

Ældre Sagen NU

.....
Dit skrald · side 14

.....
Små piger omskæres · side 23

.....
Test din bank · side 32

.....
TEMA Ensomhed · side 36

.....
Skal konen skiftes ud? · side 64



Vi gi'r årene baghjul:

FIRS & FUCKING FANTASTISK

side 52



Oplev Dordogne - Dronningens Frankrig

Tag med til regentparrets feriefavorit! Her venter god fransk mad og vin, hyggelige landsbyer og masser af flotte kulturelle oplevelser.

Rejsen foregår behageligt med 4-stjernet bus. Der er dansk rejseleder med hele vejen, og alle udflugter og entrées er inkluderet. Vores rute tager os i gennem Tyskland, videre til den gamle kongeby Orléans for at ende i Souillac, Dordognes hjerte. Her besøger vi selvfølgelig Prins Henriks vin-domæne, Chateau de Caix. En unik rundrejse til Frankrigs smukkeste område.

DAGSPROGRAM

1. dag: Overnatning i Ruhrdistriktet
2. dag: Ankomst til den gamle kongeby Orléans
3. dag: Udflugt langs Loirefloden til Chambord-slottet
4. dag: Mod Dordogne og hulemalerierne i Lascaux
5. dag: Byrundtur i Souillac
6. dag: Besøg i den smukke drypstenshule Padirac
7. dag: Besøg ved Chateau de Caix
8. dag: Sejltur på Dordognefloden
9. dag: Gennem Auvergnens højland
10. dag: Gennem Alsace til overnatning i Midtyskland
11. dag: Hjemkomst

Se hele rejsens program på www.65.dk

22/8, 5/9, 19/9

11 dage

fra **9.250,-**



65
CLASSIC

Vælg en 65 Classic ferie, hvis du gerne vil have det meste inkluderet: Indholdsrige udflugter, dansk rejseleder, måltider, hygge og masser af fællesskab.

Busrejser, flyrejser, krydstogter.

Krydstogt Rügen - Oder - Berlin

Spændende og sjældent udbudt krydstogt fra Rügen til Berlin.

Vi ser Berlin, Polen, Rügen og den smukke hansestad Stralsund. Festlig atmosfære på det hyggelige skib MS Princess.

Østersøen skal opleves, når det er sensommer. En perfekt kombination af hav, natur, storby og hyggelige småbyer. Gå i de danske middelalderkongers fodspor, og oplev vores spændende nabolande på den skønneste årstid.

DAGSPROGRAM

1. dag: Byrundtur i Stralsund
2. dag: Besøg på øen Dänholm og ankomst til Vitte
3. dag: Køretur med veterantoget "Rasender Roland"
4. dag: Rügen og sommerstemning i Swinoujscie
5. dag: Rundtur i Wolin og Stettin
6. dag: Sejldag ned ad Oder og afslapning på dækket
7. dag: Ankomst til Berlin og byrundtur
8. dag: Hjemkomst

Se hele rejsens program på www.65.dk

14/9

8 dage

fra **7.675,-**



65

Rundrejse i Burma · Myanmar

Tag med på en rigtig eventyrrejse til det glemte Østen. I de gyldne pagoders land venter fantastiske kultur- og naturoplevelser.

Et besøg i Myanmar er som en rejse tilbage i tiden. Ingen burgerbarer, neonreklamer eller skyskrabere – men hestevogne, rickshaws og overvældende guldtempler.

Vi rejser fra den tropiske storby Yangon til landets religiøse centrum Mandalay og videre til Lake Inle – en af verdens smukkeste søer med huse bygget på pæle i vandet.

En rundrejse fyldt med seværdigheder i verdensklasse.

DAGSPROGRAM

1. dag: Via Singapore til Myanmar
2. dag: Ankomst til Yangon
3. dag: Mod landets religiøse centrum Mandalay
4. dag: Udflugt til det imponerende Mahamuni-tempel
5. dag: Fridag i Mandalay
6. dag: Dagskrydstogt ad Ayeryawaddy-floden
7. dag: Udflugt i det smukke naturområde Bagan
8. dag: Fridag i Bagan
9. dag: Ankomst til Inle Lake
10. dag: En hel dag på den smukke sø
11. dag: Yangon og besøg på marked
12. dag: Fridag i Yangon
13. dag: Afrejse til København

Se hele rejsens program på www.65.dk

7/11, 16/1, 6/3

13 dage

fra **18.990,-**



65
EVENTYR

Vælg et 65 Eventyr, hvis du gerne vil have så mange oplevelser som muligt. Vi oplever landene indefra og får kulturen helt tæt på. På rejserne er det meste inkluderet, og der er selvfølgelig dansk rejseleder med.

Bestil et gratis katalog

Så er 65-Feries nye vinterkatalog udkommet.

Vi har fyldt 148 sider med rejseinspiration:

- Eventyrlige rundrejser
- Spændende krydstogter på floder og have
- Indholdsrige rejser med bus og fly i Europa
- Hyggelige julemarkeds-, jule- og nytårsrejser
- Musik- og operarejser

Bestil på www.65-ferie.dk. Vi sender kataloget gratis med posten.



FANTASTISK SOMMERUDSALG PÅ HØREAPPARATER

Prøv
GRATIS
et høreapparat

**SPAR
OP TIL
30% 20%
40%**

på udvalgte høreapparater
og tilbehør*

**GRATIS
HØREUNDER-
SØGELSE**

NYHED
App til
høreapparatet
Promise



Brugervenligt ekstraudstyr
til dit høreapparat.

Mikrofon

- sender lyden direkte i dit høreapparat ved f.eks. foredrag
- kan også anvendes i selskaber og til fjernsynet

Gå ikke glip af et godt tilbud

**HØRELSEN BETYDER ALT – VI KAN OGSÅ HJÆLPE DIG
RING OG BESTIL TID NU PÅ 70 230 560**



www.dkhc.dk

DANSK HØRECENTER

CHARLOTTENLUND, Jægersborg Allé 18
ESBJERG, Strandbygade 15-17
FAABORG, Herregårdscetret 104
HADERSLEV, Storegade 33
HELSEINGØR, Hovedvagtstræde 7
HJØRRING, Banegårdspladsen 3
HOLBÆK, Smedelundsgade 43

HORSENS, Spedalsø Torv 6
KOLDING, Slotsgade 12
KØBENHAVN, Esplanaden 24
MIDDELFART, Jernbanegade 75
NYBORG, Nørrevoldgade 33
NÆSTVED, Ringstedgade 27A
ODENSE, Nørregade 71

ODENSE, Rosengårdcentret
SVENDBORG, Vestergade 153
SØNDERBORG, Perlegade 1
VIBORG, Gravene 28
AARHUS, Valdemarsgade 32
AABENRAA, Borgmester Finks Gade 4
AALBORG, Maren Turis Gade 5

samt i SPANIEN, Fuengirola

*på evt. egenbetaling.

HOS OS FÅR DU 4 ÅRS GARANTI OG SERVICE

Vi gi'r årene
baghjul 52



ILLUSTRATION: GITTE SKOV

Indhold

Åh nej, en havelåge · 10

Dit skrald er guld værd · 14

Man omskærer små piger · 23

Svært at sammenligne banker · 32



Gyda Menhave:

Jeg fik mod til at
møde andre 44

FOTO: POUL MADSEN

TEMA Ensomhed

Ensomhed · 36

Enkemænd finder hurtigt en ny partner · 39

Unge kan også være ensomme · 41

En social redningsplanke · 43

Jeg fik mod til at møde andre · 44

Arrangementer for enhver · 47

Vi gi'r årene baghjul · 52

Aldring er en varm kartoffel · 57

Grønlands kulturelle nordlys · 60

Det ligger for næsen af os · 62

Skal konen skiftes ud? · 64

DET FASTE

Leder · 7

Breve fra læserne · 9, 18, 51

Sundhed · 13

Skaf et medlem · 21

Medlem i Ældre Sagen · 49

Din økonomi · 30

Kultur · 59

Sprog & ord · 69

Ældre Sagen lige nu · 71

Krydsord · 79

Dyrk din hjerne · 80

K: KONKURRENCER

Bog: "Sex efter 50" · 13

Bog: "Sammen i Sydhavnen" · 43

Højskoleophold: Brandbjerg Højskole · 45

Bog: "Skal jeg udstoppes?" · 55

Teater: Billetter til Teatret Svalegangen · 59

Bog: "Dokumentar – Jonna Pedersen" · 63

Bog: "Laust" · 65

Pengepræmier · 79

DORO mobil · 80



62

Dit skrald er
guld værd 14



FOTO: SHUTTERSTOCK

ægte komfort

- Oplev den ultimative siddekomfort med indbygget lændestøtte.
- Oplev den perfekte støtte til nakken, når der skal ses TV
- Få demonstreret den geniale sovefunktion på nakkestøtten
- Oplev en skammel, hvor toppuden med vippefunktion støtter benene ekstra behageligt.
- Alle Stressless stole fås både i læder og stof, og de fleste stole fås i op 3 størrelser

Oplev det live i vores Stressless® studie



THE INNOVATORS OF COMFORT™

DER ER SOMMERUDSALG

Besøg en Stressless® forhandler og se de gode tilbud.



Stressless® Jazz (M)
Vejl. udsalg fra 16.080,-
Fås i mange farver



Stressless® Voyager (M)
Vejl. udsalg fra 13.010,-
Fås i mange farver
Fås i 2 størrelser



Stressless® Mayfair (M)
Vejl. udsalg fra 9.310,-
Fås i mange farver
Fås i 3 størrelser

JYLLAND

6000 KOLDING	Danbo Kolding
6000 KOLDING	ILVA
6200 ÅBENRAA	Ide Møbler
6270 TØNDER	Møbelhuset 1
6400 SØNDERBORG	Ide Møbler
6500 VOJENS	Ide Møbler
6650 BRØRUP	Ide Møbler
6715 ESBJERG N	Ide Møbler
6760 RIBE	Ide Møbler
6800 VARDE	Ide Møbler
6900 SKJERN	Skjern Boligmontering
6950 RINGKØBING	Ringkøbing Bolighus
7000 FREDERICIA	Ide Møbler
7100 VEJLE	Ide Møbler
7400 HERNING	Ide Møbler
7500 HOLSTEBRO	Ide Møbler
7620 LEMVIG	Kallesøes Bolighus
7700 THISTED	Smag og Behag
7800 SKIVE	Smag og Behag

8200 ÅRHUS N	ILVA
8260 VIBY	Ide Møbler
8300 ODDER	Smag og Behag
8381 TILST	Ide Møbler
8500 GRENÅ	Schmidts Møbler
8600 SILKEBORG	Ide Møbler
8700 HORSENS	Ide Møbler
8800 VIBORG	Selta
8800 VIBORG	ILVA
8960 RANDERS	Ide Møbler
8963 AUNING	Auning Boligmontering
9000 ÅLBORG	Ide Møbler
9200 ÅLBORG SV	Ide Møbler
9240 NIBE	Bruno Sørensen Møbler
9541 SULDRUP	Sønderup Boligmontering
9575 TERNDROP	Ide Møbler
9800 HJØRRING	Ide Møbler
9990 SKAGEN	Ide Møbler

SJÆLLAND/KØBENHAVN

1610 KØBENHAVN	Ide Møbler
1612 KØBENHAVN	Læderland
2605 BRØNDBY	Ide Møbler
2635 ISHØJ	ILVA
2830 VIRUM	Ide Møbler
2800 LYNGBY	ILVA
2860 SØBORG	Ide Møbler
3400 HILLERØD	Ide Møbler
3600 FREDDERIKSSUND	Møbelhuset Bo Bedst
4000 ROSKILDE	Læderland
4171 GLUMSØ	WM Læderbo
4200 SLAGELSE	Ide Møbler
4300 HOLBÆK	Ide Møbler
4600 KØGE	Ide Møbler
4700 NÆSTVED	Ide Møbler

FYN & ØER

5000 ODENSE	ILVA
5230 ODENSE M	Ide Møbler
5464 BRENDERUP	Werenberg Møbler
5700 SVENDBORG	Ide Møbler
5874 HESSELAGER	Danbo Hesselager
3700 RØNNE	Ide Møbler
4800 NYKØBING F	Ide Møbler
4900 NAKSKOV	Deres Ønske Center
Færøerne	
Thorshavn	Ide Møbler
Island	
Reykjavik	Lif & List

Redaktion (nu@aeldresagen.dk)
Ansv.: Kommunikationschef Birger Lenvig:
bl@aeldresagen.dk
Redaktionschef Sanna Kjær Hansen (DJ):
skh@aeldresagen.dk
Redaktør Kirsten Skaaning (DJ):
ks@aeldresagen.dk
Bladsekretær Britt Jensen:
bj@aeldresagen.dk

Oplag: 455.000
Layout og produktion: Datagraf
Forsideillustration: Gitte Skov
Deadline for næste blad:
15. august 2013
Næste blad udkommer:
1. oktober 2013

Annoncesalg
DG Media as
Store Kongensgade 72, 1264 København K.
Tlf. 70 27 11 55. dgmedia.dk

Bladet på cd
MedlemsService, tlf 33 96 86 89

Medlemskab
Personkontingent 115 kr./halvår
Familielkontingent 190 kr./halvår

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

Rådgivning
Ældre Sagens rådgivning om sociale og
juridiske spørgsmål: Tlf. 80 30 15 27
Åbningstider: Ma-ti-on 10-14, to 14-18

Senior PC Support
Hvis du oplever, at du har et problem
med brugen af pc og internet, kan du ringe
til Ældre Sagens Senior PC Support:
Tlf. 70 10 10 06.

Senior PC Support rådgiver alle
hverdage fra kl. 10-15. Vi holder lukket
lørdage, søndage og alle helligdage
samt i almindelige ferieperioder.

Det er bedst at have din pc tændt,
når du ringer op.

Artikler kan citeres mod kildeangivelse, jvf.
ophavsretsloven. Artikler/interview dækker ikke
nødvendigvis landsforeningen Ældre Sagens syns-
punkter. Annoncer er ikke Ældre Sagens ansvar.

Mangler du en at tale med?

Nogle af os mangler mennesker omkring os, nogle, der går op i, hvordan vi har det, og som vi selv kan vise omtanke, hjælpe og sludre med. Måske er det dig, der sidder og læser disse linjer. Og det er ok, hvis du selv har valgt det, men de færreste har valgt det selv. Det er kommet snigende som en tyv i natten: Du har været syg, og har afskrevet vennekredsen, fordi du ikke magter den – du er blevet uvenner med dine børn og har mistet kontakten til dem – du er blevet skilt eller har på anden

måde mistet din ægtefælle – du har aldrig været gift og kender ingen i det område, hvor du bor. Du har haft venner, men de er alle sammen borte. Eller du synes ikke, du har noget at byde på for andre. Der er mange "muligheder" for at føle sig ensom.

Ingen har lyst til at blive kaldt ensom, men nogle er det. Ifølge EGV – Ensomme Gamles Værn – følger 65.000 personer over 65 år sig ensomme. Ensomheden er værst blandt dem over 80 år. Tallet er desværre stigende.

Hvad kan du selv gøre, og hvad kan vi gøre for dig? Inde i bladet er der nogle gode råd om, hvad du selv kan gøre. For et er sikkert: Du skal gøre noget selv for at komme ud af ensomheden. Det kan være svært, men det giver mening, når du har taget det første skridt ud af busken, så at sige. Når jeg skriver Ud af busken, er det fordi Ældre Sagen faktisk har et projekt af det navn, som handler om at give hinanden et kærligt skub ud af uønsket ensomhed og få smag på livet igen. Der er projekter i gang i Broager, Brønshøj-Vanløse, Esbjerg, Frederiksberg, Gjern, Gråsten, Gundsø, Ishøj, Kolding, Nordfyn, Nykøbing Falster, Ramsø, Stubbekøbing, Støvring, Sønderborg-Sundeved, Thisted-Hanstholm og Varde-Blåbjerg-Blåvandshuk.

Ældre Sagens 217 lokalafdelinger bestiller ikke andet end at udvikle og afvikle aktiviteter, som fremmer det sociale mellem mennesker. Det er vi stolte af, og hvis du har lyst til at komme og være med, bliver det meget bedre. I Ældre Sagen DET SKER kan du finde aktiviteter der, hvor du bor. •

Søren Rand
landsformand, Ældre Sagen



FOTO: ULRIK JANTZEN

REJS TIL MAGISKE MALTA FRA KUN 369,- PR DAG

SPAR
300,-
PR PERSON



GRATIS
VALG AF FERIEHUS



FolkeFerie.dk

Malta byder på et mildt klima, et væld af oplevelser og flotte seværdigheder. Vælg selv om du vil rejse 3 eller helt op til 21 uger fra den 19/10 2013 - 5/4 2014. Du bor på Mellieha Holiday Centre i eget 3 vær. feriehus på 70 m² med fuldt udstyret køkken, verdens bedste madrasser fra TEMPUR®, gratis trådløst internet, egen gårdhave og tagterrasse.

Forkæl dig selv i vores nye indendørs pool, spa og fitness (mod tillæg).

Rejs fx 3 uger fra d. 4/1 2014 til kun 369 kr. pr. dag pr. person. Bestil inden den 30/9 2013 og vælg gratis dit feriehus (værdi op til 1.500kr.). Tilbuddet gælder nybestillinger fra den 30/8 2013. Tilbuddet kan ikke kombineres med andre rabatter og tilbud. Oplys kampagnekode 'ældrevinter' ved bestilling på telefon 70 30 10 70.



Hver booking til Malta udløser 100 kr. til FolkeFerieFonden – og skaber ferielæder for værdigt trængende.

FolkeFerie.dk
- ferie med mere mening

Bestil på 70 30 10 70

Breve fra læserne

Skriv til nu@aeldresagen.dk Eller send ros og ris til: Ældre Sagen, Att.: Redaktionen, Nørregade 49, 1165 København K. Mærk kuverten "læserbrev". Vi bringer udvalgte – og aldrig anonyme læserbreve.

Strikkede huer til Afrika

I sidste nummer bragte I opskrift på huer til smoothieflasker. En udmærket ide. Jeg har et forslag om strikkede huer eller tæpper til babyer i Afrika. Jeg ved, at flere kirkelige organisationer har kontakt til fattige lande i Afrika. De fleste kvinder, som har strikket i mange år, har en masse garnrester liggende, som på den måde både kan give glæde for afsender og modtager.

Lis Kofoed Borrild, Nærum

Huer til russiske børn

I stedet for huer til smoothieflasker strikker jeg huer til russiske børnehjemsbørn. Et dejligt afslappende og frivilligt arbejde. Er der nogen, der har garnrester modtages de gerne.

**Kirsten Christensen,
Dalgasmindevej 5, Knudby,
8831 Løgstrup**

Sommit mangler hjælp

Jeg har været i Indien i en måned med mit ældste barnebarn, rejst rundt med rygsæk og selvfølgelig oplevet armod. Vi boede i en uge i Sommit Guesthouse i Varanasi. Sommit er en ung mand, der vier sit liv til at lave en lille skole i slummen for fattige børn. Han behøver hjælp fx til skolebøger og til at opnå sit mål med at give børnene et godt måltid mad om dagen. Vigtigt vil det være, om nogen ville tage sig tid og råd til at tage derud og støtte lærerne.

Sommit kan nås pr. mail på ashokdutta@yahoo.com

Lilian Trudslev, Skørping

BEDSTE LÆSERBREV

Vinderen får tilsendt en æske chokolade. Til lykke.

Min positivliste

Jeg har en positivliste:

- Jeg bor i et godt land med demokrati. Selv om jeg kan finde på at klage over politikere, veje, sygehusvæsen osv., så har vi det jo godt i forhold til dem, der ikke har ytringsfrihed.
- Jeg har et dejligt hus med en god og nem have og terrasse, og med flinke naboer.
- Jeg har en god økonomi, og kan få råd til at få hjælp til de ting, jeg ikke kan selv.
- Selv om helbredet ikke er helt i top,

så har jeg det bedre end de fleste i min alder.

- Jeg kan selv gå, hvorhen jeg vil.
- Gå i seng og stå op, når jeg vil. Og købe ind i bil, når jeg vil.
- Jeg har alle sanserne. Kan se, høre, smage, lugte, forstå og mærke.
- Jeg har en god familie. Mine børn og svigerbørn træder straks til og hjælper mig, når det er nødvendigt, selv om de har travlt med deres egne ting. Og jeg føler også, at jeg i høj grad er noget for dem. Mine tre børnebørn er mine tre solstråler.

Og sådan tror jeg, vi alle sammen har noget at være glade for.

Anandi Løbner Kristensen, Holstebro

Fuldmagt til kontanter

Med baggrund i mine erfaringer med min mors konto og i mit tidligere arbejde som kunderådgiver i et pengeinstitut, har jeg følgende tip, hvis man som ældre skal give en anden person fuldmagt til at gøre de daglige indkøb og hæve kontanter:

Opret en ny konto i den ældres navn

Der udstedes et betalingskort – det kan være et betalingskort uden mulighed for at kunne få den nye konto i overtræk. Til den nye konto laves en månedlig automatisk overførsel fra den ældres NEM-konto – et beløb som svarer til forbrug på en måned

Er der et familiemedlem eller en anden, som skal følge økonomien, kan den få en forespørgselsadgang via Netbank til at forespørge på den ældres konti.

Vilhelm Schmidt, Augustenborg

Forrige og ikke sidste

Det var ærgerligt, da Ældre Sagen NU i juniudgaven blev skoset for forkert brug af ordet forrige, at man ikke benyttede Dansk Sprognævns hjemmeside www.sproget.dk

Taster man ordet forrige ind, får man at vide at ordet betyder: Nærmest foregående; sidst inden det der gælder nu. Altså betyder det, at når man er i året 2013, så er forrige år lig med år 2012. Det er hermed slået fast, at Ældre Sagen har ret.

Enhver har jo lov til at have egne meninger, det er blot forvirrende for andre, at nogen siger det modsatte af det, som Dansk Sprognævn har fastslået.

Finn Stouge, Taastrup

Åh nej, en havelåge



TEKST OG FOTO: LENE ESTHAVE

"Åh nej, nu får jeg en havelåge," siger en kvinde, mens hun kæmper med hul 10. Hendes blå kugle er kommet om bag hullet, og hun kan ikke rigtig få held med at ramme. Havelågen er fem streger på papiret. Fire lodrette og en på skrå.

Vi er til krolfturnering i Sønderjylland, hvor holdet fra Ældre Sagen i Sønderborg-Sundeved er i konkurrence. Krolf er en blanding af golf og krocket.

45 deltagere er delt op i et blåt og et rødt hold med 12 huller på hver bane. Den yngste spiller i dagens turnering er tres år, den ældste over halvfems. Det er et spil for alle, der kan gå banen rundt.

Op til turneringen har kuglerne hver onsdag fløjet hen over græsset på banerne i Vester Sottrup. Leder er Finn Jeppesen, der også er med i turneringen. Han fortæller, at krolf er blevet meget populært inden for de senere år.

"Der er tre hovedformål med at spille," siger han:

"Motion en, det sociale og ikke mindst konkurrencemomentet."

Da to kvinder i turneringen bevæger sig ud i regnen til anden omgang, konstaterer de tørt:

"Der er ingen, der er så tossede som krolfspillere, vi spiller i al slags vejr." •

Spilleregler

Vil du gerne spille krolf, kan du downloade spillereglerne på:

kortlink.dk/cndf

Du kan også bestille og få sendt reglerne ved at ringe til 43 26 23 84. Brochuren koster 25 kr. + porto.

Krolfspillerne er dybt koncentrerede. Det gælder om at få kuglen fra start til mål med færrest mulige slag.



Ny grå stær operationsteknik

Få et godt og livslangt syn - Bestil tid hos os nu - ring 3964 1099

- ✓ Landets ældste og største private øjenklinik
- ✓ Ny grå stær operationsteknik
- ✓ Vi hjælper med at træffe det helt rigtige valg
- ✓ Brillefri efter grå stær operation
- ✓ Ingen ventetid
- ✓ Henvisning fra læge unødvendig
- ✓ Tilskud fra Sygeforsikring Danmark



Finn Eisgart

Overlæge i øjenkirurgi

Selvom lægevidenskaben er kendetegnet ved en strøm af ny produkter, udstyr og behandlingsmetoder, er det stadigvæk mennesker der udfører operationerne og træffer valg om den konkrete behandling i samråd med patienten. Vi har stor erfaring med grå stær operationer og en holdning til både kvalitet i behandlingen og valget af den behandling, der giver patienten den bedste livskvalitet.



Gustav Muus

Operationsteam / Grå stær specialist

En grå stær operation holder resten af livet. Derfor gælder det om at træffe det rigtige valg mht. behandling. Vi yder gratis rådgivning og vejledning om dine muligheder, og følger dig igennem hele forløbet.

Vi er din garant for tryghed.

Rådgivning om grå stær behandling, ring på 25 74 34 24



Øjenhospitalet
Danmark

Jægersborg Alle 14
2920 Charlottenlund
Tlf: 3964 1099

Web: OHD.dk
e-mail: kontakt@ohd.dk

Parkering: 80 gratis parkeringspladser
Offentlig transport: 200 m fra Charlottenlund St

Sundhed

20 år mere

Genterapi på mus kan få dem til at leve 25 % længere; en behandling, der muligvis kan overføres til mennesker. Det kan med et slag betyde en forøgelse af levealderen med omkring 20 år.



K: Konkurrence

Vind en bog

Ditte Trolles bog "Sex efter 50: Kærlighed, krop og kultur i en moden alder" bygger på veldokumenteret forskning suppleret med forfatterens erfaringer fra arbejdet som gynækolog. Har du lyst til at vinde en af de fem bøger, som forlaget Elven har doneret til vores læsere, kan du deltage i en konkurrence. Gå ind på [aeldresagen.dk/konkurrence](#) og skriv dit navn og adresse. Eller send os et postkort med navn og adresse senest **15. august** til: Ældre Sagen, Nørregade 49, 1165 København K. Mærk kortet "Sex".

Vinderne får direkte besked.

Træningsrobotter flytter ind

Genoptræning af lamme muskler med robotter giver gode resultater, viser forsøg fra Syddansk Universitet. En robottræningsmaskine minder om de maskiner, som står i fitnesscentre rundt omkring, men forskellen er, at robotten hjælper patienten – og så står den i hjemmet.

Forskerne forventer, at selv meget simple træningsrobotter kan hjælpe patienter, der har mistet førligheden efter en hjerneblødning, blodprop eller ulykke.

KILDE: NYVIDEN

Koffein mod Parkinsons

De fleste kommer til at ryste af for meget kaffe, men forsøg viser, at koffein kan have den modsatte virkning på Parkinsons patienter, der jo har ukontrollable rystelser. De fik mindre rystelser og blev mere mobile af tre kopper kaffe om dagen. Koffein kan vise sig at være et både billigere og sundere alternativ til medicinsk behandling af lidelsen.



Tørt bad

Der er opfundet en lugtfri gel, der virker som et bad på din hud og oven i købet også fungerer som fugtighedscreme. Opfindelsen er især rettet mod steder, hvor der er mangel på rent vand og situationer, hvor vand ikke er tilgængeligt fx i flyet, bussen og soldater på mission

KILDE: SCENARIO, UDGIVET AF INSTITUTTET FOR FREMTIDSFORSKNING

Har du hofteprotese?

Er du utryk ved, om der er noget galt, eller har du problemer med dine hofteproteser:

Kontakt det sygehus/den klinik, der har indsat proteserne. Hvis sygehuset/klinikken er lukket, kontakt egen læge.

Hvordan kan jeg få at vide, hvilken protese jeg har fået indsat?
Du kan få information, om din protese på den afdeling eller det hospital, hvor du er blevet opereret.

Afdelingen/hospitalet kan også rådgive dig, hvis du har andre spørgsmål til proteserne.

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg vil se min journal, men hospitalet/klinikken, der har indsat protesen, er lukket?
Patientjournalen opbevares af embedslægerne. Du skal kontakte den lokale embedslægeinstitution, som derefter vil sende dig en kopi af din journal.

KILDE: SUNDHEDSSTYRELSEN

10.000 skridt på 30 minutter

Flere læsere har gjort redaktionen opmærksom på, at der i juniudgaven stod, at at 10.000 skridt svarer nogenlunde til 30 minutters aktivitet. En læser mener ikke, at man kan nå at gå 10.000 skridt på 30 minutter, men at hun måske skulle købe sig et par svymilestøvler. Vi har nok fået formuleret os lidt klodset. Hvad der menes er, at hvis du går 10.000 skridt svarer det til at motionere i 30 minutter.



Med et prisniveau på 39 procent over EU-gennemsnittet har Danmark **de højeste fødevarepriser i EU**. Derefter kommer Sverige, Østrig, Luxembourg, Finland og Irland, som alle ligger mellem 24 og 17 procent over EU-gennemsnittet. De laveste fødevarepriser findes i Polen, som har et prisniveau 40 procent under EU-gennemsnittet. Således er priserne i Danmark mere end dobbelt så høje som i Polen. Opgørelsen er baseret på Eurostats undersøgelse, der er gennemført i 2012 i samarbejde med de deltagende lande.

