

SeniORientering

Nyhedsbrev forår 2021



HK
SENIORER /

Bladet udgives af Landsforeningen HK/Seniorer Danmark

Redaktionen er Aase Christensen (ansvarshavende redaktør), Kirsten Sølvberg, Joan Briesemeister og Gøther Mathisen.

Nyt fra formanden

Af Ole Rønnelund, landsformand



Kære alle sammen

CORONA-FØDSELSDAG

Skal vi have et lys på bordet? Flage for fødselaren? Og råbe Hurra? Nej, absolut ikke. Det er jo ikke nogen helt almindelig fødselsdag, når coronaen fylder et år.

I 365 dage har vores opmærksomhed meget handlet om Corona. Det har vi lært at leve med. *Vi har jo ikke haft noget valg.*

Vi har lært at spritte. *Det er en god ide, lad det bare fortsætte, for altid.*

Vi har lært, at vi ikke har måtte gi` et kram, eller få et. *Det er svært at undvære.*

Vi har lært at hilse på flere forskellige måder. *På afstand.*

Vi har lært at bruge mundbind. *Mere problematisk, hvis det skal fortsætte for altid.*

Vi har lært, at når der tales om ældre mennesker, handler det næsten kun om plejehjemsbeboere.

Vi har lært at acceptere at få afkortet vores hårpragt, ved hjemmeklipning.

Vi har lært, at mental trivsel handler om skolebørn.

Vi har lært at acceptere, at informationer fra myndighederne om Corona-situationen automatisk har medført, at pressen har fundet frem til en ekspert eller en professor, som er uenig. Og en meddelelse af samme art fra regeringen, helt pr. automatik, er blevet modsagt af en borgerlig politiker. Sådan er vores tolerance sat på prøve sammen med den omstændighed, at mange, især ældre, føler sig nærmest isoleret i eget hjem.

I skreven stund er det for rigtig mange tålmodigheden, som er udfordret.

Det bedste råd her medio marts lyder:

Hold ud lidt endnu – efter Påske er alt meget bedre.

Det tror vi på i Landsforeningen. Optimismen er så stor, at vi har arrangeret det flere gange aflyste repræsentantskabsmøde til afholdelse den 6. og 7. maj på Christiansminde i Svendborg. Vi har til alle klubberne indsendt indkaldelse.

Vi finder det fortsat nødvendigt at tage hensyn Coronaen, selvom der bliver lukket mere op. Repræsentantskabsmødet er derfor indkaldt med et færre antal delegerede. Vi krydser fingre for, at det kan lade sig gøre.

Pas på jer selv og hinanden, mens de fleste af os fortsat venter på vaccination.

Bladet udgives af Landsforeningen HK/Seniorer Danmark

Redaktionen er Aase Christensen (ansvarshavende redaktør), Kirsten Sølvberg, Joan Briesemeister og Gøther Mathisen.

DØDSFALD.

Den 5. april 2020 modtog vi i Landsforeningen den kedelige meddelelse, at hovedbestyrelsesmedlem Kurt Børgesen var afgået ved døden. Kurt blev valgt til hovedbestyrelsen i 2014 som en af repræsentanterne fra HK Hovedstaden. Før den tid, og til sin død, var Kurt en dygtig og afholdt formand for Seniorklubben i HK Service Hovedstaden.

ÆRET VÆRE KURTS MINDE

Ole Rønnelund, Formand HK Seniorer Danmark



Et godt tilbud til alle medlemmer af en fagforening under FH (Fagbevægelsens Hovedorganisation.)

ALKA udbyder med start ca. 1. marts 2021 et meget prisbilligt mobilabonnement.

*Du får fri telefoni og 7GB data i Danmark for 59,- kr. pr. md.
Udlandstelefoni og 10GB data for 84,- kr. pr. md.*

*Har det din interesse, kan du kontakte ALKA på. Tlf: 70121416,
eller på mail: alka@alka.dk*

Vi holder ud og glæder os til igen at se lyset og at mødes.

Hverdagen er for langt de fleste fortsat præget af Coronakrisen, og vi har fundet ud af, at man rent faktisk kan glemme at tage mundbindet af - selvom det i begyndelsen føltes helt forkert at have det på.

Vi har forstået vigtigheden af selv at tage ansvar for verden omkring os, og at det er et fælles ansvar at beskytte de ældre og svage i vores samfund.

Vores evne til at finde løsninger og tilpasse os, skal vi tage med os videre og lade det fylde i årene fremover. *Redaktøren.*



Seniorfestival 2021 - Højskolen Marielyst

Vi håber at ses igen til seniorfestival i sommeren 2021, så sæt kryds i kalenderen onsdag og torsdag i uge 30.

