



Jelling Kirke.



Kaffepause.

COPA Sommerophold 2025

Mandag den 30. juni

Stomiforeningen COPA havde bestilt sommerophold på Milling Park Hotel, Middelfart, da vi tidligere med stor tilfredshed har afholdt et lignende ophold.

Et sommerophold starter altid med en god frokost og et velkommen til alle. Ved bordets glæder er der god tid til et særligt velkommen til "nye" og tidligere deltagere. Vejret var fint, så eftermiddagen blev nydt ude på terrassen med afslapning, socialt samvær og kaffe m.m. Efter aftenmenuen blev kaffen serveret i et møderum, hvor stomisygeplejerske Laila Raunsø fremviste de sidste nye modeller af stomihjælpemidler fra Holister/Dansac. Efter præsentationen var der god tid til en personlig snak med Laila med råd om hudpleje og valg af produkter.

Tirsdag den 1. juli

PP busser og vores "faste" chauffør, Bjørn var bestilt til kørsel de næste 3 dage. Dagens udflugt var til Kongernes Jelling. Her havde vi en guide til rundvisning ude i Monumentområdet, der dækker et areal på 20 fodboldbaner. Turen startede ved Runestenene,

der står ved indgangen til Jelling Kirke. Runesten kendes kun fra Skandinavien og i de britiske områder, hvor nordboerne bosatte sig. Fra vikingetidens Danmark kendes 260 runesten, og i Norge er der omkring 50. Langt de fleste findes i Sverige, hvor man kender over 2300



Jelling Kirke.

runesten. Det ser ud til, at skikken for alvor blev populær i Danmark, efter at Harald Blåtand rejste den store Jellingsten for sin far Gorm den Gamle og sin mor Thyra omkring 965. De fleste runesten i Danmark er rejst i perioden ca. 975-1025.

Vi fik en meget spændende rundvisning med tid til at gå rundt i det store anlæg, besøge kirken og op på de to høje, hvorfra der er en storslået udsigt over markerne ved Jelling.



Verdensarv og UNESCO

Oven på 2. verdenskrigs ødelæggelser besluttede FN at gøre en indsats for at bevare kulturarv. Det førte til det, vi i dag kender som UNESCO's Verdensarvsliste. I 1994 blev kirken, runestenene og højene i Jelling som de første i Danmark optaget på verdensarvslisten. Begrundelsen følger her:

- For mere end 1000 år siden skabtes monumenterne i Jelling for at vise eftertiden at*
- her samledes landet til et rige
 - her optræder navnet Danmark for første gang
 - her blev kristendommen den officielle religion i Danmark
 - her præsenteredes den kongeslægt, hvis efterkommere har siddet på den danske trone lige siden
 - her står symbolet på grundlæggelsen af den danske nation
 - her markeredes ændringen fra et nordisk hedensk samfund til en europæisk kristen civilisation

Den danske nation blev født og skabt i **Jelling**, og monumentområdet blev optaget på UNESCO's verdensarvsliste i 1994. 25 år senere i 2019 blev skibssætningen og palisaden gjort til en del af verdensarvsområdet.



Laila viser produkter mandag aften.





Da det var flot solskin og meget varm men ingen skygge ude i det fri, var det rart med et sted at sidde i skygge. Det fandt vi på Jelling Kro, hvor

der ventede kaffe og noget sødt – en god lagkage.

Inden vi fik lov at nyde lagkagen, fortalte værtsparet på Jelling Kro, Dorthe Kirstine og Bjarne Madsen om kroens 200 årige historie. Det var en god og oplevelsesrig tur med fortælling om "Danmarks fødsel."

Hjemme på hotellet var der tid lidt afslapning inden aftenmenuen. Under kaffen gav undertegnede deltagerne informationer om vores forening.

Onsdag den 2. juli

Straks efter morgenbuffet pakkede vi bussen med mad og drikke m.m. Dagen var afsat til en heldagstur ud i den vestjyske natur. Første stop var til rundvisning i Vadehavsmuseet.

Vores guide fortalte om Vadehavets landskab og viste udstillinger med et utal af livscyklus og fødekæder, et hav af spændende forhold, fascinerende fakta og et virvar af forskellige

organismer. Trækfuglene binder det hele sammen med deres enorme antal og kolossale aktionsradier langs den østatlantiske trækrute, der forbinder fuglenes vinterkvarter mod syd med yngleområderne i blandt andet den arktiske tundra. Fuglenes tilpasning er både imponerende og utrolig. Mange af trækfuglene migrerer tusinder af kilometer for bare at få én kylling på vinger. I udstillingen gives nogle af svarene på gåderne om trækfuglenes lange rejser. Vadehavet er afgørende for, at de mange trækfugle kan overleve deres rejse. Mange af fuglene fordobler deres kropsvægt mens de er i Vadehavet. I træktiden om foråret og om efteråret kan man opleve trækfuglenes mangfoldighed

og kæmpe sværme i Vadehavet. Op mod 15 millioner trækfugle rejser igennem Vadehavet. Nogle er kortdistance-, andre mellemdistance- og andre igen langdistanceflyvere. På Vadehavsmusset er der flere specieludstillinger bl.a. Livet i Vadehavet: hvor man går i dybden med Vadehavets fødekæder fra de største rovdyr, sælerne, til de mindste organismer, algerne. I Stormflodsbiografen vises hvor voldsom stormene på Vestkysten har været gennem årene. Filmen er en blanding af autentiske billeder og genskabt historie.

