



# PLANLÆG DIN FREMTID

Hvad skal der ske i dit liv, når 37 timers arbejdsugen slutter

## Kolofon

### Planlæg din fremtid

Udgivet i marts 2009

Redaktion: Poul-Erik Tindbæk

Bidragydere: Karen Andersen, Marlene Bjerre, Helle Grønkjær Jensen  
og Poul-Erik Tindbæk

Forord: Bent Hansen, formand for Regionsrådet, Region Midtjylland

Design: Bjarne Gren - Gren|Grafisk

Foto: Bjarne Gren, Søren Viit Nielsen, Colourbox

Tryk: CS-Grafisk A/S

ISBN 978-87-88357-19-6

Pjecen er udarbejdet med inspiration fra pjecen 'Planning for your future'.

Udgivet af Seniors Information Service, Adelaide, South Australia.

Udfordringen.....	5
Slip din indre Klods-Hans løs .....	6
Seniorer på jobbet.....	9
Pengesager.....	15
Slå automatpiloten fra - tjek dine sundhedsvaner .....	21
Bliv gartner i dit eget netværk.....	25
Frivilligt arbejde .....	30
Skal jeg flytte eller blive boende.....	35
En personlig plan.....	40

# INDHOLD



# FORORD

Hvornår vil jeg for sidste gang gå hjem fra mit job?  
Og hvilke planer har jeg så for resten af mit liv?

Den slags spørgsmål, tror jeg, mange i alderen 60 + går og tumler med.

Måske er drømmen at rejse mere, at passe børnebørnene og se mere til familie og venner. Måske er ønsket, at lære et andet sprog, at bruge mere tid på en hobby, eller bruge mere energi i frivilligt arbejde. Eller måske er et deltidsarbejde en god idé. Drømmen om hvad, der skal ske, når man forlader arbejdsmarkedet, er forskellig fra person til person.

At planlægge - hvad man vil med sit liv efter at have forladt arbejdsmarkedet - er ikke kun et spørgsmål om økonomi. Det er også vigtigt, at gøre sig forestillinger om og at lægge planer for, hvordan man ønsker at bruge sin tid. At finde en god balance mellem

‘arbejde og fritid’, er - måske overraskende for nogle - mindst lige så relevant og vigtigt som økonomien.

I Region Midtjylland lægger vi ikke skjul på, at vi gerne vil have, at seniorerne bliver længere på arbejdsmarkedet. I en tid hvor der kommer færre unge ind på arbejdsmarkedet, samtidig med at en stor gruppe medarbejdere nærmer sig de 60 - er det vigtigt, at vi holder fast i seniorerne og fortsat udvikler deres ressourcer til gavn først og fremmest for seniorerne selv, men ligeså vel til gavn for arbejdspladserne og for samfundet.

Men det er også vigtigt, at man i god tid inden pensionsalderen gør sig forestillinger om og begynder at planlægge, hvad man vil i sit liv efter det sidste fuldtidsjob. Det er derfor, vi i Region Midt har støttet udgivelsen af denne pjece samt udviklingen af vejledningsforløbet SeniorStyrken, der skal bidrage til, at de mange år efter arbejdslivet er fulde af livsglæde og udfordringer, man har det godt med.

*Bent Hansen, Formand for Regionsrådet og Vækstforum i Region Midtjylland*

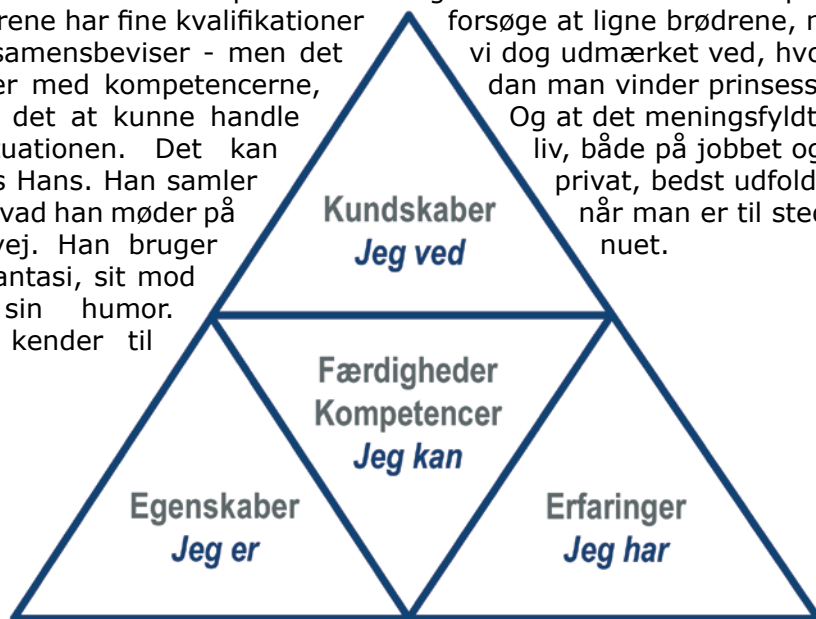
## Udfordringen

# Seniorkompetencer - alt hvad du KAN

De fleste af os husker eventyret om Klods Hans. De to lærde brødre der havde studeret alting og kunne alting udenad. De kunne dog kun sige "bæ-ææ" og "hva-be-hva", da de stod over for prinsessen. Brødrene har fine kvalifikationer - eksamensbeviser - men det kniber med kompetencerne, altså det at kunne handle i situationen. Det kan Klods Hans. Han samler op, hvad han møder på sin vej. Han bruger sin fantasi, sit mod og sin humor. Han kender til

modgang, han er til stede i nuet. Han er "sig selv" - og han vinder prinsessen.

Mærkeligt at så mange af os bruger en stor del af livet på at forsøge at ligne brødrene, når vi dog udmærket ved, hvordan man vinder prinsessen. Og at det meningsfulde liv, både på jobbet og privat, bedst udfoldes når man er til stede i nuet.



## Kompetence - 'at kunne handle i situationen'

Kompetencer er blandingen af, hvordan du er som person, hvilke kundskaber du har, og de erfaringer du har høstet gennem uddannelse, arbejde, fritidsliv og livserfaringer under ét.

## Myter og realiteter

Spørger man arbejdsgiverne om, hvad de forventer af seniormedarbejdere, har de ifølge undersøgelse stort set enslydende positive og negative forventninger til seniormedarbejdere:

## Positive forventninger

Ansvarlige - loyale - engagerede - overblik - samarbejdsevner - kvalitetsbevidsthed

## Negative forventninger

Produktivitet - omstillingevne - motivation

***'Meget kan lade sig gøre.  
Hvordan i alverden skulle  
det ellers kunne lade sig  
gøre !'***

**Benny Andersen**

De positive forventninger siger meget om de reelle styrker hos seniormedarbejdere. Hvem vil ikke gerne have fat i så loyale og engagerede medarbejdere.

