvad der sker, mens vi lever vores eget hverdagsliv. Vi er nødt til at have tillid til, at alt er godt. Alt andet vil være ubærligt. Men ulykkelige eksempler fra medierne har rokket ved vores tillid. Ensomhed, uværdige forhold, mangel på hjælp ved fald eller manglende smertelindring er blot nogle af konsekvenserne, ved at personalet løber for stærkt.

Flere penge

Ældre Sagen konstaterer, at der er afsat ekstra penge til ældreområdet de senere år. Desværre er det svært at få øje på, når man sammenligner tilførslen af penge med udviklingen i personalenormeringen på plejehjem.

I aftalen om finansloven for 2017 blev der afsat 380 mio. kr. årligt som ekstra hjælp til plejehjemsbeboere. I 2017 og 2018 blev den tilført kommunerne som en pulje, der blev fordelt efter bloktilskudsnøglen. Fra 2019 er beløbet tilført via bloktilskuddet.

I aftalen om finansloven for 2018 blev der afsat to mia. kr., så kommunerne kunne få bedre bemanning i hjemmepleje og på plejehjem med 500 mio. kr. om året fra 2018 til 2021.

Med finansloven for 2019 blev der afsat 400 mio. kr. til at bekæmpe ældres ensomhed, tab af livsmod, sorg og selvmord. I Finanslov 2020 fik kommunerne en ekstrabevilling på 1,7 mia. kr. for at dække det demografiske træk for ældre i 2020-budgettet. Men på trods af det, bliver det demografiske træk ikke dækket.

Undersøgelsen fra VIVE, der beskriver udviklingen i personalenormeringen over tid, dokumenterer, at niveauet kun i ubetydelig grad er blevet bedre på dagvagter, og kun er blevet endnu mere kritisk i aften- og nattimerne. ■

OM Beboere på plejehjem

41.000 danskere over 65 år bor på plejehjem.

68 pct. er kvinder, 32 pct. mænd.

Gennemsnitsalderen er 84 år ved indflytning.

I gennemsnit bor ældre på plejehjem i to år og otte måneder, men en tredjedel dør inden for det første år.

50 pct. har en eller flere kroniske sygdomme.

To tredjedele har en demenssygdom.

Beboerne har dobbelt så højt medicinforbrug og er langt oftere i kontakt med lægen end deres jævnaldrende.

Har flere indlæggelser end jævnaldrende.

60 pct. er i risiko for underernæring.

20 pct. er undervægtige.

Kilde: Sundheds- og Ældreministeriets 'National undersøgelse af forholdene på plejehjem, 2016, samt Kost & Ernæringsforbundet, Danmarks Statistik, Videnscenter for Demens.

Ældrepolitisk topmøde

Mennesket og det levede liv skal i centrum, og fagligheden bringes i spil. Det er omdrejningspunktet på et ældrepolitisk topmøde, som Ældre Sagen holder sammen med Sundheds- og Ældreministeriet, FOA og KL i maj. Her samles eksperter, politikere og mennesker, der er involveret i virkeligheden og hverdagen i ældreplejen, fx ledere og plejepersonale. De skal skyde vanetænkningen til side og gentænke ældreplejen, så svækkede ældre kan være sikre på at få værdig og nærværende pleje og omsorg i fremtiden. ▶

En brændende platform

Situationen er kritisk, og konsekvenserne for ældre er store.
Der er brug for nytænkning, mener Ældre Sagen

Af Bente Schmidt

” Vi står på en brændende platform. Antallet af ældre over 80 år stiger voldsomt, og risikoen for at komme på plejehjem er stor i den aldersgruppe. Derfor forventer vi et stort pres på landets plejehjem fremover. Samtidig bliver stadig flere ramt af en demenssygdom, og de kan ikke klare sig hjemme. Desuden er sundhedsvæsenet indrettet sådan, at man ikke er rask, når man forlader hospitalet. Man er bare færdigbehandlet. Det vil sige, at pleje og omsorg kommer til at indtage en stigende rolle i de kommende år, og det er plejesektoren slet ikke klar til,” konstaterer adm. direktør i Ældre Sagen Bjarne Hastrup, der også hæfter sig ved de meget store forskelle på normeringerne i de forskellige kommuner.

”Vi kræver nationale standarder, som gør, at kvaliteten i plejen er ens, uanset hvor vi bor. Folk skal føle, at de har noget at holde sig til. Det har de ikke i øjeblikket. Og det skal ikke være vores postnummer eller tilfældigheder, der afgør, hvilken hjælp og omsorg vi kan få.”

Det voldsomme pres på plejesektoren er en af grundene, til at Ældre Sagen arbejder på det, vi kalder en New Deal, en nytænkning af ældreområdet. Der er brug for grundlæggende forandringer af hele måden, vi indretter området på.

”Danmark står i en situation, hvor der er store overskud på betalingsbalancen og på statens budgetter. Men man kan åbenbart ikke finde en poli-

tisk metode til at få pengene derud, hvor behovene er. Og det finder jeg skandaløst – at man ikke kan få pengene væk fra staten og over til kommunerne, hvor de hører hjemme, og hvor behovene er. Hele pleje-, omsorgs- og behandlingssektoren er kørt af sporet på ældreområdet, og vi vil med New Deal få det op af grøften igen,” forklarer Bjarne Hastrup.

Konkret opfordrer Ældre Sagen til, at staten med sundheds- og ældreministeren i spidsen, Kommunernes Landsforening, regionerne, FOA og Ældre Sagen sammen formulerer en ny politik, der løser problemerne på en værdig, medmenneskelig og omsorgsfuld måde.

Blandt andet skal finansieringen sikres, så de penge, der gives til ældreområdet også bruges på ældreområdet, hvilket langt fra er

tilfældet i dag. Nationale standarder for normering og et opgør med de voldsomme beskæringer i kommunerne er yderligere krav.

”Vi har en velfungerende økonomi, men vi har en dårligt fungerende ældresektor. Det er grotesk. Derfor skal vi sikre os, at pengene havner der, hvor de er tiltænkt. Ældre har ingen rettigheder, og derfor bliver pengene ofte taget fra dem, når der spares,” siger Bjarne Hastrup og understreger, at ældre leverer ganske store forbedringer til den danske økonomi. Alene i år leverer de omkring otte milliarder mere til statskassen, fordi tilbagebetalingen fra arbejdsmarkedet sker senere. ■ ►

Man kan åbenbart ikke finde en politisk metode til at få pengene derud, hvor behovene er. Og det finder jeg skandaløst

BJARNE HASTRUP,
ADM. DIREKTØR I ÆLDRE SAGEN

Ingen tid til omsorg

Den palliative pleje og omsorg, der skal sikre en værdig død, nedprioriteres, fordi der mangler både kompetencer og personale

Af Sara Justesen

En ny undersøgelse fra VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, viser, at der hverken er nok personale eller viden om den indsats, der skal sikre ældre en værdig afslutning på livet. Palliativ indsats, som det hedder, sættes ind ved livstruende sygdom eller svækkelse og omhandler både fysisk, psykisk, social og åndelig lindring.

Det er altså en helhedsorienteret indsats, der skal lindre i den sidste tid, og man involverer både plejehjemspersonalet, læger, sygeplejersker og for eksempel fysioterapeuter, præster og socialrådgivere. Men personalet på plejehjemmene mangler både kompetencer og tid til at løfte opgaven.

”Der mangler hænder, for det er tidskrævende. I en travl hverdag uden overskud er der bare ikke personale nok til den del,” udtaler Anna Wilroth, der er konsulent hos Ældre Sagen.

Lindring nedprioriteres

Normeringsundersøgelsen viser, at der er relativt færre medarbejdere på nattevagt i dag set i forhold til 2017. Her er antallet af beboere pr. medarbejder i gennemsnit steget fra 20,4 i 2017 til 21,5 i 2019.

Resultaterne fra undersøgelsen viser også, at der er markante forskelle i normeringerne på de enkelte plejehjem. For nattevagterne varierer de fra otte beboere pr. medarbejder til 41 pr. medarbejder i både hverdagene og i weekenderne.

Mange beboere pr. medarbejder om natten går udover den lindrende indsats, fordi det ofte er om natten, at angst og uro opstår.

”Den angst og frygt, der ofte opstår om natten, har nattevagterne simpelthen ikke tid til, fordi de skal tage sig af for mange beboere. Så er der ikke også tid til at sætte sig ned og tage nogen i hånden og prøve at berolige dem,” forklarer Anna Wilroth.

Hun forklarer, at den fysiske lindring også lider overlast, fordi det personale, der har kompetencer og lov til at give smertelindrende medicin ofte er

gået om natten. Det er altså både den fysiske og psykiske lindring, der må nedprioriteres.

”Det, vi især får henvendelser om hos Ældre Sagen, er fra pårørende, der oplever, at deres familiedømmer ikke får nok smertelindrende medicin om natten. Det skyldes, at der mangler personale med de kompetencer, der skal til, for at de må give det. Og det er jo ikke en værdig afslutning på livet,” siger Anna Wilroth.

Kompetencer og bedre organisering

Ifølge Anna Wilroth skal der flere hænder, bedre organisering og flere sygeplejefaglige kompetencer til for at løfte den palliative indsats på plejecentrene.

”Der er også behov for, at alle kommuner får indført ordningen med fast tilknyttet plejehjems-læge, som har vist sig at styrke behandlingskvaliteten på plejehjem.”

En opgørelse i 2018 fra Kommunernes Landsforening viser, at 62 pct. af kommunerne har tilknyttet læger på mindst et af kommunens plejecentre, men kun 11 pct. har læger på alle plejecentre.

”Et plejehjem er jo et sted, hvor langt de fleste har deres sidste tid, og hvor en tredjedel af beboerne dør inden for et år. Det er altså en oplagt målgruppe for palliativ pleje og omsorg, men på mange plejehjem er indsatsen ikke god nok, fordi der mangler både faglighed og personale,” siger hun.

Anna Wilroths udtalelse understøttes af undersøgelsen, der viser, at 55 pct. af plejecentrene markerer et særligt behov for yderligere kompetenceudvikling hos social- og sundhedsassistenterne i forhold til palliation. Hos sygeplejerskerne har 36 pct. af plejehjemmene markeret et behov. Ifølge Anna Wilroth er der udover de konkrete tiltag brug for en ændring i synet på, hvornår palliativ indsats er nødvendig.

”Der skal ske en kulturændring. Mange plejehjem ser ikke deres beboere som havende palliative behov, men det har langt de fleste af dem,” uddyber Anna Wilroth. ■ ▶

På dette opslag kan du møde Else. Else er en fiktiv person, men hun giver et indtryk af, hvad der er vigtigt for beboere på plejehjem. Hvis Else kunne få sine ønsker opfyldt, ville plejehjemmet føles som det trygge hjem, det burde være.

Elses ønskeseddel

Af Ingelise Skrydstrup & Bente Schmidt
Illustration Anne-Sophie Helger

Else ønsker en fast kontaktperson

Kontaktpersonen skal have det overordnede ansvar for, at Elses ønsker dokumenteres og videreformidles til det øvrige personale. Kontaktpersonen skal desuden være bindeled mellem Elses pårørende og plejehjemmet og sikre overlevering af nødvendig information frem og tilbage.

Else ønsker, at personalet reagerer hurtigt

Else gør sig umage med kun at ringe på sin klokke, når det er absolut nødvendigt. Når hun næsten ikke kan holde sig længere og virkelig skal på toilettet. Men nogle gange skal hun ringe tre-fire-fem gange, før der kommer en fra personalet.

Og så kan Else ikke holde sig. Det føles så uværdigt, og Else skammer sig. Hun frygter nu, at personalet vil tvinge hende til at bruge ble.

Else vil have indflydelse på, hvornår hun står op

Else bliver først hjulpet ud af sengen klokken 9.15 de fleste morgener. Hun har ellers altid været udtalt A-menneske. Hun vågner stadig hver morgen klokken 6, hvorefter hun ligger og venter på personalet i tre timer. Personalet siger, at de er nødt til at vente, til der er flere, der er mødt ind.



Else vil møde de samme medarbejdere

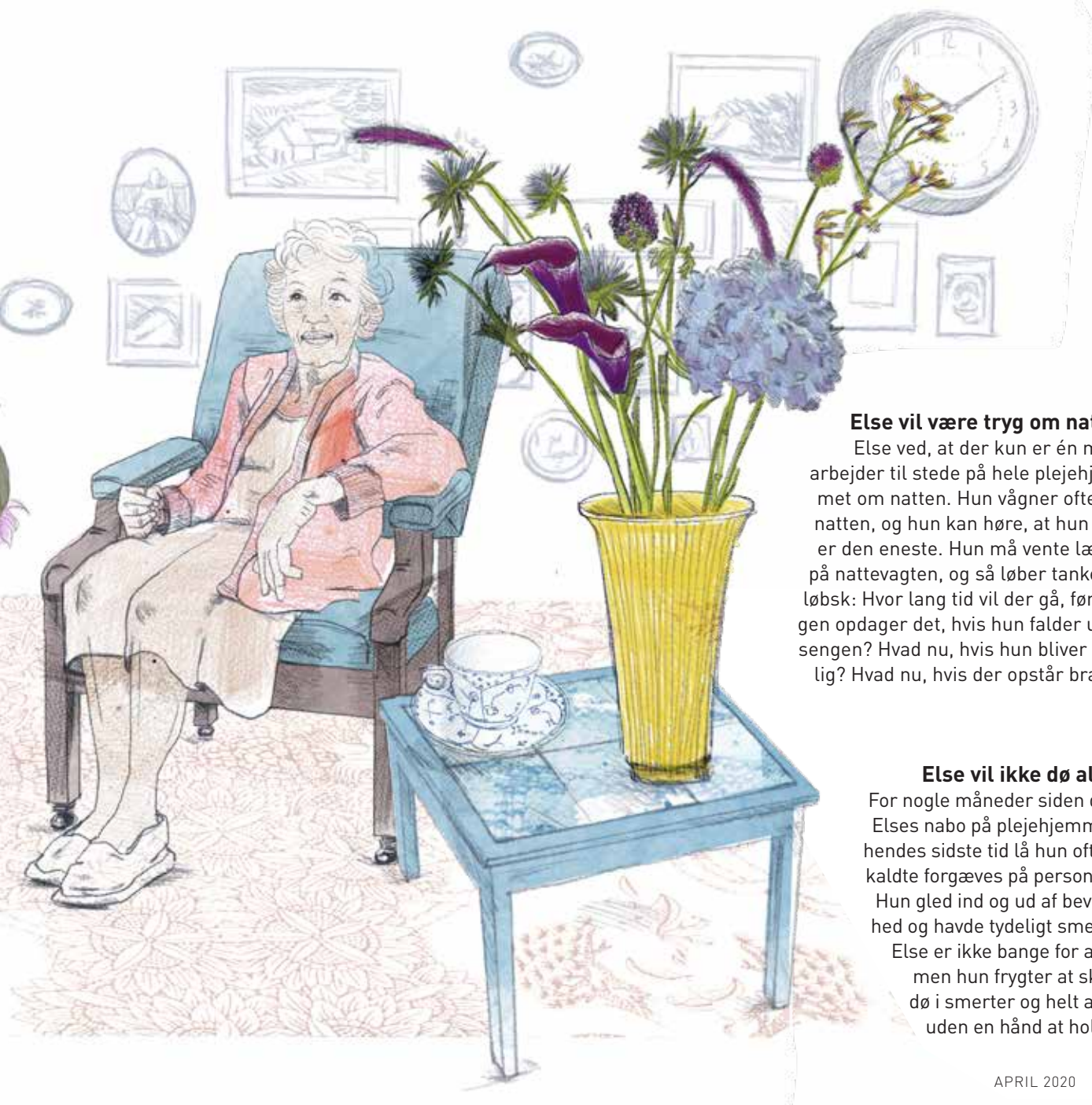
Else skal kende og genkende de faste medarbejdere, der er omkring hende. Og de skal kende hende, hendes vaner, rutiner og ønsker indgående. Fx at hendes piller skal knuses, at hun har brug for hjælp til støttestrømperne, eller at hun bliver tryk, når hun bliver nusset på kinden osv.

Else har samme behov i weekenderne

Else har svært ved at forstå, hvorfor der er mindre personale i weekenderne. De er jo lige så mange beboere i weekenderne, og de har samme behov for hjælp som på hverdage. Før hun kom på plejehjem, var weekenden altid ugens højdepunkt. Nu får hun ondt i maven, når weekenden nærmer sig, så hun ønsker flere medarbejdere – også i weekenden.

Else vil bestemme, hvornår hun går i seng

Aftenritualet på plejehjemmet starter allerede klokken 18.30, lige efter aftensmaden. Else har fået fortalt, at det er, fordi beboerne skal være i seng inden vagtskiftet klokken 23. Men Else kunne så godt tænke sig, at der var tid til lidt hygge om aftenen. Måske se en film sammen med de øvrige beboere og personalet i fællesstuen. Eller spise en ostemad og høre god musik.



Else vil være tryk om natten

Else ved, at der kun er én medarbejder til stede på hele plejehjemmet om natten. Hun vågner ofte om natten, og hun kan høre, at hun ikke er den eneste. Hun må vente længe på nattevagten, og så løber tankerne løbsk: Hvor lang tid vil der gå, før nogen opdager det, hvis hun falder ud af sengen? Hvad nu, hvis hun bliver dårlig? Hvad nu, hvis der opstår brand?

Else vil ikke dø alene

For nogle måneder siden døde Elses nabo på plejehjemmet. I hendes sidste tid lå hun ofte og kaldte forgæves på personalet. Hun gled ind og ud af bevidsthed og havde tydeligt smerter. Else er ikke bange for at dø, men hun frygter at skulle dø i smerter og helt alene uden en hånd at holde i.

FÅ VIND I HÅRET MED GÅTURE VED SKOV OG STRAND I TVERSTED



TAG EN LILLE AFSLAPNINGSFERIE I EGEN HYTTE, OPLAGT TIL MINIFERIE MED 2 VENNEPAR ELLER BØRN/BØRNEBØRN.

DANMARKS STØRSTE LUKSUSHYTTER- 45 m² - 3 SOVERUM - EGEN SPA

LUKSUSHYTTE
3 dage **2.495,-**

Incl. el og slutrengøring
normalpris 3.600,-

BOOK DIN
VESTERHAVSFERIE NU..

læs mere og book online på:
www.aabo-camping.dk
kode: aabo

SENIOR TILBUD
7 dage **1.200,-**

i egen campingvogn/telt, inkl. el.
og 2 billetter til Ørnereservatet



AABO CAMPING & VANDLAND
AABO VILLAGE



Af Bjarne Hastrup, adm. direktør i Ældre Sagen
Foto Ulrik Jantzen

Ældre Sagen står på de svagestes Dannevirke

Viggo beder mig om, at jeg støtter ham. Jeg tager forsigtigt hans arm, og sammen går vi ud på hans terrasse på plejehjemmet Havbakken. Herude siger han til mig:

”Se den smukke udsigt til skoven og søen. Det er her, jeg regnede med at ende mine dage.” Og han fortsætter:

”Jeg holdt en prædiken for mange år siden nede i landsbykirken, og jeg går nogle gange den lange, men møjsommelige vej ned til kirken søndag formiddag og sætter mig. Der falder så dejlig ro over mig i kirken.”

Viggo spørger, om jeg vil hjælpe ham med at blive boende på dette smukke sted. Det siger jeg ja til og lover ham, at Ældre Sagen vil gøre alt, hvad der ligger i vores magt for at hjælpe. Fordi kommunen ikke har overholdt lovgivningen.

