

# SeniORientering

Nyhedsbrev  
Jule- og nytårsudgave 2018



## Nyt fra formanden

Af Ole Rønnelund, landsformand



Allerførst i dette december/julenummer vil jeg sende en hilsen til alle med ønsket om

**en Rigtig Glædelig Jul og et lykkeligt**

**Nytår 2019**



Fra Landsforeningen skal lyde en stor tak for indsatsen til klubberne, samt en tak til alle i og uden for HK, som vi har haft kontakt med i det forløbne år. Vi glæder os til samarbejdet i 2019.

Når vi har været til den/de årlige julefrokoster, og der er faldet ro på, og vores egen juleforberedelse begynder, tror jeg, det er almindeligt, at vi mindes jul i "gamle dage", ofte vores barndoms jul. Det gør jeg også, men jeg sender også en tanke til julen i de 4 år, jeg var i lære i Helsingør Brugsforening. De færreste ved, at jeg også har været Kassedame.

Julen som butiksmedarbejder i dag kan nok ikke sammenlignes ret meget med dengang, jeg var lærling fra 1959 til 1963, men jeg tror stadigvæk, at julen for medarbejderne i detailhandelen er noget ganske særligt på mange måder, og jeg er overbevist om, at det gamle slogan:

**"Gør dine juleindkøb i god tid"**

stadig vil være en god ide at efterleve.

I min læretid var butikstiderne anderledes. Der var åbent fra kl. 8.00 til kl. 17.30, mandag-torsdag, fredag til kl. 20.00 og lørdag til 14.00. Søndag lukket. Op til jul havde vi åbent den sidste uge fra kl. 8.00 til kl. 20.00 alle dage. Søndag dog kun fra kl. 16.00 til kl. 20.00. Juleaftensdag fra kl. 8.00 til kl. 14.00, 1. og 2. juledag var der lukket.

Vi havde nogle lange arbejdsdage op til jul - ikke nok med at butikken havde længere åbent, men efter lukketid skulle butikken trimmes til næste dag. Vi pakkede varer efter lukketid. Varerne bragte bydrengen ud til kunderne, selvom det blev sent på aftenen. Jeg kan huske, at vi en gang måtte ringe til nogle kunder og meddele, at de fik varelevering ml. kl. 23.00 og 24.00.

Når der var rigtig meget pres på, tog lærlingen (mig) også en Longjohn og bragte varer ud, selvom det jo nok ikke hørte med i min uddannelsesplan.

Til jul kunne alt lade sig gøre. Med til historien skal nævnes, at jeg var i en meget lille filial af Brugsen, hvor vi kun var 3 medarbejdere, en uddeler, en førstemand, og mig. Indrømmes skal, at det heller ikke var der, jeg lærte faget som "Kassedame". Det var først mod slutningen af min læretid, hvor jeg et stykke tid var i en anden filial, hvor der var udgangskasser, hvilket var noget nyt i supermarkeder, (dengang hed det "Kassedame", vi satte nok M/K bagved.)

Til jul og hele december var der ekstra slid og slæb. Butikken omsatte meget mere, og vi fik flere varer hjem, som skulle slæbes ned i kælderen ad en stejl trappe.

I 3 år af min læretid gik jeg på handelsskole mandag og onsdag fra kl. 16.00 til 20.00. Tiden til 17.30 var med i arbejdstiden, de sidste 2 ½ time var vores egen fornøjelse, men der var skolefri i december.

Det var da en hård julemåned? – Ja, men faktisk kunne jeg godt lide det. Så snart butikken en af de første dage i december var julepyntet, kom vi i julestemning, også selvom vi på grund af filialens størrelse ikke handlede med julepynt eller juletræer. Kunderne var næsten altid søde, rare og hyggelige op til jul, næsten ingen brokkede sig. Faktisk tror jeg, at kunderne, som for 80% vedkommende var faste, var klar over, at vi havde travlt. Kunderne var vel også i julestemning?

Selvom det måske lyder rosenrødt alt sammen, så var der da mindre gode og hyggelige dage også i december. En bagside af medaljen var, at jeg Juleaften hjemme hos familien var så træt, at jeg havde svært ved at holde mig vågen efter julemiddagen var indtaget og mandelgaven uddelt.

