



FRYDENLUND

Pressemeddelelse



Frihed, lyst og mening i det tredje arbejdsliv

Ikke alle føler sig nedslidte, når de nærmer sig pensionsalderen. Et stigende antal har derimod lyst til stadig at arbejde, men vil bestemme over egen tid, indholdet og omfanget af opgaverne. Så de bliver selvstændige!

Tre af dem fortæller spontant i bogen **Senior og selvstændig**:

»Jeg får brugt alt det, jeg kan lige nu«, »Det er som at være ung igen« og »Jeg besluttede, at jeg kun ville lave lystfyldt arbejde. Jeg har tjent det halve, men været dobbelt så glad.«

For at gå selvstændig som 60+'er handler ikke om hurtig vækst, flere ansatte og lange arbejdsdage. Snarere om lyst, frihed, mening og identitet og om at få brugt de kompetencer, man har oparbejdet gennem et langt liv, eller at virkeliggøre en drøm, mens der stadig er tid. **Senior og selvstændig – tag hul på dit tredje arbejdsliv** giver inspiration og vejledning til, hvordan man kan komme i gang med sin egen lille virksomhed, når man er fyldt 60+.

Gennem bogens portrætter følger vi dagligdagen for såvel nystartede som seniorer, der har været selvstændige en hel del år. Det handler om at opfinde og genopfinde sig selv og om at få helbred, økonomi og kræfter til at passe med lysten til et meningsfuldt fortsat arbejdsliv, hvor der også er plads til rejser, børnebørn og venner. Vi møder ledelseskonsulenten, handymanden, bed & breakfast-parret, it-programmøren, strikkeeksperten, smykkedesignereren, oversætteren, parterapeuterne, podcasteren, arkitekten og familierådgiveren.

Senior og selvstændigs anden del fortæller, hvad man skal være opmærksom på, når man starter for sig selv. Læseren får råd om, hvordan man overhovedet kommer i gang med en lille virksomhed, om markedsføring, salg og netværk. Desuden giver bogen et overblik over forhold vedrørende pension, sikring ved sygdom, fradrag og seniorpræmie, samt andre seniorrelaterede emner.

Abelone Glahn er forfatter og kommunikationsrådgiver. Hun har skrevet en lang række bøger til selvstændige mikrovirksomheder og blogger bl.a. om downsizing af boligen på vej ind i den tredje alder.



Senior og selvstændig
Tag hul på dit tredje arbejdsliv

Abelone Glahn

Fotos: Carsten Ingemann

FAKTA
272 sider
Hft. med flapper
229 kr. (vejl.)

UDKOMMER
26. februar 2020

KONTAKT
Abelone Glahn
2425 4852
ag@amedia.dk

På www.frydenlund.dk/pressemateriale kan du downloade pressemeddelelse og bogens forside samt læse mere om forfatteren. For yderligere oplysninger er du velkommen til at kontakte Vibe Skytte. Information ses nedenfor.