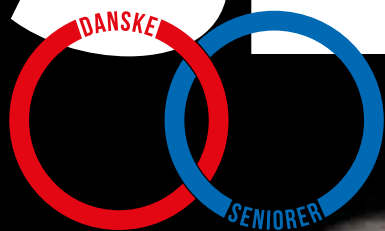


DANSKE SENIORER - VI HJÆLPER HINANDEN · 5. ÅRGANG · NR. 1 · JANUAR 2017

# SENIOR

## BLADET



VI HJÆLPER HINANDEN



Albert  
Olsens  
rejselegat

**Velkommen til Danmarks  
første ældreminister**

**Seniorer debuterer på  
scenen**

**Med næstformændene  
ude i klubberne**

**49 nye medlemmer i  
lokalklub på 3 uger**

# RØNDT I LANDET

Samlet og redigeret af Henrik Sieben, Danske Seniorer

## VELKOMMEN TIL DANMARKS FØRSTE ÆLDREMINISTER



Ambassadør i Danske Seniorer, tidligere plejehjemsforstander, tidligere folketingsmedlem mm Thyra Frank, blev kort før jul udpeget som ny ældreminister. Den første egentlige ældreminister.

I forbindelse med valget af Thyra Frank lyder det fra Danske Seniorers formandskab:

### Kære Thyra

Danske Seniorer vil gerne byde dig velkommen som Ældreminister. Vi kender dit engagement og dit ønske om at skabe værdige vilkår, ikke mindst på plejehjemmene og ser frem til et godt samarbejde til gavn for landets ældre borgere.

Vi er kede af, at du er blevet modtaget af dele af pressen på en måde, som kan spille dig, kommunerne og de ældres organisationer ud mod hinanden, i stedet for at samle parterne om konstruktive, fælles løsninger.

Nøglen kan være Ældrekommissionens rapport fra 2012, der præsenterede 5 værdier og 43 anbefalinger, jf. Livskvalitet og selvbestemmelse på plejehjem. Du prægede arbejdet som formand fra starten og indtil du blev valgt til Folketinget.

Kommissionens rapport og anbefalinger blev godt modtaget, ingen talte imod anbefalingerne. Men hvordan er det rent faktisk gået siden, er anbefalingerne blevet implementeret?

Et af Kommissionens medlemmer var Arne Rolighed, som i dag er

næstformand i Danske Seniorer. Arne har flere gange – forgæves – efterspurgt, om anbefalingerne følges. Danske Seniorer har medlemmer over hele landet, men har ikke kunnet få et kvalificeret overblik. Vi har spurgt Danske Ældreåd, som heller ikke kan svare på spørgsmålet. Arne har ansøgt fonde om 3 mio. til en undersøgelse ved forskere på Ålborg Universitet, men fået afslag.

Vi mener, at en sådan undersøgelse kan gennemføres på 3 måneder og at den vil kunne give et godt og solidt grundlag for at skabe bedre forhold i et samarbejde mellem Ældreministeren, KL og ældreorganisationerne.

Vi kommer meget gerne til et møde herom.

Med venlig hilsen

*Jørgen Fischer, landsformand.  
Arne Rolighed, næstformand  
Per K. Larsen, næstformand  
John Lagoni, Direktør.*

## SUCCES MED SENIOR- MADCAFÉ

Under overskriften Succes med senior-madcafé har Faaborg Avis netop bragt en hel sides omtale af Danske Seniorer Svanninges senior-madcafé.

Madcafeen åbnede for tre år siden og de første 6-7 gange var der cirka 12 deltagere. Det tal er øget betragteligt siden. Senest, det var i forbindelse med Mortensaften, mødte 100 seniorer op til andesteg og risalamande.

- Normalt dukker der cirka 70 op, når der hver 14. dag er spis-sammen i mad-cafeen, fortæller kasserer Henning Nielsen til Faaborg avis.

Senior mad-cafeen afvikles i Sognegården. Til at begynde med var man i sognerådssalen, så flyttede man til den lille sal og nu er man i den store sal, lyder det videre fra Henning Nielsen, der har været med i den lokale forening i 22 år.

Formanden Ernst Jørgensen supplerer udtalelserne fra Henning Nielsen og fortæller, at det er lykkedes at skabe en god stemning og at deltagerne kommer så langt fra som Ringe, men at det primært er fra det gamle Svanninge kommune, at deltagerne kommer.

- Men de gør også noget for at få folk med, for de kører rundt og samler dem op, som ikke har bil.

Kuvertprisen er 45 kroner, men værten i Svanninge Sognegård Johnny Jørgensen fortæller, at det ikke er noget han tjener på, men at han ser det som billig reklame: - Jeg er sikker på, at jeg får alle deres fødselsdage og også deres begravelse, lyder det.

Til Mortens aften havde han stegt 24 ænder, kogt 40 kilo kartofler og 15 kilo rødkål, lyder det afsluttende .

## DEN LILLE GULE

Den lille gule, Pensionistguide eller Efterlønsmodtager kan nu bestilles på Danske Seniorers kontorer i København og i Sdr. Omme. Folderen er gratis for medlemmer, der kan afhente den gratis på kontorerne fra den 1. februar. Kan også fremsendes ved indsendelse af frankeret svarkuvert, kr. 20,00.

## AKTIVITETSKALENDEREN HOLDER FLYTTEDAG

Aktivitetsskalendareren, eller "de røde sider" som vi også har hørt dem omtalt, holder fra denne udgave af SeniorBladet flyttedag. Det betyder, at de fremadrettet vil være at finde sidst i bladet, men stadig med kort omtale af de mange spændende tiltag i kredse, klubber og foreninger.

## LUKKET

Danske Seniorers kontorer i København og i Sdr. Omme, herunder også Rejsehjørnet, er lukket onsdag den 17. og torsdag den 18. januar grundet personalemøde.

# DE VIGTIGE, MEN OFTE SVÆRE VALG

## Hovedkontor og redaktion

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N  
Tlf.: 35 37 24 22  
Fax: 35 35 28 80  
www.danske-seniorer.dk  
e-mail: info@danske-seniorer.dk  
Kontor: Man-tor: 10.00-15.00  
Fredag: 10.00-14.00  
Rejsehjørnet åben: 9.30-14.00

## Kontor, Sdr. Omme

Stadion Allé 11, 7260 Sdr. Omme  
Tlf.: 75 34 12 17  
e-mail: anj@danske-seniorer.dk

## Ansvarshavende redaktør

Landsformand Jørgen Fischer

## Redaktør

Journalist Henrik Sieben  
Direkte tlf.: 35 24 00 46  
Mobil nr.: 53 88 80 40  
e-mail: red@danske-seniorer.dk

## Udgivelse

Deadline til SeniorBladet nr. 2 2017, der udkommer 1. marts, er 25. januar 2017.

SeniorBladet påtager sig intet ansvar for manuskripter eller billeder, der indsendes uopfordret.

Artikler og andet fra SeniorBladet må kun citeres med tydelig kildeangivelse.

For Danske Seniorers arrangementer tages forbehold for trykfejl og prisændringer.

## Annonceekspedition

Vendemus ApS, Mads Tjærby:  
mads@vendemus.dk  
Telefon: 27 50 70 80  
Bookingdeadline til nr. 8: 7/11

## Layout og tryk

Bording A/S

## Adresseændringer

Adresseændringer og andre rettelser vedr. abonnement skal meddeles til:  
Vest for Storebælt: Kontoret i Sdr. Omme, tlf. 75 34 12 17  
Øst for Storebælt:  
Hovedkontoret, tlf. 35 37 24 22.

## Oplag

70.000

## ISSN

2246-0136

## Forsidefoto

Tove Riemer og Lars Bjertrup har taget en ny udfordring. Læs side 10. (Foto: Annette Schiøler)



Af Henrik Sieben,  
redaktør

En ny kalender ligger på bordet. På forsiden står der 2017. Dermed åbner sig på forunderlig vis et helt nyt kapitel i livets hjul, om end mange jo siger, at det blot er et nyt årstal, nye datoer og ikke andet. Alligevel går de fleste ind til et nyt år med forventninger, ønsker og håb for det nye år: Bliver helbredet bedre? Står der ny bolig på programmet? Hvordan går det med familie og venner? Eller hvad venter der en selv, det kommende år?

I modsætning til mange andre steder i verden, så har vi i Danmark demokrati hvilket betyder, med ganske få undtagelser, at enhver dansk statsborger bosat i Danmark, kan afgive sin stemme, når der eksempelvis er valg til folketinget, til regionerne eller til kommunalbestyrelser. Og i den forbindelse skal nævnes, at 2017 er et valgår.

Der kan stemmes på de personer, som er opstillet til de valgbare embeder. Og netop der er vi ved en del af sagens kerne: For typisk er det de politiske vælgerforeninger rundt om i landet der bestemmer, hvem der skal stilles op, respektive i hvilken rækkefølge de forskellige valgbare personer skal stå på stemmesedlen.

Det betyder i al sin enkelthed, at den demokratiske proces begynder langt tidligere end i perioden lige frem til valget. Langt de fleste vælgerforeninger valgte således allerede i 2016, hvem de foretrukket skal stå øverst på stemmesedlen.

2017 er kongressår i Danske Seniorer. Til september samles de delegerede fra de forskellige regioner. Ved samme lejlighed skal de også vælge, hvem der skal sidde i hovedbestyrelsen for de kommende to år.

I Danske Seniorer er den demokratiske proces derfor også i gang. Rundt i de mange foreninger og klubber skal man i foråret vælge, hvem der skal sidde i bestyrelser. Der skal også vælges, hvem der skal sidde i de 18 kredsbestyrelser, og dermed også, hvem der skal vælges til hovedbestyrelsen.

Også de personlige medlemmer skal vælge, hvem der skal repræsentere dem. Derfor er der regionalt arrangeret valgmøder, hvor kandidaterne skal findes.

Det forpligter at stemme, men det forpligter også at stille op. Man skal have holdninger og noget på hjerte, man skal kunne tage en udfordring, man skal kunne arbejde konstruktivt og inspirerende, men man skal også kunne leve op til det ansvar, som bliver overdraget en, i det øjeblik man stiller op, og lader sig vælge.

Man er forpligtet til at støtte op om flertalsbeslutninger, men man er også forpligtet til at arbejde for sagen. Man er forpligtet til at prioritere, hvad enten det er det lokale arbejde, eller det landsdækkende arbejde, man har valgt at stille op for. Der er heller ikke i den sammenhæng noget, der hedder halve løsninger.

Med dette velkommen til 2017 – velkommen til et valgår.



# KØREKORT - SIDSTE NYT

Det er ikke de ældre, der laver ulykkerne i trafikken. På billedet tidligere næstformand i Danske Seniorer, Benny Lauridsen i smart sportsvogn.

**Danske Seniorer arbejder for helt at afskaffe særlov om aldersgrænser og lægeundersøgelse af seniorer før fornyelse af kørekort. Tæt på målet.**

Danske Seniorer er langt fremme med at få afskaffet de særlige aldersgrænser og lægeundersøgelser af seniorer, som vil forny kørekortet.

I 2014 fik vi hævet aldersgrænsen fra 70 år til 75 år. Men der er stadig aldersgrænser og lægeundersøgelser når man bliver 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85 osv.

Landformand Jørgen Fischer og jeg har i november – december måned haft foretræde for Folketingets Transportudvalg og været til møde med den ny Transportminister, Ole Birk Olesen.

På mødet med Transportministeren deltog også Ældresagen og vi konstaterede med glæde at begge

organisationer går 100% ind for at afskaffe både aldersgrænser og lægeundersøgelser som alene er begrundet i alder. Det gavner sagen meget, at der er denne enighed.

Vores argumenter for at fjerne aldersgrænserne er de samme, som da Danske Seniorer startede sagen for et par år siden: Seniorer er de bilister som laver færrest ulykker og som er bedst til at overholde færdselsloven. Vi svækkes med alderen, men er gode til at tilpasse os, bedre end fx unge bilister. Vi bliver også mere skrøbelige og kommer mere til skade end andre. Antallet af ældre som kommer til skade i trafikken stiger, selv om de ældre kun sjældent laver ulykkerne.

Vores arbejde ser ud til at bære frugt nu. Der kommer formentlig et lovforslag i februar 2017, som helt afskaffer aldersgrænserne og de aldersbestemte lægeundersøgelser og sikrer lighed for loven, uanset alder. Seniorer straffes som andre, hvis vi overtræder Færdselsloven og kan miste kortet på grund af sygdom lige som alle andre. Men ikke mere aldersdiskriminering. Man kan ikke vide om det går så godt før Lovforslaget vedtages. Men meget tyder på det.

Endelig er der en god nyhed fra Færdselssikkerhedskommissionen. Danske Seniorer henvendte sig til Kommissionen i januar 2016 om de særlige risici i trafikken for seniorer. Kommissionen vil nu afholde en høring om dette tema og vi kan forvente at der kommer nogle anbefalinger som gør, at trafikken bliver mere sikker for alle, uanset alder.

# En verden af gode oplevelser i godt selskab

# Vitus

REJSER FOR VOKSNE

## Tulipaner i tusindvis

Blomstermarker i alle regnbuens farver, vindmøller, små broer og det unikke flade landskab skaber rammerne om denne klassiske forårsrejse. Tag med til Holland, og oplev bl.a. storbyen Amsterdam og Europas største blomsterpark, Keukenhof. Vi ser det hele med kompetent dansktalende rejseleder.

### Inkluderet i prisen:

- 4-stjernet bus *eller* 5-stjernet bus: 15/4 og 6/5
- 1 overnatning i Holland og 1 overnatning i Tyskland
- 2/3 nætter på Hotel Marijke\*\*\*
- 4/5 x morgenmad, 4 x frokost og 4/5 x middag
- Sejltur på kanalerne i Giethoorn
- Byrundtur og kanalrundfart i Amsterdam
- Besøg i Keukenhof inkl. entré
- Besøg på ostefarm
- Dansktalende rejseleder på hele rejsen

### Afrejse f.eks:

**5 dage** fra 3.999,-: 13/4, 18/4, 22/4 eller 5/5

**6 dage** fra 4.499,-: 1/4, 15/4, 27/4 eller 6/5

## Blomsterrejser til Holland

Fra 3.999,-



5/6 dage



## Den Polske Riviera

Fra 3.199,-



Nyhed!



5 dage

## Idyl i det nordlige Polen

Brede sandstrande, promenader, hyggelige småbyer og skovklædte klinger. Den Polske Riviera er måske ukendt for mange, men området har masser meget at byde på. Vi bor på Polens største ø, Wollin, og besøger bl.a. en nationalpark, en rekonstrueret vikingeby og går på opdagelse i byerne Kolobzreg, Misdroy og Stralsund.

### Inkluderet i prisen:

- 4-stjernet bus *eller* 5-stjernet bus: 3/9
- 4 nætter på Marina Hotel\*\*\*
- 5 x morgenmad og 4 x middag
- Besøg i Stralsund
- Byvandring i Misdroy
- Tur med turisttog i Misdroy
- Besøg i miniaturepark
- Udflugt gennem Wollin Nationalpark
- Byvandring i Kolobzreg og Usedom
- Besøg ved vikingeborgen Jomsborg
- Dansktalende rejseleder på hele rejsen

**Afrejse:** 9/4, 17/6, 29/6, 20/8, 3/9 eller 17/9

Bestil  
nyt sommer-  
katalog

Læs mere om rejsernes program, tillæg og rabatter på [www.vitus-rejser.dk](http://www.vitus-rejser.dk)  
Alle rejsende fra Jylland, Fyn og Bornholm opnår en brorabat på 250,-



100%  
DANSK  
FONDS-  
EJET

MEGLEM AF  
REJSEGARANTIFONDEN  
NR. 197

[www.vitus-rejser.dk](http://www.vitus-rejser.dk)  
Telefon 78 73 28 65  
Sølvgade 15-17 · 1307 København K



# UPRØVEDE SENIORER EROBRER RAMPELYSET

– Vi vil gerne vise de mennesker, som vi ikke registrerer, når vi passerer dem på gaden. Sætte fokus på deres kroppe, og hvad de kan. Så her medvirker mænd og kvinder ikke som tilskuere til livet, men som deltagere og rollemodeller, forklarer de to kvinder bag en moderne danseforestilling for og med de rynkede generationer (foto: Louise Kirkegaard, venligst udlånt af Svalholm).

## Alle medvirkende i den moderne danseforestilling "Circuit" fra Aarhus er mellem 60 og 82 år og amatører.

De blev ikke spurgt om deres alder, da de blev opfordret til at medvirke, for "det er jo bare et tal", konstaterer 44-årige Sine Riisager.

Men de er allesammen mere end 60 år, og den ældste er vistnok 82 år.

De står nu i rampelyset, fordi den århusianske koreograf Nønne Mai Svalholm og producent Sine Riisager i 2015 opsøgte seniorballer, lokalcentre, opvisninger i seniorgymnastik og lignende arrangementer for at spørge deltagerne, om ikke de kunne tænke sig at medvirke i en moderne danseforestilling.

"Moderne" ikke kun i betydningen en nutidig og nyligt skrevet forestilling, men også bogstaveligt talt en forestilling med "moderne dans" – avantgarde og uden ord.

De 25 medvirkende mænd og kvinder er altså alle amatører – uprøvede i både det at stå på en scene og i moderne dans.

Koreografien bygger på vekslende rotationer, drejninger, cirkler og spiraler, hvor forandring langsomt vokser frem. Hvilke kredsløb og forandringer, der konkret udspiller sig på scenen, overlades det

dog til beskueren selv at tolke og tænke over.

Forestillingen hedder "Circuit", der er engelsk for bl.a. kredsløb, runde, omløb.

– Titlen er valgt, fordi vi jo oplever mange klimakser her i livet, så sådan set er der ikke ingenting, der stopper, uddyber Sine Riisager.

### Skavanker ingen hindring

Ønsket med forestillingen er at fjerne fokus fra de unge og de unge kroppe og i stedet "vise de mennesker, som vi ikke registrerer, når vi passerer dem på gaden", forklarer Sine Riisager:

– Vi vil gerne vise mangfoldighe-

## Søger deltagere til nyt projekt

Nønne Mai Svalholm og Sine Riisager går nu i gang med at rekruttere medvirkende til det næste hovedværk i projektet "Ageing". Der er også en stor danseforestilling, der skal have premiere i efteråret 2017.

Kriterierne for at medvirke er stadig "kun", at man er 60+-årig, og at man er amatør og ikke har erfaring på scenen.

8. februar holdes der "optagelsesprøve" kl. 13-15.30 i teateret Bora Bora, Valdemarsgade 1 i Aarhus. Det koster 50 kr. at stille op, og det anbefales at komme i lidt god tid, da deltagerne skal registreres.

Vil man vide mere, kan man kontakte Sine Riisager på tlf. 6170 7422, eller se nærmere på hjemmesiden:

[www.svalholm.dk](http://www.svalholm.dk)

den i generationerne – generationer i flertal, for også inden for seniorer er der jo flere generationer! – og sætte fokus på deres kroppe, og hvad de kan. Så her medvirker mænd og kvinder ikke som tilskuere til livet, men som deltagere og rollemodeller, fremhæver hun.

Derfor har en af de medvirkende sin stok med på scenen, for skavanker er ingen hindring: en har sclerose, en anden har en diskusprolaps, en tredje helvedesild.

– Det er jo sådan man er, når man kommer op i årene! Desuden vil vi gerne formidle værdien i langsommelighed, understreger Sine Riisager.

### Langsommelighed som værdi

Dette, at værdsætte langsommelighed, fostrede nemlig ideen til forestillingen:

– Der skete et skift i mit eget liv, hvor tingene godt måtte gå lidt langsommere. Jeg begyndte at savne fordybelse, og at *langsommelighed* blev omtalt som noget værdifuldt, fortæller 39-årige Nønne Mai Svalholm, der fandt det logisk så at kigge på de ældre.

– Dels fordi der med alderen kommer nogle udfordringer, der medfører en automatisk, naturlig langsommelighed, dels fordi der bliver flere og flere ældre, og jeg synes, det er vigtigt at se og anerkende dem som en ressource, forklarer hun.

– Og de er vildt dygtige! Det er utroligt, hvad de præsterer, konstaterer Nønne Mai Svalholm med begejstring om den gruppe, de har samlet.

Indstuderingen har dog også været præget af flere aspekter af senior-

liv og alderdom:

– Vi har ind imellem oplevet frafald, fordi en medvirkende skulle passe børnebørn eller var blevet syg, og desværre har vi også haft et dødsfald. Men sådan er livet jo, som Sine Riisager konstaterer.

### Kredsløb på turné

Nønne Mai Svalholm og Sine Riisager har skabt "Circuit" som det første af to hovedværker og fem mindre værker i et samlet projekt, "Ageing – en refleksion over begrebet aldring" – som er en del af programmet for Kulturby 2017, der omfatter Aarhus og Region Midtjylland.

Der var premiere på forestillingen i Aarhus lige før sommer sidste år, og i skrivende stund arbejdes der på også at få den til bl.a. Aalborg og København i år.



## KØREKORTSFRI "BIL"



Kan leveres både som EU45 km og som 25 km Invalideknallert, som kan køres uden kørekort.

Unik smidighed og lasteevne.

**Må køres af alle med eller uden handicap.**

- Stærk 50 cc benzin motor
- Lang rækkevidde
- Varmeanlæg kan eftermonteres

Findes i:

Van, Cross, Pick Up, Top

Unik driftsikkerhed.  
Bygget i stål og plade  
som i de gode gamle dage.



BESTIL BROCHURER HOS:

IMPORTØR: TMP . THOMAS MØLLER PEDERSEN APS  
ELMEVEJ 8 . 7870 ROSLEV . TLF: 9774 0733  
E-MAIL: INFO@TMP.DK . WWW.TMP.DK

# Gode til smerter, stivhed

Naturhusets elastiske magnet-bandager er udarbejdet til vores forskellige led og problemområder. Indeholder kraftige magneter der er syet ind i bandagerne på strategiske steder.

- Kan bruges af alle uanset alder og køn.
- Har virkelig god pasform.
- Forbedrer cirkulationen i hele området.
- Du vil hurtigt mærke hvor godt det gør.
- Tilpasser sig straks til leddets aktuelle størrelse.
- Sidder blødt og behageligt, som en solid støtte omkring leddet.
- Drej bandagen, så magneterne er, hvor du har mest behov.
- Ingen betydning, om årsagen er betændelse eller slitage.

## Hvorfor får du det bedre med de nye bandager?

Meget effektive behandlingsmæssige magneter med en styrke på hele 1500 Gauss sørger for:

### 1. Blodet transporterer mere ilt rundt i kroppen.

Dette er vigtigt for alle kroppens funktioner!!

### 2. Blodet kan lettere transportere affaldsstoffer ud af kroppen.

Dette er ikke kun vigtigt for leveren og nyrerne, men for alle led, muskler osv. Efter udrensningen vil du mærke, at smerter og stivhed langsomt mindskes.

### Til albuer, under- & overarm:

Denne universal-bandage er egnede til hele armen. Den er egentlig lavet til albuen, men kan også meget vel bruges på underarmen eller overarmen. **Fås i 2 str.**

Kun kr. 499,- pr. par!

**Tilbudspris: kr. 399,-**

Vare nr. 013/023



### Til læg:

Hvis du dør med kramper og smerter i benene eller kolde ben og fødder er denne perfekt! Sidder blødt og behageligt omkring benet, hvor den tilpasser sig den aktuelle størrelse. Kan bruges under tøjet.

Kun kr. 499,- pr. par!

**Tilbudspris: kr. 399,-**

Vare nr. 024



### Til håndled, og musearm:

Har du stive eller smertefulde hænder eller håndled er denne bandage rigtig god. Det er ligegyldigt, om årsagen til problemerne er betændelse eller slitage.

Én str. passer alle, de tilpasser sig omkring håndledet.

Kun kr. 299,- (2 stk.)

**Tilbudspris: kr. 219,-**

Vare nr. 026



### Til ankel:

Hvis du dør med smertefulde, stive eller hævede ankler, bør du prøve disse!

Tilpasser sig foden, er støttende, men bløde og behagelige at have på. Kan bruges under strømper.

Kun kr. 499,- pr. par!

**Tilbudspris: kr. 399,-**

Vare nr. 025



# “Dette er godt for leddene!”

Norges tidligere skiløber



### Til knæ:

Har du dårlige knæ, anbefales disse, som tilpasser sig og sidder behageligt omkring knæene og øger blodcirkulationen. Smerter og stivhed vil gradvist løses, uanset om årsagen til problemerne er betændelse eller slitage.

One size - passer til alle (ligesom en strømpe)

Kun kr. 499,- pr. par!

**Tilbudspris: kr. 399,-**

Vare nr. 012

## Behageligt støttende at ha' på + med magnetisk effekt!



# og dårlig cirkulation

20 års  
effekt-garanti

## Sunde led - uanset alder!

Disse magnetbandager er bløde og behagelige. Uanset om du er lille eller stor, sidder de blødt, støttende og behageligt omkring leddet. Vi har testet dem på personer fra 40 kilo til 130 kilo. Alle synes de sidder godt.

Bandagerne er tynde og kan bruges under tøjet, hvis du ønsker det. De kan vaskes og er holdbare. Magneterne er ikke limet ind, men er syet ind i hver sin lille lomme. De kan derfor ikke falde ud.

Magneterne er af den nyeste type og i forhold til tidligere bandager har disse meget mere støttende funktion.



### Til ryggen:

Har du rygsmerter? Så er dette noget for dig. Naturhusets rygbælte med velcrolukning, giver god lændestøtte og indeholder hele 17 effektive magneter, som dæmper smerter og stivhed, samtidig forbedres blodcirkulationen. Støtte og behandling på samme tid - Mange vil få et nyt liv med dette magnetbælte. 2 størrelser op til 110 cm & op til 135 cm. Kan bruges under tøjet. Kr. 699,- pr. stk. **Tilbudspris: kr. 599,-** Vare nr. 011/029



"Disse er virkelig bløde og behagelige at have på. Jeg bruger dem, især på mine smertende og slidte knæ".

Ole Ellefsæter

### Ole Ellefsæter

Egebergs Hæderspris 1965  
Holmenkollen medalie i 1967  
2 Olympisk Guld i Grenoble 1968  
og meget meget mere...

Magneterne øger cirkulationen - uden tvivl!

## Succes-tilbud

Utallige brugere har glædeligt erfaret, at smerter og stivhed i led og muskler formindskes betydeligt, ved brug af disse magnetbandager.

De effektive smertepaster sættes direkte på områder som er smertende eller ømme. Bruges på muskler eller led. Virker hurtigt! Kan bruges alene, eller sammen med bandagen de første dagene for hurtigere effekt.

## Gratis smertepaster!

Eneforhandler: Naturhuset Danmark. Et seriøst dansk firma, der siden 1998 har sat sundhed og velvære i højsædet - og har høje krav til produktets kvalitet.

Lynbestilling på [www.naturhuset.dk](http://www.naturhuset.dk) eller bestil på ordre tlf.: 70 23 34 45

Modtag nu sammen med din bestilling, en gratis pakke magnetplastre til værdi kr. 199,-





60-årige Lars Bjertrup og den +70-årige Tove Riemer i glimtene fra den overdimensionerede, 30 kilo tunge "disco-kugle", der ikke alene hænger midt på scenen, men også konkret er et centralt omdrejningspunkt i forestillingen "Circuit", og som den post- og bankuddannede Tove Riemer på et tidspunkt i forestillingen kravler op og smygende folder sig sammen på, skønt hun på forhånd havde forsvoret at ville optræde på scenen (foto: Annette Schiøler)

# LIVET ER IKKE UDSLUKT, BARE FORDI MAN GÅR HEN OG BLIVER 70 ÅR

**Når man er oppe i årene, har man næsten pligt at sige ja til udfordringer, mener flere af de medvirkende i "Circuit" – en moderne danseforestilling om og med de rynkede generationer.**

Pludselig, efter de i en rum tid og i større og mindre cirkler, med og mod hinanden, har gået rundt om den enorme sølvagtige og glimten-de spejlkugle, begynder de at samle sig i en gruppe formet som trekant med spidsen forrest mod publikum.

Til sidst står alle tavst vendt ud mod tilskuerne i mørket.

"Se på mig", lyder det ordløse budskab – invitationen, opfordringen, appellen – fra de belyste ansigter og kroppe og øjne.

### **Et opgør med skrøbeligheden**

Blandt de forreste står den 70-årige Marian Kudahl Høegh fra Ris-skov ved Aarhus. Født i Thisted, uddannet sygeplejerske og siden videreuddannet til at undervise sygeplejerske-studerende. Som ung dyrkede hun ballet, og hun har altid og stadig haft fokus på betydningen af at bevæge sig og holde sin krop ved lige.

Det kropslige og sundhedsmæssige aspekt var da også hendes motivation for at gå med i den moderne danseforestilling "Circuit".

– Det var en udfordring, jeg ikke kunne sige nej til. Livet er jo ikke udslukt, bare fordi man går hen og bliver 70 år. Når man er blevet så gammel, er der ingen grund til at tøve, så skal man eksponere sig for det, man føler sig tiltrukket af! Desuden vil jeg gerne være med til at gøre op med den fordom, at vi gamle er skrøbelige og går i stykker for et godt ord, forklarer Marian Kudahl Høegh.

Skrøbelig er nu heller ikke det ord, der falder lige for at bruge om gruppen, der i flere uger op til forestillingen har øvet fire timer tre-fire dage om ugen. En skridttæller regi-

stredede en dag, at en af de medvirkende havde gået i alt seks kilometer under træningen.

### **Legebarnet og kunstneren fra Sminge**

Centralt i stykket er en ca. 30 kg. tung "disco-kugle" med en diameter på godt og vel en meter. Den ikke alene hænger midt på scenen, men er også konkret et centralt omdrejningspunkt i forestillingen.

Blandt de medvirkende er desuden ægteparret Lars Bjertrup, 60 år, og Sisse Lunøe på snart 67 år fra landsbyen Sminge nordøst for Silkeborg. Parret har endda helt fremtrædende roller i form af hver sin solo-optræden, hvor Lars Bjertrup eksempelvis nærstuderer den kæmpe kugle, sætter den i svingninger og danser omkring den.

Akademikeren Lars Bjertrup forklarer sit mod til ikke bare at stå i rampe-lyset på en scene, men også at træde helt frem i en solo optræden, med, at han i bund og grund nok er et legebarn.

### **Jo ældre, des mindre i klemme**

Med mange års erfaring som sanger, komponist og organist havde hans hustru, Sisse Lunøe, heller ingen betænkeligheder ved at stå frem med en solo optræden.

– Jeg siger ubetinget ja til udfordringer! Det, synes jeg, er en pligt, for jo ældre vi bliver, des mindre har vi i klemme, siger hun helt på linje med Marian Kudahl Høegh.

– Og jeg brænder for at fortælle mine jævnaldrende, at kunst er sindsoprivende, og at det er så vigtigt, at vi beskæftiger os med kunst, samtidig-kunst, der bliver lavet her-og-nu og af alle aldre. Og her har vi endda med et værk at gøre, der er om os og for vores målgruppe. Det burde da være noget af det vigtigste for os, mener Sisse Lunøe.

