

# Det grå guld i Brøndby

## Humor en alvorlig sag

Ny forskning viser, at flittigt brug af latter og smil, kan sikre dig et langt otium.

**September er hyldet i rigtig mange sange  
Septemberjævndøgn, hvor dag og nat er lige lange  
Skal vi prøve en ny fortælleleg  
SKRIV, hvad Brøndby er for dig**

Skriv til redaktionen: [elpau@brondby.dk](mailto:elpau@brondby.dk) eller [libjo@brondby.dk](mailto:libjo@brondby.dk) (LBO)  
Deadline for indlæg 15.november 2024

**Udgivet af Brøndby Seniorråd**



# Visioner om et værdigt seniorliv

Af Maja Højgaard - Borgmester



Forleden så jeg et opslag på det sociale platform Instagram, som kom fra Hilda Heick. Hun skrev, at hun nu er kommet i den alder, som hendes forældre havde, da hun "sendte dem plejehjem". Angiveligt gik hun dengang til kommunen og ordnede det hele uden at spørge eller inddrage sine forældre. Hun skriver, at hvis hun kunne, ville hun sige undskyld til dem i dag. Den historie inspirerede mig til at skrive et indlæg til "Det grå Guld".

Når man flytter sine forældre eller ægtefælle på et ældrecenter, er det en tillidserklæring med et håb og en forventning om, at den pleje og omsorg, som vores fagligt dygtige personale yder, er bedre, end hvad man selv har kræfter til at tilbyde.

I dag er det sådan, at seniorer, som er svage og har brug for hjælp, kan være længere i eget hjem takket være den gode hjælp og støtte fra bl.a. Hjemmeplejen og tilbuddet om de midlertidige pladser m.m. De seniorer, der flytter på ældrecentrene i dag, er således blevet dårligere, end man var tidligere, før man flyttede ind på et ældrecenter. Det betyder, at der er store behov for den professionelle omsorg og pleje og vores medarbejders evne til at forudse menneskers behov.

Derfor er det vigtigt med opkvalificering af SOSU-hjælpere, demens ressourcepersoner og demenskoordinatorer. Men i lyset af de senere års udfordringer med rekruttering og vigende tilslutning til omsorgsfag, kan det blive vanskeligt altid at have det rigtige hold på arbejde. I den sammenhæng værdsætter vi de gode pårørende, som på fællesskabets vegne siger til, når noget ikke fungerer optimalt.

Heldigvis er det den gode hverdag og det værdige liv, der fylder mest i dagligdagen på Brøndbys ældrecentre. Vores aktivitetsmedarbejdere og frivilligrupper spiller her en stor rolle og løfter et stort ansvar for en god hverdag med mange forskellige aktiviteter.

I Brøndby er der mange muligheder for at arbejde som frivillig og dermed være med til at bekæmpe ensomheden blandt ældre borgere. Ensomhed er et stigende problem for flere. Det kunne fx være som besøgsven i ældrecentre eller i private hjem, gå- og/eller cykelture med beboerne på ældrecentre og meget mere.

På kommunens hjemmeside under [www.brondby.dk/aktiv-oplevel/frivillig-i-brondby](http://www.brondby.dk/aktiv-oplevel/frivillig-i-brondby) kan du læse mere om det at udføre frivilligt arbejde. Her kan du også læse, hvem du skal kontakte, hvis du er interesseret i at være frivillig og dermed være med til at gøre en forskel.

Kommunens vigtigste opgave er at leve op til tilliden om, at vi med viden og omsorg sørger for et værdigt seniorliv. Men nøglen til at bekæmpe ensomhed ligger i høj grad hos de frivillige og de pårørende. Derfor skal værdier som samarbejde gå hånd i hånd med fagligheden.

# Debatsiden

Vi har forsøgt, at få udtalelser fra forskellige folketingspartier omkring folkepension. Vi har skrevet til: Socialdemokratiet, SF, Enhedslisten, Dansk folkeparti, Liberal Alliance og Venstre. Venstre er det eneste parti, som har svaret trods flere opfordringer. Hvis vi modtager svar fra de øvrige partier bliver de indsat i næste nummer.

## Venstres svar:

Tak for jeres henvendelse og interesse for Venstres holdning til Folkepensionen. Jeg håber at nedenstående kan give lidt svar på jeres spørgsmål.