De negative forventninger derimod bygger på myter, der ikke holder ved nærmere eftersyn. Det er således dokumenteret, at seniorers produktivitet er på niveau med yngre medarbejders, idet en evt. nedsat hastighed kompenseres af færre fejl og bedre kvalitet. Hvad angår svækket omstillingsevne og motivation er også

dette en myte. Realiteten er at seniorer i lige så høj grad som yngre medarbejdere kaster sig ud i nye arbejdsopgaver, hvis de finder opgaven meningsfuld. Og hvis rammen for udførelse af opgaven er i orden, dvs. hvis de selv får indflydelse.

På den måde er selv-ledelse en dominerende kompetence hos seniorer, ligesom erfaring og måske livsvisdom også kan bidrage til seniorers kompetencer med nærvær, ro, rummelighed og overblik.

Slip din indre Klods Hans løs

# Din kompasnål – i planlægningen af din fremtid

At blive mere klar på, hvad man brænder mest for, og hvad man gerne vil bruge sine kræfter på, er måske din bedste kompasnål, når du skal vælge retning for din omstilling i den sidste del af dit fuldtidsjob eller i overgangen til at prøve kræfter med andre opgaver og aktiviteter.

Du kan evt. bruge spørgsmålene nedenfor som en hjælp til at få beskrevet alle dine personlige og faglige kompetencer – og få et bedre billede af alt hvad du kan, og herfra overveje og beslutte hvad du allerhelst vil bruge dine ressourcer og kompetencer til. Om du f.eks gerne vil fortsætte med det du har brugt mest tid

på eller om du vil afprøve nogle af dine andre kompetencer. Lige meget om det er i et forsat fuldtidsjob eller det er i andre og nye aktiviteter efter fuldtidskarrieren.

- Hvilke arbejdsopgaver er du god til – og glad for? (start evt. med at beskrive nogle af dine arbejdsopgaver)
- Hvilke af dine kompetencer bruger du især i løsningen af disse arbejdsopgaver?
- Hvilke kompetencer vil du gerne bruge mere fremover – på job og i fritid - ?
- Hvilke typer af opgaver vil du gerne arbejde med fremover?

## **Gode kontakter og nyttige oplysninger**

Du kan også finde inspiration og eksempler til at arbejde mere med at beskrive dine kompetencer på [www.kompetenceweb.dk](http://www.kompetenceweb.dk): På denne hjemmeside er der gode råd og værktøjer, som du kan bruge alene eller sammen med ægtefælle eller kolleger.

Hjemmesiden [www.minkompetencemappe.dk](http://www.minkompetencemappe.dk) er bl.a. velegnet til forberedelse af realkompetencevurdering

Mange fagforeninger kan tilbyde redskaber til individuel kompetenceafklaring f.eks: [www.hk/kommunal.dk/kompetence](http://www.hk/kommunal.dk/kompetence): Undersøg i din fagforening, hvad der er af tilbud.



## Gi' slip - eller ta' fat

At forlade jobbet opleves af nogle - som at tage et stort spring ud på dybt vand. Andre har foretrukket inden overgangen - at mærke efter med tæerne med orlov eller lign. Der er også nogle der skal skubbes i, fordi de ikke vil give slip, - og så er der nogle der bliver skubbet, selv om de fortsat både kan og vil tage fat.

Et godt sted at starte når man skal overveje, om man vil fortsætte på jobbet eller ej - kunne være at tage udgangspunkt i nedenstående fire muligheder - om man kan eller vil fortsætte, hvor 'kan' i dette tilfælde har mere med helbreds-tilstanden at gøre - end betydningen 'kan få lov til' af arbejdsgiveren.

<b>Fortsætte på jobbet?</b>	<b>Hvad skal overvejes - og hvad kan man gøre?</b>
Jeg VIL og jeg KAN	Fortsæt som du plejer eller overvej - og drøft med din leder, hvad der skal til for at både du og arbejdspladsen får det bedste ud af dine ressourcer: - nye opgaver - nye arbejds- og lønvilkår - kompetenceudvikling - ændret arbejdstid ....
Jeg VIL men jeg KAN IKKE	Få en aftale i god tid - evt. om andet arbejde - eller nedsat arbejdstid - måske lære nyt - andre funktioner - evt. flex-job - efterløn...
Jeg KAN men jeg VIL IKKE	Hvis det er forhold på jobbet, der er årsag til at du ikke vil, så overvej selv - og drøft med din leder, hvad der er grunden, og hvad der evt. kan ændre din beslutning. Hvis det ikke er forhold på jobbet, der ligger bag din beslutning, så få en aftale om, hvordan du på en god måde og til gavn for dig selv og for arbejdspladsen kan forlade dit job.
Jeg KAN IKKE og jeg VIL IKKE	Hvis det ikke er forhold på jobbet, der ligger bag din beslutning, så få en aftale om, hvordan du på en god måde og til gavn for dig selv og for arbejdspladsen kan forlade dit job.

# Seniorer på jobbet



*'Som jernet ruster ved manglende brug, således gør også vores intellekt'*  
**Leonardo da Vinci**

## Seniorpolitik og seniorsamtale

Nogle arbejdspladser har en egentlig seniorpolitik. Andre arbejdspladser foretrækker en personalepolitik, som også tager højde for de behov seniormedarbejderne har. Formålet er i begge tilfælde, at seniorerne fortsætter i jobbet til gavn for dem selv og arbejdspladsen.

På offentlige arbejdspladser er der rammeaftaler for seniorpolitik og senioraftaler. Private virksomheder fastlægger som regel selv rammerne for deres seniorpolitik. Desuden er seniorpolitik en del af nogle overenskomster.

Spørg din tillidsrepræsentant, hvordan rammerne er på din arbejdsplads.

Seniorsamtalen er et meget vigtigt element, når seniorpolitikken skal føres ud i praksis. Ofte er seniorsamtalen en medarbejdersamtale, som tages i god tid før de 60 +, så der er tid til at aftale arbejdsopgaver, arbejdstid, ansvarsområder og kompetenceudvikling. Det sidste er vigtigt, fordi en seniorsamtale handler om udvikling. Ikke om afvikling.