### **En ny verden åbnede sig**

Før hans kone fik ham overtalt til at deltage, mente Lars Bjertrup ellers ikke, at dans var noget for ham:

– Jeg kendte kun til dans, fra jeg som fem-seks-årig kortvarigt gik på danseskole, og fra lancier i gymnasiet. Men jeg var alligevel nysgerrig og opdagede så, det var meget sjovt, og nu får jeg simpelthen et "kick" ved at stå på scenen, fortæller han, der også sætter pris på den verden, som de medvirkende har med hinanden:

– Det er en anden og meget venlig verden, hvor vi giver hinanden knus, snakker og har en god stemning sammen, selv om vi ikke har andet med hinanden at gøre end denne forestilling, fortæller Lars Bjertrup og føler sig meget privilegeret over at være blevet en del af dette.



*"Se på mig", lyder det ordløse budskab – invitationen, opfordringen, appellen – fra de medvirkendes belyste ansigter og kroppe og øjne, da de tyst stiller sig op med front mod publikum. Her ses Marian Kudahl Høegh i brun bluse i midten af billedet (foto: Louise Kirkegaard, venligst udlånt af Svalholm).*



Vitus Rejser har masser af spændende rejsemål. Som medlem af Danske Seniorer og som kun har folkepension og en beskedent ATP, kan du søge om rejselegat og dermed reducere egenbetaling med 3.500 kroner.

# ALBERT OLSENS REJSELEGAT

Hvis du er medlem af Danske Seniorer og udelukkende har Folkepension og en beskedent ATP – så skynd dig at læse videre.

Hvis du er medlem af Danske Seniorer og udelukkende har Folkepension og en beskedent ATP – så er det en god idé at læse videre: Vitus Rejser – tidligere 65-Ferie – stiller igen i år 50.000 kr. fra Albert Olsens Rejsefond til rådighed for medlemmer af Danske Seniorer. Alle medlemmer, der opfylder de to ovenstående betingelser, kan søge et rejselegat på omkring 3.500 kr. til en rejse eller som et tilskud til en rejse med Vitus Rejser.

Vitus Rejser arrangerer rejser med bus eller fly, rejser til storby eller strand, operarejser, vandreferie, krydstogter, rejser i Danmark, Europa, Østen og USA. Der er noget for enhver smag, og der er altid en dansk rejseleder med på turen.

## Hvordan søger du om et legat?

For at søge om et legat, skal du tage en kopi af din årsopgørelse fra SKAT fra 2016 og sende den til:

Danske Seniorer  
Griffenfeldsgade 58  
2200 København N

Du bedes mærke din kuvert:  
Albert Olsens Rejselegat.

Du bedes skrive dit navn, adresse, personnummer, telefonnummer og evt. mailadresse på kopien af årsopgørelsen, hvis det ikke står der i forvejen. Derudover bedes du oplyse om du er personligt medlem af Danske Seniorer eller – hvis du er medlem af en af Danske Seniorers foreninger – hvilken forening, du er medlem af. Du behøver ikke lave en ansøgning, hvor du

begrunder, hvorfor du gerne vil søge et legat. Vi tager stilling ud fra ansøgernes økonomi.

Vi skal have kopien af din årsopgørelse hos os senest fredag den 28. april 2017. Vi trækker lod blandt de ansøgere, der har færrest økonomiske midler til rådighed, og hvis du er heldig at få et legat, vil du høre direkte fra Danske Seniorer.

folketeatret | nørregade

den politiske  
**kande støber**  
af Ludvig Holberg

Henrik Koefoed  
Mette Horn  
og mange flere!

store scene

28. januar til 11. marts

BILLETTER 70 272 272 | FOLKETEATRET.DK | WWW.TEATERBILLETTER.DK

BEGRENSSET  
ANTAL

”Det eneste, jeg savner på min Doro-telefon, er en startknap til min Harley”

Norbert, 77 år  
Forretningsmand og motorcykelentusiast

## Opgrader til en enkel mobiltelefon

Med Doro PhoneEasy® 632 og Doro 8030 er det nemt at foretage opkald, tage billeder, skrive beskeder, tjekke vejrudsigten og på Doro 8030 smartphone kan du også surfe på internettet samt installere applikationer i Google play™ butikken. Begge modeller er med indbygget teleslynge for optimal brug med høreapparat og med indbygget tryghedsalarm med GPS positionering.



FRIT VALG  
**999,-**  
SPAR 500 kr.



**Høj og tydelig lyd**  
Hør alt hvad der bliver sagt.



**Kamera**  
Simpelt kamera til billedbeskeder.



**Trygheds-knap med GPS Position**  
Direkte trygheds-knap med SMS og opkalds-alarmer til pårørende.

**TRENDY SENIOR**

Bestil på [www.trendysenior.dk](http://www.trendysenior.dk)

Eller på Tlf.: +45 46 57 57 00 - Åbningstider: tlf. man-tor 8.00-16.00, fredag : 8.00-15.30

doro

Af Rikke Samssund, udviklings-  
konsulent Danske Seniorer



# ER DU PERSONLIGT MEDLEM, OG VIL DU MED TIL KONGRESSEN?

Den 10. oktober 2017 afholder Danske Seniorer kongres på Hotel Nyborg Strand.

Personlige medlemmer af Danske Seniorer mødes i hver region i første kvartal af kongressår, for at vælge deres delegerede til kongressen.

Det er antallet af personlige medlemmer i en region, der afgør antallet af delegerede.

- Op til 500 personlige medlemmer: 1 delegeret
- 501-1000 personlige medlemmer: 2 delegerede
- 1001-2000 personlige medlemmer: 3 delegerede
- 2001-4000 personlige medlemmer: 4 delegerede
- 4001-6000 personlige medlemmer: 5 delegerede
- 6001 eller flere personlige medlemmer: 6 delegerede

Alle personlige medlemmer af Danske Seniorer inviteres til at deltage i mødet i den region, hvor de bor.

Vi byder på noget lækkert at drikke og spise ved alle møderne, og der vil være en spændende event i forbindelse med møderne.



## Region Hovedstaden

7. februar kl. 11-14 ca., Danske Seniorers Hus, Griffenfeldsgade 58, Nørrebro.

*Program:*

- kl. 11-12: Valg til kongressen + valg til kredsbestyrelser
- kl. 12-13.30: Frokost
- kl. 13.30: Nis Bank-Mikkelsen (kendt fra bl.a. Rytteriet på DR2) fortæller som sit liv.



## Region Sjælland

1. februar kl. 13-15, Frivilligcenter Næstved, Farimagvej 22, 4700 Næstved

Der bydes på kaffe og kage, og det lille jazzorkester "Jazz for pleasure" spiller.



## Region Nord

3. marts kl. 9.30, Aktivitetscentret, Sjællandsgade 26-28, 9000 Aalborg

Der vil være en kom-ind-kaffe kl. 9.30 og vi slutter med en let frokost. På mødet skal gerne vælges en repræsentant for jer som dele-

## Bindende tilmelding

Du tilmelder dig på vores hjemmeside [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk) eller på telefon 3537 2422 eller 7534 1217. Tilmelding skal ske senest 14 dage før mødet. Danske Seniorer dækker de personlige medlemmers udgifter i forbindelse med kongressen. Transportudgifter i forbindelse med disse regionsmøder dog undtaget.

geret på Kongressen 10. oktober 2017, – den foregår denne gang på Nyborg Strand.

Der vil også være et indlæg fra en af Danske Seniorers gode samarbejdspartnere, Høreapparatet Ørelægerens Hørecenter i Aalborg, som vil fortælle om hørelsens betydning for både et godt helbred, forhindring af fald og ulykker, og ikke mindst betydning for et længere og et godt liv sammen med andre.



### Region Midt

15. marts kl. 13, Rude Strand Højskole, Kystvejen 114, 8300 Odder

#### Program:

- Frokost
- Rundvisning på højskolen
- Valgmøde
- Kaffe m/ brød

Offentlig transport: Bus 100 fra Aarhus mod Odder stopper lige ved højskolen. Den kører fra stoppested på hjørnet Bruunsgade/Banegårdspladsen, kl. 11.52. Skift til bus 302 i Beder. Rejsekort kan bruges, og billet kan købes i bussen.



### Region Syd

2. marts kl. 13-15 – Fredericia Vandrerhjem, Vestre Ringvej 98, 7000 Fredericia

#### Program:

Vi starter med en lækker frokost – krydret med lidt info om Danske Seniorer, en hyggelig snak om jeres forventninger til Danske Seniorer og selvfølgelig valg af en delegeret til kongressen i oktober.

Vi glæder os til at se jer.

### Kredsbestyrelsesarbejde

Danske Seniorer er inddelt i 18 kredse, og i de kredse, hvor der er over 500 personlige medlemmer, har de personlige medlemmer ret til at vælge en repræsentant til at sidde i kredsens bestyrelse. I regioner, hvor der er kredse med mere end 500 personlige medlemmer, vil valget til repræsentanten for de personlige medlemmer i kredsbestyrelsen foregå i forbindelse med regionsmødet.

**ResMed | Maribo**

Køb  
POWERbreathe  
på [lungetraining.dk](http://lungetraining.dk)  
eller ring på  
5475 7549

Træner du også dine lungemuskler?

**Få mere fysisk overskud i din hverdag med POWERbreathe**

Har du KOL eller astma eller trænger du bare til at forbedre din kondition, vil daglig træning med POWERbreathe styrke din lungemuskulatur og forbedre din vejtrækning.

- Træn 2 x 30 indåndinger dagligt og opnå en bedre vejtrækning allerede efter 14 dage

**Lungetraining.dk**

Af Henrik Sieben,  
Danske Seniorer



# INDKALDELSE TIL KONGRES - AFVIKLES PÅ NYBORG STRAND

2017 er kongressår i Danske Seniorer. Kongressen afvikles den 10. oktober på Hotel Nyborg Strand.

Den 10. oktober på Hotel Nyborg Strand afvikler Danske Seniorer kongres.

Kongressen skal holdes hver andet år og på denne mødes repræsentanter for de mange klubber, foreninger, kredsbestyrelser, hovedbestyrelse, gæster, samarbejdspartnere med mange flere for at drøfte og udstikke retningslinjerne for arbejdet frem mod den næste kongres, der afvikles i 2019.

Kongressen afvikles i år på Hotel Nyborg Strand og med velbegrundet hu, lyder det fra direktør John Lagoni.

– Det ligger tæt ved motorvejsnettet, for de der kommer i busser, eller har samkørsel i biler, og så er det nemt at komme dertil med offentlig transport, da der er gode togforbindelser til Nyborg station.

John Lagoni fortsætter:

– Nyborg station ligger ikke langt fra Nyborg Strand og vi sørger for

shuttlebus, pendulbus, fra stationen til hotellet om morgenen på kongresdagen. Derfor lyder vores opfordring da også, at så mange som muligt vælger at tage toget. I øvrigt er det op til de enkelte kredse selv at arrangere og betale for transport, som også kan være kørsel i busser.

Selve kongressen begynder klokken 9 med indskrivning og klokken 9.30 er der faneindmarch og kaffe. Landsformand Jørgen Fischer går på talerstolen klokken 10.00 for at byde velkommen og vi

forventer at kongressen kan afsluttet klokken 17.00

Vi har erfaring for at nogle vælger at komme dagen før og overnatte på kongresstedet og vi har allerede forhåndsreserveret et antal værelser, der kan bestilles direkte på Hotel Nyborg Strand, telefon 65 31 31 31. Det skal bemærkes at indkvartering er for egen regning og at værelserne lejes ud efter først til mølle princippet.

Sidste frist for reservation af værelser er mandag den 21. august, hvorefter værelserne gives fri til andre gæster.

**NH NØRGAARDS HØJSKOLE** - [WWW.NRGAARD.DK](http://WWW.NRGAARD.DK)

**BRIDGE & HØJSKOLE** Forrygende højskoleuge med masser af bridge, både undervisning og turneringer, sang, foredrag, skønne udflugter i hjertet af Jylland og højskoleliv. Medlemspris fra 4100 kr. i uge 45 i 2016 og uge 7, 14, 20, 25, 29 og 31 i 2017

**WELLNESS OG HØJSKOLE** - højskoleuge med skøn velvære, selvforkælelse, smagsoplevelser, udflugt, foredrag, sang og humør. Medlemspris fra 4150 kr. i uge 48 og uge 6, 10 og 17 i 2017

**COMPUTER, IT & HØJSKOLE** - IT-kurser for begyndere til de mere øvede. Lær om NEM-ID, Windows 10, Apps, borger.dk, e-mail, internet, Ipad, Foto, m.m. Medlemspris fra 3850 kr. i uge 45, 47 og 48 i 2016 og uge 9 og 10 i 2017

**SYNG DIG GLAD** handler om glæde og humør, men også at styrke den danske sangtradition. Alle kan være med - kom glad! Medlemspris 3995 kr. i uge 13 og 41



RING PÅ 86682300  
SÅ SENDER VI EN BROCHURE  
ELLER GÅ IND PÅ  
[WWW.NRGAARD.DK](http://WWW.NRGAARD.DK)



# DANSKE SENIORER PRÆSENTERER

**MONTY PYTHON'S**

TIVOLI

TIVOLI & THOMAS LANGKJÆR ENTERTAINMENT PRÆSENTERER

# SPAMALOT

**KØER, KOKOSNØDDER, DRÆBERKANINER OG MØGIRRITERENDE FRANSKMÆND. LYDER DET SORT?**

**BARE VENT - VI LOVER AT DET BLIVER SJOVERE END BÅDE PEST, KOLERA OG DEN SORTE DØD. JA, MÅSKE ENDDA VERDENS SJOVESTE MUSICAL!**

**23. marts 2017**

**kl.20.00**

normalpris 520,-

**vores pris 430,-**

inkl. gebyr



se mere på vores hjemmeside  
**[www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)**

**Billetsalg: tlf. 3537 2422**  
**Griffenfeldsgade 58, 2200 KBH N**

**DANSKE SENIORER**



VI HJÆLPER HINANDEN



# DANSKE SENIORER ÅBNER DØREN TIL EUROPÆISK SAMARBEJDE

Danske Seniorer er med i den europæiske organisation EURAG. Samarbejdet betyder blandt andet spændende foredrag i Danmark og udvekslingsrejse til Prag.

Sidste år besluttede Danske Seniorer at melde sig ind i EURAG – European Federation of the Elderly.

EURAG er en 54 år gammel europæisk organisation, som arbejder partipolitisk neutralt for at fremme levevilkårene for Europas ældre.

I Danske Seniorer ser vi medlemskabet af EURAG som en god måde at blive inspireret af, og selv inspirere de øvrige medlemslande på, lyder det fra Peter Rudolf Hansen, der repræsenterede Danske Seniorer ved sidste delegeretmøde, der fandt sted i Bratislava i Slovakiet. Aktuelt er der 28 lande med i EURAG.

Peter Rudolf Hansen fortæller om mødet:

– De første dage blev der fokuseret på demens med mange forskelligartede indlæg om forebyggelse, be-

handling og aktiviteter. Værterne fra Slovakiet præsenterede en lang række interessante tiltag, der bliver tilbudt demente i Bratislava.

– Et af indlæggene på konferencen blev leveret af Generalsekretæren i EURAG, Dana Steinova, som orienterede om memory training/ hukommelsestræning, som har vist sig at være et fremragende redskab til at forebygge demens samtidig med, at det er med til at give ældre medborgere forøget selvværd.

Medlemmer af Danske Seniorer kan til januar få lejlighed til at høre dette foredrag.

Den sidste dag var helliget et normalt halvårligt delegeretmøde, hvor Præsidenten Dirk Jarre fremlagde en status for arbejdet det sidste halve år. Dirk Jarre er tilsluttet flere udvalg under EU, der beskæfti-

ger sig med levevilkårene for Europas ældre. Præsidenten benyttede også lejligheden til at se frem i tiden og pege på nye udfordringer og muligheder.



– EURAGS generalsekretær Dana Steinova orienterede om den økonomiske og medlemsmæssige situation, ligesom hun kunne oplyse, at næste delegeretmøde finder sted i Polen i maj 2017. Senere i 2017 i september vil der så være et delegeretmøde i Wien. Der blev lidt forsigtigt spurgt, om Danmark kunne have interesse i at stå for arrangementet af et delegeretmøde i 2018, lyder det afsluttende fra Peter Rudolf Hansen.

## Præsentation af memory-training/hukommelsestræning

Torsdag 26. januar kl. 10 – 12 i DS' lokaler i Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Foredraget foregår på engelsk, hvorfor deltagere skal kunne forstå engelsk for at få udbytte af det. Der er ingen tilmelding.

## Udvekslingsrejse

Som endnu en gevinst ved medlemskabet af EURAG bliver 24 medlemmer af Danske Seniorer tilbudt at deltage i en udvekslingsrejse til Praha og Spacenter med genvisit i København/Sjælland.

Der bliver tale om 3 dage privat indkvarteret i Praha og 4 dage i et wellnesscenter. Eneste udgift

bliver flyrejsen Kbh/Praha T/R. Til gengæld binder man sig så til at være værter for tjekkerne i juni 2018 i en uge, hvor man skal sørge for alle udgifter.

Udvekslingsrejsen finder sted fra den 22. – 29. September 2017.

Synstest kun

**195<sup>kr</sup>**

- Udmåling af styrker
- Test for bygningsfejl
- Trykmåling af øjnene
- Digitalt farvebillede af nethinden
- Digital opmåling af brilleglas

KompletSyn  
- kun hos Louis Nielsen

Vores avancerede udstyr giver dig en omfattende synstest med sundhedstjek. Udover den normale synstest tager vi bl.a. et digitalt farvebillede af nethinden og trykmåling af øjnene efter behov. KompletSyn kan hjælpe til at opdage øjensygdomme som grøn stær og AMD (øjenforkalkning). Den digitale øjenmåling giver dig sikkerhed for, at dine briller og brilleglas tilpasses lige præcis til dig og dine behov.

# Få en synstest med sundhedstjek

Bestil synstest på [louisnielsen.dk](http://louisnielsen.dk)

Sku' ha' gået til

**Louis Nielsen**®

Alle vores medarbejdere er specialuddannede til at udføre KompletSyn undersøgelserne. Derudover arbejder Louis Nielsen sammen med Mølholm Forsikring og kan trække på ekspertise og erfaring fra special- og øjenlæger i Mølholm Forsikrings landsdækkende behandlernetværk. Optikeren stiller ingen diagnose og i tilfælde af, at optikeren ser noget, som vurderes at være unormalt, vil optikeren henvise til at søge alment praktiserende læge eller øjenlæge. Alle elementer af KompletSyn er inkluderet, såfremt de er tilgængelige. ©2016 Specsavers.

# DANSKE SENIORER PRÆSENTERER



**TIVOLI**

## DE 39 TRIN

EN KRIMIKOMEDIE  
FRIT EFTER HITCHCOCK

4 SKUESPILLERE · 130 ROLLER  
100 HÆSBLÆSENDE MINUTTER

INSTRUKTION: JOY-MARIA FREDERIKSEN

**NIELS OLSEN  
THOMAS MØRK  
MADS KNARREBORG  
KRISTINE YDE**

**VORES PRISER:**  
A - PLADSER Å 325,-  
B - PLADSER Å 300,-  
C - PLADSER Å 225,-

THE 39 STEPS AF JOHN BUCHAN OG ALFRED HITCHCOCK BEARBEJDET AF PATRICK BARLOW

**ONSDAG DEN 1. MARTS 2017**  
**GLASSALEN KL. 19.30**

**GRATIS:**  
en **FADØL**  
eller  
et glas  
**VIN**  
inkl. i  
billetprisen

Som publikum ved Danske Seniorers "DE 39 TRIN" forestilling i Tivoli får man ikke bare oplevelsen for knivskarpe priser, man får også en fadøl eller et glas vin efter eget ønske takket været vores forsikringspartner Gjensidige.

se mere på vores hjemmeside  
[www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)

**Billetsalg: tlf. 3537 2422**  
eller **Griffenfeldsgade 58, 2200 København N**



**DANSKE SENIORER**



VI HJÆLPER HINANDEN

# BRUG AF DET RIGTIGE LOGO

Vigtigt med synlighed og genkendelighed – derfor god idé at bruge Danske Seniorers logo på plakater, i foldere og i annoncer.

Af Henrik Sieben, Danske Seniorer

I forbindelse med fusionen fik Danske Seniorer sit eget logo. Logoet består af to sammensatte cirkler i farverne rød og blå, hvori står Danske Seniorer. Derudover er tilkøbt vores motto – Vi hjælper hinanden.

Vi anvender logoet de steder, hvor det har relevans og er muligt og opfordringen fra landsorganisationen Danske Seniorers side lyder på, at man i videst muligt omfang ude i medlemsklubber og foreninger, anvender det korrekte logo. Det være sig på brevpapir, flyers, foldere, plakater, opslag, i annoncer i lokale aviser, og ikke

mindst i de mange fine og forskelligartede medlemsblade.

Samtidig vil vi gerne rette opmærksomheden på, at Danske Seniorer udgiver medlemsbladet SeniorBladet og ikke længere, som nogle fejlagtigt stadig tror, nogle af de blade, som eksisterede ved fusionen for snart fire år siden.

Sidder du som repræsentant for din lokale forening eller klub, og har du endnu ikke det rette logo at arbejde med, da send en mail til [red@danske-seniorer.dk](mailto:red@danske-seniorer.dk), så sørger vi for, at du får en ny "logo-pakke"

Logopakken består af Danske Seniorers logo, såvel top- som side-

stillet, men det fremgår også, hvilken type rød, respektive blå, samt skrifttyper, vi anbefaler anvendt.



DANSKE SENIORER



VI HJÆLPER HINANDEN

Danske Seniorers logo, der også omhandler teksten – VI HJÆLPER HINANDEN – kan frit anvendes side- eller topstillet.

SENIORHØJSKOLEN  
www.seniorhoejskolen.dk

Vi inviterer indenfor på SeniorHøjskolen i Nørre Nissum; til en atmosfære båret af dynamik, kvalitet og venlighed. Vi tilbyder indblik og udsyn gennem livsoplysning og livsoplevelser - til inspiration og engagement.

#### Udpluk fra årets ledige ugekurser

06.02 - 12.02.17	Idehistorie - Nutiden i perspektiv
06.02 - 12.02.17	Ny dansk litteratur og kærlighed til læsning
06.02 - 12.02.17	Kunsthistorie - fra realismen til i dag
07.06 - 13.06.17	Gospel v/Ole Jørgensen & Martin Ravn
07.06 - 13.06.17	Cykelkursus - Bredningen rundt
05.07 - 11.07.17	Vandreture i Sommerlandet - 14-16 km
12.07 - 18.07.17	Korstævne v. Lindgren & Skovbakke
09.08 - 15.08.17	Litteratur - jysk landluft i litteraturen
30.08 - 05.09.17	Livsoplysning for livsnydere
20.09 - 26.09.17	Efterårsvandring - 14-16 km
27.09 - 03.10.17	Kreative værksteder - Maleri & Raku

#### 14-dages kurserne tilbyder bl.a.

Højskolesangbogen, Raku, Kunsthistorie, Vandreture, Litteratur, Islam, HELE Vestkysten fra Skagen til Vadehavet, Limfjorden Rundt, Danmarkshistorie, Kulturekspeditioner, Grundtvig, Akvarel, Psykologi, samt meget, meget mere...

**Årets rejser:** Kulturrundrejse - Paris, Köln, Bremen & Reims  
Vandreture i Norge - fjeldene i Hardangervidda



I 2017 tilbyder vi 6 x 5-dages kurser, 33 x ugekurser samt 12 x 14-dages kurser Bestil katalog på: [kontor@seniorhoejskolen.dk](mailto:kontor@seniorhoejskolen.dk)

## KURSUSKATALOG 2017



NYT  
KATALOG  
BESTIL PÅ  
97891011



Af Iben Hauschultz, udviklingskonsulent Danske Seniorer



# 49 NYE MEDLEMMER PÅ MINDRE END 3 UGER

Egen Seniorers formand Frede Jordt har al mulig grund til at være storsmilende; 36 nye medlemmer i løbet af en weekend (foto: Iben Hauschultz).

**Egen Seniorer ser ud til at have fundet opskriften på, hvordan man får nye medlemmer: På mindre end tre uger fik foreningen 49 medlemmer.**

For ikke alt for længe siden hed "Egen Seniorer" i Guderup på Als "Egen Pensionist- og Efterlønsforening". Egen Pensionist- og Efterlønsforening var på ingen måde ved at dø hen: Med hele 709 medlemmer i kartoteket og en sprængfyldt kalender kan man roligt sige, at de alsinger holdt skruen i vandet og gaskablet stramt.

Alligevel syntes bestyrelsen, at tiden var moden til at skifte "Pensionist- og Efterlønsforening" ud med et mere moderne og mundret navn. Som sagt, så gjort: 14. oktober holdt foreningen ekstraordinær generalforsamling og vedtog navneændring til Egen Seniorer. Og det har vist sig at give pote; i alt er der kommet 49 nye medlemmer til på mindre end 3 uger.

Den lille sproglige foryngelse af foreningen tiltrak alene 13 nye medlemmer. Op til jul tog Egen Seniorer imod kredsens tilbud til alle medlemsforeninger i Sønderjylland om at præsentere foreningen

på kredsens stand på Julemessen i Nordals Idrætscenter. Indsatsen gav hele 32 nye medlemmer, der alle blev budt velkommen med en flaske rødvin og en velkomstpakke med medlemskort og foreningens kalender for det kommende halvår.

Egentlig havde bestyrelsen beskedent sat næsen op efter 10 nye medlemmer i løbet af messeweekenden, men allerede lørdag eftermiddag måtte målet justeres til 20. At det blev til 32 plus yderligere 4, der kom til et andet sted i kommunen, fordi de gerne ville deltage i foreningens bustur til Skagen til sommer, var "ret overvældende", fastslår formanden Frede Jordt.

"Det er lidt pudsigt, at selv pensionister først siger nej tak til et medlemskab i en pensionistforening, fordi "så gamle er de slet ikke endnu", men så snart de hører, at det er en "seniorforening" og at alle over 55 kan blive medlem, så vil de gerne høre mere om, hvad vi har gang i", fortæller Frede Jordt med et skævt smil.

Og det er slet ikke så lidt Egen Seniorer byder på i løbet af et år: Ølsmagning, vinsmagning, udflugter og busture og sågar rejser til varmere himmelstrøg. To gange om ugen kan man desuden besøge Egen Datastue og få hjælp til at klare alt det dér med pc'en. Og så har Egen Seniorer en "Ældrefest", som man skal være fyldt 85 år for at deltage i.

## GAVETILBUD

Vi hjælper dig med din slægts historie!  
Giv dine børnebørn en slægtsbog som et uvurderligt minde.  
Kontakt os uforbindende på telefon **61 12 50 10**  
[www.slaegtenshistorie.dk](http://www.slaegtenshistorie.dk)

# FORÅRSREJSER

med bus og dansk rejseleder

**NYT**  
katalog  
Bestil på  
70 11 47 11 el.  
riisrejser.dk

## Blomsterrejser i Holland

### BEEKBERGEN

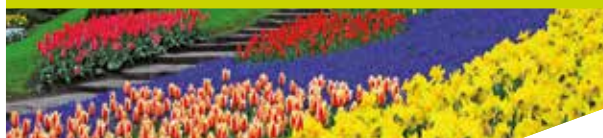
Forårsrejse til det blomstrende Holland. Besøg i Amsterdam og Giethoorn, kongepaladset Het Loo og den imponerende blomsterpark i Keukenhof. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 26/3, 2/4, 9/4, 13/4, 17/4, 24/4, 30/4, 14/5.

5 dage. Fra kr. ... 2.595,-

### KRYDSTOGT

Oplev fra søsiden det smukke, blomstrende forår fra Amsterdam over Antwerpen med besøg i den imponerende blomsterpark Keukenhof. Inkl. busrejse, krydstogt med helpension, dansk rejseleder og udflugter. Rejs 8/4, 15/4 el. 22/4.

6 dage. Fra kr. ... 5.795,-



## Skønne Italien

### TOSCANA

Flot forårsrejse til det smukke, lune Toscana med olivenlunde, pinjer, laurbærtræer, cypresser og alle vinmarkerne. Busrejse, hotel med halvpension, spændende udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 19/3 (14 dg.) 8/4, 22/4, 6/5, 27/5, 17/6, 24/6 el. senere.

9 dage. Fra kr. ... 5.195,-

### GARDASØEN

Dejlig forårsferie ved skønne, lune Gardasøen. Her er alt til en afslappende ferie: klart vand, behageligt klima og hyggelig atmosfære. Busrejse, lækker hotel med halvpension, spændende udflugter og dansk rejseleder er inkl. Rejs fx 19/3 (14 dg.), 8/4, 22/4, 13/5, 3/6.

9 dage. Fra kr. ... 5.395,-



## Forårets Storbyrejser

### BERLIN

Populær 4 dages forårsrejse til metropolen Berlin, der byder på masser af shopping, historie, teatre, museer og seværdigheder. Busrejse, godt hotel med morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 9/4, 13/4, 17/4, 24/4, 1/5, 4/5, 8/5, 15/5, 22/5, 25/5.

4 dage. Fra kr. ... 2.395,-

### PRAG

Skøn storbyferie til Prag med spændende oplevelser for dig, som kan lide at gå på opdagelse i fortiden og nyde nytidens storbymiljø. Busrejse, godt hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5.

7 dage. Fra kr. ... 4.195,-



## Lunt forår sydpå

### KROATIEN

Skøn, lun forårsferie ved det dejlige azurblå Adriaterhav med masser af udflugter til smuk natur og gamle kulturbyer. Busrejse, dansk rejseleder, hotel med halvpension og spændende udflugter er inkluderet. Rejs 8/4, 13/5, 10/6, 17/7 el. senere.

9 dage. Fra kr. ... 4.995,-

### BLOMSTERKYSTEN

Herligt forår ved Den italienske Riviera. Her er dejligt middelhavsklima og smukke kyststrækninger. Hotel lige ud til strandpromenaden. Busrejse, hotel med 1/2 pension, spændende udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 8/4, 6/5, 27/5, 8/7 eller senere.

9 dage. Fra kr. ... 5.195,-



Gratis  
påstigning  
ved 44 dan-  
ske byer

riis  rejser

Tlf. 70 11 47 11 (man-søndag kl. 9-17) • [www.riisrejser.dk](http://www.riisrejser.dk)

Tekst og foto af Henrik Sieben,  
Danske Seniorer



# GOD SPØRGE- OG DEBATLYST VED TEMA OG HYGEMØDE

Der var pænt fremmøde og god spørgelyst ved temamødet i Tappernøje Forsamlingshus.

Der var særdeles god debatlyst, da næstformand i Danske Seniorer, Per K. Larsen, besøgte Kreds Sydsjælland. Ikke mindst kørekortreglerne blev vendt.

