

◀ FORTSAT

TÆT PÅ: Velvære og vand



Mellem 18 og 30 kilo vejer en typisk havkajak. Nem at sætte næsten hvor som helst.

Anette forklarer, at man dog sjældent kæntrer, og at det rent faktisk ofte er kvinder, der er de bedste i en kajak, da kvindens tyngdepunkt er omkring bagdelen, hvor mandens er omkring skuldrene.

– For kvinder, er det faktisk en fordel, hvis hun er lidt bred over bagdelen, fordi så sidder hun godt. En anden ting er, at kvinderne er bedre til at bevæge hofterne, slappe af i underkroppen og bare følge vandets og bådens bevægelser.

Inden for de seneste fem år er det at dyrke havkajak stormet frem. Især hos kvinderne. Og Anette tror det skyldes en bestemt ting.

– Som kvinde er det nogle seje år fra vi er 30-50. Vi har rigtigt mange ting at tænke på, og der tror jeg simpelthen, at vi har brug for et åndehul. Og det kan man finde herude. Skuldrene sænker sig, man slapper fuldstændig af og kommer væk fra vasketøj, deadlines og mærker roen. Et par timer for sig selv, hvor man bliver rensset igennem og får frisk luft giver overskud, og det tror jeg er utrolig sundt.

Domicil i vildmarken

Vi sidder på Anettes »kontor« ved Jyllinge lystbådehavn. Et kontor, hvor fuglene skræpper i baggrunden, og en fiskekutter hoster i det fjerne. Der er ingen elektronik, bunker af papir eller telefoner, der ringer. Derimod er gulvtæppet grønt af ægte

græs, der er højt til det blå loft af himmel, og kontorstolen er et traditionelt brunt bordbænkesæt, som man kender fra rasteplasser og skolegårde. Vi sidder i det fri, en sensommermorgen, hvor solen smiler og Roskilde Fjord bruser i baggrunden.

– Det at komme ud, hvor der er fuldstændig stille er dragende og fascinerende. Lige at smutte hjemmefra et øjeblik og få en time på vandet. Det er simpelthen så fantastisk.

Første gang Anette Bækby sejlede i kajak, var under et højskoleophold i 1986. Hun husker det som en sjov leg, samtidig med at hun dyrkede sport. Hun meldte sig straks ind i en kajakklub, da hun kom hjem til København og har svunget pagajen lige siden. Hun uddannede sig til ernæringsøkonom og fik et job med stramme deadlines og stress og boede i byen med larm og hektisk aktivitet. Men altid havde hun vandet og kajakken som fristed.

– Nogle gange kom jeg hjem og sad og faldt sammen i sofaen. Men så fik jeg alligevel taget mig sammen til at komme af sted og ud på vandet. Det giver bare så meget ny energi, og man tænker, hvor var det godt, jeg fik det gjort, og jeg synes at med vandsport, får man virkelig stresset af.

For tre år siden tog Anette sin kajak over den ene skulder og pagajen i den anden hånd og startede sit eget firma. Hun arrangerer ture, hvor hun blandt andet tager nybegyndere med på havkajakture.

– Da jeg startede for 20 år siden, var det mest for yngre mennesker. Men de her mere stabile havkajakker har gjort, at det har flyttet sig til at være en sport for alle. Uanset alder.

Og ved et andet bordbænkesæt sidder da også fem spændte kvinder i den modne alder. De skal i dag afprøve talentet. Heldigvis ved Anette, at de nervøse miner snart afløses af lutter selvtillid... ■

VENINDEDAG for SØNDAGS læsere

Hank op i veninden, din mor, din søster eller en helt fjerde moden kvinde og kom med SØNDAG og NIVEA til 3 x V dag på Langelinie Pavillonen. En dag med Veninder, Vitalitet og Velvære i centrum.



Veninderne Anne Fabricius-Bjerre og Karen Thisted lærte først hinanden at kende i en moden alder – og det er der noget særlig ved, mener de.

Gid der var en push-up bh til ballerne!

Det er et af budskaberne, når læge m.m. Søs Wollesen den 25. november slår sig løs i foredraget »Det er osse østrogenernes skyld«. Et lærerigt og humorfyldt foredrag om de fysiologiske ting, der sker for kvinder efter de 50. Hun giver desuden tips om, hvordan man bedst passer på sig selv – både udenpå og indeni.

Til SØNDAGS journalist, Britta Bjerre, fortæller journalist Karen Thisted og butiksejer Anne Fabricius-Bjerre om værdien af veninder, hvad veninder kan bruge hinanden til og om at få nye veninder i en moden alder. Karen var 50, før hun mødte Anne for ti år siden. De har siden været hinandens fortrolige i tykt og tyndt. Og der er noget særligt over at møde hinanden midt i et allerede godt brugt liv, mener de.

Dagens slutter med tips fra NIVEA om pleje af den modne hud samt præsentation af den nye hudplejeserie, Visage Vital, og så får du gode råd om, hvordan du klæder dig smart – også når du er blevet voksen.

Journalist og humorist Ann Mariager fra SØNDAGS »Siden Sidst« er konferencier og kæder det hele sammen i en munter tone med anekdoter fra hendes eget veninde-, vitalitet- og velværeliv.

Endelig afslører vi, hvem blandt deltagerne, der har vundet en »makeover« i SØNDAGS NY STIL fra top til tå sammen med en veninde.

Du får også en gavepose med godbidder fra NIVEA, bl.a. den nye dagcreme Visage Vital til en værdi af 130 kr. samt den kommende uges SØNDAG.

Arrangementet koster 200 kr. pr. person, og med i prisen er frokost og eftermiddagskaffe. Sæt kryds i kalenderen lørdag den 25. november 2006 fra kl. 11.30 til 16.00 og mød op på Langelinie Pavillonen, Langelinie, 2100 København Ø.

SÅDAN TILMELDER DU DIG

Send en mail til www@beiersdorf.com og skriv hvor mange personer, der ønsker at deltage. Med fulde navne og adresser. Herefter modtager du et bookingnummer på din mail med et kontonummer til indbetaling af gebyret, der skal ske senest tre dage efter. Bookingnummeret medbringes som adgangsbillet. Beløbet refunderes ikke ved afbud efter indbetaling. Der er plads til 300 deltagere.

DAGENS PROGRAM:

- 11.30 Ankomst og registrering
- 11.50 Velkomst af konferencier Ann Mariager
- 12.00 Søs Wollesen »Det er osse østrogenernes skyld«
- 13.00 Frokost
- 14.00 Karen Thisted & Anne Fabricius-Bjerre – Venindesnak ved journalist Britta Bjerre
- 15.00 Kaffepause
- 15.25 Skønhedstips. NIVEA: »Pas på din hud« og »Modetips til voksne kvinder«
- 16.00 Tak for i dag med konkurrenceresultat og gavepose