# Senioraftaler – hvad kan de indeholde

Der er ikke nogen standard for en senioraftale, der som nævnt er en individuel aftale. Men et eller flere af følgende områder indgår ofte i en aftale

**Nedsat arbejdstid eller fleksibel arbejdstid.** For at gøre overgangen fra en 37-timers uge mindre brat indgår det ofte i senioraftaler, at arbejdstiden nedsættes og man f.eks. arbejder en dag mindre om måneden eller om ugen. Nogle indgår aftaler om mere fleksibel arbejdstid med hjemmearbejde og fixtid, og nogle foretrækker at blive fritaget for nattevagter og skifteholdsarbejde eller måske få ekstra 'bedstemor-omsorgsdage'. NB: Inden sådanne aftaler indgås er det dog vigtigt, at man søger rådgivning hos fagforening eller lign. – med henblik på evt. nedsættelse af løn og pension.

**Kompetenceudvikling.** I forbindelse med aftale om nye arbejdsopgaver for seniormedarbejderen planlægges efteruddannelse og træning.

**Mentor for unge og nyansatte.** I de senere år er der på flere virksomheder gode erfaringer med at lade erfarne medarbejdere stå for indslusning og optræning af yngre og nyansatte, ligesom det også er en erfaring, at teams fungerer bedre og producerer mere effektivt, hvis en seniormedarbejder kobles med yngre ansatte.

**Nye arbejdsopgaver** indgår også i senioraftaler. Enten fordi medarbejderen har erhvervet en ekspertise der bedre kan komme virksomheden til gavn i et andet job eller med et større ansvarsområde. Eller hvis der er tale om f.eks. fysisk nedslidning på grund af mange års hårdt arbejde.

# Fratræden - Fastholdelse - Førstevalg

*'Man er fri, når man er i stand til at elske de love, som ens tilværelse er underkastet.'*

**Karen Blixen**

Der er tre temaer der går igen, når man i Danmark taler om seniorer og arbejdsmarkedet. De tre temaer er opstået på forskellig tid - men de trives alle tre ved siden af hinanden på mange arbejdspladser i dag.

Da efterlønnen blev indført i 1979 var det tanken, at det skulle være et tilbud til de hårdest udsatte grupper. Forslaget blev dog koblet med ungdomsarbejdsløsheden - og seniorpolitik drejede sig fra da af om at presse ældre medarbejdere ud - om **fratrædelse**.

Med en stigende opmærksomhed på den demografiske udvikling

med flere ældre og færre unge på arbejdsmarkedet er der tilsvarende blevet større interesse for at **fastholde** seniorer længere tid på arbejdsmarkedet.

Endelig er der i de sidste par år flere virksomheder der foretrækker seniorer som deres **førstevalg**.

Dels fordi seniormedarbejdere matcher flere kunders ønsker om service og bl.a. 'gør-det-selv' ekspertise. Dels fordi det - selv i den unge-prægede IT-branche - har vist sig, at blot én seniormedarbejder ofte styrker produktiviteten i de selvstyrende teams.

## Gode kontakter og nyttige oplysninger

[www.seniorpraksis.dk](http://www.seniorpraksis.dk)

[seniorarbejdsliv.dk](http://seniorarbejdsliv.dk)

[www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)



**'Jeg har ikke noget mod at blive gammel. Men jeg er ikke vant til det'**  
**Victor Borge**

Sammen med helbredet er det ofte økonomien der spiller den største rolle, når man skal beslutte sig for, hvornår man vil holde op med at arbejde på fuldtid. Det er meget forskellige beslutninger folk træffer, og der er heller ikke en facitliste eller enkel leveregel for, hvad der er bedst.

Som man kan se på illustrationen på side 16, vil indtægterne komme fra flere forskellige kilder - end den månedlige løncheck, som man er vant til. Og som en tommelfingerregel kan man sige, at jo flere år man arbejder efter det fyldte 60 år jo flere penge vil man få - i form af højere efterlønssats, skattefradrag, skattefri præmie,

opsparing til pension m.m. Hertil kommer at det jo fortsat er muligt at kombinere de forskellige indtægter med egentlig lønindtægt fra arbejde på deltid. Og her gælder der ingen aldersgrænse - hverken om man er 70 år, 80 år eller 90 år.

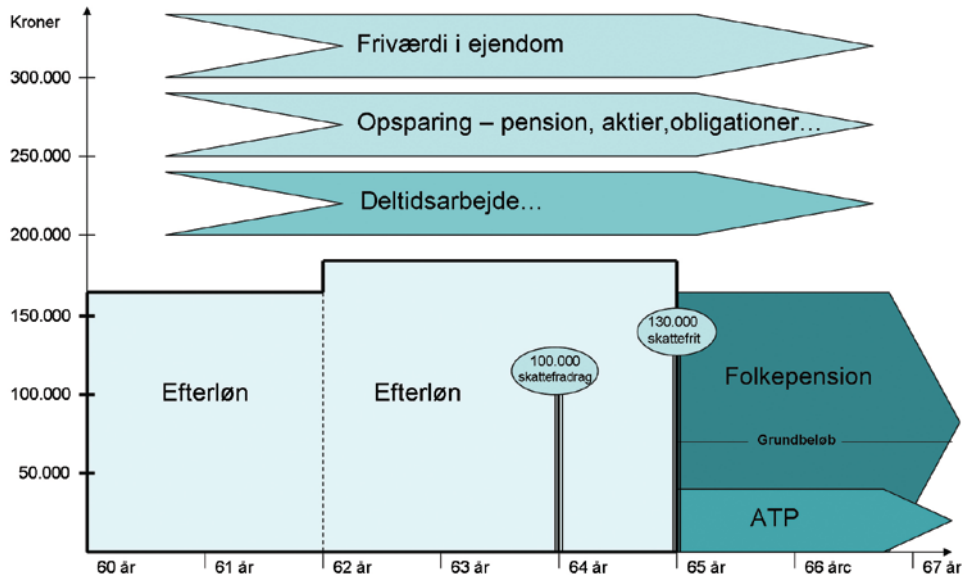
Den information om pengesager, som kan læses nedenfor, er af helt generel karakter og kan ikke opfattes som egentlig rådgivning. Som alle ved er netop efterløn og pension hyppigt til debat, og love og regler ændres næsten hvert eneste år. Inden man træffer beslutning er det derfor vigtigt, at man søger professionel og uafhængig rådgivning.

## Pengesager

## Efterløn

Efterløn er en ordning for medlemmer af A-kasser, som giver et forsørgelsesgrundlag, hvis man vil forlade sit job efter at være fyldt 60 år og før man fylder 65 og kan få folkepension. Medlemmer af A-kasser har selv bidraget til en del af efterlønnen ved at betale efterlønsbidrag

frem til udstedelsen af et efterlønsbevis ved 60 år. Der er to satser for efterløn. Hvis man som fuldtidsforsikret vælger at gå på efterløn som 60 årig kan man højst opnå 91% af højeste dagpengesats i efterløn. Som 62 årig kan man få op til 100%. Efterløn kan kombineres med arbejdsindtægter; -hør nærmere herom i egen A-kasse.