Tre ting var på programmet, da Danske Seniorer Kreds Sydsjælland havde inviteret til tema- og hyggemøde. Dels var der mulighed for at høre sidste nyt om arbejdet i Danske Seniorer, dels kunne man høre et spændende indlæg fra en af samarbejdspartnerne, Gjensidige Forsikring, og endelig var der et overraskelsesindslag. Sidstnævnte stod trioen Jazz for Pleasure for.

Det var næstformand i Danske Seniorer, Per K. Larsen, der lagde ud, efter at formanden for kredsen Ole Steinvig, kort havde budt velkommen.

Per K. Larsen indledte med at fortælle om nogle af de mål, der arbejdes med i den kun tre år gamle organisation Danske Seniorer – og som vi skal arbejde med over hele landet og dermed påvirke kommunal- og landspolitikken. Det er konkrete mål, og de skal kunne mærkes i hele landet.

Næstformanden kom i sit indlæg blandt andet ind på en af hans egne mærkesager, nemlig den aldersbetingede særlov om retten til at køre bil, når man når en vis alder.

– Det hele begyndte, da jeg for fire år siden blev 66 år. Min kone syntes, at jeg skulle tænke på at blive gammel, og hun gav mig Henning Kirks bog: "Bliv gammel, men bliv i de voksnes rækker".

I bogen læste Per K. Larsen om det at skulle til lægecheck når man – på det tidspunkt – fyldte 70 år og skulle have fornyet sit kørekort.

– I første omgang tænkte jeg, det var nok meget rimeligt: Vores nattesyn bliver ringere og reaktionsevnen langsommere. Men undervejs i læsningen fandt jeg ud af, at det er det rene vrøvl. Særløven handler om, at man skal have bedre forhold i trafikken og om, at ikke så mange skal komme til skade. Imidlertid viser det sig, at

det ikke er de ældre, der kører galt eller laver skader.

– De ældre er den sikreste gruppe i trafikken. Vi overholder reglerne, og laver ingen ulykker. Det er de unge, der laver ulykkerne.

Per K. Larsen forklarede videre, at det handler om at tilpasse sig:

– Hvis man ikke er så god til at se om natten, så holder man op med at køre om natten. Kan man ikke lide at køre hurtigt, dropper man motorvejen. Er man ukendt i området, så dropper man det ukendte. Samlet betyder det, at man stadig kan køre til familie, til købmanden eller til møder. Fakta er, at vi ældre tilpasser os langt bedre end de unge, hvor nogle kører langt over evne, har drukket, og tror, at de kan lave mere end tre ting ad gangen.

Per delte den af Danske Seniorer fremstillede pjece, Fakta og fordomme om seniorer i trafikken, ud, der fortæller om det politiske arbejde med at få ændret særloven, og han fortalte om den politiske sejr, det var for Danske Seniorer, da man sidste år fik ændret



loven, så man i dag ikke længere skal være fyldt 70, men 75 år, før end man skal have fornyet sit kørekort med obligatorisk lægecheck.

– Vi er glade for, at grænsen er flyttet, men vi arbejder for helt at få fjernet den aldersbetingede særlov og vi har et håb om, at det vil lykkes i 2017.

Her kan det redaktionelt bemærkes, at den nye regering Lars Løkke II i sit regeringsgrundlag har skrevet, at man vil se på netop denne særlov.

### God debatlyst

Mange af de fremmødte havde kommentarer og bemærkninger til indlægget om fornyelse af kørekort.

En af de fremmødte mente, at det ikke skal være ens egen læge, der skal lave helbredstjek i forbindelse med kørekortfornyelse – fordi lægen nemt kan ligge under for pres eller direkte mobning fra den ældres side.

Til dette fremførte flere synspunkter om, at så er pågældende læge ikke sin stilling voksen.

Per K. Larsen slog i debatten til lyd for, at man i Sverige og Tyskland ikke har de samme aldersbetingede kørekortregler, og at de har lige så lave ulykkesrater blandt ældre, som der er i Danmark.



Det var formanden for Danske Seniorer Kreds Sydsjælland, Ole Steinvig, der bød velkommen, også til konsulent Marie Bendix Jordt.

– Én procent får frataget kortet ved lægens mellemkomst og uden de selv vil det, mens 99 procent godt kan finde ud af det, når de får et hint fra læge eller slægtning, hvorfor de frivilligt lægger kortet.

Det affødte en bemærkning fra en af de fremmødte om, at det nogle gange er de ældre børn, der drøfter om det er rimeligt og sikkert nok, at den ældre kører men også, at det er svært for de unge at ”afsigedommen – for nogle opfatter det som en dom, når bevægelsesfriheden, der følger med det at have bil og kørekort, fjernes.

En mente, at de ældre kan fremprovokere ulykker, fordi de tvinger andre til hasarderede overhalingen. Hertil svarede Per K. Larsen: – Det er de, der laver det hasarderede, der overtræder loven, ikke de ældre.

Afslutningsvis lød det fra Per K. Larsen til emnet kørekortfornyelse for seniorer:

– Vi går ind for helt at få fjernet loven, men tror den ender med, at man kan køre frit til 80 år, hvorefter der skal fornyelse med lægetjek til.

### Det arbejder vi blandt andet også med

Efter dette trafikpolitiske indlæg præsenterede Per K. Larsen de 36 fremmødte i Tappernøje Forsam-

lingshus for nogle af de andre seniorpolitiske mål, som Danske Seniorer arbejder med og vil fremlægge i forbindelse med kongressen til september:

– Det handler blandt andet om, at får man flere end fire forskellige slags medicin, skal man have en lægegennemgang en gang om året. Vi ønsker, som vores anden næstformand, Arne Rolighed udtrykker det, rette pille i rette mund til rette tid. Hverken mere eller mindre.

– Derudover ønsker vi, at der skal være flere varme hænder og mindre bureaukrati i ældreplejen og på plejehjem, ligesom vi ønsker et minimumsbudget for seniorer, hvor der skal være en nedre grænse for, hvad man skal have for at kunne leve et beskedent liv. Det skal ses som et værn mod de stadig ringere vilkår, de dårligst stillede seniorer har.

Efter Per K. Larsens oplæg, var der indlæg og spørgsmål omkring forsikringer til gruppen 55+ samt til foreninger og klubber. Dette stod seniorkonsulent i Gjensidige, Hanne Berg for. Læs andet sted i SeniorBladet.

Dagen blev afsluttet med musikalsk underholdning ved trioen Jazz for Pleasure.



Næstformand i Danske Seniorer, Per K. Larsen, fortalte på mødet, at det ikke er de ældre, men de unge, der laver ulykkerne i trafikken.



# TISVILDE HØJSKOLE PRÆSENTERER ET UDPLUK AF POPULÆRE OG BILLIGE TILBUD I FØRSTE KVARTAL

Det store aktivitetsniveau fortsætter også i det nye år på Tisvilde Højskole. Og igen med mange spændende kursustilbud.

Fra den 16. – 19. januar afvikles kurset Kvindeportrætter.

- Her ses på en række store kvinder, der har gjort sig gældende inden for politik, musik, litteratur og film. Cand.mag. Karsten Faurholt fortæller om Danmarks første kvindelige minister Nina Bang (1866-1928), der var foregangskvinde på flere fronter, først magister i historie og i 1924 udnævnt til undervisningsminister af Stauning. Dernæst fortælles om Billie Holiday, Edith Piaf, Bodil Udsen, Ghita Nørby, Tove Ditlevsen. Foredragsholder er også cand.mag. Jørgen Stormgaard.

I slutningen af januar, 30., til 3. februar gælder det kurset krop og bevægelse.

Hver dag indledes med "DE FEM TIBETANERE", øvelser som stammer fra de gamle tibetanske munker, øvelser som siges at være "kilden til evig ungdom". Hver dag undervises i FRISK GYMNASTIK. Efter aftensmad arrangeres for-

skellige former for underholdning f.eks. musikalsk underholdning, Line-dance, lancier og så er der også indlagt overraskelser. Under hele kursusforløbet vil forskellige terapeuter være til stede og mod rimelig betaling tilbyde kursisterne behandling. Du vender hjem efter dette kursus med: "EN SUND SJÆL I ET SUNDT LEGEME" - FULD AF NY ENERGI OG GLADE TANKER. Underviser er Hanne Foss.

Kursusrækken fortsætter med strikke stafetten fra 6. - 10. februar, hvor Vithard Villumsen og Charlotte Kaae har sammensat et program til dem, der elsker at strikke og til dem, der kan lide farver og har lyst til at lære patentstrikk. Opholdet er for alle, bare du elsker at strikke.

13.-14. februar er der nytårskur, hvor Tisvilde Højskoles Venner byder det nye år velkommen med et brag af en fest.

Der fortsætter med vinterferie for voksne, hvor man får mulighed for at afkorte den lange mørke vinter

fra den almindelige hverdag, at få en dejlig afslappet ferie, hvor tempoet er sat ned, men ikke langsommere end man selv kan vælge, hvor hurtigt det skal gå.

Af andre spændende kurser i første kvartal kan nævnes Leg med syning, og irsk folkemusik festival. Her møder man fire Irske gentlemen og en engelsk pige. Shane Donnelly, Dessie Higgins, Brian O'Conner, Kieran O'Loughlin og Jane Clark. Der er lagt "i gryden" til at danse, synge og hygge.

## INFO

Se mere detaljerede beskrivelser på [www.tisvildehoejskole.dk](http://www.tisvildehoejskole.dk)

Telefontid man-fre 10.00 - 14.00: 48 70 76 36.

Husk inkluderet i prisen er fuld pension.

En af Danske Seniorers højskoler.

# Ekstraordinære Serviceydelser TIL DERES BOLIG

Rens af tæpper, møbler, læder, gardiner – Afslibning og behandling af trægulve/køkkenborde  
Hovedrengøring – afkalkning af bad og toilet – Persiennevask - Rens af sten- og træterrasser  
Salg og montering af tæpper, linoleum, vinyl – ombetrækning mv.

**\*20%  
RABAT**

på alle serviceydelser i  
denne og næste  
måned

\*\*PLUS yderligere op til

**33%**

skattefradrag via  
Håndværkerordningen  
på udvalgte ydelser



## BYENS

### Gulvservice incl. terrasser (træ/sten) og køkkenborde af træ/sten

- Fuldslibning og letslibning af alle slags trægulve.\*
- Afslibning og oliering af trækøkkenborde.\*
- Dybderens & behandling af linoleumsgulve, gummigulve, vinylgulve mv.\*\*\*
- Skridsikring af klinke/flise gulve.\*
- Slibning og/eller rensning af træterrasser.\*
- Rens af sten/fliseterrasser.\*

## BYENS

### Special-Rengøring

- Hovedrengøring – De bestemmer selv, hvad De vil have med eller ikke vil have med? Vi giver dem en fast pris på opgaven.\*\*\*
- Vask/Rens af gardiner inkl. nedtagning og opsætning.\*
- Persiennevask også reparation.\*\*\*
- Afkalkning og desinficering af badeværelser/toiletter.\*\*\*

## BYENS

### Ombetrækning og Reparation af Møbler & Tæpper:

- Ompolstring & ombetrækning af møbler.
- Salg og montering af alle slags tæpper, linoleum, vinyl, etc.

### Tæpperens/vask\*\*

- Væg/væg tæpper, ægte tæpper, Kelim, silke og uld.
- Varmefikseret imprægnering - super effektiv

### Møbelrens/vask\*\*

- Alle møbelstoffer kan renses.
- Beskyttende imprægnering.

### Gardinrens\*\*

- Renses mens de hænger på gardinstangen.

### Behandling af Lædermøbler\*\*\*

- Renser og giver læderet sin oprindelige lød og smidighed tilbage.

### Specialopgaver\*\*

- Urinlugtfjerning, desinficering, Astma- og allergirens m.m.
- Pletbehandling: rødvin, kaffe, blod, hundepletter m.v.



**Ring nu og aftal tid til et gratis og uforpligtende tilbud**

**BYENS Tlf. 39 66 18 35**

**BYENS Chem-Dry Tlf. 48 14 44 21**

BYENS arbejder i hele Nordsjælland og Storkøbenhavn. Høj faglighed og kvalitet kendetegner vore 25 år som leverandør af en lang række specialiserede og ikke helt dagligdags serviceydelser til private & erhverv. Vi glæder os til at servicere Dem.

BYENS Chem-Dry er en selvstændig ejet og drevet afdeling under BYENS. BYENS Chem-Dry servicerer Storkøbenhavn og Nordsjælland (de tidl. København og Frederiksberg amter)

Tekst og foto af Henrik Sieben,  
Danske Seniorer



# ROLIGHED GÆSTEDE SENIORERNE I SOLRØD

Der var næsten 100 fremmødte i Solrød Aktivitets- og frivillighed, da næstformand Arne Rolighed gæstede Solrød Senior Klub og Solrød Eldreråd.

**Næstformand i Danske Seniorer, Arne Rolighed, besøgte Solrød Senior Klub. Emnet var "Rette pille i rette mund". 100 fremmødte havde en spændende eftermiddag.**

– Jeg blev chokeret, da jeg erfarede, at Apotekerforeningen har lavet en undersøgelse der viser, at op mod 5.000 danskere dør hvert år, fordi de får forkert medicin. Hvad tror I ikke det koster samfundet og de stakkels mennesker, der rammes? Sådan indledte Sonja Poulsen, hovedbestyrelsesmedlem i Dansk Seniorer og formand for Solrød Senior Klub, da hun bød velkommen til en temadag i Solrød Aktivitets- og Frivilligcenter.

Dagens indleder var næstformand i Danske Seniorer Arne Rolighed, og han indledte med en lille anekdote, der lød på, at når man bliver gammel, så står man især med tre udfordringer:

– Vi er ikke så gode til at huske, til at høre og til at huske...så hvis folk ikke griner her, er de meget gamle...

Arne Rolighed er tidligere direktør i Kræftens Bekæmpelse, men har også en fortid som sundhedsmini-

ster. Ikke uventet har han derfor mange erfaringer netop fra samme sundhedsvæsen.

Gennem flere år har ikke mindst det stigende danske medicinforbrug været en af Arne Roligheds mærkesager, hvorfor han ofte holder indlæg under overskriften "Rette pille i rette mund".

Derfor viste han også som noget af det første et foto af en ældre dame, Nikoline, han havde haft godt kendskab til:

– Det drejer sig om Nikoline. Hendes mave er, eller rettere var, et levende laboratorium, for nu er hun død. Hun fik dagligt 36 piller til sin morgenmad. Det var de piller, hendes læge havde ordineret og ikke de piller, der var købt i håndkøb, så som vitaminer og mineraler.

– Eller dem hun havde lånt hos naboen. For Nikoline havde 18 kilometer til det nærmeste apotek, så slap de "røde" piller op, gik hun

til min farmor, og spurgte om hun havde nogle røde piller. Jo, når der er langt til apoteket, så henter man ikke bare lige nye piller, nej så er det rart, at man kan låne nogle hos naboen.

## Utroligt nogle læger tør

Om end det i nuet lød morsomt, så kunne de tilstedeværende godt se pointen og ikke mindst alvorren i Arne Roligheds historie, som blev understreget af hans fortsatte kommentarer:

– Vores læger er i stand til at ordinere 36 piller, der virker hver for sig og tilsammen. Er det ikke fantastisk? Man må indgydes med dyb respekt at turde tage ansvaret for det. Hvem her ville tage ansvaret for det? Piller, som man laver ordination på. Det er gift, det er toksisk materiale, og ja man skal passe på, hvad man som læge udskriver.

Arne Rolighed medgav Sonja Poulsen, at det er chokerende og trist, at så mange dør hvert år, som følge af, at de får forkert medicin eller medicin der ikke fungerer sammen:

– Der er lidt usikkerhed om det er 5.000 eller 3.000 vi slår ihjel om året, som følge af fejlmedicinering, men hver og en, er en for mange. Og nej, det er ikke de unge, eller de i mellemalderen, der dør af forkert medicinering. Det er os, den ældre generation.

– Prøv så lige at forestille jer en, der stikker en kniv i en på Nørrebro. Det kan fylde aviser og tv i flere dage. Og tilsvarende hvis der har været en tsunami. Det er selvfølgelig forfærdeligt, men der er ingen, der skriver om de mange, der dør hver dag grundet fejlmedicinering. Uanset det er 3.000 eller 5.000 er det tal, der ikke er til at rumme.

Derpå henviste Arne Rolighed til en undersøgelse fra Region Midtjylland, hvor man har spurgt borgerne, hvor mange piller de får dagligt. Den viser, at når man kommer op i vores alder, så får man syv til otte piller dagligt. I gennemsnit.

– Er det ikke lidt uhyggelig, at vorherre har skabt så skrøbeligt et menneske, at vi skal have medicin næsten fra vi er født, til vi skal herfra? Vi spiser piller for cirka 20 milliarder kroner om året.

Arne Rolighed fandt det tydeligvis ikke særligt betryggende med alle de forskellige typer medicin, der udskrives og stillede spørgsmålet:

– Kan vi være helt trygge ved den pille, vi får? Vi har i Danske Seniorer haft en kongres, hvor vi havde indbudt læger, farmaceuter, plejehjemsfolk, og sygeplejersker. Alle var enige om at konkludere, at vi er bedre til at finde nye skavanker og nye piller, end til at få aflyst de gamle skavanker. Derfor er det også godt at stille spørgsmålet, om alle 36 piller som Nikoline fik, var relevante.

### **Skal vi blive ved med at have piller?**

En af Arne Roligheds pointer var, at vi er gode til at få stillet diagno-

ser, og til at blive behandlet, men når behandlingen er slut, bliver man alligevel ved med at få samme pille.

– Jeg synes, at vi skal have mere orden i det. Jeg har kun talt om selve ordination af piller på sygehus og i almen lægepraksis, men om det så også ender med, om vi i øvrigt får den rette pille i rette mund til rette tid er et helt andet spørgsmål. Det handler også om, hvorvidt vi selv har styr på pillerne, om de har det på apoteket, og om vi får hjælp af konen eller manden, til at få den rette pille i munden.

Med det sidste henviste Arne Rolighed til flere episoder hos hans svigermor:

– Det er heller ikke altid det, lægen ønsker man skal have, som man får: Nogle beboere på plejecentre gemmer pillerne i munden, og når sygehjælperen så er gået, spytter de dem ud igen. Jeg ved det, for jeg har støvsuget hos min svigermor.

### **Der er løsningsmuligheder**

Arne Rolighed bød også ind på løsninger til, at medicinforbruget reduceres:



*Sonja Poulsen formand for Solrød Senior Klub fortalte i sin velkomst, at op mod 5.000 danskere hvert år dør som følge af fejlmedicinering.*

– Vi har fra Danske Seniorers side foreslået at os, der spiser flere end fire forskellige lægemidler hver dag, løbende og som minimum en gang om året, skal have en gennemgang af vores medicinskab og af vores pilleprogram. Vi har også foreslået at aktivstof altid skal fremhæves, så vi patienter kan holde styr på, hvilke præparater vi får, og mod hvad.

Temadagen var arrangeret i samarbejde med blandt andre Ældre-rådet i Solrød, og tæt ved 100 interesserede – deriblandt også en farmaceut og en læge – var mødt op. Begge støttede Arne Roligheds udtalelser.



*Der var god dialog med næstformanden i Danske Seniorer Arne Rolighed og deltagerne i debatmødet.*



# NYT FRA RUDE STRAND HØJSKOLE

Rude Strand Højskole havde fuldt hus, dvs. 66 deltagere, da vores "Mortenskursus" løb af stablen i november. Kurset havde forskellige vinkler på bl.a. glæden og fællesskabet, hvilket også er værdier, vi dyrker generelt på højskolen.

## Vores program - i din postkasse

Frivillige er en vigtig del på Rude Strand Højskole. Med deres hjælp er vores program for 2017 blevet udsendt. Desuden blev højskolen pyntet smukt op til jul via de frivillige hænder, og vores årlige julekursus blev derfor holdt i de smukkeste omgivelser.

## Hjemmeside, Facebook og billeder

Frem til medio januar er vi så heldige at have en mediepraktikant på kontoret. Hun hedder Ida Carlsson, og hun har bl.a. gjort det muligt, at du kan tilmelde dig direkte på hjemmesiden. Det er også hende, der har taget billederne, som du kan se på hjemmesiden.

## Vi skaber vores egen Danmarkshistorie

"Her er mit liv" (6.-11. februar, 2017) er et kursus, vi afholder i samarbejde med "Min Livshistorie". De er specialister på området,

og sammen kan vi på kurset hjælpe dig med din livsfortælling, så andre kan få glæde af dem. På kurset kan du også få chancen for at blive interviewet af TV-journalist Ole Stephensen. Vi skal også opleve et gribende foredrag ved fhv. leder af Rejseholdets drabsafdeling, Bent Isager-Nielsen.

Danmarkshistorien er blevet skildret i de film og udsendelser, vi har set i TV og på det store lærred. På kurset "Liv og levende billeder" (27. februar - 4. marts, 2017) glæder vi os til, at vi bl.a. skal møde

nogle af dem, der står bag filmene og programmerne.

"Livet er en morgengave", er både titlen på et af vores mere traditionelle kurser og en strofe fra Halfdan Rasmussen dejlige digt "Noget om helte". Digtet handler om den dejlige gave livet er - og det er også udgangspunktet for kurset, som afholdes 20.-25. februar 2017.

Vi glæder os til at se dig!

Se mere på vores hjemmeside: [www.rudestrandhojskole.dk](http://www.rudestrandhojskole.dk) eller rekvirer vores program på [info@rudestrandhojskole.dk](mailto:info@rudestrandhojskole.dk) eller ring: 8655 8944

Rude Strand Højskole,  
Kystvejen 114, 8300 Odder



# Hårdt arbejde hindrer mig ikke!

Antti Riutaskorpi bor og arbejder på en økologisk gård i Finland med flere hundrede malkekøer. Mange års hårdt landbrugsarbejde, stopper ikke landmanden i at fortsætte det arbejde, han er så glad for.

## Tungt og krævende arbejde

Antti elsker at arbejde med dyr og synes, det giver glæde og mening i hverdagen. Men økologisk jordbrug er ekstra hårdt og fysisk krævende. Arbejdet bliver ikke nemmere med årene, men tanken om at finde noget andet at lave, har aldrig strejftet Antti. – Det er blevet en livsstil at være økologisk landmand. Så selv om jeg ikke bliver yngre, vil jeg fortsætte, så længe jeg kan!

## Tager VitæPro med ingredienser til muskler og led

Hvorfor han begyndte med VitæPro forklarer Antti således: – Jeg har en aktiv livsstil og en hektisk hverdag med fart på. Jeg er tålmodig af natur, og er egentlig ikke til kosttilskud. Men konen så en annonce for VitæPro, og jeg tænkte, at jeg ikke havde noget at miste. Det fortryder jeg ikke i dag, og jeg er glad for, at VitæPro indeholder virkestoffer til mine muskler og led.



## Trygge og rene ingredienser

Som økologisk landmand er det naturligt for Antti, at maden skal være naturlig. – Derfor føles det rigtigt og trygt, at VitæPro kun indeholder rene og så vidt muligt naturlige ingredienser.



## GODT VALG til muskler og led!

- ✓ **VIGTIGT! LED** VitæPro® indeholder *Boswellia serrata*, som er med til at **holde leddene komfortable**.
- ✓ **VIGTIGT! MUSKLER** VitæPro® indeholder vitamin D, som bidrager til at vedligeholde en **normal muskelfunktion**.
- ✓ **REDUCERER TRÆTHED** VitæPro® indeholder vitamin C, som bidrager til at  **mindske træthed og udmattelse**.
- ✓ **HJERTET** VitæPro® indeholder omega 3-fedtsyrerne DHA og EPA, som bidrager til **normal hjertefunktion**.  
*Gunstig effekt på hjertet opnås ved indtagelse af 250 mg DHA/EPA dagligt.*

VitæPro® er udviklet i Norge og indeholder planteekstrakterne astaxanthin, lutein, zeaxanthin og *Boswellia serrata*, samt miljøvenligt omega 3, selen og vigtige vitaminer.



## BESTIL VITÆPRO HER!

☎ Ring 70 80 81 81  
Kun lokale satser

📱 SMS: Send **AKTIV 38** til 1961  
Almindelig SMS-takst

🌐 [www.vitæpro.dk](http://www.vitæpro.dk)  
For online bestilling

FRI FRAGT • HJEMMELEVERING • INGEN FORUDBETALING

✓ **Ja tak!** Jeg ønsker at bestille de første 2 mdr. forbrug af VitæPro® til halv pris for kun 169 kr.

Herefter modtager du 1 æske VitæPro® hver anden md. for kun 338 kr. (169 kr./md.). Der er ingen bindingsperiode eller købsforpligtelser knyttet til dit abonnement, og altid fragtfri hjemmlevering med gebyrfrit girokort. Du har 14 dages fortrydelsesret. Din opsigelse træder i kraft øjeblikkeligt.

SKRIV TYDELIGT – BRUG BLOKBOGSTAVER

NAVN: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

POSTNR./BY: \_\_\_\_\_

TELEFONNR: \_\_\_\_\_      UNDERSKRIFT: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_  
(For personer under 18 år kræves forældres/værges underskrift)

VitæLab ApS | Fridtjof Nansens Plads 5 | 2100 København Ø | CVR: 33 07 25 03 | [info@vitælab.dk](mailto:info@vitælab.dk) | Kundeservice tlf.: 70 80 81 81, man-frø: 08:30–16:30



Sendes ufrankeret  
Modtageren  
betaler portoen

VPRSBV11100  
Fridtjof Nansens Plads 5, 2100 København Ø

VitæLab  
+++ 23033 +++  
0892 Sjælland USF P





**HELLE BAK HOLVAD OG CARSTEN HOLVAD**

# **NYT FORSTANDER- PAR PÅ RUDE STRAND HØJSKOLE**



## Helle Bak Holvad og Carsten Holvad er netop ansat som nyt forstanderpar på Rude Strand Højskole. Parret afløser Eva Bach og Aage Augustinus, der trådte hjælpende til, da Danske Seniorer i eftersommeren 2016 købte højskolen.

“At vove er at miste fodfæstet for en stund, ikke at vove er at miste sig selv” Sådan indleder Helle Bak Holvad og Carsten Holvad dette skriv, i forbindelse med at SeniorBladet har bedt parret om at præsentere sig selv.

– Vi har gennem de sidste 16 år udviklet, udvidet og udbygget Vivild Gymnastik- og Idrætsefterskole. Sammen med en inspirerende og engageret medarbejdergruppe, en dygtig og ansvarlig bestyrelse og mere end 2.500 unge mennesker har vi lavet en rigtig god efterskole. Vi overtog en traditionsrig efterskole båret af stærke værdier, har båret det videre, men også videreudviklet, så efterskolen også i dag er et dannelsessted for rigtig mange unge mennesker og kommende samfundsborgere.

– På Vivild Gymnastik- og Idrætsefterskole oplever vi, at være omgivet af tryk og sikkerhed. Vi er i et inspirerende og lærerigt arbejdsfællesskab, vi har gode økonomiske forhold og oplever en stor opbakning fra mange mennesker omkring efterskolen. Det ville være nemt at blive. Men vi synes stadig, vi er unge – ”kun” 51 år gamle, og vi har stor lyst til at udfordre os selv endnu engang i vores arbejdsliv.

Helle kommer oprindeligt fra Bisserup ved Skælskør på Sjælland, og har hele livet været aktiv.

– Jeg har dyrket meget gymnastik, kan lide at vandre og cykle, og hver onsdag pisker jwif rundt med 25 andre damer til crossfit udendørstræning.

Derudover spiller Helle lidt klaver og har i Vivild, sammen med en dygtig pianist, fået etableret sang-aftner for lokalbefolkningen, som

nyder at komme og synge sammen og få lidt ord på sangene. Helle er uddannet lærer, har en PD i sundhed og har desuden arbejdet en del med ”Arbinger”, som bl.a. handler om konflikthåndtering.

Carsten kommer fra Svejstrup - mellem Skanderborg og Ry, og er aktiv idrætsmand.

– Jeg har spillet håndbold blandt de bedste med Århus KFUM og Horsten HH, og nyder at spille tennis, badminton, golf, cykle og vandre.

Carsten har været formand for håndboldforeningen i Vivild i mange år, er uddannet lærer, elite-træner i håndbold og har en PD i ledelse af skoler og andre uddannelsesinstitutioner.

### Hvorfor Rude Strand?

– Vi har i flere sammenhænge undervist, taget imod og været sammen med seniorer, ældre eller bedsteforældre. Hver gang har vi oplevet livsglæde, godt humør, taknemmelighed, venlighed og oplevet en lyst til at være til stede og leve livet. Vi har derfor et par gange undersøgt mulighederne for at have denne målgruppe som vores arbejdsområde. Da stillingsopslaget kom, var vi ikke i tvivl.

– Da vi så erfarede, at højskolen skulle bygges op næsten fra bunden, at der stor set ikke var nogen ansatte, at økonomien var stram, at højskolen trænger til et løft, tænkte vi: ”Det er spændende. Det kræver det hele af os. Det er en stor og spændende udfordring. Vi håber, de vil have os. Derpå erfarede vi, at Eva og Aage var klar til at tilbyde deres store erfaring, og at de er mennesker, vi gerne vil samarbejde med. Alt dette er den rigtige cocktail. Vi skal ud af hele vores trykke verden,

ud af ”comfort-zonen” og ”At vove er at miste fodfæstet for en stund, ikke at vove er at miste sig selv”.

### Hvad vil I på Rude strand?

– Vi vil stikke fingeren i jorden. Vi vil læne os op ad de kurser, som virker, så tidligere kursister har lyst til at komme igen. Vi vil lytte til Eva og Aage og forsøge at finde ud af, hvad vi sammen tror, der virker i fremtiden. Vi vil forsøge at lave ”nye kurser”. Forsøge at få nye mennesker til at vælge et kursus på højskole. Bl.a. forsøge at få flere mænd på højskole.

– Vi vil bruge naturen omkring højskolen, og vil lave uger, hvor der vandres, hvor der cykles, hvor der måske fiskes, uger med golf, med dans, med musik, med kor.... Vi vil rigtig gerne have input. Vi vil gerne, at nogen henvender sig til os og siger: -Kan vi ikke oprette et kursus i ..?

– Ugerne på Rude Strand Seniorhøjskole skal ikke være ens. Der skal være mange muligheder, der motiverer og inspirerer til at komme afsted. Vi vil gøre os rigtig umage med, at maden altid er inspirerende og lækker, at højskolen er hyggelig og hjemlig, at der er rent og pænt, og at der er god kvalitet i alle oplæg og indslag. Vi er spændte på opgaven, men også ydmyge. Vi har nogle dygtige forgængere, vi skal efterfølge. Vi glæder os til området, havet og stranden. Vi glæder os rigtig meget.

– Vi vil komme til nogle højskoledage de næste par måneder og opleve stemningen, opleve seniorerne på højskole, opfange forventningerne og ud fra dette være med til at sætte vores præg på det næste kapitel af Rude Strands historie. Vi glæder os til at være med til at få Rude Strand Højskole til at stråle igen. For det fortjener den.

Parret har fire voksne børn. Den yngste Amanda flytter med til forstanderboligen på Rude Strand.