Jeg var glad for de 4 år, jeg havde i Brugsen, det var en god læreplads, især de 3 år, jeg havde i samme butik. Jeg lærte rigtigt meget, ikke alene om butiksfaget, men også om mennesker, pli og dannelse, som jeg har kunnet bruge i mit liv uden for butiksfaget.



## Glæd dig! Julen nærmer sig

*Af Aase Christensen, ansvarshavende redaktør og  
næstformand HK Seniorer Danmark*

Betyder julemånedens bare ekstra travlhed, dårlig økonomi og irriterende tv-reklamer her næsten inde i december!

Husker du at nyde julemånedens?

Det er så let at falde i og lade sig rive med af alle gøremålene, gaveræset og det høje tempo.

Jeg vil dog holde fast i det, julen handler om for mig, nemlig HYGGEN i familien. Hygge kan være svært at definere, hvis man anstrenger sig for meget.

Så nyd december og hele julen. Kom ned i tempo og køb færdige småkager, hvis ikke du selv orker at bage så meget som en pebernød.

Hjerternes fest betyder ikke, at du skal være tæt på hjertestop, inden anden er kommet på bordet.

God læselyst!

## Juleforberedelser – både dejligt og lidt stressende

Af Joan Briesemeister, næstformand HK's seniorer i Horsens

I skrivende stund – den 4. november 2018 – er der jo lang tid til jul, og jeg har altid haft det sådan, at jeg først koncentrerer mig om jul og forberedelserne hertil efter min fødselsdag den 22.11.2018.

Men jeg ved ikke, om det er fordi, man bliver ældre, eller fordi butikker og brochurer jo allerede er begyndt at reklamere med alle mulige og umulige juleting. Jeg kan i hvert fald mærke, at jeg er begyndt at gøre mig tanker om, hvad skal forberedes og indkøbes. Hvem skal have julegaver? Hvordan skal julen holdes i år? Ja, der er mange ting, der pludselig fylder rent tankemæssigt allerede.



Traditionen hos os er, at der skal syltes rødbeder og laves leverpostej. Derefter er der tale om småkager, i hvert fald en slags med pekannødder og som regel også flere, og traditionen er også, må jeg indrømme, at der altid er småkager tilovers, som ikke bliver spist. Så skal der også bages nogle kager, og her er der også en bestemt, der bliver bagt juleaftensdag om morgenen, det kan simpelthen ikke laves om, for sådan har det været i mere end 30 år. Juleaftensdag om formiddagen får vi besøg til kaffe og kage

og godter, desværre ikke så mange mere, som det har været, fordi der er faldet nogle fra de seneste år.

Der skal også købes ænder, steg, sild og alt, hvad der skal bruges til juleaften og 1. juledag. Endvidere laves marcipan og købes frugt, chokolade og andet, der forventes at være nok af i hele julen.

Juleaften foregår enten hos os eller hos vores yngste datter, men det er stadig nødvendigt, at der også steges en and herhjemme under alle omstændigheder, og det er jo med til, at der dufter af jul, også når vi er hos vores datter, så det er jo også godt nok.

I løbet af eftermiddagen dukker min nabo op for at sige god jul og smage om kagen nu er, som den skal være, og hun bliver selvfølgelig også budt på et glas portvin.

Uanset hvor juleaften foregår, så er det helt sikkert, at når det er ved at være sengetid, så er man også træt.

Første juledag er der tradition for, at der hos os holdes julefrokost med alt, hvad dertil hører. Vi er mellem 16 og 19 personer – ja, et enkelt år havde vi også besøg af 2 personer fra Ghana, der boede hos os i hele julen og lidt til – det var rigtig hyggeligt og meget internationalt, da vi også har en fra Vietnam og en fra Singapore i familien.

Så der bliver spist og drukket lidt, og der er ostebord med kaffe og kage m.m. og pakkespil, så eftermiddagen går hurtigt, og aftenen foregår på langs på sofaen. Det er helt sikkert, 2. juledag går med oprydning og restespisning og afslapning, men tredje juledag så går det løs igen, hvor vi tager til julefrokost hos en andel del af familien.

Det kan godt føles som et hårdt program, men det er jo også dejligt at se alle dem, man ikke lige ser hver dag, så på den måde er det jo en dejlig jul, og der er jo masser af tid efterfølgende til at gøre ingenting.

God jul til alle.