Sagen er, at ældre sårbare mennesker, der er afhængige af hjælp, næsten ingen rettigheder har. Bortset fra den ret, vi alle har i Danmark: At en udlejer skal respektere en lejekontrakt.

Hjørring Kommune besluttede at revisitere, så beboerne kun kunne få hjemmehjælp udefra. Men en beboer, der er visiteret til et plejehjem, skal ikke affinde sig med, at kommunen ved et trylleslag fjerner fast tilknyttet personale. Herunder også en plejehjemsleder. Hvad vil der ske, hvis hjemmehjælperen udefra ikke forstår at takle udadreagerende demente, eller magtanvendelse mistolkes eller misbruges?

Derfor sendte Ældre Sagen en stævning mod kommunen. Retssagen skal afgøres ved Vestre Landsret i Viborg. Og derfor hjælp vi alle beboere, der var revisiterede fra

plejehjemmets fulde pakkeløsning til hjemmehjælp udefra, med at anke kommunens beslutning. Fordi Hjørring Kommune anvendte sin magt mod deres egne svækkede ældre borgere. Det var nødvendigt, at Ældre Sagen lagde sig imellem som de svageste ældres Dannevirke.

Dannevirkevolden holdt. Den 22. januar 2020 op-hævede Ankestyrelsen Hjørring Kommunes afgørelse om visitation af beboerne til hjemmehjælp leveret fra hjemmeplejen udefra.

Beboerne har ret til levering af den hidtidige hjælp gennem det fast tilknyttede personale, der naturligvis skal være på et plejehjem. Vi har endnu ikke ved redaktionens slutning, hørt fra kommunen, om den vil rette ind. Derfor består stævningen af kommunen ved landsretten i Viborg, og vi afventer rettens afgørelse.

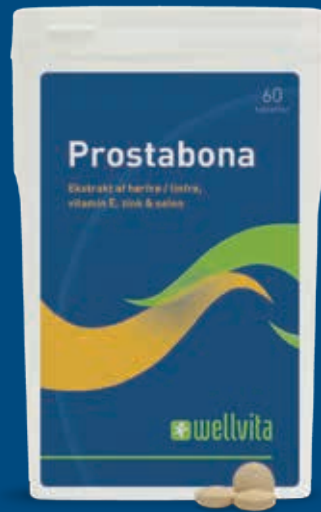
Det har været et trist og brutalt forløb fra kommunens side over for dens egne svage borgere. Især fordi kommunen, efter Ældre Sagens opfattelse, burde have vidst, at dens beslutning var i strid med loven.

Vi fulgte op på sagen og kæmpede på Dannevirkevolden, fordi kommunemagten ikke bare kan flytte rundt med deres sårbare borgere efter forgodtbefindende. Som om det ikke var mennesker, men flyttekasser. Det er helt afgørende for os, at kommunerne overholder landets love. Også i Hjørring. Og de skal respektere den rettighed, beboerne har ifølge deres lejekontrakter.

Jeg håber, at jeg en dag kan sætte mig ved siden af Viggo i landsbykirken med ro i sindet, når sagen er endeligt afgjort. ■

Det er afgørende, at kommunerne overholder landets love

**BJARNE HASTRUP,
ADM. DIREKTØR I ÆLDRE SAGEN**



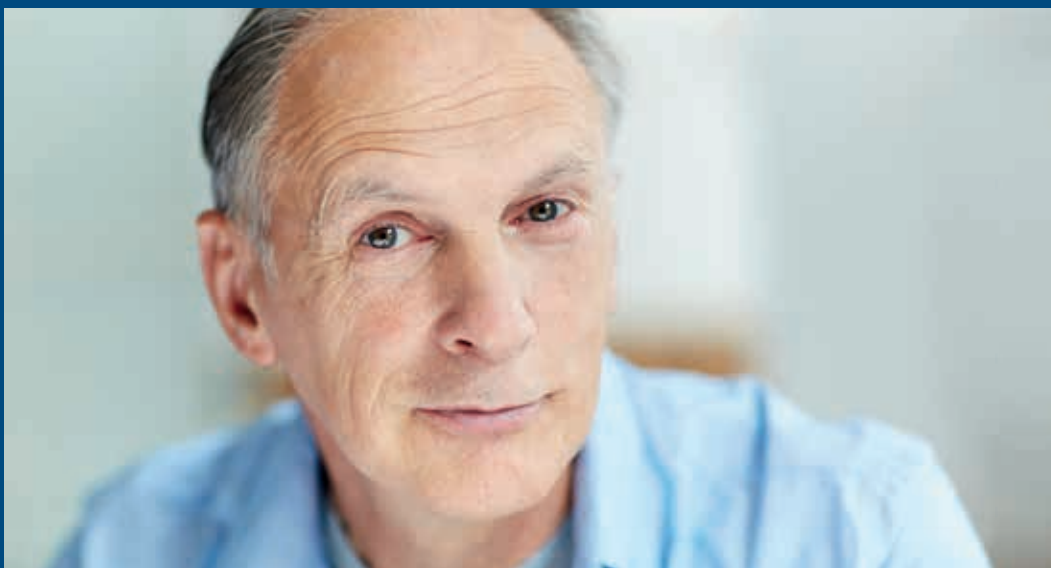
EN NORMAL PROSTATATA

Prostata vokser gradvist med alderen. Egentlig har alle mænd en større prostata, når de fylder 65, end da de var 25.

Prostabona er et kosttilskud til mænd, der gerne vil vedligeholde en normal prostatafunktion.

Bestil Prostabona på www.wellvita.dk
eller på tlf. 82 30 30 40

 wellvita



Prostata forandrer sig med alderen

Prostata, som befinder sig i den nederste del af bækkenet, mærker man som regel først noget til senere i livet.

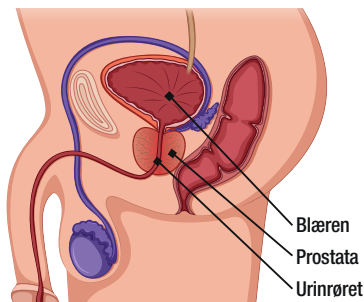
Prostata - også kendt som blærehalskirtlen - er en kirtel med størrelse og form som en kiwifrugt. Den befinder sig i den nederste del af bækkenet hos drenge og mænd. Man mærker som regel først noget til den senere i livet.

Prostata vokser nemlig gradvist med alderen, og egentlig har alle mænd en større prostata, når de fylder

65, end da de var 25. Det er således en helt almindelig tilstand, der er ufarlig*, men hvor man kan opleve forandringer i forbindelse med vandladningen.

Et tilskud af hørfro kan vedligeholde en normal prostatafunktion hos modne mænd.

Læs mere på wellvita.dk



Blæren
Prostata
Urinrøret

* Problemer med vandladningen kan skyldes sygdom, der bør behandles af en læge. Hvis du oplever stærkt generende problemer og/eller at dine problemer forværres, anbefaler vi at du søger læge.

En normal prostatafunktion

Ekstrakt af hørfro i Prostabona understøtter en normal funktion af prostata.

Prostabona er et kosttilskud til mænd, der gerne vil vedligeholde en normal prostatafunktion.

Prostabonas tabletter indeholder et ekstrakt af hørfro, der kan bidrage til en normal prostatafunktion hos modne mænd.

Produktet indeholder også zink, vitamin E og selen. Zink bidrager til at vedligeholde et normalt testosteronniveau i blodet, mens vitamin E og selen beskytter cellerne mod oxidativt stress.

Som en ekstra bonus bidrager selen til normal

dannelse af sædceller, mens zink bidrager til en normal frugtbarhed og reproduktion.

Tag en tablet hver dag. Mange oplever at de har bedst gavn af produktet, når tabletten indtages lidt før sengetid.

HER KAN DU BESTILLE PROSTABONA

Prostabona kan prøves på leveringservice til halv pris for første pakke.

Netop nu: Kr. 119,- for 60 dages forbrug.

 **ONLINE:** www.wellvita.dk

 **BESTIL PÅ TLF. 82 30 30 40**
Mandag-fredag kl. 8-16

Kundeservice er altid parat med råd og vejledning.



Ingen bindingstid. Betal efter at varen er modtaget.



TJEK DIG SELV

Har du en normal prostatafunktion?



Du sover igennem om natten uden flere toiletbesøg



For voksne er 5 til 7 gange i døgnet normalt



Du har et normalt tryk på urinstrålen



Det drypper ikke, når du er færdig



Indholdsstoffer i Prostabona:

Hørfroekstrakt kan bidrage til en normal prostatafunktion hos modne mænd.

Zink bidrager til at vedligeholde et normalt testosteronniveau i blodet.

Vitamin E og **Selen** beskytter cellerne mod oxidativt stress.



Mange oplever at de har bedst gavn af produktet, når tabletten indtages lidt før sengetid.



Spørgsmål til Folketingets Oplysning

”Hos os findes der ingen dumme spørgsmål,” har Folketingets Oplysning hævdet i snart to årtier. Men er det nu rigtigt? Bedøm selv

Af Kim Kristensen

Det kan være noget i fjernsynet, som afføder spørgsmålet. Farven på den ”røde gang” på 2. sal i fjernsynsserien ”Borgen” eller ministre, som glade præsenterer en politisk aftale.

”En dag var der en, som ringede, efter at have set Høgni Hoydal på Folketingets talerstol. Vedkommende ville have strikkeopskriften på hans sweater,” fortæller koordinator af Folketingets Oplysning, Mette Laustsen, og fortsætter: ”Der måtte vi henvise til Høgni Hoydal.”

Ellers sidder Mette Laustsen og hendes kollegaer i oplysningstjenesten alle hverdage klar ved telefon, mail og chat for gratis at svare på spørgsmål. Hvad enten spørgeren er ekspert eller lægmand, professionel eller bare ham eller hende, der følger med i nyhederne, er der hjælp til at finde rundt i dansk politik. Således henvendte 13.000 sig sidste år til Folketingets Oplysning, som har eksisteret siden 2002.

I starten kunne spørgerne møde op på Christiansborg for at stille deres spørgsmål, men kun få benyttede

den mulighed, og de seneste års forstærkede sikkerhedsforanstaltninger har gjort det umuligt at opretholde den service.

Det er selvfølgelig ikke alt, Mette Laustsen og hendes kolleger kan svare på. Kommer der meget tekniske spørgsmål, trækker de på eksperterne rundt omkring i huset. Fx Folketingets lovsekretariat, udvalgssekretærer og konsulenter.

Det ligger os meget på sinde, at det skal kunne holde i byretten, når vi svarer på noget

METTE LAUSTSEN, KOORDINATOR

”Vi kender vores begrænsning,” siger 55-årige Mette Laustsen, der er uddannet bibliotekar og har været ansat i Folketinget i 25 år.

”Det ligger os meget på sinde, at det skal kunne holde i byretten, når vi svarer på noget. Det skal være rigtigt.”

Ganske vist kan mange oplysninger findes på Folketingets hjemmeside. Men det er ikke altid let at vide, hvor man skal lede – og efter hvad. Alene det at finde rundt i folketingsår og samlinger, som går fra den første tirsdag i oktober og til første tirsdag i oktober det følgende år, kan kræve hjælp.

”Der er mange begreber, som folk ikke kender, og så bruger vi meget tid på at forklare processen fra idé til lov,” fortæller Mette Laustsen. ”Hvis folk læser i et interview, at en minister vil gøre noget, så tror mange, at det allerede er sket. Eller de læser måske om en såkaldt politisk aftale, som der jo bliver flere og flere af, og tror, at når partierne er blevet enige, så gælder det nu. Og det gør det jo bestemt ikke.”

Spørgerne går oftest forkert i byen ved at sammenblende den lovgivende (Folketinget), den udøvende (regeringen) og den dømmende magt (domstolene). For mange danskere er det hele Christiansborg, og oplysningstjenesten må derfor henvise spørgeren

Spørgsmål og svar

Udpluk af spørgsmål, som Folketingets Oplysningsmedlemmer har modtaget skriftligt gennem årene:

Spørgsmål

Er der dresscode i folketingssalen?

Svar

"Der er ingen skrevne regler for, hvordan folketingsmedlemmerne skal være klædt i salen.

Dresscoden er generelt, at man skal være anstændigt påklædt og undgå provokerende beklædning som fx T-shirts med stærke politiske udsagn. Kun nogle enkelte gange er fx korte shorts og politiske T-shirts blevet påtalt af formanden."

til et ministerium eller en styrelse, hvis vedkommende vil vide, hvordan love og regler skal forstås.

"Men tit er folk glade for bare at blive henvist til den relevante myndighed," siger Mette Laustsen.

Selv om antallet af henvendelser i flere år har ligget på 13.000, oplever Mette Laustsen, at spørgsmålene bliver stadig mere komplicerede. I dag kan man google sig frem til mange oplysninger. Så spørgerne vil vide det, der er svært at finde svaret på.

"Hvis spørgsmålet handler om Folketinget, så svarer vi på det, og så er der ikke nogen begrænsning på, hvor lang tid vi bruger på at finde svaret," siger Mette Laustsen.

"Hvis vi vurderer, at det kun er noget, du kan finde frem til i vores arkiver, fordi det netop handler så specifikt om Folketinget, bruger vi den tid, der skal bruges. Heldigvis kommer der ikke så mange af den slags spørgsmål, for det ville vi ikke havde tid til i længden. Men det er jo de spørgsmål, som også er interessante for os, fordi vi så også bliver klogere." ■



Spørgsmål

Hvordan stifter jeg et nyt parti?

Svar

"Alle kan stifte et nyt parti. Det er der ingen særlige regler for. Det er der til gengæld, hvis du vil opstille et parti til folketingsvalg. Partier, der vil stille op til folketingsvalg, skal indsamle et bestemt antal underskrifter for at blive opstillingsberettigede. De kaldes vælgererklæringer. Antallet af vælgererklæringer, partiet skal skaffe, svarer til 1/175 af alle gyldige stemmer ved det seneste folketingsvalg = ca. 20.000 vælgere."

Spørgsmål

Har dronningen stemmeret?

Svar

"Dronningen og den nære kongelige familie stemmer hverken til folketingsvalg, til folkeafstemninger eller til europaparlamentsvalg.

Der er ikke lovgivet på området, men der har igennem mange år udviklet sig denne praksis. Man kan diskutere, om dronningen og den nære kongelige familie i teorien har valgt efter grundlovens bestemmelser, men i praksis står de ikke opført på nogen valglisten, hvilket er en forudsætning for at kunne stemme ved folketingsvalg."

Spørgsmål*Hvordan stemmer en hjemløs?***Svar**

"Kommunerne samler hjemløse borgere på valglistor, hvorefter de får tildelt et afstemningssted i kommunen. De hjemløse modtager ikke et valgkort, men skal fremvise gyldig legitimation (sygesikringskort, kørekort, pas) på valgstedet.

Den hjemløse vil typisk blive optaget på en valgliste i den kommune, hvor personen sidst er bopælsregistreret. En person, der har sidst har boet i Århus, men nu er hjemløs og opholder sig i København, vil fortsat have afstemningssted i Århus. Den hjemløse kan i dette tilfælde brevstemme, hvilket kan gøres fra fx borgerservice, i kommunen han eller hun opholder sig i.

Der er derfor nogle udfordringer forbundet med ikke at have bopæl, men det fratager ikke stemmeretten. Hvis en person ikke har gyldig legitimation, så vil personen ikke kunne afgive sin stemme."

**Spørgsmål***Hvor mange værelser er der i Folketinget?***Svar**

"Der findes 1.463 rum i Folketingets lokalområde (dvs. Folketingets lokaler på Christiansborg, i Provianthuset, L-bygningen og Kirkeløngangen).

Tallet er incl. rengøringsrum, toiletter etc."

Spørgsmål*Kan Rundetårn stå i Folketingssalen?***Svar**

"Nej. Rundetårn er 34,8 meter fra gadeplan til platform. Folketingssalen måler på sit højeste sted 14,13 meter."

Spørgsmål*Kan en statsminister trække sin valgudskrivelse tilbage?***Svar**

"Der findes ingen regler om, hvorvidt en statsminister kan fortryde sin valgudskrivelse, men tanken er nærmest utænkelig alene af praktiske grunde.

Muligheden for at tilbagekalde udskrivelsen af et valg er kun sparsomt berørt inden for danske forfatningsretlige afhandlinger. Poul Andersen skulle dog i "Dansk Statsforfatningsret" p. 288 fra 1954 konstatere, at udskrivelse af valg ikke kan tilbagekaldes, når det er offentliggjort eller meddelt til Folketinget.

Hvis en statsminister vælger at udskrive valg, sætter han eller hun nemlig dermed en lang række processer i gang, dels i Social- og Indenrigsministeriet, dels i samtlige kommuner.

I valgloven kan du læse, hvad der skal foretages i forbindelse med forberedelse til og afholdelse af parlamentsvalg. Ifølge kyndige eksperter tager disse forberedelser mindst 20 dage. Af disse praktiske grunde og ikke mindst de dermed forbundne økonomiske udgifter, vil det i praksis være usandsynligt, at en statsminister kan trække sin valgudskrivelse tilbage."

**Spørgsmål***Hvad koster det at besøge Folketinget?***Svar**

"Det er gratis at besøge Folketinget."

Spørgsmål

Skal en minister være dansk statsborger?

Svar

”Der er ingen specifikke krav til at blive minister. En minister skal ikke være medlem af Folketinget, der er ikke krav om nogen særlig uddannelse, og det er ikke skrevet ned, at vedkommende behøver at være dansk statsborger.

Ministeren udpeges suverænt af statsministeren, men i praksis ville det nok være utænkeligt med en ikke-dansk statsborger på ministerposten.”

Spørgsmål

Skal der tales dansk fra Folketingets talerstol?

Svar

»Adgang til at tale fra Folketingets talerstol har medlemmer af Folketinget og ifølge Grundlovens § 40 også ministre.

De krav, der stilles for at blive medlem af Folketinget, fremgår af reglerne om valgbarhed i hhv. Lov om valg til Folketinget, Lov om folketingsvalg på Færøerne og Lov om folketingsvalg i Grønland.

For at være valgbar skal man:

- have dansk indfødsret
- være fyldt 18 år
- have fast bopæl i riget
- ikke være umyndiggjort eller straffet for en handling, der i almindeligt omdømme gør en person uværdig til at være medlem af Folketinget.

Folketinget fastsætter selv sin forretningsorden ifølge grundlovens § 48. Forretningsordenen indeholder ingen bestemmelser om sprog.

Der er ikke noget underligt i, at reglerne intet siger om sproget. De har alle hjemmel i rigets grundlov, og det følger af forholdets natur, at et folk har et fælles sprog, og at dette sprog anvendes af den lovgivende myndighed. Der er da også fast praksis for, at der tales dansk.

Det er forekommet enkelte gange, at et medlem valgt på Grønland har talt grønlandsk fra talerstolen, men vedkommende har da straks oversat ytringen til dansk.”

Spørgsmål

Hvad er farvekoden på den røde vægfarve på 2. sal i Folketinget?

Svar

»Udgangspunktet for vægmalingen på en del af 2. sal på Christiansborg er en rød farve, som er lavet på stedet og justeret i forhold til lyset, tæpperne og øvrige omgivelser, hvilket betyder at der ikke eksisterer en farvekode for lige præcis den røde farve, som må siges at være helt unik.

Alle farvevalg på Christiansborg foretages 'enerådigt' af husets arkitekt i samspil med Folketingets eksterne arkitekt. Prøveopstrøg af tænkte farver forelægges direktionen og i enkelte tilfælde Præsidiet, men hidtil er arkitekterne kommet igennem med deres farveforslag.

Udover lys og tæpper skal møblering, udsmykning og kunst kendes, før et endeligt farvevalg træffes. Farverne er ligeledes tilpasset den historiske tidsalders farveskala, som passer med huset.