# REJSEHJØRNET

Danske Seniorer arrangerer rejser i ind- og udland og er medlem af Rejsegarantifonden. Vi formidler rejser til både personlige medlemmer og foreninger.

Alle priser er pr. person i delt dobbeltværelse og alle busrejser er med afgang fra Valby Station. Husk pas på udlandstur. Ved alle rejser/busture med afgang fra København vil der være opsamlingssteder undervejs. Kontakt evt. Rejsehjørnet for yderligere information.

Rejsehjørnet, der er beliggende i Griffenfeldsgade 58, 2200 København N., har åbent mandag – fredag kl. 9.30-14.00. Telefon 3537 2422. Kom eller ring for yderligere oplysninger og husk: Vi har gode tilbud i alle prislag. Ret til ændringer forbeholdes.

## ET OVERFLØDIGHEDS- HORN AF SMUK NATUR - AZORERNE



17. - 24. april fra København eller Billund

NB. Sidste bestillingsfrist: 1. februar

Den smukke ø-grupe, Azorerne ligger midt i Atlanterhavet, og er rig på både flora og fauna. I havet omkring ø-gruppen lever både hvaler og delfiner. Efter sigende kan man på Azorerne opleve alle årstider på samme dag, så husk både badetøj og regnfrakke. Vi bor på 3+\* hotel i hovedstaden Ponta Delgada, og i gaderne finder du let historiske islæt, seværdigheder og butikker. Rejsen er på halvpension, og mad i flyet til og fra. I

rejsens pris er inkluderet 4 udflugter, heraf 2 heldagsture med frokost. Teknisk arrangør: Bravo Tours. Enkeltværelse mod tillæg. Turen gennemføres ved min 25 deltagere. Endeligt program kan fås i Danske Seniorer eller hos turlleder Kurt Sølund på ksoe@privat.dk. Pris: 7050 kr. **Medlemspris: 6850 kr**

## LUKSUSSAFARI I SYDAFRIKA



2. - 11. maj 2017

Turen koster **kr. 17.490,00** pr. person i delt Lodge (min. 55 m<sup>2</sup> – 84 m<sup>2</sup>) med alt betalt på hele turen. Tillæg for Enkeltlodge. kr. 2500,-.

Tillæg for ikke medlemmer af Danske Seniorer kr. 1500,-.

### Nu kun 2 hytter tilbage.

Sælges nu både som enkelt - eller dobbelthytte.

Der er flyafgang både fra København, Billund eller Ålborg.

Der vil være formøde for samtlige deltagere tirsdag den 7. februar i Griffenfeldsgade 58

Mere information kan indhentes hos Rejsehjørnet eller Rejseleder Henrik, Poulsen tlf.nr. 31 32 38 37.

## OPLEV LYSFESTEN I HADERSLEV



3. - 5. maj 2017. Afgang Valby station kl.8.00.

NB. Det er muligt at stige af og på undervejs efter aftale.

Vi bor på hotel Norden. Vi besøger Frøslevlejren og får en guidet rundvisning. D.4.maj tager vi færgen til Årø, hvor vi spiser frokost på Brummergården. Herefter får vi en guidet rundvisning. Inden vi forlader øen er der kaffe og kage på Brummergården. Efter aftensmaden tager vi til den store lysfest på kasernepladsen. Her vil der være underholdning fra kl.21.00. Lysfesten begynder kl.21.55 og slutter kl.23.00.

Den 5. maj er der en speciel gudstjeneste i Haderslev Domkirke fra kl.10.00-11.00. På hjemturen besøger vi Koldinghus og spiser frokost omkring Kolding. Ret til ændringer forbeholdes.

Pris i delt dobbeltværelse: kr. 2.400,- Tillæg for enkeltværelse: kr. 300,-

## OPLEVELSESRIK TUR TIL DEN GAMLE BY OG MOLS



21. - 23. maj. Afgang fra Valby station kl. 08.30.

NB. Det er muligt at stige af og på undervejs efter aftale.

Første stop på denne oplevelsesrige tur bliver "Den Gamle By" i Århus, hvor vi spiser en dejlig frokost inden der bliver mulighed for at opleve de mange smukke huse. Efter nogle timer her, fortsætter vi til Fuglsøcentret i Mols Bjerger, hvor vi skal bo under vores besøg.

Næste dag står der Mols Bjerger, Ebeltoft og Fregatten Jylland på programmet – alle steder fulgt af en lokal guide. Sidste dag på vores besøg kører vi efter morgenmaden til Gl. Estrup herregård, hvor vi får lejlighed til at bese den flotte herregård indefra og høre historien om stedet. På hjemturen besøger vi "Tvillingegården" i Middelfart, hvor vi spiser frokost.

Turen er med rejse, helpension og overnatning i Fuglsøcentret. Enkeltværelse mod tillæg

Endeligt program kan bestilles hos turlleder Kurt Sølund på ksoe@privat.dk eller i Rejsehjørnet i Griftenfeldsgade. Turen gennemføres ved minimum 30 deltagere. Pris: 3300 Kr. **Medlemspris: 3100 kr.**

### TAG MED DANSKE SENIORER TIL AGERSØ



**UPS! Forkert dato i Ta' ud og Kom med nr.5 2016! Her er den rigtige:**

7. juni 2017. Afgang kl. 7.45

Vi skal til den skønne ø Agersø. Øen er en af Danmarks naturperler og ligger midt i Storebælt. Agersø ligger tæt på alting og alligevel helt for sig selv.

Vi skal på rundtur i Agersø by med guide, spise en super lækker frokostbuffet med klassisk dansk mad og en tur rundt på øen med traktor. Det bliver en dejlig dag på en af Danmarks smukkeste småøer. Gå ikke glip af denne enestående oplevelse.

Pris: 735 kr. **Medlemspris 685 kr.**

### LYNG, KLITTER OG BLOMSTER I LANGE BANER



20. - 22. juni 2017. Afgang fra Valby kl. 08.00.

NB. Det er muligt at stige af og på undervejs efter aftale.

På denne spændende tur skal vi besøge Jesperhus Blomsterpark, hvor der er plantet op mod en ½ million sommerblomster i et bredt sortiment af blomsterbede og blomsterfigurer.

Vi går en tur rundt i parken som også kan opleves fra det lille tog, der kører her. Vi skal besøge Nationalpark Thy med Hanstholm fyr, og en af de største bunkere tyskerne byggede i Danmark.

Vi skal opleve den fantastiske natur i Naturparken fra Nord til Agger Tange. På hjemturen besøger vi Mønsted Kalkgrubber, hvor vi i et lille tog kører gennem de underjordiske gruber.

Turen er med helpension, og vi bor på det dejlige Hotel Limfjorden i Thisted. Enkeltværelse mod tillæg. Endeligt program kan bestilles hos turlleder Kurt Sølund på ksoe@privat.dk eller i Rejsehjørnet i Griftenfeldsgade. Rejsen gennemføres ved min: 30 deltagere. Pris: 3300 kr. **Medlemspris: 3100 kr.**

### REVKØBING KALDER ... IGEN



1. juli 2017. Afgang kl.8.15.

- Tag med på en dejlig heldagstur ud i sommerlandet med næsten alt inklusive.

NB. Det er muligt at stige af og på undervejs efter aftale.

Glæd dig til denne heldagstur ud i sommerdanmark, hvor vi starter turen med en kop morgenkaffe medens vi kører mod Næstved. I Næstved går vi ombord på det hyggelige skib "Friheden" og sejler gennem den smukke Karrebæk Fjord til Karrebæksminde, hvor vores bus venter os. Efter en kort køretur når vi frem til "De Hvide Svaner", hvor vi skal nyde en dejlig frokostbuffet.

Turen går nu videre til Nykøbing, hvor vi skal opleve den altid morsomme sommerrevy, som vi har sikret os rigtig gode pladser til.

Efter revyen sætter vi igen næsen mod Valby – og på turen hjem byder vi på en sandwich i bussen. Turen gennemføres ved min. 30 deltagere.

Pris 1295 kr. **Medlemspris 1095. kr.** NB: Sidste frist for billetter: 15. marts kl 12.00

### ROLD STORKRO OG MARIAGER FJORD



9. - 12. juli 2017. Afgang fra Valby station kl. 8.00

NB. Det er muligt at stige af og på undervejs efter aftale. Bemærk: 3 overnatninger

Frokosten indtager vi på Rude Strand Højskole. På vejen mod Rold kører bussen forbi Femmøller og Kongeborgen Kalø Slotsruin. Sidst på eftermiddagen ankommer vi til Rold Storkro, hvor vi får en orientering samt drink og middag.

2. dagen: lokal-guidet tur til Krybskyttens hus i Rebild Bakker, Store Okssø og frokost i Mosskov-Pavillionen. Herefter tur langs Kattegatkysten. Middag på kroen.

3. dagen: Tur gennem Hadsund og langs med Mariager Fjord til Rosernes By samt Klosterkirken. Sejltur med Svanen til Hobro. Undervejs serveres smørrebrød. Afsluttende festmiddag med spillemandsmusik fra Rebild. Denne aften er der gratis vin til maden.

4. dagen: efter morgenmaden sættes kursen mod København. På vej mod København besøger vi den lille ø Alrø, der ligger i Horsens Fjord. Frokost på Møllegården og kaffe og kage på Tvillingegården ved Midelfart.

Hent et mere udførligt program på kontoret. Ret til ændringer forbeholdes.

**Medlemspris i delt dobbeltværelse kr. 4.395,-.** Tillæg for enkeltværelse. kr. 500,- Vandrefugleværelser (enkeltværelser med bad og toilet på gangen) kr. 4.195,-

## ANMELDELSER AF TEATER OG KONCERTER PÅ:

[www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)

> seniorbladet

> anmeldelser

# GODT TILBUD PÅ ÅRSKORT TIL TIVOLI

Billettype	Normal pris	Medlem af Danske Seniorers pris	Besparelse
Tivoli årskort	310,-	240,-	70 kroner 23 %

Bemærk - ovenstående tilbud skal købes direkte hos Danske Seniorer.

## Du kan stadig opnå kontante fordele på Tivoli årskort

Så er der igen mulighed for at købe årskort til Tivoli med store besparelser. Årskortet kan allerede nu bruges til at besøge det traditionsrige julemarked i Tivoli, der altid er en hyggelig oplevelse.

Årskortet kan købes hos Danske Seniorer i Griffenfeldsgade 58, København N. Ved køb af større antal, bedes konsulenterne kontaktes på forhånd. Det er også muligt at ringe og bestille kort og få dem tilsendt. Ring til Rejsehjørnet, tlf. 3537 2422.

# NYHEDSBREV

Cirka en gang om måneden udsender Danske Seniorer et elektronisk nyhedsbrev via e-mail.

Nyhedsbrevet indeholder faktuelle oplysninger, nyttige tips og gode tilbud.

Man kan via hjemmesiden:

[www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)

> nyheder

> nyhedsbreve

> tilmeld

ÅBENT  
FOR ALLE

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER



# Four Jacks

## For altid 2017

En hyldest til de originale Four Jacks



### RANDERS

Randers Arena

mandag 27. marts kl.19

[www.arenaranders.dk](http://www.arenaranders.dk)

Tlf. 8642 2179

### VEJEN

Vejen Idrætscenter

tirsdag 28. marts kl.13

[www.vejenic.dk](http://www.vejenic.dk)

Tlf. 7536 0500

### HERNING

Herning Kongrescenter

onsdag 29. marts kl.13

[www.mch.dk](http://www.mch.dk)

Tlf. 9926 9700

### AABENRAA

Sønderjyllandshallen

tordag 30. marts kl.13

[www.sjhallen.dk](http://www.sjhallen.dk)

Tlf. 7462 3399



normalpris  
op til 500,-  
Vores pris  
**175,-**

Telefon 3537 2422  
eller 7534 1217  
[www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)

**DANSKE SENIORER**  
VI HJÆLPER HINANDEN

SeniorBladet anmelder til stadighed forskellige teaterforestillinger, deraf en del, der kommer på turne rundt i landet.

Det er desværre ikke muligt at medtage alle anmeldelser i den trykte udgave, da produktionstiden i nogle tilfælde er længere end pågældende forestillings spilletid.

Har man adgang til internettet kan man se alle anmeldelserne fra SeniorBladet. De ligger på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk) under Seniorbladet, anmeldelser.

## VED BORDET



Bordet i billedkunsten er navnet på en spændende udstilling, der åbner den 27. januar på Fuglsang kunstmuseum på Lolland. Senere flytter udstillingen fra Lolland til Skagen Museum.

I omtalen af udstillingen lyder det blandt andet: Vi sidder dagligt ved bordet, der samler og skaber afstand mellem os på én og samme tid. Vi spiser, snakker og arbejder ved det. Vi lægger en dug over og dækker det pænt. Store beslutninger tages over bordet, og mange mennesker tjener til livets ophold ved det.

Bordet indgår naturligt i vores hverdag, og dermed også i kunsthistoriens mange genrebilleder,

portrætter, interiører og opstillinger, hvor bordet er et vigtigt fysisk, mentalt, symbolsk og kompositorisk element.

Særudstillingen Ved bordet. Mennesker, mad & nature morte præsenterer en perlerække af malerier fra samlinger i Danmark og udlandet, hvor billedkunstnere fra guldalderen og op til i dag iscenesætter, hvad vi foretager os ved bordet og placerer på det. Temaerne handler om f.eks. fællesskaber og madkultur, familie, venskaber og kærlighed, kønsroller og identitet, som det bl.a. skildres af P.S. Krøyer, Vilhelm Hammershøi, P.C. Skovgaard, Anna og Michael Ancher, Kristian Zahrtmann, Harald Slott-Møller, Edvard Weie, Olaf Rude og Niels Strøbek samt flere markante udenlandske malere.

27. januar til 23. april: Fuglsang samt 12. maj til 27. august: Skaens Museum.

## DANSKE SENIORERS TO SOMMERKONCERTER

Næste år byder på mange spændende kulturarrangementer, deriblandt også flere, som Danske Seniorer står bag. I den sammenhæng skal derfor allerede nu nævnes årets to Sommerkoncerter, der begge afvikles i Tivoli i København.

- Vi har netop fået de sidste detaljer på plads, lyder det fra kulturkonsulent i Danske Seniorer Bjørn Hyrup. - Den 15. maj byder programmet blandet andre på Lene Siel og Ann-Mette Elten.

Mandag den. 26. juni 2017 kl. 11.00 - 13.00 står der Vi hylder musicals på programmet. Der vil være musik og sang fra blandt andet Te Sound of Music, West Side Story,

Phantom of the Opera, og Les Misérables. Solister er Frederikke Kampmann fra Wien, Linda Olofsson, et svensk stor talent, samt Danmarks musical konge, Stig Rossen. De tre kunstnere akkompagneres af Promenade orkesteret.

Billetsalget begynder onsdag den 8. marts.

## BLOMSTER ÅRET RUNDT



Havemanden Claus Dalby har en stor have i Risskov nord for Århus, hvor der året rundt er masser af smukke blomster i alle afskygninger. Det er der nu kommet en ny bog ud af: Blomster året rundt.

I bogen tager Claus Dalby læseren på tur rundt i haven og viser, hvordan han anvender såvel blomster fra egen have som fra blomsterhandleren. Bogens udvalg af buketter er stor og varieret, fra enkle opstillinger med relativ få blomster til den største overdådighed.

Der er masser af inspiration at hente i bogen, og i nogle tilfælde viser Claus Dalby trin for trin hvordan buketter bindes. Bogen udkommer på Forlaget Clematis.

Bogen der er på 288 sider koster 299,95 kroner, men Claus Dalby har endnu engang været så venlig at stille nogle bøger til rådighed for SeniorBladets læsere.

## DE STØRSTE HITS FRA AARHUS BLIVER TIL NY TEATERKONCERT



MADE IN AARHUS er en teaterkoncert, der får premiere til oktober, og som hylder 5 årtiers kendt musik fra Aarhus. En perlerække af Danmarks allerstørste hits vil således kunne opleves i helt nye versioner, når Annette Heick, Trine Pallesen, Xenia Lach-Nielsen, Tomas

Ambt Kofod og Kris Herman foran et 10 mands orkester fortolker hits fra de sidste 50 år.

Og jo de fleste kender hittene fra kunstnere som Gnags, TV2, Jacob Haugaard, Thomas Helmig, Shit & Chanel, Bamses Venner og mange, mange flere: De første kærester på månen, Hammer hammer fedt, Kun for mig, Vimmersvej og Smuk og dejlig.

Disse sange vækker genklang hos mange og er blot få ud af mange sange, som musikere fra Smilets By gennem tiden har produceret. I den nye teaterkoncert MADE IN AARHUS hyldes Aarhus-musikere i en hitparade af sange.

Teaterkoncerten MADE IN AARHUS fortæller kærlighedshistorier fra mere end 50 ikoniske sange og i spidsen står kapelmester Mikkel Rønnow og den Reumert-vindende instruktør Anders Lundorph. Sange i helt nye versioner levedejgjort af de fem skuespillere og sangere.

## VIND MED SENIORBLADET OG FORLAGET CLEMATIS

I samarbejde med Claus Dalbys Forlaget Clematis udlodder Danske Seniorer 3 eksemplarer af Blomster året rundt. For at komme i betragtning skal man svare på spørgsmålet – hvor ligger Claus Dalbys have?

For at vinde skal man indsende navn, afsenderadresse, telefonnummer til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N., mrk. navn på det sted i Danmark, hvor haven ligger. Man kan også skrive til vind@danske-seniorer.dk, ligeledes mrk. navn på de sted, haven er. Sidste frist for indsendelse er den 1. februar.

**Din Personlige Historie**  
Sammen med en journalist, forfatter og historiker fra Livsbog.dk

### GAVEN INGEN ANDRE KAN GIVE

Tænk hvis vi vidste, hvad vores forfædre havde oplevet. Hvad de følte og tænkte. Så kunne vi bedre forstå dem og os selv.

Fortæl din personlige historie og få den udgivet i professionelt layout og tryk.

Det skylder du dig selv, dine børn, dine børnebørn og deres efterkommere.

**GØR DET HELLERE NU. EN DAG ER DET MÅSKE FOR SENT.**



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

info@livsbog.dk

livsbog.dk

# ERINDRINGSKASSER MED LYD PÅ

Dansk Center for Reminiscens har det sidste års tid søgt støtte til at kunne lægge lyd på de eksisterende digitale erindringskasser på sin hjemmeside: [www.reminiscens.dk](http://www.reminiscens.dk) Med hjælp fra bl.a. TrygFonden er det nu lykkedes.

– Siden de digitale erindringskasser blev lagt ind på vores hjemmeside for knapt to år siden, har vi oplevet en tredobling af besøgende, siger centerleder Ove Dahl.

– Det findes nu omkring 5.000 billeder af fotos og genstande af alt, lige fra Daells Varehus til idoler i 1960'erne, på siden. De digitale kasser er i dag et af de største kulturelle tilbud på nettet for blandt andre

hjemmeboende demensramte og pårørende. Og med lyd på, hvor den tilhørende tekst bliver oplæst, kan personen med demens fremover fastholder koncentrationen på det viste billede. Det vil være en kæmpe fordel, slutter Ove Dahl.

Det kan endelig tilføjes, at erindringscenteret opnåede en ny rekord i november måned, hvor over 3.000 besøgte hjemmesiden.



I anledningen af vinteren medsender erindringscenteret et snetegn, som bl.a. gav en del arbejdsløse nogle dages beskæftigelse med at skovle sne før i tiden.

# KAFFE, KAGE OG FILM I NY SENIORBIO

Det har længe været ønsket at få en decideret biograf for seniorer i Esbjerg. Nu har Nordisk films Biografer imødekommet ønsket og etableret SeniorBio.

*Tekst og foto af Henrik Sieben, Danske Seniorer*

Et nyt initiativ har set dagens lys i Esbjerg. Det beretter medlem af hovedbestyrelsen i Danske Seniorer, Flemming Bay-Jensen til SeniorBladet.

– Vi har længe lokalt haft et ønske om at få en ”biograf for seniorer”. Derfor rettede vi henvendelse til Nordisk Films biograf her i Esbjerg. Og det har nu ført til, at vi har fået et helt fantastisk godt tilbud. Således laver Nordisk Film Biografer i Esbjerg nu en decideret ”SeniorBio”.

Flemming Bay-Jensen, fortæller videre, at første gang der er SeniorBio i det nye år er den 5. januar, – og så fortsætter det cirka hver 14. dag frem til den 29. juni.

Videre glæder Flemming Bay-Jensen sig over, at der foruden særlig billige billetpriser, 75 kroner pr gang, også er et ekstra tilbud: – Det er inklusive kaffe og kage.

– Således er biografen vært ved en kop kaffe efter eget valg– eller the fra Perch som alternativt, og så er det med et stykke kage til kaffen.

Og for at gøre det hele ekstra hyggeligt, har biografens foyerområde åbent fra klokken 11.30 så man kan møde og være i god tid til hyggeligt samvær inden man i fællesskab ser dagens film, der begynder kl. 12.30.

Programmet kan følges på NFBio.dk under fanen ”SeniorBio”.



*Flemming Bay-Jensen, hovedbestyrelsesmedlem i Danske Seniorer, glædes over, at det nu er lykkedes at etablere en SeniorBio i Esbjerg.*

## MEDLEMSKORT

Med indgangen til 2017 er også kommet tiden til nyt medlemskort til Danske Seniorer. De forskellige foreninger og klubber har kort før jul fået tilsendt kort mnrk. 2017. Her på siden sidder medlemskortet til de øvrige medlemmer.

Kortet er fremstillet i samarbejde med en af Danske Seniorers partnere, Gjensidige Forsikring.

Medlemskort kan bl.a. anvendes til at opnå rabatter hos de forskellige partnere, ved køb af ture, billetter, rejser m.

Bemærk: Ved en beklagelig fejl udsendte vores trykkeri i december måned et forkert medlemskort, årgang 2016, til en række klubber og foreninger. Dette medlemskort bedes venligst smidt ud. Trykkeriet beklager fejlen.

...i fællesskab kan vi gøre Danmark bedre, stærkere og mere lydhør\*

**3. marts 2017**  
**World Hearing Day**



Danske Seniorer markerer WHO's officielle årlige 'høredag' ved at opfordre alle medlemmer til at **få tjekket hørelsen**. Tag forbi en høreklinik og få lavet en gratis høreprøve. Læs mere om hvorfor det er vigtigt at få tjekket din hørelse og om vores partnere på vores hjemmeside:

[www.danske-seniorer.dk/sundhed](http://www.danske-seniorer.dk/sundhed)

\***lydhør**, adjektiv [lyd,hø?e]:

l. – opmærksom, velvillig og god til at opfatte små nuancer, signaler osv. (og til at reagere derpå)

l.a. OVERFØRT – imødekomme; positivt indstillet



# IPSEN I BASHY'S CORNER: INTERVIEW OM DANSKE SENIORER

Poul Ipsen, der er frivillig i Danske Seniorer, blev interviewet til TV København

*Tekst og fotos Henrik Sieben, Danske Seniorer*

Danske Seniorer har medlemmer med anden etnisk baggrund, dog kun i begrænset omfang.

I et program, der hedder Bashy's Corner er Poul Ipsen, frivillig i Danske Seniorer, blevet interviewet af Bashy Quraishy, der har pa-

kistansk baggrund.

Idéen med programmet har været at fortælle nydanskere om Danske Seniorer, og dermed være med til at åbne op for øget samarbejde mellem denne gruppe og Danske Seniorer, så de bliver interesseret i at deltage i aktiviteter i Danske Seniorer, og sådan at vi får øjnene op for de muligheder, der ligger

her, lyder det fra Poul Ipsen, der til daglig er frivillig i Danske Seniorer.

Interviewet, der blev sendt på TV København, fandt sted juni måned og er på engelsk. Det kan ses på [www.youtube.com](http://www.youtube.com) søg Poul Ipsen – i dette tilfælde med b i Ipsen, sådan er det nemlig lagt ind fra TV Københavns side, og Dashy's Corner – alternativt:

[https://www.youtube.com/watch?v=g\\_6XBJ9oHIM](https://www.youtube.com/watch?v=g_6XBJ9oHIM)



I et af programmerne interviewer Bashy Quraishy Poul Ipsen, der er frivillig i Danske Seniorer.



Bashy's Corner er en række tv programmer, hvor værten, Bashy Quraishy, der har pakistansk baggrund, interviewer forskellige mennesker om spændende emner.

**Nedenstående kupon kan KUN benyttes i forbindelse med indmeldelse i Danske Seniorer. Ved anden brug tilkommer ekspeditionsgebyr.**

Ønsker du at være medlem af Danske Seniorer, eller kender du nogen, der vil, send da denne kupon. Årlig pris: 120,- for enkeltperson, 155,- for par. Porto er betalt.

Jeg/Vi ønsker medlemskab af Danske Seniorer:

Enkeltmedlem eller par:

Navn \_\_\_\_\_ Fødselsdato/år \_\_\_\_\_ Vej/gade/nr \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_ Fødselsdato/år \_\_\_\_\_ Postnummer og by \_\_\_\_\_

Forening eller klub, der ønsker medlemskab:\* \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Foreningens navn \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Ja, tak ønsker at modtage nyhedsmail

\*Brug ovenstående adressefelter





Det koster 100 kroner for maksimalt 30 ord. Beløbet bedes indbetalt på konto nr. 5301-0000-273256. Husk navn, adresse og telefonnummer, når annoncen indsendes til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200

København N. Mrk. Kontaktannonce. Svar mærkes med Billet mrk. – og det pågældende nummer.

**Midtjylland/Herning-området.** Optimistisk dame i den 3. alder søger en platonisk ven med livsappetit til gavn og glæde i vores tilværelse. Det kan være ture i det blå, middage, ude som hjemme, m.m. Du er 75-80 år. **Bill. mrk. 3864.**

**HT-området.** Kvinde søges. Hvorfor sidde alene, når du kan sidde

med en mand? Vi kan være sammen om din drøm, dine interesser og et fælles liv. Du er 40-70 år. Om du er stor, lille eller har et handicap er mig underordnet. Jeg er ryger og førtidspensionist. **Bill. mrk. 3865.**

**Holbæk-området.** Jeg søger en sød pige, 68-70 år, til at være sammen med. Jeg er mand på 76 år og bor tæt på Holbæk. **Bill. mrk. 3866.**

## MEDLEMMERNE HØRTE OM GJENSIDIGE FORSIKRING

I forbindelse med et medlemsmøde i kreds Sydsjælland tog Senior Partnerchef i Gjensidige Forsikring, Hanne Berg, udgangspunkt i det lokale bestyrelsesarbejde. Årsagen dertil var, at rigtig mange af de fremmødte netop havde rod i det lokale arbejde.

Indledningsvis blev dog gennemgået det særlige forsikringstilbud som Gjensidige efter aftale og udarbejdelse med Danske Seniorer kan tilbyde medlemmer.

- Vi kalder det Fordelene 55+ sagde Hanne Berg, og nævnte nogle af fordelene herunder også dækning

af enhver pludselig skade på hjælpemidler, det være sig eksempelvis høreapparater og briller.

Hanne Berg fortalte også om muligheden for at tegne ulykkesforsikring til alle børnebørn og oldebørn på én police, og om en livsvarig ulykkesforsikring, der kan tegnes, uanset alder.

- Vi dækker også ved overfald og hjemmerøveri med et kontant beløb på 5.000 kroner, ligesom vi dækker krisehjælp og transportudgifter i forbindelse med behandling, lød det videre.

Hanne Berg kom også ind på foreningspakken, der blandt andet omhandler ansvarsforsikring, forsikring mod underslæb, bedrageri, mandatsvig og dokumentfalsk, arbejdsskade for medarbejder eller frivillige i foreningerne, og ran.

Gjensidige Forsikring er samarbejdspartner med Danske Seniorer, og på dagen tog Haslev Pensionistforening beslutning om at tegne foreningsforsikring hos Gjensidige Forsikring.

**Nedenstående kupon kan KUN benyttes i forbindelse med indmeldelse i Danske Seniorer. Ved anden brug tilkommer ekspeditionsgebyr.**

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



Sendes ufrankeret  
Modtageren  
betaler portoen



Danske Seniorer  
+++ 11976 +++  
0893 Sjælland USF B





# AKTIVITETS- KALENDER



## KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen skal være afleveret:		Bladet uddeles:
SeniorBladet nr. 2/2017*	25. januar kl. 12	1. marts
SeniorBladet nr. 3/2017	4. marts kl. 12	11. april
SeniorBladet nr. 4/2017*	21. april kl. 12	6. juni
SeniorBladet nr. 5/2017	5. juli kl. 12	8. august
SeniorBladet nr. 6/2017*	10. august kl. 12	12. september
SeniorBladet nr. 7/2017	14. september kl. 12	10. oktober
SeniorBladet nr. 8/2017*	16. oktober kl. 12	5. december

\* incl. Tir Ud og Kom Med

I må meget gerne sende stof ind før deadline! Og I må meget gerne sende hele programmet hertil, så sørger vi for løbende at bringe det i bladet. Om-taler sendes til:

Region Nord samt Midt: *Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme / aje@danske-seniorer.dk.*  
Region Syd: *Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme / anj@danske-seniorer.dk.*  
Region Sjælland samt Hovedstaden: *Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. / midt@danske-seniorer.dk*

## TAG PÅ KURSUS PÅ DANSKE SENIORERS HØJSKOLER



### Danske Seniorer driver to højskoler:

Tisvilde Højskole i Nordsjælland og Rude Strand Højskole ved Odder på Jyllands østkyst. Begge skoler tilbyder året igennem et spændende kursusprogram. Så tag på højskole, berig din viden og hverdag, og mød andre seniorer med samme interesser.

Læs mere på [www.rudestrandhoejskole.dk](http://www.rudestrandhoejskole.dk) eller [www.tisvildehoejskole.dk](http://www.tisvildehoejskole.dk)



## REGION NORDJYLLAND

### FRISTER

Frister for indlevering af ansøgninger til udviklingspuljen i 2017 (Kreds Nord og Aalborg Kreds):

- 8. februar
- 12. april

- 13. september
- 25. oktober

## KREDS NORD

Kredsformand  
Carsten Møller Nielsen  
Højvej 4  
9830 Taars  
Tlf. 2099 8075  
mail@cilmic.dk

## BODDUM-YDBY

**25. januar kl. 17:** Generalforsamling og nytårsfest. Dagsorden iflg. vedtægterne. Menu: Gule Ærter m. flæsk, pølser, rødbeder og sennep samt drikkevarer. Pris kr. 150. Tilmelding senest 15. januar til Erik, tlf. 9795 6464 el. 4021 8257.

**Hver mandag kl. 14:** Kortspil og Bob.

Arrangementerne foregår i Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter.

## BRØNDERSLEV

**10., 24. og 31. januar kl. 14:** Sang.

**14. januar kl. 12:** Nytårsfest i Bien. Musik v/Lasse og Keld. Pris inkl. 3 stk. smørrebrød, en snaps og en øl el. vand, kaffe m. brød kr. 150. Tilmelding senest 10. januar.