*'Et menneske, som ser verden på samme måde som 50-årig, som da han var 20, har spildt 30 år af sit liv'*

**Muhammad Ali**

### **Skattefradrag for fuldtids-beskæftigede på 64 år**

For at få flere seniorer til at blive længere tid på arbejdsmarkedet blev der i 2007 indført en 5-års prøveordning for personer der i perioden fra 2010-2016 vil fylde 64 år. Det er en betingelse, at man frem til det fyldte 64 år har været i uafbrudt fuldtidsbeskæftigelse.

### **Skattefri præmie på efterlønsbevis.**

Hvis man fortsætter med at arbejde efter man er fyldt 62 år kan man med et efterlønsbevis optjene en skattefri præmie, hver gang man frem til det fyldte 65 år har arbejdet på fuldtid et kvartal eller hvad der svarer til 481 timer. Beløbet udgør efter 3 års fuldtidsarbejde ca. 130.000 kr. skattefrit.

### **ATP**

Som lønmodtager og fra man er fyldt 16 år og frem til 65 år er man obligatorisk bidragyder og

medlem af ordningen Arbejdsmarkedets Tillægs Pension. ATP udbetales tidligst fra man er fyldt 65 år. Pensionens størrelse afhænger af, hvad man selv har bidraget med igennem sit arbejdsliv, hvor det højeste beløb man kan få udbetalt årligt er ca. 22.000 kr.

### **Folkepension**

Folkepension kan ydes fra det fyldte 65 år, hvis man opfylder en række betingelser omkring indfødsret m.m. Folkepension består af et grundbeløb på ca 62.000 kr med evt. pensionstillæg for enlige og gifte. Grundbeløb og tillæg er afhængig af egen arbejdsindkomst og beregnes i forhold til næste års forventede indtægter.

### **Friværdi i ejendom og nedsparingslån**

Det er i dag blevet lettere at supplere folkepension og evt. pensionsopsparinger ved at belåne friværdien i egen bolig eller i



sommerhus. Har man ønske om flere penge til forbrug er der vide rammer for at oprette et realkreditlån eller en kassekredit med sikkerhed i ejendommen for normalt 80% af vurderingen. Når nedsparingsperioden på normalt 10 år er udløbet, kan der som regel optages et nyt nedsparingslån eller lånet kan evt. indfries ved udbetaling af pensionsopsparing eller måske salg af huset.

### **Opsparing i aktier og obligationer m.m.**

Hvis man mener, at man - når man bliver pensioneret - vil have flere udgifter end de forventede indtægter kan dække - vil det naturligvis være en god ide, at overveje om man har råd til at spare flere penge op. Enten man vælger om man selv vil købe aktier og obligationer, eller spare op i frie midler i banken eller måske overlade ansvaret til en investeringsforening, er

det også vigtigt at man ser på, om der er tale om en kortvarig opsparingsperiode eller om der er tale om en mellem- og langsigtet opsparing. Hvis ikke man selv har flair og erfaring for værdiinvesteringer - er det også i dette tilfælde en god ide, at henvende sig til en bankrådgiver med økonomisk indsigt.

### **Pensionsopsparinger**

Opsparing til pension kan være aftalt som en obligatorisk del af lønnen i et arbejdsforhold eller man kan på egen hånd vælge pensionsopsparing i en bank eller i et forsikringsselskab. Med den såkaldte PAL skat ( pensionsafkastnings-beskatnings-loven) vil man i de fleste tilfælde opnå en mere lempelig beskatning af afkastet på en pensionsordning sammenlignet med beskatning af renter på andre opsparinger. Der tre typer af pensionsordninger at vælge imellem hver

*'Det bedste jeg kan lide ved morfar er, at han er sig selv og ikke lader, som om han er et eller andet normalt menneske.'*

**Per-Ole 6 år**

med deres fordele og ulemper. Kapitalpension, ratepension og livrente. I hovedtræk kan man sige, at kapitalpension giver mulighed for at få udbetalt en større engangssum, mens ratepension og livrente vil være mere fornuftig pensionsopsparing, hvis man ønsker en løbende månedlig udbetaling ligesom med lønchekken.

### **Deltidsarbejde**

Der er mulighed for at kombinere efterløn eller pension med deltidsarbejde. Det kan både være

et bidrag til at finde en god work-life balance efter fuldtidsjobbet og give et økonomisk pift til efterløn eller pension, selv om det offentlige tilskud reduceres i forhold til omfanget af et deltidsarbejde.

Generelt vil mulighederne for at få et deltidsjob være større, hvis man er parat til at tage et af de deltidsjob, der ofte udbydes (f.eks. i byggemarkeder, som parkeringsvagt, eller via vikarbureauer) - fremfor at lede efter et deltidsjob, der matcher ens tidligere karriere og ambitioner.

**Gode kontakter og nyttige oplysninger**  
Læs mere om pension på [www.borger.dk](http://www.borger.dk) og  
[www.pensionsinfo.dk](http://www.pensionsinfo.dk)

Læs mere om efterløn på Arbejdsdirektoratets  
hjemmeside [www.adir.dk](http://www.adir.dk)



Små skridt -  
kan skabe store forandringer

***'Tab for Alt ikke Lysten til at gaa. Jeg gaar mig hver dag det daglige Velbefindende til og gaar fra enhver Sygdom. Jeg har gaaet mig mine bedste Tanker til, og jeg kjender ingen Tanke så tung, at jeg ikke kan gaae fra den'***  
**Søren Kierkegaard**

**En god nyhed**  
Det er aldrig for sent at drage fordel af at vælge en sund livsstil.

Forskning viser, at 50% af det fysiske forfald, som man umiddelbart forbinder med aldringen, i langt højere grad skyldes mangel på fysisk aktivitet.

Ved hjælp af fysisk og mental aktivitet er det muligt at holde sig stærk og livskraftig langt op i alderen.

**Er det vanerne der styrer?**  
De valg du træffer nu – uanset om du er 20, 40, eller 80 – har stor indflydelse på din livskvalitet og din sundhed. Dine vaner har stor betydning for din sundhedstilstand. Forskningen viser at 10-20% af hjernen bruges bevidst, mens 80 – 90% bruges ubevidst. Derfor er mange af vore handlinger rene rygmarvsreaktioner. Vaner er indlejret i os gennem et langt liv og 'styrer' i stort omfang vores kropslige, følelsesmæssige og tankemæssige adfærd.