## Fra flaskedreng til grøntchef – juleaften efter fyraften

Af Flemming Jacobsen, Seniorklubben Kommunal Hovedstaden

På sidste møde i forretningsudvalget blev der efterlyst artikler til SeniORientering om julen "i gamle dage". Den jul, jeg kom til at tænke på, var julen 1966. Det er i hvert fald gamle dage for vores børn, og rigtig gamle dage for vores børnebørn, og nu, hvor vi har fået vores første oldebarn, vil det for hende, når hun bliver lidt større, nok være at betragte på niveau med stenalderen.

Min kone og jeg, der begge kommer fra Nykøbing F., giftede os den 3.9.1966, mens jeg var soldat på Svanemøllens Kasserne. Inden jeg skulle hjemsendes den 30.10., havde jeg været godt i gang med at søge nyt job, og det var lykkedes at blive ansat som kontorfunktionær i

teknisk forvaltning på Søllerød Rådhus pr. 1.1.1967. Vi flyttede derfor til Søllerød. Vi havde ikke noget at bo i, men heldigvis kunne vi bo hos min kones tante og onkel. Sidstnævnte var sognefoged i Søllerød, og han havde været behjælpelig med at skabe kontakt til rådhuset. Min kone, der var frisør, havde fået job hos en herrefrisør i Holte, hvorfor jeg skulle finde noget arbejde, inden jeg skulle begynde i kommunen.

Først hjalp jeg til med at opstille den første boblehal i Danmark på en af tennisbanerne i Holte Tennisklub. Spændende, men noget helt andet end det, jeg tidligere havde beskæftiget mig med, idet jeg var uddannet i kontor og engros/detailhandel hos Robert Bosch afdelingen i Nykøbing F. Det var lidt af en blandet landhandel med værksted, lager og kontor m.v., og bortset fra værkstedet havde jeg deltaget i alle de mange forskellige funktioner. Det tog et par uger med boblehallen. Så var det slut, og jeg skulle finde noget andet.

Min kones tante havde et deltidsjob hos købmand Poul Rasmussen i Søllerød Park. Hun forhørte sig hos disponenten, om ikke de kunne bruge en frisk fyr som mig. Det kunne de, som flaskedreng. Måske ikke lige det, jeg havde set frem til, men det var jo kun for en kort periode, og det var jo også rart at tjene lidt penge. Soldaterlønnen var jo ikke af en størrelsesorden, så der kunne lægges lidt til side.

Jeg startede i butikken, der for øvrigt var et af de første supermarkeder i Danmark. Det blev heldigvis ikke kun flasker, jeg kom til at beskæftige mig med. Hurtigt kom jeg også til at fylde varer op i butikken, og da de manglede medarbejdere i grøntafdelingen, måtte jeg også give en hånd med der. Der skulle vejes frugt og grønt af. Den gang kunne man ikke få lov til selv at tage frugt og grønt enkeltvis, i hvert fald ikke i et supermarked. Der skulle også bæres varer ind, når leverandørerne kom.

Det kunne godt være lidt hårdt, når 50 kasser appelsiner skulle håndbæres ned på lageret. De var nemlig både store og tunge. Banankasser det samme. Men det gjorde ikke så meget, for jeg var vant til mosten, når vi skulle slæbe køleskabe og fryserne hos Bosch. Der var ikke noget, der hed gaffeltruck eller lift, det hele foregik med håndkraft.

Jeg må åbenbart have gjort tingene godt nok, for på et tidspunkt kom disponenten og spurgte, om jeg ikke dagligt kunne notere, hvad vi manglede, og bestille varerne, når han havde godkendt min liste. Afdelingen havde nemlig p.t. ikke nogen grøntchef. Der gik nu ikke så lang tid, så så han dårligt på listen, før han godkendte den. Men af hensyn til de øvrige medarbejdere i grøntafdelingen, der havde været ansat i butikken i lang tid, ville det nok have såret dem, hvis jeg havde fået det fulde ansvar, hvilket på ingen måde generede mig, da det jo reelt var mig, der fik lov til frit at disponere.



Der var mange ting at holde styr på, og kunderne skulle jo have den bedste betjening. Kunderne i Søllerød var ikke nogen, man spiste af med en søforklaring. Det var kunder, der vidste, hvad de ville have, så det var bare med at leve op til forretningens normalt gode omdømme. Det var også fysisk hårdt, specielt i den sidste uge op til jul, hvor der var åbent fra kl. 8.00 til 20.00. Det var ikke noget, jeg havde prøvet før, så på et tidspunkt måtte jeg også en tur til kiropraktor, da ryggen havde låst sig fast, men det klarede kiropraktoren med en enkelt behandling. Jeg havde sådan set heller ikke tid til mere.