**17. januar:** Foredrag v. Preben Jensen. Emne: Mit arbejde på Flyvestationen og hos Falck gennem 40 år.

**29. januar kl. 13.30:** Banko i Bien.

**6. februar kl. 18:** Generalforsamling og spising i Bien. Menu: Gule Ærter. Tilmelding senest 2. februar.

**7., 14. og 28. februar kl. 14:** Sang.

**20. februar kl. 19:** Dans i Bien. Musik v/Tårs Harmonika Klub.

**21. februar kl. 14:** Foredrag v/sognepræst Kirstine Rafn. Emne: Fra forstadstøs til sognepræst.

**26. februar kl. 13.30:** Banko i Bien.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Sognegården. Tilmeldinger på tlf. 9882 3586 / 4041 3097.

## DRONNINGLUND

**11. januar kl. 14:** Foredrag v/Thomas Mølgård. Emne: Et langt liv på eventyr. Fra Lapland i nord til Ildlandet i syd og en tur ud i Universet.

**18. januar kl. 14:** Underholdning v/Lonnie og Bent fra Flauenskjold. Harmonikamusik og sang.

**25. januar:** Spis sammen. Tilmelding senest 23. januar kl. 12 til Karin, tlf. 2651 2286.

Arrangementerne foregår i Centret.

## FLAUENSKJOLD

**12. januar kl. 12:** Spis sammen. Menu: Hvidkålsuppe m. flæsk og pølse samt grød. Musik v/To Par På Kassen. Pris kr. 75.

**15., 22. og 29. januar kl. 19:** Søndagsbanko.

**19. januar kl. 13.30:** Spil og hygge.

**2. februar kl. 13.30:** Banko.

**3. februar kl. 19.30:** Danseaften. Musik v/Thorup Spillemand. Pris kr. 70

**5., 12., 19. og 26. februar kl. 19:** Søndagsbanko.

**9. februar kl. 13.30:** Pakkespil. Medbring pakke til værdi af ca. 20 kr. Gratis kaffe m. brød.

**16. februar kl. 12:** Spis sammen. Menu: Boller i selleri og budding. Musik v/Lonni og Bent. Pris kr. 75.

**2. marts kl. 13.30:** Banko.

**16. marts kl. 12:** Generalforsamling. Der serveres smørrebrød.

Hvor ikke andet er nævnt er pris for kaffe m. brød 20 kr.

## FREDERIKSHAVN

**12. og 26. januar kl. 18.30:** Bankospil.

**1. februar kl. 17.30:** Seniordans.

**9. og 23. februar kl. 18.30:** Bankospil.

**1. marts kl. 17.30:** Seniordans.

**7. marts kl. 16.30:** Generalforsamling.

Arrangementerne foregår på Ingeborghus.

## HANNÆS

**27. januar kl. 14-16:** Sangunderholdning og syng med v/Dorte Larsen og John Christensen. Pris inkl. kaffe/the og brød kr. 50

**20. februar kl. 13.30:** Generalforsamling. Foredrag m. sang og billeder v/Thorben Johannesen. Foreningen er vært ved kaffe/the og brød.

**Hver mandag kl. 10-12:** Dataundervisning. Pris kr. 60 pr. måned.

Arrangementerne foregår på Vesløs Kro.

## HANSTHOLM-THISTED

**21. januar kl. 14:** Nytårskoncert i Hanstholm Hallen. Gæstesolister: Julie Bertelsen og Martin Brygmann. Kl. 17: Velkomstdrink, 2 retters menu og kaffe på Hanstholm Gl. Kro. En genstand til kaffen. Pris kr. 325. Tilmelding til Edelweiss, tlf. 2099 5062 el. Lis, tlf. 3011

5901.

**23. januar kl. 16.30:** Ordinær generalforsamling og bankospil på Hanstholm Gl. Kro. Pris pr. plade 10 kr., 20 spil á 100 kr. Foreningen er vært ved 2 stk. brød og 1 øl el. vand.

**6. og 20. februar:** Bankospil.

**15. maj:** 2 dages tur til Cirkusrevyen. Afgang kl. 6. Overnatning på Vedbæk Hotel. Foreningen er inden revyen kl. 20 vært ved middag plus en genstand på Bakken. Guidet tur rundt i København på andendagen. Pris kr. 1598. Tilmelding til Birte, tlf. 2857 8075. Depositum kr. 400 betales ved tilmelding.

### HJØRRING

**2. februar kl. 13:** Generalforsamling iflg. vedtægterne. Se nærmere i Vendelboposten.

**17. februar kl. 13:** Banko og ballonspil.

**2. marts kl. 13:** Banko og ballonspil.

### HUNDBORG

**Den anden mandag i hver måned kl. 14:** Banko på Solgården.

### JERSLEV

**17. januar kl. 13.30-16:** Hyggeeftermiddag.

**24. januar kl. 13.30-16:** Bankospil og hyggeeftermiddag.

**31. januar kl. 13.30-16:** Hyggeeftermiddag. Senior Shoppen holder udsalg i gangen.

**7., 14. og 28. februar kl. 13.30-16:** Hyggeeftermiddag.

**21. februar kl. 13.30-16:** Bankospil og hyggeeftermiddag.

**7. marts kl. 13.30-16:** Generalforsamling og hyggeeftermiddag. Orientering om aktuelle ting, der sker i området. Foreningen er vært ved kaffe m. boller og lagkage.

Arrangementerne foregår i Borgen, Borgergade 28.

### JETSMARK

**16. januar kl. 14:** Generalforsamling iflg. vedtægterne.

**23. januar kl. 14:** Mandagshygge.

**30. januar kl. 14:** Banko.

**2. februar kl. 12.30:** Vinterfest på Nordstjernen med god mad og super musik. Busafgang fra Moseby kl. 11.30 med opsamling de sædvanlige steder med 5 minutters mellemrum. Tilmelding senest 26. januar til Jette, tlf. 9824 0196 / 2226 7304 el. Aase, tlf. 2912 5153.

**6. februar kl. 14:** Mandagshygge.

**13. februar kl. 14:** Pakkespil. Medbring pakke til værdi af 20-25 kr.

**27. februar kl. 14:** Banko.

Arrangementerne forgår, hvor ikke andet er nævnt på Kaas Plejecenter.

### MANNA-THISE

**12. januar kl. 14:** Demonstration v/Lone K. Hesselund. Helbredende og smertelindrende magnetfeltterapi.

**26. januar kl. 18:** Hyggeaften i Thise Forsamlingshus med spisning, musik og dans. Pris kr. 100. Øl, vand og vin kan købes. Tilmelding senest 19. januar.

**9. februar kl. 14:** Besøg af Senior Shoppen og Reporto Sko.

**23. februar kl. 12:** Spisning ifm. generalforsamling.

gen. Menu: Gule Ærter m. tilbehør. Foreningen er vært ved maden. Øl, vand og snaps kan købes. Tilmelding senest 16. februar.

**23. februar kl. 13:** Generalforsamling. Efterfølgende kaffe og kage.

Tilmeldinger skal ske til Ole Sørensen, tlf. 5075 7703 el. Frank Nielsen, tlf. 4046 1310.

### MOSBJERG-TOLNE

**24. januar kl. 19.30:** Underholdning.

**7. februar kl. 19.30:** Banko.

**21. februar kl. 19.30:** Generalforsamling.

Arrangementerne foregår i Mosbjergshus.

### SALTUM

**17. januar:** Foredrag v/Tove Brødsgaard, næstformand i Røde Kors, Aalborg. Emne: Med Røde Kors i Togo.

**31. januar:** Foredrag v/Henrik Skovgaard Christensen. Emne: Himmerlandshistorier – Resultatet af 15 års registrering og indsamling af dialekttalende bønderes erindringer fra det gamle landbosamfund. Suppleret med billeder, videoklip, oplæsning og musikalske indslag.

**14. februar:** Underholdning v/Claus Søbye, tidl. rejseleder hos Nilles Busrejser. Emne: Vendelbolune i snak og sang.

**28. februar:** Foredrag v/Hanne Thomsen, leder af Gasmuseet i Hobro. Emne: Alt lykkes i en gasovn.

**28. marts kl. 12.30:** Spisning. Tilmelding nødvendig.

**28. marts kl. 14:** Generalforsamling iht. vedtægterne.

Se nærmere i Lokalavisen.

### TANNISBUGT

**8. februar kl. 12:** Spisning på Hotel Tannishus, Tversted. Menu: Gule ærter og kaffe. Pris kr. 100. Drikkevarer kan købes. Tilmelding senest 3. februar på tlf. 3190 1355.

**8. marts kl. 14:** Generalforsamling på Mariebo, Tversted. Dagsorden iflg. lovene. Efterfølgende bankospil. Medbring pakke til værdi af 25 kr. Foreningen er vært ved kaffe, brød og lagkage. Tilmelding senest 3. marts på tlf. 3190 1355.

### TORNBY

**15. februar kl. 14-16.30:** Underholdning v/musikgruppen Trækfuglene. Sømandsviser, sjov og fælles-sang. Pris inkl. kaffe og kage kr. 35. Tilmelding senest 8. februar.

**8. marts kl. 14:** Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Oplæg vedr. evt. ferietur til Holland v/ Knud Andersen, Nilles Busser. Foreningen er vært ved kaffe. Tilmelding senest 1. marts.

Tilmeldinger skal ske til Jørgen, tlf. 2993 9671 el. Britta, tlf. 2131 8803.

### TAARS

**20. januar kl. 14:** Banko.

**3. februar kl. 14:** Banko.

**10. februar kl. 11:** Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Spisning kl. 12. Menu: Gule Ærter. Aktiviteterne foregår på Bålhøj Centret, Tykskovvej 4.

### VESTER HJERMITSLEV

**17. januar kl. 14-16.30:** Foredrag v/Sv. Møller Nielsen. Emne: Fosdalen.

**24. januar kl. 14-16.30:** Samvær.

**31. januar kl. 14-16.30:** Foredrag v/Jens Peter Rydter. Emne: Mine år i Grønland.

**7. og 21. februar kl. 14-16.30:** Samvær.

**28. februar kl. 14-16.30:** Foredrag v/Tage Enevoldsen. Emne: Mennesker jeg har mødt.

**28. marts kl. 12.30:** Fællesspisning. Tilmelding senest en uge før på tlf. 9888 1479 el. 9888 7746.

**28. marts kl. 13.30:** Generalforsamling.

### VRENSTED

**12. januar:** Banko.

**26. januar kl. 14:** Generalforsamling.

**9. februar:** Foredrag v/Mogens og Tove. Emne: Ferien på Island.

**23. februar:** Underholdning v/Gandrup Harmonika Klub.

### VRÅ

**10. og 31. januar kl. 14-17:** Kortspil på Møllegården.

**17. januar kl. 14:** Nytårsfest. Musik og sang v/Dorf og Klitgård. Gratis kaffe. Tilmelding senest dagen før på tlf. 9899 9131.

**24. januar kl. 14:** Ordinær generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i IC-Vendsyssel.

### ØSTERVRÅ

**10. januar kl. 14:** Banko.

**24. januar kl. 14:** Sundhedsfaglig dag.

**7. februar kl. 14:** Bowling.

**21. februar kl. 14:** Syng sammen.

**7. marts kl. 14:** Generalforsamling og banko.

### AALBORG KREDS

Kredsformand  
Finn Michelsen  
Vester Skivumvej 32  
9240 Nibe  
Tlf. 9866 6041 / 2332 8852  
E-mail: finn.m@post.tele.dk

### ALS-ØSTER HURUP

**16. januar kl. 14:** Banko.

**20. februar kl. 14:** Banko.

Arrangementerne foregår i Menighedshuset.

### BISLEV

**24. januar:** Bowlingtur til Aars. Afgang fra Bislev Aktivitetshus kl. 11.15. Vi spiller fra kl. 12-13. Efterfølgende spisning. Menu: Dansk bøf m. bløde løg, kartofler, sovs og rødbeder samt kaffe og småkager. Pris kr. 125. Tilmelding senest 20. januar til Martin Lundgaard, tlf. 2365 2656.

**2. februar:** Kortspil og nørkleeftermiddag.

**7. februar kl. 14-17:** Orientering v/Lisbeth Nielsen (forebyggende sundhedsmedarbejder ved Aalborg Kommune) og Karen Mortensen (ælderådet). Eventuelle spørgsmål kan stilles på forhånd og afleveres til Else Svennum eller direkte til Lisbeth Nielsen, tlf. 9931 5327 ml. 8-9 (ikke onsdag) og til Karen Mortensen, tlf. 2217 2296.

**21. februar kl. 14-17:** Generalforsamling. Dagsorden kommer, samtidig med at vi sælger medlemskort.

**7. marts kl. 9-16:** Højskoledag. Tema: Samtale og fæl-

lesskab i ord og toner v/Journalist Frode Muldkjær og fhv. højskoleforstander ved Nørre Nisum Seniorhøjskole Erik Sommer. Pris kr. 200. Se folder og Nibe Avis.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Aktivitetshuset. Pris for kaffe kr. 30.

## FARSTRUP

**Hver tirsdag kl. 19.30:** Bankospil i "Huset" i Farstrup.

## FARSØ

**18. januar:** Foredrag v/Ingrid og Bernhard Danielsen. Emne: Vor rejse til Paraguay.

**1. februar:** Generalforsamling.

**15. februar:** Foredrag v/Kristen Touborg, Gudum. Emne: Fra bonde til Folketinget.

**1. marts:** Vildmarksshow v/Søren Ervig, Løvel.

**1.-8. april:** Ferietur til Costa Blanca. Program og tilmelding hos Margit Korgaard.

## GUNDERUP-VAARST-FJELLERAD

**17. januar kl. 14:** Generalforsamling i kantinen ved hallen.

**21. februar kl. 14:** Banko i kantinen.

**2. marts kl. 18:** Fællesspisning i samlingsalen.

## HADSUND

**12., 23. og 30. januar:** Bowling.

**20. januar:** Bal.

**23. og 30. januar:** Banko.

**6., 13., 20. og 27. februar:** Banko.

**9. februar:** Bowling.

**17. februar:** Bal.

## HOBRO

**20. januar kl. 14:** Film og foredrag v/pens. politibetjent Hans Flou. Emne: Mariager Fjord og Himmerland.

**3. februar kl. 14:** Banko.

**3. februar kl. 19:** Dans i Biacentret. Musik v/Nullermændene.

**17. februar kl. 14:** Generalforsamling. Fælles kaffe-bord. Henning Sørensen fortæller om vores sommer-tur til Sverige.

**3. marts kl. 14:** Banko.

**3. marts kl. 19:** Dans i Biacentret. Musik v/Oplev Spillemandene.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Kirkecentret. Pris for kaffe 5 kr., brød medbringes.

## HORNUM-ULSTRUP

**18. januar kl. 15:** Bowling i Gatten. Framelding skal ske senest dagen før inden kl. 12 til Egon Andersen, tlf. 9866 1197.

**19. januar kl. 14:** Generalforsamling og foredrag i Værestedet.

**25. januar kl. 19.30:** Banko i Værestedet.

## HVALPSUND

**19. januar kl. 14:** Generalforsamling på Marinaen.

**16. februar kl. 14:** Orientering v/Arne Doktor i Sognehuset. Emne: Sommerens rejse til Norge.

**Hver mandag kl. 13.30:** Sløjd på Hestbækvej.

**Hver tirsdag kl. 19-21:** Seniordans.

**Hver anden tirsdag kl. 13:** Bowling i Aars.

## KONGERSLEV

**10. januar kl. 13:** Generalforsamling og bankospil.

**26. januar kl. 13:** Banko.

**8. og 23. februar kl. 13:** Banko.

## LØGSTØR

**18. januar kl. 13.30:** Spis i klubben. Kaffe m. hjemmebag.

**1. februar kl. 13.30:** Generalforsamling i klubben. Foreningen er vært ved kaffe, to håndmadder og lagkage. 10 spil. Tilmelding senest 4 dage før på tlf. 9867 2480/2445 2609.

**15. februar kl. 13.30:** Orientering v/Erik Stagsted og en person fra hjemmeplejen i klubben.

**1. marts kl. 13.30:** Spil i klubben. Kaffe m. hjemmebag.

## NØRAGER

**11. og 18. januar kl. 14:** Hyggeeftermiddag med billard m.v.

**16. januar kl. 19.30:** Foredrag v/"Familien på Farten". Emne: Fire måneder rundt i Afrika. Entré kr. 100. Forsalg på [www.himmerlandsbilletten.dk](http://www.himmerlandsbilletten.dk) el. Nørager Bibliotek, tlf. 9988 7720.

**25. januar kl. 14.30:** Foredrag v/Birgit Thomsen, Ravnkilde. Emne: Kirsten Munk.

**1. februar kl. 14:** Generalforsamling og banko.

**8. og 22. februar kl. 14:** Hyggeeftermiddag med billard m.v.

**15. februar kl. 17.30:** Fællesspisning på Nørager Kro. Menu: Bøf m. løg samt citronfromage. Pris kr. 100. Tilmelding senest 10. februar til Søren Pedersen, tlf. 9855 1985.

**1. marts kl. 14:** Bowling i Aars. Afgang fra Kig-Ind kl. 13.15. Tilmelding nødvendig.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Kig-Ind.

## NØRHOLM

**18. januar kl. 14:** Generalforsamling i Nørholm Forsamlingshus. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før. Efter generalforsamlingen er der kaffe og boller samt bankospil (10 kr. pr. plade). Til slut serveres Gule Ærter, pris kr. 75. Foreningen giver en snaps. Øl, vin og vand kan købes.

**15. februar kl. 11:** Bowling i Løvvang Center. Pris inkl. bane, kaffe og et stk. brød m/tullepølse kr. 80. Leje af sko kr. 15. Samkørsel fra Restrup Enge Forsamlingshus kl. 10. Tilmelding og betaling senest 7. februar.

**15. marts kl. 13:** Rundvisning i Aalborg Hallen v/E. Trillingsgaard. Kaffe og brød på Aalborg Vandrehjem. Pris kr. 100. Tilmelding og betaling senest 5. marts.

Tilmeldinger og betalinger skal ske til Bodil, tlf. 2337 5286.

**Hver mandag kl. 15 i vinterhalvåret:** Gymnastik. Pris kr. 175.

**Hver tirsdag:** Gå dig i form.

## RANUM

**11. januar kl. 14:** Nyårskur.

**18. januar kl. 14:** Generalforsamling og halvt bankospil.

**25. januar kl. 14:** Banko.

Arrangementerne foregår på Kærbo.

## RAVNKILDE

**10. og 24. januar kl. 14:** Hygge.

**17. januar kl. 14:** Musikalsk underholdning v/Vitronør/Tjeles Unoder.

**31. januar kl. 14:** Generalforsamling og pakkespil.

**7. og 21. februar kl. 14:** Hygge.

**14. februar kl. 14:** Foredrag v/Hans Thorup fra Nibe. Emne: Mit liv.

**28. februar kl. 14:** Fastelavnssfest.

## SKARPSALLING

**20. januar kl. 13.30:** Generalforsamling i Toppe-dalskolen.

## SKØRPING

**9. februar kl. 14:** Generalforsamling.

**14. februar kl. 14:** Banko.

Arrangementerne foregår Teglgårdsminde.

## STAE-VESTER HASSING

**19. januar kl. 14:** Banko og amerikansk lotteri.

**2. februar kl. 14:** Foredrag v/tandlægerne i Gandrup. Arrangement sammen med Ældresagen.

**16. februar kl. 14:** Generalforsamling og bankospil.

**2. marts kl. 14:** Foredrag v/Inge Pedersen. Emne: En kærlighedshistorie fra Anden Verdenskrig.

Arrangementerne foregår på Hassinghave.

## STØVRING

**7. februar kl. 13.30:** Generalforsamling i Stubhuset.

**28. februar kl. 13.30:** Underholdning v/Samuel Frederiksen og Lene Pape. Emne: Perler fra vores skatkammer.

## SVENSTRUP

**24. januar kl. 12.30:** Middag. Pris kr. 75. Tilmelding senest 18. januar til Poul Bøgehøj, tlf. 6146 6358.

**24. januar kl. 14:** Generalforsamling. Efterfølgende kaffe og kage.

**14. februar kl. 14:** Bankospil.

**4. marts kl. 15:** Dilettant i Godthåb Forsamlingshus (generalprøve). Pris inkl. kaffe og kage kr. 50. Tilmelding ikke nødvendig.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Højvanghallen, Bautastenen.

## SØNDERHOLM-FREJLEV

**18. januar kl. 13.30:** Generalforsamling i Sønderholm Sognegård. Dagsorden iflg. vedtægterne. Efterfølgende gavespil og kaffe med lagkage. Medbring en lille pakke. Fra kl. 11 mulighed for indbetaling af kontingent (kr. 100).

## SØNDERUP-SULDRUP

**18. januar kl. 18:** Spis sammen på Suldrup Kro. Pris inkl. en øl, en vand eller et glas vin kr. 85. Foredrag v/Arne Bjørn. Emne: At rejse på Filippinerne. Tilmelding senest 16. januar til Conny, tlf. 9865 3284 / 4219 9589.

**17. februar kl. 13.30:** Generalforsamling på Suldrup Kro. Dagsorden iflg. vedtægterne. Bankospil efter generalforsamlingen. Medbring en gevinstpakke.

## VEGGERBY

**17. januar kl. 14:** Foredrag v/Hanne Grethe Christensen. Emne: Arbejdet i Ældrerådet i Rebild Kommune.

Har du en ting "som er dit kæreste eje" – medbring det og fortæl hvorfor det betyder noget for dig.

**7. februar kl. 14:** Generalforsamling i henhold til vedtægterne. Medbring en pakke til værdi af ca. kr. 20 til gavespil.

Arrangementerne foregår i BHI's klubhus. Pris for kaffe: Medlemmer kr. 20 og ikke medlemmer kr. 30.

### ØSTER HORNUM

**11. januar kl. 14:** Banko.

**25. januar kl. 14:** Generalforsamling.

Arrangementerne foregår på Birkehøj.

### ØSTRUP-VOGNSILD

**7. februar kl. 14:** Generalforsamling i Østrup Klubhus. Kaffe og brød.

### AALSTRUP

**10. januar kl. 14-16:** Orientering v/Palles Køreskole på Knabergården. Emne: Er du klædt på i trafikken? – om nye og gamle trafikregler. Pris inkl. kaffe kr. 40.

**12. januar kl. 9.30-11.30:** Dans for seniorer starter i Aalestrup Idrætshal 2. Medbring selv kaffe.

**30. januar kl. 13-17:** "Mit kæreste eje" på Hotel Hvide Kro, Aalestrup. Der vil blive optaget udsendelser af TV Midt Vest. Vurdering v/Anne Holst Mulvad og Hans Jørgen Eriksen med frue. Kaffe m. kringler kan købes, pris kr. 50. Tilmelding inden 15. januar til Kristine Iversen, tlf. 3034 2142 el. Ingelise Nielsen, tlf. 28606327.

**14. februar kl. 14-16:** Underholdning med fællessang og anekdoter v/Ole Antonsen. Pris inkl. kaffe kr. 40.

**28. februar kl. 14-16:** Generalforsamling på Knabergården. Gratis kaffe. Efterfølgende bankospil. Evt. ændringer til vedtægter. Medlemskort skal medbringes. Forslag (skriftlig) skal være formanden i hænde senest 5 dage før.

**Lottonr. – januar:** 14 – 171 – 93 – 169 – 92.

### AARS

**25. januar kl. 13.30:** Generalforsamling. Gæstetaler: Marius Stubberup.

**27. januar kl. 19-23:** Danseaften. Musik v/Leif Tolborg, Haverslev.

**24. februar kl. 19-23:** Danseaften. Musik v/Svend Bisgaard, Blære.

**Hver mandag kl. 9:** Gymnastik i Idrætscenter Østermarken.

**Hver tirsdag kl. 13:** Porcelænsmaling i Aktivitetscentret, Bymidten 15.

**Hver tirsdag kl. 19.15:** Bankospil.

**Hver tirsdag kl. 13 i lige uger:** Bowling i Aars Bowlingcenter.

**Hver onsdag kl. 15:** Datastue på Aars Skole, Bygning C.

**Hver torsdag kl. 14:** Folkedans i Aktivitetscentret, Bymidten 15.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Kimbrer Kroen.

### UDVIKLINGSKONSULENT

Udviklingskonsulent for Region Nordjylland:  
Elin Bak  
Tlf. 2091 4802  
E-mail: elb@danske-seniorer.dk

### NYT NAVN

Jerslev og Omegns Pensionistforening har ændret navn til Jerslev og Omegns Seniorer. (Kreds Nord).

### NY ADRESSE

Jerslev og Omegns Seniorer (Kreds Nord)  
Formand Knud Ejner Rasmussen  
Markeds Alle 24  
9320 Hjallerup

### NY E-MAILADRESSE

Aars Seniorer (Aalborg Kred) s  
Per Drejer  
per.drejer04@gmail.com



### KREDS MIDT/VEST

Kredsformand  
Mette Overgaard  
Havevej 11 A  
7830 Vinderup  
Tlf. 2129 5269  
mettejorm@gmail.com

**7. februar kl. 13.30:** Kredsgeneralforsamling. Dagsorden iht. vedtægterne. Kredsen er vært ved kaffe og brød. Tilmelding senest 2. februar aht. traktementet. Alle er velkomne.

**7. marts kl. 9.30-15.30:** Temadag med foredrag, middag og underholdning. Tilmelding senest 1. marts.

**29. marts kl. 13-15:** Koncert "Four Jacks Forever" i MCH Herning Kongrescenter, Østergade 37. Stig Rossen, Keld Heick, Jesper Lohmann og Jesper Asholt som den legendariske gruppe fra 50'erne – Four Jacks. Billetpris kr. 175. Billetsalg: www.mch.dk el. tlf. 9926 9708.

### ASSING-KIBÆK

**16. januar:** Bankospil og amerikansk lotteri.

**13. februar:** Fællessang.

**Hver mandag (undtagen mandage med fælles arrangementer):** Hyggeeftermiddag.

### BORDING

**16. januar kl. 14:** Lysbilledshow v/globetrotter Søren Ervig, Løvel i Bording Forsamlingshus. Emne: Et liv som rejsende rundt om i verdens vildmarker. Pris inkl. kaffe og hjemmebag kr. 80.

**6. februar kl. 18:** Fællesspisning i forsamlingshuset. Menu: Gule Ærter, kaffe og småkager. Pris kr. 120. Tilmelding senest 2. februar til Jane, tlf. 2225 2436 el. Jette, tlf. 2337 2988.

**7. marts kl. 19:** Generalforsamling. Foreningen er vært ved kaffe og "et eller andet".

### EGVAD

**19. januar kl. 18:** Arrangement med Nordea på Bch's Hotel.

### FELDBORG-HADERUP

**15. og 29. januar:** Bankospil.

**12. og 26. februar:** Bankospil.

**22. februar kl. 12:** Fællesspisning i Feldborg Sognegård. Tilmelding senest 15. februar til Betty, tlf. 2019 2003 / 9745 4002.

### HOLSTEBRO

**24. januar kl. 18.30:** Generalforsamling og 13 spil.

**26. januar kl. 19:** Syng og dans.

**7. og 21. februar kl. 18.30:** Pladespil.

**23. februar kl. 19:** Syng og dans.

**3. marts kl. 18:** Fastelavnsfest.

### HVIDE SANDE

**17. januar kl. 15:** Orientering v/advokatfirmaet Thorninger. Emne: Testamenter.

**1. februar kl. 18.30:** Musik- og danseaften v/Videbæk Harmonikaklub. Pris inkl. 2 retters menu kr. 100. Ekskl. drikkevarer. Tilmelding senest 24. januar på tlf. 5032 1570.

**1. marts kl. 18:** Ordinær generalforsamling. Foreningen er vært ved middag. Drikkevarer for egen regning. Vi slutter af med bankospil. Tilmelding senest 22. februar på tlf. 5032 1570.

**Hver mandag kl. 14-17:** Kortspil.

Arrangementerne foregår i Aktivcentret, Parallelvej 116.

### IKAST

**20. januar kl. 13.30-16:** Syng sammen v/De Tre Gæve Jyder.

**27. januar kl. 18-22.30:** Dans på Biblioteket.

**10. februar kl. 12.30-16:** Fællesspisning.

**24. februar kl. 18-22.30:** Dans på Biblioteket.

**10. marts kl. 13.30-16:** Generalforsamling.

**29. marts kl. 13:** Danske Seniorer afholder koncert med Four Jacks (Stig Rossen, Keld Heick, Jesper Lohmann og Jesper Asholt) i MCH Herning Kongrescenter, Østergade 37, Herning.

**Hver tirsdag og torsdag kl. 9-15.30:** Åben datastue på Biblioteket. For yderligere information kontakt Leo Hansen, tlf. 4062 6655.

**Hver onsdag kl. 9.14.30:** Åben datastue.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Norgesgade 17.

### LEMVIG, ONSDAGSKLUBBEN

**11. januar kl. 15-17:** Nytårskoncert med Onsdagskoret.

**18. januar kl. 15-17:** Foredrag v/Kristen Touborg, Gudum. Emne: Fra bonde til politiker.

**25. januar kl. 15-17:** Sang og musik v/"Far og Søn" (Thorkild og Jacob Jalk, Sdr. Nissum).

**1. februar kl. 15-17:** Foredrag v/Flemming Rishøj, Esbjerg. Emne: Plusalderen – der er et liv efter de 60.

**1. februar kl. 19.30-22:** Cafèaften med sang, musik og dans. Dørene åbnes kl. 19.

**8. februar kl. 15-17:** Medlemsmøde i kaffepausen. Musik, sang og fællessang v/Jytte Toft, Thyborøn.

**22. februar kl. 15-17:** Sang- og musikunderholdning

v/Natsværmerne, Lindy Loftager, Hjerm.

**1. marts kl. 15-17:** Foredrag v/Anne Helene Jensen, Vildbjerg. Emne: Fra Skagen til Kruså med barnevogn.

**1. marts kl. 19.30-22:** Cafèaften med sang, musik og dans. Dørene åbnes kl. 19.

Arrangementerne foregår i Lemvig Dagcenter.

## Klublokalerne i Biohuset og FDF huset:

**Hver mandag kl. 9.30-11:** Motion og samvær i FDF huset.

**Hver mandag og fredag kl. 13-16:** Kortspil.

**Hver tirsdag kl. 9.30-11.30:** Syng sammen.

**Hver tirsdag kl. 13.30-16:** Knipling, strik m.m.

## MØBORG-FLYNDER

**Hver torsdag kl. 19.30:** Pladespil i Vemb Forsamlingshus.

## NR. SNEDE-HAMPEN, HØJDERYGGEN

Se under Kreds Østjylland

## RESEN-HUMLUM

**19. januar kl. 19:** Bankospil.

**26. januar kl. 14:** Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Foreningen er vært ved kaffen. Tilmelding til Niels, tlf. 9786 1541 efter kl. 18.

**2. og 16. februar kl. 19:** Bankospil.

**9. februar kl. 18.30:** Fællesspisning i Humlum Sognegård. Gastronomi for Bonderøve serverer 2 kødretter m. kartofler samt dessert. Lysbilledforedrag v/ Johan Johansen fra Hjerm. Emne: Rejseoplevelser i Rumænien. Pris kr. 75. Vin og vand kan købes. Tilmelding senest 27. januar til Niels, tlf. 9786 1541.