**Slå automatpiloten fra  
- tjek dine sundhedsvaner**

# Små skridt – kan skabe store forandringer

Vaner hjælper os til at have en overskuelig hverdag, hvor vi ikke skal tænke over alle vores rutiner. De kører automatisk. Vi har alle sammen både begrænsende uvaner og udviklende vaner. De udviklende vaner er vores ressourcer. Uvanerne er vores udfordringer. Det første skridt er at blive mere bevidst om sine vaner.

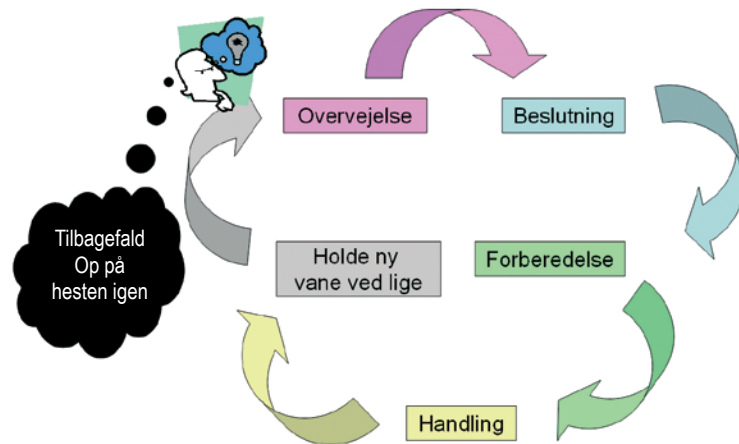
Hvis du ønsker at ændre en eller flere af dine uvaner til mere sundhedsfremmende vaner er den mest sikre vej:

- at træffe en helhjertet beslutning om at gøre noget andet end du plejer
- at sætte dig et mål og nogle små delmål
- at lave en ugeplan eller en dagsplan
- at sætte alt ind på at følge planen og lære af det du ikke fik gjort
- at vedligeholde den nye vane indtil du mærker fordelene. Det lange seje træk betaler sig

- at du ikke giver op hvis det ikke lykkes eller du får tilbagefald. I så fald handler det om at 'komme op på hesten' igen hurtigst muligt, og om at kigge frem - ikke tilbage.

Spørg dig selv hver dag, hvilket lille skridt du kan tage - og har taget i retning af dit mål.

## Forandringens hjul



# Inspiration til at komme i gang

**'Når jeg vågner om morgenen, ryster jeg over hele kroppen. Og det er den eneste form for motion, jeg får'**  
**Jacob Haugaard**

De områder som man skal vælge at tage aktivt hånd omkring, hvis man vil gå sin alderdom i møde på en god og sund måde, er de samme områder man skal tage aktivt hånd omkring for en optimal sundhed i sin ungdom; sund kost, motion, masser af daglig fysisk aktivitet, et godt mentalt helbred, et positivt livssyn, gode oplevelser og gode sociale relationer.

Hvis du vil føle dig godt tilpas og få det bedste ud af dit liv, skal du investere på hvert af områderne ligegyldigt hvor gammel du er.

**Vær fysisk aktiv:** Bevæg dig mindst 30 min. dagligt med moderat intensitet. Tag for eksempel trappen i stedet for elevatoren, stå af bussen to stoppesteder før du plejer, nyd at hænge vasketøj op, tag cyklen på arbejde eller ud at handle i stedet for bilen, stå op ved arbejdsbordet, brug havearbejdet som naturlig fitness og afslapning. Vær herud-over fysisk aktiv mindst 2 x 20 min. ugentligt med høj intensitet, fx konditionstræning som løb, rask gang, cykling og hård styrketræning. Tænk bevægelighed ind i hverdagens



gøremål som en mulighed – ikke som en begrænsning.

**Spist og drik sundt:** Maden er en vigtig del af vores liv. Den giver os vigtige næringsstoffer, men er også en kilde til nydelse, glæde og velvære. Spis generelt varieret, groft, grønt og magert - og sluk tørsten i vand. Glæd dig over at lave maden og nyd måltidet.

**Hold din hjerne 'fit':** Læs gode bøger, løs opgaver fx kryds og tværs og suduko, lær et sprog, start en ny uddannelse, deltag i stimulerende samtaler, hold dig opdateret.

**Begræns dit stressniveau:** Gør ting du holder af og har lyst til at gå i gang med. Vær sammen

med mennesker som gør dig glad. Sørg for en passende balance mellem aktivitet og hvile. Lav 'ingenting'.

**Få et sundhedstjek** hos lægen hvert år: Tjek dit kolesterol, blodtryk, blodsukker mm. Hvis du selv kan gøre noget ved det, så gør det.

Ved at vælge en sund og sjov livsstil, forebygger du en lang række sygdomme. Desuden får du mere energi og øger dit generelle velvære.

## Gode kontakter og nyttige oplysninger

[www.sundhedsstyrelsen.forebyggelse.dk](http://www.sundhedsstyrelsen.forebyggelse.dk)  
[www.chrissmacdonald.dk](http://www.chrissmacdonald.dk)  
[www.motion-online.dk](http://www.motion-online.dk)  
[www.fødevarestyrelsen.dk](http://www.fødevarestyrelsen.dk)  
[www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter](http://www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter)  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

### Litteratur

"Bryd Vanen - og nå dine mål" Torben Wiese, Jyllands-Postens forlag  
"Stresskompetence" Bobby Zacharia - Forlaget Rosinante  
"Glæd dig" Tor Nørretranders - TV2 forlag



*'Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd.'*

**Knud Løgstrup**

Vores netværk ændres gennem tiden, prøv blot at kaste et blik tilbage i tiden og tænk på de mennesker, der har været en del af dit netværk. Nogle vil gå igen gennem hele livet, andre mennesker kommer til og forsvinder igen. Mange omstændigheder kan påvirke netværket, når vi starter på en uddannelse, skifter job, flytter, får børn, deltager i foreningslivet m.m. Alle faktorer som gør at nye mennesker bliver en del af vores liv, mens andre forsvinder.

### **Familie og kolleger**

På trods af at tiderne har ændret meget på familiemønstrene, er familien stadig den vigtigste del af vores sociale netværk. I familien hjælper man og støtter hinanden. Men kolleger er også en stor del af manges sociale netværk. Ligesom naboer kan være det eller andre man møder eller arbejder sammen med i lokalområdet eller i frivillige foreninger.

**Bliv gartner i dit eget netværk**  
- tag ansvar for at dit netværk er stærkt



# De tre netværkstyper

*Gamle er unge, der er blevet ældre*  
**Esther Møller**

## **Det gode netværk**

Et godt netværk skaber både tryghed og mening med livet. For de fleste er netværket afgørende for deres livskvalitet.