- Folkepensionen er en af grundstenene i det danske velfærdssamfund og vi er grundlæggende glade for den måde systemet fungerer på i dag. Derfor har vi heller ikke planer om at ændre Folkepensionens satser.
- Vi hæfter os ved, at Folkepensionen årligt reguleres og dermed forøges på linje med en lang række andre offentlige ydelser.
- Det sker med 2 års forsinkelse ift. lønudviklingen, så når samfundet som helhed bliver rigere, kan det også mærkes hos folkepensionisterne. De seneste års store prisudvikling er selvfølgelig ikke gået ubemærket hen, og vi har i Venstre stor forståelse for, at 2 år er lang tid at vente, når prisstigningerne nu er sket.
- Men med ansvarlig økonomisk politik er inflationen igen på et fornuftigt niveau, det betyder at vi hurtigere får genoprettet købekraften. Samtidigt, har regeringen dog også givet en solid håndsrækning til de pensionister der har mindst i form af en forøgelse af ældrechecken.
- I Venstre har vi for nyligt foreslået en Arbejdslivskommission som skal se på hvordan vi får mere fleksibilitet ind i danskernes arbejdsliv og pension. Og selvom jeg skal indrømme at jeg ikke er ekspert på pensionsforholdene i Norge, så har de som jeg forstår det, et mere fleksibelt system, som jeg selvfølgelig tænker at det kan give mening at se nærmere på.

Mvh

Torsten Schack Pedersen, MF(V) Politisk ordfører



# LATTER SMIL OG HUMOR FORBEDRE LIVSKVALITETEN

Af LBO. Vi har nok alle prøvet at grine i lang tid og efterfølgende nyde det befriende og opfriskende liv det bringer. Når humoren går i aktion og følges med latteren, viser undersøgelser, at denne proces lindrer smerter, reducerer stress og stimulerer immunsystemet, frigiver lykkehormoner, giver dig en dejlig udstråling og bedst af alt, latter smitter og har ingen bivirkninger. Mennesker med en højt udviklet sans for humor, har en mere positiv indstilling til livet og har nemmere ved at håndtere krisesituationer.

## Humor er en munter måde at tænke på

*En kvinde med et spædbarn på armen står på en bus. Chaufføren siger: "Uha, det er den grimteste baby, jeg nogensinde har set".*

*Kvinden går ned til den bageste del af bussen og sætter sig rasende ned.*

*Efter lidt tid siger hun til en mand på sædet ved siden af: "Chaufføren har lige fornærmet mig," hvortil manden ved hendes side siger: "Gå op til ham og giv ham en skideballe, så holder jeg din abe imens".*

To venner er på jagt, da den ene pludselig falder om. Han lader ikke til at trække vejret og vender det hvide ud af øjnene. Hans kammerat griber straks sin mobiltelefon og ringer 112: "Min ven er død, hvad skal jeg gøre," råber han i panik. "Rolig," siger damen i den anden ende. "Lad os først være helt sikre på, at han nu også er død."

Der er stille i telefonen et øjeblik. Så hører damen fra alarmcentralen et skud. Øjeblikket efter kommer manden tilbage. "Okay, hvad så nu?"

Man kan sige, at måden vi viser andre vores humør, har en betragtelig indvirken på, hvordan vi præsenterer os som personer. Når du smiler til et andet menneske, vil det næsten altid blive gengældt og det fremkalder positive følelser hos begge parter. Der findes afgørende beviser for, at smil og latter er ren medicin for kroppen og forlænger livet. Humor helbreder.

# Hvad laver vi i Seniorrådet?

Vi vil gerne i Seniorrådet påvirke så meget som muligt, på sager der har med vores ældre borgere i kommunen at gøre.

Derfor læser vi grundigt samtlige udvalgsdagsordener før vores månedlige møder i Seniorrådet. De emner der berører +60-årige har vi med på vores dagsorden med forvaltningen.

Vi gennemgår emnerne og giver vores mening tilkende. Og resultatet af disse tilbagemeldinger/meninger kan I læse på Brøndby Kommunes hjemmeside under referater.

I referatet fra 16. april berører vi første gang oplægget til det nye budget for 2025, og her har vi blandt andre nedskæringer for ældre berørt nedenstående punkter.

- At 1 bad om ugen ikke er tilfredsstillende.
- At afskaffelse af Klippekortordningen ikke er i orden.
- At nedskæringer på madleverancerne fra 2 til 1 gang om ugen skal genovervejes.
- At Flextrans skal holdes fri for prisforhøjelser.

Seniorrådet ser gerne, at du som +60 borger kontakter os, hvis du har noget generelt på hjerte, som du gerne vil have, at vi viderebringer til kommunen.

Med venlige hilsner

Seniorrådet

Næstformand

Steen Kevings



# URSULA – CARPE DIEM

Af: *LBO*

Ursula er en person, man ikke kan undgå at blive inspireret af. Hendes varme smil og livsbekræftende energi er noget, der stråler igennem, hver gang man møder hende. Selvom livet har budt på udfordringer for Ursula, er det ikke det, denne fortælling skal handle om. Tværtimod handler den om at gribe mulighederne i livet og se dem som springbræt frem for forhindringer.

Som 19-årig, i slutningen af 1970'erne, begav Ursula sig ud på en rejse, en rejse hun længe havde drømt om. Destinationen var en kibbutz i Israel, et eventyr, der for hende symboliserede alt det, hun havde håbet på. Da hun første gang stod foran kibbutzen nær Haifa, kunne hun ikke lade være med at smile. "JA – det her er mig," tænkte hun, mens hun følte en forbindelse til de bibelske fortællinger, hun havde hørt som barn. Kamelbjerget, der rejste sig nord for byen, mindede hende om de gamle søndagsskolehistorier, og det hele føltes næsten som at træde ind i en levende fortid.