23. marts afgøres det, om der bliver Seniorfestival i 2021.

<https://hojskolenmarielyst.dk/seniorfestival/> ” I årets katalog meldte vi ud, at vi ville begynde salget af billetter til Seniorfestivalen 2021 den 1. marts, hvis ellers myndighederne sagde god for, at vi kan afholde festival til juli.

Men nu, hvor vi skriver 11. marts, har myndighederne endnu ikke givet nogen klar melding på, om det bliver muligt at afholde festivaler til sommer i Danmark.

Til gengæld har statsministeren meddelt, at hun satser på at have en langsigtet genåbningsplan klar den 23. marts.

Derfor har vi besluttet at vente til netop 23. marts med at træffe beslutning, om vi skal satse på at holde festival eller ej.

Bliver det et ja til festival, påbegynder vi billetsalget lige derefter via vores hjemmeside”.

Vi skal alle sammen sluge nogle kameler

Af Jytte Hald, formand for HK Seniorer Svendborg

Her på det sidste har jeg gjort mig nogle tanker omkring vores forhold generationerne imellem. Specielt forholdet mellem midaldrende og deres forældre.

Mine erfaringer har jeg dels fra mine venner og bekendte, men jeg har også den glæde at følge nogle ældre i deres hverdag.

Det, der generelt går igen, er, at vi ældre er så bange for at ødelægge vores forhold til

Bladet udgives af Landsforeningen HK/Seniorer Danmark

Redaktionen er Aase Christensen (ansvarshavende redaktør), Kirsten Sølvberg, Joan Briesemeister og Gøther Mathisen.

vores børn, at der er mange, der sluger for mange kameler. Det kan bevirke, at børnene mister respekten for de ældre og opfører sig uretfærdigt over for dem. Det er desværre sket for flere, jeg kender. 2 kvinder, der begge er oppe i firserne, er blevet valgt fra af deres døtre.

Den ene for mange år siden og den anden for ca. et år siden efter flere (i mine øjne) uretfærdigheder fra datteren. Da moderen endelig sagde fra, var det slut på deres samvær.

En dejlig ældre herre er blevet valgt fra af sin søn, der er eneste barn, for over 10 år siden. Det er selvfølgelig hårdt for ham heller ikke at kunne følge sine børnebørn. Han passede ikke ind i deres familie.

En sød kvinde på 74 år har kun en søn. Han bor med kone og børn i København. Hendes mand døde pludseligt, og hun fik med det samme en ældrebolig. Da hun var installeret af dem der, er det blevet så som så med besøgene. Hvis hun ringer til sønnen, tager han tit ikke telefonen. Og indtaler hun en besked, bliver der ikke svaret tilbage. De er hele hendes verden uden for centeret. Hun har ingen anden familie eller venner.

På samme center bor en hyggelig og sjov mand på 91 år. Han har 4 børn.

Kun den yngste har han jævnligt kontakt med og får en del hjælp fra. En datter bor i nærheden af centeret, og til jul satte hun en sammenplantning uden for hans dør. Det var, hvad det kunne blive til.

I min venskabskreds fornemmer jeg også, at respekten for de voksne børn er ret stor. Forleden snakkede jeg med en veninde, der var ked af det. Hun var lige blevet overfuset af sin datter. Hun havde problemer med sin computer, og da min veninde ikke straks fattede, hvad hun skulle gøre, blev datteren sur. Resultatet var, at min veninde sad ulykkelig tilbage og følte sig meget dum. En anden veninde siger næsten aldrig sin datter imod, trods urimeligheder. Hun ved, at hun får et møgfald, hvis hun gør det. Flere af mine andre veninder siger heller ikke fra, hvis børnene er urimelige.

Og så kommer vi til problematikken: hvor mange kameler skal vi sluge?

Og hvor mange skal vores børn sluge? Jeg har desværre ikke løsningen, men det handler helt klart om respekten for hinanden. For vi skal alle sammen sluge nogle kameler. Jeg har selv 2 dejlige døtre, som jeg har respekt for. Derfor sluger jeg en kamel ind imellem, men det gør de også. Jeg tror, at det blandt andet er derfor, vi har så godt et forhold til hinanden.