Det gode netværk består af:

- Stærke relationer, som opleves stærke og betydningsfulde
- Relationer, som man er sikker på vil træde til i en krise
- Relationer, hvor man er en del af en større sammenhæng

Netværket kan deles op i tre

## **Det private netværk**

Det private netværk fundamentet for vores liv. Det private netværk består fx af familie, venner, naboer, og kolleger.

## **Det professionelle netværk**

Det professionelle netværk fungerer ofte som et alternativ eller supplement til det private netværk. Her er der tale om at den ene part er professionel og får løn, men den anden får hjælp, rådgivning eller omsorg. Dette netværk består fx af kommunen, lægen og fagforeningen

## **Det frivillige netværk**

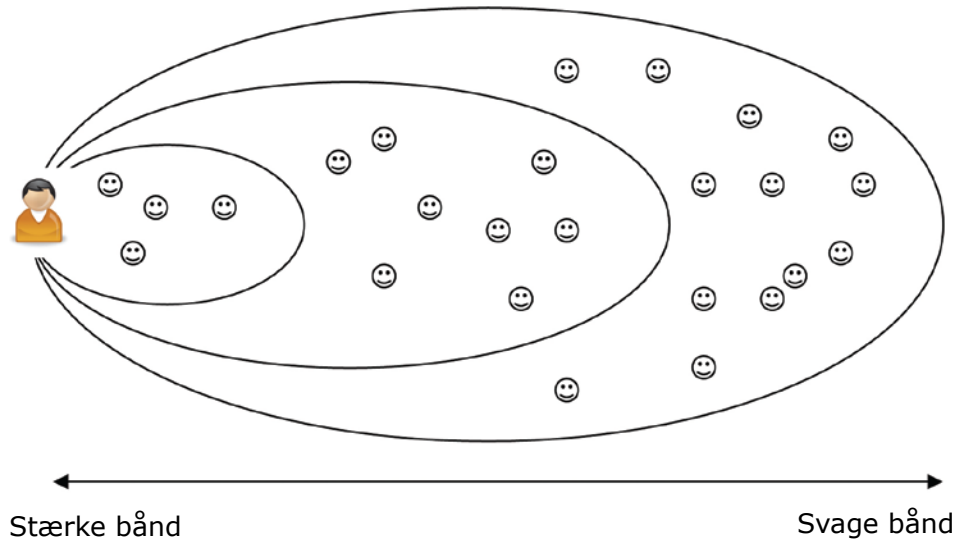
Det frivillige netværk er en mellemting mellem det private og det professionelle. Består af frivillige og private enkeltpersoner og grupper, der yder en organiseret og til tider professionel indsats uden at modtage nogen løn for arbejdet. Det frivillige netværk fungerer som et supplement til både det private og det professionelle netværk

### Plej dit netværk

Et godt og stærkt netværk er afgørende for vores velbefindende. Det kommer sjældent af sig selv, det skal dyrkes og bruges tid og energi på. Du skal som en gartner i dit eget netværksdrivhus, pleje stærke relationer, dyrke nye og måske luge ud i gamle relationer.

### Stærke og svage bånd

Et netværk består af mange forskellige relationer, nogle mennesker er vi meget tætte på og taler med og ser hver eneste dag. Andre mødes vi ikke med så ofte, men alligevel er båndet mellem os stærkt, fx en barnomsven. Nogle mødes vi med fordi vi har en fælles interesse.



*'De mennesker, der siger at de har rigtig mange tætte venner, lyver. Vi mennesker kan højst have en håndfuld meget tætte venner'*

**Grevinde Alexandra**

For at have et godt netværk skal du have mennesker, som både er meget tæt på dig, men også nogle som er længere væk. Et stærkt netværk består af både stærke og svagere bånd.

### **Hvordan ser dit netværks drivhus ud - hvad skal plejes og hvad skal såes?**

Det kan være en god ide at tegne dit eget netværkskort.

Overvej hvordan dit netværk ser ud?

Hvilke mennesker er i dit netværk?

Hvem er tæt på dig, hvem er længere væk?

Når du har tegnet netværkskortet, kan du overveje om dit netværkskort ser ud, som du ønsker det? eller om der er relationer, bånd, som du enten ønsker at styrke eller måske nedtone lidt. Måske vil du opleve et behov for at udvide dit netværk. Der er mange måder man kan udvide sit netværk på, også når man ikke længere arbejder. Et aktivt fritidsliv kan understøtte et stærkt netværk.

### **Gode kontakter og nyttige oplysninger**

Udfyld og brug dit eget netværkskort - se side 28

Find venner og bekendte på  
[www.facebook.com](http://www.facebook.com)  
[www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)



## Tid til sig selv - og tid til andre

### **Work-Life balancen - også vigtig efter jobbet**

Det er vigtigt, at der er en god balance mellem arbejdslivet og livet uden for arbejdet - altså en god work-life balance. Men det er også vigtigt, at man efter det sidste fuldtidsjob stadig anstrænger sig for, at finde en god balance mellem at - 'bruge tid på sig selv' og 'bruge tid for andre'. Der er således mange efterlønnere, der lidt sent har fundet ud af - at for mange timer på golfbanen og tid for sig selv - ikke er så spændende endda, ligesom der på den anden side er andre der har erfaret, at for mange

timer med at hjælpe naboer, passe syge børnebørn og knokle i foreninger kan spænde ben for de mere personlige drømme.

### **Frivilligt arbejde - personlig udvikling, nye netværk og ny work-life balance.**

I det frivillige arbejde - som stadig flere seniorer vælger at deltage i - er der et hav af muligheder for både at få inspiration til sin egen fortsatte personlige udvikling - og til at få nye venner og nye netværk - og til at få en ny balance mellem at bruge tid på sig selv og tid for andre.

*'Glæden er som et lys -  
tænder du det for andre,  
falder dets skin tilbage på  
dig selv'*

**Carit Etlar**

Ensomhed og isolation kan i høj grad medvirke til depression hos seniorer, og i en overgang hvor gamle kolleger og netværk toner ud, er det vigtigt at man prøver at indgå i nye sociale aktiviteter og fortsætter med at dyrke dem.

### **Hvorfor blive frivillig - hvad motiverer dig?**

Alle har i løbet af deres liv deltaget i frivilligt arbejde fra kagebagning til formandposter. Hvis du overvejer at blive frivillig - i idrætsforeninger eller i det frivillige sociale arbejde - kan du overveje følgende:

Hvad vil du have ud af at lave frivilligt arbejde?  
Hvilke kompetencer vil du gerne have i spil hos dig selv?  
Hvilke områder brænder du for?  
Hvad motiverer dig til at lave frivilligt arbejde?