Juleaften havde jeg fået lov til at gå tidligere, da vi skulle holde jul i Nykøbing F. Vi skulle med Nord Expressen, som den hed dengang. Det kørte fra København H ved 16.00 tiden.

Vi kom i sidste øjeblik til toget, og da der var mange andre, der skulle afsted i julen, var der kun ståpladser tilbage. Det var lidt hårdt for os begge, der i den sidste uge havde stået op 12 timer hver dag. Min kone havde jo også haft forrygende travlt i frisørsalonen, så vi kunne godt have brugt et par siddepladser.

Da vi kom til Nykøbing, gik vi direkte til mine svigerforældre, hvor julemiddagen blev indtaget.

Juletræet blev hurtigt tændt, og vi udvekslede julegaver og fik fortalt lidt om, hvordan vores første tid i Søllerød var gået. Det skulle gå lidt stærkt, for vi skulle ud og drikke kaffe hos mine forældre. De var lidt overventende, specielt min mor, men vi fik da hygget os lidt, inden vi skulle tilbage til mine svigerforældre, for der skulle vi bo i julen.

Jeg tror dårligt, at vi nåede at blinke, inden vi faldt i søvn, da vi lagde hovedet på puden. Vi havde haft en hyggelig aften oven på en rigtig hård uge, og så havde vi da heldigvis et par dage at slappe af i, inden vi skulle tilbage til Søllerød, og jeg skulle til at indstille mig på at skulle arbejde på det meget fine Rådhus i Holte, som jeg først forlod 43 år senere.



## NU ER DET SNART JUL!

### **Ikke alle glæder sig til jul.**

*Af Svend Aage Hansen, Horsens, formand for Dansk Folkehjælp i Horsens*

Når julen nærmer sig, er det ikke alle, der glæder sig. Hvis man er på overførselsindkomst og enlig forsørger, er det en kæmpe udfordring at få pengene til at slå til, således at der både er til julegaver til børnene og rigtig julemad.

Der er blevet flere børn i Danmark, der ikke glæder sig til juleaften, fordi de ikke ved, om der er julegaver under træet, som der er hos deres venner og skolekammerater. Desværre er uligheden steget i Danmark, og dermed er der kommet flere fattige børnefamilier.

Hvert år samler Dansk Folkehjælp og Ekstra Bladet ind til julehjælp, der har til formål at give fattige familier i Danmark en god jul med julemad og gaver til børnene.

Sidste år kunne Dansk Folkehjælp hjælpe mere end 9.500 familier, der søgte om julehjælp.

Det er kun enlige forsørgere på overførselsindkomst, der kan få julehjælp hos Dansk Folkehjælp, dvs. det er de fattige børnefamilier.

Julehjælpen består af en pakke, indeholdende fødevarer for kr. 500,00 samt gavekort, som har en værdi af kr. 1000,00, et gavekort til legetøj og et til sportsartikler. Således har julepakken en værdi på kr. 1500,00.

Pengene til julehjælpen indsamles ved bl.a. at søge fonde og erhvervsvirksomheder samt ved lokale indsamlinger. Samarbejdet med Ekstra Bladet betyder, at hver gang man i en lokalafdeling af Dansk Folkehjælp indsamler kr. 100, da får man kr. 100 fra den landsindsamling, som Ekstra Bladet har.

Der uddeles julehjælp i hele landet, og de penge, der indsamles, går ubeskåret til julehjælp. Det er de sociale myndigheder, der bekræfter alle ansøgninger til Dansk Folkehjælp. Dermed sikrer vi os, at det er de rigtige, der modtager hjælpen.

Du kan støtte julehjælpen ved at give et bidrag lokalt til Dansk Folkehjælp eller sende et bidrag på Mobile Pay 51 81 11 12 eller via Arbejdernes Landsbank, reg. nr. 5301 konto 0 333 666.



### **Sådan får man fod på juletræet og plads til gaverne**

*Af Gøther Mathisen,*

*Afd. 1 HK Industri*

Gøthers kone har løst problemet med at få plads til alle gaverne under juletræet.