Alle farverne i gangene på Christiansborg er lavet på stedet og justeret i forhold til lyset, tæpperne og øvrige omgivelser, hvilket betyder at der ikke eksisterer farvekoder for lige præcis disse farver«.

Spørgsmål

Hvorfor blev grundloven underskrevet den 5. juni 1849?

Svar

”Den grundlovgivende rigsforsamling holdt sit sidste møde 4. juni 1849, og dagen efter kom kongen så til stede og skrev under.”

DEN ORIGINALE BLÅBÆRTABLET TIL DINE ØJNE

DET ER VIDUNDERLIGT MED GODE ØJNE

Madeleine tager hver dag øjentallet Blue Berry™.

Madeleine er pensionist og fritiden tilbringes i naturen, hvor hun maler planter og landskaber. –I takt med, at jeg er blevet ældre, er jeg blevet mere opmærksom på, at mit syn kan forandre sig, for jeg holder jo så meget af at male. At male landskaber er krævende for øjnene og synet, og jeg vil gerne beholde et normalt syn langt op i alderen. Jeg læste tilfældigt om Blue Berry™, og købte en æske. Nu har jeg taget Blue Berry i et år, og jeg er meget tilfreds med produktet. Jeg er lykkelig for at have fundet Blue Berry, for det er vigtigt at bevare et godt syn og gode øjne – specielt når man bliver ældre. Jeg anbefaler Blue Berry varmt til alle som ønsker at bevare et normalt syn.



ET GODT SYN ER LIVSKVALITET

Dine øjne har travlt hver dag. Du læser, kører bil, arbejder foran computeren eller ser fjernsyn. Du er afhængig af dine øjne og dit syn, så det er ikke underligt, at synet har stor betydning. Synet ændres i takt med at du bliver ældre. Årsagen til dette er en forringelse af øjets evne til at fokusere. Når vi bliver ældre, kan der ske en hærdning af linsen, og ofte svæk-

kes øjets muskler. Vores øjne har brug for særlige næringsstoffer for at kunne fungere. Blue Berry™ Plus Øjenvitamin indeholder blåbær, øjnetrøst og lutein. Tablettene indeholder også næringsstofferne vitamin A, kobber og zink. Blåbær og øjnetrøst hjælper med at bevare øjets sundhed. A vitamin og zink bidrager til opretholdelse af et normalt syn.

BEVIS FOR EFFEKT OG FUNKTION

Blåbær er kendt for sin effekt og gode funktion i relation til synet og øjets sundhed. Effekten af blåbær relateret til synet er dokumenteret i adskillige videnskabelige og publicerede studier, således at andre forskere og sundhedspersonale kan blive bekendt med disse fantastiske opdagelser. Det er et bevis du kan stole på.

RÅD & VEJLEDNING

Hvis du har spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte New Nordic på:

TLF.: 46 33 76 00

FORHANDLES HER

Blue Berry™ kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost samt på apoteket. Fås også online på:

www.newnordic.dk





Hans Neergaard Münter er en af tre iværksættere, du kan møde på de næste sider.

Vilde iværksættere

Af Linda Nordahl Jakobsen Foto Mike Kollöffel

Aldrig tidligere har der været så mange ældre, der starter som iværksættere. Hver syvende nye iværksætter i Danmark er over 55 år, og stadig flere over 65 år springer ud som selvstændige med egen virksomhed.

Henrik Bach Mortensen, der er direktør i interesseorganisationen Le-

derne, mener, at det primært er interesser og kompetencer og ikke penge, der driver iværksætterlysten blandt ældre. Og der kan bestemt være udfordringer – ikke mindst økonomiske, når man vælger at være selvstændig. Til gengæld er der masser af frihed til selv at planlægge arbejdstiden.

På de næste sider kan du møde

tre seniorer, der har taget springet udi iværksætteriet. De fortæller om deres erfaringer, drømme og udfordringer. Læs om ergoterapeuten i Haderslev, der elsker uld og håndarbejde, oberstløjtnanten, der blev vinbonde på Djursland, og sygeplejersken i Svendborg, der brænder for at scanne nyt liv. ➤

Conny Feddersen

58 år. Uddannet ergo-
terapeut. Har arbejdet
25 år inden for social-
psykiatrien og med børn
med fysiske og psykiske
handicap. Flyttede i 1993
fra Aarhus til Haderslev.
Åbnede Garnache i 2013.
Gift, har to voksne børn.



Kærlighed til uld

Conny Feddersen har altid vidst, at hun ville noget med uld og håndarbejde. Derfor sprang hun efter 25 års arbejde som ergoterapeut ud som selvstændig med egen strikke- og garncafé

Af Linda Nordahl Jakobsen Foto Mike Kollöffel

”Jeg har fået fortalt, at der engang blev taget et billede af mig som fireårig, hvor jeg sidder og strikker. Min mor var håndarbejds lærer, så jeg har nok fået min kærlighed til uld og håndarbejde ind meget tidligt,” fortæller Conny Feddersen.

Hun har lige sagt farvel til en 4. klasse fra Vojens, der har været på besøg i tre timer i garn- og strikkecaféen, der ligger i Haderslevs gamle bycentrum. To ansatte samler stole og lægger strikkesmagasiner på plads efter besøget.

”Jeg synes, det er dejligt, at vi får skoleklasser ind, som kan lære om gamle håndarbejds traditioner. Men vi vil egentlig gerne prioritere vores strikke-caféer, som også er med til at skabe indtægter her,” siger Conny Feddersen, der på 6. år endelig har fået butikken til at løbe rundt økonomisk.

”Da jeg besluttede, at jeg gerne ville lavet noget andet, at det skulle være noget med uld og garn og også skulle give en indtægt, meldte jeg mig til et otte ugers iværksætterkursus,” fortæller Conny Feddersen.

Til trods for en veltilrettelagt forretningsplan nåede hun dog at begå begynderfejl som fx at bestille garnpartier hjem, der ikke kunne sælges. Heldigvis var hun dog til at netværke

og besøge messer og garnforhandlere. Som noget af det første fik hun en aftale om at sælge Isager garn og strikdesign.

”Jeg var klar over, at jeg ikke er så kreativ inden for strikkedesign. Så det var vigtigt for mig at få den aftale hjem,” siger Conny Feddersen. Med en forretningsplan i hånden, Isager-aftalen og 100.000 kr. fra sin opsparing lejede hun sig ind i det smukke gamle gråmalede hus, hvor hun åbnede Garnache. Det lidt spøjse navn stammer fra en familie-komsammen.

”En af mine sønner fandt på Garnache. Det klinger blødt ligesom ganache (cremet chokolade-masse, red.), og det er også lidt utraditionelt,” fortæller Conny Feddersen, der tilføjer, at det er vigtigt for hende at påtage sig et socialt ansvar. Derfor har hun ansatte i fleksjobs. De arbejder fra tre til 20 timer om ugen hver især, og hendes forretning er godkendt som virksomhedscenter.

”I starten var helt jeg alene. Men nu kan jeg slet ikke undvære mine kolleger, og vi er gode til at tilpasse opgaverne til de mennesker, vi ansætter,” fortæller Conny Feddersen, der selv arbejder 45-50 timer om ugen. Men det vigtigste for hende er, at hun bestemmer over sig egen tid, og at hun fx kan holde fem-seks ugers ferie, hvis hun har lyst til det. ■ >

Hans Neergaard Münter

64 år. Vinavler, formand for Foreningen af Danske Vinavlere. Som 60-årig pensioneret fra militæret. Opvokset på Koruplund. Gift med Helle Neergaard. Tilsammen har de fem voksne børn og fire børnebørn.



Soldaten blev vinavler

Som 60-årig blev Hans Münter pensioneret som oberstløjtnant fra militæret. Han vendte tilbage til sit barndomshjem på Djursland og startede en karriere som vinavler

Af Linda Nordahl Jakobsen Foto Mike Kollöffel

Hans Münter skridter rask af sted op ad de stejle skråninger, hvor 3.000 vinstokke breder sig på sydsiden. På en af skråningerne græsser en lille flok får. Han pifter efter de tre golden retriever-hunde, som spurter af sted.

En stor glaspavillon, Champagnehytten, som han selv har bygget, ligger på det højeste punkt, hvorfra man kan skue ned over det gamle gule stråttækte hus, der er centrum i Koruplund – en vingård i sin vorden på to hektarer jord, som er godkendt til landbrugserhverv.

”Den form for frihed, hvor jeg kan være ude i frisk luft og i naturen, og jeg selv kan bestemme over min arbejdstid. Det nyder jeg virkelig, efter 41 hårde år i forsvaret,” siger Hans Münter, imens han peger ud over landskabet.

Han har været udstationeret i flere omgange på Balkan og i Afghanistan og har arbejdet forskellige steder i Danmark. Han overvejede ikke et øjeblik at blive længere tid i militæret, da han i 2016 som 60-årig nåede den militære pensionsalder. På det tidspunkt var Hans Münter og hustruen, Helle Neergaard, flyttet ind på Koruplund, hvor Hans er vokset op som barn. Dengang kørte han 150 km frem og tilbage til Aalborg til kasernen hver dag.

”Jeg kunne mærke, at lige så snart jeg kom hjem, sank mine skuldre helt ned. Og da jeg ikke er typen, der kan sidde stille længe ad gangen, havde vi drøftet forskellige idéer og projekter, som jeg kunne gå i gang med, når jeg gik på pension,” siger Hans Münter.

”Det er de små skridts princip det her. Så længe planerne er i vores hoved, og vi taler om dem, så koster de ikke noget. Vi ser hele tiden på, hvordan vi kan få råd til at gøre de ting, vi gerne vil. Vi overvejer idéer, vi efterprøver dem, og indimellem må vi ændre planerne,” siger Helle Neergaard, professor og forsker i iværksætteri på Aarhus Universitet.

Hun fortæller, at det var en glemt flaske med druesaft, som havde stået og gæret til en perlende og skøn rosévin, som satte gang i drømmen. Druesaften var fra en gammel vinstok foran huset, og når den kunne stå og forvandle sig til en velsmagende og perlende naturvin, så kan det vel også lade sig gøre at forvandle Koruplund til en vingård.

”Vi har selv ryddet hele området for skov, krat og træer, da vi fandt ud af, at vi ville lave vinmarker. Og da vi så, hvor megen plads, vi har i huset, modnedes idéen om at ➤

Nu er retningen sat, og så må vi klare de bump og stød, der er på vejen

HANS NEERGAARD MÜNTER,
VINAVLER

► lave bed & breakfast. Det er dejligt, at vi kan dele alt dette med andre mennesker,” siger Hans Münter.

Han har hænderne godt skruet på og har lagt nye gulve flere steder i huset og ombygget de fire værelser til bed & breakfast. Men det er andre store byggeprojekter, som trækker tænder ud. Det betyder, at han ikke har kunnet bruge tid på vinmarkerne eller på de andre projekter, som han har i støbeskeen; et vineri og et orangeri.

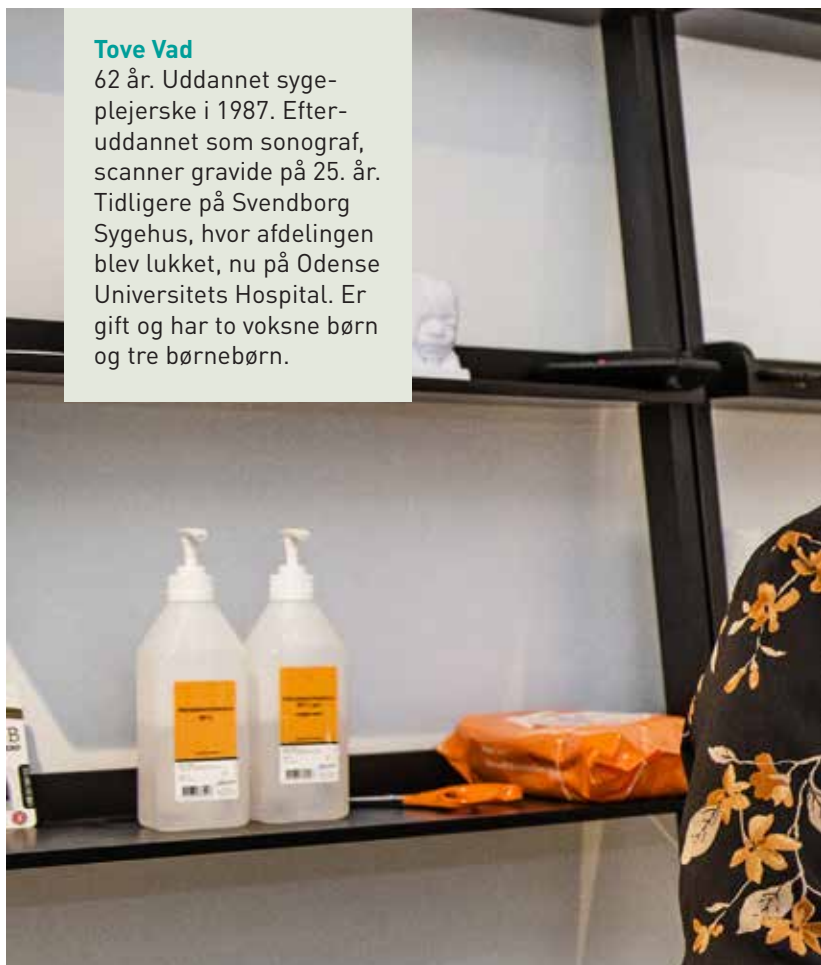
”Jeg fik for et stykke tid siden konstateret prostata-cancer. Glædeligvis har jeg fået at vide, at jeg skal i helbredende strålebehandling. Men jeg er begyndt at tænke over, at jeg skal skrue ned for tempoet. Jeg skal også kunne holde fri, så jeg ikke bare er kørt træet hver aften, når Helle er kommet fra arbejdet, og jeg har lavet mad,” siger Hans Münter.

Til foråret regner han med, at de med familiens hjælp kan få rensede græs og ukrudt væk omkring vinstokkene, der har brug for kærlig pleje. Samtidig er han i gang med at undersøge muligheden for at få nogle vinkyndige med ind som partnere i vinproduktionen. Den drømmer Hans Münter om, skal være i gang om et par år.

”Nu er retningen sat, og så må vi klare de bump og stød, der er på vejen, ændre planer og skrue op eller ned, når det er nødvendigt,” siger Hans Münter. ■ ►

Tove Vad

62 år. Uddannet sygeplejerske i 1987. Efteruddannet som sonograf, scanner gravide på 25. år. Tidligere på Svendborg Sygehus, hvor afdelingen blev lukket, nu på Odense Universitets Hospital. Er gift og har to voksne børn og tre børnebørn.



Hun scanner nyt liv

Tove Vad havde omhyggeligt planlagt alt, inden hun slog sig ned som selvstændig med egen klinik i Svendborg

Af Linda Nordahl Jakobsen Foto Mike Kollöf

” Skal det være, så skal det være nu. Sådan tænkte jeg, da jeg fyldte 60. Flere venner og kolleger var begyndt at spørge ind til, om jeg snart skulle på efterløn, eller hvilke planer jeg havde om at drosle ned,” siger Tove Vad

Hun smiler, når hun fortæller. For hun havde bestemt ingen planer om at drosle ned. Tværtimod så gik hun i overvejelser over, hvordan hun skulle få sin egen klinik op at stå.



”Jeg har verdens skønneste job. Jeg bliver aldrig træt af at scanne gravide. Derfor besluttede jeg at lave min egen scanneklíník,” forklarer hun.

Klínikken ligger tæt ved havnen i Svendborg, i den gamle købmandsbutik, der en overgang var varmostue for hjemløse og vagabonder. Nu er bygningen renoveret og hedder Det Blå Behandlerhus. Til maj kan Tove Vads klíník fejre to år på bagen – og en forretning, der kan løbe rundt økonomisk.

Tove Vad havde omhyggeligt planlagt alt, og hun startede på et iværksætterkursus, som Svendborg Kommune stod for.

”Jeg lavede en forretningsplan, og min søn har hjulpet mig med at lave min hjemmeside med en bookingkalender, som jeg kan åbne og lukke for, som det passer ind i min tid,” fortæller Tove Vad.

Siden tømte hun det meste af sin opsparing på lidt over en halv million for at købe briks og det scanningsudstyr, der kan scanne i 2D, 3D og 4D og gengive hjertelyd fra fosteret.

”Det er noget af det mest rørende, når vi sidder og kan høre hjertelyden, og jeg har heller ikke noget imod, at faren optager det på sin iPhone eller filmer, imens jeg scanner,” siger Tove Vad, der gennem sine mange års arbejde

med gravide havde fået fornemmelse for et stort udækket behov blandt mange unge gravide.

”De savner, at de kan komme flere gange i hyggelige omgivelser, hvor søskende eller måske forældre også er med, når de får lavet scanningen. Det er med til at gøre det til en dejlig oplevelse i familien, og det gør mig glad,” siger Tove Vad.

Hun arbejder stadig fast tre dage om ugen på Odense Universitets Hospital, og er på sin klíník de øvrige dage, indimellem også i weekenden. Men hun er omhyggelig med ikke at blande sit arbejde på sygehuset i Odense sammen med sin private klíník. Hun tilbyder udelukkende trygheds- og kønsscanning. Ikke nakkefolds scanning eller screening for misdannelser af fosteret, som er de scanninger, som det offentlige tilbyder gravide i hhv. uge 12 og uge 20.

”Det er en opgave, som sygehuset skal varetage. Det er også her, ekspertisen er i forhold til, hvis gravide skal sendes videre til andre undersøgelser,” siger Tove Vad, der på sigt drømmer om at bruge al sin tid på sin egen klíník.

”Jeg bestemmer selv over min tid her. Og jeg kan bare lukke kalenderen, hvis jeg vil holde ferie,” siger Tove Vad, der ser solbrændt og afslappet ud efter en måneds ferie i Sri Lanka. ■ ►

Alder ingen hindring

Af Linda Nordahl Jakobsen

Aldrig tidligere har der været så mange seniorer, der starter som iværksættere. Hver syvende nye iværksætter i Danmark er over 55 år, og flere og flere over 65 år springer ud som selvstændige med egen virksomhed. Hver fjerde iværksætter i Danmark er kvinde.

”Det er rigtig glædeligt. Mange seniorer har opsparet stor menneskelig kapital af kompetencer og erfaringer efter mange år på arbejdsmarkedet. Dem vil de gerne bruge. De vil selv bestemme, hvordan de vil bruge deres kompetencer, og eventuelt også gerne tjene penge på det.”

Sådan siger direktør i interesseorganisationen Lederne Henrik Bach Mortensen, der også er medlem af Seniortænkertanken, som den tidligere regering nedsatte.

Hans indtryk er, at det primært er interesser og kompetencer og ikke penge, som driver iværksætterlysten blandt ældre. Derfor opfordrer han også til, at regler på arbejdsmarkedet, ferie- og pensionsordninger og lignende, der ofte er skruet sammen, som om vi er én homogen masse, gøres mere fleksible og tidssvarende. Han peger på, at der i dagens Danmark er lige så mange forskellige måder – som der er mennesker – i forhold til hvordan man lever i det 3. arbejdsliv.