KILDE: DANMARKS STATISTIK

Skrot er blevet en eftertragtet råvare – både for jordkloden og for dig

Vi har tradition for at lade flammer gøre en ende på vores affald, så skraldespanden frister, når vi har læst avisen, tømt vandflasken og drukket den sidste sjat øl. Men selv om forbrændingsanlægget skaber energi, kan det langt bedre betale sig at aflevere så meget affald som muligt til genbrug.

”Vi sparer både energi og CO₂ ved at genanvende affaldet. Gevinsten ved at genbruge aviser er dobbelt så stor i forhold til at fremstille nyt papir, og på øldåser er den endnu større, fordi det er dyrt at udvinde aluminium fra undergrunden. Desuden kan aluminium ikke brænde, men bliver til slagter,” siger seniorkonsulent Ole Dall fra Syddansk Universitet, der forsker i, hvordan vi bliver bedre til at genbruge de ting, vi smider ud.

Aluminium ligger i undergrunden som kemiske forbindelser, ofte i flere hundrede meters dybde, så der går fem liter olie til at udvinde et kilo aluminium. Hvis man i stedet smelter øl- og sodavandsdåser om, koster et kilo blot to deciliter olie. Den slags regnestykker gør skrot til en eftertragtet råvare.

”Pantsystemet er udtryk for, at det betaler sig at samle glas, plastik og metal ind, men vi skal også have de dåser og flasker med, som falder uden for pantsystemet,” siger Ole Dall.

Dit skrald er

AF HENRIK STANEK / FOTO: SHUTTERSTOCK



Smartere sortering

Selv om man kan bruge metal igen og igen, vil der altid gå noget til spilde, især fordi et produkt kan indeholde flere typer metal, som det kan være svært at adskille. Der forskes i teknologier, som kan gøre det lettere at skille tingene fra hinanden. En anden mulighed er, at man allere-de tænker genanvendelse ind, når man designer nye produkter.



Aflever dine dåser

Skyl dine konservesdåser og aflever dem sammen med øl- og sodavandsdåser uden pant på genbrugspladsen. En skrotvirksomhed sorterer metallet i magnetiske og ikke-magnetiske dele og sender det til omsmelting. Der kan laves 88 nye øl- og sodavandsdåser ud af 100 brugte dåser.



Elektronikken kan genbruges

Computere, tv og andet elektronisk udstyr indeholder metaller som aluminium, rustfrit stål, jern, kobber og måske guld. Selv om mængderne kan være små, findes der firmaer, som skiller tingene ad og udvinder metallerne af for eksempel printplader. Du kan aflevere dine kasserede apparater på genbrugsstationen eller hos forhandleren, så metallerne kan bruges igen.

I takt med at jordens kendte reserver svinder ind, graver vi dybere og dybere efter metal i stadig mindre koncentrationer og ofte i fjerne egne. Det øger både den miljømæssige og økonomiske fordel ved at genvinde skrot. Gevinsten gælder alle metaller og høstes hver gang, de bliver smeltet om. Det gør genvinding til et vigtigt redskab i kampen mod global opvarmning.

Vi brænder for meget af

Mange afleverer deres tomme øl- og sodavandsdåser i supermarkedet eller på den kommunale genbrugsplads. Alligevel går der hvert år 40 millioner pantdåser tabt. Endnu flere ender som slagger i forbrændingsanlæg.

”Vi forbrænder stadig alt for meget. Vi er ikke ret gode til at samle plastik ind, vi skal have det sidste papir med, og vi skal helt klart have alt metal med,” siger Ole Dall.

Ved at gøre det nemt for folk at sortere kan man fordoble indsamlingen, viser erfaringer fra blandt andet Sønderjylland, hvor husholdningerne får to skraldespande. Den ene er til køkkenaffald og den anden til genanvendeligt materiale.

”Man lægger flasker og dåser i den ene side og papir, plastik og andet metal i den anden. Man skal altså kun forholde sig til, om materialerne er våde eller tørre, og

på den måde får man samlet meget mere ind.”

Det koster dieselolie at sende store lastbiler ud for at samle affaldet ind, men fordi folk sorterer det, behøver man ikke hente begge skraldespande hver uge. Den ene skraldespand bliver tømt i den ene uge og den anden ugen efter.

”Vi slipper ikke for at køre ud efter affald, men man behøver ikke køre ekstra. Tværtimod bruger folk genbrugspladsen mindre, når de kun skal køre derhen med haveaffald og den gamle fryser, så samlet set sparer vi energi,” siger Ole Dall.

Den gode samvittighed

Det globale perspektiv ved at indsamle, sortere og genanvende affald er kun den ene side af sagen. Selv om du måske ikke tænker over det, kommer det også din pengepung til gode.

”Økonomien i vores affaldssystem er baseret på udgifter og indtægter, så jo mere man kan sælge til firmaer, der genanvender affald, desto billigere får vi tømt skraldespanden. Øgede afgifter på forbrænding gør det endnu mere fordelagtigt for husholdningerne, at affaldet bliver genanvendt, for hvad der er sparet, er også tjent,” siger Ole Dall. •

guld værd



Find de skjulte batterier

Batterier skal du aflevere adskilt fra andet metal, så de ikke skader miljøet. I forbrændingen kan de udvikle giftig røg og være årsag til, at der slipper tungmetaller ud i naturen. Husk, at der er mange ”skjulte” batterier i vores hverdag, for eksempel i mobiltelefonen, julekoret med lyd, musik-slipset og de blinkende børnesko. Aflever dine brugte batterier i batterikasser i forretningerne, til miljøbilen, på genbrugspladsen eller til storskrald. Nogle batterier kan genbruges, mens andre sendes til anlæg, der uskadeliggør de giftige væsker.



Papir og pap

Det koster energi, træ og vand at lave nyt papir, mens det er enkelt at opløse aviser, ugeblade, reklamer og kontorpapir i vand og bruge dem til nye aviser, toiletpapir og andet genbrugspapir. Det batter at samle papir ind, da det udgør den største mængde af det affald, der kan genanvendes. Papkasser, bølgepap, karton og æsker fra havregryn og tandpasta kan bruges til nyt pap. Ligesom papir opløses pap i vand og kan blive til nye papkasser, æggebakker osv. I gennemsnit bruger vi 249 kilo pap og papir om året, kun lidt over halvdelen afleveres til genbrug.



Plastik kan bruges igen

Engangsflasken fra kildvand og saftevand, eddikedunken og tom emballage fra rengøringsmidler, shampoo og creme kan bruges igen. Jo rene plastik desto nemmere er det at genanvende, så emballagen skal være skyllet fri for de værste rester. Mange havemøbler er lavet af genbrugspplast, og man kan lave flasker, bamsedyld og fleecetrøjer af det. Du må ikke aflevere dunke og flasker med faremærkesymbol sammen med den øvrige plastemballage.



Glas og flasker

Jo mere sikker man er på, at affald består af det samme grundmateriale, jo bedre. Derfor er det nemt at genanvende flasker og glas, hvor man kan fjerne låg og kapsler og vaske etiketterne af. Vin- og spiritusflasker, marmeladeglas, ketchupflasker og andet emballage af glas kan skylles rene og bruges igen, mens skår smeltes om til nye produkter som ølflasker og sildeglass. En flaske kan skylles og gennfyldes op til 30 gange, før den er nødt til at blive smeltet om.



Farligt affald

Batterier, olie, kemikalier, maling, spraydåser, medicin, neglelakfjerner, parfumerester, afkalkningsmidler og kviksløvsterometri må aldrig hældes i kloakken eller smides i skraldespanden. Aflever det på genbrugspladsen, til storskrald, til viceværten eller til miljøbilen. Nogle steder kan du også aflevere farligt affald der, hvor du har købt det: Batterier i supermarkedet, medicin på apoteket, maling hos farvehandleren og så videre. Du bør aflevere det i den emballage, du har købt det i, så affaldet bliver tilintetgjort på en sikker måde.



Haveaffald

Det kan ikke betale sig at brænde haveaffald på grund af et højt indhold af vand. Forskerne er uenige om, hvorvidt det er bedst at kompostere affaldet i haven eller bruge det til biogas, så hvis du har plads til en kompostbunke, er der ingen grund til at køre på genbrugspladsen med det.

FÅ ET SMUKT OG SUNDT SMIL

Gratis Info-møde
Tirsdag, den 20.8.
kl. 19.00 - 21.00
Gavekort til digital
røntgenoptagelse!

Tandproblemer - gør noget ved det nu!

Ring og bestil tid nu på **383 44 222**

- Fine tænder, der sidder fast.
- Proteser, der ikke løsner sig.
- Parodontosebehandling med laser.
- Smertefri behandling.



FORUM TANDLÆGE- & IMPLANTATCENTER



"Implantatbehandlinger er en tillidssag. Siden 1995 har jeg udført disse komplicerede behandlinger dagligt. Jeg forestår hele behandlingen fra implantat til færdig tand, og benytter kun originale implantater fra Schweiz - ingen billige kopiprodukter. Tryghed nu og i fremtiden; fast skriftlig prisaftale før behandling og fremtidig vedligeholdelse af rutineret og veluddannet plejepersonale."

Tandlæge Peter Gade

Forum Tandlæge- & Implantatcenter

H.C. Ørsteds Vej 50 C, st.
1879 Frederiksberg C
www.forumtand.dk

Tilmelding
Ring **383 44 222**
mail@forumtand.dk

Gratis parkering i gården, et minut til Forum metrostation

Ensomhed

Man skal selv være opsøgende og tage skridtet ud af ensomheden. Det gælder for alle, også ældre

RILLO SNERUP RUD FRA FORENINGEN VENTILEN, SOM HJÆLPER UNGE UD AF ENSOMHED

Gode råd

○ Husk, at der ikke er noget i vejen med at være ensom.

Ensomhed er en livsvigtig følelse, der indeholder information om, at der er noget, man med fordel kan handle på. Samtidig kan ensomhed være en god og fin drivkraft.

○ Der er noget at gøre.

Også selv om det ikke nødvendigvis føles rart at handle til at begynde med. Se ensomheden i øjnene.

○ Forstå din ensomhed og tag udgangspunkt i din situation.

Det er lettere at gøre noget ved ensomhed, hvis man kender baggrunden for den. Er ensomheden fx forbundet med tabet af nogen, kan det være en hjælp at finde nogen at dele sorgen med.

○ Lær at småsnakke.

Småsnak virker på nogen lidt overfladisk, men ikke desto mindre er det jo netop små 'ligealdige' replikker, der begynder en samtale og skaber kontakt.

○ Bid hovedet af skammen.

Hvis du er kommet ud af vane med at tale med andre, kan det godt være, at du i starten virker akavet eller klodset. Alle mennesker siger noget dumt engang imellem.

○ Lav frivilligt arbejde.

At give fra sit hjerte skaber følelsen af mening og samhørighed med andre.

○ Øv dig i at tage initiativ.

Hvis du sjældent eller aldrig ringer eller skriver til nogen, kan du måske udfordre dig selv på dette punkt.

○ Find en hobby, der optager dig, og kom fast det samme sted.

Hvis målet er at lære at danse, lave mad eller tale et nyt sprog, flyttes fokus fra relationen. Det gør det lettere at tage initiativ til en samtale.

○ Vær åben og nysgerrig.

Hvis du oplever, at du dømmer andre, når de siger noget, så prøv at være mere åben, undrende og nysgerrig. Hvis du kan give mere plads til andre, vil du ofte opdage, at der også bliver mere plads til dig selv.

○ Gør de ting, du drømmer om.

Tag på cykeltur, singleferie eller højskole, gå i teateret eller på vandretur i lokalområdet. Hvad er det værste, der kan ske?

○ Gå ud i naturen og brug dine sanser.

Se om du kan give slip på dine tanker for en tid. Prøv at gå en lang tur ved havet eller i et naturområde.

○ Køb en hund, få en kat.

Giv omsorg til et husdyr, nøjagtig som du jo også ville pleje en ven. At nære omsorg for andre (væsener) er også at passe på sig selv.

○ Afled dig selv.

Hvis følelsen fylder meget, og du føler dig magtesløs over for den, kan du prøve at aflede dig selv med fx TV, en gåtur, musik, syvka bale eller andet.

○ Læs en bog.

Når man læser om andre, føler man sig ofte mødt, fordi det bliver synligt, at andre forstår, hvordan man har det.

○ Brug internettet.

Der er mange steder på nettet, hvor man kan 'møde' andre, der har det ligesom dig.

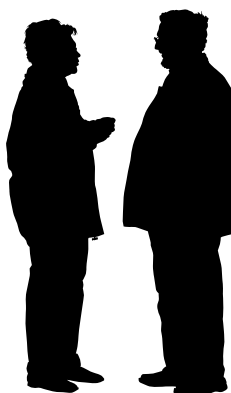
○ Giv plads til følelsen.

Engang imellem skal følelser have plads. De skal have lov at være der, præcis som de er.

○ Opsøg råd og hjælp.

Hvis du har det for svært, kan du opsøge hjælp via internettet, telefonrådgivning, hos egen læge eller hos en psykolog.

KILDE: PSYKIATRIFONDEN



Livslinien

Du kan kontakte Livsliniens telefonrådgivning, telefon

70 201 201 alle årets dage 11-23

hvor der vil sidde en frivillig rådgiver klar til at modtage dit opkald.

Du lever længere, når der er brug for dig

I områder, hvor folk lever meget længe, er motion og sund kost ikke er de eneste vigtige faktorer for lang levetid. Det betyder også noget, at gamle spiller en rolle i samfundet, har et arbejde eller udfører noget, som er vigtig for andre mennesker.

"Det er svært at finde biologiske årsager til, at folk bliver meget gamle. Men hvis man har en rolle at udfylde, og man føler, at der er brug for en, så tyder det på, at man bliver mere modstandsdygtig over for biologiske faktorer," siger Kirsten Avlund, Center for Sund Aldring.

KILDE: VIDENSKAB.DK

Du er mere end velkommen

Har du overskud til at favne flere end din familie og venner, så kan du blive frivillig i en af Ældre Sagens 217 lokale afdelinger. Har du lyst til at lære fra dig, gå til hånde, lave og spise mad med andre, tage en cykeltur sammen, banke på en dør, besøge en på plejehjemmet eller ringe rundt og høre, om alle har det godt er du mere end velkommen.

Du kan kontakte din lokalafdeling og høre, hvad der foregår af frivillige aktiviteter og om det er noget for dig. Find din lokalafdeling i Ældre Sagen DET SKER eller på:

aeldresagen.dk/detsker

Positivt budskab

Jeg blev ret grebet af digtet: "Til mine børnebørn" i juniudgaven 2013. Skrevet af afdøde Erik Bach. Det har et så positivt og livsbekræftende budskab, at jeg synes der skal gøres en indsats for at gøre digtet landskendt. Jeg foreslår, at man opfordrer danske komponister til at skrive en melodi til digtet. Sangen skal så fremføres af en dansk sanger, som er i stand til at fremføre sangen, så teksten kommer til sin ret.

Ove Rud Jensen, Silkeborg

Flyt bank hvis du er utilfreds

Min hustru og jeg har haft Danske Bank i mange år, men vi valgte at flytte. Vi føler os svigtet af vores gamle bank. Vi valgte Lån & Spar Bank. De har desværre ikke mange filialer i København, men et godt dankort er opfundet. Så flyt, Danske Bank har jo klart meldt ud, at de vil af med de irriterende småsparere.

Kaj Ove Johannsen, Brøndby

Tag det nu med ro

Ingen tvivl om, at det vi i dag betegner som it vil være en selvfølgelighed i fremtiden. Alligevel – tag det nu med ro. Lad det ske betydeligt langsommere i det offentlige og privatsfæren. Det offentlige, der stiller kravene til borgerne burde måske, qua de ofte anførte fantastiske besparelser, støtte op omkring de endnu ikke it-parate borgere. Det kunne være internet til reduceret pris.

Svend Robert Frandsen, Haderslev

Affald er dyrt

Jeg er godt sur over renovationsordningen. Jeg skal betale til genbrugspladsen årligt 1.575 kroner. Som enlig pensionist bruger jeg den 2-3 gange årligt til haveaffald – altså 525 kroner pr. gang i regnet farligt affald. Hvorfor skal jeg som pensionist betale 525 kroner for at smide grene, blad og pap af på genbrugspladsen. Har lov til at lægge det på Sankt Hans bål på vores havn, talt med kommunen, gør det. Men jeg skal stadig betale til genbrugsordning.

Erik Kalsbøll, Jægerspris

Det papirløse Danmark

Det undrer mig, at så mange læserbreve giver udtryk for, at man er tvunget til at sidde ved sin pc indendørs i stedet for at komme ud og få frisk luft. Og det er da rigtigt, at jeg ville få mere frisk luft og motion hvis jeg cyklede til banken (som er flyttet tre km. længere væk) og betalte mine regninger ved kassen (og betalte 15 kr. i gebyr) end hvis jeg som nu betaler mine regninger med få museklik på min computer uden gebyr. Til gengæld har jeg så mere tid til at gå ud i naturen når det passer mig, cykle en tur for sjov, være sammen med børnebørnene og meget andet.

Leif Høxbroe, Hvidovre

Jeg er glad for, at jeg tog et kursus i it. Da var jeg 70 år. Siden købte jeg en computer. Nu kan jeg kommunikere med min børnebørn, og en lettelse er det, at kunne ordne bank uden at skulle på posthuset. Mange problemer har jeg haft med den computer, men Ældre Sagen har kunnet hjælpe mig. Jeg har to gange købt over nettet. Alligevel kan jeg bedst lide at gå på indkøb selv, hvor man møder andre mennesker og megen venlighed.

Myrtle Hageltorn, Odense

For at være opdaterede rejsemæssigt har min kone og jeg anskaffet os rejsekort med tank-op-aftale. Efter nogen tids brug kom der rykkere på manglende optankning. Vi havde ikke modtaget nogen opkrævning og spurgte derfor telefonisk. Svaret var, at der var fejl i systemet, der skulle overføre penge. To forespørgsler pr. mail med tilhørende svar har ikke gjort sagen klar. Svarene gentager, at der fejl i systemet, og at det så er vor opgave at løse problemet med de manglende overførsler. Samtidig skriver firmaet, at vor tank-op-aftale virker, som den skal. Men hvad skal rejsekort med vore koder til dankort, når der ikke gøres brug af dem?

Og hvad er det for et firma, der har bøvl med teknikken, og så overlader til kunderne at klare problemerne?

Rita og Karl Brok, Vejle

Papirdyngge fra Ældre Sagen

Alle medlemmer modtager seks gange årligt Ældre Sagen NU, Ældre Sagen NYT, Ældre Sagen TILBUD og Ældre Sagen DET SKER. Fra centralt hold er det en ret overvældende informationsmængde. Hvis Ældre Sagen DET SKER blev det primære, når Ældre Sagen udsender sin papirdyngge, ville det måske sikre at lokalafdelingernes budskaber nemmere og mere sikkert nåede målgruppen.

Villy Blom, Holbæk

SVAR: Hvert år spørger vi læserne om tilfredshed med bladene, senest i oktober 2012. Den viste følgende: 74,1 % er tilfredse/meget tilfredse med Ældre Sagen NU, 53,7 % er tilfredse/meget tilfredse med Ældre Sagen NYT, 68,2 % er tilfredse/meget tilfredse med Ældre Sagen DET SKER og 62,5 % er tilfredse/meget tilfredse med Ældre Sagen TILBUD.

Sanna Kjær Hansen, redaktionschef

Under overskrifterne gemmer der sig stof til eftertanke

Tak fordi du kiggede under kortet. Kristeligt Dagblad er avisen for dig, der ikke vil nøjes med overskrifter. På vores senior- og familiesider går vi tæt på livet i den tredje alder. Vi taler med livskloge mennesker, der har oplevet mere end de fleste og gerne vil dele deres erfaringer. Og hver fredag giver tillægget Liv&Sjæl dig spændende læsestof om tidens tanker og tendenser.

Vi laver avis for dig, der vil kende baggrunden for nyhederne og fordybe dig i, hvad de betyder for dig og andre. Vi sætter ansigt på dagens nyhedshistorier og taler med inspirerende tænkere. Vi giver dig en omfattende kulturdekning. Og vi er Danmarks bedste avis om tro, etik og eksistens.

Har du lyst til at fordybe dig i en avis, der går bag om overskrifterne og sætter perspektiv på livet? Leveret til døren, gratis og uforpligtende i 4 uger? Og samtidig deltage i konkurrencen om en iPad (som du forresten også kan bruge til at læse Kristeligt Dagblad på)?

**Udfyld og indsend svarkortet, ring 70 12 19 19
eller klik ind på www.k.dk/sagen.**





Kørekortsfri "bil"



Unik driftsikkerhed. Bygget i stål og plade som i de gode gamle dage.



Kan leveres både som EU45 km og som 25 km Invalideknallert som kan køres uden kørekort. Unik smidighed og lasteevne.

- * stærk 50 cc benzin motor
- * lang rækkevidde
- * varmeanlæg kan eftermonteres

Findes i: Van, Cross, Pick Up, Top

LIMITED SPEED EDITION



Kig efter logoet Limited Speed Edition, der er din garanti for at køretøjet er godkendt efter danske regler. APE Limited Speed Edition forhandles kun gennem autoriserede forhandlere, der sikrer, du altid er godt kørende og får den bedste service.



Bestil brochurer hos:

TMP. Thomas Møller Pedersen ApS. Årnakke 33. 7900 Nykøbing Mors. Tlf: 9774 0733. E-mail: info@tmp.dk. www.tmp.dk

Tag dig selv under kærlig behandling

- så er smerter ikke din hovedpine...

Novasonic lydbølgeapparatet, er særdeles effektivt mod:

- spændinger og myoser i nakke, skuldre og ryg
- hovedpine
- rygsmerter
- ømme hænder og fødder
- dårligt kredsløb
- forstuvninger
- lindring af gigtsmerter



De fleste danskere kender til smerter, spændinger og uro i kroppen.

Selv om du ikke føler dig gammel kan kroppen nogle gange strejke og du kan opleve at få gigt, kramper, dårligt kredsløb o.lign., der giver smerter eller spændinger

Med Novasonic kan du lindre mange af dine smerter og spændinger selv. Derved gør du en indsats for at holde kroppen frisk og forebygge skavanker.

Se mere på
TVkanalen DK4
fredag, lørdag, søndag
under »reklameinfo«

Novasonic DK 1

Med dybdegående lydbøl-
gemassage, trykmassage
samt forlængerhåndtag.

Pris kr. 2.495,-



Novasonic Populær

Med dybdegående
lydbølgeomassage

Pris kr. 2.195,-



kan også lejes i 3 måneder

Bestil på www.novafon.dk eller ring 70 22 14 04





Man omskærer små piger

”Hvis jeg havde vidst det tidligere, ville jeg have beskyttet mine døtre mod at blive omskåret og gift tidligt. Men jeg er glad og stolt over, at jeg har været med til at beskytte mine børnebørn og andres døtre og børnebørn”

HAJA AYISHA, SUDAN

AF LAMYA BADRI, UNFPA SUDAN / FOTOS: ULRIK JANTZEN OG UNICEF OG UNFPA

Haja Ayisha er født og opvokset på landet i Doka i Sudan. Hendes kamp mod omskæring har ikke blot betydning for hendes egen familie, men også for andre kvinder. Haja Ayisha, der ikke ved, hvor gammel hun er, har haft smerter, siden hun blev omskåret som barn.

”Jeg havde frygtelige smerter bagefter, og jeg var meget vred. Gid jeg kunne have det som før jeg blev omskåret, på grund af alle de smerter jeg har haft – i forbindelse med menstruation, sex og ved børnefødsler. Jeg fik at vide, at det var normalt for alle piger på min alder.”

Da Haja Ayisha var 13 år, blev hun mod sin vilje gift med en mand, hun ikke kendte. Hun fødte sit første barn da hun var 15. I dag er hun mor til syv børn. Hun fortæller:

”At blive gift i en ung alder var en smertefuld oplevelse for mig, jeg var så bange og træt af at løbe væk, skjule mig og slippe for sex. Jeg kunne ikke begribe, at det hørte med til ægteskabets forpligtelser. Jeg kan stadig huske, at de andre børn legede, mens jeg blev tvunget til at gifte mig. Jeg vil for altid have en følelse af, at min barndom blev taget fra mig.”

Det er ikke normalt

I 2010 blev Haja Ayishas liv ændret, da repræsentanter fra et universitet og Socialministeriet præsenterede et lokalt udviklingsprojekt i hendes lokalområde – støttet af FN's Befolkningsfond (UNFPA). Projektet henvendte sig til kvinder uden – eller næsten uden – uddannelse, der blev

tilbudt et kursus. Kurset havde stor betydning for Haja Ayisha.

”Min holdning ændrede sig fuldkommen da jeg fandt ud af, hvad omskæring betyder for kvindernes sundhed og seksualitet – og at det ikke er normalt at blive omskåret. Hvis jeg havde vidst det tidligere, ville jeg have beskyttet mine døtre mod at blive omskåret og gift tidligt. Men jeg er glad og stolt over at jeg har været med til at beskytte mine børnebørn og andres døtre og børnebørn.”

Haja Ayisha kører sin egen personlige kampagne imod kvindelig omskæring.

”Jeg begyndte kampen i mit eget hus, hos min familie og hos naboer. Jeg har overbevist mange om, at vi sammen skal afskaffe omskæring. ...

Der findes et godkendt lægemiddel mod slidgigt. Og dét kan **yellowes!**



Glucosamin fra Orifarm er et godkendt lægemiddel, der lindrer smerterne ved slidgigt, forbedrer bevægeligheden i leddet og hæmmer nedbrydelsen af ledbrusken. Og så kan det yellowes!

At yellowe er at købe god kvalitet til god pris. Men kun på apoteket, hvor du får grundig rådgivning med i købet.



Produktinformation Glucosamin Copyfarm 400 mg filmovertrukne tabletter. Anvendelsesområde: Lindring af symptomer ved let til moderat osteoartrose. **Dosering:** 1 tablet 3 gange dagligt. Alternativt kan den daglige dosis gives på én gang. Den kliniske virkning ses sædvanligvis indenfor 4 uger efter behandlingens start. Den mindste effektive dosis bør anvendes. **Børn:** Bør ikke anvendes. Ved nedsat nyre- og/eller leverfunktion: Lægens anvisning skal følges. **Kontraindikationer:** Må ikke anvendes ved skaldyrallergi eller ved overfølsomhed for glucosamin eller et eller flere af hjælpestofferne. **Forsigtighedsregler:** Ledsygdomme, hvor en evt. anden behandling kan komme i betragtning, bør udelukkes. Forsigtighed tilrådes hos patienter med sukkersyge. Hyppigere kontrol af blodsukkeret tilrådes i starten af behandlingen. Forhøjet kolesterol i blodet er set hos få patienter, der er i behandling med glucosamin. Indeholder 87,3 mg kalium pr. tablet. Dette bør tages til efterretning hos patienter med nedsat nyrefunktion eller, som er på kontrolleret kaliumdiæt. **Interaktion:** Der er ikke udført interaktionsstudier, forsigtighed bør udvises. Der er dog rapporteret om ændringer i blodets størkningsevne ved samtidig behandling med coumarin antikoagulanter. **Graviditet:** Bør ikke anvendes. **Amning:** Bør ikke anvendes. **Bivirkninger:** Almindelige: hovedpine, døsighed, mavesmerter, obstipation, kvalme, dyspepsi, diarre. Ikke almindelige: udslæt, pruritus, erytem. Meget sjælden: opkastning, ødem/perifer ødem. Frekvens ikke kendt: hyperkolesterolemie. **Pakningsstørrelser:** 90, 240 og 4 x 240 Glucosamin Copyfarm 400 mg filmovertrukne tabletter. **Udlevering:** HF. **Tilskud:** Jf. Sundhedsministeriets regler om tilskud. **Registreringsindehaver:** Copyfarm A/S, Energivej 15, 5260 Odense S. Tlf.: 63952800. **Fuldt produktresumé kan rekvireres hos Copyfarm A/S eller på Lægemiddelstyrelsens hjemmeside: www.laegemiddelstyrelsen.dk**



Haja Ayisha begyde kampen i sit eget hus, hos sin familie og hos naboer. Hun tager fra by til by og holder taler om at undgå omskæring af piger.



... Det har jeg gjort, ved at fortælle alle, der er part i denne forbrydelse – mænd, hustruer og bedsteforældre – om de negative følger omskæring har for deres døtres liv.”

Det er lokale jordemødre, der foretager omskæring af piger og kvinder i Sudan, og netop hos de lokale jordemødre organiserer hun kampagner og aktiviteter. Takket være sin vedholdenhed, hjalp Haja Ayisha sit barnebarn til at modstå presset fra sin hustru (Aida), der ønskede at deres døtre skulle omskæres. Haja Ayisha forklarede om de skadelige følgevirkninger og om at deres stat, Gedarif, siden 2003 har haft en lov, der forbyder omskæring. Barnebarnet lovede at melde sin hustru til politiet, hvis hun besluttede at få døtrene omskåret i hemmelighed.