Det lykkes altid med DET SVÆVENDE JULETRÆ. Gøthers kone hænger nemlig juletræet op i loftet med en snor, fortæller Gøther.



## **KLUBBERNE**

### **Traditioner i klubberne – hvordan fejres julen?**

#### **Julefrokost i Tivoli Friheden, Århus**

*Af Inger Krogh, formand Mariagerfjord og Vesthimmerland*

Medlemmer af HK Seniorer Mariagerfjord og Vesthimmerland med ledsager fejrer i 2018

julefrokosten i Tivoli Friheden, Århus.

Medlemmerne kommer i julestemning i det smukt pyntede tivoli og en lidt anderledes julefrokost med ankomst til Tivoli Friheden kl.15.00. Efter et par timer til at prøve forlystelser og evt. få en kop kaffe serveres kl. 17.30 en lettere buffet, og kl. 20.00 kører bussen atter hjemad.

### **Julearrangement i Køge seniorklub**

*Af Niels Heine Møller, Køge Seniorklub*

Køge Seniorklub fejrer onsdag den 21. november den danske jul og dens mange traditioner ved historiker og journalist Henning Frandsen.

### **Juleafslutning i HK's seniorklub i Horsens**

*Af Else Rasmussen, formand for HK seniorerne i Horsens*

Igennem snart mange år har juleafslutningen og dermed afslutningen på året foregået på den måde, at vi afholder julefrokost med en øl og en dram på det, der hedder Oasen i Horsens.

Det er et sted, hvor der er plads til mange mennesker, og det er nødvendigt, da der altid er stor søgning til denne dag, også selvom det ikke er gratis.

Der er ca. 85 tilmeldte i år, og der er amerikansk lotteri, hvor man kan vinde hvid- eller rødvin samt andre lotterigevinster, idet der også omdeles et nummer, når man ankommer, som man kan være heldig at vinde noget på, f.eks. chokolade.

Menuen er og har været den samme i mange år: Sild, fiskefileter, kål med sylte og medister, ribbenssteg og leverpostej og til sidst risalamande og kaffe.

Der serveres risalamande med en skål på hvert bord, hvor der også er en mandel i, så der er også mulighed for at vinde mandelgaven. Menuen tør vi ikke lave om på. Man skal værne om traditionerne.

Det er alt i alt en hyggelig og "juleagtig" eftermiddag, hvor vi også synger lidt, og så lang tid, der er så stor søgning til dette arrangement, tror jeg ikke, at vi i bestyrelsen gør os nogle tanker om at lave om på dette.

Så rigtig god jul herfra.



**Gøther Mathisen, afd. 1 HK  
juleafslutning**

**Industri skriver om**

Juleafslutningen, det er stort og med kæmpegaver, eks. landæg til æggesnaps, julesange, julefrokost. Alle får et nummer, og der er en gave til alle fremmødte. Afholdes hos HK Industri, Salen, København.



## Fast tradition i HK Seniorklubben Svendborg

Af Kirsten Sølvberg, medlem af bestyrelsen



Hvert år den første mandag i december mødes mange af klubbens medlemmer – heraf mange med ægtefæller - til julefrokost på Hotel Christiansminde, som ligger skønt lige i vandkanten af Svendborg Sund.

Frokosten indledes ved smukt pyntede borde med flotte sildeanretninger. Efter silden er der anrettet en meget lækker buffet med skønne retter, der hører julen til.

Efter dessert og kaffe overrækkes flotte mandelgaver – en pr. bord.

I år står Svend Erik og Merete Beltoft fra Visens Venner for underholdningen, ligesom der vil være julesange mellem retterne.

Klubbens julefrokost er det arrangement, hvor flest medlemmer deltager, og der er altid højt humør og glade mennesker i godt julehumør.

## REJSEHJØRNET

### Juletur til Hannover

Af Joan Briesemeister, næstformand HK's seniorer i Horsens

Igennem en del år har vi brugt lidt kræfter på at arrangere en juletur for medlemmerne af HK Horsens seniorer.

Vi har været i Berlin, Hamborg, Lübeck og mange andre steder i det nordtyske, og i år går turen til Hannover, hvor vi undervejs kører til Husum, hvor vi spiser frokost på skibet Nordhof, der fungerer som restaurantskib. Vi fortsætter til Glückstadt, hvor vi krydser Elben med skib, og vi ankommer til vores hotel, hvor vi spiser middag og hygger os.