”Det skal være muligt fx at arbejde på deltid, hjemmefra eller fx at flekse ind og ud af pensionsordningen, hvis man i en periode har behov for det, eller har lyst til at drive egen virksomhed i en periode,” siger Henrik Bach Mortensen. ■

Senioriværksættere i tal

Nye iværksættere +55 år:	2014	2017	stigning
Antal:	2.212	2.594	17,3 %
Andel (%) af alle nye iværksættere	13,0	14,4	
Nye iværksættere +65 år:	2014	2017	stigning
Antal:	650	776	19,4%
Andel (%) af alle nye iværksættere	3,8%	4,3%	

Kilder: Lederne, Danmarks Statistik og Iværksætterbarometer 2019



KONKURRENCE:

Livet som selvstændig

Dagligdagens udfordringer, grublerier om økonomiens op- og nedture, glæden ved at bestemme over egen tid og eget liv. I bogen ”Senior og selvstændig – tag hul på dit tredje arbejdsliv” øser forfatter og kommunikationsrådgiver Abelone Glahn af egne og andres erfaringer i forhold til at skabe sig et arbejds- og familieliv som selvstændig. Bogen giver også en række konkrete råd til, hvad man skal være opmærksom på inden for bl.a. pension, forsikring, skat og sygdom, hvis man starter som selvstændig i senioralderen.

Du kan deltage i en konkurrence om en af de tre bøger, som forlaget Frydenlund donerer til Ældre Sagens læsere. Gå på aeldresagen.dk/konkurrence og skriv dit navn og adresse. Eller send os et postkort med navn og adresse på, så vi har det i hænde senest 30. april til: Ældre Sagen, Snorresgade 17-19, 2300 København S. Mærk kortet ”Selvstændig”

Vinderne får direkte besked.

**AMD
FOREDRAG**
HØR OM DINE NYE
MULIGHEDER

**HVEM KAN
MULIGVIS FÅ GAVN
AF BEHANDLINGEN?**

**TØR AMD
VÅD AMD (STABIL FASE)
DIABETISK MAKULOPATI
STARGARDT SYGDOM
MACULA HUL**

EN LYSERE FREMTID - AMD ØJENSYGDOM

**EN UBEHANDLET AMD MEDFØRER SYNSNEDSÆTTELSE
- VI KAN TILBYDE EN NY BEHANDLING, SOM REDDER SYN**

Mange ved ikke, at de lider af AMD (øjenforkalkning) før sent i forløbet, hvor synet kan være uopretteligt. AMD er en folkesygdom og hovedårsagen til blindhed og svagsynethed i Danmark.

Følgende symptomer skal man lægge mærke til: sløret og nedsat syn, sort plamage centralt og forvrængning af synsbilledet.

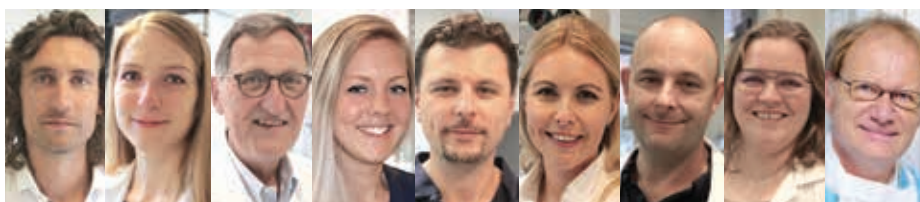
Som den eneste klinik i landet kan Øjenhospitalet Danmark tilbyde nye behandlingsmuligheder til personer med AMD. Tilstanden kan stabiliseres og en synsfremgang kan opnås.

Vi tilbyder en grundig udredning, hvor en erfaren øjenlæge drøfter dine muligheder med dig og din pårørende. Du/I kan altid få en hurtig tid hos os.

DATOER FOR AMD FOREDRAG:
TIRSDAG 21. APRIL KL. 17:00
TIRSDAG 19. MAJ KL. 17:00

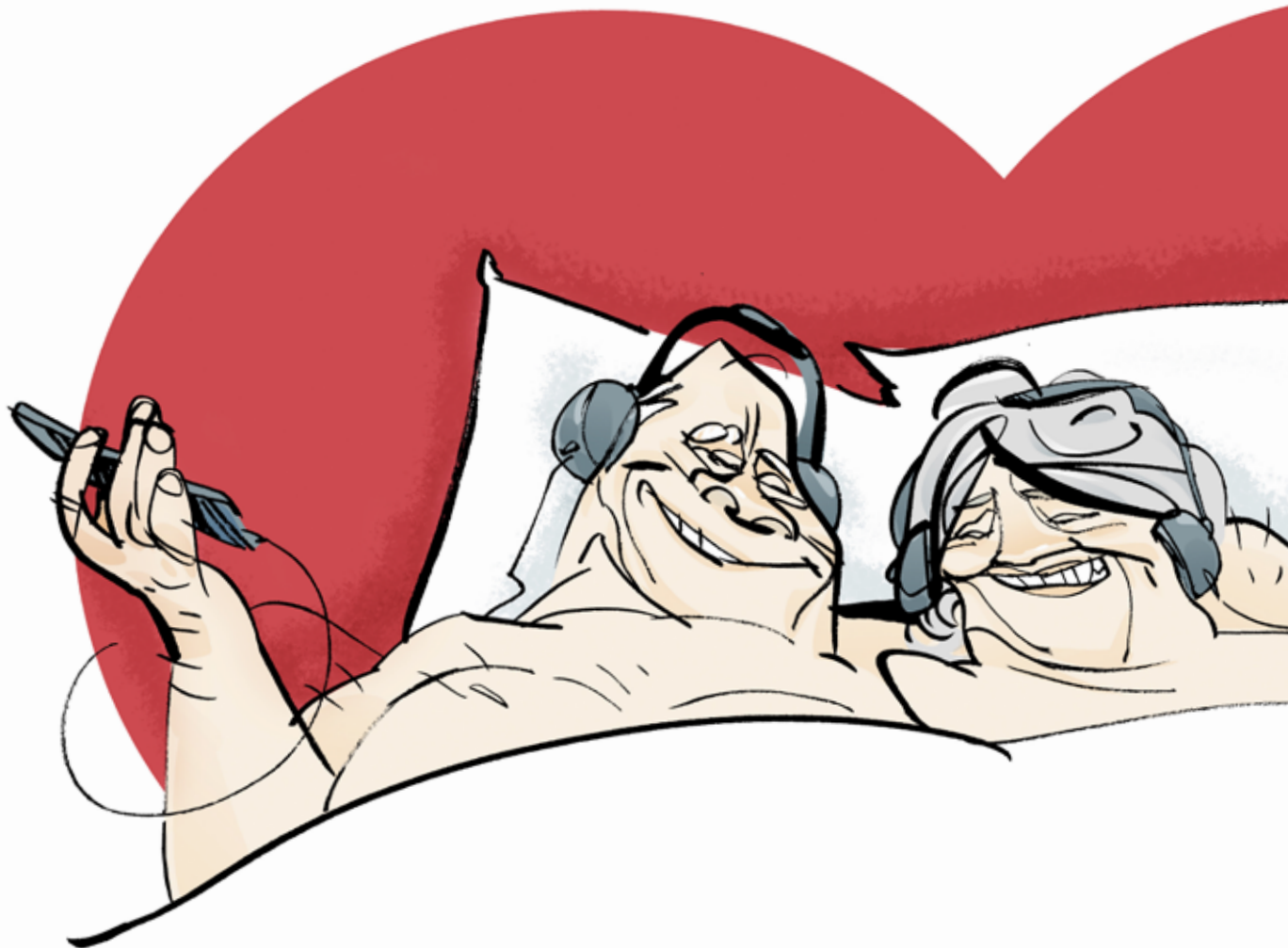
**FOREDRAGET ER GRATIS, MEN
KRÆVER TILMELDING PÅ VORES
HJEMMESIDE: WWW.OHD.DK
ELLER PÅ TELEFON 71 70 00 00**

PÅ GENSYN I CHARLOTTENLUND



TRYGHED, KVALITET OG NYESTE FORSKNING ER I FOKUS

Ø
H D
Ø J E N
H O S P I
T A L E T
D A N M A R K



Hyrdetimer

Viden om danskernes seksualitet i pensionsalderen har længe været indhyllet i tåge og tabuer. Men for nylig blev dynen løftet i en ny undersøgelse

Af Thomas Oldrup Illustration Bob Katzenelson

Hele 62.675 danskere har svaret på spørgsmål om sex, og deres svar er blevet til Projekt Sexus, der er den største undersøgelse af en befolknings sexliv, som nogensinde er lavet noget sted i verden. Forskningen har forsynet os med en utrolig præcis viden om blandt andet ældre danskernes sexliv og deres tilfredshed med det ikke mindst.

Christian Graugaard er en af forskerne bag undersøgelsen. Han er professor i sexologi ved Aalborg Universitet og kalder undersøgelsens resultater for fornøjelig læsning.

"Det har været dejligt at se, at seksualiteten ikke, som triste myter foreskriver, forvitrer med alderen. Vi forsvinder ikke ind i støvets år, mens vi hækler slumretæpper

og læser Dostojevskij, fordi vi nu ikke er seksuelle længere. Den holder ikke," fortæller han i en ny podcastserie, Hyrdetimer, som Ældre Sagen har produceret.

Tværtimod ser han, der kan ske en spændende forandring:

"Der finder en seksuel reorientering sted med alderen. Man mærker andre måder at være seksuel på. En erotisk langsommelighed, som jeg mener, at mange unge mennesker kunne lære en hel del af," siger han.

Og det bringer os frem til tilfredsheden.

Så glade er vi

Projekt Sexus vidner om, at danskerne har en rimelig høj seksuel tilfredshed – også i aldersgruppen 65 til 74



år. 50 % anfører, at de det seneste år har haft et godt eller særdeles godt sexliv. 92 % af mændene og 89 % af kvinderne i aldersgruppen er glade for deres parforhold. 34 % af mændene og 25 % af kvinderne fortæller, de har haft sex i løbet af den seneste uge.

At alder skulle gå i kødet på sexlysten giver altså ikke mening. Astrid Højgaard, der er ledende overlæge på Sexologisk Center i Aalborg, ser ligesom Christian Graugaard, at fordomme præger ældres seksualitet.

”Mit indtryk er, at mange har haft en forforståelse af, at når man er over en vis alder, falder seksualiteten ud og er ikke interessant længere, men det passer ikke. Det kan vi jo se nu,” fortæller hun.

På Sexologisk Center kommer folk i alle aldre. De får også besøg af mænd i 90’erne, som søger hjælp.

”Og det, synes jeg, er enormt glædesfuldt, at man i 90’erne stadig synes, at det er værd at gøre noget ved,” siger Astrid Højgaard.

Selvom Projekt Sexus viser, at jo ældre vi bliver, desto mindre samlejeaktive er vi, husker Christian Graugaard os på seksualitetens mange ansigter, og hvordan vi kan udvikle andre måder at være sanselige, erotiske og intime på.

Læs mere om rapporten på projektsexus.dk. ■ ►

Portugisiske mænd har mere sex end danske. Danske kvinder er mest tilfredse

Af Thomas Oldrup

Hvordan ser ældre danskeres sexliv ud, hvis man sammenligner dem med andre europæere?

Den norske professor i psykologi med speciale i seksualitet Bente Træen, er ved at afslutte et internationalt forskningsprojekt. Her undersøger hun 60-75-åriges seksuelle liv og tilfredshed i seks forskellige lande. Ældre Sagen var med, da hun fremlagde sine resultater ved en konference i Oslo. Hun havde iagttaget flere interessante kulturforskelle:

De portugisiske mænd er fx mest glade for deres sexliv, og det er dem, som har mest sex. 50 % af ældre portugisiske mænd har sex en gang om ugen eller oftere. Normen på vores breddegrader er noget lavere. Portugisiske kvinder er ikke lige så tilfredse med deres sexliv.

Den højeste tilfredshed blandt kvinder fandt Bente Træen i Norge og Danmark. Cirka 90 % er seksuelt aktive, en smule færre i Danmark end i Norge. Sex er til tre gange om måneden er almindeligt.

”Det overraskede mig faktisk positivt,” kommenterede hun tallene og gættede på, at vi i Danmark oplever en forøget seksuel glæde efter pensionsalderen, fordi vi simpelthen får mere tid. ■ ►

Lyt til Ældre Sagens podcast om sex

Af Thomas Oldrup

Ældre Sagen har for nylig lanceret flere podcastserier. En af dem er Hyrdetimer, der bryder med fordomme om kærlighed og seksualitet sent i livet og tilbage i historien. Værten er skribenten på denne artikel, Thomas Oldrup.

Jeg er historiker med speciale i seksualitet og forfatter. I programmerne kan du glæde dig til at møde blandt andre Judith Rothenborg, der deltog i DR-serien "Mormor på mandejagt". Kaj Nielsen, hvis demensramte kone bor på plejehjem. Han fortæller om at have fået en ny kæreste. Præst Poul Joachim Stender mener, at Bibelen har et langt mere entusiastisk syn på sex, end de fleste prædiker, og du kan høre dokumentaristen Peter Øvig Knudsen fortælle om den seksuelle revolution, der har lagt grundstenen til nutidens seksuelle normer. Og selvfølgelig kan du også høre mere til sexologiprofessor Christian Graugaard og overlæge Astrid Højgaard, som du har mødt i artiklen på de foregående sider. Jeg håber, du vil lytte med og måske lade dig inspirere.

Find Ældre Sagens podcasts

Find Hyrdetimer i din foretrukne podcastapp. Der er mange fine apps at vælge mellem, alt efter hvilken telefon eller tablet du bruger. Søg på "Hyrdetimer" eller Ældre Sagen. Det er gratis at lytte med. Alle vores podcasts ligger også på aeldresagen.dk/podcast.

Har du spørgsmål eller kommentarer til Hyrdetimer, er du velkommen til at skrive til podcast@aeldresagen.dk. ■



Det mener vi (m/k) om vores sexliv

49-51 % mellem 65 og 74 år mener, at de det seneste år har haft et godt eller særdeles godt sexliv.

44-49 % på 75+ mener, at de det seneste år har haft et godt eller særdeles godt sexliv.

6-18 % mellem 65 og 74 år mener, at de slet ikke har haft nogle seksuelle behov det seneste år.

15-34 % på 75 år+ mener, at de slet ikke har haft nogle seksuelle behov det seneste år.

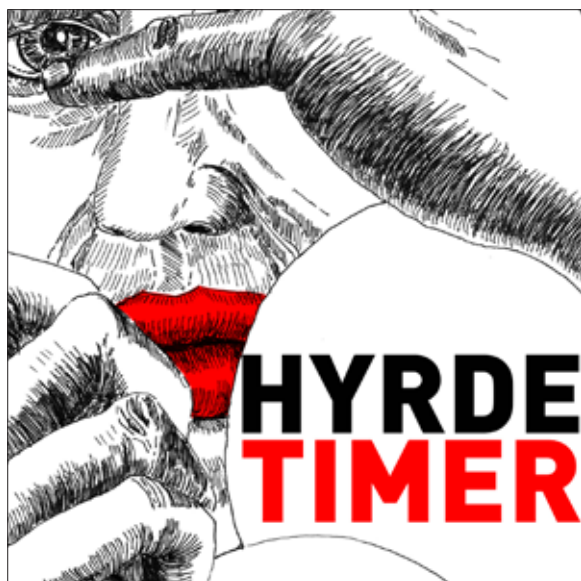
35-33 % mellem 65 og 74 år mener, at de i høj grad eller meget høj grad har fået dækket deres seksuelle behov det seneste år.

25-20 % på 75 år+ mener, at de i høj grad eller meget høj grad har fået dækket deres seksuelle behov det seneste år.

92-89 % mellem 65 og 74 år opfatter kvaliteten af deres parforhold som god eller særdeles god.

94-92 % på 75 år+ opfatter kvaliteten af deres parforhold som god eller særdeles god.

Kilde: "Sex i Danmark"



Det er bare at glæde sig



Kjeragbolten

Overfart inkl.
2 nætter på hotel
og guidet vandretur

fra **2390,-***

Prisen er per person, når 2-4 rejser sammen

- Overfart tur/retur Hirtshals og Stavanger.
- 2 nætter i 2/4-sengs indvendig standardkahyt
- 2 nætter i dobbeltværelse
- 2 x morgenmad (heraf 1 morgenmadspakke)
- Guidet vandretur til Kjerag (dagstur)

Afrejsedatoer: 04.06, 11.06, 13.08 og 20.08

Preikestolen

Overfart inkl. 2 nætter
på hotel, Lysefjordencruise
og guidet vandretur

fra **2574,-***

Prisen er per person, når 2-4 rejser sammen

- Overfart tur/retur Hirtshals og Stavanger.
- 2 nætter i 2/4-sengs indvendig standardkahyt
- 2 nætter i dobbeltværelse inkl. morgenmad
- Guidet vandretur til Preikestolen
- Fjordcruise på Lysefjorden
- Nødvendigt udstyr til vintervandring

Afrejsedatoer: 22.10, 05.11 og 03.12



Oplev Kjeragbolten og Preikestolen med lokale guider

MORGENVANDRETUR TIL KJERAG MED LOKALE GUIDER

Tag på guidet morgenvandretur med Fjord Line og Outdoorlife Norway til Kjerags spektakulære kampesten, der svæver mellem fjeldvæggene i 1 kilometers højde.

FJORDCRUISE OG GUIDET TUR TIL PREIKESTOLEN

Fjordcruise på Lysefjorden og guidet solnedgangstur til toppen af et af Norges mest spektakulære fjelde, Preikestolen, med Fjord Line og Outdoorlife Norway!

Bestil din rejse på fjordline.com // +45 979 63 000

fjordline.com

Bryd ensomheden

350.000 danskere føler en svær grad af ensomhed – et tal, der går på tværs af alle aldersgrupper. Men hvorfor føler vi os ensomme?

Af Ida Tønning Albek

Ensomhed er en naturlig følelse, man hverken kan eller skal udrydde, forklarer David Vincent Nielsen, ensomhedskonsulent hos Ældre Sagen.

”Vi er sociale væsner, der er afhængige af at være del af et fællesskab. Kommer vi for langt væk fra fællesskabet, føler vi os ensomme. Ensomheden fungerer som et signal på, at vi skal gøre noget aktivt for at finde tilbage til fællesskabet.”

Ensomhed er ikke en farlig følelse. Det er en følelse, mange kan relatere til. Hvis man fx flytter til en ny by eller mister sin ægtefælle, er det ikke unaturligt at føle ensomhed. Men får vi svært ved at finde ud af ensomheden, og bliver følelsen langvarig, kan det blive problematisk.

”Det er i tilfælde, hvor man oplever, at man ikke kan finde tilbage til fællesskabet, eller at fællesskabet ikke ønsker at tage imod en, at problemet opstår. Så kan man risikere, at ensomhedsfølelsen bliver langvarig og dermed også skadelig – og det er dén ensomhed, vi i Ældre Sagen gerne vil gøre noget ved,” forklarer David Vincent Nielsen.

Længerevarende ensomhed er en ubehagelig følelse, der med tiden kan udvikle sig til sygdom. Lang tids ensomhed kan føre til depression og hjerte-kar-sygdomme.

”Ensomhed bliver til en sundhedsudfordring og -belastning både for den enkelte og for samfundet, hvis vi ikke gør noget ved det eller forebygger det.”

Ensomhed og alenehed

Når vi taler om ensomhed, har der været en tradition for at forbinde følelsen med social isolation, men den forbindelse er ikke korrekt. At være alene og føle sig ensom går ikke nødvendigvis hånd i hånd, pointerer David Vincent Nielsen.

”Det viser sig, at mange menne-

sker er en subjektiv følelse, som vi oplever forskelligt. Derfor er der også forskel på, hvornår vi føler os ensomme, ligesom der er forskel på vores sociale behov.

”Nogle mennesker har et stort socialt behov og andre et mindre. For de fleste mennesker har det faktisk relativ lille betydning, hvor mange mennesker man ser, men af meget stor betydning, hvor dyb og nær relationen er, og hvor meget man selv giver i relationen. Det er fundamentalt, at vi mennesker gerne vil føle, at vi bidrager til andres lykkefølelse og glæde – at vi ikke bare modtager, men også giver noget i relationen,” forklarer David Vincent Nielsen.