Efter en interessant rundvisning og historie om Vadehavet, var det tid til at nyde madpakkerne fra hotellet. Mæt-

(ortsætter næste side)



COPA sommerophold 2025 - fortsat:

te både i hovedet og maven kørte vi ud til Kammerslusen, der blev bygget i 1912 sammen med diget, der beskytter landet bagved mod oversvømmelser. Det skete efter flere stormfloder, hvor vandstanden var mere end fire meter højere end normalt i Ribe. På diget er der en god udsigt over baglandet mod Ribe og på modsat side til markerne ud til Vadehavet.

Næste stop var i Ribe, der for mange er kendt som værende Danmarks ældste by med en lang historie helt tilbage til omkring år 710. Historie om byen, der har gennemgået adskillige epoker af Danmarkshistorien, gør også, at Ribe i dag er en populær destination fra adskillige turister. Det var jo en flot solskinsdag, så der blev nydt is, en øl eller bare lige at shoppe lidt nips i butikker og ved boderne.

På turen hjem til hotellet holdt vi kaffepause ved en rasteplads - tæt på motorvejen - ikke så hyggeligt - men pyt, der var toiletter, borde og bænke. Kaffen blev nydt til hotellets gode hjemmelavede træfler.

Ved hjemkomst til hotellet ventede en god stol til afslapning i 30 min - inden aftenmenuen.



Torvedag Ribe.



Den Fynske Landsby.



Festaften.

Torsdag den 3. juli

En rolig formiddag med tid til at afslapning og en ekstra kop kaffe inden frokost. Dagens tur var til Den Fynske Landsby i Odense. Hurra, også en dag med solskin. Ved indgangen

mødtes vi med vores guide, der tog os på tur rundt til nogle af husene. Vi startede med en fortælling ved et lille husmandssted, fortsatte videre til præstegården og den lille landsbyskole. Kaffe med hotellets hjemmebagte

brunsviger blev nydt i det smukke anlæg ved det lille tehus i landsbyen. Torsdag aften var der selvfølgelig også aftenmenu og kaffe - hvorfor lave om på noget, der virker.

Livet i landsbyen

Det liv, man levede i 1800-tallets landsbyer - som Den Fynske Landsby formidler - var på mange måder det fuldstændig modsatte af det, vi lever i dag. Datidens samfund var præget af knaphed på ressourcer, og forbrugsmønstret var derfor et helt andet, end det vi kender i dag. Råvarerne var ikke så rigelige, så man udnyttede dem til det yderste - både når det kommer til fødevarer og materialer til at producere de nødvendige ting; huse, klæder, redskaber. Man genbrugte, reparerede, up- og downcycledede og producerede intet affald. Alt blev brugt, om ikke andet så til varme i stuerne eller gødning på markerne. Grundlæggende var landbosamfundet bygget op om en cirkulær livsforståelse, der var baseret på årstidernes rytme. Hvert forår startede 'livet' forfra, og de samme ting fandt sted. I dag - som i de sidste 100 år - er vores livsforståelse lineær. Vi higer mod mere, flere, bedre med øget vækst som det mest centrale måleparamenter.



Tanken i dag med at vise Den Fynske Landsby, er at mange mener, det er på tide at overveje, om 'mere' fortsat er lig med 'bedre', eller om vi skal tilbage til en cirkulær, bæredygtig tænkning.

Knappe ressourcer og cirkulært liv

I generationer har vi i vores del af verden levet i et overflodssamfund, hvor der var rigeligt af det hele, og forbruget var tårnhøjt. Vi forbruger og smider væk, vi spiser kun det lækreste af maden, og vi producerer enorme mængder af affald. Alt det kommer til at forandre sig i fremtiden, for vi bliver nødt til at mindske forbruget og vores påvirkning af kloden, ikke mindst i rige lande som Danmark.

Fredag den 4. juli

Dagen var til fri disposition. En del valgte at slappe af med hyggesnak, en bog, køre en tur ud i skoven og se da mange krondyr eller at besøge Clay Keramikmuseum. Et par deltagere var så heldige af se masser af marsvin på deres bådture i Lillebælt. Fredag aften blev der serveret en 3 retters festmiddag med vin, kaffe og sødt. Hele aftenen var der en god stemning med hyggesnak blandt deltagere - både gamle og de "nye", der nu var en del af COPA familien.

Lørdag den 5. juli

Efter en god morgenbuffet var det tid til at sige farvel til deltagere og hotellets personale. Hjemme ventede dagligdagen uden den store service. Det også fint. Ude godt - hjemme bedst. Tak til alle for en dejlig uge i Middel-fart. **Fyn er fin.**

Henning Granslev