Dagen efter kører vi ind til Hannovers bymidte og nyder stemningen i bymidten og besøger julemarkedet. Om aftenen er der igen middag på hotellet og derefter dans og musik med vores syngende hotelvært.

På vej hjem dagen efter besøger vi det store outletcenter i Neumünster, og derefter når vi at besøge selve byen og spise frokost der, og herefter kører vi hjemad med et stop ved grænsen, hvis nu nogle af deltagerne mangler lidt til julen.

Det er glædeligt, at vi på trods af pris og tid kan samle så mange deltagere, at det er muligt at tage afsted. Vi får det garanteret lige så hyggeligt i år, som det har været alle de andre år.

### Vores egne kurser

[SENIOR - LÆNGE LEVE LIVET PÅ GODT OG ONDT! - 11. – 13. MARTS 2019](#)

[SENIOR - FRA SIDELINJEN TIL BESTYRELSESARBEJDET - 8. – 11. APRIL 2019](#)

[SENIOR - LÆNGE LEVE LIVET PÅ GODT OG ONDT! - 2. – 4. SEPTEMBER 2019](#)

## Opskrift Æblesnaps

Af Gøther Mathisen, HK Industri



Ingredienser: 3-4 æbler  
Fjern kernehus og blomst.  
Skær æblerne i både.  
Tilsæt:  
2 stjerne anis  
7 nelliker  
2 kanelstænger

Lad ingredienserne trække i vodka i et lukket glas i 2 uger.

Filtreres herefter og hviler i flasken i 2 uger, før snapsen kan drikkes.

## TIL EFTERTANKE

### Hvordan bliver Juledekorationerne til?

Af Aase Christensen, næstformand HK Seniorer Danmark



Juledekorationerne bliver ikke til uden naturens hjælp. Der skal indsamles kogler, fyr og gran, Skagens roser, hvid og grøn mos, troldegrene og mange flere materialer foruden de lys og andet glimmer, der skal til, før dekorationerne ser ud som de skal til jul.

Jeg har haft fornøjelsen at indsamle naturens materialer sammen med en medarbejder og endnu en frivillig fra mit lokale Aktivitetscenter.

Det var svært at møde ind til en "skovtur" en tirsdag formiddag efter en nat, hvor vejret havde været absolut dårligt, men det mærkede vi heldigvis ikke noget til undervejs, og snakken gik i bilen til første bestemmelsessted, hvor vi fik udleveret sæk og saks, og så gik vi i gang med at klippe grønt efter en kort instruktion og selvfølgelig efter tilladelse fra ejeren.

Det var erfarne folk, jeg var i selskab med, og formiddagen gik hurtigt på indsamlingsstederne, indtil maven begyndte at knurre. Så kom kaffen frem, og de medbragte madder blev spist i solskin og strandluft, medens bilens dekormaterialer blev diskuteret og vurderet ud fra års erfaring med indsamling.

Hjemvendt fra turen blev bilen tømt og rengjort for visne grene og blade, hvorefter vi sagde farvel og på gensyn, idet jeg selvfølgelig meldte mig til en kommende tur med gode oplevelser fra naturens skatkammer. Nu er det op til de frivillige, der skal arrangere de indsamlede ting til smukke dekorationer, der kan pyntes med i ældrecentret og andre julestuer.



## Det bli'r også jul på hospitalet

*Af plejefaglig direktør Charlotte Fuglesang, Regionshospitalet Nordjylland*

Hvid jul drømmer mange om. Jul i hospitalets hvide verden drømmer de færreste dog om. Men svær eller akut sygdom kan gøre det nødvendigt. Julen kan være en svær tid for mange patienter. Især dem, der er for syge til at komme hjem og holde jul med familien.

Derfor gør personalet på Regionshospitalet Nordjylland alt, hvad de kan for at gøre julen og julemåneden til en god oplevelse – trods alt.

Gennem hele måneden tager julestemningen til. Støvsamlende guirlander over sengene og dryssende grandekorationer spiller ikke sammen med hygiejnekravene på hospitalerne. Men hvor det er muligt på gange, fællesarealer og venturum pyntes med juletræer, lyskæder, julestjerner og julepynt.