Overser vi ensomme?

Der er en tendens til, at vi overser den gruppe af ensomme, som ikke er socialt isolerede.

David Vincent Nielsen peger på, at koblingen mellem social isolation og ensomhed skal findes i fordømmen om, at ensomhed og alderdom går hånd i hånd.

”Vi møder ofte den fordom, at ensomhed og alderdom følges ad, og at langt de fleste ensomme er ældre mennesker, som sidder alene i deres boliger. Det er selvfølgelig også rigtigt for en del af de 50.000 ældre, som føler sig ensomme. Men 300.000 andre

Det er fundamentalt, at vi mennesker gerne vil føle, at vi bidrager til andres lykkefølelse og glæde

DAVID VINCENT NIELSEN,
KONSULENT I ÆLDRE SAGEN

sker, som har kontakt med andre i det daglige, alligevel føler sig ensomme. Man kan sagtens være i selskab med andre, fx til en middag eller på arbejde, og alligevel føle sig ensom. Måske føler man sig udenfor, isoleret fra de andre eller ikke inddraget. Det er på mange måder en endnu mere ubehagelig følelse, end hvis man sidder socialt isoleret.”

Det mener Ældre Sagen

I Ældre Sagen arbejder vi for at skabe en national ensomhedsstrategi, der skal sætte en fælles retning og mål for både bekæmpelse og forebyggelse af ensomhed i Danmark. Målet er at forebygge ensomhed ved at styrke fællesskaber, hvor nære relationer kan opstå og udfolde sig. De fællesskaber forhindrer nemlig ikke kun ensomhed, men har også afgørende betydning for menneskers livskvalitet. Som en del af ensomhedsstrategien ønsker Ældre Sagen at oprette en pulje, der skal støtte initiativer, som bekæmper eller forebygger ensomhed, og som skaber forskningsbaseret viden om ensomhed. Ensomhedsstrategien skal være et samarbejde mellem relevante ministerier, kommuner, andre offentlige myndigheder, forskere, civilsamfund og virksomheder.

Folkebevægelsen mod Ensomhed, som Ældre Sagen er medstifter af, kan med sine 85 medlemsorganisationer spille en nøglerolle i strategien.

danskere oplever også svær ensomhed, og blandt dem er 120.000 unge mellem 16 og 29 år, som ofte møder mange mennesker i deres hverdag, men ikke føler sig som en del af et nært fællesskab.”

De ældstes ensomhedsfølelse har dog en tættere sammenhæng mellem ensomhed og alenehed, end der er generelt. Her skal hovedårsagen til ensomhed ofte findes i social isolation, som skyldes tab af førlighed eller nære relationer fx ægtefælle eller venner, forklarer David Vincent Nielsen. Nedsat hørelse kan også medføre en større grad af ensomhed, selv om man er sammen med andre.

Hvad kan vi gøre?

Vi har svært ved at tale om ensomhed – særligt den længerevarende ensomhed. Men det er vigtigt at tale om og sætte ord på følelsen overfor andre, understreger David Vincent Nielsen og fortsætter:

”Man skal huske på, at man på ingen måde er alene om at føle ensom-

hed. Det er vigtigt at tale om, og du må hverken være flov eller pinligt berørt over det. Tal med andre og opsøg nye relationer, selvom det kan være svært – det er den bedste måde at slippe af med ensomhedsfølelsen på.”

Som fællesskab og enkeltpersoner skal vi også hjælpe.

”Det handler om at være opmærksom på dem omkring os, at turde række ud og tilbyde sin hjælp. Har

man fx en nabo, som har mistet en ægtefælle, så bank på og spørg, om du kan hjælpe med noget eller må give en kop kaffe. På den måde giver man folk mulighed for at tage imod og knytte nye bånd. Det er muligt, at tilbuddet bliver afslået, men så har man i hvert fald tilbudt sin hjælp og kan jo gentage invitationen med jævne mellemrum uden af blive påtrængende.” ■ ➤

En besøgsven kan bryde ensomheden

I Danmark er der 50.000 ældre over 65 år, som føler sig svært ensomme. Mennesker med erfaringer og oplevelser, som de gerne vil dele. En ny ven kan bryde ensomheden. Derfor har Ældre Sagen sammen med Codan lanceret en landsdækkende kampagne, der skal løse en helt konkret udfordring: Manglen på besøgsvenner til de mange, der savner selskab. Vil du også være med i kampen mod ensomhed, så meld dig som besøgsven. Føler du dig ensom, kan det måske hjælpe at få en besøgsven gennem Ældre Sagen.

Læs mere på besogsvener.dk

Ud af ensomhed

Bent Sauer har altid været meget udadvendt og nydt selskab med venner og familie. Men en dag blev han ramt af ensomhed

Af Ida Tønning Albek Foto Lise Balsby

I dag har ensomhedsfølelsen sluppet Bent Sauer, og han er ikke længere bange for at sætte ord på sine oplevelser med ensomheden. Men for godt 10 år siden, var situationen en anden. Bent var lige gået på efterløn efter et arbejdsliv med fart på. Han troede selv, at han var forberedt på en ny hverdag som efterlønsmodtager, men friheden blev overtaget af en rungende ensomhed.

”Gennem mit arbejde har jeg altid haft meget med mennesker at gøre, så der blev noget stille, da jeg sagde farvel. Pludselig var der ikke nogen at snakke med. Jeg begyndte at kede mig og havde hele tiden følelsen af, at der manglede noget,” fortæller Bent Sauer.

Bents venner gik stadig på arbejde. Det samme gjorde hans mand, Søren, så Bent havde ikke nogen at ses med i løbet af dagen.

”Ensomheden fyldte særligt om dagen, hvor jeg ellers var vant til at gå på arbejde. Der kedede jeg mig gudsjammerligt. Selvom vi har en lille have, fik jeg den ikke passeret. Ensomheden skabte en form for inaktivitet. Jeg tænkte altid ’jamen herregud, hvis ikke jeg når det i dag, så når jeg det jo nok i morgen’ – og sådan fortsatte det bare.”

Ensomheden kom som noget af en overraskelse for Bent, der altid har været meget udadvendt og elsker at være social.

”Jeg havde faktisk ikke forestillet mig, at jeg ville blive ramt af ensomhed. Jeg er jo så udadvendt. Jeg havde heller ikke set, at det ville være så svært at komme ud af ensomheden igen.”

Alene med ensomheden

Det var ikke let for Bent at sætte ord på ensomheden. Han ville ikke belemre venner og naboer.

”Ensomheden fyldte nok i mig i et par år. I starten sagde jeg det ikke til nogen, for hvem skulle jeg sige det til? Her var jo ikke nogen. Og så er det også lidt flovt ikke at kunne tage sig sammen til at lave det, man synes, man burde lave, som fx at passe haven eller tage en tur i træningscenteret,” fortæller Bent Sauer og fortsætter:

”Ensomhed er desværre ikke noget, man sådan lige taler om.”

Bent talte heller ikke om ensomheden med sin mand, for han var bange for at såre ham og bange for, at Søren skulle føle, at han ikke var tilstrækkelig.

”Jeg havde dårlig samvittighed og kunne ikke finde på at sige, at jeg følte mig ensom. Jeg kunne måske strække mig til at sige, at jeg havde kedet mig lidt i løbet af dagen,” siger Bent Sauer.

”At sætte ord på ensomheden er svært. Det virker voldsomt at bruge ordet ensom over for andre. Så lyder det, som om man er helt alene i verden, og det er man jo ikke, selvom det godt kan føles sådan. Som om man er den eneste, der går rundt med de følelser og problemer.”

Fandt et fællesskab

For Bent Sauer var det ikke grænseoverskridende at skulle opsøge nye aktiviteter, men det var svært at finde noget, han havde lyst til, og som vigtigst af alt gav mening i hans nye hverdag.

”Jeg havde kigget lidt på en aftenskole, men det skulle også være et sted, hvor man kunne komme og snakke og være sammen med andre mennesker,” siger Bent Sauer.

Bent og Søren bor ikke langt fra Ældre Sagen i Aarhus, og en dag besluttede Bent sig for at gå hen og undersøge, hvad de havde at byde på.

”Jeg tog hen til Ældre Sagen for at høre mere om nogle foredrag. På vej ud blev jeg shanghøjet og spurgt, om jeg kunne spille bridge. Det var mange år siden, jeg havde spillet, men det tog de andre med oprejst pande. Det var nogle rigtig hyggelige mennesker, og jeg har faktisk ikke lavet andet siden,” fortæller Bent Sauer med et smil i stemmen.

Bent er virkelig glad for, at han ”tog sig sammen”, som han selv udtrykker det, og kom ud af ensomheden, selvom det var svært.

”Man skal ikke forvente, at der kommer nogen og banker på og spørger, om man vil gå en tur. Sådan er samfundet desværre ikke indrettet. Man skal selv være aktiv, og det





Bent Sauer (i rød skjorte) kom ud af sin ensomhed ved at være aktiv frivillig hos Ældre Sagen.

kræver mod at gå over det døtrin. Hvis man i forvejen er lidt sårbar, kan det virkelig godt være noget, man skal overvinde.”

Bridge blev Bents vendepunkt. I dag er han selv meget opmærksom på, hvordan folk omkring ham har det. Om nogen isolerer sig eller trækker sig.

”Jeg er med til at arrangere bridge-ture med Ældre Sagen. Her oplever jeg, at folk gerne vil med, men ikke har en makker og er bange for at komme til at være alene. Det er en følelse, jeg godt kan sætte mig ind i. Men jeg sørger for at hjælpe, så alle kan komme med på tur, selvom de dukker op alene,” lyder det fra Bent Sauer, der er blevet lidt af en bridge-høj. ■

Arrangementer i Ældre Sagen

Ældre Sagen har 90.000 arrangementer om året. ”Fællesskaber omkring en interesse fx madlavning, bridge eller motion er en god måde at komme i gang på. Så laver man noget, man synes er sjovt og interessant sammen med andre. Vi har også en lang række andre tilbud. Fx tryghedsopkaldere eller besøgsvenner, hvor man i stedet bliver ringet op eller får besøg af en frivillig fra en lokalafdeling,” forklarer David Vincent Nielsen. Se arrangementer i bladet ’Det Sker’ eller på aeldresagen.dk/find-aktivitet



Sådan hjælper du dit ensomme barnebarn

Tag dig tid til at lytte, men lad være med at “fikse”, så er du den bedste støtte for et ensomt barnebarn

Af Tea Sletved Foto Colourbox

I skolen går han alene rundt hvert frikvarter, og derfor hader han lige præcis frikvartererne. Når han får fri, skynder han sig hjem, for i SFO'en har han heller ingen at lege med. Når hans mor spørger, om han ikke snart tager nogle venner med hjem, siger han, at de har travlt med fodbold. Dit barnebarn er ensomt. Han har faktisk ikke en eneste ven.

Historien ovenfor er fiktiv, men det er forekomsten af ensomhed hos børn ikke. Antallet af ensomme børn og unge stiger år for år, og ensomhed har store konsekvenser for deres barneliv, udvikling og fremtid. Føler dit barnebarn sig ensomt, kan du som bedsteforælder gøre en stor forskel i hans eller hendes liv. Ikke som erstatning for de venner, barnet mangler, men ved at være en, det føler sig trygt nok ved til at turde fortælle om ensomheden.

“Bedsteforældre har en særlig position i forhold til barnebarnet, fordi de er tætte på, men alligevel tilpas distanceret fra dets tætteste relationer og hverdag. Derfor er børnene ofte mindre bange for, hvilke konsekvenser det kan få at fortælle,” siger Ida Hilario Jønsson, som er børnefaglig konsulent i Børns Vilkår. Hvert år har Børnetelefonen, som drives af Børns Vilkår, over 49.000 samtaler med børn, som har brug for at tale med nogen om, hvordan de har det. Her fylder ensomhed efterhånden en del.

Ensomhed spænder over følelsen af ikke at have nogen at betro sig til,

selvom barnet måske ser ud til at have masser af venner, til reelt ikke at have en eneste ven. For nogle gælder også, at de føler, de ikke kan tale med deres forældre. Både fordi børn generelt er bange for at gøre deres forældre kede af det. Men også fordi forældrene har for travlt til at lytte, skælder ud eller negligerer problemet. Det viser en rapport fra 2018 for Børns Vilkår.

Heldigvis er der mange bedsteforældre, som rigtig gerne vil hjælpe, når de oplever, at deres børnebørn har problemer. Det erfarer man hos Børns Vilkår, som også driver en forældretelefon. Her ringer mange bedsteforældre ind for at vende deres bekymringer og eventuelt blive klædt på til at hjælpe – ligesom at man på Børnetelefonen ofte foreslår bedsteforældrene som et første skridt på vejen til at komme ud af ensomheden.

God tid og store ører

Vælg dit barnebarn at komme til dig, så lyder det overordnede råd, at du skal tage dig tid til at lytte og rumme, hvad barnet har at fortælle. Så kan du nemlig gøre en vigtig forskel. Men når det kommer til at gå skridtet videre end bare at lytte, er det vigtigt, at du samtidig husker på, at du netop er bedsteforælder – og ikke forælder – så der er grænser for, hvad du kan gøre.

“På den måde bliver det rigtig rart for barnet bare at kunne fortælle, uden der straks skal fikses noget, eller at reaktionen er bål og brand og “Nu ringer vi til nogen”. Vi vil alle gerne

fikse, hvis dem vi holder af, har det svært, men for børnene har det stor betydning, at de kan få ro til at fortælle om det svære, mens den voksne bevarer roen og begge ben på jorden,” fortæller Ida Hilario Jønsson.

Hun understreger samtidig, at du som voksen har et ansvar for at reagere, hvis du oplever, at dit barnebarn har det rigtig skidt. Det er du er nødt til at fortælle barnet, uden at svinge dets tillid.

Eksempler fra dit eget liv

Det er familievejleder Lola Jensen enig i. Gennem sit mangeårige arbejde hjemme hos børnefamilierne har hun erfaret, hvordan netop en bedsteforælder ofte har gjort en forskel. Hun anbefaler, at du – selvfølgelig med bestik af situationen – i første omgang forsøger at klæde barnet på til selv at kunne handle, hvis der er brug for mere end bare lyttende ører.

“Det kan du fx gøre ved at fortælle ærligt og troværdigt fra din egen skoletid, hvordan du håndterede en svær situation. Sammen kan I tale jer frem til, hvad der kunne virke for ham eller hende, og det kan du så følge op på, næste gang I ses.”

Hvis problemet ikke ser ud til at blive løst eller er så alvorligt, at du er nødt til at tale med forældrene, skal du tænke over, hvordan du serverer det. Måske skal du hellere foreslå et 360 graders eftersyn af barnet, end at smide en bombe om ensomhed, lyder det fra familievejlederen. ■ >

GODE RÅD

► Tegn på ensomhed

Det kan være tegn på følelsen af ensomhed, hvis et barn lukker sig om sig selv, forandrer sig og lader til at være i generelt dårligt humør, ikke opsøger de fællesskaber, det plejer eller har mulighed for.

Er det ensomhed?

Barnet bruger måske ikke ordet ensomhed, men fortæller, det er alene eller føler sig anderledes. Gå på opdagelse i, hvad det er for en følelse for barnet. Vi kan blive forhippede på, at ensomhed er noget med ingen venner. Men i ensomhed ligger der også idealer om, at man skal have mange venner, og herved handler det måske mere om, at barnet føler, der er noget, det ikke lever op til. Giv barnet plads til at tale om, hvordan det godt kunne tænke sig, det var for ham eller hende.

Vær der i kriser

Vi ved, at følelsen af ensomhed især opstår ved kriser eller svære forandringer som skilsmisser, flytning, skoleskift, syge eller stressede forældre eller dødsfald i familien. Her kan du være en ø af tryghed, hvor man bare kan sidde i sofaen eller tale om det, man har brug for.

Pas på dig selv

Det særlige og svære for dig er, at du har relationer til både børnebørnene og forældrene. Derfor skal du passe på dine følelser og være opmærksom på, at der kan være alle mulige ting i de relationer, som kan forstyrre i en svær situation omkring dit barnebarn.

Inviter til samtalen

Det er fint at spørge, hvis du har på fornemmelsen, at noget er galt. Spørg gerne helt konkret: Jeg har lagt mærke til, at du er stoppet til fodbold, hvorfor det? Eller: Du taler ikke længere om Majken og Nadja, ser du ikke dem længere?

Signaler, at ensomhed ikke er tabu

Ensomhed er tabubelagt i vores samfund. Derfor er det vigtigt at vise, at det er ok at tale om det. Fortæl barnet, uden at negligere dets følelser, at følelsen af ensomhed er noget, vi alle oplever. For nogle kortvarigt, andre langvarigt, og for nogle bider det sig fast, og så er det vigtigt at gøre noget ved det.

Det kan du hjælpe med

Hvis barnet fx føler sig alene i klassen, kan du måske hjælpe med at finde andre fællesskaber, hvor det kan trives. Hvis forældrene har for travlt, kan det være dig, der henter og bringer til en fritidsaktivitet eller noget andet.

Hvis andre bør vide det

Fortroligheden er vigtig, men du må nødvendigvis fortælle barnet, at der er ting, du er nødt til at reagere på. Sig fx: "Jeg vil meget gerne være din fortrolige, og du må meget gerne fortælle mig, hvordan du har det. Men når du fortæller, at du har det så dårligt, så tænker jeg, at det er vigtigt, at andre end mig får det at vide, så du kan få hjælp. Så dårligt skal du ikke have det." På den måde er du dit ansvar bevidst og sidder ikke barnet overhørigt, og så må I finde ud af en vej frem, I begge kan holde ud.

Din rolle som bedsteforælder

Afklar med dig selv, at du ikke er i en position, hvor du kan gå ind og direkte forandre på barnets situation. Det er et forældreansvar, og du har ingen rettigheder. Det allervigtigste for barnet er, at det bevarer sin gode relation til dig, og den kan du komme til at forstyrre, hvis du blander dig for voldsomt. Du risikerer, at forældrene skubber dig væk.

Tilbud på påskefrokost

ANNONCE

kokken & jomfruen

Invitér til hyggelig påskefrokost - og lad os hjælpe med maden



TILBUD
Påskefrokost fra
89⁹⁵ KR
Alle priser er i kr. pr. kuvert.
Ex. miljøtillæg & transport.
Min. 10 kuverter.



gode tider & god mad

Prøv vores klassiske påskefrokost med 6 af vores favoritter

- Cremede karrysild med rødløg & kapers
- Paneret rødspættefilet med grov remoulade og citron
- 1 halvt æg med mayonnaise, rejer, citron og karse
- Friskbagt leverpostej med champignoner og bacon
- 2 tarteletter med høns i asparges og frisk persille
- Glaseret skinkesteg med sennep, honning og rosmarin

Eller vælg dine egne favoritter blandt mere end 30 retter fra 109,95 kr.

Se mere på kokken-jomfruen.dk eller ring på **7010 7011**

Prøv også vores nyhed **Husets buffet** til **79,95 kr.**

★★★★★ 4,7 ★ Trustpilot





SÆT GANG I BLODOMLØBET

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet.

Ginkgo biloba hjælper med at bevare en god hukommelse, når man kommer op i årene, og til at fremme blodcirkulationen, hvilket er specielt godt for synet og hørelsen.

Bestil Tempozil på www.wellvita.dk
eller på tlf. 82 30 30 40

 wellvita

- Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der bl.a. medvirker til at bevare hukommelsen ved stigende alder.
- Ginkgo biloba fremmer blodcirkulationen i de små blodkar, hvilket er specielt godt for synet og hørelsen
- Kosttilskud med ginkgo biloba hører til blandt de mest solgte i verden.