”Gud være lovet. I dag er hans piger ikke omskåret, de er perfekte. Jeg har været i mange byer; i Al-Sreefa, Al-Smena, Basandra, Al-Maleha, Mroed, Grivina, og har holdt mange møder, og holdt taler om at undgå omskæring, og jeg vil fortsætte til jeg har været rundt i hele staten.”

Haja Ayisha har fokus på de kommende generationer af piger og kvinder, der undgår at blive omskåret og opleve konsekvenserne af det. ”Jeg vil tage fra by til by for at kæmpe mod omskæring,” siger Haja Ayisha. Hun havde planer om at landsbyerne i området skulle etablere lokale grupper af frivillige, der også kunne gøre en indsats for at afskaffe

De kan ikke forstå, hvordan kvinder og piger kan leve uden at være omskåret

HAJA AYISHA

omskæring og forbedre sundhedstilstanden for kvinder. Den indsats blev støttet af Universitetet i Gedarif og har resulteret i 14 lokale grupper.

”Det betyder, at kvinder vil få mere indflydelse og det vil bestemt hjælpe dem til at bryde rutinen og motivere dem til at tage del i indsatsen mod omskæring,” siger Haja Ayisha, der også har etableret grupper i sin egen landsby.

Haja Ayisha og hendes kollega Safira (jordemoder) deltager ofte i møder med medlemmer fra de forskellige grupper, for at drøfte de forskellige former for omskæring. Noget af det, de arbejder med, er at tale gifte kvinder fra efter fødslen at få fore-

PAS GODT PÅ DINE LED OG KNOGLER

Vores bevægeapparat skal vi passe godt på igennem hele livet. Med årene kan alderen ofte mærkes i led og knogler, og mange føler de bliver begrænsede i deres hverdag pga. de ændringer, der sker.

Af Mezina A/S | www.mezina.dk | mail@mezina.dk | tlf.: 75 18 16 11



Ingen bryder sig om, at de fysiske muligheder indskrænkes, og slet ikke hvis man altid har været meget aktiv. Man ønsker, at de daglige gøremål, motion og andre former for aktivitet stadig skal være en naturlig del af hverdagen. Men hvad er det der sker, og hvad kan vi selv gøre ved det?

Vi er klar over, at hår og negle fornyes og vokser – det kan vi jo se. Men hvordan fornyes andre dele af kroppen? For naturligvis sker der også en fornyelse af de dele, vi ikke kan se – som f.eks. brusk og knogler.

I de unge år opbygges alle dele af kroppen – alting vokser. Men senere i livet er det lige omvendt. Tag f.eks. brusken i vores led eller knoglerne. Efterhånden som vi bliver ældre, nedbrydes der simpelthen mere, end der gendannes. Det betyder, at vi især efter de 40 år bør tænke mere på at få en kost, der sikrer os de rigtige byggesten.

Hvilke byggesten?

De fleste ved, at calcium (kalk) og D-vitamin er vigtige byggesten for knoglerne. De færreste ved til gengæld, at vores brusk er opbygget af aminosukker og kollagen.

Aminosukker gør, at brusken er elastisk og stødabsorberende. Kollagen giver brusken trækstyrke og sørger for, at den hænger sammen. Men hvordan kan vi få et tilskud af aminosukker og kollagen?

”...efter de 40 år bør vi tænke mere på at få en kost, der sikrer os de rigtige byggesten.”

Tilskud hvordan?

Faktisk har det vist sig at disse stoffer bedst fås, hvis man spiser brusk. Men for det første er det ikke realistisk at spise tilstrækkelige mængder, for det andet er stofferne vanskelige for kroppen at optage.

Den gode nyhed er, at det nu er muligt at få alle disse ingredienser i én pille, hvor du får alle stoffer i en form, som kroppen uden problemer kan optage. På den måde kan du nu selv gøre noget for at forblive rask og rørig langt op i årene.

Nyhed til dine led og knogler

Den nye pille hedder NutriLenk Gold og er ny på det danske marked. Det har i mange år været et af de mest populære produkter med byggesten til led og knogler i både Sverige og Norge, hvor det også er blevet udvalgt som årets produkt.

NutriLenk Gold indeholder hydrolyseret animalsk brusk, som består af naturlige og stærke byggesten til dine led – især i form af aminosukker og kollagen. Produktet fremstilles via en speciel metode, der gør, at din krop kan optage og udnytte de aktive stoffer, så de kan virke direkte i dine led.

Udover disse basale stoffer indeholder produktet også et tilskud af calcium og D-vitamin til knoglerne, samt C-vitamin og mangan. NutriLenk Gold indeholder således en hel buket af vigtige byggesten til både led og knogler.

NutriLenk Gold fås på Apoteket, hos Matas og i helsekostbutikker. Her kan du også få hjælp og vejledning til den bedste anvendelse af produktet.

Du kan også finde ydeligere information på www.mezina.dk •

- ... taget en såkaldt infibulation, hvor man fjerner klitoris, indre og ydre kønslæber og sammensyrer det efterfølgende.

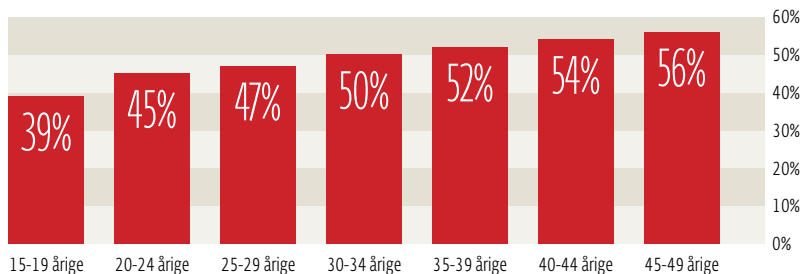
Bedsteforældre stritter imod

”Vi har overbevist mange bedstemødre og bedstefædre om ikke at omskære kvinder og piger. Det har været en meget stor udfordring, fordi bedsteforældrene ofte var dem, der var mest opsat på at holde fast ved denne tradition. De yngre generationer er uddannede, og når de unge ønsker at stoppe omskæring af

piger, er det for det meste bedsteforældrene, der presser på for at fastholde traditionen. Mange bedsteforældre er meget imod at stoppe omskæring. De kan ikke forstå, hvordan kvinder og piger kan leve uden at være omskåret. Jeg forklarer de ældre, at vi skal lade de unge leve deres liv og skabe deres egen fremtid. Hvis de ønsker at stoppe smerten og lidelserne hos piger og kvinder, så skal vi respektere det og støtte dem i at leve et liv, der er anderledes end det, vi har levet. For trods alt er det liv, vi taler om ikke vores.”

Haja Ayishas indsats er meget værdsat, ikke mindst hendes arbejde for at få de lokale jordemødre med i indsatsen mod omskæring af kvinder. Traditionelt er jordemødre i Sudan primært ældre kvinder, som hjælper kvinder når de skal føde og også er dem, der udfører omskæring af kvinder og piger. Jordemødrene får konstanter og naturalier som betaling for deres arbejde. De har også en social og kulturel status. Ved at tage del i indsatsen mod kvindelig omskæring, har jordemødrene givet afkald på økonomiske, religiøse og sociale fordele. •

En gammel tradition



UNICEF skønner, at 120 millioner piger og kvinder er blevet omskåret i de 28 lande i Afrika og Yemen, hvor pigeomskæring primært er dokumenteret. Dette søjlediagram viser, at færre piger end tidligere bliver omskåret. Der er dog ikke tal på piger under 15 år. De fleste piger bliver omskåret i alderen 0 - 15 år. Der er store geografiske forskelle på udbredelsen af pigeomskæring. Mere end 98 % af kvinderne i Somalia er blevet omskåret, mens kun en % er blevet det i Cameroon, Uganda og Zambia.

KILDE: UNICEF GLOBAL DATABASE 2012. BASERET PÅ DHS, MICS OG ANDRE NATIONALE UNDERSØGELSER, 1997-2009.

Om pigeomskæring

- Pigeomskæring er en flere tusinde år gammel tradition for at få piger gift og accepteret i lokalsamfundet. Der er ingen religion, som foreskriver pigeomskæring.
- Ved en pigeomskæring fjernes de ydre kønsorganer helt eller delvist. Omskæringen har ingen sundhedsmæssige fordele, men skader pigens.
- Pigeomskæring udføres ofte under uhygiejniske forhold og uden bedøvelse. Udover ekstrem smerte og kraftig blødning kan omskæringen betyde infektioner og dødsfald.
- Omkring 120 millioner piger og kvinder lever med konsekvenserne af omskæring. Pigeomskæring er dokumenteret primært i 28 lande i Afrika samt Yemen – men foregår fx også blandt immigranter i Vesten.
- Siden 2008 har UNICEF (verdens største humanitære børneorganisation) og UNFPA (FN's Befolkningsfond) stået bag et fælles program mod pigeomskæring i 15 lande i Afrika. Målet er at udrydde pigeomskæring inden for en generation. Programmet udføres sammen med lokalsamfund, for at ændre holdninger. Religiøse ledere og bedstemødre bliver inddraget. Læs mere på: stoppigeomskaeering.nu

KILDE: UNICEF

Bedsteforældre stopper pigeomskæring

Jordemoder Hanne Gylche giver somaliske bedsteforældre en stor del af æren for, at antallet af omskårede piger i Danmark er faldende

AF MICHAEL ANDERSEN

Traditionen med omskæring af piger er på retur i flere afrikanske lande, men også i Danmark har jordemoder Hanne Gylche oplevet en holdningsændring de senere år. Hun er aktiv i Foreningen Mod Pigeomskæring og har hjulpet mange gravide indvandrerkvinder i sin klinik på Vesterbro i København.

”Alle de gravide kvinder var selv omskårne, men ønsker at beskytte deres døtre mod at få den samme behandling. Og jeg håber og tror på, at ingen af de små piger er blevet omskåret”, siger Hanne Gylche.

fortsættes side 29 ...



actiumplus⁺

Sensommer tilbud fra
Danmarks største
butik med hjælpeartikler

Ring til os på
98 18 55 00
eller besøg os på
www.actiumplus.dk

Pisker
Piskeriset der selv pisker
sovsen. Nemt og enkelt
og uden hjælp fra hånden



199⁹⁵

Fold-sammen stokke
i smart design
Frit valg



299⁹⁵

Seniorvenlige telefoner

FASTNET TELEFON SPAR 100;
Normalpris 299,95
NU **199;**

KANSO MOBIL
Særpris
899;



Lup lamper
(x2) med LED lys
Utrolig skarpt og godt lys.
Vælg mellem 2 lup str.



13,5 cm
999;

17,5 cm
1199;

Badebænk
med hvidt
alustel og
blødt pur sæde
Normalpris 799;
NU



SPAR 200;
599;

Fleecetæppe
med smart lomme og ærme i 100%
blødt og lækkert polyester.
Flere farver i str. 137x187 cm



Normalpris
149,95

NU
99;

SPAR 50;

Trolly fra Andersen
Vælg mellem 3 flotte modeller.
Normalpris 499,95
NU



SPAR 100;
399;

Litekop
Selvlysende kop som gør det
nemt at finde i mørket



79⁹⁵

Badeanstalten
ansigtsskrub



Gyldne urter
Normalpris 110;
NU

SPAR 31;
79;

Toiletforhøjere
Udskiftes meget nemt!
Vælg mellem 5-10-15 cm
forhøjelse med/uden låg
Pris fra




219⁹⁵

Pedaltrænere
Kun



249⁹⁵

Digital
399⁹⁵



Rollator i aluminium



Let og smart model
som nemt foldes
sammen.
Normalpris 1999;
NU

SPAR 500;
1499;

Vores sortiment indeholder mere end 4000 artikler
bl.a. kan nævnes el-scootere, el-cyklar, sport og fritid, otium
stole, hjælpeartikler, fodtøj, puder og dyner, bad og toilet,
krop og velvære produkter samt mange flotte gaveartikler

Vi har mange flere tilbud på www.actiumplus.dk

actiumplus⁺

www.actiumplus.dk



Løven 9 B • 9200 Aalborg SV • Telefon 98 18 55 00
Åbningstider: Mandag - fredag 10.00 - 17.30 • Lørdag 10.00 - 15.00

Med forbehold for tryk- og prisfejl samt udsolgte varer
Tilbudene gælder august og september, så længe lager haves

Der bliver lyttet til dem, og når bedsteforældrene først siger stop til omskæring, går traditionen ikke længere i arv

HANNE GYLICHE, JORDEMODER

... Der er ingen statistik på, hvor mange omskårede kvinder der føder i Danmark, men Hanne Gylche har i hvert fald noteret ikke mindre end 1.500 førstegangsfødende kvinder i hendes jordemoderklinik, der alle selv har været omskåret. I perioden fra 1994-2010.

Hun blev i den periode Hvidovre Hospitals specialist i somaliske kvinders svangerskab – i kølvandet på borgerkrigen i Somalia, hvor flere tusinde somaliere flygtede til Danmark. I dag bor der ca. 18.000 somaliere i Danmark.

I samtalerne med de gravide kvinder fornemmer Hanne Gylche klart, at bedsteforældrene betyder meget i traditionen med omskæring. Så hun har gjort meget for selv at komme ud i de miljøer, hvor de ældre indvandrere kommer. Fx syklubber og madklubber i Mjølnerparken på Nørrebro.

”Nogle gange har jeg arrangeret et foredrag med sundhed som tema og kommer så også ind på omskæring. På den måde virker det ikke så anmassende, og mange af bedsteforældrene har faktisk været åbne og interesserede i at vide mere,” forklarer Hanne Gylche.

Omskæring af piger er en 2000 år gammel tradition, som bedsteforældrene har givet videre i generationer med omsorg og kærlighed. Men netop fordi det er en tradition – og ikke en religiøs handling – kan den ændres med mere viden og oplysning, fortæller Hanne Gylche.

”Her spiller bedsteforældrene en hovedrolle, da ældre har en helt særlig status og respekt i fx somaliske familier. Der bliver lyttet til dem, og når bedsteforældrene først siger stop til omskæring, går traditionen ikke længere i arv”, siger hun.

Tilbage i 2005 fik Foreningen Mod Omskæring syv imamer i Danmark til at hjælpe med at sprede budskabet om, at omskæring af piger ikke står i Koranen. På den måde kunne budskabet trænge helt ud i de mange somaliske familier, som foreningen havde svært ved at nå. •



Din økonomi

Få rådgivning

Du kan få gratis og anonym rådgivning hos Ældre Sagen. Ring til en af vores rådgivere på tlf 80 30 15 27. Mandag, tirsdag og onsdag kl. 10-14. Torsdag kl. 14-18 og fredag lukket.

Penge under bordet er mærkelig nok sjældent til manden på gulvet

OTTO LUDWIG

Kan jeg klage over bank-smøl?

I begyndelsen af januar havde jeg et møde med min "bankrådgiver" i Danske Bank om ændring af min kapitalpension til aldersopsparing. På mødet opfordrede hun mig til at sælge værdipapirer, så der var penge til afgiften, når den blev betalt den 20. januar. Jeg solgte værdipapirerne, men betalingen af afgiften blev ikke gennemført. Jeg rykkede flere gange og fik oplyst, at de endnu ikke havde nogen dato. Senere modtog jeg en aftale, så banken kunne betale afgiften, men ingen oplysninger om, hvornår betalingen af afgiften blev gennemført, blot at det vil ske snarest muligt. Der er gået lang tid, hvor jeg har haft et større beløb stående til praktisk taget "0" rente, mens jeg kunne have haft glæde af renterne af værdipapirerne, hvis banken var kom-

met med en præcis udmelding om timing for salg af værdipapirerne. Der står i mødereferatet: "Vi arbejder hele tiden for, at du kan stå bedre økonomisk". Kan jeg gøre andet end blot at ærgre mig?
C.C.

SVAR: Du bør opgøre det tab, du mener, at du er blevet påført som følge af bankens rådgivning. Du kan kræve dette erstattet i en klage til banken, og den bør fremsættes skriftligt. Alle finansielle virksomheder, der har kontakt med private kunder, skal udpege en klageansvarlig. Det skal fremgå af virksomhedens hjemmeside, hvem og hvor der skal klages til i virksomheden.

I flere banker er proceduren den, at man opfordres til først at klage til afdelingen, hvor man er kunde. Giver dette ikke resultat, kan man klage til en bestemt afdeling eller bestemte personer, der tager sig af klager. I Danske Bank er

det bankens juridiske afdeling, der er klageansvarlig.

Det er min erfaring, at det er vanskeligt at opnå et positivt resultat, når man klager til sin afdeling eller rådgiver, og at man kan spare tid og ulejlighed ved at klage direkte til de klageansvarlige.

Hvis du ikke får medhold i klagen til banken, kan du klage til Pengeinstitutankenævnet. Du kan finde oplysninger om proceduren på hjemmesiden: pengeinstitutankenævnet.dk

Ratepension som engangsbeløb?

Min hustru er 63 år, og jeg er 66 år. Vi har indkomster, så mit pensions-tillæg bliver reduceret, hvis jeg påbegynder udbetaling af min ratepension. Efter min beregning vil en månedlig bruttoudbetaling fra ratepensionen blive reduceret med 38 % skat og et mindre pensionstillæg på 32 %, i alt 70 % reduktion. Kan alternativet være en engangsudbetaling med 60 % afgift? Har vi så ikke tjent 10 % ekstra? Kan det lade sig gøre, uden det sænker fremtidige pensionstillæg og andet?

Hvis nævnte konto går i arv og udbetales som engangsbeløb, kan der så i visse tilfælde være tale om kun 40 % afgift? Hvad vil du anbefale?
C.D.

SVAR: Det er rigtigt, at udbetalingen fra ratepensionen vil blive beskattet som personlig indkomst - i dit tilfælde med 38 %. Det er også rigtigt, at jeres pensionstillæg reduceres med 32 %. Men I betaler skat af pensionstillægget, hvorfor du skal trække 38 % fra de 32 %. Dette giver 19,84 %. I mister således i alt 57,84 % af udbetalingen fra ratepension i skat og reduceret pensionstillæg (38 plus 19,84).

Hvis du vælger at få ratepensionen udbetalt til 60 % skat, indgår beløbet i formuen, som kan have indflydelse på sociale ydelser som ældrecheck, hel-

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. Nørregade 49, 1165 København K. 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.



FOTO: REIMAR JUUL

bredstillæg, boligydelse. Renten og andet afkast indgår i beregningen af folkepensionens pensionstillæg.

Hvis du dør i udbetalingsperioden, kan dine arvinger vælge at få en restværdi udbetalt i et engangsbeløb til 40 % af gift. De kan i stedet vælge at fortsætte udbetalingen i rater til almindelig indkomstbeskatning.

Jeg kender ikke din situation og dine ønsker, hvorfor jeg ikke kan anbefale noget. Du bør selv beslutte dig ud fra en afvejning af fordele og ulemper.

Garantbevis for at få højere rente?

Vi har et bankprioritetslån i vores sommerhus på 325.000 kroner. Til dette er der tilknyttet en indlånskonto med samme rente, som vi betaler på lånet. Imidlertid står der nu 450.000 kroner på kontoen, og de overskydende 125.000 kroner får vi ingen renter af, med mindre vi binder pengene i en periode. Vi kan få 2,25 % i rente i Sparekassen Sjælland, hvis vi køber et garantbevis på 30.000 kroner. Jeg ved ikke, hvad et garantbevis er for en størrelse? Og er der andre muligheder?
P.S.A.

SVAR: Hvis du indfrier lånet, vil du stå i tilsvarende situation, at du har 125.000 kroner, som du skal have placeret. Normalt koster et prioritetslån/-kassekredit ikke noget, hvis man ikke hæver af den, og derfor er den udmærket at opretholde til reserve.

Garantbeviser er ansvarlig indskudskapital, som du kan miste, hvis sparekassen går konkurs. Det har vi set flere eksempler på de seneste år. Min anbefaling er, at du gør dig klart, at det er penge, du kan miste, og at du overvejer, om risikoen og besværet er den højere rente værd. Der findes tilbud om bedre rente, men de kræver oftest, at du har internet. Se bankernes tilbud på: mybanker.dk

SDO-lån eller kreditforeningslån?

Vi har et SDO-lån på 300.000 kroner i Nordea. Denne låntype består af et lån og en indlånskonto, hvor lånebeløbet er overført til. Vi får samme rente på indskudskontoen, som vi betaler på lånet. Vi har sådan set været tilfredse med denne ordning, men vi føler ikke, at vi har de penge til rådighed, som vi har. I betragtning af det lave renteniveau kunne vi måske lave det om til et kreditforeningslån?

Vort hus er vurderet til 1,3 millioner kroner. Vi er sidst i 70'erne og forventer nok maks. at blive boende 10 år endnu.
S. & B.E.S.

SVAR: Fordelen ved et SDO-lån eller prioritetslån eller kassekredit, som det også kaldes, er, at I kun betaler renter af det beløb, I skylder. Overskudslikviditet kan indsættes på kontoen, så I sparer renter. Med et realkreditlån på 300.000 kroner skal I betale renter af hele lånebeløbet, og overskud skal placeres til en lavere rente end den, der oftest betales på lånet. Hvis I derfor ikke forventer at skulle bruge større beløb af lånebeløbet, kan det normalt betale sig at starte med en prioritetskassekredit for at omlægge til realkreditlån, når der er en passende gæld på den.

I forventer at blive boende maksimalt 10 år endnu i jeres hus, og I ønsker at få glæde af den lave rente for tiden. Det kan I gøre ved at optage et fastforrentet realkreditlån med løbetid på 30 år og en afdragsfri periode på 10 år. Renten og bidraget udgør for tiden cirka 3,5 % p.a., hvilket nok svarer til den rentesats, I betaler på jeres SDO-lån i Nordea nu. Fordelen ved dette realkreditlån er, at kurserne falder, hvis renten stiger, og hvis dette sker, inden I sælger huset, vil I kunne indfri lånet til et lavere beløb.

I kan også overveje at optage et realkreditlån med 5-årig rentetilpasning.

Rentesatsen er lavere for disse lån end for fastrentelånet. Til gengæld kan I ikke være sikre på lav rente i alle 10 år, og I har ikke samme fordel som for fastrentelånet: At det kan indfris til væsentligt lavere beløb, hvis renten stiger.

Aldersopsparing og likvid formue

Hvor langt er Ældre Sagen nået med spørgsmålet om, hvorvidt aldersopsparing tæller med i den likvide formue, som har indflydelse på ældrecheck og helbredstillæg?
K. & P.F.

SVAR: Ældre Sagen har – igen – rejst problemet i et hørings svar vedrørende forslaget om at forlænge perioden, hvor indestående på kapitalpension kan overføres til aldersopsparing, 2013 til udgangen af 2014.

Af kommentaren til Ældre Sagens hørings svar fremgår blandt andet, at:

"Social- og Integrationsministeriet er af den opfattelse, at der ikke er en sådan usikkerhed om fortolkningen af reglerne om likvid formue, at indførelse af aldersopsparing/-forsikring giver grundlag for en lovændring, der præciserer de gældende regler vedrørende likvid formue for specielt denne opsparingsform."

Det oplyses endvidere, at ministeriets vurdering er baseret på gældende praksis og en fortolkning af gældende regler. Herunder Ankestyrelsens afgørelse af at kapitalpension ikke er likvid formue, fordi kapitalpension ikke er registreret i slutligningsregistret, idet aldersopsparing heller ikke registreres i slutligningsregistret.

Som jeg tolker oplysningerne, vil reglerne fra kapitalpension også gælde for aldersopsparing/-forsikring, og derved vil indestændet ikke tælle med i den likvide formue.

Svært at sammenligne banker

AF ERIK K. MØLLER

Sammenligning af 16 banker

Danske Banks nedlæggelse af kasser og varsling om abonnementsbetaling for at være kunde i banken har fået flere til at overveje, om de er kunde i den rigtige bank. Forbrugermyndigheder og eksperter opfordrer os til, at vi skal shoppe rundt i bankerne og indhente tilbud, så vi kan vælge det, der er bedst. Hvor vanskelig en opgave, dette kan være, viser vores sammenligning af 16 bankers priser, der er knyttet til en NemKonto (er nødvendig for at kunne få udbetalt en række ydelser fra det private og det offentlige, fx løn og folkepension).

Tjek både pris og service

Sammenligningen viser, hvor indviklet priserne er skruet sammen for de mest basale bankforretninger. Efter en grundig gennemgang af den enkelte banks svar og oplysningerne på hjemmesiden, er vi i flere tilfælde i tvivl.

Hjælpsomheden er stor, når det gælder om at henvise til hjemmesiden og tilbud om, at ringe eller komme til møde. Hjælpsomheden er beskeden, når det gælder om at besvare spørgsmålene skriftligt som ønsket. Ud over priser bør du overveje, hvilken service, du kan forvente af en bank, der besvarer et konkrete spørgsmål, med at henvise til hjemmesiden.

Gebyrer

Prissammenligningen viser, at du kan hæve penge og betale regninger uden pc og internet i de fleste banker med ganske få gebyrer. Med pc og internet kan du helt undgå gebyrer.

Du kan vælge at have NemKonto i det pengeinstitut, der bedst dækker dine ønsker og behov. Andre forretninger som højrentekonto, kan placeres i banker med det bedste tilbud. Derved undgår du at flytte NemKontoen, hvis du vil gøre brug af et tilbud i en anden bank. Hvis du har lån i banken, kræver de fleste banker dog, at lønkonto/NemKonto føres i banken. •

Bankpriser

Her er en sammenligning af bankernes priser. Da kun få banker har givet fyldestgørende skriftligt svar, bygger oplysningerne på bankens svar og informationer på bankernes hjemmeside.

	Nordea Bank	Danske Bank	Jyske Bank	Sydbank	Arbejdernes Landsbank	Lån & Spar
KUNDER UDEN PC						
Mulighed for bankbog til NemKonto	ifo	Ja. 10 pr. stk	ifo	Ja, et bankbogsblad/år: 0 Øvrige: 10 pr. stk	Nej	ifo
Grundgebyr/abn. NemKonto	0	30 pr. kvartal	ifo	0	0	0
Rente indestående, NemKonto	0 %	0 % op til 50.000	0 %	0 % op til 50.000	0-0,25 %	0 %
Pris pr. hævning i kassen	5 stk. gratis pr. måned. Derudover: 20 pr. stk	40	0 Ved hyppig brug: 10	0	0 Ikke kasse i alle filialer	0
Pris pr. indbetaling i kassen	0	0	ifo	ifo	0 Ikke kasse i alle filialer	0

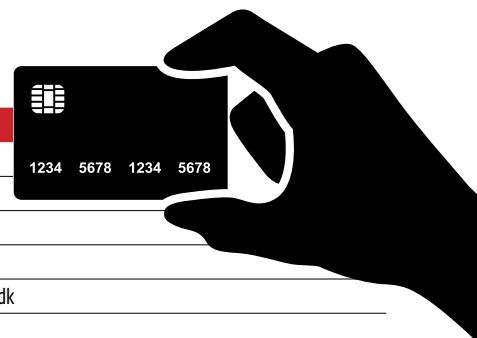
Hvad ville vi: Undersøgelsen går ud på at danne et billede af, hvordan bankerne håndterer skriftlige prisforespørgsler fra private forbrugere. Derudover går den ud på at vise resultatet af de informationer, en forbruger med en ihærdig indsats er i stand til at finde, så man kan sammenligne bankers priser, hvis man ikke har pc, og hvis man har en pc.

Sådan gjorde vi: Vi sendte en privat e-mail til bankerne med de spørgsmål, der fremgår af tabellen.

Bankernes svar

Sådan håndterede bankerne den skriftlige henvendelse.