**2. marts kl. 19:** Bankospil.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Humlum Kro.

## RINGKØBING

**24. februar kl. 19-23:** Pensionistfest i Højmark Hallen. Musik v/Kim fra Vejrum. Tilmelding senest 3 dage før på tlf. 9734 6154 / 5155 8370.

**Hver torsdag kl. 14:** Krokett på Kongevejens Stadion. Kontakt Kitty Brasch, tlf. 6083 2357.

## SDR. FELDING

**23. januar kl. 19:** Præmiewhist.

**25. januar kl. 14:** Generalforsamling på Engholm.

**6. og 20. februar kl. 19:** Præmiewhist.

**15. februar kl. 14:** Banko på Engholm.

## SKJERN

**19. januar kl. 14:** Underholdning v/Videbæk Harmonikaklub.

**2. februar kl. 14:** Pladespil.

**23. februar kl. 14:** Generalforsamling og pladespil.

Arrangementerne foregår i Pyramiden, Klokkebjergvej 48 B, Skjern. Mulighed for fornyelse af medlemskort til arrangementerne den 19. januar og den 2. februar.

## SPJALD

**11. januar kl. 14:** Foredrag v/fhv. biskop i Viborg, Karsten Nissen i Fritidscentret. Emne: De stærkeste rødder, har træer i blæst. Husk fornyelse af medlemskort.

**25. januar kl. 14:** Generalforsamling og underholdning på plejehjemmet.

**8. februar kl. 13:** Foredrag i Fritidscentret v/forfatter og fhv. lektor Elsebeth Kirk, Viby. Emne: Livet med og uden døvbløds penge.

**22. februar kl. 14:** Foredrag på plejehjemmet v/Agnethe Odgaard Jensen, Udby Thy. Emne: Verden set med andres øjne. Agnethe Odgaard er blind.

## STAKROGE

**9. februar kl. 19:** Højskoleaften i Stakroge Kultur- og Beboerhus v/Niels Ole Frederiksen, tidl. forstander på Sdr. Felding Højskole. Emne: En uført historie fra besættelsen.

## STRUER

**Hver mandag kl. 13:** Banko i Aktivitetscenter Struer.

## TIM

**7. februar kl. 19:** Foredrag v/Jens Erik Damgård.

**14. februar kl. 19:** Præmiewhist.

**7. marts kl. 19:** Generalforsamling og pladespil.

**Hver dag:** Billard i Stationen. Adgang med nøgle.

**Hver tirsdag kl. 9:** Motion og hyggeligt samvær i hallen.

**Hver torsdag kl. 14:** Kortspil i Stationen.

## VEMB

**27. januar kl. 19-23:** Pensionistfest i Vemb Forsamlingshus. Musik v/Kim fra Vejrum. Tilmelding senest 24. januar på tlf. 6064 0333 / 6015 4132.

**15. februar kl. 13.30:** Generalforsamling i Krohaven.

**Hver onsdag kl. 13.30-16:** Hyggeeftermiddag i Krohaven. Kortspil, bob, billard og snak. Pris for kaffe og kage kr. 15.

**Hver onsdag kl. 19.30:** Pladespil i Vemb Forsamlingshus.

## VILDBJERG

**11. januar kl. 14:** Generalforsamling i Vildbjerg Sports- og Kulturcenter. Dagsorden iflg. lovene. Efterfølgende underholdning med sang og fortællinger v/ Else Langkjær. Foreningen har bestilt bus og 50 billetter til Four Jacks underholdning d. 29. marts. Billetter kan købes efter generalforsamlingen, pris kr. 250.

**10. februar kl. 19-23:** Dans. Musik v/Kim fra Vejrum. Pris inkl. kaffe med brød kr. 100. Tilmelding senest 3 dage før til Grethe, tlf. 2699 2237 el. Tove, tlf. 2465 0471.

Arrangementerne foregår i Vildbjerg Sports- og Kulturcenter.

## VINDERUP

**23. januar kl. 14:** Banko og amerikansk lotteri.

**12., 19. og 26. januar kl. 13.30:** Hygge, kortspil, bob m.m.

**16. og 30. januar kl. 13.30:** Bowling på Mads Bjerres Vej, Holstebro.

**2., 9., 16. og 23. februar kl. 13.30:** Hygge, kortspil, bob m.m.

**6. og 20. februar kl. 14:** Banko og amerikansk lotteri.

**13. og 27. februar kl. 13.30:** Bowling i Holstebro.

**2. marts kl. 13.30:** Hygge, kortspil, bob m.m.

**20. marts kl. 14:** Generalforsamling i.f.m. banko.

## ØRNHØJ

**14. februar kl. 18:** Generalforsamling i cafeteriet i Ørnhøj Hallen.

## RANDERS KREDS

Kredsformand Else Bendtsen

Elgårdsmide 26

8370 Hadsten

Tlf. 2348 8310

**E-mail:** elseogjens@mail.tele.dk

**16. februar kl. 13.30:** Møde for foreningsbestyrelser på Bjerregrav Centret, Violvej 1, Ø. Bjerregrav. Tema: Emner af fælles interesse. Udviklingskonsulent Annette Schiøler deltager. Pris inkl. kaffe kr. 50. Tilmelding senest 8. februar.

**16. marts kl. 13.30:** Generalforsamling i Café Sløjfen, Hadsten. Dagsorden iht. vedtægterne. Tilmelding senest 7. marts (aht. traktementet – kredsen er vært ved kaffen).

Tilmeldinger skal ske til Else Bendtsen, tlf. 2348 8310 el. Hanne Pedersen, tlf. 8633 2026.

**27. marts kl. 19.30:** Koncert "Four Jacks Forever" i Arena Randers, Fyensgade 1. Danske Seniorer præsenterer Stig Rossen, Keld Heick, Jesper Lohmann og Jesper Asholt som den legendariske gruppe fra 50'erne – Four Jacks. Billetpris kr. 175. Billetsalg: www.arenaranders.dk. Alle er velkomne – også ikke-medlemmer.

## BJERREGRAV

**17. januar kl. 13.30-16:** Samvær og kortspil.

**21. januar kl. 13.30:** Søndagskaffe.

**24. januar kl. 13.30:** Billedforedrag og sang. Emne: Langs Den Jyske Vestkyst.

**31. januar kl. 13.30:** Oplæsning og fællessang.

**3. februar kl. 10:** Bowling.

**7. februar kl. 13.30:** Generalforsamling.

**19. februar kl. 13.30:** Søndagskaffe.

**21. februar kl. 12:** Fest med spisning og underholdning. Se opslag.

**28. februar kl. 13.30:** Oplæsning og fællessang.

**3. marts kl. 10:** Bowling.

**Hver mandag og torsdag kl. 9-12:** Diverse aktiviteter.

**Hver onsdag kl. 9-12 i lige uger:** Blomsterbinding.

**Hver onsdag kl. 14-15.30:** Gymnastik.

Arrangementerne foregår hvor ikke andet er nævnt på Bjerregrav Centret.

## GJERLEV

**14. februar kl. 14:** Underholdning v/Henrik Kjærgård Jensen "Randers fortælleren" på Centret. Pris inkl. kaffe og kage kr. 40

**Hver den sidste søndag i måneden:** Søndagscafé. Pris kr. 25.

## HAVNDAL

**17., 24. og 31. januar kl. 13:** Kortspil og samvær.

**18. januar kl. 9:** Nørklegruppe på Aldershvile.

**26. januar kl. 14:** Bowling. Tilmelding til Vibeke Jensen, tlf. 8647 0496.

**1. februar kl. 9:** Nørklegruppe på Aldershvile.

**7. februar kl. 14:** Generalforsamling og bankospil. En plade gratis.



**21. og 28. februar kl. 13:** Kortspil og samvær.

**23. februar kl. 14:** Bowling. Tilmelding til Vibeke Jensen.

**1. marts kl. 9:** Nørklegruppe på Aldershvile.

### HINNERUP

**11. og 18. januar kl. 14:** Frit samvær.

**12. januar:** Nytårskoncert på Aarhus Rådhus.

**25. januar kl. 13.30:** Mini banko.

**1. og 15. februar kl. 14:** Frit samvær.

**8. februar kl. 14:** Underholdning. Se opslag.

**22. februar kl. 13.30:** Minibanko.

**1. marts kl. 14:** Frit samvær.

**16. marts kl. 13:** Generalforsamling i Randers Kreds.

**22. marts:** Forårsfest med underholdning. Billetter kan købes fra 8. februar hos kassereren på Stationen.

### HORNSLET

**13. januar:** Nytårskoncert i Musikhuset.

**18. januar kl. 14:** Bankospil.

**24. januar kl. 10-11.30:** Afhentning af billetter til Four Jacks.

**25. januar kl. 17:** Suppeaften.

**1. og 15. februar kl. 14:** Bankospil.

**27. februar kl. 17:** Fastelavnsfest.

**1. marts kl. 14:** Bankospil.

**22. marts kl. 14:** Generalforsamling.

**Hver mandag kl. 13-17:** Kortspil. Tilmelding til Kirsten Jensen, tlf. 8699 5177.

**Hver tirsdag kl. 15-17:** Bowls i den gamle gymnastiksal på Hornslet Skole. Tilmelding til Bodil Andersen, tlf. 4277 4660 el. Ove Christensen, tlf. 4030 5857.

**Hver fredag kl. 11-12:** Bowling i Viby. Tilmelding til Knud Laursen, tlf. 8699 4718 / 2225 0826.

Arrangementerne foregår hvor ikke andet er nævnt på Rosengården.

### MØRKE-ÅDALEN

**Hver den første mandag i måneden kl. 14-16.15:** Banko.

**Hver onsdag kl. 12-14:** Billard.

**Hver onsdag og fredag kl. 9-11.30:** Data.

**Hver torsdag kl. 10-11.30:** Bowling i Ebeltoft. Kontakt Bent Rasmussen, tlf. 6016 3207 / 8697 4135.

**Hver torsdag kl. 14:** Kortspil.

Arrangementerne foregår hvor ikke andet er nævnt på Lindegården.

### RØNDE

**20. januar kl. 15-17:** Bowling. Evt. afbud senest dagen før på tlf. 2020 6515 el 2345 8987.

**3. og 17. februar kl. 15-17:** Bowling.

**7. februar kl. 14:** Generalforsamling i A-Huset. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før. Foreningen er vært ved gratis kaffebord. Tilmelding ikke nødvendig.

**3. marts kl. 15-17:** Bowling.

### VOLDUM-RUD

**11. januar kl. 14:** Generalforsamling og bankospil.

**25. januar kl. 14:** Foredrag v/Kurt Leth (kendt fra TV). Emne: Kurt kom forbi.

**8. februar kl. 14:** Nytårskoncert med bl.a. wiener-

musik v/Hjortshøj Senior Orkester.

**22. februar kl. 14:** Foredrag v/Marie Finne. Emne: 40 år som telegrafist og oplevelser i de forskellige havne.

**8. marts kl. 14:** Sang- og musik v/Kisser og Søren i Voldum Hallen. Bingo med Carsten Hjorth. Pris inkl. kaffe og lagkage kr. 100. Tilmelding senest 28. februar.

Tilmeldinger skal ske til Emma, tlf. 8649 1267 el. Hans Jørgen, tlf. 2361 2050.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Voldum Centret.

### VIBORG KREDS

Kredsformand  
Gunnar Villadsen  
Østervang 6  
8830 Tjele  
Tlf. 8665 3242  
gunnarvilladsen@mail.dk

**22. februar kl. 9.30:** Temadag på Bentas Cafeteria. Oplæg v/Per K. Larsen, næstformand i Danske Seniorer. Underholdning v/Oasens Musikanter. Pris inkl. kaffe og rundstykker, 2 retters middag og kaffe m. kage kr. 200. Tilmelding senest 16. februar.

**9. marts kl. 13.30:** Generalforsamling. Dagsorden iht. vedtægterne. Tilmelding senest 2. marts (aht. traktementet).

Tilmeldinger på tlf. 8665 3242, 5337 6364 el. 8665 8392.

**29. marts kl. 13-15:** Koncert "Four Jacks Forever" i MCH Herning Kongrescenter, Østergade 37. Stig Rossen, Keld Heick, Jesper Lohmann og Jesper Asholt som den legendariske gruppe fra 50'erne - Four Jacks. Billetpris kr. 175. Billetsalg: www.mch.dk el. tlf. 9926 9708.

### ANS-GRØNBÆK

**11. januar kl. 14:** Ordinær generalforsamling.

**1. februar kl. 14:** Foredrag v/Jens Fjelde. Emne: Jernekoret.

**1. marts kl. 14:** Musik og sang v/Dorthe og Hans.

**Hver mandag kl. 14-16:** Edb undervisning i Ans Idræts- og Kulturcenter. Tilmelding ikke nødvendig.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Sovangen.

### BJERRINGBRO

**Hver dag:** Fitness i hallens åbningstider.

**Hver tirsdag kl. 9:** Stavgang fra Skovbørnehaven.

**Hver tirsdag kl. 9.30:** Krolf ved Oasen.

**Hver den første onsdag måneden kl. 13.30-15.30:** Lotterispil.

**Hver torsdag kl. 9:** Datastue.

**Hver torsdag kl. 14-15:** Bowling.

Netcafeen starter efter nytår med nye kurser. Tilmelding til Jens, tlf. 8668 1341/2579 3361. Se hjemmesiden bep-oasen.dk

### HERSOM-BJERREGRAV

**17. januar kl. 14:** Frit samvær.

**24. januar kl. 12:** Generalforsamling. Foreningen er vært ved middag. Medbring selv drikkevarer. Tilmelding senest 17. januar på tlf. 8669 1573.

**31. januar kl. 14:** Foredrag v/Finn Hessellund. Emne: Grønland. Pris kr. 50

**7. februar kl. 14:** Banko.

**14. februar kl. 14:** Frit samvær.

**21. februar kl. 14:** Historier på jysk v/Inge Mougård. Pris kr. 25.

**28. februar kl. 12:** Spis sammen. Menu: Stegt flæsk m/persillesauce. Medbring selv drikkevarer. Pris kr. 50. Tilmelding senest 14. februar på tlf. 8669 1573.

### KJELLERUP

**20. januar kl. 13.30:** Generalforsamling og banko.

**27. januar kl. 13.30:** Banko.

**10. og 24. februar kl. 13.30:** Banko.

**25. februar kl. 12:** Fastelavnsfest. Der serveres Gule Ærter.

**10. marts kl. 13.30:** Banko.

### KLEJTRUP

**23. januar kl. 14:** Underholdning med sang og historier v/Præsten og Krokonen. Entré kr. 75.

**6. februar kl. 14:** Generalforsamling. Foreningen er vært ved smørrebrød samt en øl el. vand.

**20. februar kl. 14:** Banko.

**6. marts kl. 14:** Foredrag v/sogne- og sygehuspræst Troels Laursen, Farsø.

Arrangementerne foregår på centret.

### LØGSTRUP

**24. januar kl. 14:** Foredrag v/Peder Korshøj, tidl. guide på den Transsibiriske Jernbane. Emne: Oplevelser på disse ture.

**2., 9., 16. og 23. februar kl. 19:** Bankospil.

**14. februar kl. 14:** Musik- og sangunderholdning v/John Pedersen, Vorupør.

**28. februar kl. 14:** Foredrag v/Anna Helene Krabsmark Jensen. Emne: Gåture fra Skagen til Kruså - efter at have haft en hjerneblødning og overlevet flere operative indgreb i hjernen.

**2. marts kl. 19:** Bankospil.

Arrangementerne foregår på Løgstruphøje.

### LØVEL

**16. januar kl. 14:** Foredrag v/Svend Brøndum, Aars i Arken, Rødding. Fortæller på dialekt med fokus på både det sjove og det alvorlige. Samkørsel fra Løvel Hallen kl. 13.45. Pris kr. 50. Medbring selv kaffe og brød.

**23. januar kl. 14:** Hyggeeftermiddag.

**30. januar kl. 14:** Generalforsamling. Foreningen er vært ved kaffe og brød.

**6. februar kl. 14:** Foredrag med billeder v/Annie Grethe og Flemming Dollerup i Arken, Rødding. Emne: En rejse til Indien. Pris kr. 30. Samkørsel fra Løvel Hallen kl. 13.45. Medbring selv kaffe og brød.

**20. februar kl. 14:** Hyggeeftermiddag.

**27. februar:** Underholdning v/Anna M. og Jens P. Kaalund i Arken, Rødding. Pris kr. 30. Samkørsel fra Løvel Hallen kl. 13.45. Medbring selv kaffe og brød.

Arrangementerne foregår hvor ikke andet er nævnt i Løvel Hallens mødelokale.

### MØLDRUP

**17. januar kl. 14:** Ønskekoncert. Syng med Giro 413. Underholdning v/to professionelle musikere. Mulighed for fællessang.

**7. februar kl. 14:** Lotterispil.

**21. februar kl. 13.30:** Virksomhedsbesøg på Hede-danmark i Viborg. Samkørsel fra parkeringspladsen i Jernbanegade.

Hver mandag kl. 13-16: Kortspil og evt. andre spil i Østergade.

Hver torsdag kl. 13.30-15: Bowls i spisestuen på Toftegården.

## THORNING

11. januar kl. 14: Generalforsamling. Foreningen er vært ved kaffe og lotterispil.

8. februar kl. 14: Koncert v/Heidi Nørgaard og Kirsten Poulgaard, hhv. kirkesanger og organist. Pris inkl. kaffe kr. 75.

Arrangementerne foregår på Bakkegården.

## ULBJERG

18. januar kl. 14: Tøjsalg v/Senior Shoppem (udsalg).

1. februar kl. 14: Lotterispil.

15. februar kl. 14: Foredrag v/Orla Bech. Emne: Mit liv i politiet.

1. marts kl. 14: Lotterispil.

15. marts kl. 14: Tur til Fripelshjemmet i Hvalpsund. Tilmelding senest 7. marts på tlf. 8669 7362.

## VAMMEN

19. januar kl. 14: Generalforsamling og bankospil i konfirmandstuen.

## VEJERSLEV-AIDT-THORSØ

Hver onsdag kl. 13.30 i lige uger: Gymnastik.

Hver onsdag kl. 14 i lige uger: Sang.

Hver fredag kl. 14: Seniordans.

Arrangementerne foregår på Thorshøj.

## VORNING-KVORNING-HAMMERSHØJ

12. januar kl. 14: Hyggeeftermiddag i Hammershøj Forsamlingshus. Musik og sang v/Dorthe og Hans fra Vildbjerg.

9. februar kl. 14: Generalforsamling.

## ØRUM

24. januar kl. 14: Foredrag v/Hans Nejsum. Emne: Steen Steensen Blicher. Pris inkl. kaffe og kage kr. 30. Husk kop og tallerken.

14. februar kl. 14: Foredrag v/Edith Nielsen, Kvorning. Emne: Mit liv. Pris inkl. kaffe m. kage kr. 30. Husk kop og tallerken.

21. februar kl. 14: Banko. Pris pr. plade kr. 10.

7. marts kl. 14: Generalforsamling. Gratis bankospil.

Hver mandag kl. 9.15-10.15: Gymnastik i Tjelecentret. Efterfølgende kaffe og hygge. Leder: Ella Kjeldsen.

Hver mandag kl. 10-11: Spinning i Tjelecentret.

Hver tirsdag kl. 14-16: Hyggeeftermiddag på Højvangen. Husk kop og kage.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Højvangen.

## KREDS ØSTJYLLAND

Kredsformand  
Dan Boysen  
Petersmindevej 9 B, 2. tv.  
7130 Juelsminde  
Tlf. 7440 4724 / 2147 5666  
danboysen@gmail.com

16. januar kl. 14: Møde for bestyrelsesmedlemmer i foreningerne v/udviklingskonsulent Annette Schiøler. Emne: Tilskud fra Udviklingspuljen - hvordan og

hvornår. Gennemgang af kriterier, ansøgningskema til Udviklingspuljen og ideer. Kredsen er vært ved en kop kaffe. Tilmelding senest 10. januar.

13. februar kl. 13.30: Debatmøde v/Arne Rolighed, næstformand i Danske Seniorer. Emne: Sundhed og ensomhed. Pris inkl. kaffe kr. 50. Tilmelding senest 6. februar OBS! ALLE medlemmer er velkomne - ikke kun bestyrelser.

13. marts kl. 13.30: Generalforsamling iht. vedtægterne. Tilmelding senest 7. marts (aht. traktementet).

Tilmeldinger skal ske til Dan Boysen, tlf. 7440 4724 / 2147 5666 - danboysen@gmail.com el. Ulla Pedersen, tlf. 7575 2691 / 2666 0562 - up@turbopost.dk.

## BEDER-MALLING

22. januar kl. 14: Banko.

31. januar kl. 14: Generalforsamling. Herefter kaffe og lysbilleder fra næste sommers tur til Rügen.

29. april-6. maj: 8 dages flyrejse til Malta. Pris v/3 og 4 pers. i lejlighederne kr. 7945, v/2 pers. i lejlighederne kr. 8545. Prisen inkluderer bus til Billund, fly t/r, hotel m. morgenmad, 4 udflugter, 5 kg håndbagage og 20 kg alm. bagage. Tilmelding og betaling af depositum senest 16. januar til Johanne Jøcmussen, tlf. 8693 2323 el. Linda Nielsen, tlf. 5056 1264.

5. og 19. februar kl. 14: Banko.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på lokalcenter Eskegården.

## BRYRUP

12. januar: Bankospil.

13. januar: Danseaften. Musik v/Kaj.

9. februar: Bankospil.

10. februar: Danseaften. Musik v/Martin.

23. februar kl. 14: Generalforsamling.

Arrangementerne foregår på Jens Bæks Gård.

## BRÆDSTRUP

20. januar kl. 13.30: Foredrag v/Bodil Johanne Jørgensen, foredragsholder, eventyrer, forfatter m.m. Emne: Rapi Nui, bedre kendt som Páskeøen. Entré kr. 75 inkl. kaffe. Tilmelding senest 8 dage før.

3. februar kl. 13.30: Kaffe og banko.

17. februar kl. 13.30: Generalforsamling. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Gratis kaffe og lille bankospil.

Arrangementerne foregår på Klippen.

## EJSTRUPHOLM

18. januar: Bowling. Pris inkl. kaffe kr. 40. Evt. afbud til Lena, tlf. 2292 1654 el. Svend, tlf. 2064 4517.

6. februar kl. 14-16.30: Bankospil.

11. februar kl. 12.30: Spisning i Ejstrupholm Hallen. Banko fra kl. 14-16. Tilmelding til Anne, tlf. 4056 5501.

15. februar: Bowling. Pris inkl. kaffe kr. 40.

1. marts kl. 9-11: Generalforsamling i Ejstrupholm Hallen. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før. Tilmelding senest 24. februar til Anne, tlf. 4056 5501.

Hver mandag kl. 9: Stavgang. Mødested: Parkeringspladsen Jernbanegade/Smedevænget.

Hver mandag kl. 14: Kortspil i Net Cafeen.

## FUNDER

18. januar kl. 13.30: Syng dig glad v/Hans Asbjørn

og Erling Fisker fra Funder Kirkeby.

1. februar kl. 13.30: Foredrag v/Marie Finne. Emne: 40 år som kvindelig radiotelegrafist til søs.

15. februar kl. 13.30: Generalforsamling. Forslag skal være formanden i hænde senest 7. februar. Efter generalforsamlingen spiller vi på 6'eren. Husk en lille pakke. Gratis kaffe og lagkage.

1. marts kl. 13.30: Pastor emeritus Ejnar Stobbe fortæller om Hostrup (Silkeborgs første præst) og hans sange. Organist Bo Kirkegaard akkompagnerer på klaveret.

Hver onsdag kl. 9.30 i lige uger: Krolf på idrætspladsen ved Forsamlingshuset.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Funder Kirkeby Forsamlingshus, Skærskovvej 12 A.

## FÅRVANG

10. januar kl. 13.30: Gudstjeneste.

12. januar kl. 14.30: Syng sammen.

24. januar kl. 12: Nytårsfest.

7. februar kl. 13.30: Gudstjeneste.

9. februar kl. 14.30: Syng sammen.

Hver onsdag kl. 15-16: Bowling. Fælleskørsel. Kontakt Jens, tlf. 8687 1069.

Hver torsdag kl. 14-16: Ældre gymnastik i hallen.

Arrangementerne foregår hvor ikke andet er nævnt på ældrecentret Fårvang.

## GALTEN

16. januar kl. 13: Musikunderholdning v/To fra Lysbro.

13. februar kl. 13: Foredrag v/Peder Stougaard. Emne: Opvækst på børnehjem.

Arrangementerne foregår i Sognegården.

## GJERN-SKANNERUP

11. januar kl. 19: Bankospil.

24. januar kl. 12: Nytårsfest i Fårvang Ældrecenter.

8. og 22. februar kl. 19: Bankospil.

21. februar kl. 10: Bestyrelsesmøde.

15. marts kl. 19: Generalforsamling.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Gjern Kultur- og Idrætscenter.

## NEBSAGER-BJERRE-STENDERUP

12. januar kl. 19: Nytårsfest i konfirmandstuen i Hornsyld. Underholdning v/Den Syngende Slagter med frue fra Ry. Foreningen er vært ved et glas vin.

## NR. SNEDE-HAMPEN, HØJDERYGGEN

11. januar kl. 13.30: Bankospil.

8. februar kl. 13.30: Bankospil.

22. februar kl. 13.30: Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 10. februar. Efter gratis kaffe, er der lille bankospil med 3 gratis spilleplader.

29. marts kl. 13-15: Koncert med "Four Jacks Forever" i MCH Herning Kongrescenter, Østergade 37. Billetsalg: www.mch.dk el. tlf. 9926 9708. Billetpriis kr. 175 + kr. 25 i gebyr. Bussen fra Nr. Snede er desværre fyldt op, så derfor skal I selv sørge for transport.

Aktiviteterne foregår på Bavnehøj.

## SILKEBORG, AKTIVE SENIORER

**17. januar kl. 13.30:** Generalforsamling i Medborgerhuset, Bindslev Plads.

**7. februar kl. 18.30:** Bal i Lunden.

### TODBJERG-MEJLBY-HJORTSHØJ

**7. februar kl. 14:** Generalforsamling i Hårup Hallens kantine. Forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før.

**21. februar kl. 13.30:** Foredrag v/Niels Ole Frederiksen. Emne: Udbryderkongen (Carl August Lorentzen). Pris medlemmer kr. 50, ikke medlemmer kr. 75. Tilmelding senest 14. februar til Jette Pedersen, tlf. 8699 9545 / 2711 9545 el. via [www.edbkaffestue.dk](http://www.edbkaffestue.dk).

### TYRSTED-UTH

**18. januar kl. 19:** Bankospil i spisestuen på Præsthøjgården.

**1. og 22. februar kl. 19:** Bankospil på Præsthøjgården.

**8. februar kl. 14:** Pakkebanko og lille bankospil. Medbring pakke til værdi af ca. 25 kr. Alle får en pakke med hjem.

### VIRKLUND

**23. januar kl. 14:** Bankospil.

**6. februar kl. 14:** Generalforsamling.

**20. februar kl. 14:** Banko.

### VOEL-SMINGE

**18. januar kl. 18:** Aftenfest i samarbejde med Voel Forsamlingshus med spisning. Underholdning v/"Pigernes Fornøjelse" – harmonikagrupper fra Rebild. Festen slutter med kaffe/the og lagkage samt amerikansk lotteri.

**1. februar kl. 13.30:** Generalforsamling og evt. rejsemøde.

**Hver mandag kl. 9:** Styrketræning i Voel Hallen.

**Hver mandag kl. 13:** Mandagsaktivitet.

**Hver torsdag kl. 14:** Hygge og samvær.

**Hver fredag kl. 10:** IT-Café.

Arrangementerne foregår hvor ikke andet er nævnt i Hyggegruppen, Haraldsvej 2, Voel.

### ØRTING-FALLING

**13. februar kl. 13.30:** Foredrag v/Ulrik Wesche, Alrø. Emne: Sejlerliv. Kaffe til medbragt brød. Herefter banko.

### UDVIKLINGSKONSULENT

Udviklingskonsulent for Region Midtjylland:  
Annette Schiøler  
Tlf. 2048 1712  
E-mail: [ans@danske-seniorer.dk](mailto:ans@danske-seniorer.dk)

### NY E-MAILADRESSE

Todbjerg, Mejlbj og Hjortshøj Pensionistforening af 1993  
Formand Villy Jensen  
[ingevilly@senior8530.dk](mailto:ingevilly@senior8530.dk)

Rårup Pensionistforening  
Formand Elin Rasmussen  
[e.rasmussen27@gmail.com](mailto:e.rasmussen27@gmail.com)

### FLYTTET TIL ANDEN KREDS

Danske Seniorer Højderyggen er pr. 1. januar 2017 flyttet fra Kreds Midt-Vest til Kreds Østjylland.



### KREDS FYN

Kredsformand Benny Dyrdorf  
Nørregade 64, 5620 Glamsbjerg  
Tlf. 4033 1202  
E-mail: [bdyrdorf@mail.dk](mailto:bdyrdorf@mail.dk)

**23. februar kl. 12:** Generalforsamling med spisning i Ryslinge Forsamlingshus. Indkomne forslag sendes til formanden senest 8. februar. Spisning starter kl. 12, og generalforsamling kl. 13.30. Pris: spisning 100 kr. Tilmelding til Benny Dyrdorf tlf. 4033 1202 eller mail: [bdyrdorf@mail.dk](mailto:bdyrdorf@mail.dk). Ved tilmelding oplyses, om tilmelding er både spisning og generalforsamling.

### ASSENS

**Hver onsdag kl. 13:** Bankospil

**8. marts kl. 13:** Generalforsamling på aktivitetscentret Granly. Dagsorden iflg. vedtægterne. Foreningen er vært ved kaffe og brød

### BRENDERUP

**13. januar kl. 14.30:** Trafikkursus v/Torben Trafik på Brenderup Dagcenter

**15. januar kl. 14:** Søndagscafe i Brenderup Dagcenter. Emne: De frie fugle på træk v/Hans Rytter og Arne Ploug

**10. februar kl. 17:** Generalforsamling med smørrebrød og underholdning v/ et Mandskor i Brenderup Forsamlingshus

**19. februar kl. 14:** Søndagscafe i Brenderup Dagcenter med underholdning v/Poul Strung

### FJELSTED-HARNDRUP

**11. januar kl. 16:** Bowling i Middelfart med spisning. Pris: 140 kr. inkl. skoleje og spisning. Tilmelding til lb tlf. 6488 1621 / 3031 0599

**26. januar kl. 15:** Banko på skolen. Husk kop og brød, vi giver kaffen. Tilmelding senest 19. januar

**16. februar kl. 14.30:** Generalforsamling i Fjelsted Forsamlingshus. Efter generalforsamlingen er der kaffe og underholdning v/bedemanden fra Kerteminde med et Osvald Helmuth potpourri. Derefter spisning, suppe og kød i peberrodssauce. Pris, kaffe og spisning: 200 kr. Tilmelding senest 9. februar.