Det er forskelligt hvad der motiverer os til at lave frivilligt arbejde. Overordnet set kan man inddele de motiver vi har til frivilligt arbejde i 4 kategorier.

# Frivilligt arbejde

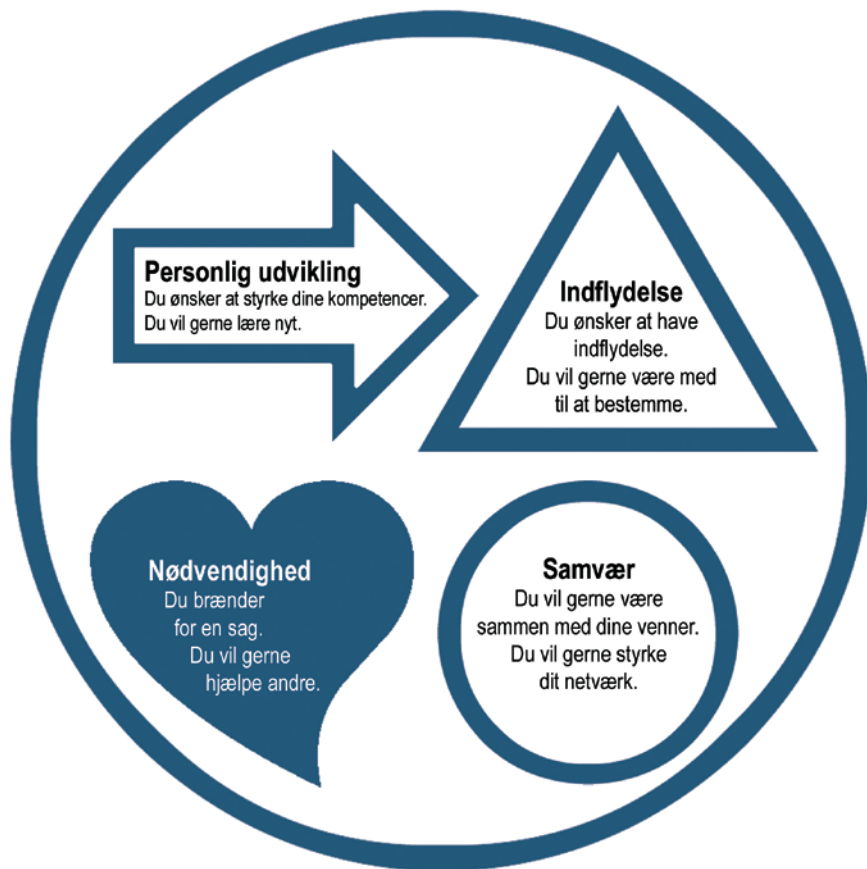
# Motiver til at indgå i frivilligt arbejde

## **Grethe Bjerre, formand DGI Østjyllands badmintonudvalg**

*"jeg kan godt lide at sætte ting i gang og se at de lykkes. Jeg elsker når de aktiviteter, jeg er med til at sætte i gang gør nogen glade"*

## **Hans Schjøtt, formand Lystrup, Elsted, Elev fællesråd.**

*"Jeg har altid syntes det er sjovt at være med i foreningsarbejdet. Jeg startede, som græsrod og endte siden som rådmand og nu er jeg tilbage som græsrod"*





***'Vi kan også selv gøre noget for at få lykke. Ikke ved at blive meget rige, men ved at glæde andre, passe godt på os selv og fokusere positivt. Underligt at samfundet er indrettet på at jage alt det, vi egentlig godt ved ikke gør os lykkelige'***

**Tor Nørretranders**

### **Hvor går jeg hen?**

Mange foreninger giver udtryk for at det er svært at skaffe frivillige, deres oplevelse er sikkert helt korrekt, men sandheden er at der aldrig har været så mange frivillige i Danmark, som i dag. En tredjedel af alle danskere laver frivilligt arbejde. Rigtig mange mennesker vil gerne lave frivilligt arbejde hvis nogen spurgte. Det gælder for næsten halvdelen af de, som ikke er frivillige i dag. Også de ældre generationer ønsker at deltage aktivt i det frivillige foreningsliv.

For at blive spurgt om du vil være frivillig kan det være nødvendigt at du gør en opsøgende indsats, du kan ikke sidde derhjemme og vente på at nogen spørger dig.

Der er utallige områder hvor du kan engagere dig på forskellige niveauer. Det kan både være indenfor forskellige organisationer, foreninger, socialt arbejde og mange andre.

Hvis du ønsker at være frivillig kan du opsøge en af nedenstående organisationer, som vil kunne hjælpe dig på vej.

### **Gode kontakter og nyttige oplysninger**

[www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

[www.frivilligcenteraarhus.dk](http://www.frivilligcenteraarhus.dk)

[www.hvemhjælperhvem.dk](http://www.hvemhjælperhvem.dk)

[www.frise.dk](http://www.frise.dk)

[www.frivilligjob.dk](http://www.frivilligjob.dk)



*'Hvis man ikke har hjemve en gang imellem, er det fordi man aldrig har flyttet sig en tomme'*  
**Klaus Rifbjerg**

**D**u overvejer måske at flytte til noget mindre, når børnene er flyttet hjemmefra eller når du ikke længere har en indkomst fra et fuldtidsarbejde. Eller måske vil du bygge om og indrette boligen til nye behov. Ligemeget hvad er din bolig så vigtig for dit liv, at det er godt at gøre sig nogle overvejelser, inden du beslutter dig.

#### **Hvis du vil flytte - så find ud af hvorfor**

Hvis du overvejer at flytte - så er det første skridt at finde ud af hvorfor - eller hvilke grunde du har til disse overvejelser. Mulige forklaringer kan være:

- Huset eller lejligheden er blevet for stor og kræver for meget rengøring og vedligeholdelse - og nu vil du have mere tid til dig selv.
- Du har måske fået lyst til at bo i en helt andet område - måske tæt ved vandet eller ude på landet eller midt inde i centrum i den pulserende by.
- Det kan også være du gerne vil flytte i et andelsboligselskab for seniorer - et såkaldt 'olle-kolle'.
- Eller du vil flytte til noget mindre og billigere - for at din opsparing i boligen kan bruges til at supplere dine indtægter.

Skal jeg flytte  
- eller blive boende?

Snak med din partner om det - og få familie og gode venner til at hjælpe dig med at rede trådene ud og få større klarhed om dit ønske om evt. at flytte.

Prøv også at se lidt længere frem. Hvad der måske vil være godt at bo i de første år efter fuldtidsjobbet - kan vise sig at være uhensigtsmæssigt på lidt længere sigt. Selv om det kan være svært at forudse sine egne fremtidige behov, så kan rettidig omhu og god planlægning måske spare dig for udgifter og bekymringer ved en ekstra flytning senere hen.