Traditionerne indfinder sig også på hospitalets matrikler – Luciaoptog, juleklip, julesalmer, gudstjenester, julefrokost, juletræer, kravlenisser og brunkager sniger sig ind mellem hverdagens kliniske aktiviteter. Nogle afdelinger synger morgensang hver morgen i december.

Køkkenets bager gi'r den gas med brunkager, klejner, jødekager, vaniljekranse og æbleskiver, og hvert år er der en dag i december julefrokostmenu med alt, hvad der dertil hører af sild, medister, grønlangkål m.m. til både patienter og personale.

Når vi nærmer os selve juleaften, drosles ned på planlagte aktiviteter og operationer, så flest mulige kan tilbringe juledagene hjemme med familien. Det gælder både store og små.

Desværre er det ikke muligt for alle. Nogle er for syge til at blive sendt hjem, og akut sygdom opstår også i helligdagene – et akuthospital lukker aldrig.

Men julen indfinder sig alligevel. Bare i en anden form. Personalet kender vilkårene og skiftes til at tage vagten i helligdagene. Så det er en anderledes jul både for patienter og personale, men derfor kan den stadig blive god. Alle er interesseret i at få det bedste ud af en situation, når nu sygdom eller vagtskema gør, at julen ikke kan fejres hjemme i familiens selskab.

Hospitalspræsten holder julegudstjeneste om eftermiddagen den 24. december. Her deltager patienter, ofte sengeliggende, som personalet har været behjælpelige med at hjælpe hen til gudstjenesten. Ofte deltager nogle af patienternes pårørende i gudstjenesten, før de skal hjem og selv holde jul.

På børneafdelingen trækker personalet i nissehuerne, og julemanden kommer forbi med bamser til de indlagte børn og søskende, hvis de er med. Julemanden besøger også barselsgangen og de nybagte familier, ligesom han er en tur omkring lægevagten og hilse på dem, der sidder og venter der.

Køkkenet sørger for traditionel julemad med and, rødkål, sovs, æbler, brune og hvide kartofler og risalamande til dessert, og hvor det er muligt, spiser patienter og personale sammen. Pårørende kigger ind med gave til Bedste.

Så det bli'r også jul på hospitalet. En anderledes jul, men ingredienserne til en god jul er de samme som derhjemme: Besøg af familien, godt selskab, god mad, pynt, godter, gaver, julemusik og gudstjeneste.



*En nærliggende skole går hver dag Luciaoptog på børne- og sengeafdelinger på hospitalet. En dejlig stemningsfuld tradition midt i en ofte hektisk hospitalshverdag.*



*AV! Nogle børn får ondt allerede inden, de kommer i nærheden af bioanalytikeren og hendes nål. For at lette lidt på den situation har Klinisk Biokemisk i flere år samlet små gaver ind hos egne handlende, så børnene i december kan trække en lille julegave, når blodprøven er afleveret.*





*For børn hører julekalendere til i december, så det er dejligt, når gaver til afdelingen gør, at børnene kan bydes på lidt godter til frokosten.*



*Selvom mange patientforløb i dag er korte, måske kun én dag, så er der stadig patienter, der ligger uger, måske måneder. Blandt dem er patienterne inden for neurorehabilitering. Personalet på Neuroenhed Nord gør derfor en stor indsats for, at de også kan tage del i julens traditioner i december, såsom at lave juledekorationer.*



*De store kasser med julepynt findes også frem i personalestuerne - ja faktisk er der nogle steder nærmest gået konkurrence i hvem, der kan pynte mest op.*



*Dialysepatienter tilbringer mange timer hver uge i hospitalssengen. For mange bliver det næsten en ekstra familie, fordi de tilbringer så meget tid sammen. Og en familie holder man jo julefrokost med, så det gør dialysepatienterne også. En bus henter patienter, pårørende og personale, og så går turen til en restauration og et par timer med traditionel julemad, dans om træet, pakker og sange.*

**Og så en enkelt julesang - BLAD BLOT VIDERE!**



Melodi: Højt fra træets grønne top....

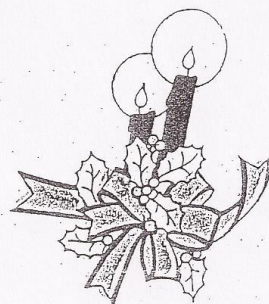
Højt fra træets grønne top  
hænger julens gaver  
børnene i samlet flok  
om det gamle klaver  
synger julens sange, men  
tænker, der er langt igen  
vælter så klaveret  
så bli'r der serveret.