Livet i kibbutzen var simpelt, men fyldt med mening. Ursula startede med at vaske op, men efter to måneder fik hun mulighed for at skifte opgaver. Hendes ønske om at blive lærer førte hende til børnehuset, hvor hun hurtigt lærte at tale de små børns enkle hebraisk. Det blev hendes første skridt mod at mestre sproget, og snart efter tog hun et kursus i hebraisk, som åbnede endnu flere døre.

Den tid, Ursula tilbragte i Israel, formede hende dybt. Hun blev en del af et stærkt



fællesskab, hvor alle hjalp hinanden, og hvor man hurtigt lærte mange mennesker at kende over fælles måltider i den store spisesal. Der var en varme og en følelse af samhørighed, som Ursula stadig husker med glæde.

Men ikke alt var sorgløst. En dag, hvor Ursula og fire andre danskere havde besluttet sig for at tage til Jerusalem, oplevede de noget, der satte livet i perspektiv. Kort før de skulle tage bussen, besluttede de at tage en kop kaffe først. Den beslutning reddede deres liv. Den bus, de oprindeligt skulle have taget, blev angrebet af terrorister, og alle 37 passagerer omkom. Dette chok satte sig dybt i Ursula, og det er en hændelse, der stadig rører hende den dag i dag.

Efter to og et halvt år i kibbutzen vendte Ursula tilbage til Danmark, hvor hun uddannede sig til lærer med engelsk og kristendomskundskab som hovedfag. Hun nød at undervise og formidle sin viden og erfaring til næste generation. Nu, som pensionist, har Ursula dog ikke lagt bøgerne på hylden. I stedet har hun kastet sig over teologistudiet og læser nu til præst. Hendes livsglæde og ukuelige gåpåmod er smittende og vidner om en kvinde, der nægter at lade livet passere forbi uden at gribe det med begge hænder.

Ursula er et levende bevis på, at livet ikke handler om, hvad der sker for os, men om hvordan vi vælger at reagere på det.



## BOGANMELDELSE

Kan du lide at læse krimier, så er forfatteren Inger Gammelgaard Madsen måske noget for dig. Forfatteren har skrevet flere serier bl.a. Rolando Benito serien, og Mason Teilmann serien og andre krimier.

Jeg har selv læst flere af bøgerne fra Benito serien; og de kan varmt anbefales.

Lige nu er jeg i gang med "Pigen i brønden", og når jeg først er kommet i gang, er bogen svær at lægge fra sig, og sådan har det også været med de øvrige bøger i serien.

"Pigen i brønden" starter med et fund af en mishandlet kvinde i en vaskekælder og politikommissær Rolando Benito kommer på sporet af flere andre kvinders mystiske forsvinden. Samtidig kommer journalist Anne Larsen ind i sagen via sit arbejde som vært for en ny tv-udsendelse. Og hun opdager en sammenhæng mellem offeret i kælderen og de efterlyste kvinder. Efter hånden som efterforskningen skrider frem, må såvel Rolando som Anne Larsen erkende, at de står overfor modbydelige forbrydelser drevet af kynisme og en uhyggelig kvindehadske subkultur, som breder sig.



Skrevet af  
Elsebeth Paustian

# Naturen kalder

Af: *LBO*



## Havtorn

Nordens citron

Jeg går jævnligt ture nede ved stranden og på dette tidspunkt af året er havtorn let at finde og yderst smagfuld. Vidste du, at blot **et** bær indeholder mere C-vitamin end en hel appelsin. Bærrene er ikke hel let at komme til, da der er mange torne på grenene.

Den nemmeste og på sigt også mere behagelig måde at få bærrene af planten, er at klippe de stykker af grenene du har behov for og lægge disse i fryseren i en pose eller æske. Når bærrene er frosne er de lige til at ryste løse. Havtorn kan bruges i stedet for citron til f.eks. fiskeretter, havtorn er en god ingrediens til kryddersnaps til syltetøj eller marmelade, gele, saft.... Tja, gå blot i gang.

## Hyldebær

I naturen finder vi et overfløddighedshorn af vitaminer. Hyldebær er ingen undtagelse, bærret indeholder A-, B- og C-vitaminer, samt antioxidanter. Din hyldebærhøst giver dig en fantastisk saft, som kan drikkes koldt eller varmt og er så også med til at holde kroppen og immunforsvaret sundt.

Hyldesuppe er en klassisk ret, hvor hyldesaften koges med æblestykker, kanel og nelliker, en klar vinder på en kold dag.

Det er en god ide at vise bærrene respekt, det er næsten umuligt at få saftfarven af tøjet.