Bank	Svartid	Svar
Nordea Bank	4 døgn	Link til forsiden af nordea.dk
Danske Bank	5 døgn	Link direkte til prisoplysninger på danskebank.dk
Jyske Bank	4 døgn	Link direkte til prisoplysninger på jyskebank.dk
Sydbank	1 døgn	Link til sydbank.dk og forklaring til, hvordan man kommer til prisoplysninger
Arbejdernes Landsbank	1 døgn	Grundig besvarelse med svar på alle spørgsmål. Derudover henvisning til al-bank.dk
Lån & Spar Bank	1 døgn	Link til lsb.dk og forklaring til, hvordan man kommer til prisoplysninger
Ringkøbing Landbobank		Ikke modtaget svar efter 8 døgn
Spar Nord Bank	1 døgn	Link direkte til prisoplysninger på sparnord.dk
Handelsbanken	2 døgn	Link til handelsbanken.dk og vedhæftet bilag med prisoplysninger
Djurslands Bank	1 døgn	Grundig besvarelse af alle spørgsmål – dog henvises i flere tilfælde til gebyrbogen, som var vedhæftet og kunne åbnes i Adobe Reader. Henviser endvidere til djurslandsbank.dk og forklarer, hvordan man kommer til prisoplysninger
Frøs Herreds Sparekasse	1 døgn	Link til forsiden af froes.dk
Sparekassen Sjælland	1 døgn	Opringning med tilbud om at komme forbi med oplysningerne. Efter en dialog om formålet med oplysningerne, modtog vi en e-mail med meddelelse om, at banken følte det kunstigt at svare skriftligt, når de kendte formålet med undersøgelsen
Nykredit Bank	1 døgn	Opringning med tilbud om booking af møde. Aftalte i stedet en skriftlig besvarelse. Denne blev modtaget inden for to døgn og bestod af et link til hjemmesiden
Basisbank (internet)	1 døgn	Henviser til hjemmesiden
FinansNetbanken (internet) (Del af Jyske Bank)	1 døgn	Oplyser, at banken henvender sig til kunder, der kan betjene sig selv via Netbank, også hvad angår oprettelse af produkter. Der henvises til bankens hjemmeside for oplysninger om priser og vilkår
BRFkredit Bank	4 døgn	Link direkte til prisoplysninger på brf.dk



• Oplysningerne er indhentet i juni 2013. ifo = ikke fundet oplysninger betyder, at oplysningen ikke fremgår af bankens svar, og at vi ikke har kunnet finde den på hjemmesiden. Det udelukker dog ikke, at oplysningen findes på hjemmesiden. Tabellen viser en forbrugers muligheder for at få prisoplysninger på basis af skriftlige spørgsmål og oplysninger fra bankens hjemmeside. Der kan derfor være fejl og mangler i oplysningerne, og det tilrådes, at oplysningerne bliver bekræftet, inden beslutninger træffes.

Ringkøbing Landbobank	Spar Nord	Handelsbanken	Djurslands Bank	Frøs Herreds Sparekasse	Sparekassen Sjælland	Nykredit Bank	Internetbanker. Kræver pc og internet		
							Basisbank	Finansnetbanken	BRFkredit Bank
ifo	ifo	ifo	nej	Ja. Udskiftning af bogkort: 10	ifo	ifo	nej	nej	nej
o	o	Kontogebyr for ikke helkunde: 125 pr. kvartal	o	o	o	ifo	o	o	o
0,10 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0,10 %	0 %	0,75 %	Over 25.000: 0,10 %	0,55 %
ifo	5 pr. stk. ud over 4 stk. pr. måned	ifo	Gratis, hvis tale om få hævnings, der ikke kan håndteres i automat	Visse lønkonto former: 10 pr. hævning udover 2 stk. pr. måned.	o	20. Der stilles visse betingelser	Ikke muligt	Ikke muligt	Ikke muligt
ifo	ifo	ifo	o. Erhvervs-lignende indbetalinger: 25	Visse lønkonti 2 stk. indb/udb pr. måned: o. Ellers: 10	ifo	20	Ikke muligt	Ikke muligt	Ikke muligt

Tabel fortsættes på næste side ...



Vi sammenligner banker

	Nordea Bank	Danske Bank	Jyske Bank	Sydbank	Arbejdernes Landsbank	Lån & Spar
KUNDER UDEN PC (FORTSAT)						
Pris for indbetaling til andres konto i banken	30	40	25	ifo	o. ikke kasse i alle filialer	30
Gebyr/porto for checkhæfte og eventuel pris pr. indløst check	Frem-sendelse: o. Indløsning: 15 pr. stk	Udlevering/ fremsendelse: 25 Indløsning: 5 pr. stk	Fremsendelse af checkhæfte: 30 Indløsning: ifo	Checkhæfte: 30. Indløsning: 6 stk. gratis pr. kvartal. Derud-over 10 pr. stk.	Fremsendelse: 75. Indløsning: 10 pr. stk	Fremsendelse: Gratis. Indløsning: 10 pr. stk
Gebyr for telefonisk saldo- og posteringsoversigt	ifo	ifo	o. Ved hyppig brug: 15	10	30 (skriftligt pga. sikkerhed)	25
Pris for kontoudskrifter (hvor ofte udsendes eventuelle udskrifter uden gebyr)	Kontooversigt pr. 31.12 på papir: 15 Bestilte: 15	Hver måned: 0 Bestilte: 25	Fuld side: 10 Bestilte: 35	Årsudskrift og fuld side: 0 Øvrige: 15	Udsendes hver måned: 10 (ingen uden gebyr)	Gratis: 31/12 og pr. 90 bevægelser. Bestilte: 25
Pris pr. indb. kort i kassen eller til omgående betaling efter modtagelsen	30	40	35	30	35	30
Gebyr for indbetalingskort – kuvertordning – og eventuel porto	10	7	10	10	ikke muligt	ifo
Pris for Dankort	ifo	ifo	0	0	0	0
Pris for VISA/Dankort (kan også bruges i udlandet)	150 pr. år	150 pr. år	150 pr. år	150 pr. år	0	150 pr. år
Pris for hævning i egne automater	0	0	0	0	3 gratis pr. måned ved selvbetj. Ellers 10 pr. gang	mandag-fredag kl. 9 til 18: 0 Ellers 2,50
Pris for hævning i andre bankers automater	5	Dankort: 4,50 VISA/Dankort: 5	5	5	6 - 10 afhæng. af anden banks gebyr	5
Pris for hævekort til bankens afdelinger og eventuelle gebyrer hermed	ifo	ifo	0	0	0	0 for hævekort. Gebyr for hævninger som Dankort m.m
Pris for overførsel til egne konti i banken ved hjælp af medarbejder	0	ifo	0	0	15	ifo
Pris for overførsel til andres konti i banken ved hjælp af medarbejder	30	40	25	25	15	ifo
Pris for overførsel til konto i anden bank ved hjælp af medarbejder	30	40	25	25	35	30
Pris for tilmelding til Betalingservice og evt. løbende omkostninger	0	ifo	0	0	0	ifo
Mulighed for at få tilsendt betalingsoversigt med brevpost	ifo	ifo	ifo	ifo	ja	ifo
Mulighed for indbetaling på NemKonto på posthuset og bankens gebyr	Denne mulighed kan være nyttig, hvis man bruger en internetbank, eller bor langt fra banken, og ønsker at indbetale kontanter til sin konto. Normalt kan man sende checks med posten til de fleste banker til indsættelse på kontoen.					

KUNDER MED PC OG INTERNET

Netbank. Abonnementspris	100 pr. år	100 pr. år	0	0	0	0
Pris for indbetalingskort i netbank	2	2	0	0	0	2
Pris for overførsel til egne konti i netbank	0	0	0	0	0	0
Pris for overførsel til andres konti i netbank	2	2	0	0	0	2

Ringkøbing Landbobank	Spar Nord	Handelsbanken	Djurslands Bank	Frøs Herreds Sparekasse	Sparekassen Sjælland	Nykredit Bank	Internetbanker. Kræver pc og internet		
							Basisbank	Finansnetbanken	BRFKredit Bank
30	ifo	30	20	ifo	ifo	ifo	ikke kasse	ikke kasse	ikke kasse
Udleverede checks: 10 pr. stk	Fremsendelse: 95 pr. checkhæfte. Indløsning: 10 pr. stk	Fremsendelse af checkhæfte: 150. Indløsning: 7 pr. stk	Fremsendelse: 0 Indløsning: 15 pr. stk	Checkhæfte: 40 Indløsning: 7	Fremsendelse af checkhæfte: 125. Indkøbsning: 13 pr. stk	Chekhæfte inkl. forsendelse: 25. Indløsning: 10 pr. stk	25. Indløsning: 0	50 Indløsning: ifo	ifo
ifo	50	25	25	ifo	ifo	10	25	ifo	ifo
Årsudskrift på papir: 17 Udskrifter fuld side og bestilte: 17	Standard: 0 ifo om udsendelse. Ekstra: 25	Ordinær: 0 ifo om udsendelse. Ekstra: 25	Ekstraordinær udskrift på papir: 25 Lovmæssige kan udsendes gratis	Efter 100 posteringer: 0. Bestilte: 25	Fuld side på papir: 12,50 Bestilte: 25	Ved fuld side, årsskifte, brug af VISA i udlandet: 15	ifo	På papir: 12	Ud over det aftalte: 20 pr. stk
30	30	30	30	30	30	ifo	ifo	ifo	25
17	ifo	Kan ikke oprettes mere	10. Kunden betaler selv porto	ifo	12	20	ifo	ifo	ifo
ifo	0	0	ifo	0	0	0	ifo	0	ifo
150 pr. år Første år gratis	150 (sandsynligvis pr. år, men ikke oplyst)	165 pr. år	150 pr. år	150 pr. år	185 pr. år	150 pr. år	100 pr. år	0	100 pr. år
0	0	0	0	0	I sparekassens åbningstid: 0 Ellers 7	0	0	0	Tilbydes ikke
5	5	5	6	3	7	4	0	0	5,50
ifo	0	0	ifo	I egne automater: 0. Fremmede automater: 4,75	ifo	ifo	ifo	ifo	ifo
0	ifo	0	20	0	40	20	25	ifo	Bankoverf.: 25
15	17	30	20	ifo	40	20	25	ifo	Bankoverf.: 25
15	22	30	20	30	40	20	25	ifo	Bankoverf.: 25
ifo	ifo	0	0	ifo	0	o. Ændring af aftale af medarbejder: 10	0	0	I netbank: 0
ifo	ifo	ifo	Ja, gratis	ifo	ifo	ifo	ifo	ifo	ifo
Nykredit Bank oplyser: Ja. Banken refunderer posthusets gebyr ved indbetalinger over 2.000 kr. op til 12 gange pr. år. Basisbank oplyser: Kontanter kan indbetales på posthus. Checks sendes til banken. Det har ikke været muligt at finde informationer for de øvrige banker. PostDanmark oplyser, at der er en aftale med Danske Bank, om at man kan indbetale til konti i denne bank. Det koster 30 kroner. Hvis man vil indbetale til konti i andre banker, skal man aftale det med banken.									
0	0	0	8 pr. måned	0	9 pr. måned	0	0	0	60 pr. år. Kunder med betalingskort, netbank, betalingservice: 0
1	0	1	1	0	3	0	0	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	1



Ensom

Levende Minder

Hsu

Hsu Sung Tsui er født 1920 i Kina, hun kom til Danmark i 1988 fra Taiwan.

Hsu bor alene i en lille lejlighed i Ordrup, nord for København. Hun er født i Shejiang provinsen i Kina. Da hendes mand var aktiv i kampen mod kommunismen, måtte hun sammen med ham og hele Jiang Kai Sheks hær flygte til Taiwan i 1949. Her fik Hsu tre børn, der alle emigrerede til USA og blev amerikanske statsborgere.

I 1988 kom Hsu og hendes mand til Danmark, hvor de startede en restaurant i Ordrup, i den

samme ejendom hvor hun nu bor.

Da hendes mand døde i 1998, kunne hun ikke selv drive den videre, og den blev afhændet.

Da hun aldrig har set sine fem børnebørn, vil hun gerne til USA og besøge sine børn og deres familier. Men det er ikke muligt, har hun fået at vide.

Hver torsdag tager Hsu bus og tog ind til Skt. Josefs aktivitetscenter på Nørrebro. Her er hun med i et fællesskab med andre kinesere, hvor de laver kinesisk mad og spiser sammen. •

hed



Levende Minder

Hilmar

Hilmar er født i 1920 og bor alene i et lille hus på Falster.

Som ung var Hilmar idealist og socialist. Da krigen kom, var han ansat i Ringsted politi og blev hurtigt aktiv i modstandskampen. Når han gik patrulje langs jernbanestrækningen mellem Borup og Ringsted, kunne han "vende det blinde øje til", og strækningen blev flere gange saboteret. Engang så han, at en tysk soldat var ved at krænke en dansk pige i Ringstedparken, og resolut stak han en finger i ryggen på ham og råbte

"Hände hoch!" Soldaten flygtede med bukserne nede. En anden gang var han ved at blive taget under en tysk razzia på Storebælt med sprængstoffer i kufferten.

Hilmar blev gift med sin Else i 1951, og det var en sorg for dem, at de forblev barnløse. Stolen på billedet ved siden af Hilmar er "Elses stol". Det er Elses sølvhjerte, der hænger på den. Hun døde i 2005, men Hilmar kan stadig sidde om aftenen og tale med sin Else.

Hilmar døde i 2012. •

Fire ud af ti ældre
over 65 år, som har
mistet deres partner,
føler sig ensomme

CHRISTINE SWANE, DIREKTØR
ENSOMME GAMLES VÆRN - EGV

Enkemænd finder hurtigt en ny partner

AF JAKOB VEDELSBY

Alle kan havne i en tilstand af ensomhed, men der er flest ensomme blandt ældre over 75 og næstflest blandt unge under 24. De unge vender vi tilbage til.

Årsager til ensomhed er grundigt undersøgt. Den vigtigste er ægtefællens død. Fire ud af ti over 65 år, som har mistet deres partner, føler sig ensomme.

Mænd har generelt sværest ved at blive alene, fordi de ofte har brugt kræfterne på jobbet og ikke har haft lige så stor fokus på de sociale sider af tilværelsen. Enlige mænd er desuden mindre modtagelige for aktivitetstilbud, hvor de kan møde nye venner, fortæller kultursociolog og ph.d. Christine Swane, der er direktør for Ensomme Gamles Værn - EGV.

"Det handler om afmagt. Hvis ensomheden bider sig fast, bliver man bange for livet og mere permanent ked af det. Knap hver femte ældre, som mister ægtefællen, bliver syg af sorg - og ensomhed er en vigtig del af forklaring," siger hun.

Funktionsnedsættelse er også en udbredt årsag til ensomhed. Gangbesvær, dårligt syn og nedsat hørelse kan hæmme mulighederne for at være sammen med andre - også familie og venner.

"Hvis familien ikke tager hensyn til, at man fx hører meget dårligt, kommer man nemt til at føle sig udenfor," siger Christine Swane.

Ensom i ægteskabet

Med årene falder jævaldrende venner og familiemedlemmer fra, man

bliver muligvis selv svækket, omgangskredsen snævres ind, og måske er man til sidst helt alene. Men ensomhed kan også forekomme i ægteskabet. Demens og anden alvorlig sygdom kan medføre, at ægtefællen bruger al energien på at pleje den syge på bekostning af sin kontakt med andre.

Statistikken slår fast, at kvinder gennemsnitligt lever længere end mænd og ofte gifter sig med lidt ældre mænd. Derfor er der også væsentligt flere enlige og ensomme kvinder end mænd.

"Det hører med til historien, at ældre mænd er bedre til at finde en ny partner. Hver femte mand og kun hver tyvende kvinde over 62 år bor sammen med en ny fem år efter ægtefællens død. En delforklaring kan være, at mænd har langt flere potentielle partnere at vælge imellem end kvinder," siger Christine Swane.

Tilbage til de unge. I årene mellem 15 og 24 leder man efter sin identitet, hvilket er en stor eksistentiel udfordring. Mere end hver tiende føler sig ofte ensom i ungdomsårene, men langt de fleste kommer godt ud på den anden side. Det er sværere for de ældste, hvor mere end hver fjerde ender livet i ensomhed. •

KILDE: MERETE PLATZ OG CHRISTINE E. SWANE: "IND I OG UD AF SOCIAL ENSOMHED I ALDERDOMMEN - ANALYSE AF DATA FRA ÆLDREDATABASEN." EGV.DK

KILDE: DORIT WAHL-BRINK, MIA SASKIA OLESEN OG CHRISTINA DIGE LARSEN: "ÆLDRE OG ENSOMHED - HVEM, HVORFOR OG HVAD GØR VI?" EN UNDERSØGELSE OM ENSOMHED BLANDT ÆLDRE I 25 KOMMUNER: KORTLINK.DK/CP4P

Levende Minder

Fotoudstillingen "Levende Minder" handler om ensomhed og alderdom. Fotograf Rune Hansen har besøgt en række ensomme ældre landet over og hørt deres historier. Arbejdet er finansieret af Ensomme Gamles Værn - EGV, der er en over 100 år gammel organisation, der arbejder for at forstå, synliggøre og afhjælpe ensomhed blandt gamle mennesker i Danmark.

Du kan læse mere om EGV på egv.dk

hed



Levende Minder

Aage

"Jeg elsker piger, og jeg elsker at danse", siger Aage med et skævt smil og et glimt i øjet. Og han er altid på pletten, når der bliver spillet op til dans på plejehjemmet i Tårs, Vendsyssel.

Aage er født i 1917, og han var landbrugsmedhjælper i mange år på gårde i Midtjylland, og måtte ofte flytte fra by til by for at finde arbejde. Som 20-årig blev Aage gift med sin barndoms-kæreste, men ægteskabet holdt ikke til det omflakkende liv. Han blev dog hurtigt gift igen og fik to dejlige døtre.

Til Aages store sorg mistede han både sin kone og sin ældste datter inden for kun en uge. Hans yngste datter voksede op hos ham, og er i dag gift og har to voksne børn. Den største glæde for Aage er at få besøg af sine børnebørn og oldebørn, og sidst de var på besøg fik han en flot tegning, som hans oldebørn havde tegnet til ham. Stolt viser han tegningen frem, der forestiller ham selv i vinduet, og børnebørnene, der kigger op til ham. •



Unge kan også være ensomme

Men der er forskel på at være ensom som ung og som gammel

AF ULLA NYGAARD

Vi betragter ofte ensomhed som det at være alene, selvom vi ved, at det ikke altid er det samme. I foreningen Ventilen, som hjælper unge ud af ensomhed, siger man, at ensomhed er, når dine sociale relationer ikke lever op til dine behov.

For mange ældre kan følelsen af at være ensom hænge sammen med, at de er blevet alene, eller føler sig isoleret og bundet, når de har sværere ved at komme ud end tidligere.

”Men unge kan også føle ensomhed selvom de er i en flok. Sådan er det for mange af de unge, vi møder i Ventilen. De færdes sammen med andre, mens de er under uddannelse, men fortæller, at de føler det som om de befinder sig i et akvarium, hvor der er glas mellem dem og de andre,” siger Rillo Snerup Rud.

Tag det første skridt

Langvarig ensomhed kan for et ungt menneske få konsekvenser, der varer hele livet. Normalt former unge deres personlighed igennem en masse små hints og sociale koder, som omgangskredsen stikker ud.

”Unge, der gennem længere tid lever uden relationer til andre unge, får ikke udviklet deres sociale kompetencer. De unge, som vi møder, er ressourcestærke i modsætning til socialt udsatte, men de har ikke den sociale dimension i ungdomslivet,” siger Rillo Snerup Rud.

Ventilen ser som sin opgave at give de unge nogle kærlige skub gennem gode oplevelser, så de kan skabe relationer til andre unge og øve sig i de sociale kompetencer. Men Ventilen kan ikke gøre hele arbejdet. De unge skal selv tage det første skridt.

”Det gælder for alle, også ældre, der vil ud af ensomhed.

Man skal selv være opsøgende og tage skridtet ud af ensomheden,” siger Rillo Snerup Rud.

En til to i hver skoleklasse

Ensomhed er en subjektiv følelse, som alle kender til. Men den langvarige ensomhed rammer heldigvis kun en lille del af den unge generation. Undersøgelser viser, at seks ud af 100 unge føler sig ensomme. Det svarer til en- to i hver skoleklasse.

Årsagerne kan være mange. ”Hvis den bedste ven flytter, kan man føle sig ensom, og det samme, hvis man ikke følges ad i modenhed med kammeraterne,” siger Rillo Snerup Rud.

Hun er mere forsigtig i sine betragtninger om sammenhænge.

”Vi ved, at der er en sammenhæng mellem mobning og ensomhed, men hvad der er årsag og virkning ved vi ikke så meget om. Der er også en stor sammenhæng mellem ensomhed og skift i unges tilværelse, fx ved skilsmisse og flytning.” Rillo Snerup Rud tilføjer, at børn og unge, som har syge forældre, eller mister en forælder ofte også oplever ensomhed, fordi de bliver meget voksne i deres tankegang og ikke kan spejle sig i deres jævnaldrende.

Ventilen henvender sig til unge, der vender ensomheden indad og bliver stille.

”De føler sig pinlige og gør sig usynlige. Men det er en dårlig strategi imod ensomhed, for den betyder, at endnu færre ser dem.

Det samme må gælde ældre, der isolerer sig, men ældre kan måske lettere komme ud af ensomheden, når de tidligere har udviklet de sociale kompetencer, der skal til for at danne og vedligeholde relationer,” er Rillo Snerup Ruds bud. •

Ventilen

Ventilen blev startet i 1999 som en landsdækkende ungdomsforening, der arbejder for at forebygge ensomhed blandt unge og hjælpe unge ensomme. Ventilen har lokale mødesteder i 14 danske byer:

Aalborg, Odense, Roskilde, Esbjerg, Kolding, Århus, Herning, Hillerød, Næstved, Sønderborg, Viborg, Frederikshavn, Gentofte og København.

KILDE: VENTILEN.DK

Risskov Bilferie - Europa til lavpris

Special offer

Bestseller!

Det perfekte udgangspunkt til alle Nordjyllands spændende oplevelser

Populære Nordjylland

Nordjylland | 

Dronninglund Hotel ***

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- 2 x 3 retters menu/buffet*
- 2 x Kaffe m/ kage og før middag drink
- Pool og sauna

Spar op til 55%
Kun
499,-

Miljøtillæg kr. 35 / døgn


Ankomst: Indtil 17.12.13. Weekendtillæg på 50 kr. per pers./døgn



Wellnessafdeling

Naturskønne omgivelser, tæt på strand, skov og golfbane
Ligger ved hyggelige Korsør! Ankomst hver dag i skoleferier

Forkælelse og afslapning

Sjælland | 

Comwell Grand Park Hotel ****

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- 1 x 2-retters menu
- Gratis parkering
- Tæt på strand og skov

Spar op til 281,-
Fra kun
799,-


Sæsonstillæg fra kr. 40 / døgn | Ankomst: Week. indtil 28.12.13. Ank. lør. +kr. 100



Wellness-område

Kurbyen Bad Bramstedt ligger tæt ved Hamburg, Kiel og Lübeck og kun 125 km. syd for grænsen

Nordtyske oplevelser

Nordtyskland | 

Balladins Superior Gutschmann ****

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- 1 x 3-retters menu/buffet*
- 1 velkomstdrink
- Fri adgang til dansebar/wellness

Spar op til 196,-
Kun
749,-

Miljøtillæg kr. 8 / døgn

Ankomst: Indtil 29.03.14



Sauna & swimmingpool

Direkte til vandet og udsigt til domkirken i Haderslev by
Kunstneren Robert Jacobsen har præget hotellet

Smukke Haderslev

Syddjælland | 

Hotel Norden ***

- 2 overnatninger i minidobbeltværelse
- 2 morgenbuffet
- 2 x 3-retters menu/buffet*
- 2 x kaffe og kage + 1 velkomstdrink
- Adgang til indendørs swimmingpool

Bestil inden 15.09
Spar op til 411,-
Fra kun
649,-

Miljøtillæg kr. 15 / døgn


Sæsonstillæg fra kr. 50 / døgn | Ankomst: Indtil 22.06.14



Central beliggenhed

Hotellet ligger ved Kiels shoppinggade
Afslut dagen i den hyggelige cocktailbar m. udsigt

Maritim charme i Kiel

Nordtyskland | 

Nordic Hotel Astor ***

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- Gratis internet
- Beliggende i den gamle bydel
- Oplev Kiel

Spar op til 124,-
Kun
469,-

Ankomst: Indtil 29.12.13



Fitness & sauna

Bad Doberan er en lille stemningsfyldt ferieby med en helt fantastisk beliggenhed

Stemningsfyldt palæ

Nordtyskland | 

Hotel Friedrich Franz Palais ***

- 3 overnatninger m. morgenbuffet
- 2 x 3-retters menu + 1 x candlelight dinner
- Gratis adgang til sauna
- Gratis internet + gratis parkering
- 1 gl. Prosecco + frugtkurv + 1 fl. champagne

Spar op til 531,-
Fra kun
1.299,-

Miljøtillæg kr. 15 / døgn

Sæsonstillæg fra kr. 38 / døgn | Ankomst: 01.05.13 - 27.04.14

- Rejsearrangør: Risskov Autoferien AG
- Prisen er pr. person i dob. vær.
- Mulighed for flere dage
- Mindst inkl. slutrengøring
- Ekspeditionsgebyr fra kr. 59,-
- Forbehold for udsolgte datoer og trykfejl

RISSKOV
BILFERIE

Læsertilbud
oplys/tast
bestillingskoden:

AES

Se mere og bestil døgnet rundt på www.Risskov-Bilferie.dk eller ring **70 22 77 17**

Du skal selv ville være sammen med andre, og du skal selv lukke op. Det kan være svært, for ensomhed sidder i hjertet.

DORTHEA FLAMMANN

En social redningsplanke

Dorthea Flammann er social vicevært.

Hun banker på dørene til alle nye beboere

AF ULLA NYGAARD

”Det kan være vanskeligt som tilflytter at lære nye mennesker at kende, især hvis man ikke er udadvendt. Nogle er generte, men det er der råd for, hvis bare de fortæller det til mig,” siger Dorthea Flammann, der er uddannet pædagog.

Hun bruger cirka en fjerdedel af sin arbejdstid med at hjælpe beboerne individuelt. Det kan fx være at aftale en tid hos tandlægen eller læse et brev fra kommunen.

”Den personlige kontakt er vigtig for ældre, som gerne vil have en red-

ningsplanke inden for rækkevidde,” siger hun og pointerer, at mange af dem, der visiteres til ældreboliger i dag, er meget dårlige.

Ud over praktisk hjælp opmuntrer hun beboerne til at gå med til de faste ugentlige og månedlige aktiviteter i bebyggelsen, og til de udflugter og sammenkomster, der er tradition for ved højtiderne.

Det skaber fællesskab, og at det lykkes bedst, når beboerne selv får det til at vokse, er hun ikke i tvivl om.

Redningsplanke eller ej. •

Social vicevært

En social vicevært for ældre arbejder i boligområder med mange ældre. Viceværten udfører både praktiske og sociale opgaver og er banebryder for et godt socialt miljø og fællesskab blandt beboerne. Med en social vicevært i boligområdet kan ældre få samvær gennem arrangementer og fælles oplevelser, men også større tryghed.

Beboere i en almen boligafdeling og i andre boligområder kan selv beslutte, om de vil have en social vicevært. De betaler også selv udgiften til løn og aktiviteter via huslejen.



K: Konkurrence

Vind en bog

Du kan vinde bogen ”Sammen i Sydhavnen – med en social vicevært” af Ulla Nygaard.

Den handler om hvordan en gruppe pensionister flytter i ældrebolig uden at kende hinanden. Men så får de en social vicevært. Du deltager i konkurrencen om at vinde en af de ti bøger ved at gå ind på aeldresagen.dk/konkurrence og skriv dit navn og adresse. Eller send os et postkort med navn og adresse senest **15. august** til: Ældre Sagen, Nørregade 49, 1165 København K. Mærk kortet ”Social vicevært”. Vinderne får direkte besked.

Jeg fik mod til at møde andre

Gyda Irene Menhave har fået de venner, som var en drøm i mange år. Hun har fundet veninder igennem Singleklubben i Ældre Sagen Esbjerg

AF ULLA NYGAARD / FOTO: POUL MADSEN



Gyda har aldrig været ensom, siger hun. Men der skete alligevel noget fantastisk, da hun tog mod til sig og opsøgte Singleklubben i Esbjerg for halvandet år siden.

"Nu kan jeg mærke, at jeg virkelig har savnet et netværk. Jeg var i årevis rigtig langt nede på grund af sygdom, og jeg lukkede af for det sociale liv, fordi jeg var træt og ikke kunne overskue noget, fortæller Gyda.

Før mødet med Singleklubben var 72-årige Gyda Irene Menhave ude for en alvorlig bilulykke. Hun overlevede en voldsom påkørsel på en tysk motorvej.

Livet er kun til låns

"Efter ulykken gik det for alvor op for mig, at livet er til låns. Jeg gik til psykolog og kom i kunst-terapi, hvor jeg malede mig ud af ulykken. Jeg er sikker på, at den barske oplevelse betød, at jeg har fået vendt mit syn på tilværelsen 180 grader."

Gyda samlede alt sit mod og mødte op til brunch i Singleklubben, da den var ny-startet. Det foregik i restauranten på Hotel Britannia, hvor også klubbens andre faste arrangementer som månedens middag og eftermiddagskaffe holdes i dag.

Hun ved, hvor svært det er at træde ind ad døren første gang.

"Man står der udenfor og overvejer: Skal jeg gå ind eller skal jeg lade være. Heldigvis stod Elise Kjær indenfor med et skilt på tøjet og tog imod. Så var det værste overstået, og siden har det udviklet sig. I dag er vi syv piger, der spiser sammen. Vi mødes og laver mad på skift."

Havde nok i sin hund

Gyda havde den opfattelse, at hun havde rigelig kontakt til andre mennesker i kraft af sit job som bartender. Efter en skilsmisse i 1979 boede hun med sine to teenagebørn, og hun har boet for sig selv siden.