**23. februar kl. 15:** Banko på skolen. Tilmelding senest 16. februar

Tilmelding til ovenstående arrangementer til Margit tlf. 6488 1238 / 2228 4467

### FAABORG

**11. januar kl. 14.30:** Musikalsk underholdning v/Karl, Benny og Tekla

**25. januar kl. 14.30:** Foredrag med billeder v/Jørgen Rasmussen, Horne. Emne: Min spændende tur til Syd-

afrika

**8. februar kl. 14.30:** Underholdning med sømandsmusik og andet godt v/Spillopperne v/Birgitte Ryberg

**22. februar kl. 14.30:** Generalforsamling

**8. marts kl. 14.30:** Foredrag v/grafiker Bent Rohde. Emne: mit interessante arbejde med at designe monogrammer og lign. For Dronning Margrethe

### GELSTED

**15. januar kl. 14.30:** Søndagscafe med musik, sang og hyggeligt samvær. Pris: kaffe og kage, 20 kr.

**24. januar kl. 12.15:** Besøg på Bryggeriet Vestfyen med rundvisning og smagsprøver. Afgang fra Brugsen i Gelsted. Maks. 25 personer. Pris: 100 kr. inkl. bus. Tilmelding til Anna Hansen tlf. 2256 9070

**7. februar kl. 12:** Generalforsamling på Gelsted Plejecenter. Dagsorden iflg. vedtægterne. Vi starter med spisning.

**21. februar:** Klubdag med stoleygnastik, sang, kaffe, kortspil og andre spil samt hygge

**7. marts:** Klubdag med stoleygnastik, sang, kaffe, kortspil og andre spil samt hygge

Der kan købes medlemskort for 2017 på de første klubdage

### GLAMSBJERG

**24. februar kl. 14:** Generalforsamling i Aktivcentret, Dærupvej 5. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag til behandling, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Foreningen giver kaffe og brød samt en gave. Kontingent betales denne dag.

### HJALLESE

**12. januar:** Underholdning v/Firkloveren

**19. januar:** Socialt samvær

**26. januar Banko. Pris:** 60 kr. inkl. kaffe

**2. og 23. februar:** Socialt samvær

**9. februar:** Generalforsamling

**16. februar kl. 12:** Fastelavnsfest. Medbring selv din mad og snaps. Pris: 60 kr.

**2. marts:** Foredrag v/Else Møller. Emne: Fra bondekone til borgmester

Arrangementerne finder sted fra kl. 14-17 Jakob Hansensvej 34, 5260 Odense S medmindre andet fremgår

### KORUP-UBBERUD

**19. januar kl. 19:** Banko

**2. og 16. februar kl. 19:** Banko

**22. februar kl. 14:** Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Evt. forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før.

**2. marts kl. 19:** Banko

Alle arrangementer finder sted i Grævlingehuset i Korup

### MUNKEBO

**Hver mandag kl. 10-11:** Bowling. Henv. til Karen tlf. 2362 9003 eller Hans tlf. 6597 6207. Pris: 130 kr. pr. måned

### RUDKØBING

**27. januar kl. 17:** Generalforsamling i Borgerhuset. Dagsorden iflg. vedtægterne. Derefter spisning. Husk madkurven, tallerkner, bestik og kop. Underholdning under spisningen. Foreningen giver snaps, øl og vand samt kaffe og småkager. Efter spisning er der bankospil. Husk selv at medbringe brikker.

## RYSLINGE

**25. januar:** Generalforsamling i Ryslinge Forsamlingshus

**24. februar:** Vinterfest i Ryslinge Forsamlingshus

## STENSTRUP-LUNDE

**17. januar:** Senior Film Cafe

**31. januar:** Medlemsmøde med spisning og underholdning

**5. februar:** Spilleligde

**14. februar:** Senior Film Cafe

**20. februar:** Modeshow

**12. marts:** Spilleligde

**31. marts:** Generalforsamling

## SVANNINGE

**2. og 4. onsdag i hver måned kl. 12:** Madcafe i Kulturhuset Svanninge Sognegård

## SVENDBORG

**Hver onsdag kl. 9-13.30:** Hyggeligt samvær med kortspil, håndarbejde og snak. Der kan købes kaffe, øl og vand

**18. januar kl. 13.30-15.30:** Efter formiddagens hyggeligt samvær: Pakkefest. Pris inkl. 4 plader: 50 kr. Tilmelding senest 11. januar

**29. marts:** Generalforsamling

Alle arrangementer finder sted i Skallen medmindre andet fremgår.

## TVILLINGEGÅRDEN

**Mandage fra kl. 13-16:** Malerhold. Kontakt Aasta tlf. 5090 7046

**Hver tirsdag og torsdag kl. 9-12:** Åbent på Gården. Der arbejdes på snedker- og smedeværkstederne, samt på bygninger, haven og markerne. Kl. 10 er der kaffe og gårdens drift diskuteres.

**Tirsdays i lige uger kl. 13-17:** Tvillingegårdens musikgruppe spiller

**Tirsdays i ulige uger kl. 13-17:** Tvillingegårdens swinggruppe spiller. Kontakt Bent tlf. 2222 2262

**Torsdays kl. 10-12:** Krolf og petanque. Kontakt Jytte Mathiesen tlf. 6440 1935 / 2639 7673

**Torsdays kl. 13-16:** Kreative piger med strikning, syning, snak, kortspil, rummikub, sequence mv. Kontakt Kirsten Christophersen tlf. 6116 3522 - eller mød op.

## VESTER AABY - PEJRP - AASTRUP

**1. mandag i måneden kl. 19-21:** Sangaften i Abildhuset, Præstegårdsvej 12.

**Hver mandag kl. 14-15:** Stolegymnastik i Lysbjergparken

**Hver onsdag kl. 9.30:** Gåture. Afgang fra Abildhuset, Præstegårdsvej 12.

**Hver onsdag kl. 19:** Banko i Bøgebjergshallen. Alle er velkomne.

## VINDINGE

**17. januar kl. 18.30:** Foredrag i konfirmandstuen v/ Jette Gilbert. Emne: At være sygeplejerske i Canada.

**14. februar kl. 18.30:** Modeshow samt kaffe og amerikansk lotteri

**21. marts kl. 18.30:** Suppespisning i Vindinge Forsamlingshus. Tilmelding senest 15. marts tlf. 4084

6068

## KREDS SYD-VEST

Kredsformand Flemming Bay-Jensen  
Torvegade 136 B, 6700 Esbjerg  
Tlf. 7512 7882 / 4014 3890  
E-mail: baymann@bbsyd.dk

## ALSLEV

**11. og 25. januar kl. 14:** Hyggemøde med kortspil, håndarbejde og snak. Medbring selv kaffe og brød.

**18. januar kl. 14:** Underholdning v/Lars, Jette og Benjamin, der fortæller om deres liv og spiller og synger. Pris: 20 kr. inkl. kaffe m/brød

**1. februar kl. 14:** Foredrag v/Hedvig og Bjarne Danielsen. Emne: Oplevelser på Grønland 1971-73. Pris: 20 kr. inkl. kaffe med brød

**8. og 22. februar kl. 14:** Hyggemøde med kortspil, håndarbejde og snak. Medbring selv kaffe og brød.

**15. februar:** Banko. Pris: 20 kr. inkl. kaffe m/brød

**1. marts kl. 14:** Foredrag v/Anders Møller. Emne: Et langt liv med tilknytning til havet

Arrangementerne finder sted i Alslev Forsamlingshus, 1. sal medmindre andet fremgår.

## ANSAGER-SKOVLUND

**17. januar kl. 18-23:** Vinterfest på Skovlund Kro. Menu: suppe, kød, kaffe/the m/småkager og chokolade. Pris: 200 kr. Tilmelding senest 10 januar til Rosa eller Eva.

**18. januar kl. 14:** Bankospil på plejehjemmet

**8. februar kl. 14.30:** Foredrag v/Anni Mathisen i Værestedet på Torvet, Ansager. Emne: Mit arbejde som medlem af Folketinget. Pris, inkl. kaffe og aftensmad fra Allans Diner: 100 kr. Tilmelding senest 2. februar til Rosa eller Eva

**15. marts kl. 14:** Generalforsamling i Skovlund/Ansager Hallen med gratis kaffebord og efterfølgende bankospil

## BILLUND

**11. januar:** Foredrag v/Jens Aage Tomasen, Vorbasse. Emne: At drive købmandshandel før EDB og internet-tids tid, og tiden, hvor man snakkede med kunderne.

**18. januar:** Generalforsamling

**25. januar:** Banko og amerikansk lotteri

**1. februar:** Musikunderholdning med Per og sønnen Peter Johan. Et rigtigt syng-med-program krydret med små fortællinger op gennem tiden

**8. februar:** Foredrag v/Kaffe med Kurt, kendt fra TV.

**15. februar:** Pakkespil. Medbring pakke til 25 kr.

**22. februar:** Banko og amerikansk lotteri

**1. marts:** Foredrag v/Anni Mathiesen. Emne: Min vej til - og arbejdet på Christiansborg

**8. marts:** Besøg af Centret for ludomani. Derefter underholdning v/Leif Hygum. Alle er velkomne.

Arrangementerne finder sted på Lindegården kl. 14 medmindre andet fremgår. Tilmeldingslister er løbende hængt op på Lindegården

## BLÅVANDSHUK

**19. januar kl. 14.30:** Foredrag v/Flemming Bay-Jensen. Emne: Fra smed til borgmester

**16. februar kl. 14.30:** Foredrag og lysbilleder v/Jan-Erik Jarnum. Emne: En pensionists 12 års sejlads på verdenshavene. Derefter amerikansk lotteri.

Arrangementer holdes på Danhostel (RAGU-KU) medmindre andet fremgår.

## BRØRUP

**12. januar kl. 14:** Musik, sang og fællessang v/Anny Fyhn, Jerlev på Lundtoft. Pris: kaffe og kage, 40 kr.

**18. januar kl. 14:** Seniordans starter i Foreningsskuset. Pris: 175 kr. for 10 gange. Nye dansere gratis 2 gange.

**9. februar kl. 14:** Musik, sang og fællessang på Lundtoft v/Klunserne, Hedensted. Pris: kaffe og kage, 40 kr.

**18. februar kl. 14:** Generalforsamling og bankospil på Fredenshjem. Dagsorden iflg. vedtægterne

**3. marts kl. 10:** Generalforsamling i Kreds Syd-Vest i Hellehallen. Afslutter med let frokost.

**4. marts kl. 13.30:** Orientering om ferieturene på Fredenshjem. De grå busser orienterer om ferietur til det sydlige Polen fra 18.-24. juni og 3-dages turen 25.-27. august med Damgårds busser til Sydlyn, Thurø og Tåsinge. Tilmelding fra 4. marts kl. 13.30. Medbring selv kaffe, brød og kop

## FILSKOV

**25. januar kl. 14:** Generalforsamling.

## FØVLING

**10. og 24. januar kl. 14-16:** Tirsdagstræf i Landsbyhuset

**17. januar kl. 14.30:** Underholdning på Føvling Skole v/Syng & Spil. Vamdrup.

**31. januar kl. 14.30:** Foredrag på Føvling skole v/ Erik Dyhr Thomsen. Emne: Tiden på Lego fra 1970-1988, om et firma i udvikling og en spændende karriere.

**7. og 21. februar kl. 14-16:** Tirsdagstræf i Landsbyhuset

**14. februar kl. 18:** Generalforsamling og fællesspisning i Føvling Forsamlingshus. Efter generalforsamlingen er der kaffe og underholdning v/Folmer og Basserne. Tilmelding til bestyrelsen. Pris, spisning: 60 kr. ekskl. drikkevarer.

**28. februar kl. 14.30:** Foredrag med billeder på Føvling skole v/Anne og Ernst Dyhre, Gørding. Emne: tur i 4-hjulstrækker fra Lhasa via Himalaya bjergene til Kathmandu

## FAABORG-AGERBÆK

**12. og 26. januar kl. 13:** Præmiewhist

**19. januar kl. 14:** Bankospil

**2. februar kl. 14:** Bankospil

**9. februar kl. 13:** Præmiewhist

**16. februar kl. 13:** Generalforsamling og efterfølgende banko og gratis kaffebord

**23. februar kl. 14:** Demonstration af magnetfeltterapi

**2. marts kl. 13:** Præmiewhist

**9. marts kl. 14:** Bankospil

**Moderne holdes på Fristedet. Pris: 30 kr.** Medbring kop og brød.

## GLEJBJERG

**11. og 25. januar kl. 14.15:** Hyggemøde i Åstruplund

**18. januar kl. 13:** Præmiewhist i Fritidscentret

**25. januar kl. 14.15:** Hyggemøde Åstruplund

**26. januar kl. 14:** Medlemsmøde hvor Ellen Marie og

Jens Chr. Fortæller om en rejse til Sydamerika og Chile

**6. februar kl. 14:** Bowling i Grindsted

**8. og 22. februar kl. 14.15:** Hyggemøde Åstruplund

**15. februar kl. 13:** Præmiewhist i Fritidscentret

**23. februar kl. 14:** Foredrag v/Aage Holst. Emne: Sejele i piratområde ud for Somalias kyst

### GRINDSTED, DANSKE SENIORER

**18. januar kl. 14:** Foredrag v/Steen Munk Pedersen. Emne: Min livshistorie

**1. februar kl. 14:** Foredrag v/Flemming Bay Jensen. Emne: Fra smed til borgmester

**15. februar kl. 14:** Underholdning v/Videbæk Harmonikamusik v/Svend Nielsen

**1. marts kl. 14:** Sang og musik v/Shanie og Carl Lytzen, Abild

**14. marts kl. 14:** Generalforsamling på Ungdomsgården

Arrangementerne finder sted på Mødestedet, medmindre andet fremgår.

### GRINDSTED, OPTIMISTKLUBBEN

**2. februar kl. 17.30:** Generalforsamling, og efterfølgende danseaften. Musik v/Jørgen Bitech. Pris inkl. dans, tag selv bord, kaffe og småkager: 130 kr.

**16. februar:** Fællesspisning med suppe og efterfølgende banko, hvis der er interesse. Pris: 90 kr. Tilmelding senest 11. februar

**2. marts kl. 19-23:** Danseaften. Musik v/Henning. Pris inkl. dans, tag selv bord, kaffe og småkager: 130 kr.

### HORNE

Hver mandag kl. 16-17: Kortspil på Hornelund

Torsdage fra kl. 9-10: Bowling i Varde. Pris: 55 kr. for bowling og kaffe

**16. januar:** Film og foredrag v/Gudrun og Søren Sørensens. Emne: Hvor Nilen vander Ægyptens jord.

**23. januar:** Foredrag v/Erik Dyhr. Emne: Arbejdsår ved Lego – et liv i leg.

**30. januar:** Fortælling v/Morten Thaysen, præst

**6. februar:** Lysbilledforedrag v/Heine Fricke, Esbjerg. Emne: Nyttet det noget, du hjælper Rumænien

**13. februar:** Foredrag v/Lis Vig. Emne: Fortællinger fra kriminalforsorgen.

**20. februar:** Foredrag v/Lars Bom, præst. Emne: Sjælesorg

**27. februar:** Foredrag v/Arne Rolighed. Emne: Senior og sundhed

**6. marts:** Underholdning med harmonika og sang v/Mona og Henry

**13. marts:** Generalforsamling og bankospil  
Arrangementerne finder sted på Hornelund Plejecenter kl. 14, medmindre andet fremgår

### NORDENSKOV

**17. januar kl. 14:** Generalforsamling på Solhøj

**14. februar kl. 14:** Foredrag v/Keld Frederiksen på Solhøj. Emne: Et liv med splittet sind - skizofroni  
Kaffe og entre på Solhøj: 40 kr.

### NÆSBJERG

**17. januar kl. 14:** Generalforsamling i Æblehaven.

Dagsorden iflg. vedtægter. Efter kaffen er der banko. Samme dag salg af medlemskort

**7. februar kl. 14:** Underholdning i Æblehaven v/Siva fra Sig og Varde. Pris: 40 kr. og ikke-medlemmer: 80 kr.

**3. marts kl. 10:** Generalforsamling i kreds Syd-Vest i Hellehallen. Afslutning med frokost kl. 12.30

### OUTRUP-HENNE:

**30. januar kl. 19:** Præmiewhist

**16. februar kl. 14.30:** Fastelavn

**27. februar kl. 19:** Præmiewhist

**14. marts kl. 19:** Generalforsamling med efterfølgende banko

Arrangementerne finder sted på Møllegården medmindre andet fremgår.

### SKADS

**10. januar:** Banko

**17. og 31. januar:** Hobby

**24. januar:** Foredrag v/Jørgen Johansen, Hejnsvig. Emne: Min vej fra flymekaniker til tryllekunstner og præstekraver

**7. februar:** Underholdning med musik og sang v/Star Trioen, Rødding

**14. februar:** Hobby

**21. februar:** Generalforsamling og efterfølgende pakespil

**28. februar:** Hobby. Besøg af Senior Shoppen

**7. marts:** Foredrag v/Finn Tonnesen, Nordenskov. Emne: Mit Kenya

Alle arrangementer finder sted i Aktivitetshuset, Sdr. Skadsvej 23, Skads og starter kl. 14.

### SDR. OMME

Hver fredag kl. 13: Præmiewhist i Multihallen

Torsdage kl. 10-11.30: gymnastik / fri idræt

### VESTER NEBEL

**16. februar kl. 14:** Generalforsamling i Sognehuset

### VILSLEV

Hver onsdag kl. 19.15: Banko i Vilslev Forsamlingshus

**11. januar kl. 14:** Foredrag v/Elisabeth Dons Christensen. Emne: Fra bondegård til bispegård

**25. januar kl. 14:** Musikalsk underholdning v/Helle og Dynes Skovkjær, Bjerringbro.

**8. februar kl. 12:** Middag og efterfølgende generalforsamling, kaffe og foredrag v/Birte Storegaard. Emne: Hvad er demens, og er der noget vi pårørende kan gøre?

**22. februar kl. 24:** Lysbilledforedrag v/Knud Lykke fra Årre. Emne: Tur til Indien

### VORBASSE

**24. januar kl. 14:** Foredrag v/Leo Schmidt i Sognehuset. Der er teleslynge og skrivebolk. Emne: De Vestindiske øer – 100 år og en spændende sejlads med båden Galadriel fra Gran Canaria til Caribien. Pris: 50 kr. inkl. kaffe

**29. januar kl. 16:** Koncert i Fritidscentrets bibliotek med PH og Kai Normann Andersens viser sunget af Dorte Mørup Tagmose og pianist. Mulighed for at købe vin, øl og vand. Pris: 60 kr. Tilmelding til Inger Donslund

**7. februar kl. 15:** Bowling i Grindsted

**14. februar kl. 14:** Banko og amerikansk lotteri i Sognehuset. Kaffe: 30 kr.

**21. februar kl. 14:** Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Efter kaffen, hvor foreningen er vært, vil Tonny Andersen, –Fiskemanden– fortælle, hvordan det gik til, han bosatte sig i Vorbasse

**7. marts kl. 15:** Bowling i Grindsted

### ØLGOD

**17. januar:** Pensionistfest i Ansager/Skovlund

**19. januar kl. 14:** Underholdning v/Hedens Harmonikaklub i Kulturhuset i Ølgod

**16. februar:** Hans Moos fortæller Himmerlands historier

**3. marts:** Forårsfest på hotel Hjedding

**9. marts:** Ordinær generalforsamling

### ÅRRE-GRIMSTRUP

**8. februar kl. 14:** Generalforsamling på Årre Kro

**15.-19. maj:** 5-dages bustur til Rügen – Tysklands største ø. Program fås ved bestyrelsen. Tilmelding senest 10. marts til Marius Hansen tlf. 8817 7576 / 2440 7510

### KREDS SØNDERJYLLAND

Kredsformand Jytte Jensen  
Nørregade 34, Nr. Løgum, 6240 Løgumkloster  
Tlf. 8896 9059 / 2153 6956  
E-mail: jytte34@hotmail.com

**14. marts kl. 14:** Generalforsamling på Agerskov Kro. Dagsorden iht. Vedtægterne. Oplæg v/næstformand i Danske Seniorer, Per K. Larsen. Tilmelding senest 10. marts til Jytte Jensen tlf. 2983 6956, e-mail: jytte34@hotmail.com, eller Niels Theisen tlf. 6013 5857, e-mail: themani@bbsyd.dk

**30. marts kl. 13:** Seniorkoncert "Four Jacks Forever". Billet købes [www.sjhallen.dk](http://www.sjhallen.dk). Mulighed for at bestille frokostplatte i Restaurant Upstairs for 145 kr. Bestilling af platte, tlf. 7462 3399

### ARRILD

**18. januar kl. 14.30:** Generalforsamling i Multihuset

### EGEN

Hver anden mandag kl. 17 fra 9. januar - 20. marts: Madlavning for mænd på Guderup Skole. Kontakt Hans Aage Kjeldsen tlf. 51 51 2914

Hver mandag kl. 15.30 fra 16. januar - 27. marts: Engelsk til rejsebrug i Aktivitetscenteret. Kontakt Anna Finmann tlf. 2992 8035

Hver tirsdag indtil 11. april fra kl. 9-13: Motion i motionsrummet i Aktivitetscentrets kælder. Kontingent: 250 kr. årligt

Hver tirsdag kl. 9 og 13 fra 3. januar - 11. april: EDB og data på Aktivitetscentret

Hver onsdag kl. 9 og kl. 13 fra 4. januar - 12. april: EDB og data på Aktivitetscentret  
Kontaktperson EDB og Data: Anders Chr. Jensen tlf. 3023 8682

Hver onsdag indtil 11. april fra kl. 7.30-11: Motion i motionsrummet i Aktivitetscentrets kælder. Kontingent: 250 kr. årligt

Kontaktperson vedr. Motion: Anders Chr. Jensen tlf. 3023 8682

Hver tirsdag og onsdag indtil 11. april kl. 9-11.45: Kortspil i Aktivitetscentret. Kontakt Georg Ernst tlf. 7445 8721

**20. januar kl. 10:** Generalforsamling i Aktivitetscentret  
**27. januar kl. 14:** Minilotto i Aktivitetscentret  
**15. februar kl. 18.30:** Sangaften med Nordals Koret "Hos Risa". Kontakt Frede Jørdt tlf. 2012 8468  
**19. februar kl. 12.30:** Vinterkomsammen med fællesspisning i Aktivitetscentret. Kontakt Maren Christensen tlf. 2988 8134  
**24. februar kl. 14:** Minilotto i Aktivitetscentret  
**27. februar kl. 19:** Dilettant i Stevning Kulturhus. Der opføres: Ballade i Brugsen. Kontakt: Jette Rasmussen tlf. 5045 0567  
**14. marts kl. 14:** Kreds generalforsamling på Ager-skov kro.

## EGERNSUND

**18. januar kl. 14:** Nytårshygge i Egersund skole med sang, kaffe og kage  
**8. februar kl. 14:** Lottospil i Egersund skole. Døre åbnes kl. 13  
**8. marts kl. 14:** Lottospil i Egersund skole. Døre åbnes kl. 13  
Hver torsdag kl. 13-16: Kortspil i Egersund Kulturhus. Pris: 10 kr. inkl. kaffe eller te.  
Hver fredag fra 20. januar kl. 8-8.50: Vandgymnastik i Marina Fiskenes. Pris: 670 kr. for 14 gange.  
Hver mandag kl. 13-15: Keglespil i Ahlmansparken. Pris: 20 kr. pr. gang. Kontaktperson: Kaj Andersen tlf. 2936 0401

## HOSTRUP

Hver tirsdag kl. 10-11: Stolegymnastik på Jejsing Friskole. Følger skoleåret og dets ferier  
**1. onsdag i måneden indtil juni 2017 kl. 10.30-13:** Unnenlaug på friskolen Jejsing for alle med lyst til at lave mad, hygge og spise sammen. Tilmelding til Lis Mølgaard tlf. 7473 4324 eller Willy Poulsen tlf. 3056 4536 senest mandagen før.

## LYSABILD

**17. januar kl. 12.30:** Nytårsfrokost og generalforsamling  
Arrangementerne foregår i Lysabild medmindre andet fremgår. Tilmelding nødvendig til Rosa tlf. 7440 4750 / 6160 4750 eller Birthe tlf. 3020 5447  
**14. februar:** Foredrag v/Pia Christensen. Emne: Når verden kun ser handicap. Herefter lotto.

## NR. LØGUM

**12. januar kl. 18:** Fællesspisning i konfirmandstuen. Pris, voksne: 50 kr. og børn: 25 kr. Hjælper til madlavning modtages gerne. Tilmelding senest 9. januar.  
**26. januar kl. 14:** Foredrag i konfirmandstuen v/Hans-Peter Tams. Emne: 8 måneders flugt gennem Nazi-Tyskland med ansvar for 5 mindre søskende. Kaffe koster 25 kr. Tilmelding senest 16. januar.  
**8. februar kl. 14:** Generalforsamling og banko i konfirmandstuen.  
**7. marts kl. 16:** Tur til SE i Esbjerg med rundvisning, kaffe og småkager og med spising på Den Røde Okse. Afgang fra kirkepladsen. Pris ekskl. drikkevarer: 250 kr. og ikke-medlemmer: 300 kr. Tilmelding senest 27. februar  
**14. marts kl. 14:** Kreds generalforsamling på Ager-skov Kro  
**29. maj - 2. juni:** 5-dages tur Szklarska Poreba i Polen ved Karkonozebjergene, et rekreativt område mellem Polen og Tjekkiet. Pris: 3.275 kr. inkl. morgen- og af-

tensmad og dobbeltværelse, men ekskl. entre. Tillæg for enkeltværelse: 525 kr. Tilmelding senest 1. marts til Allan Jensen tlf. 7474 5017 eller Sigrød Christiansen tlf. 7474 3646

## SKÆRBÆK

**30. januar kl. 19:** Generalforsamling på SEA.  
**14. marts kl. 14:** Kreds generalforsamling på Ager-skov Kro

## TOFTLUND

**17. januar kl. 14:** Foredrag og underholdning v/Danny Bruslund og Jes Christensen. Emne: Flemming Bamse Jørgensens liv og gode sange sammen med vennerne  
**31. januar kl. 14:** Foredrag v/Otto Skak, tidligere Toftlund dreng. Emne: Vilje var tilstede.  
**14. februar kl. 14:** Underholdning med sang og fælles sang v/Stemmebåndsgymnasterne  
**28. februar kl. 14:** Foredrag v/Carla Osborg. Emne: Min tid på landevejen i forbindelse med min uddannelse  
**14. marts kl. 14:** Foredrag v/Erik Højbjerg. Emne: mine spændende rejser  
**28. marts kl. 14:** Generalforsamling og afslutning med kaffebord og bankospil

## ØSTER HØJST

**10. januar kl. 14.30:** Møde med Tina Grøhn, sundhedskonsulent i Tønder Kommune.  
**7. februar kl. 14.30:** Lottospil  
**7. marts kl. 14.30:** Generalforsamling. Derefter er der film fra vores udflugter.

## KREDS TREKANTEN

Kredsformand Bent Ginnerskov Jensen  
Baldersvej 52, -2. lejl. 205, 6000 Kolding  
Tlf. 2323 2449  
E-mail: bentkolding@stofanet.dk

## BREDSTEN-BALLE

**12. januar:** Tur til Dansk Supermarked i Ebeltoft  
**26. januar:** Bowlingtur til Vejle. Afgang i private biler kl. 10.15 fra skolens parkering. Pris: 150 kr. for bane og middag ekskl. drikkevarer. Tilmelding til formanden senest 18. januar  
**9. februar:** Foredrag v/Hans Henrik Stephansen. Emne: Balkan  
**23. februar kl. 13:** Generalforsamling og bankospil på Cafe Blicher. Foreningen er vært ved smørbrød og kaffe  
**11. marts:** Forårsfest. Musik og underholdning v/Ole Peter  
Arrangementerne finder sted i Cafe Blicher kl. 14 medmindre andet fremgår.

## FREDERICIA, DANSKE SENIORER

**Mandag - fredag kl. 7-12:** Seniorbygger. Vær med til at opbygge Den Historiske Mineby, Seniorværkstedet, Prangervej 2. Kontakt Aksel Buch tlf. 2332 9648  
**Mandage kl. 10-11:** Svømning  
**Torsdage kl. 10-11:** Svømning og badeland.  
Henvendelse vedr. svømning - Hans Møller, tlf. 7595 7206. Pris: 500 kr. pr. kvartal. Nye medlemmer er velkomne.  
**Tirsdage fra kl. 9-13.30:** Bowling. Pris: 170 kr. pr.md., Gæstespiller: 40 kr. pr. gang. Kontaktperson:

Orla Pedersen tlf. 7592 6102 eller Ingrid Nielsen tlf. 6138 5737

## Mandagsklubben

med foredrag, rejsebeskrivelser og underholdende arrangementer

Mandage kl. 13.30 - 15.30. Henv. Tove Bertelsen tlf. 2135 0200 og Claus Vandborg tlf. 4126 6879.