Har du svært ved at huske?

Når man kommer lidt op i årene, oplever mange, at blodmløbet ikke længere er i topform. Hukommelsen er måske ikke længere, hvad den har været – og hørelsen og synet er også blevet ringere. Det sker for alle mennesker og kan bl.a. skyldes forandringer i kredsløbet – især i de små blodkar.

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet (mikrocirkulation). Kosttilskud med ginkgo biloba hører til blandt de mest solgte i verden.

Ginkgo biloba hjælper med at bevare en god hukommelse, når man kommer op i årene

Ginkgo biloba fremmer blodcirkulationen i de små blodkar, hvilket er specielt godt for synet og hørelsen

Mærk forskellen

Da ginkgo biloba indvirker på kredsløbet i de små blodkar, vil man med et dagligt tilskud af

ginkgo biloba gradvist kunne mærke en positiv indflydelse på hukommelsen. Det vil også have indflydelse på f.eks. synet og hørelsen.

Derudover indeholder Tempozil Vitamin B6, som bidrager til at mindske træthed.

Blodmløbet forandres med alderen

Af det blod, der cirkulerer rundt i kroppen, får hjernen ca. 20 %. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, er det med til at mindske f.eks. hukommelsesproblemer. Derudover er vitale organer som nyrer, lever og hjerte afhængige af et godt blodmløb for at fungere optimalt.

Et godt blodmløb

Prøv Tempozil med bl.a. ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på blodcirkulationen i de små blodkar.

Læs mere på wellvita.dk

20 %

er den andel, hjernen modtager af blodet, der cirkulerer rundt i kroppen. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, er det bl.a. med til at mindske hukommelsesproblemer.



Ginkgo biloba og Tempozil

Ginkgo biloba, eller tempeltræet som det også kaldes, vokser primært i Japan og er en meget stærk træsort, der har overlevet i mere end 240 millioner år.

Tempozil indeholder udtræk fra ginkgo biloba, der er kendt for sin effekt på blodmløbet i de små blodkar. Mange mennesker verden over tager et dagligt tilskud med ginkgo biloba for at sætte gang i cirkulationen.

Symptomer på dårligt blodmløb

DÅRLIG HUKOMMELSE

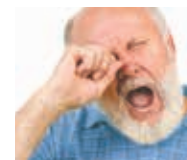
Har du svært ved at huske, kan det være på grund af dårligt blodmløb.



Mange oplever også, at det bliver sværere at koncentrere sig. Det er nemlig to sider af samme sag.

TRÆTHED

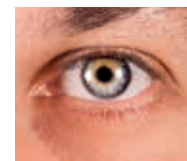
Er du ofte træt eller oplever perioder, hvor du føler dig udmattet? Tempozil



indeholder B6-vitamin, der bidrager til at mindske træthed og udmattelse.

SYNET OG HØRELSEN

Ginkgo biloba fremmer blodcirkulationen, hvilket er specielt godt



for synet og hørelsen. Ginkgo biloba bidrager til et godt syn og en god hørelse.

Prøv Tempozil til halv pris

Tempozil kan bestilles til halv pris på leveringsservice til 99 kr. for 2 måneders forbrug.



✓ BLODMLØB
✓ HUKOMMELSE
✓ HØRELSE
✓ TRÆTHED
✓ SYN

Læs mere om Tempozil eller bestil produktet på www.wellvita.dk

eller via kundeservice:
TLF. 82 30 30 40
Hverdage kl. 8-16

Kundeservice er altid parat med råd og vejledning.

wellvita



Ingen bindingstid. Betal efter at varen er modtaget.

Dumpekarakter i mobil-takt og tone

Med mobiltelefonens udbredelse er det måske på tide at genindføre undervisning i telefonering, som i gamle dage

Af Jacob Melgaard Illustration Rikke Bisgaard

I bussen, i toget, i metroen. På gågaden, på cafeen, i Netto.

Uanset hvor man bevæger sig hen, går mennesker med deres mobiltelefoner fremme eller taler højlydt ud i luften, så man ikke kan undgå at høre, hvad der bliver sagt.

“Det er så irriterende. Folk har ingen hæmminger. Kører du i tog, bus eller metro, så sidder de og snakker. Nogle gange sidder de og skændes, og alle kan høre, hvad der foregår. Jeg har hørt nogen, der kom op at diskutere, fordi de havde haft en dårlig oplevelse i sengen. Det var helt absurd.”

Sådan siger Niels Ole Frederiksen. Han var oprindeligt farvehandler, nu pensioneret højskoleforstander og i dag travl foredragsholder, og så har han papir på, at han kan det der med at tale i telefon.

“Ja, jeg blev sendt på kursus i telefonering, da jeg var i lære som farvehandler. Jeg fik endda næsthøjeste karakter: UG minus,” husker han med et grin.

Mobiler som allemandseje

Det var helt tilbage i 1966. Telefonen var monteret i en stor telefonboks i hjørnet af eksamenslokalet. Topkarakteren blev givet for den rette måde at gribe om røret på. Med venstre hånd, så højre var fri til tage imod farve-bestillinger, og for den rette måde at præsentere sig på, så kunden i røret vidste klar besked om, at han eller hun havde ringet til ‘Farvebøtten’ i Nyborg.

Niels Ole Frederiksen har stadig sit gamle eksamensbevis. Det er blevet noget gulnet og rynket i kanten med tiden, men ellers ligner det sig selv. Det gør telefonen ikke.

Den er blevet trådløs, mobil og så udbredt, at evnen til at bruge den bliver taget for givet på samme måde som at trække vejret.

Og det er bestemt ikke alle, der er glade for den udvikling. “Problemet er, at mobiltelefonen er blevet så stor en del af vores hverdag. Den er kommet for at blive, og jeg tror ikke, vi kan ændre det,” siger forfatter og foredragsholder Gitte Hornshøj. Hun beskæftiger sig til daglig med takt og tone, og hun er blevet kaldt for ‘nutidens Emma Gad’.

Gitte Hornshøj behøver nærmest kun at høre ordet ‘smartphone’, før hun begynder at tale. Og det er et emne, hun tilsyneladende kan tale meget længe om.

“Vi er i den grad blevet mindre nærværende. I den grad!” siger hun med henvisning til den allestedsnærværende mobiltelefon.

“Skal vi have ægte nærvær, så skal telefonerne væk. Det burde være almen dannelse,” siger hun og antyder dermed også indirekte, at det er så som så med den almen dannelse.

“Den flotteste gestus, jeg overhovedet kan vise dig, er at sige: ‘Det er hyggeligt, du vil snakke med mig, så jeg lægger lige denne her væk. Du skal ligefrem holde telefonen op og sige, nu slukker jeg,’” siger hun.

Dræbende fakta

Det samme gør Niels Ole Frederiksen, når han skal tale i forsamlinger. Og det er ikke kun, fordi ringetoner kan virke forstyrrende. Det er lige så meget, fordi folk kan finde på at fakta-tjekke hans foredrag undervejs.



“Jeg er foredragsholder, og jeg beder altid folk om at slukke telefon, inden jeg begynder. Jeg er ikke så karrig med, hvornår det helt præcis var, at noget skete, så hvis jeg fx siger, at noget skete i 1925, så er der altid en eller anden, der rækker hånden op og siger, at det var i 1924,” siger han og fortsætter:

“Så, nej, I skal fandme ikke have jeres mobiler tændt til mine foredrag. Det er da også lige meget, om det var i ’24 eller ’25,” siger han indigneret.

Gitte Hornshøj bryder sig heller ikke om den måde, hvorpå fakta har det med at kortslutte samtaler og diskussioner.

“Så snart nogen stiller et spørgsmål til en fest, så er der nogle, der googler med telefonen, og ‘Bang: Svaret er her!’ Og så får man ikke den nysgerrige, spændende tilgang til ting. Der, hvor man undres, hvor flere spiller ind med kommentarer. Man går glip af mange sjove ting, når man googler,” ærgrer hun sig.

Men bortset fra de udfordringer, som mobiltelefonen giver i forhold til menneskets sociale omgang og almindelig takt og tone, er det overhovedet sundt, at vi hele tiden render rundt med en skærm foran øjnene?

“Nej, det er ikke sundt,” mener hjerneforsker og professor emeritus ved Københavns Universitet, Albert Gjedde, der er oprigtigt bekymret for kommende generationer.

“Hjernen bruger en meget stor del af sine vågne perioder på fortidige og fremtidige begivenheder. Det er baseret på hukommelsen, hvor vi gennemgår ting, vi har oplevet og bruger dem til at lave planer for, hvordan vi skal indrette vores fremtidige aktiviteter. Det gør vi hele tiden, når vi plan-

lægger, hvad vi skal sige og hvor. Det kan være korte planer, men også meget store planer,” forklarer hjerneforskeren.

Problemet er, at mobiltelefonens notifikationer, blink og lyde konstant river hjernen ud af den dagdrømmende tilstand, hvor den så at sige ‘lægger planer’.

“Det svarer til en slags smartphone-induceret form for ADHD: Man bliver hele tiden afbrudt i sin tankegang. Derfor kan man ikke samtidig på en gennemført og omhyggelig måde vurdere de ting, der er indlejret i hukommelsen, så man bliver velforberedt på, hvad der sker. Man er ikke på forkant med fremtiden,” siger han.

Albert Gjedde er bange for, at mobiltelefonen på den måde kan være med til at skabe en generation, der er mindre velovervejede og mere impulsive. På den dårlige måde.

Mobil-optimisten

Det er dog ikke alle, der deler den bekymring. Sara Mosberg Iversen er lektor ved Medievidenskab og Institut for Kulturvidenskaber på Syddansk Universitet. Hun mener, at vi må forholde os mere afbalanceret til nye teknologier.

“Jeg er ikke så pessimistisk. Jeg tror, at når vi får ny teknolog, så tilpasser vi teknologien til os. Den der med, at teknologien kun kan fungere på én måde, det er noget, vi tror, hver eneste gang der er noget nyt. Vi kan bare kigge tilbage i tiden,” siger hun og hiver en vittighedstegning frem.

“Den er fra 1903 og forestiller en mand og kvinde på en parkbænk med ryggen til hinanden, og så sidder de i deres egen verden med hver deres transistorradio,” forklarer hun. ➤

► Dengang for over 100 år siden klarede vi såmænd fint nok at omgås radioen på en fornuftig måde, og hun er sikker på, at det vil ske igen med mobiltelefonen.

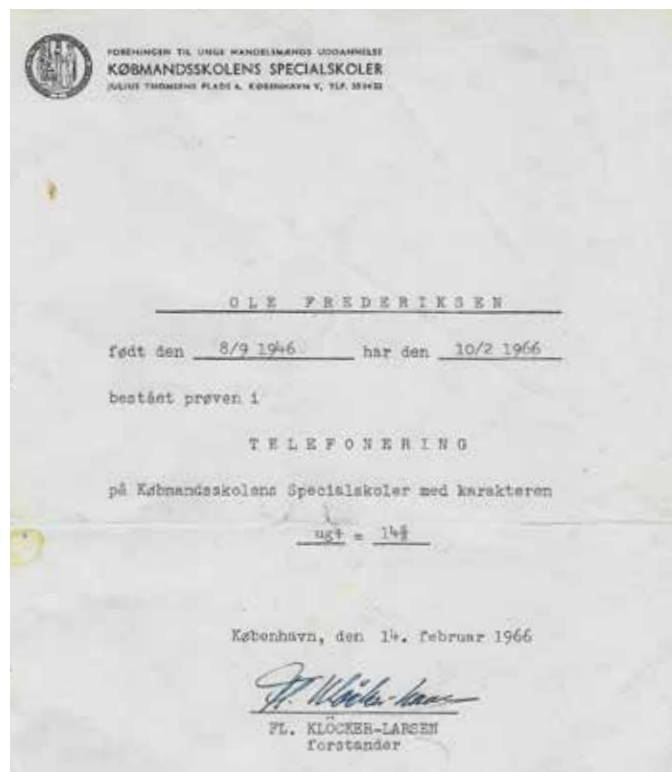
“Det samme argument lød, da jeg var barn. Da var man bange for fjernsynet, og før dengang var man bange for tegneserier. Ja, mobiltelefonen er kvalitativt anderledes og meget mere fængslende, men rent historisk er det samme bekymring, hver gang der kommer noget nyt,” siger Sara Mosberg.

“Vi kan godt bare sidde der og glo på skærmen hele tiden, men det betyder jo ikke, at vi skal se alt, hvad der er. Vi skal tage magten og sige ‘Det er ikke teknologiens skyld!’ Teknologien er et redskab. Jeg sætter den fx ikke til at blinke og bippe hele tiden. Det er et valg, vi selv tager. Jeg behøver heller ikke køre 210 kilometer i timen på motorvejen, selv om bilen kan. Det handler om fornuft,” siger hun.

Så er det bare spørgsmålet, hvor den fornuft skal komme fra? Da Niels Ole Frederiksen i 1966 som 19-årig farvehandler-lærling fik karakteren UG minus på telefoneringskursus i København, syntes han egentlig, at det var ‘helt gakketak’, at han overhovedet skulle bruge tid på det. Men efterhånden er han ikke så sikker længere. Måske det er ved at være tid til at støve de gamle kursusbøger af og opdatere pensum for nye generationer?

“Ja, jeg tror, at det ville en god idé. Så kan folk endelig lære noget telefonkultur. Det er nu også meget morsomt at have sådan et diplom,” siger han.

Og ringer af. ■



Niels Ole Frederiksen fik UG minus i telefonering i 1966.



KONKURRENCE:

Stå af tjekekarrusellen

Hører du til dem, der hver femte sekund liiiiiiiige skal tjekke på din mobil, om du har fået en mms eller et nyt billede på snapchat. Og vil du gerne ud af vanen og være mere nærværende over for dine omgivelser, er der gode råd at hente i selvhjælpsbogen “Hov, et eger!”. Samtidig er det en bog skrevet uden skærmskyld og løftede pegefingre.

Har du lyst til at vide mere om psykologien bag vores tjeckeri af skærme, kan du deltage i en konkurrence om en af Anders Colding-Jørgensens bøger “Hov, et eger!”. Forlaget Gyldendal har doneret tre af hans bøger til Ældre Sagen. Gå ind på hjemmesiden aeldresagen.dk/konkurrence og skriv dit navn og adresse. Eller send os et postkort med navn og adresse, så vi har det i hænde senest 30. april til: Ældre Sagen, Snorresgade 17-19, 2300 København S. Mærk kortet “Eger!”.

Vinderne får direkte besked.

Dine øjne kan afsløre en del om dit helbred

Vores omfattende synstest med sundhedstjek kan hjælpe til at opdage tidlige tegn på sygdomme

Som danskernes foretrukne optiker er vi stolte af at passe på rigtig mange menneskers syn og generelle helbred. Tidlige tegn på alvorlige sygdomme som grøn stær og diabetes kan opdages med vores avancerede teknologi, som hver eneste dag hjælper os med at forbedre øjensundheden og livskvaliteten for mange. Vi anbefaler derfor, at du får foretaget en synstest med sundhedstjek hvert andet år, så vi kan holde øje med, om dit syn eller dine øjnes sundhed ændrer sig. Bestil vores synstest med sundhedstjek til 245 kr. allerede i dag.

Bestil synstest på louisnielsen.dk

Louis Nielsen®



DANMARKS STØRSTE Udstilling af HVILE- OG LÆNESTOLE

Hvilestole fås med el-styring og "stå-op-hjælp" og findes i mange varianter, størrelser og farver. Se vores udstilling af hvilestole på Hørkær 32, 2730 Herlev.* Åben hverdage 9:00 – 15:00.

* Kun stoleudstilling

SORØ STOLE
MED ELLER UDEN
SÆDELØFT



30 FORSKELLIGE
MODELLER PÅ LAGER

HIMOLLA STOLE
MED ELLER UDEN
"STÅ-OP-HJÆLP"

Indbygget fodskammel
og hvilestilling i ryglænet.



GRIBETANG
Findes i 2 længder.

FRA
209,95



FLERE END 25
BADESTOLE

BADEBÆNK MED HÅNDTAG
Mulighed for ryglæn.



KUN 799,-

OVER 1.500 STORE OG SMÅ HJÆLPEMIDLER

Gør hverdagen lettere og mere bekvem -
Besøg vores webshop www.seniorshop.dk

HAVESKAMMEL

Sammenklappelig
skammel til at sidde
eller ligge på knæ på.

Tilbud gælder t.o.m.
d. 19/4/2020.

NU 279,95



SPAR
70,-

SPAR
129,-



GRATIS SÆDEOVERTRÆK
VED KØB AF ONELEG

Ergonomisk taburet i mange farver
til brug i f.eks. haven. Tilbud gælder
t.o.m. d. 19/4/2020.

NU 329,-

NEW FEET
DAMESKO KUN 1.349,-

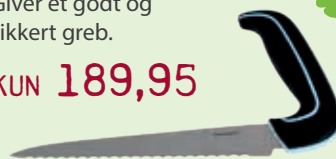
I blå skind.



ERGONOMISK BRØDKNIV

Giver et godt og
sikkert greb.

KUN 189,95



OVER 20
ROLLATORER



ATHLON ROLLATOR
Letvægtsrollator i kulfiber.
Vejer kun 5,2 kg.

KUN 3.799,-

Ring efter et
GRATIS katalog
- eller bestil et i vores webshop

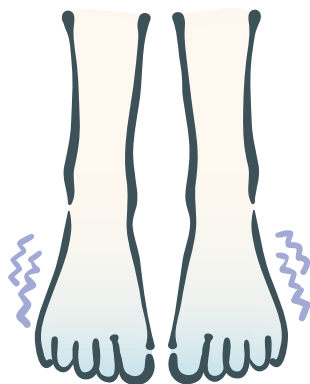
SE OG KØB MERE END 1500 HJÆLPEMIDLER I VORES WEBSHOP: WWW.SENIORSHOP.DK

BESØG OS I BUTIKKEN PÅ SØBORG HOVEDGADE 44 · 2860 SØBORG

Åbningstider · Mandag: kl. 10-18 · Tirsdag - fredag: kl. 10-16 · 1. lørdag i måneden: kl. 10-14

KUNDESERVICE: TLF. 39 43 05 50 · MAIL: [BUTIK@SENIORSHOP.DK](mailto:butik@seniorshop.dk)





Har du fået kolde fødder?

Kroppen holder hjerte og hjerne varme på bekostning af kolde tæer

Af Sussi Boberg Bæch

Måske kender du til, hvor svært det kan være at få varmen tilbage i tæerne, efter at du har været ude og bygge en snemand.

Og det er der en rigtig god forklaring på.

”Hvis du er blevet godt og grundigt kold i hele kroppen, skal du først have hele din kropskerne genopvarmet, inden kredsløbet begynder at sende varme ud til hænder og fødder. Og det kan godt tage tid,” siger professor Lars Nybo fra Institut for Idræt og Ernæring, hvor han blandt andet forsker i temperaturregulering.

Temperaturen på hænder og fødder afhænger selvfølgelig af, om vi udsætter dem for kulde. Men i høj grad også af, hvor varmt vores blod og vores kropskernetemperatur er. Kropskernetemperaturen er temperaturen i hjerte, hjerne og andre centrale organer.

Lars Nybo forklarer:

”Hvis du står i sneen i en lidt for tynd støvle, kan du sagtens holde dine fødder varme, hvis resten af din krop er varm. Det kan du, fordi kroppen sender masser af varmt blod ned forbi dine fødder, der varmer fødderne op.”