Gyda er udadvendt og har mødt mange mennesker igennem jobbet. Hun har også lært sprog i kraft af mødet med mange turi-

ster. Med sit nysgerrige væsen har hun haft lyst til at rejse, og før ulykken var hun to gange på Hawaii. Det var meningen, at hun ville bosætte sig der, men under et midlertidigt ophold hjemme i Danmark blev hun ramt af den første af en række mindre blodpropper.

Hun var forhindret i at rejse tilbage til Hawaii og anskaffede sig en hund.

"Jeg er den type, der skal ud i det fri, og det kommer man nemt, når man har hund. Indtil ulykken syntes jeg, at jeg havde nok i min hund, men det ved jeg i dag, at sådan er det jo ikke," siger hun.

Det er min nye familie

Gyda er et friluftsmenneske og går også til fitness for at holde sig i gang. Men det er igennem Singleklubben hun har fået lyst til at dele oplevelser med andre mennesker.

"Vi mennesker får overskud af at have et socialt netværk, så derfor kan jeg kun opfordre andre til

at tage det svære, første skridt. Der er stor åbenhed i vores klub til at modtage nye medlemmer, og der er plads til at foreslå noget fælles. Vi har en telefonliste og ringer til hinanden om en tur i biografen eller en udflugt. Vi spørger bare:

Har du lyst til at tage med?"

Gyda er også glad for, at ingen behøver sidde alene på helligdage, hvor andre er sammen med deres familier. I påsken var der eksempelvis arrangeret brunch i Singleklubben hver dag på forskellige restauranter og cafeer i Esbjerg.

"Det koster nogle penge, men man behøver jo ikke deltage i det hele. Jeg har kun folkepensionen. Men jeg prioriterer og har ikke noget imod at spise havregrød, for at få en oplevelse sammen med andre. Jeg er dybt taknemmelig for det venskab, jeg har fået. Det er min nye familie," siger Gyda, og tilføjer:

"Min datter spørger ind imellem om hun kan bestille en tid hos mig. Hun er selvfølgelig glad for, at jeg har fået et socialt liv," siger Gyda Irene Menhave. •

"Ud af busken"

Singleklubben i Esbjerg har løbende udviklet sine aktiviteter igennem de halvandet år, den har eksisteret. På en måned kan man være sammen med andre singler både otte og ti gange, ind imellem flere.

Singleklubben er en del af Ældre Sagens projekt "Ud af busken", som handler om at give hinanden et kærligt skub ud af uønsket ensomhed og få smag på livet igen. Der er projekter i gang i Støvring, Esbjerg, Nordfyn, Stubbekøbing, Nykøbing Falster, Frederiksberg, Kolding, Gjern, Brønshøj-Vanløse, Broager, Thisted-Hanstholm, Gundsø, Sønderborg-Sundeved, Gråsten, Ramsø, Varde-Blåbjerg-Blåvandshuk og Ishøj.

Læs mere om projektet på:

aldresagen.dk/udafbusken

K: Konkurrence

Vind en uge på højskole

Du har chancen for at vinde en uges højskoleophold efter eget valg og naturligvis forudsat, at der er plads. Du kan deltage i konkurrencen om at vinde ved at gå ind på aldresagen.dk/konkurrence og skrive dit navn og adresse. Eller send os et postkort med navn og adresse senest **15. august** til: Ældre Sagen, Nørregade 49, 1165 København K. Mærk kortet "højskole". Så deltager du i lodtrækningen om en uges højskoleophold, som Brandbjerg Højskole har doneret. Du kan finde flere oplysninger om ugekurser på Brandbjerg Højskole på www.brandbjerg.dk Vinderen får direkte besked.



Har du fysiske problemer med ryg eller knæ?

**SPAR
10%**

10 minutters træning om dagen - gør forskellen

- Effektiv mod gigt
- Effektiv fedtforbrænding
- 10 minutter = 1 time i fitnesscenter
- Styrker muskulaturen og lindrer led og rygsmerter
- Super effektiv mod cellulite
- Forbedrer blodcirkulationen
- Toner muskler og strammer huden
- Forbedrer balanceevnen og koordinationen

"Hej. Mit navn er Lone Engel, jeg er 62 år. Jeg har brugt vibrationsmaskinen i 5 måneder, og resultatet er fantastisk. To minisk operationer i højre knæ havde bevirket, at jeg havde mistet balancen, så jeg faldt for et godt ord. Jeg kunne ikke gå op og ned ad et par trappetrin, hvis der ikke var et gelænder at holde fast i. Efter en måneds brug af maskinen, kunne jeg begynde at mærke at min balance var forbedret - og efter to måneder kunne jeg gå op og ned af trapper uden støtte. Kvinders værste fjende cellulite (appelsinhud), se det er også forsvundet. Ret hurtigt kan man se, at det bliver mindre og mindre, og efter et par måneder har man flotte lår igen, og "bagen" får også en noget pænere facon."

"Jeg bruger maskinen hver dag, - flere gange - den er godt placeret så jeg kan træne imens jeg ser TV. Jeg kan på det varmeste anbefale vibrationsmaskinen. Den er blevet en del af mit liv, og det er en rigtig god måde at holde sig i form på."

Lone Engel

"Jeg anvender Flabelos maskinen til mange af mine patienter. Den hjælper mod smerter i bevægeapparatet, nakke, ryg, knæ osv. Slankebehandlinger, og opstramning af bindevæv."

"Den er effektiv for personer med balanceproblemer, lidelser i nervesystemet efter hjernetraumer f.eks. blodprop, hjerneblødning osv. Kan også varmt anbefales til personer med kredsløbsproblemer, som bl.a. sukkersyge. Den forbedrer blodcirkulationen, og så har den en positiv indvirkning på folks energi. Alle kan mærke en afslappende virkning efter brug."

Akupunkturklinikken Ganges Bro // Jena Rasmussen

**SOLD
WORLDWIDE
OVER
40.000**

**FÅ DEN PÅ PRØVE
I HJEMMET I EN MÅNED**

FLABÉLOS

Tlf: 5044 0017 E-mail: info@flabelos.dk Website: www.flabelos.dk



Arrangementer for enhver i hele landet



I Ældre Sagens 217 lokalafdelinger kan du deltage i arrangementer og aktiviteter. Sidste år var der 58.000 af dem på landsplan. På aeldresagen.dk/arrangementer kan du kigge på muligheder og søge på arrangementer. Har du ikke adgang til internettet, kan du ringe til MedlemsService på tlf. 33 96 86 89, så sender vi Ældre Sagen DET SKER fra det område, du er interesseret i. Har du lyst til at blive frivillig i dit lokalområde, skal du henvende dig til din lokalafdeling. Du kan læse mere om at være frivillig i Ældre Sagen på aeldresagen.dk/aktiv

Kvalitets vask og rens af Tæpper, møbler og gardiner

Hurtigt og nemt – vi kommer hjem til Dem!

20% rabat til alle Læserne!
Gælder i **AUG OG SEPT!**

plus op til

33% yderligere rabat via
Håndværkerfradraget!

NU
også i
sommerhuset



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 uldens 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 led og smidighed tilbage.
- Forhindrer udtørring og krakelering.
- Gør læderet mindre modtageligt for snavs



Specialopgaver

- Urinlugtfjerning, desinficering.
- Astma- og allergirens.
- Specialister i svære pletter:
Kaffe, rødvin, urtepotteskjolder, blod mv.



- Renser alle tæpper og møbler på stedet
- Forbløffende renseresultater
- Intet besvær med møbelflytning
- Gardiner skal ikke pilles ned
- Anbefales af bl.a. ege tæpper
- Sæt Dem tilbage og nyd det



The Natural
ONLY FROM CHEM-DRY



Chem-Dry's lokale afdelinger servicerer områder iht. de tidligere amter:

København
Frederiksborg (N. Sjæl.)
Roskilde
Vestsjælland
Fyn
Sønderjylland
Vejle (Trekantsomr.)
Århus
Nordjylland

Byens Chem-Dry
Byens Chem-Dry
Chem-Dry NV
Chem-Dry NV
Brinks Chem-Dry*
Brinks Chem-Dry*
Brinks Chem-Dry*
SE Chem-Dry*
Total Chem-Dry*

Tlf. 39 66 18 35
Tlf. 48 14 44 21
Tlf. 59 44 20 16
Tlf. 59 44 20 16
Tlf. 64 41 47 87
Tlf. 64 41 47 87
Tlf. 64 41 47 87
Tlf. 22 16 89 99
Tlf. 98 13 31 61

* Tilbyder ikke gardinrens

Ring Nu!

og aftal et gratis og forpligtende tilbud med Deres afdeling

Chem-Dry® har mere end 30 års erfaring og er anerkendt i mere end 50 lande. Vi anbefales bl.a. af de største tæppefabrikker, deriblandt danske Ege Tæpper, og mere end 300 garverier og fabrikker verden over.

Alle Chem-Dry®'s afdelinger er selvstændigt ejede og drevne.

Kjeld ruller ud

AF JAKOB VEDELSBY / FOTO: CHRISTINA BIRCH

Kjeld Freundlich synger gerne en sang for de patienter, han som ansat hos Falck transporterer frem og tilbage mellem deres hjem og behandlingsstedet.

”Jeg elsker at synge, og de trænger ofte til at blive muntret lidt op. Det er en ren win-win-situation, og jobbet er lige mig,” siger Kjeld Freundlich.

Efter en periode som selvstændig med produktion af rammelister arbejdede han i over 30 år som succesfuld sælger af alt fra telekommunikationsudstyr over vin, spiritus og tobak til kloakrensningsteknologi og vandbehandlingsanlæg. Indtil han i 2012 nåede et punkt, hvor han ikke længere orkede en chefs ånde i nakken. Men så dukkede jobbet hos Falck heldigvis op.

I fritiden holder Kjeld Freundlich af at bruge sine hænder. Seneste resultat er en solid terrasseoverdækning til huset i Herlev. Han er også engageret i Den Danske Frimurerorden.

”Der er vi alle lige og kan tale om altting – minus politik og religion, som er bandlyste emner. Det har den gode effekt, at vi aldrig skændes,” siger han og slutter af med en prøve på en af de sange, han diverterer patienterne med i det daglige:

”Nu ruller jeg med dig/ så ruller vi samme vej/ mod vest eller øst/ hvad vej du har lyst/ nu ruller jeg med dig,” lyder det med smil i stemmen. •

OM Kjeld Freundlich

- 59 år.
- Har arbejdet som sælger i over 30 år.
- Medlem af Ældre Sagen fra 2002.
- Bor i Herlev.
- Gift med Gitte.
- Har to døtre, en bonussøn og fire børnebørn.



Kjeld Freundlich har altid en vittighed i ærmet, som kan få et smil frem hos patienterne.



Messen for generationen der nyder livet og har mulighederne..

4.-6. oktober 2013 - kl. 10 - 17


På Living+ kan du få inspiration til din næste rejse, dit aktive liv, din gode fritid eller lade dig friste af spændende boligindretning og drømmen på hjul. Living+ kommer rundt om alle de muligheder, som passer lige præcis til dig. Messen arrangeres i samarbejde med Ældre @ Sagen

Kom og mød de mange udstillere, se spændende produkter, og deltag i foredrag, workshops, præsentationer, underholdning og konkurrencer.

Oplev oplæg om skønhed, kost, litteratur, økonomi og rejser. Se meget mere på:

www.living-plus.dk

Vi ses i Fredericia!

Sæt  i kalenderen!



Særpris:

Entré for medlemmer af Ældre @ Sagen 50,- pr. person.

Inklusiv én ledsager til samme pris.

Normal entré pris kr. 80,- pr. person.

Vis medlemskort ved billet salg

Living+



Gastronomiske
gaver



Rejse er livet



Frihed



På hjul



Længe leve



Bo godt

Senior Bladet

Jeg læser med interesse bladet, hver gang det kommer. Jeg forstår blot ikke, hvorfor det hedder "Ældre Sagen" både med hensyn til bladet og kurserne. Kunne man ikke kalde bladet og kurserne for Senior Bladet og Senior Kurser eller Kurser for seniorer? Når jeg fortæller mine børnebørn, at jeg er medlem af Ældre Sagen, ser de lidt forundret på mig.

Gerda Galsgaard, Tilst

Mangel i artikel om aldersopsparing

Tak for en meget fin artikel om aldersopsparing. Jeg mangler dog en ting: I nævner, at udbetalingerne fra en aldersopsparing ikke modregnes i offentlige ydelser. Men I nævner ikke, at saldoen på aldersopsparingen (som andre pensioner) modregnes i efterlønnen. For mange af dem, der er så heldige at kunne få efterløn og har brug for at spare mere op, betyder det, at det måske bedre betaler sig at have frie midler end at spare mere op via en aldersopsparing.

Karin Bech, Lyngby

Det gule kort dækker ikke alt

Fin artikel om 'De nye globetrottere'. Men jeg savner to meget vigtige oplysninger i rejseartiklen: Det er must at informere om at alle skal have en forsikring, der dækker hjemtransport i tilfælde af sygdom (det gule kort dækker ikke længere!). Desuden at det gule kort max dækker ophold på under en måned, længerevarende ophold er ikke dækket via det gule kort.

Troels Beck, Odense

Dårlige øjenlæger

På grund af grøn stær har jeg i flere år været til øjenlæge to gange om året til kontrol. Mit syn blev efterhånden mere sløret og dårligere, men øjenlægen sagde nej, der er ikke noget galt. Kom igen om et halvt år. Jeg tog til en anden øjenlæge, der sagde: Du har fremskreden grå stær, og mangler 40 % syn på begge øjne. Med de ventetider på operationer skulle der været taget hånd om det for længe siden. Pas på de dårlige øjenlæger.

Helge Jensen, Jerslev

FLYTTEDIGT...

Jeg vidste ikke jeg havde det før jeg så det da jeg sku' flytte.
Det havde ligget på loftet i mange år til ingen verdens nytte.

Men så kom det frem og det blev smidt væk og jeg savner det virkelig ikke.
Vi danskere samler jo både i pose og sæk og det er nok danskernes skikke.

Pawl Magnussen, Vejen

Om hørelsen

Jeg har læst artiklerne om høreapparater hos det offentlige og hos det private, men jeg er i tvivl om en ting. Høreapparaterne er gratis hos det offentlige, men det er vel ikke ligegyldigt, hvilke apparater, man vælger. Skal man ikke betale differencen mellem et dyrt apparat og det offentlige tilskud på 6.350 kroner, som man skal hos de private klinikker?

Kaj Lykke Jensen, Stenløse

SVAR: Alle høreapparater udleveret fra de offentlige audiologiske afdelinger er gratis. Det offentlige er ifølge lovgivningen forpligtet til at forsyne borgeren med det høreapparat, der er bedst egnet til at afhjælpe borgerens høretab. Principielt er der ikke tale om en vurdering af prisen på høreapparatet. Desværre er det en udbredt fordom, at man i det offentlige får udleveret gamle høreapparater med forældet teknik, men det er ikke korrekt.

Pia Mikkelsen, Høreforeningen

Det alt for høje tilskud til høreapparater er hovedårsagen til at ældre hørehæmmede hvert år bondefanges til at købe høreapparater, som de ikke får glæde af. Tilskuddet giver private høreklinikker mulighed for at reklamere aggressivt og for at aflønne audiologiassistenter så fyrsteligt, at de bliver en mangelvare i det offentlige system, hvor ventetiden så ikke bliver bragt ned. Det er en skandale af dimension, som Ældre Sagen medvirker til ved at medtage urealistiske reklamer fra de private høreklinikker.

Bent Gottlieb, Vedbæk

SVAR: Vi har annoncer for private høreklinikker. Annoncer er med til at finansiere bladet. Medlemmer af Ældre Sagen har påpeget, at der er tale om en jungle, når man skal have høreapparater. Af samme grund havde vi i juni-bladet 13 siders tema om høreelse og høreapparater og forskellen mellem det offentlige og det private. Find flere gode råd her: aldresagen.dk/hoerelse

Sanna Kjær Hansen, redaktionschef

Hos Høreforeningen har de to forskellige badges: På min står der "JEG HØRER DÅRLIGT". Den sætter jeg på tøjet, når jeg skal tale med nogle, hvis ord jeg helst skal opfatte fuldt ud (fx læge, tandlæge, revisor o.a.). Til min glæde gør de sig stor umage med at tale tydeligt og i min retning. Det andet råd er om indkøb: Gør det til en vane at kaste et blik på det display, der sidder over kassen, så kender du beløbet, du skal betale.

J. Møller Fuglsang, Videbæk

.....

Vi lægger tre måneder til vores levealder hvert år, og gennemsnitsalderen stiger. Er de ekstra år gode – eller er de bare flere? Det forsøger danske forskere at finde ud af

Vi gi'r årene baghjul

AF KAREN ALBERTSEN / ILLUSTRATIONER: GITTE SKOV

Man lægger især mærke til den slående forskel på alder gennem tiderne, når man bladrer i gamle fotoalbum. En 80-årig mand på et gammelt, gulnet billede fra 1943 ser væsentlig ældre ud end en mand med tilsvarende alder anno 2013. Samfundet er anderledes, påklædningen er anderledes, og livssituationen er anderledes.

Men derudover er du også 80 år på en helt anden måde i dag, end dine forfædre var for 70 år siden.

”Vi har aldrig før levet så længe, som vi gør nu. Ældre lever i fuld vigør i en højere alder end tidligere. Vi kan ikke afskaffe alderdommen,

men den gode nyhed er, at vi kan udskyde aldring,” lyder det fra professor Kaare Christensen, der er med i ledelsen af verdens største center for biodemografisk aldringsforskning, Max Planck Centeret, der åbnede i januar i år på Syddansk Universitet i Odense.

Årgang 1895 ung nok til operation

At vi lever længere, kan skyldes mange ting. Og det er stadig et af de områder, som forskerne kigger interesse-rede på. Der er ingen tvivl om, at en øget opmærksomhed omkring sundhed spiller ind. Vi ryger ikke så meget mere, vores mad er generelt bedre

end tidligere, og der er ikke længere så langt mellem fodboldspillere eller motionsløbere i 60-årsalderen.

”Man kan sige, at mange simpelthen ankommer til

alderdommen i bedre form end tidligere. Men ud over øget sundhed, så spiller også gener, livsomstændighed og rent held ind på, hvor gamle vi bliver,” siger Kaare Christensen, der også påpeger, at sundhedssystemet radikalt har ændret syn på, hvornår patienter er for gamle til at blive opereret.

”Vi undersøgte på et tidspunkt, hvilke hospitalsindlæggelser hele årgang 1895 havde haft. Ikke en eneste af dem havde fået ny hofte, da de var mellem 84 og 89 år. Det havde lægerne afvist på grund af deres høje alder. Men da den samme generation blev mellem 90 og 95 år, så fik de pludselig at vide, at de da sagtens kunne blive hofteopereret. Det er interessant! Udviklingen overhalede simpelthen deres alder. De blev unge nok med tiden.”

Seks timer ældre om dagen

Faktum er, at vi bliver ældre og ældre. Og kigger man lidt nøjere

.....

Biodemografi

Biodemografien kombinerer viden fra medicin, biologi og demografi og vil kunne give os helt ny viden om og forståelse af årsagerne til stigende levealder og bedre helbred.

Samtidig vil biodemografien kunne hjælpe os med at forudsige arten af fremtidige alders- og helbredsmæssige forandringer, samt hvordan disse vil kunne påvirke samfundet.

Ældre lever i fuld vigør i en højere
alder end tidligere. Vi kan ikke afskaffe
alderdommen, men den gode
nyhed er, at vi kan udskyde aldring

PROFESSOR KAARE CHRISTENSEN





“Jeg kender min værdi”

Er du i behandling med blodfortyndende medicin og ønsker du at have medansvar for din egen behandling?

Er du en ud af de mange, der får tilbudt INR-måling regelmæssigt – enten hos egen læge eller på et laboratorium – så har du måske muligheden for at få indflydelse på din behandling. Kunne du tænke dig at være en aktiv del af din egen behandling, så er selvstyret AK-behandling noget for dig. Selvstyret AK-behandling betyder at du på et udvalgt hospital får udleveret det nødvendige udstyr og får den nødvendige oplæring til, at du selv kan måle din INR-værdi og i langt de fleste tilfælde også selv kan foretage de eventuelt nødvendige medicinjusteringer. Der er i øjeblikket 9 forskellige steder i Danmark, hvor du kan komme i selvstyret AK-behandling. Kontaktoplysninger finder du på www.coaguchek.dk

CoaguChek[®]
Because it's my life

... på statistikken, så er det ikke bare lidt ældre. Det er markant ældre. Rekorden i levealder stiger hvert år med tre måneder. Zoomer vi endnu mere ind, så svarer det til seks timer om dagen.

Konsekvensen er blandt andet, at de fleste børn, der er født efter år 2000, kan se frem til at fejre deres 100 års fødselsdag, hvis den udvikling fortsætter.

Den øgede levealder rejser en række spørgsmål, som netop forskerne i Odense forsøger at finde svar på. Et varmt emne er, om de ekstra år rent faktisk også er gode år? Eller om de bare bliver hægtet på, fordi vi ikke kan udholde tanken om at skulle dø.

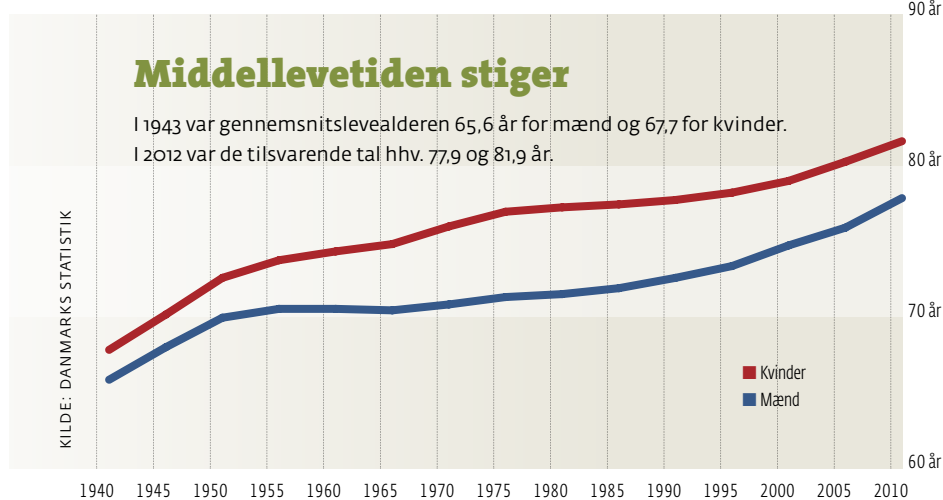
”Der er mange, der mener, at det kan være uetisk at holde live i meget gamle med dårligt helbred og intet synligt livsindhold. De mener, at vi har gang i en ordentlig omgang dødsangst. Hvis udsigten midt i livet er, at vi lever, til vi er 90 år, så er det knap så angstfyldt, når man er omkring de 50 år og har hele 40 år tilbage. Derfor mener kritikere, at vi kun holder liv i de rigtigt gamle for at det skal være mindre angstfyldt for yngre generationer at leve,” siger Kaare Christensen.

De ældste elsker livet

Professoren, der snart gennem tyve år har forsket i menneskelig aldring, er dog uenig i, at der er tale om et uetisk projekt. Hans forskning viser, at andelen af velfungerende 100-årige er den samme som andelen af velfungerende 93-årige.

Resultaterne har Kaare Christensen sammen med sine forskerkolleger fundet frem til ved at rejse landet rundt og tale med ældre danskere.

”Vi kontaktede alle tilbageværende fra årgang 1905, da de var 93 år og tog



på besøg hos alle, der ønskede at deltage. Og så vendte vi tilbage til dem flere gange, indtil de fyldte 100 år,” forklarer Kaare Christensen.

”Da vi besøgte dem tre år senere, kunne en tredjedel det samme, som ved sidste besøg. De kunne selv gå på toilettet, bevæge sig rundt i lejligheden, og de var generelt tilfredse med livet. Halvdelen var faldet fra, men af dem, der var tilbage, klarede en tredjedel sig altså godt. Og sådan så det også ud, da vi besøgte dem som 98-årige, og da de blev 100 år,” siger Kaare Christensen.

”Resultaterne viste os, at vi som samfund har gang i det rigtige. Meget høj levealder giver ikke anledning til en meget høj andel med funktionsindskrænkning. At vi ikke automatisk udelukker de ældste fra behandling er en fornuftig beslutning. Det er ikke uetisk, for de sætter faktisk pris på at leve, selvom de selvfølgelig ikke kan det samme som tidligere,” siger Kaare Christensen. •

93-årig: Jeg synes faktisk det går rigtig godt

I forbindelse med sin forskning har Kaare Christensen interviewet en ældre dame på 93.

Hun var vældig kvik og udtrykte tilfredshed med livet, selvom hun havde det fysisk skidt og havde rigtig svært ved at gå. Og da han sagde til kvinden, at han syntes, det var flot, at hun

trods synlige skavanker stadig var glad for tilværelsen og holdt humøret oppe, svarede hun:

”Ser du unge mand. Alle mine skolekammerater er døde. Så sammenlignet med dem, så synes jeg faktisk, at det går rigtig godt.”

”Og det er jo netop vores nådegave. Vi sam-

menligner os med andre i vores årgang og køn. Det er et mønster, der går igen. Vi bliver kedede af, hvis vi falder bagud for vores årgang. Men går det godt, og er vi funktionsdygtige i forhold til vores jævnaldrende, så er livet faktisk værd at leve,” siger Kaare Christensen.



K: Konkurrence

Vind en bog

Når de fem sanser er på retur, må man holde godt fast i den sjette – den humoristiske. Det er afsættet for forfatteren Birgit Erups roman ”Skal jeg udstoppes? – hvad sker der, hvis vi lever længe nok?”. Har du lyst til at læse bogen, kan du deltage i en konkurrence om at vinde en af de ti bøger, som forlaget Sohn har doneret. Gå ind på: aeldresagen.dk/konkurrence og skriv dit navn og adresse. Eller send os et postkort med navn og adresse senest **15. august** til: Ældre Sagen, Nørregade 49, 1165 København K. Mærk kortet ”Udstop”. Vinderne får direkte besked. ...

Krydstogter med tid til forkælelse

Inklusive fly og dansk rejseseleder*

Hej min dejlige mand!
Så er det afgjort, vi skal på krydstogt!
... der er jo så meget med i prisen.
Endda dansk rejseseleder!
Skal vi nyde et glas vin mens vi krydser Atlanten
ved Ækvator eller se midnatssolen ved Nordkap?
♥ Din hustru

Over Ækvator til Argentina

Sejl fra Savona til Buenos Aires

Skib: MS Costa Favolosa ★★★★★

Rederi: Costa Cruises

Ombordstigning: 25. november 2013

Afrejse fra København: 25. november 2013

Prisen inkluderer: 20 nætters krydstogt i indvendig kahyt, fly, transfers, alle måltider ombord, underholdning samt dansk rejseseleder og udflugter (ved min. 20 deltagere).

Pris pr. person v/2 personer

fra kr. **18.595,-**

Sejl til Dansk Vestindien med nyrenoveret skib

Sejl fra Lissabon til Miami

Skib: MS Vision of the Seas ★★★★★

Rederi: Royal Caribbean Cruise Line

Ombordstigning: 28. oktober 2013

Afrejse fra København: 28. oktober 2013

Prisen inkluderer: 13 nætters krydstogt i indvendig kahyt, fly, transfers, 1 nat på hotel, drikkepenge, alle måltider ombord, te, kaffe og vand, underholdning samt dansk rejseseleder (ved min. 20 deltagere).

Pris pr. person v/2 personer

fra kr. **14.495,-**

Midnatssol over Nordkap

Sejl fra/til København

Skib: MS Legend of the Seas ★★★★★

Rederi: Royal Caribbean Cruise Line

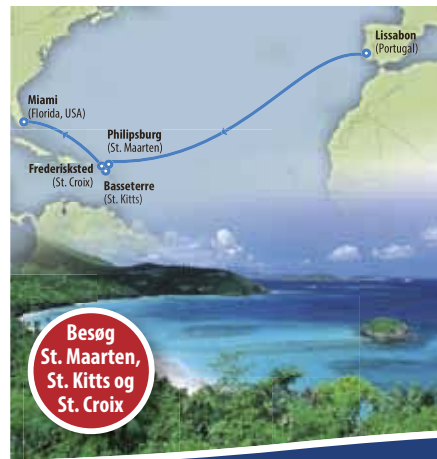
Ombordstigning i København: 7. juni 2014

Afrejse fra København: 7. juni 2014

Prisen inkluderer: 11 nætters krydstogt i indvendig kahyt, drikkepenge, alle måltider om bord, te, kaffe og vand, underholdning samt dansk rejseseleder (ved min. 20 deltagere).