Endelig - der lyder brag  
fra den anden stue  
fader falder på sin bag  
træet står i lue  
redde hvad der reddes kan  
pyt med lys og nissemand  
alle til sig rager  
af de gode sager.

Træet slukkes let med vand  
hul i vores tæppe  
en forkullet julemand  
men han ænses næppe  
alle har så travlt med sit  
gaverne er købt på kridt  
førend de skal byttes  
skal de helst benyttes.

Lillebror har fået en sav  
skruestik og hammer  
Bedstefar, han råber "av"  
hver gang drengen rammer  
ham i nakken, moder si'r  
lad dog barnet, ellers bli'r  
han blot sur og gnaven  
lad ham prøve saven.

Søster prøver sit komfur  
det vil ikke brænde  
af benzin det får en slurk  
Bedstefar skal tænde  
han bli'r slynget mod en væg  
mister briller, hår og skæg  
samler sine tænder  
mens hans slips det brænder.



Se nu bæres godter ind  
hjemmelavet, herligt  
gæsterne de gamle skind  
guffer løs begærligt,  
men de bliver helt til grin  
vi har fyldt det med stryknin  
så om lidt de falder  
om med stor rabalder.

Fader er nu blevet træet  
kan ej tåle mere  
moder er i køkkenet  
nær ved at krepere  
mens hun fjerner julens spor  
glasskår, kapsler, svigermor  
resterne af granen  
så går hun i kanen.



# Julehilsen – til vores læsere

*Af Aase Christensen, ansvarshavende redaktør og næstformand HK Seniorer Danmark*

Julehilsner er en dejlig tradition. Jeg nyder at mærke tankerne og høre lidt nyt fra venner og familie om livets gang. Dem jeg ikke ser hver dag, men som har stor betydning for mig, bliver en del af de dejlige juletanker jeg har nu, og for mig betyder det ikke noget, om hilsnerne kommer på et postkort eller mail.

Året er ved at rinde ud, og der begynder snart et nyt og spændende år. Der hersker altid en harmonisk stemning på vores møder, og uanset hvor svær situationen ser ud, formår vi at klare opgaverne – der er altid plads til et grin og lidt drilleri – det er det, der gør det sjovt at være HK'ere.

Med disse ord ønskes I og jeres familier en **GLÆDELIG JUL SAMT ET GODT OG SPÆNDENDE NYTÅR.**

Redaktionen ser frem til et godt og konstruktivt samarbejde i 2019 og giver i denne udgave af SeniORientering nogle **NYTÅRSFORSÆTTER** til eftertanke hos læseren (eller er det inspiration?).



## "NYTÅRSFORSÆTTER"



**Beslutning som man tager i forbindelse med overgangen til et nyt år om at handle eller leve på en bestemt måde fremover fx mere moralsk eller sundere.**

*Den danske ordbog - ordnet*

**Redaktionen har indsamlet Nytårsforsætter** (gerne til opfølgning hos læserne):

- ❖ I år 2019 vil jeg gå til flere koncerter, mere i teatret og besøge flere kunstudstillinger. Det er ting, som jeg ved, gør mig glad.
- ❖ Jeg vil se på mig selv og andre med mildere øjne. Være bedre til at sige: "Det er godt nok".
- ❖ Jeg vil skille mig af med alle de ting, jeg egentlig ikke har brug for i mit hjem. Jeg vil rydde op i kælderen, sælge ud og give til genbrug og byttemarkeder. På den måde kan de ting, der er overflødige for mig, igen få en værdi et andet sted.
- ❖ En af de ting, jeg rigtig gerne vil blive bedre til, er at huske at sige "jeg elsker dig" til dem, jeg holder af. Man fortryder altid alle de fine ting, man aldrig fik sagt.
- ❖ Grine mere, danse mere og ikke mindst blive endnu bedre til at se det smukke i de helt små ting i hverdagen.
- ❖ Jeg vil gå flere ture uden andet formål end det at gå. Generelt skal der være mindre "burde" i mit nye år, og jeg vil prioritere de ting, der gør mig glad, uden at de nødvendigvis skal føre til noget.

## Redaktionen ønsker alle en GLÆDELIG JUL OG ET GODT NYTÅR!

---