### **Checkliste - hvis du vil flytte**

Når du så har fundet ud af, hvad der er dine nuværende og dine fremtidige behov er det tid til at se nærmere på hvilke muligheder der er.

En checkliste til hvad en ny bolig skal rumme - kan f.eks. starte sådan her:

- Er der butikker i nærheden - og let adgang til offentlig transport?
- Er huset indrettet så du også kan bo der - hvis du bliver dårligt gående?
- Har du kort afstand til familie og har du let ved at besøge venner og dyrke dine fritids- og forenings-aktiviteter?
- Er der en have med meget eller med lidt arbejde og hvad med huset og vedligeholdelsen - matcher det hvad du har lyst til og kan overkomme?

### **Eller blive boende - og måske bygge om**

Efter at have gået i flyttetanker i et stykke tid - kan det dog også vise sig, at det vil være en bedre

**'Mennesker der har begge  
ben på jorden, hænger ikke  
på træerne'  
Svend Auken**

løsning, at blive hvor man er og måske bygge om og gøre noget ved haven. Hvis du er glad for at bo hvor du gør, men måske er bekymret for boligens størrelse, eller omfang af rengøring og pasning af en stor have - kan det være en god ide, at tilpasse hus og have til dine nye behov og foretrukne livsstil.

Har du f.eks. overvejet, hvis det er boligens størrelse der bekymrer dig, - at lukke et rum af eller leje det ud. Der er nogle der har opdaget, at det ikke blot kan være økonomisk givtigt men også personligt berigende - at

leje et værelse ud til en studerende. Og hvis der er en stor have til boligen kan det også være en ide, at få en have, hvor der ikke kræves så meget hårdt lugearbejde.

Hvis man går på opdagelse i det lokalområde man har boet i, men måske ikke har opholdt sig så meget i, mens man arbejdede i den anden ende af byen, kan det måske også vise sig, at der tæt på, hvor man bor, er godt gang i sociale aktiviteter og let adgang til hjemmehjælp, hvis det er hvad man har behov for.

## Gode kontakter og nyttige oplysninger

[www.seniorinternet.dk/seniorboligerne.htm](http://www.seniorinternet.dk/seniorboligerne.htm)  
[www.boligseniorer.dk](http://www.boligseniorer.dk)  
[www.andelsbolig.dk](http://www.andelsbolig.dk)



*'Hvis du ikke ved hvor du skal hen – er det lige meget hvilken vej du går'  
Alice i eventyrland*

Skal man lægge en plan er det som katten i eventyret siger - 'godt at vide hvor man vil hen'. Det værktøj - som her lægges frem – har også som et af de første trin, at man finder ud af hvor man vil hen – dvs. hvilke mål man har for de sidste år på jobbet og for overgangen til et seniorliv.

Når man har et sigtepunkt eller nogle mål, er det nemmere at gå videre til de næste trin og nedskrive, hvad man skal gøre for at nå sine mål – og til sidst helt

konkret finde ud – hvad er det første skridt.

I de foregående afsnit har vi afgrænset en række temaer, som har stor betydning for ens liv i de sidste år på jobbet og i overgangen til et seniorliv efter en 37-timers arbejdsuge.

Hvad er for eksempel min personlige plan i forhold til:

**Kompetencer.** Hvad er jeg god til og hvad vil jeg gerne bruge mine styrker til?

## En personlig plan

*'Man kan lige så godt lade være med at kæmpe imod de erfaringer, der hober op. De har vundet på forhånd'*  
Per Højholt

**Jobbet.** Vil og kan jeg fortsætte på jobbet? Hvordan forberede seniorsamtalen?

**Økonomi.** Hvilke ændringer indtræffer? Hvordan tilpasse økonomien?

**Sundhed.** Hvordan står det til lige nu – og hvad vil jeg gerne?

**Netværk.** Hvordan vedligeholde gamle netværk – og få nye?

**Fritid.** Hvad vil jeg bruge de mange 'frie' timer til – og hvordan komme i gang ?

**Boligen.** Er det fint som det er – eller er det tid at overveje ændringer?

Vi håber du er blevet inspireret og motiveret til at arbejde videre med de temaer der er beskrevet i denne pjece. Du kan eventuelt – når du vil planlægge din fremtid inden for et af de ovenstående temaer - følge de fire trin der er beskrevet nedenfor.

God fornøjelse – med planlægning af din fremtid og din overgang fra et fuldtidsjob til...?

**TRIN 1**  
Hvordan står det til lige nu?

**TRIN 2**  
Hvordan vil jeg gerne at det skal blive?

**TRIN 3**  
Hvad skal jeg gøre for at nå mine mål?

**TRIN 4**  
Hvad er mine første skridt?





For dig der er begyndt at overveje, hvordan din omstilling til et liv efter en fuldtidskarriere skal forme sig - er SENIORSTYRKEN et godt tilbud:

3 dage med inspiration til at lave planer for din overgang til et seniorliv. Sammen med andre får du mulighed for at blive mere klar på overvejelser om overgange:

- Hvor er dine styrker og hvordan vil du udnytte dem - på jobbet og efter jobbet
- Hvordan vil du tilpasse din økonomi til de overgange du vælger?
- Hvordan er dine sundhedsvaner - skal du ændre dem?
- Hvilke netværk har du - og hvordan får du nye - gennem hele livet?
- Hvad er dine første skridt i din personlige plan for overgangen til et seniorliv?

### **Kursusprogram m.m.**

Arbejdsmarkedscenter Midt  
Fredens Torv 6  
8000 Århus C.

Seniorkonsulent  
Poul-Erik Tindbæk,  
tel: 8940 4674  
email: [pti@aarhus.dk](mailto:pti@aarhus.dk)



'Planlæg din fremtid' er udgivet i forbindelse med udviklingen af SeniorStyrken - et vejledningsforløb for seniorer udformet i et offentligt-privat samarbejde med partnere i Århus og Region Midtjylland. Partnere er LO-Århus, Det Midtjyske Netværk, DGI-Østjylland, FrivilligCenter- Århus samt Århus Kommune, magistratsafdelingerne Sundhed og Omsorg samt Sociale forhold og Beskæftigelse.

SeniorStyrken har modtaget tilskud fra den europæiske socialfond og Region Midt.

Yderligere oplysninger:

Senior konsulent Poul-Erik Tindbæk, Arbejdsmarkedscenter Midt, Fredens Torv 6, 8000 Århus C. tlf: 8940 4674 - mail: [pti@aarhus.dk](mailto:pti@aarhus.dk)

# SeniorStyrken

