

Spidsen: Den vigtigste kapital

Mange ældre etniske danskere migrerer også, og især til "de varme lande". De gør det ofte for at pleje et skrantende helbred, som har gavn af sol og varme. Mange pendler på samme måde som indvandrere i Danmark, der besøger deres hjemlande om sommeren; her er der bare tale om vinterpendling. Forfatteren Bente Clod er en af dem, der har valgt at tage sydpå om vinteren



Min gigt er væk. Den murrer nok langt inde i de fingre og tæer, den udså sig sidste vinter. Men efter to uger i varmen i Las Palmas er den pludselig ikke mærkbar. Før kunne jeg knap nok røre ved de ømme led uden at mærke det flere dage efter. Nu er det ikke noget problem at få tæerne ned i en sko. I flyet herved fortalte min medpassager, at hun og manden hvert år tager ned til sydkysten en måned, så hun kan tage fri fra sin gigtmedicin. Hendes gigt var meget fremskredet, da de omsider fandt denne løsning. Havde de tænkt på det noget før, er hun sikker på, hendes gigt ikke var blevet så slem.

At gå i havkanten

Da jeg selv kom herved for et par år siden, flygtede jeg fra den danske kulde. På grund af en medfødt immundefekt er jeg blevet ekstrem kuldefølsom. Afkøling giver infektioner, mest i hals og

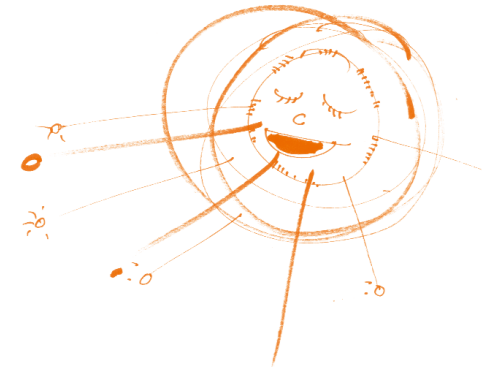
øre. Det dør man ikke af, men prøv lige at tilbringe 6 mdr. af året inden døre i en lejlighed med hyppige feberinfektioner. Det bliver man både skør og syg af. Man kan knokle så tosset man vil med sine indendørs motionsmaskiner, men en udendørs gåtur stimulerer både knogler og muskler. *Nothing beats walking* som min engelske veninde her siger. Hun går turen langs Las Canteras stranden hver morgen, 3 km, og slutter af med en svømmetur. Det gælder mange turister og fastboende, at de går i havkanten tidlig morgen. En anelse sjovere end at gå frem og tilbage i korridoren derhjemme.

Da jeg kom her til Las Palmas og oplevede den store glæde at kunne gå frit omkring og møde de skandinaviske miljøer, spurgte jeg nysgerrigt om årsagen til folks ophold her, hvor mange tusinde skandinaver tilbringer vinterhalvåret. Og de er vel at mærke ikke specielt velha-

vende. Flere af dem lever på en lille pension, har fundet frem til billige boliger og spiser mest hjemme. Selv finansierer jeg noget af opholdet ved at afholde skrivekurser her for både skandinaver og engelsktalende. Flere svarede, at varmen og lyset var afgørende. At de ville undgå kulden derhjemme. Andre oplever, at gigt, astma og bronkitis bliver bedre. Pollenallergikere undgår pollen, lysbetingede vinterdepressioner forsvinder. Psoriasis, træthed og udbrændthed bliver bedre.

Sygdom og aktivitet

Jeg spurgte Lisa på 70 år med en svær bronkitis, om hun ikke savner sine voksne børn og børnebørn i Sverige efter sine ti år som fastboende her i Las Palmas. *Jo, lød svaret. Men hvis jeg var blevet derhjemme, var jeg jo død! Her kan jeg gå til dans og film i den skandi-*



..Fri mig for ældrecenter; i klubben og på bænken langs stranden kan jeg jo finde sammen med folk, der ligesom jeg spiller bridge eller boule eller nyder en øl i de lune aftner i godt selskab....

naviske klub, tage med på deres udflugter og være aktiv på trods af min sygdom. Lægerne her er udmærkede. Og når jeg har familiebesøg, er vi jo mere sammen end vi nogensinde var derhjemme.

Jeg spurgte et par inkarnerede ungarke i 70'erne om deres grund til at bo herude. De nævnte også klubbens aktiviteter. *Fri mig for ældrecenter; i klubben og på bænken langs stranden kan jeg jo finde sammen med folk, der ligesom jeg spiller bridge eller boule eller nyder en øl i de lune aftner i godt selskab*, kom det fra Bosse, der ofte sidder og arbejder på sin computer i klubbens åbningstid. *Man får et godt helbred hernede. Og helbredet er vel vores vigtigste kapital, når alt kommer til alt.*

Sandt nok.

Mangler man noget, kan man skaffe sig alt i køkkenudstyr, tøj og bøger i gen-

brugsbutikken i både klubben og turistkirken til næsten ingen penge. Klubben har et bibliotek, og begge steder kan man desuden leje billig plads til opmagasinering af sine ting sommeren over.

Overskud på helsekontoen

For 30 år siden ankom flere tusinde norske astmabørn til området Arguineguin her på Gran Canarias sydkyst. Flere af dem slog rod og bor her stadig med deres familie. Området, der ligger tæt ved øens lille ørken Maspalomas, er tørt og varmt. Der er både norsk skole, kirke og andre institutioner, der gør det muligt at leve næsten som derhjemme. Hvilket jeg i starten rynkede på næsen ad – jeg kommer her for at være i et spansk land, ikke i pseudoNorge. Men da jeg forleden besøgte en norsk forfatter, gift med en oversætter, og så den pragtfulde terrasse, hvor de tilbringer det meste af døgnet, flittigt arbejdende, tabte jeg

vejret: Gid det var mig, der boede sådan. Netop i denne lille gade med smukke gamle hvide huse, netop på denne kæmpebalkon med stort spisebord. Hvis ikke området var dyrere end her i storbyen, var jeg allerede på vej derved. Der er nemlig et par grader varmere, og varme kan jeg ikke få nok af. Men økonomien gør, at jeg foreløbig bliver i Las Palmas, indtil temperaturen derhjemme er steget til 14-16 udholdelige grader. Så kan jeg tage hjem og begynde at gå ud på små ture i det danske vejr. Med lidt overskud på helsekontoen.

Bente Clod
www.clod.dk