”Hvis hele din krop derimod er blevet kølet lidt ned af at stå ude i

sneen, forsøger kroppen at spare på varmen. Så har den ikke ’råd’ til at spilde varme på at sende varmt blod ned forbi dine fødder, og derfor bliver de kolde i den tynde støvle,” forklarer han.

Vores krop går efter at regulere temperaturen, så vi holder en konstant temperatur på omkring 37 grader omkring vores indre organer.

”Hvis vi bliver meget varme – fx i en sauna – vil vi gerne af med varmen. Derfor sender kroppen blod ud til hud, hænder og fødder, hvor varmen let bliver afgivet til omgivelserne,” siger Lars Nybo.

”Når kroppen derimod bliver kold, skruer vi ned for blodgennemstrømningen til fødder, fingre og hud,” siger han. ■

Sådan får du varmen i kolde fingre og tæer

- Bevæg dig – det gælder om at producere varme. Tag tøj på, og lav lidt gymnastik.
- Ved at gå rask til eller lave kuskeslag kan du fire- eller fem-doble din varmeproduktion. Løb kan 20-doble den.
- Hvis du har kolde tæer, er det godt at aktivere de store muskelgrupper i benene. Lav benbøjninger, hop eller twist på stedet eller gå i rask gang. Det vil producere varme i de lokale muskler og tilføre varme via øget blodgennemstrømning til ben og fødder.

OM kolde hænder og fødder

Ældre har ofte kolde hænder og fødder. Det skyldes, at stofskiftet og dermed varmeproduktionen falder med alderen. Hertil kommer, at ældre ikke har helt så let ved at regulere kroppens temperatur, som yngre har.

Nogle mennesker har sjældent kolde tæer og fingre. Det kan skyldes, at de producerer meget varme både i hvile – ved at have et højt hvilestofskifte – og i bevægelse. En større muskelmasse producerer fx mere varme ved bevægelse.

NYHED

Op til **12 timers** lindring af smerter og betændelse

Prøv **Voltaren**
Forte gel med
dobbelt styrke

12
TIMER



Voltaren Forte (diclofenacdiethylamin), gel 23,2 mg/g. **Anvendelse:** Behandling af smerter, ømhed og hævelser i led og muskler pga. betændelse. **Dosering:** Voksne og børn på 14 år og derover: 2-4 g gel påsmøres huden 2 gange dagligt dér, hvor det gør ondt. Anvendelse i mere end 7 dage bør kun ske efter aftale med lægen. **Forsigtighedsregler:** Må ikke anvendes ved overfølsomhed over for indholdsstofferne eller anden medicin mod smerter (NSAIDs), i graviditetens tredje trimester eller til børn og unge under 14 år. Anvendelse på store hudområder over en længere periode bør kun ske i samråd med læge. Voltaren kan påvirke nyrerne. Astmalignende anfald kan udløses hos personer, der har eller har haft astma eller allergi. Samtidig anvendelse af andre NSAIDs kan øge risikoen for bivirkninger. Må kun anvendes på intakt og sund hud, og ikke i åbne sår eller på beskadigede hudområder. Bør ikke komme i kontakt med øjne eller slimhinder. Må ikke indtages. Er ikke beregnet til brug under tætsluttende forbindelse. Indeholder propylglycol, som kan give irritation af huden samt butylhydroxytoluen, som kan give lokalt hududslæt og irritation af øjne og slimhinder. **Bivirkninger:** Almindelige: Hududslæt, kløe, rødmen, svie af huden. Øvrige bivirkninger: Se indlægsseddel. **Graviditet og amning:** Må ikke anvendes i graviditetens tredje trimester. Bør ikke anvendes under graviditetens første og andet trimester samt under ammeperioden uden lægens anvisning. Kan påvirke chancen for at blive gravid. **Pakninger:** Se dagsaktuel pris på medicinpriser.dk. **Læs omhyggeligt vejledningen i indlægssedlen eller på pakken.** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare A/S, tlf: 80 25 16 27. Trademarks owned or licensed by GSK. ©2020 GSK or licensor. CHDK/CHVOLT/0006/20 21/01/2020

Ingen roser uden torne

Af Liv Mygind Foto Ulrik Jantzen

Jeg er lige fyldt 40 år, og dermed har jeg taget første skridt af en ørkenvandring: 40'erne er årtiet uden ros.

Ingen siger: "Nej, hvor er det flot klaret af en 40-årig!" Jeg er simpelthen både for gammel og for ung til at imponerende nogen. Jeg er for gammel til at få talentpriser og for ung til en seniorordning.

Ingen roser en 40-årig for at stå op kl. 6.30 hver dag og smøre madpaker med fire forskellige slags grøntsager i. Det forventes. Man høster heller ikke så meget som et lille anerkendende nik, når man tænder computeren og sætter sig til tastene på en råkold februar morgen, hvor der står mandag i kalenderen, og ens seng føles så stor som et amt. Det er den slags, man bare gør. Selv hvis man løber et maraton, er der ingen, der for alvor er imponerede. Der skal man være et stykke oppe i 60'erne, før det bliver iøjnefaldende og værdt at rose.

Den slags er svært, når man som jeg er vokset op med storrosende forældre og lærere. Da jeg var to år, fik jeg ros for selv at kunne spise, tage strømper på og gå på toiletet. Som 10-årig høstede jeg ros for at tage min tallerken ud af bordet, for ikke at slå min søster og for at passe min dværgkanin. Teenagetiden var måske ingen dans på roser, men ros plukkede jeg, når jeg kom til tiden, fik karakterer, der var højere end forventet, og stod op før klokken 12 i weekenden.

I 20'erne og 30'erne fik jeg ros for at tage en uddannelse, føde børn og få mit første job. Og jeg kan se på de ældre omkring mig, at jeg godt kan forvente at få en del ros, når mit hår bliver hvidt. Ros for overhovedet at have hår på hovedet, egne tænder i munden og for selv at støvsuge og rense tagrender.

Det er ikke kun forfængelighed, der får mig til at bringe emnet på banen: En undersøgelse fra Harvard Business School fra 2015 viser, hvordan vi præsterer langt bedre på job, når vi får ros. Lige før testpersonerne gik i gang med at løse en opgave, fik de ros af en kollega for en tidligere præstation, hvor de havde løst en opgave flot. De, der fik de positive udsagn om sig selv, klarede test-opgaven langt bedre end de ikke-roste testpersoner. De roste personer var også mere kreative i deres løsninger af test-opgaven og mindre stressede end kontrolgruppen. Mon ros også virker sådan uden for arbejdsmarkedet?

Den eneste præstation, jeg indtil videre har høstet anerkendelse for som 40-årig kvinde, var, da en bekendt forleden sagde: "Du ser godt ud! Har du tabt dig?" Det, hun i virkeligheden roste mig for, var vel egentlig, at der var blevet mindre af mig. Og det er ikke just den ros, jeg efterlyser.

Men der er håb forude. Efter at jeg har læst ovenstående tekst højt for min syvårige datter, har hun nu de sidste tre morgener overøst mig med små kaskader af ros: "Mor! Du er oppe! Flot!" ■



OM Liv

Udover at være mor til to vilde børn og gift med en høj, glad mand er Liv Mygind dårlig til at aflevere biblioteks-bøger og god til at parallelparkere. Hun er uddannet journalist og har gjort det til sin levevej at hjælpe ældre mennesker med at forevige deres livshistorier som podcast. Blikket ind i ældres liv inspirerer hende til at sætte spørgsmålstegn ved hverdagslogikken anno 2020.



ALTID ET GODT REJSETILBUD

RISSKOV BILFERIE

Sønderjysk
miniferie på
Als



SPAR ^{OP} _{TIL}
650,-
3 dage fra.
699,-

Jylland, Nordborg

★★★

Miniferie i Nordborg Hotel Nørherredhus

- 2 overnatninger m. morgenmad
- 2 x 2-retters menu/buffet
- 1 x kaffe og kage ved ankomst
- 2 x kaffe efter middagen
- Gratis internet



SPAR ^{OP} _{TIL}
455,-
3 dage fra.
729,-

Vesterhavet, Tarm

★★★

Smukke Vestjylland Bechs Hotel

- 2 overnatninger
- 2 x morgenmad
- 2 x 2-retters menu (kokkens valg)
- 1 x velkomstdrink
- Gratis internet

Familieejede
hotel



SPAR ^{OP} _{TIL}
184,-
3 dage fra.
979,-

Nordsøkysten, Friedrichstadt

★★★

Charmerende kanalby Hotel Holsteinisches Haus

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- 2 x 3-retters menu
- 1 fl. vand på vær. til deling
- Gratis parkering

Beliggende
ved havet og
den gamle
bydel



SPAR ^{OP} _{TIL}
158,-
3 dage fra.
999,-

Østersøkysten, Heiligenhafen

★★★★

Wellnesshotel ved havet Hafenhotel Meereszeiten

- 2 overnatninger m. morgenmad
- 2 x 2-retters menu
- 1 x 1 glas øl/vin/sodavand
- Adgang til wellness og fitness
- Gratis internet og parkering

Vi har gode tilbud på **WEEKENDOPHOLD**, **MINIFERIE** og **SPAOPHOLD**, så tag et kig på Risskov Bilferies hjemmeside!

risskov-bilferie.dk 70 22 77 17

Hverdage 9-17 lør. og søn. 10-15

Husk bestillingskoden: **nu**

Forbehold for udsolgte datoer og trykfejl • Rejsearrangør: Risskov Autoferien AG • Prisen er pr. person i dbl. vær. • Minimum inkl. slutrengøring • Ekspeditionsgebyr fra kr. 85,-
Spar ift. hotellets egen pris

Mere end **200.000**
glade gæster,
+ **700** hoteller i Europa

NemID er din personlige nøgle og underskrift

Af Linda Nordahl Jakobsen

Må jeg låne mit NemID-nøglekort, brugernavn og kode ud til min ægtefælle eller til min datter, når jeg skal have hjælp til at betale regninger, tjekke min e-Boks eller gå ind på skat.dk for at rette i min forskudsopgørelse?

Svaret er nej. NemID er hæftet op på dit cpr-nummer og er din personlige nøgle og digitale underskrift både i forbindelse med e-Boks og i din kommunikation med offentlige myndigheder, banker og forsikrings- og pensionselskaber.

”Vi oplever, at mange pårørende henvender sig, fordi de gerne vil kunne hjælpe fx deres gamle forældre eller en syg ægtefælle i den digitale selvbetjening på en let måde,” siger juridisk rådgiver i Ældre Sagen, Ingrid Stokholm Lauridsen og fortæller, at Ældre Sagen har bragt ønsket om en let måde – fx ved at bruge sit eget NemID til at hjælpe en pårørende digitalt – videre til relevante embedsmænd og politikere.

I praksis er det ikke et problem, hvis fx din nærmeste pårørende eller en god ven sidder ved siden af dig og hjælper dig med at bruge dit NemID på computeren eller mobilen. Men hvis du låner dit NemID ud til en anden, så får vedkommende adgang til at handle på dine vegne. Det kan fx være at træffe beslutning om genoplivning, organdonation, overførsel af penge fra banken eller adgang til dine sundhedsoplysninger. Du risikerer også, at fx banken eller en myndighed spærrer dit NemID, hvis de bliver opmærksomme på, at en anden bruger dit NemID.

rer også, at fx banken eller en myndighed spærrer dit NemID, hvis de bliver opmærksomme på, at en anden bruger dit NemID.

Digitale fuldmagter

Hvis du ønsker at få hjælp til digital kontakt til offentlige myndigheder, kan du på nogle områder give en digital fuldmagt til fx din ægtefælle, din søn eller til en tredje person, som du stoler på.

”Man kan også give fuldmagt, til at en anden person kan få adgang til at læse ens post i e-Boks. Og du kan tale med din bank om muligheden for, at fx din datter kan bruge sit eget NemID til at hjælpe dig med banksager,” siger Ingrid Stokholm Lauridsen.

Hvis der ikke findes en digital fuldmagtsløsning til det, du gerne vil have hjælp til, så må den, der skal hjælpe dig, gøre det på en anden måde end via digital selvbetjening. Her bliver man nødt til at kontakte den konkrete myndighed og få at vide, hvordan man som pårørende så kan hjælpe. ■

LÆS MERE

På borger.dk/samfund-og-rettigheder/fuldmagt kan du finde vejledning og læse om digital fuldmagt.

Se mere her: aeldresagen.dk/hvad-er-en-fuldmagt

Dine rådgivere

I Ældre Sagens medlemsrådgivning sidder jurister, økonomer, demens- og socialrådgivere klar til at svare på dine spørgsmål.

Åbningstider: Ma-ti-on-fr 10-14, to 14-18
Tlf. 80 30 15 27



Joan Kelly
Socialrådgiver



Jytte Hansen
Demens-
rådgiver



Jytte
Søndergaard
Koordinator



Kathrine
Lindbæk
Socialrådgiver

ANNONCE



Danmarks nye tv-blad

DANMARKS BEDSTE TV-OVERBLIK 48 SIDER

INTROPRIS KUN 15 KR.

TV EKSTRA

MARIANNE FRA 'LIVET ER FEDT'

SYG OG ENSOM

SADAN GIK DET VENNERNE FRATV2

SYV SIDER SPÆKKET MED KRYDSORD

ALT OM UGENS FILM I TV

UDKOMMER MANDAG

Xee

Discovery

3	6	
1		
2	9	1
		4
		9
	8	7
5	8	
		9

3		9
	1	
7		3
	5	8
1		
		9

Kun 15 kr.

KØB DET HOS DIN BLADFORHANDLER

Hele ugens tv-overblik • Krydsord & sudoku • Nærgående portrætter

Af Linda Nordahl Jakobsen

Om NemID

Medmindre du er fritaget for digital selvbetjening, foregår al kommunikation mellem offentlige myndigheder og dig via digital selvbetjening, hvor du skal logge ind med dit NemID. Her kan du blandt andet:

- Søge om offentlige ydelser, beregne pension, læse indkaldelser fra sygehuset, bestille pas, ændre forskudsopgørelse m.m.
- Læse digital post i e-Boks og sende sikre mails til f.eks. kommunen. Da alt er krypteret og bundet op på cpr-nr., kan man ikke have fælles e-Boks med fx sin ægtefælle.
- Skrive under elektronisk på aftaler, blanketter og ansøgninger. En digital underskrift er lige så bindende som en underskrift med kuglepen
- Få adgang til dine personlige oplysninger på en række offentlige platforme som borger.dk, sundhed.dk, skat.dk samt i bank, pensionselskab, forsikringselskab m.v.



Mytedræber

MYTE

Nogen tror, at samlevende automatisk arver hinanden, når de har boet sammen mindst to år, og den ene går bort. Men det er en myte, som formentligt er vokset ud af forskellige regler.

FAKTA

Ønsker man, at ens samlever skal arve én, så skal man oprette et testamente, og den efterladte samlever skal – hvis man har boet sammen i mindst to år – betale 15 % i boafgift i stedet for 36,25 %. Det er muligt at oprette et 'udvidet samlevetestamente', som giver ens samlever nogle rettigheder, som hvis man var gift. Den efterladte er desuden sikret at kunne blive boende, hvis det er en lejebolig, og man har boet sammen i mindst to år.

Fup og svindel

Politiet i Jylland og på Sjælland fik sidste år flere henvendelser om ældre, der var blevet kontaktet telefonisk af fupmagere, som giver sig ud for at ringe fra banken eller fra en offentlig myndighed.

I et eksempel blev en ældre ringet op og fik at vide, han skulle have penge tilbage i SKAT, og for at få pengene udbetalt til sin konto, skulle han oplyse sit NemID. I et andet eksempel er en enke blevet ringet op i forbindelse med et nyligt dødsfald. Vedkommende, der ringer op, udgiver sig for at være fra Skifteretten eller Borgerservice og spørger efter enkens NemID-oplysninger, angiveligt for at kunne oprette en konto i forbindelse med arven. I de nævnte eksempler blev de ældre franarret personfølsomme oplysninger og fik stjålet penge fra deres konti.

"Hverken SKAT eller anden offentlig myndighed vil nogensinde ringe eller skrive til dig og bede dig udlevere dine NemID-oplysninger. Så det gode råd er *aldrig* at give sine NemID-oplysninger videre over telefon eller internettet," siger Ingrid Stokholm Lauridsen. ■



Käte Larsen
Socialrådgiver



Kurt Petersen
Socialrådgiver



Margrethe
Martensen
Jurist



Peter Skov
Jurist



Stine Nissen
Socialrådgiver



Susanne
Bækgaard Holm
Jurist



Torsten
Lenstrup
Jurist

Krydsord

Send løsningen: Skriv det skraverede løsningsord i quiz-krydsen samt dit navn og adresse på et åbent postkort, og send løsningen, så vi har den senest 30. april til: Ældre Sagen, Snorresgade 17-19, 2300 København S, eller mail løsningen til: krydsord@aeldresagen.dk

Alle løsninger samles, inden vinderne udtrækkes. Vi trækker lod om tre præmier a 300 kroner. Alle vindere får direkte besked.

Svar på spørgsmålene med billeder finder du i to artikler her i bladet.

God fornøjelse.
Redaktionen



Foto Lars Skaaning

Lotte og Søren Hammer har kastet sig over historiske spændingsromaner. Søren er uddannet lærer, og Lotte er uddannet _____



Illustration vahle+nikolaisen

Færdiggør dette citat: "Viljen er et dybt fortroligt _____." Ole Thyssen, filosof og forfatter

APRIL 2020	TEKST	KIRURG	PIGE	↓	DATE	OXYGEN	GILDERNE		↓	SPORTS-UDSTYR	KATASTROFEN
	FÆLT				X TAL		SLUMMER	SVOVL			
TITEL			DAME								
INSEKTÆDEREN						VISNE		PASSÉ			INDTAG
						ENS		UDLÆNDINGENE		ROGN	
SOLO-TUREN						HAVE				PLANTE	
LØBE			KÆLE		PRØVE			UBELEJLIGT			
			PLADE		LOVLIGT						BOR
		SILDE									SPANIEN
PÅ BREV	TRISSE		VÆRGE		TRÆ						
FLOKKE	OBSERVERE		DOKUMENT		BØJES			SANGE			
											GEMENE
ORDRE											
LEDERE			TØJ					UNION		SPIDS	
			FRED					SAMT		EVIGHED	
RÆKKE		UDGANGEN								DIGT	
		YNGEL									
TILTRÆKKE			JORDBRUG		20			TEMAET			
					UNI-VERS			DEL AF SÆK			
						MALM					
			PLANTEDEL			FARVAND					
GRÆNSER	RÆKKEN										
	DRENG										
		TUBERKULOSE			FYLDORD		DANSK				
					VÆGTENHED		Ø				
FORSTUMMES							STEDORD				
INSEKT			BETINGELSER						RETNING		
DEMENTERES											

E T H T P
L A N D S K A B S A R T I T E K T
A L K E U K L A R E T A G E R
A N T E N N E S I G N A L N E M E
D A N N E T V I N D A D I T
Å B N I I N O S T A R K E T
R E J S S E S E L S K A B O R N E
U R O G A D E E L R U D E N
E G N R E T S A K T O D A L E
S E D A N Æ O S K Ø T T E R
E U R S T O F M I S B R U G
Ø J N E M E T R O K Ø T E R E N
E L I V R E D D E R
N I R I L E G E N
A D V A R A S A E Æ
O R K E S T E R G R A V
M E S T T R O E N D E



a.p. botved®



FÅ ET KOMFORTABELT LIFT TIL 1. STE

Glem alt om at flytte – med en Botved stolelift klarer du nemt og sikkert trappen. Vi kan skræddersy løsningen til enhver trappe, uanset hvor stejl og snoet den er

botved.dk

Ring nu på **80 37 37 37**
og få et uforpligtende tilbud.