Med hensyn til forholdet til min nu afdøde mor, så besøgte jeg hende næsten hver dag det sidste år, hun levede. Hun blev 89 år og var meget taknemmelig for min hjælp. Og det fører mig over til en anden vigtig ting. Resten af familien besøgte hende nemlig også jævnligt, så hun blev ikke en trist og bitter kvinde, der følte sig glemt og overset. Hun fulgte levende med i alt, hvad der skete i familien og i samfundet. Derfor blev hun på trods af sygdom ved med at være godt selskab lige til det sidste.

I vores fortravlede verden kunne man fristes til at tro, at mange har glemt næstekærligheden over for vores nærmeste.

Vi har alle et ansvar for trivsel generationerne imellem. Så ingen sidder ensomme og ulykkelige tilbage.

PS Jeg er fuldt ud klar over, at med afstand og med arbejde kan det være svært for nogen at være der så meget, som man ønsker. Men hyppige telefonopkald kan også gøre en verden til forskel.

Menneskets bedste ven er *ikke* hunden...

Tekst Carsten Elert

Det er givetvis godt med en hund - også for at imødegå ensomhed. Men din allerbedste ven er *klubben*. Det er i din klub, du møder andre mennesker og får en snak om livet og kan deltage i forskellige arrangementer. Og ud over de faglige klubber er der jo kortklubber, rejseklubber, sportsklubber, madklubber osv. Bankospil er jo også et godt sted at komme, så du kan møde andre og få en snak!

Ensomhed er en farlig størrelse.

Man får et dårligere liv, og man dør før de, der ikke føler sig ensomme.

Der er *mange hundrede HK'ere* over 65 år, der er ufrivilligt ensomme. Sådan rent statistisk er det omkring 5 procent af alle over 65 år, der føler sig ensomme. At være ufrivillig ensom betyder, at man godt kunne tænke sig at være sammen med andre mennesker, men af en eller anden grund har svært ved at finde det rette fællesskab at komme i. Eller ikke rigtig har mod til at komme....

Jo ældre vi bliver, jo større behov har vi for at komme i et fællesskab. Vi får færre venner med tiden, og måske falder vores samlever bort. Så er klubben en del af redningen. Og fællesskabet skal man huske at dyrke, mens man har det godt og ikke først, når der er krise i livet. Så er det sværere at komme ud et nyt sted.

En gang imellem er vi måske heller ikke så gode til at ta' imod nye, der kommer i vores klub – i vores fællesskab. At komme et nyt sted, hvor en masse stolerygge er sat op mod bordet signalerer, at lige her er der lukket. I stedet må vi huske at byde de nye velkommen og tale lidt med dem. Og det er også en god ide at ringe til nogle af dem, vi kender, og som vi ved, sidder derhjemme, og høre, om de ikke vil med til et arrangement!

Frivilligt arbejde er også en måde at møde andre mennesker på.

Og alle foreninger, der udfører frivilligt socialt arbejde, kan søge penge i kommunen til det. Men man skal være en forening, der har vedtægter, formand og kasserer. Har man det, kan man søge om **Paragraf 18 midler**.

Loven påbyder alle kommuner at stille sådan en pulje til rådighed, som kommunens frivillige sociale foreninger og lignende kan søge om at få tilskud til deres aktiviteter. Så uanset hvor i landet du bor, findes der en § 18-pulje i din kommune, som din forening kan søge, hvis I udfører frivilligt socialt arbejde.

Eller søg støtte efter Servicelovens § 79: Generelle tilbud med aktiverende og forebyggende sigte.

§79 i lov om social service siger, at kommunerne kan iværksætte eller give tilskud til generelle tilbud med aktiverende og forebyggende sigte. Det er ikke alle kommuner, der bruger denne paragraf, men nogle steder afsætter man en pulje til forskellige aktiviteter, der ikke passer ind under § 18.

Du må derfor selv undersøge, om jeres kommune bevilger støtte efter § 79.

Der er ikke 2 kommuner, der tackler støttemulighederne ens, så derfor må man på kommunens hjemmeside for at få flere oplysninger.

Ensomhed er noget, vi selv som person skal tackle – med hjælp, men det er også noget, vores organisation skal ta' sig af. Og at gøre op med ensomheden sker ikke af sig selv.

Der skal tages nogle initiativer!

Fremmødevalg til Ældrerådsvalgene

Af Carsten Elert

Lige nu sidder der en række embedsmænd i cirka halvdelen af landets kommuner og prøver på at finde på argumenter for, hvordan man skal forhindre ældre mennesker i at udøve deres demokratiske ret.

Embedsmændene er givetvis relativt unge og indtørrede. Visionsløse.

