

International bestseller

RUDI WESTENDORP

# KUNSTEN AT BLIVE ÆLDRE



- DEN NYE ALDRINGSREVOLUTION

'S

Strandberg Publishing A/S

Gammel Mønt 14, 5.th.  
1117 København K  
mail@strandbergpublishing.dk  
+45 88 82 66 10  
strandbergpublishing.dk

Udkommer 13. oktober 2016

Rudi Westendorp

## **Kunsten at blive ældre** – Den nye aldringsrevolution

Aldrig tidligere har så mange mennesker i den vestlige verden nået så høj en alder. I den internationale bestseller **Kunsten at blive ældre** beskriver professor i aldring, Rudi Westendorp, den nye aldringsrevolution. Med afsæt i den nyeste forskning kommer han med bud på, hvordan vi kan lære af ældre, som fastholder deres vitalitet på trods af skavanker.

For mindre end 100 år siden var den gennemsnitlige levealder blot 40 år. I dag bliver vi i gennemsnit 80, og udviklingen ser ikke ud til at stoppe. Den første person, der bliver 135 år, er formodentlig allerede blevet født.

Professor i aldring ved Center for Sund Aldring på Københavns Universitet, Rudi Westendorp beskriver i **Kunsten at blive ældre** den nye aldringsrevolution, som vil ændre hele vores samfund. Westendorp mener, at vores emotionelle og sociale tilpasning til alders-omvæltningen sakker voldsomt bagud.

*"Når vi forestiller os vores egen alderdom, tager vi ofte udgangspunkt i vores forældre eller bedsteforældres liv. Men livsvilkårene er markant forandret siden de generationer voksede op. I dag prøver forældre at gøre deres børn parate til livet i løbet af tyve år, men i stedet burde de opdrage dem til, at man aldrig bliver færdig med at lære. Børnene født i det 21. århundrede kan*

*forvente at blive 100 år, og i deres levetid vil verden omkring dem også forandres”, fortæller Rudi Westendorp.*

**Kunsten at blive ældre** er en medrivende indføring i aldringens historie og udvikling. Hvad betyder det for indretningen af vores samfund, at en større del af befolkningen lever markant længere? Kan vi leve bedre og længere med hjælp fra hormoner, vitaminer eller mineraler? Hvad kan vi lære af de mennesker, som faktisk lever i mere end 100 år? Og kan vi blive ældre – uden at føle os gamle? Westendorp er selv optimistisk, og han mener ikke, at man skal frygte sin biologiske alder.

Med afsæt i den nyeste forskning og ved inddragelse af medicinske, biologiske, økonomiske og sociologiske betragtninger giver forfatteren sit bud på, hvordan vi kan forklare aldringen og leve længere, bedre og forblive aktive i samfundet.

*”Selv om du som ældre vil opleve fysiske begrænsninger, så vil jeg gerne vise læserne, at alderdommen er en fantastisk periode, så længe du forbereder dig og griber mulighederne for at få det bedste ud af livet – hele livet”, siger Rudi Westendorp.*

### **Om forfatteren**

Kunsten at blive ældre er skrevet af en af verdens førende forskere i aldring, Rudi Westendorp, prof. ved Center for Sund Aldring, Københavns Universitet. Center for Sund Aldring blev etableret i 2009 med støtte fra Nordea-fonden.

Bogen er udkommet på hollandsk, engelsk, tysk, italiensk, ungarsk, spansk og russisk og har samlet solgt 70.000 eksemplarer.

Bogens budskaber kan bakkes op af to case-personer på 70 og 77 år. De kan fortælle om deres erfaringer med at være aktive hele livet. Den ene har startet egen virksomhed i en alder 68 og hjælper andre med at starte en ny karriere, mens den anden arbejder som frivillig.

### **Yderligere information og kontakt**

For bestilling af presseeksemplarer, pressefotos og kontakt til forfatteren og casepersoner, kontakt venligst presseansvarlig Mette Wibeck på [mette@strandbergpublishing.dk](mailto:mette@strandbergpublishing.dk) eller på telefon 4075 3476. Se også pressekit på [www.strandbergpublishing.dk/presse](http://www.strandbergpublishing.dk/presse)

### **Reception og introduktion**

Som en del af udgivelsesreceptionen vil Rudi Westendorp holde et kort oplæg om bogen på bogen på Trappen i Politikens Boghal torsdag d. 13.10 kl. 16.30-18.30. Pressen er velkommen. Find invitationen i pressekittet på [www.strandbergpublishing.dk/presse](http://www.strandbergpublishing.dk/presse)

### **Fakta om bogen**

Titel: Kunsten at blive ældre  
Forfatter: Rudi Westendorp  
Omfang: 304 sider  
Pris: 249,95 kroner  
Forlag: Strandberg Publishing i samarbejde med Center for Sund Aldring  
Udkommer: 13. oktober 2016



Forfatter Rudi Westendorp