Pris pr. person v/2 personer

fra kr. **12.795,-**



Besøg St. Maarten, St. Kitts og St. Croix



Bliv medlem af klub+
Læs mere på www.klub-plus.dk

Læs meget mere på www.how2cruise.dk

Rosenørns Allé 29 · 1970 Frederiksberg
Telefon 70 200 100 · Reg. nr. i RGF 2356

*) Ved minimum 20 deltagere pr. rejse. Der tages forbehold for udsolgte booking-kategorier. Priserne er vejrl. pr. pers. i delt indvendig kahyt, inkl. som anført ovenfor samt havneafgifter og adm. gebyr.

How2cruise
CRUISESPECIALISTEN



Aldring er en varm kartoffel

Socialminister Karen Hækkerup:

Fremtidens ældre kan forvente hjemmehjælp i færre år

AF KAREN ALBERTSEN

Det er først inden for de seneste årtier, at aldringsforskning for alvor har fået bred, politisk opmærksomhed i Danmark. Den højere levealder gør det nødvendigt at gentænke aldersbegrebet og indretningen af velfærdssamfundet. Blandt andet må fremtidens ældre forvente at få hjemmehjælp i færre år, lyder et bud fra socialminister Karen Hækkerup.

Den 31. januar i år åbnede det internationalt anerkendte Max Planck Institut, et center for biodemografisk aldringsforskning, på Syddansk Universitet i Odense. Centeret er finansieret halvt af danske, halvt af tyske skatte kroner, og placeringen på Fyn skyldes flere års international anerkendelse af den forskning, som forskerne fra Syddansk Universitet har bedrevet.

Ifølge professor Kaare Christensen fra centeret i Odense, er det dog først in-

den for de seneste fem til ti år, at vi også herhjemme i Danmark for alvor er begyndt at interessere os for forskning i de allerældste.

"Jeg har forsket i aldring i 20 år, og de første mange år kom langt hovedparten af pengene til vores forskning i aldring ved Syddansk Univer-

sitet fra det amerikanske forskningsråd. For omkring ti år siden fik vi så penge fra EU, og først for fem år siden begyndte vi at få penge fra danske institutioner," siger professor i aldringsforskning, Kaare Christensen, der sidder i ledelsen af det nyoprettede supercenter som VELUX Fonden har finansieret.



FOTO: CLAUDIA BJØRN LARSEN

"Selvfølgelig udfordrer det vores velfærdssamfund, når vi i løbet af de næste 30 år vil opleve en fordobling i antallet af ældre over 80 år," siger Karen Hækkerup til Ældre Sagen NU.

Brug for gentænkning

At aldringsforskning nu også herhjemme får stor opmærksomhed, skyldes helt basalt, at vi aldrig nogensinde er blevet så gamle.

"Vi kan ikke længere bare trække de samme skuffer

ud og tage de velkendte værktøjer op, når vi skal løse problemer. Vi har brug for at gentænke aldersbegrebet og alt, der følger med," siger Kaare Christensen.

"Når halvdelen af de nyfødte i dag kan forvente at blive 100 år, hvis udviklingen fortsætter som hidtil, så

bliver vi nok nødt til at foretage nogle justeringer".

Hjemmehjælp på hovedet

En af de danske politikere, der er opmærksom på, hvor vigtigt det er at se så langt

ind i krystalkuglen som muligt, når det kommer til voksende ældregenerationer, er socialminister Karen Hækkerup (S).

"Selvfølgelig udfordrer det vores velfærdssamfund, når vi i løbet af de næste 30 år vil opleve en fordobling i antallet af ældre over 80 år," siger Karen Hækkerup til Ældre Sagen NU.

Et af de politiske skridt, som regeringen har taget for at være klar til en fremtid med flere ældre, er at nedsætte en Hjemmehjælpskommission.

"For mig er det afgørende, at vi bliver bedre til at understøtte det gode liv i eget hjem. Det betyder, at vi skal vende hjemmehjælpen på hovedet. Frem for lidt hjælp i flere år, så prøver vi med intensiv hjælp i en kortere periode, og træner de ældre op til at kunne klare sig selv," siger socialminister Karen Hækkerup, der både ser ændringen som en nødvendighed, men også som en værdig måde at blive ældre på.

Svækkede skal kunne sige nej

Adm. direktør i Ældre Sagen, Bjarne Hastrup, der har arbejdet med i Hjemmehjælpskommissionen, er enig i, at der skal investeres i træning.

"Der er stor menneskelig værdi i at kunne klare sig selv. Men borgeren skal kunne sige nej. Nogle er så svækkede, at det bliver umenneskeligt anstrengende, hvis de skal klare alt selv. De skal have hjælp på traditionel vis."

Han gør desuden opmærksom på, at de økonomiske fremskrivninger fra blandt andet vismændene viser, at dansk økonomi er holdbar på langt sigt – og disse fremskrivninger har taget højde for aldringen.

"Så vi har også fremover råd til at give en ordentlig hjemmehjælp til de svageste," slår Bjarne Hastrup fast. •



MØBELKÆDEN

VI HAR ORIGINAL
STOLEN FRA TV

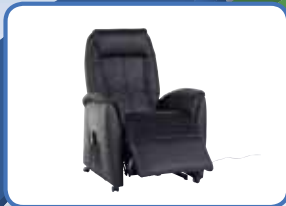
Løftestol fra
5.999,-

SET PÅ
TV

SENIORMØBLER

I Møbelkædens omfattende senior-koncept findes møbler til alles behov, om de er lille eller høj, let eller tung så har vi løsningen.

Kom ind og snak med vores dygtige fagfolk om netop deres behov. De vil ikke blive skuffet.



| SENIOR 9107 | motordrevet lænestol med løftefunktion, monteret med læder. **KR. 9.999,-**



| SENIORENG | 90x200 cm. **KR. 2.440,-**
Luksus madras. Vejl. pris 90x200 cm. **KR. 4.500,-**
Elevationsbund. Vejl. pris 90x200 cm. **KR. 3.420,-**
Sengebord med skuffe og hylde 50x37x73 cm. **KR. 1.899,-**



Sensity



JYLLAND:
Aalborg/Nr. sundby Tlf. 98 19 26 26
Amtoft Tlf. 97 99 32 12
Aulum Tlf. 97 47 20 35
Auning Tlf. 86 48 31 33
Bjerringbro Tlf. 86 68 18 75
Bramming Tlf. 75 17 45 47
Brønderslev Tlf. 20 96 66 18
Fredericia Tlf. 75 92 70 22
Gram Tlf. 74 82 15 19
Grenå Tlf. 86 32 14 48
Hvide Sande Tlf. 97 31 16 59
Kjellerup Tlf. 86 88 20 05
Rødekro Tlf. 74 66 26 66
Skærbæk Tlf. 74 75 25 30
Sæby Tlf. 98 46 11 66

Sønderborg Tlf. 74 47 45 86
Sønder Omme Tlf. 75 34 15 44
Them Tlf. 86 84 70 09
Tinglev Tlf. 74 64 41 58
Toftlund Tlf. 74 83 11 03
Trige Tlf. 86 23 16 22
Ulfborg Tlf. 97 49 19 75
Vamdrup Tlf. 70 20 00 14
Vejle Tlf. 76 42 00 80
Vils Tlf. 97 57 23 00
Vinderup Tlf. 97 44 11 98
Aalestrup Tlf. 98 64 14 99

FYN & ØER:
Bogense Tlf. 64 81 14 57
Bornholm Tlf. 56 91 10 90

Nakskov Tlf. 54 92 22 22
Odense Tlf. 72 45 35 55
Rudkøbing Tlf. 62 51 39 86
Ærø Tlf. 62 53 13 86
Ærø Tlf. 62 52 10 99

SJÆLLAND:
Dragør Tlf. 32 53 05 02
Glostrup Tlf. 43 96 09 03
Hvidovre Tlf. 36 75 07 20
Høng Tlf. 58 85 02 82
Kalundborg Tlf. 72 20 70 08
Køge Tlf. 56 82 18 01
Mørkøv Tlf. 59 27 51 85
Ringsted Tlf. 57 61 11 80
Roskilde Tlf. 46 35 56 75

Rødovre Tlf. 36 70 57 00
Rønnede Tlf. 56 71 10 02
Søborg Tlf. 39 43 05 50
Vig Tlf. 59 31 54 54
Vordingborg Tlf. 55 34 34 24

GRØNLAND:
Nuuk Tlf. +299 36 36 9

SPANIEN:
Alicante Tlf. +34 965 070 114

MØBELKÆDEN
Altid en møbelkæde butik i nærheden
www.mobelkaeden.dk

Teaterliv

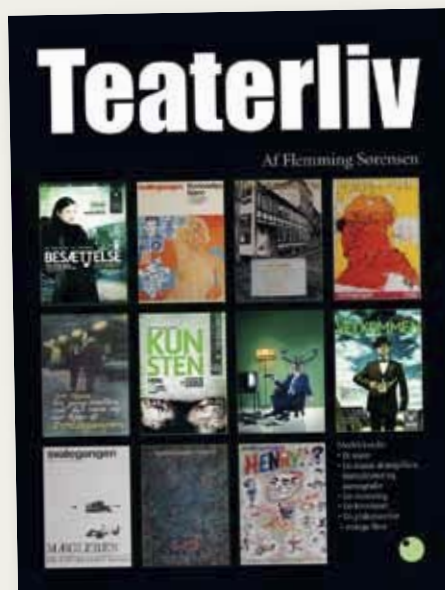
Medvirkende: Et teater, en masse skuespillere, instruktører og scenografer, en dronning, en kronhjort og mange flere.

Så er scenen sat til bogen "Teaterliv", som er udgivet i 50-året for oprettelsen af det århusianske teater Svalegangen. Og hvilket teater. Og hvilken kærlighed til teatret, jeg som læser bliver involveret i. Fra side til side i den velskrevne bog fornemmer man, at de involverede virkelig brænder for sagen / teatret / publikum / forfatterne til de mange, fine, festlige og forjævelige stykker, som Svalegangen har lagt brædder

til fra starten 3. juni 1963. Dengang som landets mindste teater med plads til bare 50 tilskuere.

Skuespillerne Preben Harris, John Hahn-Petersen og Gyrd Løfqvist var initiativtagere til herligheden, som havde premiere i et lille bitte lagerum i et faldefærdigt hus. Ironisk nok var titlen på stykket "Du store verden".

I dag er svalegangen et velrenommeret teater, som for længst er vokset ud af lagerrummet, og som gang på gang har markeret sig med det ene teaterstykke bedre end det andet. Smukke plaka-



"Teaterliv", Flemming Sørensen, forlaget Hovedland, 192 sider, 288 kroner.

ter fra nogle af de mange forestillinger pryder bogens for- og bagside. Indholdet er delt kronologisk op med historier og fotos årti for årti fortalt af de medvirkende.

K: Konkurrence Vind teaterbilletter

Har du lyst til en gratis tur i teatret, kan du deltage i en konkurrence om at vinde et af 5 gavekort til to personer, som Teatret Svalegangen har doneret til Ældre Sagens læsere. Betingelserne fremgår af teksten på gavekortet. Gå ind på aldresagen.dk/konkurrence og skriv dit navn og adresse. Eller send os et postkort med navn og adresse senest **15. august** til: Ældre Sagen, Nørregade 49, 1165 København K. Mærk kortet "teaterliv".

Vinderne får direkte besked.

Efterspillet

RHIDIAN BROOK

Hamborg 1946. Vi er i den af briterne besatte zone, hvor oberst Lewis Morgan står for genopbygningen af Hamborg og af-nazificeringen af det tyske folk. Han får stillet et hus til rådighed, som er ejet af en tysk familie. Her skal han bo sammen med sin søn og hustruen Rachael, der har mistet sin anden søn i krigen. Som kutyren er, skal den tyske familie fraflytte huset, men Lewis insisterer på, at



de bliver boende. Men det er ikke ukompliceret, når to så forskellige familier skal leve sammen.

Lindhardt og Ringhof, 352 sider, 299,95 kroner, udk. 14. august.

Jeg nægter

PER PETTERSON

Tommy bliver banket sønder og sammen af sin far og er bedste ven med Jim. Jim kommer i gymnasiet, Tommy bliver savværksarbejder. I 3. g forsøger Jim at begå selvmord, bliver indlagt og flytter senere fra byen. Venskabet glider ud, og deres liv går i hver sin retning. 35 år senere mødes de tilfældigt igen. Vi følger de to



venner i et døgn efter mødet og hører, hvordan deres liv har udviklet sig.

Forlaget Batzer & Co., 288 sider 298 kroner.

Ru

KIM THÚY

Ru betyder vugge på vietnamesisk, på fransk betyder det en lille strøm. I den selvbiografiske roman pibler en strøm af erindringer frem. Fra barndommen i det krigsramte Sydvietnam til livet i eksil i Canada. Vi følger Kim Thúy og hendes familie på flugt i en båd, i flygtningelejren i Malaysia og på rejsen tilbage



til Vietnam som voksen. En bog skrevet med både humor og alvor.

Gads Forlag, 160 sider, 179 kroner.

Det gennemsnitlige menneske – om at lede sig selv og andre

STIG MATTHIESEN OG MORTEN ALBÆK

Sidstnævnte gør op med vores tro på, at vores talent bare skal opdages. Efter Morten Albæks mening er de fleste af os gennemsnitlige, fejlfulde mennesker, som skal arbejde flittigt og gøre vores bedste hver eneste dag, hvis vi skal opleve succes og bidrage positivt til verden. I bogen forklarer han, hvorfor du hverken kan være en god leder, en god medarbejder eller et godt menneske, hvis du ikke er ærlig i omgangen med dig selv og med andre.



arbejder eller et godt menneske, hvis du ikke er ærlig i omgangen med dig selv og med andre.

Gyldendal Business, 175 sider, 300 kroner.

*Kulturhuset Katuaq – der betyder
trommestik – bølger sig smuk som nordlyset
lige i midten af Nuuk*

Grønlands kulturelle NORDLYS

AF KAREN ALBERTSEN / FOTO: BJØRN STIG HANSEN OG KATUAQ



COPYRIGHT: SCHMIDT HAMMER LASSEN ARCHITECTS





Grønland er isbjørne, tupilakker og kaffemik. Men det moderne Grønland er også caffè latte, premierefilm, rockkoncerter og Gay Pride. Og særligt et sted i Grønland bliver traditioner og nye strømninger forenet til glæde for grønlændere og de mange turister, der hvert år besøger hovedstaden Nuuk: Nemlig i kulturhuset Katuaq, som betyder trommestik på grønlandsk.

Katuaq ligger 240 kilometer syd for polarcirklen og er et af verdens nordligste kulturhuse. Huset blev bygget i 1997 med penge fra det Grønlandske Hjemmestyre, Nordisk Råd og Nuuk Kommune, og trods de omkring 600 km, der er til andre grønlandske byer som Tasiilaq og Ilulissat, så kaldes det stadig "hele Grønlands kulturhus". Hvert år besøger omkring 90.000 huset.

Uden at fornærme nogen kan man vist godt tillade sig at sige, at der stadig er langt mellem de arkitektoniske perler i Grønlands hovedstad Nuuk. Centrum af Nuuk er mest kendetegnet ved en række boligblokke, der har set bedre dage. Men midt

i alt det ligger Katuaq og lyser op med sin smukke, kurvede arkitektur og sit spændende indhold. Katuaq er tegnet af det danske arkitektfirma Schmidt, Hammer og Lassen, der også står bag Den Sorte Diamant i København og ARoS i Aarhus. Med bygningens buede facade iklædt lærketræ, der er blevet taget under kærlig behandling af de arktiske vinde, så ligger det lige for at se bygningen formet som bølgende nordlys.

"Den måde, bygningen reflekterer lyset om dagen og lyser op i mørket om aftenen, er helt særlig. Jeg ser den grønlandske natur med is, sne og nordlys både indenfor og udenfor. Og bliver ofte overvældet af, hvor smuk en bygning jeg arbejder i," siger Julia Pars, der har været direktør på stedet siden 2007.

Valg, Gay Pride og gallamiddag

Det er i Katuaq, at indbyggerne i Nuuk går i biografen og ser premie-

refilm, dokumentar- eller artfilm i Nuuk. Det er også her, man går i teatret og til koncerter, hvad enten det er grønlandsk trommedans, stand-up eller det islandske fusionsband Mezzoforte. Måske kommer man bare for at mødes med venner og familie i cafeen "Cafetuaq", hvor den lækre mad bevidst bliver holdt på et prisleje, så alle kan være med.

"Jeg ser både håndværkerne, der nyder deres frokost med en bajer, og børnefamilier der triller ind med deres sovende børn i barnevogne for at spise brunch i weekenden," siger Julia Pars.

Kulturhuset bliver brugt til mange forskellige ting. I marts strømmede de omkring 12.000 stemmeberettigede Nuuk-borgere til for at stemme til landsstyrevalget. For tre år siden udgik det første, grønlandske Gay Pride fra Katuaq, og adskillige gange har den smukke bygning dannet rammen om større middage og officielle fester. Som da Grønland i 2009 fik selvstyre, og Dronning Margrethe blandt mange andre prominente gæster deltog i gallamiddagen i Hans Lyngesalen.

Kultur får sjælen med

Grønland er stadig et ungt demokrati med en befolkning, der spænder vidt. Der er veluddannede familier, der bor i store huse. Men der er også mange grønlændere, der lever i dyb fattigdom med massive sociale problemer. Samtidig har internationale råstofelskaber i disse år blikket stift rettet mod Grønland og især mod den grønlandske undergrund. Det kræver et solidt samfund at styre rigtigt gennem den omstilling. Og netop her har kulturen, som den bliver præsenteret fra Katuaq sin berettigelse, mener direktør Julia Pars.

"Kultur gør, at man får sjælen med sig. Det har vi i særdelshed brug for i Grønland i disse år", siger hun. •



OM Katuaq

- Nuuks og Grønlands kulturhus.
- Tegnet af det danske arkitektfirma Schmidt, Hammer og Lassen og bygget i 1997.
- Huset ejes af Grønlands Selvstyre og Sermersooq Kommune.
- En trekantet bygning, som rummer cafe og sale til koncerter, foredrag, teater og biograf.
- I Katuaq holder NAPA (Nordens Institut i Grønland) til.

katuaq.gl

Det ligger for næsen af os

Billedkunstner Jonna Pedersen maler alt det, vi ikke lægger mærke til

AF LENE HALMØ TERKELSEN / FOTO: EMIL LYDERS

Slidte husfacader. Et glas rødbeder. En pose schweizerdrops.

Jyllingevej fører hver dag tusindvis af travle mennesker ind og ud af hovedstaden. De færreste ænses de forfaldne huse, bodegaen og ligkestemagasinet langs vejen. Den slags findes i hverdagens blinde vinkel. Personligt havde billedkunstner Jonna Pedersen indtil for et par år siden heller ikke bemærket vejens særpræg. Hun havde rejst i hele verden og malet billeder af storslåede bygninger i New York, Barcelona og Berlin, så forstadens facader forekom aldeles ueksotiske. Indtil en dag.

”Pludselig kastede jeg et andet blik på stedet og så, at her var en særlig sjæl, fordi der havde været så meget levet liv netop her. Folk havde sat deres spor gennem forskellige perioder, og husene bar på en fortælling om en kultur og historie, som jeg måtte male,” fortæller Jonna Pedersen.

”LegeHUSET” kalder hun stedet, hvor hun og ægteemanden, der også er kunstner, arbejder. Langs væggen balancerer lærreder fra den seneste udstilling. Motiverne er byens facader eller stilleben af supermarkedsprodukter som sovsekulør, bud-

dingpulver, mælkekartoner, kaffe og karameller. Altid mennesketomme billeder, men paradoksalt nok er det netop mennesker, vores kultur og det nære liv, der optager Jonna Pedersen.

”Jeg vil gerne male det, som folk ikke lægger mærke til i deres hverdag. Alt det upåagtede i den virkelighed, som omgiver os. Vi får alle sammen mere og mere travlt, og det hele suser bare forbi og bliver ligegyldigt, men vi mister os selv, hvis vi ikke kan holde fast i fordybelsen. Det er netop, hvad kunsten kan: Den kan gøre noget vedkommende for os og stille spørgsmål ved den måde, vi ser verden på,” fastslår Jonna Pedersen.

Et glas rødbeder

I 1960'erne gjorde popkunstneren Andy Warhol en dåse tomatsuppe til kunst. En kritik af eller hyldest til forbrugssamfundet, lød udlægningen af værket. Jonna Pedersens billeder af slik, tobak, kaffe og skinke på dåse er ikke en kommentar til danskernes madvaner, understreger hun. Folk må spise, som de vil.

Men hvorfor skal et glas rødbeder så op-højes til kunst?

”Fordi det fortæller en historie om danskerne. Det er så unikt for vores kultur at koge og sylte rødbeder, og forhåbentlig får billedet beskuerne til at reflektere over, hvad det er, der udgør os som danskere, næste gang de tager et glas ud af køleskabet,” siger Jonna Pedersen.

”Nogle har måske fortrængt, at de har været glade for et bestemt stykke slik i barndommen, og ved at se et billede genoplever de glæder og oplevelser. Billedet ruller minder op og husker dem på de mennesker, de fx har spist lakridspiber sammen med.”

Der var ingen kunstnere i Jonna Pedersens familie, og selvom hun havde en kreativ side, var det mere oplagt at tage en fornuftig universitetsuddannelse. Efter et par år på arbejdsmarkedet gik Jonna Pedersen ned med stress.

Hun søgte ind på malerskoler og rejste ud for at finde inspiration. Verdens metropoler fascinerer hende stadig, men motiverne findes lige så ofte i nærmiljøet. Alle steder og ting, bærer på en historie, hvis man har antennerne ude. Det handler bare om at stoppe op og bemærke den,” siger Jonna Pedersen. •





Budding

gulvet



K: Konkurrence

Vind en bog om billedkunst

Har du lyst til at læse mere om Jonna Pedersens kunstværker, kan du deltage i en konkurrence om at vinde en af de 5 bøger, som forfatteren donerer til Ældre Sagens læsere. Bogens titel er "Dokumentar Jonna Pedersen – Maleri 2006-2010", skrevet af Trine Ross og Bente Jensen. Gå ind på aldresagen.dk/konkurrence og skriv dit navn og adresse. Eller send os et postkort med navn og adresse senest **15. august** til: Ældre Sagen, Nørregade 49, 1165 København K. Mærk kortet "billedkunst". Vinderne får direkte besked.

OM Jonna Pedersen

- Født i 1971.
- Uddannet cand. negot. fra Syddansk Universitet i 1996.
- Besluttede sig nogle år efter endt uddannelse for at blive kunstner.
- Har modtaget undervisning på Bjørn Ignatius Øckenholt's Billedkunstskole, Ealing Art College i London og hos billedkunstneren Håkan Nyström.
- Arbejder med akrylmaleri, collager og tegning.
- Har udstillet i udlandet samt på censurerede udstillinger i Danmark.
- Gift med kunstneren Bjørn Eriksen. Parret bor og arbejder i Rødovre.
- Kommende udstillinger:
 - 8.-15. september, Vestegnens Kulturuge med åbent atelier i legeHUSET.
 - 6.-31. oktober: Soloudstilling i Galleri Hegnhøj & Blyme, København.

jonnapedersen.dk



Han har det hele. Mercedes, fin titel og håndsyet jakkesæt. Stor villa og en smuk hustru, der har fulgt ham gennem 23 år. Godt nok har de ikke så meget at tale om, når de tager på restaurant sammen, og godt nok er erotikken afløst af fleecenattøj og strømper, men udefra set ser det pænt ud.

Alligevel grunder Laust, der er hovedperson i Lotte Garbers nye roman, over, om livet er, som det skal være, og ifølge forfatteren er hans tvivl meget tidstypisk.

”Rigtig mange moderne mennesker spørger sig selv, om de kan stille sig tilfreds med det, de har? Og om de skal stille sig tilfreds med det? Vi har fået alle muligheder, og derfor bruger vi rigtig meget tid på at spekulere over, om vi valgte rigtigt,” forklarer Lotte Garbers.

Laust overvejer, om han skal følge en spontan forelskelse og bryde ægteskabet. En overvejelse, han be-

stemt ikke er alene om. 43 procent af alle ægteskaber ender i skilsmisse, og flere og flere par i sølvbryllupsalderen vælger også at gå hver til sit.

”Mange bliver fremmede over for hinanden med årene, fordi vi er blevet alt for gode til at lade hinanden være og køre vores eget liv. Især når børnene flytter hjemmefra, opstår der et tomrum, hvor man skal finde ud af, om man stadig har noget at tale sammen om. Fordi vi i dag har muligheden, tager mange en tur mere i karrusellen i håbet om at optimere deres livstilfredshed,” siger Lotte Garbers.

Del tvivlen

Men er det blevet for let at skride fra ægteskabet?

Ja, mener Lotte Garbers.

”Folk er blevet enormt dygtige til at mærke efter, hvad de har lyst til og vælger derefter, men det er det lette valg. Man vælger at blive skilt.

Skal konen skiftes ud?

Lotte Garbers har skrevet en tidstypisk bog om en mands midtvejsvaklen

AF LENE HALMØ TERKELSEN / FOTO: EMIL LYDERS



Man vælger ikke at blive og forsøge at få det til at fungere, ligesom mange vælger at skifte job i stedet for at tage konfrontationen med chefen. Skilsmisse er altid svært, men det synes lettere i situationen end at kæmpe for at komme tættere på hinanden igen,” siger Lotte Garbers, der ikke er ude på at missionere, men godt kunne ønske sig, at folk i højere grad turde være ærlige i ægteskabet i stedet for at leve som Laust og hans hustru. Hun passer roserne i haven. Han passer sit liv og holder sine tanker for sig selv.



”Folk kæmper for at få familielivet til at se rigtigt ud i de rigtige rammer, men i virkeligheden føler mange en stor tomhed indeni. Den skal de turde dele med deres partner og spørge: Er det virkelig sådan her, det skal være? Gør det dig glad at leve sådan her? Hvorfor har vi aldrig sex mere? Hvorfor havde du brug for at drikke dig fuld til familiefesten? Er der noget, du savner?”

Skilsmisser og hunde

Lotte Garbers har kendt sin mand i 25 år. Om et par år kan de fejre sølvbryllup, deres to sønner er ved at flytte hjemmefra, og skilsmisserne rammer rundt om i omgangskredsen.

”Mange af mine bekendte vælger pludselig at anskaffe sig en hund nu, hvor børnene ikke bor hjemme mere, og jeg kan ikke lade være med at tænke på, om det

er, fordi det er lettere at tage hunden på skødet og give den nærkontakt og omsorg i stedet for at genfinde nærværet med manden.”

Laust træffer et valg, der ikke involverer en hund, og som ikke skal afsløres her. Han handler ud fra sin tvivl, men bliver han mere tilfreds?

Lotte Garbers smiler. Slutningen er fuld af håb, som hun udtrykker det.

”Og forhåbentlig får bogen folk til at tænke over, om det ikke er en bedre ide at fortælle om deres tanker i stedet for at holde dem for sig selv. Det var i alt fald blevet en helt anden bog, hvis Laust på side et havde spurgt sin kone: Hvorfor er vi i grunden holdt op med at tale sammen? Og hun havde fortalt ham, hvorfor hun var begyndt at iføre sig fleece hver aften.” •

”Laust”, Lotte Garbers, forlaget Rosinante, 240 sider, 249,95 kroner, udkommer 20. september.

OM Lotte Garbers

- Uddannet cand. merc. int. og sprang ud som forfatter i 1999.
- Har skrevet en række romaner, noveller og samtalebøger.
- Lotte Garbers er 46, bor i Frankrig og er gift med Carsten Foghsgaard. Parret har to sønner på 20 og 16 år.



K: Konkurrence

Vind en bog

Har du lyst til at læse om Laust og hans vaklen mellem kvinder, kan du deltage i en konkurrence om at vinde en af de 5 bøger, som forlaget Rosinante donerer til Ældre Sagens læsere. Gå ind på aeldresagen.dk/konkurrence og skriv dit navn og adresse. Eller send os et postkort med navn og adresse senest **15. august** til: Ældre Sagen, Nørregade 49, 1165 København K. Mærk kortet ”Laust”. Vinderne får direkte besked.



Fra skrot til skønhed



Skibsbyggere, nittere og svejsere, riggere, båds mænd, tømrere og andre frivillige godtfolk har i 31 år arbejdet med at bringe isbryderen BJØRN tilbage til oprindelsen som kulfyret dampskib.

Det arbejde er nu udgivet i bogform og fortæller historien om det gode dampskibs farverige liv fra begyndelsen omkring år 1900 over tiden som slæbebåd og isbryder i Randers Fjord gennem 72 år. En epoke, som stoppede i slutningen af 1970-erne. I 1981 blev BJØRN reddet fra ophug, da garvede og kærlige hænder i Dansk Veteranskibsklub overtog det stærkt medtagne skib og ved frivillig arbejdskraft har omdannet det til et stolt, sejlklart skib. I 2012 var det klar til sin anden jomfrurejse til Randers, hvor skibet blandt andet blev "begavet med" 16 tons kul.

Et kapitel i bogen er øremærket til festlige portrætter af mange af mændene bag genopbygningen. Et kaptal, som med de levende fortællere er værd at fordybe sig i.