Men de elsker deres bedsteforældre. Til gengæld er de ligeglade med en fjerdedel af danskerne, nemlig dem over 60 år.

Har man rundet de 60 år, kan man stemme til ét af de Ældreråd, der findes i samtlige kommuner. Der stemmes hvert fjerde år, og den næste store omgang er i forbindelse med kommunalvalget i 2021.

Nogle steder er det brevstemme- og elektronisk valg, og i nogle kommuner er det fremmødevalg. Når der er fremmødevalg, er stemmeprocenten meget højere end ved brevstemmevalgene. Naturligvis.

Det er vigtigt at få så mange ældre som muligt involveret i deres eget liv. Én måde, det kan ske på, er ved at udøve sin demokratiske ret og stemme til ældrerådsvalet. Derfor skal det gøres så let som muligt at stemme. Og derfor bør alle kommuner ha'

Ældreråd fremmødevalg samtidig med kommunalvalget den 16. november 2021.

Fakta er bare, at det er der kun i cirka halvdelen af landets kommuner. Resten ønsker det ikke og gør alt for at forhindre det. Hvorfor dog?

Kommunerne sparer ikke penge på at nøjes med et brevstemmevalg. Måske endda tværtimod. Der er ingen gode begrundelser for, at der ikke kommer fremmødevalg i samtlige kommuner.

Kommunernes embedsmænd burde bruge tid på at få flest muligt til at stemme – og ikke det modsatte. En kreativ øvelse, som blandt andre de siddende Ældreråd må forlange bliver igangsat.

Fejl du begår, som fører til rod og uoverskuelighed

Ja, jeg mener DIG – og måske også lidt din familie

- Du tror, du mangler plads – og begynder at kigge efter nye skabe eller måske en større bolig.

Fortæl dig selv, at du ikke har for lidt plads, men derimod for mange ting. Måske er dit klædeskab fyldt til randen, men du bruger måske under halvdelen af tøjet. Hvorfor så bruge penge på at købe et større klædeskab for at kunne opbevare noget, du alligevel ikke bruger?

- Du siger ja til at overtage ting fra familie og venner – for det er da synd at smide så fine ting væk. Ikke alene ender du sandsynligvis med en masse rod, hvis du modtager alt muligt fra andre, men folk lærer også hurtigt, at de kan komme af med alt deres rod til dig - og så vil de forsøge at komme af med endnu mere - og snart ender dit hjem som en genbrugsstation for familie og venner.

- **Du impulskøber ting**, som du egentlig ikke har nogen plan med eller plads til. Det bedste er faktisk, hvis du har mulighed for at bruge nogle dage på at tænke over det. Hvis du stadig har lyst til at købe denne ting efter nogle dage, så kan du gøre det, for så er der ikke længere tale om et impuls køb.

- **Du får ikke smidt det gamle ud**, efter du har købt nyt. Hvor tit køber du egentlig tøj, sko, nips, køkkenudstyr, uden at du samtidig smider noget andet ud? Hvis det sker jævnligt, så kan du slet ikke undgå, at din bolig bliver overfyldt på et tidspunkt.

HVAD KAN DU SÅ GØRE VED DET?

- Afmeld de trykte reklamer - find tilbuddene på nettet

- Brug den øverste skuffe i køkkenet til "bunken" og ryd op i den en gang om ugen

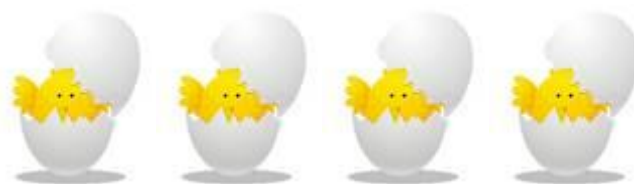
- Sæt private papirer i mapper

- Sorter minimum to gange årligt dit tøj – oplagt sommer/vinter

- Køb æsker og anden inddeling til skuffer og skabe – så slipper du for, at undertøj, strømper og tørklæder vælter rundt

- Sørg for, at ALT har faste pladser – også ting, som ikke er i brug så ofte (julepynt, campingudstyr, haveredskaber, pletter, maling, værktøj og meget mere)

- Skab rum: Har du været igennem en lang periode med Corona, kan det være en kæmpe befrielse at komme i gang med noget så håndgribeligt som sortering og oprydning



Redaktionen ønsker alle en god påske!

Bladet udgives af Landsforeningen HK/Seniører Danmark

Redaktionen er Aase Christensen (ansvarshavende redaktør), Kirsten Sølvberg, Joan Briesemeister og Gøther Mathisen.