Se mere på opadtrappen.dk

En stolelift er en enkel og billig løsning, som koster langt mindre end at flytte.

Hos Botved kan du tilmed både købe og leje. Få klarhed over økonomien og mulighederne – ring 80 37 37 37 og bestil et gratis og uforpligtende konsulentbesøg.

OPLEVELSER
KVALITET
VANDKANTEN
FORKÆLELSE



www.danske-hoteller.dk

Hotel Limfjorden

Hotel Ringkøbing

SELV-FORKÆLELSE

2 DAGE MED 1 OVERNATNINGER

Kaffe m. kage
3 retters menu
Overnatning i dobbeltværelse
Morgenbuffet

PRIS PR. PERSON

795,-

Enkeltværelsestillæg kr. 250,- pr. nat
Weekendtillæg kr. 150,- pr. nat
Sæsonstillæg juli måned kr. 200,- pr. nat.

I anledning af vores 30 års jubilæum tilbyder vi en velkomstdrink ved ankomst

♥♥♥ VANDKANT



Hotel Limfjorden

Simons Bakke 39 · 7700 Thisted
Tlf. 9792 4011
info@hotellimfjorden.dk
www.hotellimfjorden.dk

♥♥♥♥ FORKÆLELSE



Hotel Ringkøbing

Torvet 18 · 6950 Ringkøbing
Tlf. 9732 0011
info@hotelringkobing.dk
www.hotelringkobing.dk

★ Trustpilot ★★★★★



GOD FERIE PÅ BORNHOLMSK

OPLEV SOLSKINSØEN

SOMMERFERIE FOR SENIORER (PS14)

- 5 nætter i ferielejlighed
- Gåtur med naturvejleder
- Entré til 6 seværdigheder
- Færge med bil Ystad-Rønne t/r

FRA **1.499**

PR. PERS. V/2 PERS. 1 PERS. MIN. 65 ÅR.
ANK. 20/5 - 24/9 2020

ØSTERSØENS PERLE

FERIE VED BORNHOLMS KLIPPEKYST (PS1)

- 1 uge i ferielejlighed
- Fiskebuffet på Nordbornholms Røgeri
- Entré til Bornholms Kunstmuseum
- Færge med bil Ystad-Rønne t/r

FRA **1.499**

PR. PERS. V/2 PERS. 1 PERS. MIN. 65 ÅR.
65 ÅR. ANK 6/4 - 12/10 2020



Se flere skønne tilbud på bornholmtours.com/senior



5649 3200

n^{ew} feet
MEDICAL FOOTWEAR



Følsomme fødder

Fødder er forskellige - Derfor skal New Feet fodtøj kunne tilpasses dine individuelle behov. Fodtøj med OrthoStretch® er yderst komfortabelt, og kan anvendes af alle, der sætter komfort højt. Men stretch er også funktionelt en vigtig egenskab for mennesker med knyster, hammertæer, hævede fødder, gigt, diabetes og til brugere af bandager eller støttestrømper.



Diabetes

Mennesker med diabetes skal være meget opmærksomme på fødderne.

OrthoStretch® følger fodens bevægelser og giver mindre risiko for hård hud og trykskader.



201-56
Str: 41-48



201-65
Str: 41-47 · OrthoStretch®



201-60
Str: 41-47



201-62
Str: 41-47 · OrthoStretch®



71-18
Str: 41-47



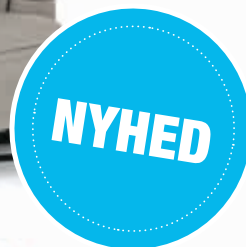
201-49
Str: 41-48

Oplysninger om forhandlere på 7025 6511
eller www.new-feet.com

- og se mere i den anden annonce i bladet



Trænger du til EKSTRA MASSAGE?



Priser fra kr. 5.250,-

Glæd dig til rigtig god siddekomfort
i vores otiumstole, som nu også fås
med indbygget massage.

Besøg os i butikken eller ring
til os på tlf. 56 500 100.

www.seniorland.dk

Senior  land

Billedskærervej 15 • 5230 Odense M

Åbningstider: Mandag - torsdag 10:00 - 16:00 • Fredag 10:00 - 15:00

BIDRAGER TIL VEDLIGEHOJDELSE AF DINE KNOGLER

Calcium Ultra Forte + Vitamin D3

Calcium Ultra Forte er et kalkprodukt der indeholder Calcium-Citrat-Malat. Et calciumsalt, der sikrer optagelse – uafhængig af mavesyre og kost.

Gå til www.camette.dk
Brug rabatkoden: **KALK**
SPAR 35%

Fragt 39,- kr.
ved køb over 300,- kr. sendes fragtfri



Camette A/S, Lillebæltsvej 47, 6715 Esbjerg N
Tlf.: 75 47 05 55 · camette@camette.dk · www.camette.dk



Oplevelser

Danske Hoteller
www.danske-hoteller.dk

MINIFERIE FOR 2 PÅ HOTEL FALKEN

Nyd en skøn og afslappende tur på Hotel Falken i Videbæk. Tag f.eks. en tur til vesterhavet eller nyd den vestjyske natur.

MED DETTE UNIKKE OPHOLD TILBYDER VI:

- 3 dage med 2 overnatninger
- Lækker morgenbuffet begge morgener
- 2 x 2-retters aftenbuffet

PRIS PR. PERSON
FRA KUN

395,-
PR. NAT

Book opholdet online på
Hotelfalken.dk
eller e-mail:
info@hotelfalken.dk
- og spar ekspeditions-
gebyr på kr. 75,-

Hotel Falken

Falkevej 3 · 6920 Videbæk · Tlf. 9717 1550
info@hotelfalken.dk · www.hotelfalken.dk

Ingen skal begrænses af et høretab



ReSound GN

HVAD HAR DU BRUG FOR, HVIS DU IKKE SKAL BEGRÆNSES AF ET HØRETAB?

Krystalklar lyd? Perfekt taleforståelse, selv i støjende omgivelser? Streaming af lyd fra stort set alle lydkilder? At kunne styre dine høreapparater fra en intuitiv app? Mulighed for hjælp til at få ændret indstillingerne i dit høreapparat, uden du behøver at besøge din høreklinik? Eller måske en løsning med genopladeligt batteri?

Klik ind på resound.com og læs mere om alle vores høreapparater eller tjek din hørelse med vores online høretest.

GN Making Life Sound Better

ReSound tilhører GN Hearing. GN Hearing, der er en af verdens førende producenter af høreapparater, er ejet af danske GN Store Nord.

Senior cykel med tre hjul

Direkte fra dansk samlefabrik



Kun 9.299,-

Model med elmotor kun 13.949,-
Begge inkl. udstyr og kurv.

Kontakt os på tlf. 71 99 77 99
Se mere eller bestil online på www.amladcykler.dk

amladcykler.dk

Sydbornholm direkte ved havet



2 pers. på
Strandhotel

Dobbeltværelse, morgenbuffet, aftenmenu (3-retter eller buffet, afhængig af ugedag) og færge Ystad – Rønne t/r.

Pris for 3 nætter pr. person ved 2 pers. **kr. 2.250,-**

Pris for 5 nætter pr. person ved 2 pers. **kr. 3.350,-**

Gælder i perioden: 23/04 til 11/06 2020 og 15/08 til 30/09 2020
Alle værelser har tekøkken og balkon eller terrasse. Opvarmet udendørs swimmingpool. Gratis Sauna, parkering og WiFi.

STRANDHOTEL
balka søbad

K/S Strandhotel Balka Søbad
Vestre Strandvej 25 • 3730 Nexø
Tlf.: 56 49 22 25 • mail@hotel-balkasoebad.dk
rejsegarantifonden 2207 • CVR 41833017

www.hotel-balkasoebad.dk

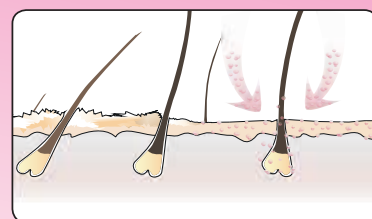
Naturlig førstehjælp til tør, kløende og sart hovedbund

Mange kender til tør, kløende og irriteret hovedbund som ofte kommer af lav fugtighed kombineret med store temperatursvingninger ude og inde. Huden strammer og begynder at skælle og klø.

Cosborg Derma B12 shampoo med vitamin B12 har i undersøgelser vist, at være en effektiv, sikker og hurtig måde at behandle problemhud.

Indeholder tillige planteekstrakt fra ginkgo biloba samt vitaminerne B3 og B5.

Uden
parfume og
farvestoffer



Vitamin B12 modvirker tør og irriteret hovedbund ved at kontrollere produktionen af de stoffer, som forårsager hudproblemet. Virker samtidig kløestillende og beroligende. Hårets vækst og sundhed stimuleres af planteekstraktet Ginkgo biloba. Vitaminerne B3 og B5 styrker både hud og hår.

Se mere på www.cosborg.com

Cosborg
BIOHEALTHCARE

Forhandles på apoteket, hos Matas samt i helseforretninger. Vejl. udsalgspris kr. 219,- for 150 ml.



Fly til Pula fra København.



Kun i Istrien
www.istra.com

Værdigt toiletbesøg – hele livet

Jeg ønsker, at klare toiletbesøg uden hjælp fra andre – med mit nye Aspen Bidets, der skyller med tempereret vand og tørrer med behagelig varm luft.



J. Honoré Care ApS

Tlf. 75 56 32 44

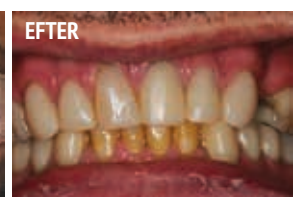
www.honorecare.dk · mail@toilet-bidet.dk



Engløbet 8, 2730 Herlev
Tlf: 44 94 16 16

GENOPBYG slidte og syreskadede tænder med plast uden der skal slibes til som ved almindelige kroner.

- ✓ Din tand står uden beslibning beskyttet under plasten.
- ✓ Ingen risiko for skader på tandnerven.
- ✓ Vi bygger det på, som du har mistet gennem årene, uden at tage mere af dine tænder.
- ✓ Behandlingen er holdbar og kan repareres, hvis du får et hul i tanden eller bider i en sten.
- ✓ Prisen er mellem en 3. del og halvdelen af hvad tandkroner koster.



Vi har lavet disse behandlinger i en længere årrække og ved, at de holder. Vi bruger en helt speciel og holdbar tandplast til disse behandlinger.

For yderligere information, se vores hjemmeside
www.herlevtandpunkt.dk





Ta' på sommerhøjskole

VIDEOKURSUS 5. - 11. juni 2020 (uge 28)

Lær at lave video på din mobil eller dit kamera

Elsker du at fortælle historier på film eller arbejde med filmredigering? "Video video" er et praktisk filmkursus, som lærer dig at lave video, folk har lyst til at se:

- Ferie- og festvideoer
- Video til sociale medier og hjemmesider
- Virksomhedspræsentationer

Du får værktøjerne til at lave gode videoer og skal arbejde med:

- Planlægning af dine videooptagelser
- Den æstetiske billedkomposition
- Den gode fortælling
- Klipning og redigering

Alle kan være med – både erfarne og nybegyndere.
Medbring dit kamera og din computer.
Du lærer at bruge det gratis program Davinci Resolve.

Tilmeld dig på www.askov-hojkskole.dk eller tlf. 76 96 18 00

Korte kurser på Bornholms Højskole 2020.

Når det er alder-bedst.

24.5 - 6.6	Kort og Godt, Bridge for øvede
8.6 - 14.6	Hele Danmarks Folkemøde
21.6 - 27.6	Midsommer på Bornholm
28.6 - 4.7	Yoga
28.6 - 4.7	Praktisk Filosofi
28.6 - 4.7	Højskole for strikkeglade
5.7 - 11.7	Gå Bornholm Rundt
12.7 - 18.7	Gå Bornholm Rundt
5.7 - 18.7	Akvarel Bornholmske motiver
12.7 - 18.7	Tæt på Naturen
26.7 - 1.8	Koruge – nu med Ekko
26.7 - 1.8	Podcast – fortællinger i lyd
26.7 - 1.8	Livet er ikke det værste man har
26.7 - 1.8	Cubansk Percussion 1
2.8 - 15.8	Keramik, Glas, Smykker og Grafik
2.8 - 8.8	Outdoor – Klatring, Kajak, Mountainbike
16.8 - 22.8	Sensommer på Bornholm
16.8 - 22.8	Bornholm på Cykel
23.8 - 5.9	Keramik
6.9 - 12.9	Svampe og Fermentering
6.9 - 12.9	Arkæologi på Bornholm
4.10 - 10.10	Cubansk Percussion 2
15.11 - 21.11	Mit Livs Minder

BORNHOLMS
HØJSKOLE



Se meget mere på:
bornholmshojkskole.dk

Eller ring til os og hør mere på:
56 97 40 77

Kurser 2020

www.jaruplund.com

Juni

- Golf i Sydslesvig – Fire tyske baner og Nordart
- Familiekursus – Vikingernes verden
- Grønland – fra Ilulissat til Nanortalik

FÅ LEDIGE
PLADSER

Juli

- Vandringer i marsken
- Tidsvidner DDR – Zeitzzeugen 2.0

August

- Grænseerfaringer / Grenzerfahrungen
- Smukke cykelture i Sydslesvig – Rømø, Sild, kyster, skov og vadehav
- Kubik og kultur – Motorcykel på øer
- Kanaler og vandveje – Tur til Lübeck og hjuldampere på Kielerkanalen
- Helgoland, halliger og vadehav – Sensommer i den nordfrisiske marsk

NYT!

September

- Smukke vandreture i grænseregionen – Sønderjylland og Sydslesvig
- Tanzania – Kunst, kultur og natur
- Grundloven der delte Danmark – Demokratiets fødsel i historisk og nutidig kontekst

NYT!

Oktober

- Berlin – Vandringer i historiens fodspor i Berlin og Potsdam

November

- Filosofi – Jagten på det gode liv
- Firenze med billedhuggeren og historikeren
- Hof og barok – Svingende barokmusik, arkitektur og kunst. Med ensemblet BaroqueAros og tur til Lübeck
- Højskolesang – Den nye Højskolesangbog

FÅ LEDIGE
PLADSER

December

- Julemarked i Flensborg og julefrokost
- Nytår på Jaruplund Højskole



Jaruplund Højskole
Snup en bid af din fremtid

Rene Tæpper, Møbler, Gardiner og Klinker/Fliser/trægulve mv.

Vi renser/vasker/behandler alle former for tæpper, møbler, gardiner, læder, klinker/fliser/trægulve mv. i Deres hjem!

Tæpperens/vask

- Væg/væg tæpper, ægte tæpper, Kelim, silke og uld
- Funklende rene og tørre på 1-2 timer
- Anvender kun mineraler, rent vand og kulsyre (bobler som i dansk vand)
- pH-neutral, fjerner ikke uddens naturlige olier
- Varmefikseret imprægnering - super effektiv

Møbelrens/vask

- Alle møbelstoffer kan renses
- pH-neutral, skånsom og samtidig ekstremt effektivt
- Klar til brug efter få timer
- Beskyttende imprægnering

Gardinrens

- Renses mens de hænger på gardinstangen
- Snavs, støv og tobaksrøg fjernes hurtigt og effektivt
- Garanti mod krymp og krøl

Behandling af Lædermøbler

- Renser og giver læderet sin oprindelige lyd og smidighed tilbage.
- Forhindrer udtørring og krakelering
- Gør læderet mindre modtageligt for snavs

Trægulve, køkkenborde mv.

- Opskuring og afrensning af alle slags trægulve
- Genoliering og behandling af olierede gulve
- Afrensning og genoliering af køkkenborde

Klinker, fliser og fuger

- I køkken-olrum, bryggers, badeværelse, entré etc.
- Rens og imprægnering
- Flotte rene klinker og fliser
- Slut med kedelige beskidte fuger



20% rabat

til alle private! Gælder i denne og næste måned!

plus helt op til

27% yderligere rabat via Håndværkerordningen!

RING NU!

og aftal et gratis og uforpligtende tilbud

Region Hovedstaden **4814 4421**
BYENS Chem-Dry

Region Sjælland **5944 2016**
Chem-Dry NV

Region Syddanmark **6441 4787**
Brink's Chem-Dry

Region Midtjylland **2216 8999**
SE Chem-Dry

Region Nordjylland **2216 8999**
SE Chem-Dry



The Natural
ONLY FROM CHEM-DRY



Chem-Dry anbefales af tæppefabrikanter, garverier og møbelfabrikanter verden over, bla. ege tæpper. Alle Chem-Dry's afdelinger er selvstændigt ejet og drevet



Ring og bestil tid til et **GRATIS** hjemmebesøg!

Se flere "før og efter" billeder på okkr.dk

Før

Grebsfri låger og skuffer

Forny dit køkken ved at udskifte til **DANSK**-producerede låger, skuffer, bordplader med videre. Alt efter mål - passer til **ALLE** køkkener

Nye låger efter mål - monteret på 1 dag

Find din lokale OK ekspert på www.okkr.dk eller ring **30 12 13 14**



KØKKEN-RENOVERING

KØKKEN · BAD · GARDEROBE

Danmarks eneste landsdækkende kæde - Din garanti for tryghed og kvalitet!

Oticon skaber livsændrende teknologi

Hvad kræver det at ændre et liv?

I Oticon stræber vi efter en verden, hvor høretab ikke er en begrænsning. Det kræver førende teknologi og indsigt i mennesket.

Ved at udfordre normerne og flytte teknologiens grænser udvikler vi høreapparater, der hjælper mennesker med høretab til at deltage aktivt i livet.

Det er livsændrende teknologi.



“ Jeg vidste ikke, hvor meget det betød at få høreapparater. Det har virkelig ændret mit liv.

Lisbet Dahl, skuespillerinde og Oticon høreapparatbruger ”



Hør mere på telefon **3913 6505**
eller besøg **seniorhørelse.dk**

oticon
life-changing technology

AMALFIKYSTEN

med sjæl og substans



AMALFI A LA CARTE

Krystalblå havudsigter, udsøgt kultur og kulinarisk trylleri ad libitum. Det er, hvad der venter på den billedskønne Italienske Amalfikyst, hvor stolte traditioner holdes i hævd og historien er stærk. Rejs med i for- eller efteråret og bo på vores fantastiske hotel i første række til vandet og nyd ægte italiensk lokalkolorit på promenaden overfor.

HÅNDPLUK SELV DINE UDFLUGTER

Særligt for denne rejse "a la carte" er, at du selv vælger dine udflugter. Hvis historiske Pompeji frister, så giver vores rejseleder dig naturligvis en guidet rundvisning på dansk. Det gælder også, hvis du tager med til vulkanen Vesuv, Paestum, Citronstien, øen Capri eller på en sejltur langs kysten – alle seværdige udflugtsmål. Et uforglemmeligt højdepunkt er, når Rafaella og Guiseppa dækker op på deres landsted i bjergene, og serverer lækre egnsretter i hyggelige omgivelser. Udflugterne bestilles sammen med rejsen.

PRISEN INKLUDERER

- Direkte fly t/r med SAS inkl. bagage
- Syv nt. på 3* hotel i Maiori
- Morgenmad
- Byvandring i Maiori
- Transport til og fra lufthavn
- Dansktalende rejseleder

8 DAGE – FRA 6.495 KR.

AFREJSE

25. APRIL, 2, 9, 16, 23. OG 30. MAJ,
13. JUNI, 29. AUGUST,
5, 12, 19. OG 26. SEPTEMBER
& 3, 10. OG 17. OKTOBER