"Fra skrot til skønhed - om restaurering af S/S BJØRN og folkene bag" er udgivet af Dansk Veteranskibsklub S/S BJØRN og Marstal Søfartsmuseum, 140 sider, 250 kroner.

Vendestrik

Vendestrik er en gammelkendt strikemetode, hvor du kan få vidde i trøje eller en bluse uden at slå flere masker op på pinden. I stedet vender du og strikker tilbage, inden du har strikket alle masker på pinden helt ud. Ved at gøre det mange gange, opnår du effekten med vidde. Mange kender sikkert teknikken fra blebukser.



Forlaget Vingefang har udgivet flere hæfter om vendestrik til alle aldre. Fra blebukser over børnetrøjer og kjoler til voksenstrik. Alle hæfter har udførlige opskrifter på teknikken, der giver mere plads og større bevægelighed.

Forlaget Vingefang, Hanne Meedom, et hæfte koster 100 kroner.



Stråler

NIKOLAJ ZEUTHEN

Forfatteren siger om sin nyeste digtsamling, at "det er den sædvanlige omgang frygt, ønsker og jeg-kamp - og ind imellem dryp af det andet: spontanitet, fantasi og poetisk brutalitet." Et udsnit af digtet "lysende vildbusk" lyder: ringer hver dag og melder mig syg / prøver at styre racerbilen / ind i mellem kører jeg ind i ting / og mine albuer går i brand / men det sker også / at jeg ser tingene klart i mine nypudsede spejle

Samleren, 64 sider, 199,95 kroner.



Da duerne forsvandt

SOFI OKSANEN

Juudit er gift med Edgar, men ægteskabet er en skuffelse for den længselsfulde Juudit. Hun misunder veninden Rosalies forhold til Roland, Edgars fætter, som under 2. Verdenskrig kæmper for Estlands frihed. Svindleren og kamæleonen Edgar Meos arbejder derimod for fem forskellige efterretningstjenester, blandt andet nazisterne og KGB. Romanen er bygget over en historisk person, som levede under skiftende identiteter i Estland.

Rosinante, 368 sider, 299,95 kroner.

Den sunde måde at sidde på®

Giv dig selv en farstrup stol

– f.eks. Model Applaus
til blot 4995 kr.
I slidstærkt Medley
stof fra Gabriel.



Vælg mellem 10 træfarver

Farstrup Comfort Applaus hvilestol:

- Vælg frit mellem 5 stoffarver.
- Vælg frit mellem 10 træfarver.
- Pris som foto incl. skammel kun 6495 kr.
- Vi tilpasser sædehøjden (38-47 cm) uden beregning.

Til daglig glæde

Med en Farstrup hvilestol får du solidt dansk håndværk af høj kvalitet, der holder hele vejen. Vi tilpasser stolen til dine behov.

Bliv inspireret



www.farstrup.dk

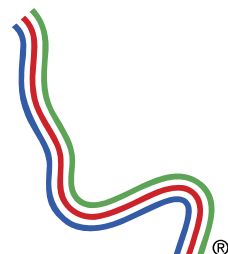
Model Applaus

Kontakt nærmeste forhandler for mere information, hjemmebesøg og brochurer.

Aalborg · Gades Møbelcenter · Tlf. 98 18 55 66
Aalestrup · Bolig Punkt · Tlf. 98 64 14 99
Brenderup · Werenberg Møbler · Tlf. 64 44 10 49
Brovst · Dan-Bo Møbler · Tlf. 98 23 19 55
Esbjerg · Ide Møbler · Tlf. 88 18 31 30
Esbjerg · Søvn & Miljø · Tlf. 75 15 16 00
Fredericia · Sengehuset · Tlf. 82 30 10 12
Gråsten · Det Nye Hebru · Tlf. 74 60 83 51
Haderslev · Det Nye Hebru · Tlf. 74 60 83 51
Hesselager · Dan-Bo Møbler · Tlf. 62 25 16 33
Hobro · I.P. Boligcenter · Tlf. 98 51 07 22
Holbæk · Farstrup Comfort Studie · Tlf. 20 56 44 03
Kolding · Dan-Bo Møbler · Tlf. 76 30 10 12
Kolding · Sengemagasinet · Tlf. 76 32 12 11
Kvorning · Kvorning Møbelhus · Tlf. 86 45 13 55
København K · Vestergaard Møbler · Tlf. 32 57 28 14
Lyngby · Vestergaard Møbler · Tlf. 45 87 54 04
Maribo · Jarvig Møbler · Tlf. 54 76 10 01

Nimtofte · Djurs Møbler · Tlf. 86 39 81 77
Næstved · Ide Møbler · Tlf. 55 72 20 75
Nexø · Inhouse Bornholm · Tlf. 56 44 10 11
Nykøbing Mors · Dan-Bo Møbler · Tlf. 97 72 38 22
Odense · Farstrup Comfort Center · Tlf. 66 15 95 10
Randers · Dan-Bo Møbler · Tlf. 87 11 90 14
Skive · Skive Boligmontering · Tlf. 97 51 21 00
Skærbæk · Skærbæk Møbler og Tæpper · Tlf. 74 75 25 30
Struer · J.M. Møbler · Tlf. 97 85 56 77
Sunds · Sunds Møbler · Tlf. 97 14 17 00
Sønder Omme · Frost Boligcenter · Tlf. 75 34 15 44
Sønderborg · Rene's Bolignyt · Tlf. 74 47 45 86
Veje · Dan-Bo Møbler · Tlf. 75 83 52 00
Viborg · Karup Møbler · Tlf. 86 61 13 00
Vojens · Ide Møbler · Tlf. 88 18 35 00
Ørbæk · Jørgen Hansen Møbler · Tlf. 65 33 11 47
Århus C · Farstrup Comfort Center · Tlf. 86 13 35 88

**Dansk kvalitet
10 års stelgaranti**



farstrup comfort
www.farstrup.dk

Tilmeld dig vores nyhedsbrev på seniorshop.dk/nyhedsbrev og få alle vores gode tilbud

BESTIL PÅ
WWW.SENIORSHOP.DK
OG FÅ BRAGT
LIGE TIL DØREN

Praktiske ting til seniorer



Stort udvalg af Dame- og Herresko til følsomme fødder samt terapi- og hjemmesko.



SeniorStolen.dk fås fra kr. 3.299,- og med el-styring og katapultsæde fra kr. 6.499,-
Altid over 70 stole på lager til omgående levering.



Ældrevenlige mobiltelefoner med store taster og nem betjening.
Priser fra kr. 699,95



Køb eller leje af kørestole. Stort udvalg af aflastningspuder og beklædning.



SeniorBandagisten.dk leverer skinner og bandager. Ring for tidsbestilling.



Skridsikkert flisegulv på 10 minutter, effektivt og nemt at bruge

duka PC
Køjtast - gode øret.



Ældrevenlige PC'er og tablets



Kom nemt omkring på en El-scooter. Du er altid velkommen til at få en prøvetur.



Rollatorer fra kr. 649,95 og stokke fra kr. 99,95



Du finder over 1.300 forskellige hjælpemidler hos SeniorShop.dk



Plejeseng med løft til arbejdshøjde og elevationsbund.



Bestik, krus og tallerkener. De mange muligheder finder du hos seniorshop.dk

Stort udvalg af hjælpemidler til bad og toilet.



Lupper, læsestativ og skriveredskaber. Se vort store udvalg.



Her finder du træningscykler fra kr. 249,95 og andre små motionsredskaber

BESØG OS I BUTIKKEN ELLER PÅ SENIORSHOP.DK

Åbningstider: Mandag: Kl. 10-18 • Tirsdag-Fredag: Kl. 10-16

Lørdag-Søndag: Lukket



SØBORG HOVEDGADE 44 • 2860 SØBORG
TELEFON 39 43 05 50

Ring efter
GRATIS
katalog

Man gifter sig for at fly ensomheden og flygter så bare ind i tosomheden

POUL HENNINGSEN

Ordgyder person der taler meget og kommer med intetsigende udtalelser (nedsættende)

Frasemager ordgyder, skvadronør

Vindbøjtel vindhas, charlatan, blære, pralhans, ordgyder, løjser

KILDE: SPROGET.DK

FLERLING, HOODIE OG DETOXE

På nyeordidansk.dk kan du se nogle af de nye ord, der er dukket op i det danske sprog fra 1955 til i dag. Du kan søge på et bestemt år og se, hvilke ord, der det år vandt så meget indpas i de danske sprog at det er kommet med i ordbogen.

Eksempler på ord, der nu er med i ordbogen:

- bolsjepædagogik
- coine
- couchsurfing
- detoxe
- downlån
- edgy
- ekstremregn
- faunabro
- flerling
- fotobombe
- hoodie
- moshpit
- nudging
- proppet
- resurseperson



SPROGET.DK



Twitter er en internetbaseret social service til korte beskeder, der gør det muligt for sine brugere at sende, læse og kommentere beskeder op til 140 tegn. De kaldes "tweets".

Hvad er et hashtag?

Hashtags er en opfindelse på twitter. For enkelt at kunne vise, hvad et tweet drejede sig om, begyndte man at tilføje emner til sit tweet i form af at skrive #emne (hvor emne kunne være hvad som helst). Ganske smart, for så behøver man ikke bruge vigtig plads af de 140 tegn, som et tweet højst må indeholde, til at beskrive, hvad det drejer sig om.

Det blev udbredt, og twitter tog ideen til sig, så det er blevet en del af systemet. Hvis man i dag klikker på sådan et #hashtag, viser det alle tweets med samme #hashtag. På det seneste er også facebook begyndt at bruge hashtags.

KILDE: LEOPARDDRENGENS TWITTERGUIDE

DAGENS SPROGTIP

Skriver man "Hun lo **ad** ham" eller "Hun lo **af** ham"?

SVAR: Begge former er korrekte. #sprogtip

Du kan modtage dagens sprogtip via twitter

KILDE: TJEKSPROGET.DK

Du kan købe et ord

Ordbutikken er en verden af ord i et lillebitte kontor i København, hvor du kan købe ord. Et ord ad gangen. Ordsmageren Anne Middelboe Christensen pakker ordet ind til dig, og senere indgår ordet i hendes poetiske projekt. middelboesordbutik.dk

Alene

uden tilstedeværelse eller involvering af andre eller andet.

Ensom

som er eller føler sig alene, isoleret eller forladt; som savner andres selskab.

Tosomhed

(dannet efter ensomhed) det at være to (sammen) især som kæreste- eller ægtepar.

Græsenke

efter tysk *Graswitwe* oprindelig 'pige, der er blevet forført i det fri og derefter forladt'. En græsenke er en kvinde, der en kort tid lever alene fordi hendes mand eller samlever er bortrejst.

KILDE: DEN DANSKE ORDBOG

Dit sprog røber, om du flytter fra egnen

Allerede mens du stadig går i folkeskole, kan man høre på dit sprog, om det er mest sandsynligt, at du bliver boende på din barndomsegn eller flytter væk. Det er en af konklusionerne i en ny ph.d.-afhandling, som sprogforsker Malene Monka forsvarede på Københavns Universitet.

"Mine undersøgelser viser, at unge mennesker, der ender med at flytte væk for at tage en uddannelse, allerede tidligt orienterer sig væk sprogligt. De taler mindre dialekt og nærmer sig mere rigsdansk end deres sammenlignelige jævnaldrende," forklarer Malene Monka.

KILDE: KØBENHAVNS UNIVERSITET

Bedre blodcirkulation - mens du gør andre ting!



Jeg fik bedre blodcirkulation!

Dårlig blodcirkulation er mere almindeligt, end du tror og giver hovne, kolde og urolige ben. Heldigvis findes der en løsning; Revitive Cirkulationstræner! Den er lavet for at give dig bedre blodcirkulation - mens du gør andre ting. Egil 'Drillo' Olsen og tusindvis af andre skandinaver bruger den hver dag.

Den kan hjælpe dig!

Revitive Cirkulationstræner får dine muskler i læggene til skiftevis at spænde og slappe af. Blod pumpes ned i fødderne, og cirkulationen forbedres.

Mens du gør andre ting

Placer Revitive Cirkulationstræner foran dig, mens du sidder i en stol eller sofa. Gerne mens du læser avisen, en god bog eller ser TV. Fødderne placeres ovenpå, og apparatet tændes. Milde elektriske impulser stimulerer lægmusklerne, og blod pumpes ned i fødderne. Du vil se, at lægmusklerne arbejder. Teknologien har været brugt til behandling i 50 år og anvendes af fysioterapeuter og behandlingssteder mod smerte, hævelser, åreknuder eller kolde fødder.

Passer til alle

Revitive Cirkulationstræner er enkel i brug, og det tager kun nogle sekunder at lære sig at bruge den. Efter 30 minutters brug har læggene været

gennem et fint træningsforløb, og effekten kan sammenlignes med at gå på trapper. Den passer til alle, og uanset din form vil du sandsynligvis mærke forbedring efter kort tid. Der- som du er gravid eller har indlagt pacemaker, må læge konsulteres før brug af Revitive Cirkulationstræner.



- ✓ Forbedrer blodcirkulationen
- ✓ Modvirker smerter og hævelser
- ✓ Hjælper mod kolde og urolige ben
- ✓ Forebygger åreknuder
- ✓ Træner læggene - mens du gør andre ting!

100% tilfreds - 100 dage

Mange har oplevet at købe produkter, som ikke bliver brugt. Vores kunder fortæller, at Revitive Cirkulationstræner er flittigt i brug, og at de ser tydelige forbedringer. Vi er sikre på, at Revitive Cirkulationstræner vil være nyttig for dig. Derfor kan du returnere Revitive Cirkulationstræner uden spørgsmål i 100 dage, hvis du ikke skulle være 100% tilfreds.



Revitive Cirkulationstræner koster 1.995 kr.

GRATIS FODVASKER

Opgiv KODE **AELS** når du køber Revitive Cirkulationstræner i butik eller på telefon. Så får du en GRATIS fodvasker med, værdi 199,-

TLF: 88 82 64 94



Besøg vores butik eller hjemmeside www.enklerelev.dk

Du finder os i Rødovre Centrum, Galleriet ved indgang H, butik 177, nær posthuset

Enklere Liv
Rødovre Centrum 177
2610 Rødovre

 **ENKLERELIV**.dk

PARYKCENTRET SJÆLLANDS AFD.

v/Bodil Aabel



»Jeg er så ked af mit tynde hår«

Det er en sætning, jeg hører igen og igen. En paryk vil derfor være et naturligt valg. Jeg træffes på Tlf. 42 19 43 69.

E-mail: bodilaabel@parykafdelingen.dk

www.parykafdelingen.dk

Nykøbing Sj.: Nakke Østvej 81, 4500 Nykøbing Sj.

Roskilde: Frederiksborgvej 17A, 4000 Roskilde

Væksthøjskolen

Det er aldrig for sent!

- at møde nye mennesker, få hygge lige stunder og nye udfordringer. Tag på højskole og få redskaber til at skabe det liv du ønsker - via personlig og spirituel udvikling.

Du fortjener at nyde livet!

Ophold inkl. logi, undervisning og spændende økologisk mad. En uge på dobbeltværelse kr. 2695,- Vælger du 12 uger - kun kr. 1200 pr. uge inkl. et lille enkeltværelse. Tag en ven med på et uge kursus til halv pris!

www.vaeksthøjskolen.dk
kontor@vhd.dk - tlf. 87918000

1 UGES KURSER 2013

04.08.-10.08. Intensiv koruge
12.08.-18.08. Vadehav
19.08.-25.08. Kanaler og vandveje
03.09.-09.09. Frisernes kirker
11.11.-17.11. Kor der swinger
11.11.-17.11. Det slesvigske køkken

2 UGERS KURSER 2013

12.08.-25.08. Vadehav og vandveje
03.09.-16.09. Dresden
18.09.-01.10. Kirker og klostre ved Rhinen
21.10.-03.11. Sydeslesvig fra Øst til Vest
20.12.-02.01. Jul og Nytår i Grænselandet

REJSER 2013

18.11.-03.12. Egypten



www.jaruplund.de • 0049 4630-969 140 • kontoret@jaruplund.de



Mød Lone, der efter sin mands død tog sig selv i nakken, og kom ind i fællesskabet via Ældre Sagen. I dag er kalenderen fuld af oplevelser og nye mennesker. Lone, vi giver dig et stort "Synes godt om"!

534 personer synes godt om dette – efter en time!

Leah Lesley Christensen Dejlig at se initiativ til at hjælpe ældre.

Ole Drobek Livet er ikke forbi fordi man blir ældre.

Inger M Jensen God sommer.

Jessie K M Petersen Dejligt Lone, god vind med livet derude.

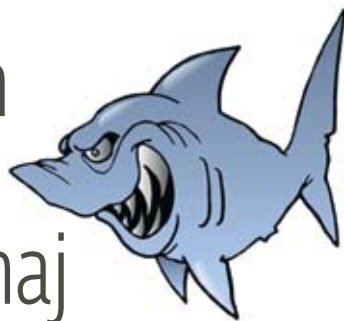
Katja Kjærgaard Godt vi har Ældre Sagen.



Med bister mine

Steen Langebæk, der fra 1999 til 2003 var landsformand for Ældre Sagen, har skrevet sine erindringer "Udsæt aldrig!", og her optræder Ældre Sagen rådt for usødet. Han skriver bl.a.: "Ja, det var så slemt på et af delegeretmøderne, hvor jeg var formand, at jeg sagde til Bjarne Hastrup, at nu havde jeg fået nok og ville træde tilbage. Det kunne der ikke være tale om, svarede han, og jeg fortsatte med bister mine. Jeg kan huske, at det især var nogle fynboer, der var meget aggressive og gik personligt til angreb på kollegerne i almindelighed og på mig i særdeleshed. Men det løste sig, og så havde jeg prøvet det med."

Ældre Sagen angrebet af domænehaj



En såkaldt domænehaj, som registrerer andres domænenavne for at afpresse de rette ejere for penge, har registreret 'aeldresagen.dk', som rettelig tilhører Ældre Sagen. Klagenævnet for domænenavne har besluttet, at domænehajen igen har begået en ulovlighed og

at Ældre Sagen skal have domænenavnet, som indeholder en stavefejl, overdraget. Domænehajen, en mand bosat i Tyskland, har tidligere ulovligt registreret edcerhverv.dk, fyensstifttidende.dk, jesperhusblomsterpark.dk og sputniktv2.dk for at sælge dem videre.

Ingen skat af måltidet

Et uafklaret spørgsmål om skat på et måltid har længe været en stopklods for Ældre Sagens spisevenner. Flere kommuner har været i tvivl, om de må give et gratis måltid mad til den frivillige spisevenner – eller om spisevennen skal betale skat af måltidet. Nu har Skatterådet blåstemplet ordningen, så spisevennen gerne må spise et gratis måltid mad.

Ældre Sagen sørger for at skaffe frivillige spisevenner, der tager ud og spiser med de ældre – mens kommunerne betaler måltidet og hjælper med at identificere ældre, der ønsker en spisevenner.

I dag er der spisevenner i cirka 15 af Ældre Sagens lokalafdelinger, og flere vil gerne indføre ordningen. De har dog ventet på Skatterådets afgørelse, før kommunerne var med på ideen.



LitoMove®

UNIKT PATENTANMELDT HYBENPULVER

KUN
3
PER
DAG

VEDLIGEHOLDER SUNDE OG SMIDIGE LED

Ny forbedret LitoMove® kapsel:

- ✓ Nu kun 3 kapsler mod tidligere 6 kapsler
- ✓ Dokumenteret via videnskabelige studier
- ✓ Vedligeholder sunde og smidige led
- ✓ Indeholder naturligt hybenpulver



Garanteret virkning eller Pengene tilbage!

LitoMove® giver fuld returret. Skulle du mod forventning ikke være tilfreds med et LitoMove® produkt efter korrekt anvendelse (3 kapsler eller 1 brev dagligt i minimum 3 uger) får du pengene retur. For at gøre brug af returretet skal du blot sende os resten af produktet med din kassebon fra butikken, hvor du har købt det. Husk at vedlægge en seddel med navn, adresse, telefonnr. samt registrerings- og kontonummer. Dette skal sendes til: Axellus A/S, Industrigrenen 10, 2635 Ishøj MRK: LitoMove. Vi vil derefter inden for senest 4 uger overføre pengene til din konto.

Garantien gælder til og med 31/12-2013 og kan kun benyttes én gang per husstand i perioden.



KAMPAGNE

VASK AF TÆPPER



Gratis desinficering i forbindelse med vask af alle typer tæpper.

Fjerner urin og anden dårlig lugt.

Ægte tæpper skal vaskes rigtigt.

Vi afhenter og leverer for kun kr. 125,-

Landsdækkende service.

Ring 44 99 41 41



MØBEL OG TÆPPERENSERIET

www.renseriet.dk • 44 99 41 41



Jeg fik skiftet toiletsædet nu, fordi jeg ønsker at klare mine toiletbesøg helt alene.

Det papirløse toilet

ASPEN
Bidets

Brugertestet af Teknologisk Institut

Skift kun toiletsædet!

- Aspen Bidets passer på alle gængse toiletter i Danmark
- Nem og brugervenlig fjernbetjening
- 2 separate skyl for en bedre hygiejne

Hvis du ønsker, at klare dig uden hjælp fra andre, mange år frem i tiden og samtidig få en nemmere og mere hygiejnisk toilet rutine – så kontakt os.

Vi er klar til, at rådgive dig om hvilken bidet løsning, der er den rigtige for dig.

INFORMATION

Aspen Bidets vasker dig med ren tempereret vand og tørrer dig med behagelig varm luft.



Tlf. 75 56 32 44

www.toilet-bidet.dk · mail@toilet-bidet.dk



Aspen Bidets v/J. Honoré Care Aps

Udstilling: Byggecentrum, Hindsgavl Allé 2, 5500 Middelfart. Se vores permanente udstilling og prøv et Aspen Bidets - alle dage, også i weekenden.

Ring og bestil en gratis brochure

GRATIS FREMVISNING HJEMME HOS DIG

3
ÅRS
GARANTI



Kabine-scooter
49.999,-
Inkl. moms.



Masser af brugte scootere på lager
Fra 5.500,-

Kabine-scooter

Må køres uden kørekort, kører maks. 15 km/t, nyd turen i en opvarmet kabine og på 14" hjul. Stor vinduesvisker på forruden, 2 oplukkelige sideruder. Scooteren er udstyret med en kraftig 1200W motor.



LM-250
14.995,-
Inkl. moms.

LM-250

Lækker 4 hjulet el-scooter med god stabilitet. Leveres lige nu med gratis komfort-sæde. Leveres komplet med kurv, spejle og oplader.



Cykler
fra
7.995,-
Inkl. moms.

Lindebjerg
Vi sælger livskvalitet

Ring på Tlf.: 63 15 00 00

-eller klik ind på www.lindebjerg.dk



Frivillige skal være... frie

"Det er farligt, når kommunerne tænker på frivillige som gratis arbejdskraft. Så mister frivilligheden sin kvalitet". Sådan lyder budskabet fra professor Bjarne Ibsen fra Syddansk Universitet, der er bekymret over, at 52 procent af kommunerne organiserer egne frivillige.

Ordene kom på Folkemødet på Bornholm, hvor Ældre Sagen lagde op til en debat om frivillighed i fremtidens velfærdsamfund.

I Odense Kommune skærer man i øjeblikket voldsomt i hjemmehjælpen, så ældre selv må investere i en robotstøvsuger, hvis de vil have gjort rent. Men det er ikke den rette vej at gå, hvis man ønsker flere frivillige, advarer Bjarne Ibsen.

"Vi ved fra undersøgelser, at en stor offentlig sektor hænger sammen med et stort frivilligt engagement. Så kommunerne skal altså ikke tro, at der kommer flere frivillige, hvis de skærer ned. Tværtimod," fortalte Bjarne Ibsen.

Ældre Sagens frivilligchef Lars Linderholm vil slippe de frivillige fri:



Mange mennesker besøgte Ældre Sagens telt på Folkemødet på Bornholm. Her er landsformand Søren Rand i samtale.

"Jeg har lyst til at smide en frivilligbombe midt i Danmark og indkalde til trepartsforhandlinger mellem de frivillige, kommunerne og de faglige organisationer. Vi skal slippe de frivillige løs. De skal ikke låses af regler og kommuner, der har en bestemt opgave, som de vil have udført".

Er serviceloven god nok?

Alle, der får hjemmehjælp, kan risikere at gå en usikker tid i møde, idet socialminister Karen Hækkerup afviser at ændre serviceloven. Hermed kan kommuner fortsat reducere i hjemmehjælpen for at spare penge.

Socialministeren mener ikke, at kommunerne vil begynde at skære mere i hjælpen efter dommen i Højesteret, hvor Ældre Sagen lagde sag an mod Køge Kommune på vegne af to ældre hjemmehjælpsmodtagere, fordi kommunen havde skåret i deres hjælps for at spare.

Ældre Sagen er nu klar til at kæmpe videre med alle interesserede politiske partier for at forbedre borgeres retssikkerhed og tryghed.

"For vi kan jo se, at det ikke er nok med politiske forsikringer om, at ældre ikke vil miste hjælpen, og at loven er god nok. Enhver kan se noget andet. Kommunernes spareiver og domstolene taler deres tydelige sprog," siger Olav Felbo, chefkonsulent i Ældre Sagen.

Konkurrencer juni 2013

	Deltagere
Krydsord	2.374
Vind en mobil	528
"Bær i haven og køkkenet"	964
"Mit køkken på landet"	919
"Landevejscykling"	406
"Spids ørerne"	393
"At leve med Kierkegaard"	1.095

Ældre Sagens landsbestyrelse

Landsformand Søren Rand · soren.rand@mail.dk
Næstformand Ebbe Johansen · ej@danskill.dk
Jytte Funch · jfnx@mail.dk
Bent Johansen · bentjohansen@c.dk
Johannes Hvidegaard · JohannesHvidegaard@ofir.dk
Bent Guul · bent@guul.dk
Lillian Andersen · lillian@tuknet.dk
Tove Jørvang · tove.jorvang@gmail.com
Niels Erik Tulstrup · tulstrup.henriksen@mail.tele.dk



Bengt Burg hjalp nabo

”Jeg har selv haft stor gavn af Movizin og anbefalede det til min nabo, som døjede med ømme og stive led. Det virkede så godt, at han klippede min hæk som tak for rådet.”



Er dine led ømme og stive?

Problemer med leddene efter 50 års alderen er noget, mange oplever. Det mærkes normalt som ømme og stive led, der begynder at give problemer i hverdagen og måske sætter begrænsninger for, hvad man kan foretage sig.

Ingefær kendt som en god hjælp til leddene

Movizin er et naturmiddel udviklet til dig, som ønsker at slippe af med ømme og stive led, så du kan leve et aktivt og rørgt liv uden gener fra leddene.

Movizin har en helt unik sammensætning. Hver tablet indeholder et specielt udviklet ingefærpulver, som virker direkte i

dine led. Ingefær er i dag kendt og anbefalet som hjælp til de ca. 700.000 danskere, der hver dag døjer med ømme og stive led, og det virker.

Effekten bevist

Ingefærs gode virkning på leddene blev oprindeligt opdaget af forskere på Odense Universitet, der efterfølgende beviste den gode effekt på leddene. Det er den viden, der i dag kan komme dig til gavn, hvis du døjer med ømme og stive led.

Mærk forskellen

Movizin er 100% naturlig, og den gode virkning har betydning,



Den bedste hjælp mod ømme led

”Jeg fik anbefalet Movizin af en veninde, så jeg prøvede - og i dag er ømheden i mine led helt væk.”

*Birthe Davidsen, 64 år,
tidl. dagplejemor*

at tusinder af danskere hver dag bruger produktet, så de slipper for ømme og stive led og kan have en aktiv hverdag uden at skulle døje med ledproblemer.

Vil du også starte på Movizin, så benyt dig af det gode til-

bud, hvor du kan prøve Movizins gode effekt på dine led og mærke forskellen.

Et godt tilbud

89⁰⁰

Halv pris

Bestil nu! 82 30 30 40 eller www.wellvita.dk 

Prøv Movizin - 45 dages forbrug for kun kr. 89,-

Prøv Movizin - 45 dage til halv pris kun kr. 89,- Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Movizin hver 2. måned for kun kr. 179,-. Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 - 16.00 eller på www.wellvita.dk.

Produktet leveres direkte til din postkasse sammen med et girokort, som du betaler senest 14 dage efter modtagelsen.



Frihed til oplevelser - også i regnvej



Sportster A/S har Danmarks største udvalg af 3- og 4-hjulede kvalitets-scootere. Hastigheder fra 6,5 – 30 km/t. Rækkevidde fra 10-90 km. Vælg mellem mere end 15 modeller af højeste kvalitet.

Sportster A/S servicerer hjemme hos dig og er landsdækkende. Gør brug af 25 års erfaring.

Lej eller køb en el-scooter i dag. NYHED - du kan nu også købe via en afbetalingsordning.

Ring og bestil brochure eller gratis afprøvning.



SPORTSTER A/S

Tlf.: 97 11 68 46

www.sportster.dk - info@sportster.dk

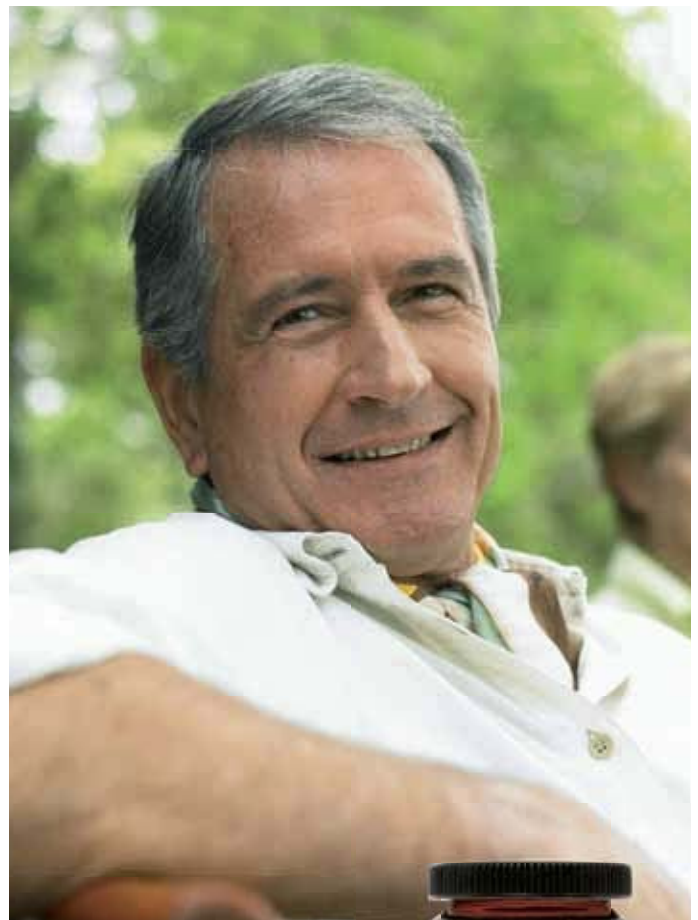
Rønshoved Højskole
Højskolen ved Flensborg Fjord

Korte kurser 2013 - 14

- 04.08 - 10.08 **Dannelsens forbindelser** - Filosofi, litteratur, kunst & musik
- 18.08 - 24.08 **Byvandring i Kongernes fodspor** - Møgeltønder, Lyksborg, Husum og Gråsten
- 25.08 - 31.08 **Slotte & Herregårde** - Unikke oplevelser nord og syd for grænsen
- 01.09 - 07.09 **Grænseland på kryds og tværs**
- 09.09 - 13.09 **Er Gud død - eller hvad?**
- 22.09 - 28.09 **Sort Sol i Farvernes landskab** - Kunst, natur og sejltur i det charmerende Frederikstad
- 12.10 - 18.10 **Familiehøjskole for flere generationer** - Leg, samvær og kulturelle oplevelser
- 10.11 - 16.11 **Dannelsens forbindelser** - Filosofi, litteratur, kunst & musik
- 20.12 - 02.01 **14-dages sønderjysk jul og nytår** - En rose så jeg skyde
- 20.12 - 26.12 **Jul i Sønderjylland** - Tradition, kultur og fællesskab
- 27.12 - 02.01 **Nytår i Sønderjylland** - Musik, foredrag og god mad
- 09.04 - 22.04 **14-dage Sønderjylland** - Påske, Sort Sol og 1864

Dannelsesophold for 55+ Vælg mellem: 4 - 36 uger
Vi vil udfordre dig åndeligt, fagligt, kunstnerisk og socialt.

www.ronshoved.dk • info@ronshoved.dk • Tlf. 7460 8318
Højskolevej 4 • 6340 Kruså



OVER 50 OG NATPISSER?

Pro-staminus hjælper til vedligeholdelse af en sund prostata og medvirker til at bevare et normalt testosteron niveau.

Pro-staminus er baseret på en unik kombination af hørfrø, græskarkerner og udvalgte vitaminer og mineraler.

Pro-staminus kan købes i helsekostforretninger og Matas. Produktet findes i to størrelser med 60 og 180 tabletter.

Læs mere om Pro-staminus
på www.mezina.dk



Velkommen til en fantastisk sommer



Selvfølgelig vil man fortsætte med at leve livet – hele livet. Ligesom man på en enkel og brugervenlig måde vil holde kontakten til dem man holder af. Tage billeder eller optage en video og sende til familie og venner. Se vejrudsigten for de kommende dage og alt andet som man har en moderne mobiltelefon til – men som er meget nemmere at betjene.

Se mere om Doro PhoneEasy® 622 på www.doro.dk/lillibabs eller hos udvalgte forhandlere.



Få CEKURAs nødkald - det virker!



Du kender skrækhistorierne om nødkald, der ikke virker? Sådan er det ikke hos os. Hos CEKURA får du **førsteklasses service** og et **effektivt nødkald**, der fungerer. Hver gang. En ekstra fordel er, at vores personlige nødkald fås **uden kommunal** visitation.



Erik Abildstrøm, 79 år:

“Selvom man selv synes, man er stor og stærk, så kan der hurtigt ske noget. Så er det rart blot at skulle trykke på en knap for at få hurtig hjælp. Uanset om man har fået et ildebefindende eller der er ubudne gæster på vej.”

CEKURAs service giver dig:

- Hurtig hjælp når du har behov
- Adgang til hjælp døgnet rundt
- Tryghed - du er aldrig helt alene

Fakta om TRYGboksen:

- Blot én knap at trykke på
- Tal direkte i knappen
- Er vandtæt og virker i haven

Sådan gør du:

1. Ring nu på telefon 32 31 60 50
2. Bestil dit nødkald - eller hør mere
3. Vi installerer, når det passer dig



Tove Larsen, 85 år:

“TRYGboksen betyder, at jeg aldrig er helt alene. Det er rart for min familie at vide, at jeg kan få hjælp døgnet rundt. Blicher jeg urolig, trykker jeg på knappen, så har jeg kontakt med CEKURA. De har altid tid til en beroligende snak.”

Se mere på www.cekura.dk



BE LLA VISTA DIN HJÆLP TIL AT BEVARE ET NORMALT SYN

Bellavista er markedets mest komplette kombination af naturlige vitalstoffer, der har betydning for, at du kan bevare et normalt og skarpt syn langt op i årene. Oveni købet til en pris der er til at betale. Bellavista kan købes hos Matas og i helsekostforretninger.



Læs mere om Bellavista på www.mezina.dk



LUKSUSHUSE.DK

Vidunderligt langt fra hverdagen

STORE **LUKSUSSOMMERHUSE** MED PLADS TIL 14-24 PERSONER

**BESTIL EN
BROCHURE**

F.eks. Søndervig



F.eks. 14 personer
1 weekend fra fredag-søndag
fra kr. **4.725,-**
(prisen er ekskl. rengøring og forbrug)

i FOR MERE INFORMATION

Kontakt os på tlf. 87 25 71 65 eller mail: info@luksushuse.dk

WWW.LUKSUSHUSE.DK

Luksushuse.dk · Blytækkervej 8 · 8800 Viborg · Tlf. 87 25 71 65 · info@luksushuse.dk

ÅBNINGSTIDER: Mandag-Torsdag kl. 8.00-16.00 · Fredag kl. 8.00-15.00

Sommerhusene udlejes fra lørdag til lørdag i sommerperioden. Der tages forbehold for trykfejl og optagede huse.



Støt forskningen i øjensygdomme

så synet kan bevares livet ud

Et af livets sande onder er øjensygdom, der stjæler synet, så ansigter ikke kan genkendes, aviser ikke læses og krav til kørekort ikke opfyldes.

Kun forskning i forebyggelse af øjensygdom kan ændre dette.

Øjenforeningen har uddelt 40 mio. kr. til over 100 forskningsprojekter, hvoraf 75% har bidraget vægtigt til den globale øjenforskning.

Det har bl.a. ført til nye behandlinger, som har nedbragt tilgangen af

nyblinde med 50% i 2000 – 2010.

Bak op om øjenforskningen. Bliv gerne medlem. Eller støt med et bidrag, stort eller lille, som kan fradrages i skat, hvis cpr-nr. oplyses.

Øjenforeningen er som almennyttig forening fritaget for skat af arv.

Brochure om testamentariske gaver kan rekvireres gratis. Hvis Øjenforeningen betænkes, betaler vi advokat salæret.

Tlf. 33 69 11 00 · E-mail: vos@vos.dk
www.vos.dk · Bankkonto: 5474 7021751

Øjenforeningen



VÆRN OM SYNET

Krydsord

Send løsningen: Skriv det skraverede løsningsord i quizkrydsen samt dit navn og adresse på et åbent postkort og send løsningen **senest 15. august** til: Ældre Sagen, Postboks 1024, 1007 København K eller mail løsningen til: krydsord@aeldresagen.dk
Alle løsninger samles, hvorefter vinderne udtrækkes. Vi trækker lod om 3 præmier á 300 kroner. Vinderne får direkte besked.

QUIZKRYDS

Svar på de to spørgsmål med billeder finder du i to af artiklerne her i bladet. God fornøjelse. Redaktionen



FOTO: BJØRN STIG HANSEN

Kulturhuset i Nuuk har navnet Katuaq. Hvad betyder det?



FOTO: EMIL LYDERS

Jonna Pedersen maler hverdagsting. Hvilken anden kunstner gjorde en dåse tomater til kunst i 1960'erne?

AUGUST 2013	HJ/ELPER RÆS	STATION	DRENG ? OG PAK	↓	DRILLE BANK-TERM	FAV-NENDE	↓	GØRE KLOVN LAND	HÆDER VIDE	HISTORIERNE
JOB OPGAVERNE										
						LI-NERNE				SKODEL
SLOVAKIET		KOPI GENOP-RETTE			CENTER GRUND-STOF				TID-LIGERE BOD	
ARTER NORD			KØN BAK-GEAR			KÆMPE				DYR
				TU-SINDEL-DEL OVER			↳ NANO			
LYD-ENHED KONE			NÆG-TELSE			DANSK BAND BED				TRAMPE AFDE-LING
							PYNTES DANSK Ø			
MEDI-ERNE AKT			TIL-STILET REGENT		FOR-UDSE		ENS PÅ TVÆRS		TILDELE MEN FOSSE	
ROMER-TAL	HAST RED-SKAB		ANKER-PLADS		SKYL DYR			SKVÆT ÅBNING		
NETTET GLA-NEDE										
					DYRET FINDES			VÆSKE GUD		STAD
FISKEN IND-VIER						RYSTEN				LEVE
			OVER-LØBER					MOR-GEN-MAD		

© NETKRYDS.DK - KRYDSORD PÅ NETTET

Dyrk din hjerne

Citatquiz

Velkommen til citatquizzen. Disse citater er fremført af de fire personer, der er anført til højre. Hvem har sagt hvad?

- 1 "Dårlig omtale er bedre end ingen omtale." **A** Lars Larsen
- 2 "Jeg hører mange halvførstokkede små- og mellemstore virksomheder, der ikke vil have elever. De [virksomhederne] er tabere. Det er eleverne, der skaber fremtiden." **B** Klaus Riskær Pedersen
- 3 "Den, der har evnen, har pligten." **C** Arnold Peter Møller
- 4 "Jeg regner med at ordne de fleste ting omkring mine virksomheder fra Ibiza i løbet af sommeren." **D** Simon Spies

Løsning: 1D, 2A, 3C, 4B.

KILDER: LARS LARSEN: VIDEO FRA DANSK ERHVERV; LARS LARSEN: UDEN ELEVER TABER MÅN KAMPEN 19.10.2009 • KLAUS RISKÆR PEDERSEN: BERLINGSKE BUSINESS 15.05.2012. ARNOLD PETER MØLLER: CVLENDALS ÅBNE ENCYKLOPÆDI • SIMON SPIES: SØNDAGS-AVISEN FERIELIV 15.04.2009 OG PRESSEMEDDELELSE FRA SPIES.DK 26.08.2011.

Løsning på quizkryds nr. 3/2013

		R		L	O	I	E		A									
	K	R	A	F	T	A	N	S	T	R	E	N	G	E	L	S	E	
	R	E	C	I	R	K	U	L	E	R	E	T		U	T	A	K	
	K	O	G	E	S		U		O	S	E		R	A	P	K	S	
	N	A	N	K	I	N	G		T		H	E	L	H	E	S	T	
	Æ	V	L		E	N	E	R	E		A	U	R	O	R	A	R	
	I		A	F	D	R	A	G	E	N	E		E	O		B	A	
	K	L	U	D	R	E		N		M	I		L		S	K	I	K
	D	D		I	N	K	A	S	S	O	G	E	B	Y	R	E	T	
	T	R	A	K		I	T	U		N	Ø	G	E	N		N	I	
	J	U	R	A	E	N		D	V		G	A	L	E	T		O	
	A	S	K		D	E	L	L	E	R		T	Y		R	Ø	N	
	A	G	T	E	R		S	E	E	R	E	N		S	K	A	R	E
	T	E	N	O	R	E	R		S	M	Å		R	E	G	N	E	R

Få nyhedsbrevet og vind...

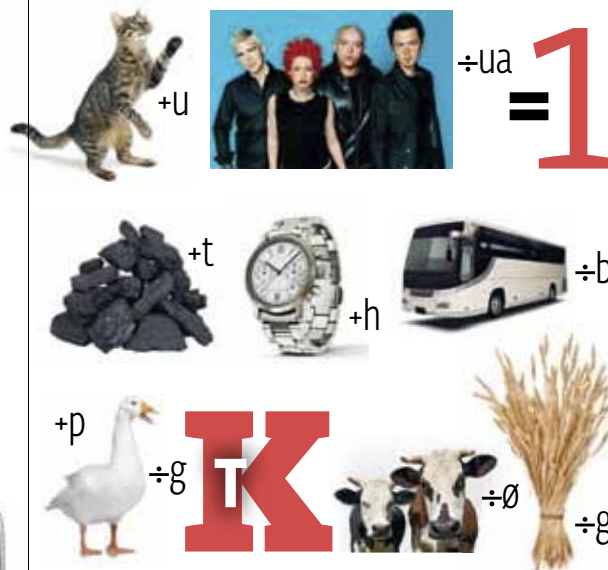
Vil du have nyheder og medlemstilbud fra Ældre Sagen som mail, deltager du samtidig i lodtrækningen om at vinde en ud af tre mobiltelefoner, som DORO har doneret. Indtast medlemsnummer og e-mail fra 1.8-15.8 på aeldresagen.dk/email Har du ingen e-mail, kan du deltage ved at sende et postkort **senest 15. august** til Ældre Sagen, Nørregade 49, 1165 Kbh K. Mærk kortet "Mobil". Vinderne får direkte besked.



Ekspertkryds

AUGUST 2013	LEGE-TØJ		LYSET		FØL-SOMME	LEK-TIONEN
DYSTET						
				STONE		
PROFI-TABEL						
		PIGE		DRIK		
BUSK						
						KORT
LAND-OMRÅDE						
		NORD		FINDES		
		FUGL				
NÅL						
MUGNE					GRINE	
RETTER						

Rebus



Løsning på rebus nr. 3/2013:

Der er ingen lakridser i Else-Maries kunst.

Den Store Strikkefest



65.000 danskere over 65 år lever i dag i ensomhed.

Det vil innocent gerne gøre noget ved.

innocent inviterer derfor til 'Den Store Strikkefest'.

Det er en kold tid, vi lever i. Selv hvis man ikke går rundt og fryser, sådan bogstaveligt talt. I Danmark er mange ældre ensomme. Tænk at have et helt liv at fortælle om, og ingen at fortælle det til. Man ku' forestille sig, at der nogle gange godt ku'være brug for et kram, og en der lagde øre til. Heldigvis arbejder Ældre Sagen for et aktivt ældreliv og hjælper ensomme ældre, med at få støtte og omsorg fra frivillige besøgsvenner. Det vil vi hos innocent gerne støtte. Derfor inviterer innocent til 'Den Store Strikkefest', hvor alle kan være med til at hjælpe ved at strikke små huer til vores lækre smoothies. For hver smoothie med hue, der bliver solgt i en 14 dages periode, donerer innocent kr. 2 til Ældre Sagen.

Strik med os

Der bliver strikket, så det synger i garnnøglerne, gør der. innocent afholder lokale strikkeaktiviteter i garnbutikker, strikkeklubber, ældrecentre og biblioteker rundt omkring i landet. Hvis du ku' tænke dig at holde en strikkeevent, enten med din lokale strikkeklub eller privat, så saml' familie, venner og bekendte, og sæt gang i strikkeriet.

Både for garvede og nye strikkere

Det er kun fantasien der sætter grænser når

huerne strikkes. Alle former og varianter er meget velkomne. Og hvem ville ikke blive glad for en Elvis-hue som fremtidig æggevarmer!? Hvis du er ny strikker, kan du sagtens være med. Det er nemlig ikke så svært at strikke en hue til en smoothie. Du skal bare lave en kop kaffe eller sætte dig godt til rette med din yndlings innocent smoothie, og følge strikkeopskriften.

Hvad gør jeg med mine huer?

Hvis du har rigtig mange huer, så henter vi dem på din adresse i vores flotte græsbil. Ellers kan du sende dine huer til:

innocent drinks

Vesterbrogade 14A, 2.th.

1620 København V.

Mærk kuverten: "Den store strikkefest"

Senest 11. november 2013.

P.s.

Hvis du er nysgerrig efter at vide mere om 'Den Store Strikkefest', følg strikkefestens aktiviteter, se hvem der har strikket ugens hue eller hvis du bare keder dig, så kig forbi kontoret eller ring til os på banatelefonen på 33 26 64 44.

Du kan også sende os en e-mail på

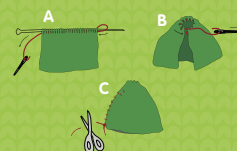
hej@innocentdrinks.dk og besøge os

på www.innocentdrinks.dk samt

www.facebook.com/innocentdanmark.

Strikkeopskrift

1. Sæt dig godt til rette med din yndlings innocent smoothie
2. Slå 28 masker op med garn, der passer til pind nr. 4
3. Strik 2 pinde ret. Derefter 12 pinde glatstrikt (1 pind ret, 1 pind vrang)
4. På næste pind strikkes 2 masker ret sammen, til der er 14 masker tilbage. 1 pind vrang og 2 ret sammen til der er 7 masker tilbage
5. Bryd garnet så der ca. er 25 cm tilbage og træk det gennem hver maske for at lukke af
6. Sy sammen med en stoppenål (se tegning)
7. For at sikre, at du er på rette spor, så skal huen være ca. 5-7 cm. bred i bunden, og omkring 5 cm høj
8. Pynt toppen af huen, hvis du har lyst





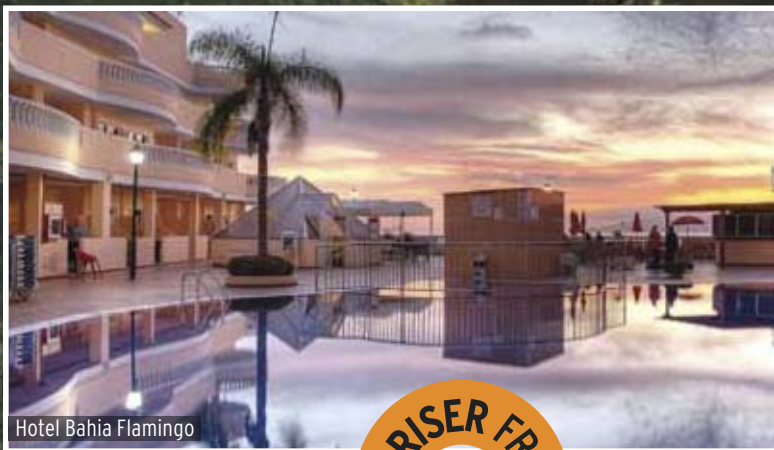
Flyv Direkte fra
BILLUND ELLER
KØBENHAVN

Nyhed

BESTIL ONLINE PÅ
WWW.KULTURREJSE-EUROPA.DK
ELLER RING PÅ 8833 6246

*Øen med det
Evige forår*

TENERIFE SPECIAL - 8 el. 15 dage



Hotel Bahia Flamingo

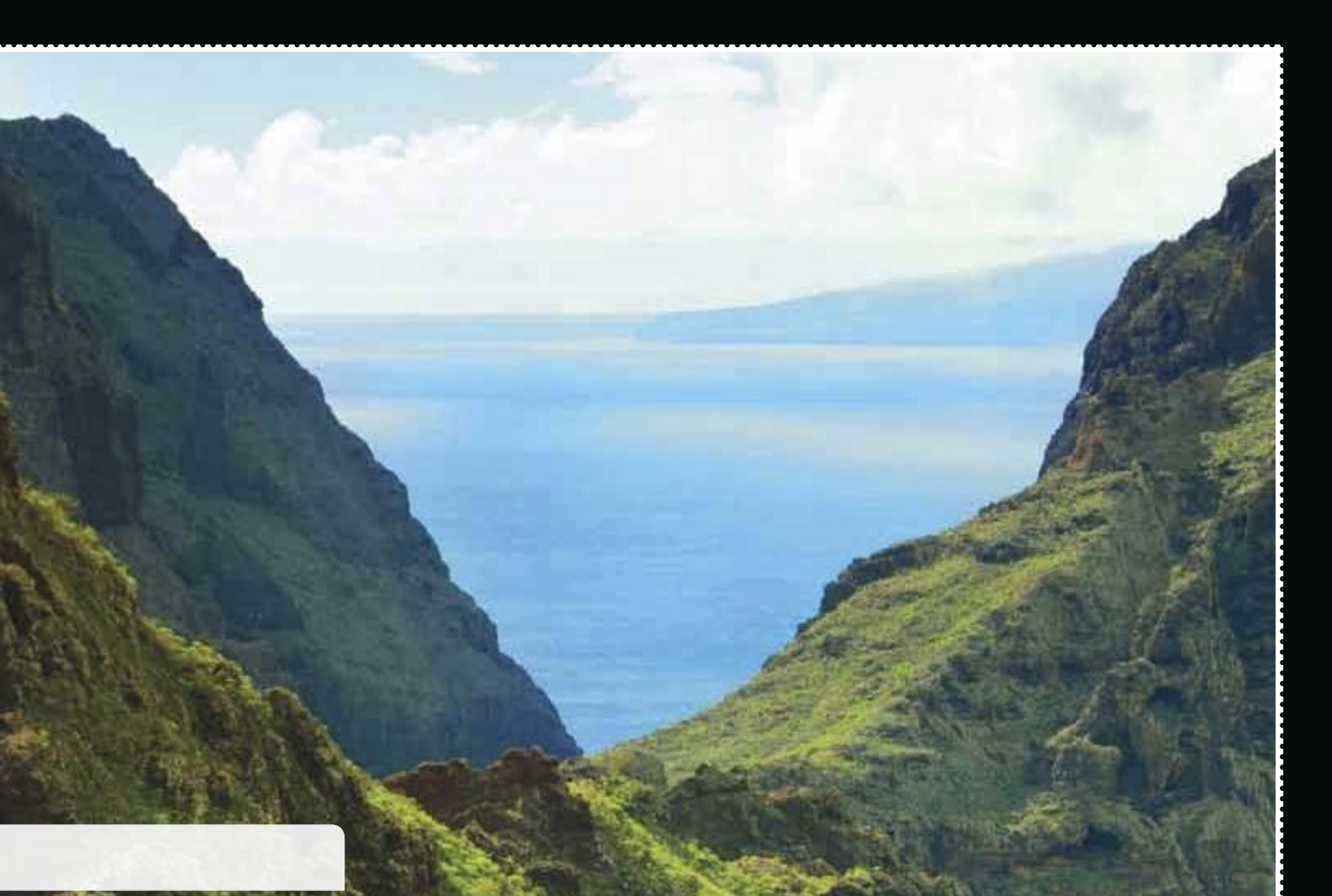
PRISER FRA
KR 6.995



Orotava-dalen med Teide i baggrunden



Vulkanen Teide



En tur på månen, underskøn natur, unik vegetation, frodige dal og kulturelle skatte. 70 kilometer sandstrand, panoramaudsigter - alt dette og meget mere på én og samme rejse. Tenerife er øen, der rummer hele pakken. Og så er Tenerife begunstiget med et dejligt klima, som har givet tilnavnet "øen med det evige forår". Vi bor på øens solrige vestkyst med udsigt mod La Gomera.

Oplev det bedste af Tenerife til en yderst overkommelig pris - rejs med dansktalende rejseleder direkte fra København eller Billund.

PÅ REJSEN TIL TENERIFE VIL DU...

- komme en tur på "månen" med vulkanen Teide som kulisse
- opleve at Tenerife er mere end sol og strand
- befinde dig midt i 360 graders storslået natur
- besøge Tenerifes største seværdigheder

DAGSPROGRAM 8 DAGE

- Dag 1** Ankomst til Tenerife (A)
- Dag 2** Udflugt til vulkanen Teide og omegn (M,A)
- Dag 3** Fridag til egne oplevelser (M,A)
- Dag 4** Ørundtur (M,A)
- Dag 5** Fridag til egne oplevelser (M,A)
- Dag 6** Udflugt til Masca-dalen (M,A)
- Dag 7** Fridag til egne oplevelser (M,A)
- Dag 8** Hjemrejse (M)

M = Morgenmad A = Aftensmad

AFREJSER: 5/11, 12/11, 19/11, 7/1, 14/1, 28/1, 4/2, 18/2, 25/2, 11/3 & 18/3

DAGSPROGRAM 15 DAGE

- Dag 1-7** Afvikles som ovenstående (aftensmad ikke inkluderet) (M)
- Dag 8-14** Fridage til egne oplevelser på Tenerife (M)
- Dag 15** Hjemrejse (M)

M = Morgenmad

AFREJSER: 7/11, 14/11, 2/1, 9/1, 27/2, 6/3 & 13/3



Vulkansk sandstrand



SCAN KODEN OG SE BILLEDER FRA REJSEN

'O SOLE MIO... PÅ EVENTYR I TOSCANA



BØLGENDE LANDSKABER, MIDDELALDERMYSTIK OG RENÆSSANCE KULISSER

Toscana har altid stået højt på danskernes ønskeliste. For mange er Toscana blevet en livslang kærlighedsaffære, mens andre skal opleve denne billedskønne region for første gang. Hos Kulturrejser Europa tilbyder vi rejser, som kan opfylde alles behov, hvad enten man ønsker fuldt udflugtsprogram eller tid til eftertænkning og egne eventyr. Grundprisen inkluderer i alle tilfælde fly, ophold med flere måltider, transfer og dansktalende rejseleder.

TOSCANA & UMBRIEN A LA CARTE - 8 dage

DAGSPROGRAM VED TILKØB AF UDFLUGTER

- Dag 1** Ankomst til Rom. Kørsel til Chianciano Terme (A)
- Dag 2** Orvieto m. besøg i de underjordiske grotter (M,A)
- Dag 3** Assisi med den hellige Frans og Santa Chiara (M, A)
- Dag 4** Fridag til egne oplevelser (M)
- Dag 5** De imponerende marmorvandfald og "Den døende by" Civita di Bagnoregio (M,A)
- Dag 6** Middelalderbyen Siena (M,A)
- Dag 7** Brunello-vinsmagning og besøg i Pienza og Montepulciano (M,A)
- Dag 8** Hjemrejse (M)

M = Morgenmad A = Aftensmad

AFREJSER: 17/9, 24/9, 1/10 & 8/10



Civita di Bagnoregio

VIDUNDERLIGE TOSCANA - 8 dage

DAGSPROGRAM

- Dag 1** Ankomst til Pisa. Byvandring i Montecatini (A)
- Dag 2** Lucca - det lille Firenze (M)
- Dag 3** Middelalderbyen Siena (M, A)
- Dag 4** Ekstra udflugt til Cinque Terre og Carrara (M)
- Dag 5** Fridag til egne oplevelser (M)
- Dag 6** Firenze, renaissancehøjborg (M)
- Dag 7** Ekstra udflugt til San Gimignano og Chianti med frokost på vingård (M, A)
- Dag 8** Besøg i Pisa og hjemrejse (M)

M = Morgenmad A = Aftensmad

AFREJSER: 7/9, 14/9, 21/9, 28/9, 5/10 & 19/10



Firenze

PRISER FRA
KR 5.995

BESTIL ONLINE PÅ WWW.KULTURREJSER-EUROPA.DK

ELLER RING PÅ 8833 6246 • SE ALLE AFREJSER SAMT FULDT DAGSPROGRAM, PRISINFORMATIONER & REJSEBETINGELSER PÅ HJEMMESIDEN
BOR DU PÅ BORNHOLM, FYN EL. JYLLAND YDER KULTURREJSER EUROPA EN BRØRABAT PÅ 250 KR. PR. PERSON VED AFREJSE FRA KØBENHAVN