**16. januar:** Foredrag v/John Engelbrecht. Emne: Fra barndommens gade til alderdommens serenade

**23. januar:** Underholdning v/Taulov Husorkester med musik og sang

**30. januar:** Foredrag og billeder v/Søren Berthelsen /Jørgen Meier. Emne: Halvhjernebanden i Sydafrika

**6. februar:** Underholdning v/Flemming Både med Sigfred Pedersen sange og musik

**13. februar:** Foredrag v/Kim S. Simonsen fra Givskud Løvepark. Emne: Arbejdet for de truede dyr i verden

**20. februar:** Foredrag v/generalsekretær for soldatermissionen i Fredericia Per Møller Henriksen. Emne: Udstationeret i verdens brændpunkter

**27. februar:** Foredrag v/Niels Ole Frederiksen. Emne: Med fuglen på viljens vej - om kommunisten Villy Fuglsang

**6. marts:** Program ej endelig

**13. marts:** Afslutning med musik og hygge

**30. marts:** Bustur til Four Jacks koncert i Aabenraa. Afgang fra Fredericia Banegård kl. 11.3.0. Pris: 275 kr. inkl. bus og entre. Tilmelding til Hanne Grølsted tlf. 4010 2337

**24. - 29. april:** 5-dages tur til Holland med besøg i minibyten Madurodam, Haag, Keukenhof blomsterpark og kanalrundfart i Amsterdam. Pris: 4.345 kr. inkl. halvpension, morgenkaffe og frokost (sandwich) første dag og frokost (dagens ret) sidste dag, samt entreer og kanalrundfart. Program og tilmelding: Benny Lauridsen tlf. 7592 6925, e-mail: benny.lauridsen@mail.dk. Tilmelding senest 1. februar

## FREDERICIA, NORDBO

Hver tirsdag kl. 9.30-12.30: Patchwork og andre former for håndarbejde. Kontaktperson: Birgit Rasmussen tlf. 2621 9831

Hver torsdag kl. 10: Traveture. Vi mødes ved beboerhuset Nordbo. Væg mellem stor eller lille tur. Turene varer ca. 2 timer. Henvendelse til Gert Hegelund tlf. 2579 6210

Fra den 9. januar: Datastuen starter. Kontakt Marianne Nystrup tlf. 2084 7139

Tirsdagsmøder starter kl. 14:

**10. januar:** Nytårsmøde med overraskelser

**17. januar:** Foredrag v/Leo Schmidt. Emne: De Vestindiske Øer

**24. januar:** Foredrag v/Lizzi M. Kristensen. Emne: Kartoffeltyskerne er en del af mit liv

**25. januar kl. 17.30:** Spis sammen - fællesspisning for medlemmer af Nordbo Senior

**31. januar:** Foredrag v/Poul Grønne Kristensen. Emne: Far og søn på cykel i Indisk Himalaya

**7. februar:** Foredrag v/Vigand Rasmussen. Emne: Da jernbanen og færgerne kom til Fredericia

**14. februar:** Foredrag v/Aage Augustinus. Emne: Glæden ved at være til

**21. februar:** Foredrag v/Børge Jørgensen. Emne: Fra Mauritius gennem Suezkanalen til Italien

**25. februar kl. 17.30:** Spis sammen – for medlemmer af Nordbo Senior

**28. februar:** Generalforsamling

**7. marts:** Foredrag v/ Finn og Kurt. Emne: På tur i Normandiet

#### GIVE

**12. og 26. januar:** Banko i 3F huset

**6. februar kl. 14:** Underholdning i Sognehuset v/ Mona Vemmelund og Kurt Pedersen

**9. og 23. februar:** Banko i 3F huset

**6. marts kl. 14:** Generalforsamling i Sognehuset

#### LUNDERSKOV

**11. januar kl. 13:** Bankospil i Aktivitetshuset

**11., 18. og 25. januar kl. 14:** Bowling

**1., 8., 15. og 22. februar:** Bowling

**6. februar kl. 13:** Generalforsamling og banko

#### VAMDRUP

**18. januar kl. 14:** Generalforsamling. Foreningen giver kaffe og lagkage.

**1. februar kl. 14:** Banko

**15. februar kl. 14:** Vi slår katten af tønden. Pris: 35 kr. inkl. kaffe og brød

**1. marts kl. 14:** Banko

Alle arrangementer finder sted på Lindely medmindre andet fremgår.

#### ØDSTED-JERLEV

**27. januar kl. 14:** Generalforsamling og bankospil i Brunmosehallen. Foreningen giver kaffe.

**8. februar kl. 14:** Musikunderholdning v/Kun for sjov fra Rødding i Pensionistboligen

**22. februar:** Bustur til Carlsberg, Fredericia med rundvisning. Pris: 100 kr. inkl. sandwich. Opsamling kl. 13. Tilmelding senest 15. februar.

#### Ø. STARUP-ÅGÅRD

**25. januar kl. 14:** Gymnastikopvisning på Ågård Efterskole. Pris: 50 kr. inkl. kaffe og kage.

**9. februar kl. 12:** Generalforsamling på Ågården. Vi starter med smørrebrød og slutter med kaffe og hjemmebak efter generalforsamlingen. Pris: 75 kr. Tilmelding senest 6. februar.

#### NYT NAVN:

Kreds Syd-Vest:  
Vorbasse Efterløn og Pensionistforening  
Har ændret navn til  
Vorbasse Seniorer

#### NY ADRESSE:

Kreds Sønderjylland:  
Danske Seniorer Løgumkloster  
Formand: Aase Pedersen  
Ny adresse er: Mølleparken 354, 6240 Løgumkloster

#### NY FORMAND:

Kreds Fyn:  
Danske Seniorer Horne  
Ny fung. Formand er: Bent Wolf  
E-mail: bogi@mail.dk

#### UDVIKLINGSKONSULENT

Udviklingskonsulent for Region Syddan-

#### mark:

Iben Hauschultz  
Tlf. 5240 1318  
ihz@danske-seniorer.dk



#### KREDS LOLLAND OG FALSTER

Monna Høyem  
Maglemervej 31  
4930 Maribo  
Tlf. 5047 1039  
Monna.hoyem@live.dk

#### MEDLEMSDAG I KREDS LOLLAND OG FALSTER

**21. februar, Landsbyen i Væbensted. Pris:** kr. 150,00. Prisen inkluderer morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe.

#### Dagens program:

**9.30 - 10.00:** Morgenmad

**10.00 - 12.00:** Kursus i at skrive ansøgninger v/ udviklingskonsulent Marie Bendix Jordt

**12.00 - 13.00:** Frokost

**13.00 - ca. 16.00:** foredrag v/ Ruth Brik Christensen. Som leder af KFUMs Soldaterhjem har Ruth Brik Christensen både været med de danske soldater i Irak, Afghanistan og senest Libanon i efteråret 2011. Ruth holder et inspirerende, medlevende og engageret foredrag om det at være den forstående og lyttende "mor" for danske soldater i udlandet. Foredraget omhandler oplevelser med soldaterne og "krigen set fra KFUMs Soldaterhjem". Tilmelding senest 14. februar til udviklingskonsulent Marie Bendix Jordt på mab@danske-seniorer.dk eller 6021 2046.

#### BANDHOLM PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Beboerhuset, med mindre andet er anført, og tilmelding til alle arrangementer skal ske på telefon 5478 8226.

**18. januar kl. 14.00:** Generalforsamling i Beboerhuset. Dagsorden jf. vedtægterne. Der serveres kaffe og kage og af den grund er der tilmelding til Rita på telefon 5478 8226. Der er bankospil efter generalforsamlingen, hvor foreningen er vært med en øl eller vand.

#### IDESTRUP PENSIONISTFORENING

Årskontingent: kr. 60,00.

**Torsdage kl. 16.00-17.00:** Bowling i Nykøbing Bowlingcenter. Pris kr.40,00 pr. gang. Betales pr. måned. Afbud meldes til Knud Hansen på telefon 5414 8098.

#### KETTINGE-NYSTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Efterlysning af kortspillere i Fritidscentret og deltagere i bowling i Nykøbing. Starter 1. september. Mere info senere.

#### MARIBO PENSIONISTFORENING

Formand Bent Enok. Telefon 5478 4208. b.enok@hotmail.dk. Foreningens kontonr.: 0682-2985617595. Bindende tilmelding til arrangementerne hos Birgit tirsdag og torsdag ml. kl. 16.00-18.00 på telefon 6177 5470. Tilmelding efter "først til mølle-princippet".

**16. januar kl. 13.00:** Foredrag i Bangs Have med Kurt Kragh. Kurt Kragh er tidligere leder af Rejseholdet og vil fortælle om Rejseholdets historie og opgaver. Der serveres kaffe og kage til foredraget. Pris kr. 100,00.

**14. februar kl. 13.00:** Ordinær generalforsamling afholdes ifølge vedtægterne. Sted: Bangs Have. Kontingent for 2017 kr. 150,00. Der serveres kaffe og kage. Der afholdes bankospil 4 plader for kr. 50,00.

**15. marts:** Halvdagstur til Marielyst Højskole. Vi kører hyggetur på vej derover. Der er rundvisning på skolen og vi får serveret kaffe og kage. Pris kr. 150,00.

**20. april:** Halvdagstur til Vindeholme Slot, som ligger syd for Nakskov. Vi kører en hyggetur derud. Vi får rundvisning samt kaffe og kage på slottet. Pris kr. 150,00.

**30. maj:** Heldagstur til Sofiero Park og Slot i Sverige, hvor Dronning Ingrid er født og opvokset. Rododendronerne forventes at blomstre. Vi spiser frokost på Sofiero. HUSK PAS. Pris kr. 350,00.

**30. juni:** Heldagstur til Geocenter Møn. Der serveres fiskebuffet på Klintholm Havn. Pris kr. 300,00.

**4. - 7. september:** Ferietur til Nordvest Jylland. Besøg i Jesperhus Blomsterpark og øen Fur. Nærmere information følger snarest.

#### RADSTED PENSIONISTFORENING

Kontingent kan betales fra den 2. januar dog senest 15. marts, kontingent og betaling til

arrangementer kan ske på reg. nr. 1551, konto nr. 3223 829 481

**12. januar kl. 12.30:** Nytårsfrokost. Pris kr. 75,00. Tilmelding senest 5. januar.

**16. januar kl. 13.30:** Opstart kortspil.

**18. februar kl. 12.30:** Gule ærter. Pris kr. 90,00. Tilmelding senest 8. februar.

**23. marts kl. 12.30:** Generalforsamling. Foreningen giver stegt flæsk og persillesovs. Tilmelding senest 15. marts.

**10. juni kl. 12.30:** Grillet gris. Pris medlemmer kr. 115,00, ikke-medlemmer pris kr. 140,00. Tilmelding senest 3. juni.

#### RUBBERG PENSIONISTFORENING

På gensyn i 2017.

#### SAKSKØBING PENSIONISTFORENING

Hvis intet andet er nævnt afholdes arrangementet på Saxenhus

**18. januar samt 1. og 29. marts kl. 13.30:** Banko  
**1. februar kl. 13.30:** Banko og tilmelding til Gene-

ralforsamlingen. Indbydelse vedlægges SeniorBladet i januar.

**15. februar kl. 12.00:** Generalforsamling

**15. marts kl. 13.30:** Tøjbus fra Damernes butik. Alle størrelser både til damer og herrer. Endvidere nedsatte restvarer.

**12. april kl. 13.30:** Banko og tilmelding til afslutningen. Indbydelse vedlægges SeniorBladet i marts.

**26. april kl. 12.00:** Afslutning. Tilmelding til Løvspringstur. Indbydelse vedlægges SeniorBladet i april.

**10. maj kl. 10.00:** Løvspringstur.

### SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Kontingent er uændret: kr. 75,00 og kr. 125,00 hvis man ønsker SeniorBladet 8 gange om året.

Bemærk hvor intet er nævnt foregår arrangementerne på Lykkesejacentret. Tilmeldinger til vores arrangementer kan ske ved arrangementerne eller til formand Poul Erik Ibsen på telefon 5494 1708 eller mobil 2042 5434. E-mail pealibsen@hotmail.dk. Der kan tilmeldes til alle busturene fra nu og frem til august.

**10. januar kl. 14.00:** Historiker Karsten E. Nielsen fortæller om de løsagtige pigers barske forhold på Sprogø.

**12. januar:** Start på svømning. Kontakt Anne-Lise på telefon 5494 1708/2936 2159 eller Sussi på telefon 2984 9016.

**13. januar kl. 14.00-15.00:** Start på Bowling i Lalandia i Rødbyhavn. Tilmelding til Jan Wede på telefon 5494 1630 eller mobil 2337 8146

**17. januar, 7. februar og 7. marts kl. 14.00:** Banko.

**24. januar kl. 14.00:** Foredrag af Lise Simon, Om sit liv i Korsbæk (omsat til Nakskov).

**31. januar kl. 14.00:** Besøgsvennerne. Underholder med højt humør og gode gamle melodier.

**14. februar kl. 13.00-17.00:** Gule ærter med musik af Poul Hansen. Pris kr. 130,00. Kræver tilmelding.

**21. februar kl. 14.00:** Aage Brok, kaldet Abemanden, fortæller om sine 44 år med gorillaerne i Zoo Have.

**28. februar kl. 14.00:** Entertainer Bertel Abildgaard, synger John Mogensen, Otto Brandenborg, Elvis, m.fl.

**14. marts kl. 14.00:** Horslunde musikanterne underholder med højt humør og glade sange.

**21. marts kl. 14.00:** Freddy Brøndum fortæller om sine 41 år som politibetjent.

**28. marts kl. 14.00:** Generalforsamling. Spisning kr. 30,00. Kræver tilmelding senest den 23. marts.

**7. april kl. 16.00:** Forårsfest i Højrebyhallen med spisning. Festtale V/borgmester Holger Schou Rasmussen. Underholdning af Lotte Riisholt, kendt fra bl.a. TV2 Charlie. Dans til musik af Poul Hansen og Pia. Pris kr. 180,00: Naboforeningerne bliver inviteret. Kræver tilmelding senest den 31. marts.

**9. juni:** Tur til Vikingemuseet i Roskilde. Middag på Udby Kro. Pris kr. 300,00. Kræver tilmelding.

**23. juni kl. 19.00:** Skt. Hans på Lykkesejacentret, med dans, kaffe, kage og báltale. Pris kr. 70,00.

**10. - 13. august:** 4 dages sommertur til Sønderjylland (pt. venteliste, men ring alligevel).

### TÅRS VIGSNÆS PENSIONISTFORENING

**26. oktober kl. 14.00:** Hobby starter op med strik,

maling, decoupage, hækling m.v. i skolekøkkenet. Husk kaffe og kop.

**17. januar 2017 kl. 14.00:** Banko og evt. fællesspisning med medbragt mad fra kl. 12.00 på Tårs Skole.

**21. februar kl. 14.00:** Generalforsamling og banko kl. 16.00 i Tårs Forsamlingshus.

### VAABENSTED ENGESTOFTE

Hvis ikke andet er nævnt afholdes møderne på Dyr-lægegården.

**9. januar kl. 13.30:** Ordinær generalforsamling med sædvanlig dagsorden.

**23. januar kl. 13.30:** Vi får besøg af Lokalhistorisk arkiv.

**6. februar kl. 13.30:** Bankospil.

**20. februar kl. 13.30:** Vi skal på virksomhedsbesøg.

**6. marts:** Vi planlægger besøg af PISTERNE. Mere om dette senere.

### KREDS SYDSJÆLLAND

Formand Ole Steinvig  
Akacievej 20, 4683 Rønnede  
Tlf. 43 53 0344  
Mail: mo@steinvig.dk

**17. marts kl. 14.00:** Udviklingskonsulent Marie Bendix Jordt kommer og fortæller om Danske Seniorer.

(NB. Det er 17. marts, ikke 17. februar, som annoncereret i Ta' ud og Kom Med), Kornmagasinet, Smidstrupvej 3, Tappernøje. Pris kr. 30,00 (inkl. kaffe og kage). Tilmelding til Britta Aagren Nielsen på telefon 2332 2172.

### DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

Hvis ikke andet er anført afholdes arrangementerne i Aktivitetscenteret Dalgården, Thujavej 19 kl. 14.00.

Husk kage til kaffen. Foreningen giver kaffen.

**20. januar:** Indlæg v/advokat Hans Elverdam Haslev, som vil fortælle om arveret og testamente.

**3. februar og 3. marts:** Bankospil.

**17. februar:** Rasmus Rohde kommer og fortæller om Sirius Patruljen. Han har været 4 år på Grønland, og har været chef for Sirius Patruljen. Han har besøgt store dele af Grønland som produktionsleder på Troels Kløvedals dokumentarserie om den danske flådes historie.

### FAKSE PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er nævnt afholdes arrangementerne i Æblehaven.

**20. januar, 3. februar samt 3. marts kl. 12.45:** Banko.

**17. januar kl. 12.00:** Foreningen fejrer 75 års fødselsdag. Menuen består af oksesteg og citronfromage samt kaffe m/småkager. Foreningen er vært ved 1 glas vin, eller 1 øl/1 vand. Kl. ca. 13.00 kommer Kim og Klaus og underholder med sang og musik. Pris kr. 200,00. Tilmelding senest 11. januar til Jørgen på telefon 2243 5595 eller Bodil på telefon 5671 4674.

**17. februar kl. 12.15:** Generalforsamling, derefter spiller vi Banko. Foreningen er vært ved en kop kaffe m/kage.

### GLUMSØ PENSIONISTFORENING

Ove kan kontaktes på 4017 6628

**24. februar 2017 kl. 10.00:** Foreningens årlige generalforsamling i Aktivitet og Medborgerhuset -Kroen-. Generalforsamlingen afholdes i overensstemmelse med foreningens vedtægter. Vi starter med kaffe og et stykke brød, herefter generalforsamlingen. Der bliver spisning kl.11.30, hvor menuen er mørbradgrøde med tilbehør, øl/vand, efterfulgt af isdessert og kaffe. Foreningen er vært for hele arrangementet. Tilmelding nødvendig af hensyn til spisning.

Bestyrelsen arbejder på busturene for 2017. Program kommer ud til april sammen med kontingentopkrævingen.

### HASLEV PENSIONIST- OG EFTERLØNSFORENING

**Fra 1. januar** starter vores aktivitet i FDF Huset på Bregentvedvej 42, 4690 Haslev.

**10. januar kl. 13.00-16.00:** Vi starter op med vores tirsdagsaktiviteter håndarbejde, kortspil og gymnastik på programmet.

**13. og 27. januar, 10. og 24. februar samt 10. marts kl. 13.00:** Banko

**17. marts kl. 14.00:** Generalforsamling.

### NÆSTVED PENSIONISTFORENING

**Mandag kl. 18.15:** Bankospil i Spilleladen på Månøvej 23.

**Torsdage i lige uger:** Bowling

### VALLØ SENIORFORENING

Leif Nielsen, Nymøllevvej 21, 4652 Hårlev. Mobil: 2021 0743

**16. februar kl. 16.00:** Ordinær generalforsamling på Mødestedet Bredgade 1, Hårlev. Dagsorden efter Love- ne. Efterfølgende sammenkomst og spisning af medbragt mad. Foreningen giver en øl/vand og en snaps.

### KREDS VESTSJÆLLAND

Ole Jørdy Larsen  
Hellemosevej 11  
4400 Kalundborg  
Tlf. 4068 9365  
ole-jordy@hotmail.com

### AKTIVE SENIORER I GØRLEV/ KALUNDBORG VÅGEKONER

**Mandage og torsdage kl. 9.30-10.30:** Stolemotion på Aktivitetscenteret Munkesøparken. Instruktør Nell, telefon 5122 1224.

**Onsdage kl. 9.30 - 11.00:** Stolemotion i mødelokale 2, Gørlev Hallen. Instruktør Bodil 4098 4235.

**Onsdage kl. 10.00-12.00:** Datastue Gørlev Bibliotek. Instruktør Vivi, telefon 5885 9005.

### BREGNINGE - BJERGSTED PENSIONISTFORENING

Alle møder og arrangementer starter kl. 14.00 i Sog- nhuset i Bregninge, med mindre andet er anført.

**19. januar kl. 14.00:** Foredrag af Gunnar Toftlund Jensen som vil fortælle om sin udstationering i Mala- wi, med film og fortælling

**2. februar kl. 14.00:** Banko, plader kr. 10,00.

**16. Februar kl.14.00:** Generalforsamling. Indkaldelse er udsendt. Forslag modtages senest 8 dage før

**2. marts kl. 14.00:** Musik: Harmonikavner Vest- sjælland møder op med 7 musikere og har sangbøger med.



**16. marts kl. 14.00:** Marianne fremviser tøj

**30. marts kl. 13.00:** Påskefrokost, som Hanne vil stå for. Pris kr. 125,00. Tilmelding og betaling 14.marts.

**27. april kl. 14.00:** Foredrag af Sømandspræsten om hans oplevelser.

**11. maj:** Turen går først til Vester Vedsted, hvor Manø bussen venter, frokost på Manø Kro, retur til Ribe, hvor vi har 1-1½ time på egen hånd. Derfra kører vi til Røjle Forsamlingshus for spisning af aftensmad. Opsamling kl. 7.00 fra Bregninge og kl. 7.15 fra Svebølle, hjemme igen kl.ca 22.00. Pris kr. 350,00. Tilmelding og betaling 27. april.

### DANSKE SENIORER JERNLØSE

Østergårdsvej 49, Undløse, 4340 Tølløse. Telefon til formanden, Daisy 2342 7977, mail: dsjdata@outlook.dk. Kontingent for 2017 er kr. 150,00, som indbetales på kontonr.1551 - 3562032525. Husk at skrive dit navn.Vi starter op igen i januar.

**1. tirsdag i måneden kl. 10.00 - 13.00:** Forskelligt håndarbejde

**1. tirsdag i måneden kl. 13.30-15.00:** Datastue. Kontakt Allan på telefon 4064 8118

**Tirsdage kl. 10.00:** Gåture fra Østergårdsvej 49

**Tirsdage kl. 13.00 - 16.00:** Billard

**Onsdage kl. 13.00 - 17.00:** Kortspil og billard

**Torsdage kl. 10.00 - 13.00:** Billardtøserne

**Torsdage kl.13.00 - 17.00:** Aktiviteter, håndarbejde og billard. Kontakt Daisy

**Fredage formiddag:** Datastue efter aftale med Allan.

### FUGLEBJERG - SANDVED EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Kontingentet er uændret kr. 100,00 pr. år. Kontingent kan indbetales

**10. januar begge dage fra kl. 13.30 - 16.00,** hvor vi træffes i Café Fuglen, Byagervej nr. 17, 4250 Fuglebjerg. Beløbet kan også indbetales via netbank på vores konto i Den lille Bikube i Fuglebjerg, under reg. nr. 579, kontonummer: 0000043273. Husk at anføre medlemsnummer ved betaling via netbank.

### GØRLEV PENSIONISTFORENING

**12. januar kl. 14.00-20.00:** Opstart i bio med banko om 30 kødgevinster (kortpris kr. 10,00 pr.stk.). Efter spillet er der socialt samvær. De som ønsker mad bestiller på telefon 4091 8190 eller 2815 0446.

**9. marts:** Husk vores generalforsamling.

### HASHØJ PENSIONISTFORENING

Med mindre andet er anført afholdes arrangementerne på Hvilebjergskolen, Sørbymagle tirsdage i ulige uger fra kl. 14.30-17.00. Årskontingent kr. 125,00. Kaffe/The pr. gang kr. 10,00.

**17. januar:** Banko og kinesisk lotteri

**31. januar:** Generalforsamling + banko

**28. februar:** Foredrag af Palle Frejvald om en rejse op langs Norges nordkyst, Lofoten, Tromsø m.m.

**14. marts:** Damernes butik

**28. marts:** Banko og kinesisk lotteri

**25. april:** Underholdning med Broby spillerne

**9. maj:** Pakkebanko speciel. Du skal medbringe en

pakke til min. kr. 30,00 og får 3 plader for dette, 2 ekstra spil med gevinster fra foreningen.

**23. maj:** Heldagsudflugt til Bakken med frokost på Post Gaarden og rundvisning i Korsbæk. Senere afslutning med smørrebrød.

### HØNG PENSIONISTFORENING

Alle tilmeldinger til Grethe på telefon 5885 1033 eller 4040 7433 og til banko.

**Fra 26. oktober:** Banko hver uge indtil påske.

**25. januar kl. 13.00:** Generalforsamling og banko. Dagsorden ifl. vedtægterne.

Evt. forslag skal være formand Kurt Brogaard i hænde senest 8 dage før. Foreningen er vært med kaffe og kage.

### HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

Gurli Madsen, telefon 5950 4815. Hvor intet andet er nævnt afholdes arrangementet i Hvidebækhallens Café.

**23. januar, 6. og 20. februar, 6. marts kl. 13.30:** Banko

**20. februar kl. 13.30:** Generalforsamling. Dagsorden jf. vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet skal være indsendt 8 dage før. Banko efter generalforsamlingen.

### PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

Arrangementer foregår i Jyderup Hallen, hvis ikke andet er anført.

**10. januar og 21. februar kl. 14.00:** Bankospil og lotteri. Pris: Kaffe og kage: medl. kr. 30,00, ikke medl. kr. 50,00.

**24. januar kl. 14.00:** Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægter. Der serveres: kaffe og sandwich, og derefter spilles banko.

**7. februar kl. 13.00:** Gule Ærter eller suppe. Herefter kaffe og kage. Nina Bo Larsen holder foredrag og demonstration af magnetsmykker. Pris medl. kr. 120,00, ikke medl. kr. 150,00.

### KALUNDBORG SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

Alle arrangementer foregår i Årby forsamlingshus, hvis ikke andet er nævnt. Læs mere på vores hjemmeside: [www.pensionist4400.dk](http://www.pensionist4400.dk). Facebook: Kalundborg Pensionistforening.

**Onsdage:** Kortspil, hygge og strikkeklub

**Hver anden torsdag kl. 14.00-15.00:** Bowling hos Star Bowl. Tilmelding til Palle på telefon 2081 7004.

**11. januar kl. 10.00:** Opstart af folkedans

**18. januar kl. 13.00:** Fællesspisning i Årby Forsamlingshus. Menu: Gule ærter, kaffe, kage samt let underholdning. Deltager antal max 50 pers. Husk tilmelding som er bindende efter først til mølle princippet til Else tlf. 5951 3654 senest 13. januar. Pris kr. 50,00.

**21.januar kl.15.00:** Teaterforestilling i KAT med forestillingen "OLIVER TWIST". Tilmelding og billetter hos Palle på telefon 2081 7004 pris kr. 80,00.

**7. februar kl. 10.00-13.00:** Tojsalg v/Karina

**7. februar kl. 13.00:** Banko

**17. februar kl. 13.00:** Fastelavnsfest. Vi begynder med smørrebrød, slår katten af tønden. Præmie til de bedst udklædte, og vi slutter med fastelavnsboller og

kaffe. Tilmelding til Else på telefon 5951 3654 senest den 10. februar. Tilmelding er bindende.

**21. februar kl. 13.00:** Generalforsamling.

**21. - 25. maj:** 5 dages tur til Bautzen- Lauritzland-Tyskland inkl. helpension samt entreer på turen. Pris kr. 3895,00. Brochurer og tilmelding til Else på telefon 5951 3654.

### RINGSTED PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Anlægs pavillonen, Havestuen, med mindre andet er anført.

**Mandage kl. 12.00:** Maddag i hallen

**Mandage kl. 13.30: 31. oktober, 7., 21. og 28. november, 5. december, 16., 23. og 30. januar, 6., 20. og 27. februar, 6., 20. og 27. marts:** Banko og kaffebord

13. februar 2017 kl. 13.00: Generalforsamling i hallen.

### RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

Ingsa Buur. Telefon 5826 1346 eller mobil 2256 6517. [ingsa@dukamail.dk](mailto:ingsa@dukamail.dk). Hvor intet andet er anført afholdes arrangementerne i Søparken.

**19. januar kl. 19.00:** Generalforsamling i Søparken. Foreningen er vært med en kop kaffe.

**6. og 20. februar, 6. og 20. marts og 3. april kl. 14.00:** Bankospil

**27. april kl 13.00:** Turen går –ud i det blå– fra Søparken. Pris kr. 125,00. Vi håber på godt vejr.

### SLAGELSE EFTERLØNS - OG PENSIONISTFORENING

Formand Jørgen, telefon 2345 5916. Kasserer Unni, telefon 2860 0318.

Kontingentopkrævning samt program for 2017 udsendes i december. Kontingentet kan betales ved bankospil, i posthus, i bank eller på netbank, ligesom Unni vil være i caféen i Midgård 5. januar mellem kl. 10.00 og 12.00. Kontingent: kr. 150,00 for enlige og kr. 270,00 for ægtepar.

**13. og 27. januar samt 10. og 24. februar kl. 12.45:** Banko. Dørene åbnes kl. 12.00. I må meget gerne tage gæster med.

**25. februar kl. 13.00:** Generalforsamling. Dagsorden ifl. vedtægterne. Efter generalforsamlingen er der kaffe og kage samt bankospil om 20 gevinster på fuld plade.

### STENLILLE PENSIONISTFORENING

Telefon til formanden: 2140 7052. E-mail [jogmmortensen@gmail.com](mailto:jogmmortensen@gmail.com). Vi har fået ny hjemmeside: [www.stenlillepensionistforening.qsite.dk](http://www.stenlillepensionistforening.qsite.dk). Betaling af arrangementer kan ske tirsdage i lige uger eller via netbank. Reg. Nr. 1551 kontonr. 3516113944. Hvor intet andet er anført afholdes arrangementet i Aktiviteten på Sneppevej i Stenlille

**Tirsdag i lige uger kl. 13.30:**Banko

**Tirsdag i ulige uger kl. 13.00:** Kort

**Torsdage kl. 13.00-16.00:** Kort

**31. januar kl. 13.00:** Generalforsamling i aktiviteten. Foreningen er vært med kaffe og brød. Dagsorden ifølge vedtægter. Indkomne forslag, der ønskes behandlet, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

**25. februar kl. 17.00-22.30:** Stiftelsesfest i Kultur-

huset, Hovedgaden 37, Stenlille. Pris kr. 250,00. Vi får en 2-retters menu og kaffe med lagkage. Tilmelding og betaling senest 7. februar. Musik med "Duerne".

**17.-19. marts:** Weekendophold på Rømø. Pris kr. 2250,00. Vi skal bo på Hotel Kommandørgården. Tur til Marsklandet Højer Sluse, Tønder og Det Gamle Apotek. Sønderjysk kaffebord og indkøbstur til Tyskland for at handle. Tilmelding og betaling senest 7. marts via netbank.

### ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Merløse, Møllevang, med mindre andet er anført. Foreningen kommer ud med folder og medlemskort i det nye år. Nyt fra foreningen: Møllevang lukker, og vi ved ikke hvor, vi skal spille banko i fremtiden, men indtil videre er det stadig på Møllevang.

**9. og 23. januar samt 6. og 20. februar kl. 14.00:** Banko.

**20. februar kl. 14.00:** Generalforsamling. Vi har desværre mistet vores formand på grund af dødsfald. På generalforsamlingen skal der vælges ny formand.

### SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Svebølle Aktivitetscenter Åvangen, hvis intet andet er nævnt.

**23. januar kl. 13.30:** Visesanger Jes Sindal underholder. Kom til en hyggelig eftermiddag.

**6. februar kl. 13.30:** Foredrag med Henrik Visby. Henrik fortæller og viser billeder fra "Hurtigruten" langs Norges kyst.

**20. februar kl. 13.30:** Musikalsk Russisk underholdning af trioen "Trojka".

**27. februar kl. 13.30:** Fastelavn. Vi slår katten af tønden og hygger med godter og boller. Hvem bliver konge og dronning?

**6. marts kl. 13.30:** Modeopvisning med DAMERNES BUTIK - også for herre. Kom, se og prøv dit nye sommertøj. Efter kaffen kan der handles.

**20. marts kl. 13.30:** Generalforsamling. Efter kaffen "slår vi en seks". Medbring en pakke, værdi ca. kr. 25,00. Foreningen er vært ved kaffe og kage. Husk evt. forslag til dagsorden, skal være formanden i hænde senest den 6. marts. Kom og gør din indflydelse gældende.

**3. april kl. 13.30:** Reersø Harmonikaklub. De kommer med sanghæfter og vi kan ønske sange, som de spiller og vi synger med på.

**24. april kl. 13.00:** Afslutning med banko og hygge. Vi spiser vores medbragte mad kl. 13.00. Øl og vand kr. 5,00. Herefter spiller vi banko, kaffepause efter ca. 1 time. Fine gevinster. Kom, så vi kan hygge os sammen.

**29. maj til Samsø:** Nærmere besked med bladet i april.

**Juni:** Fællesfest for alle brugere i samarbejde med Svebølle Aktivitetscenter Åvangen.

### TØLLØSE-SODERUP- ESKILSTRUP PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Aktivitetshuset i Tølløse, hvis intet andet er nævnt.

**18. januar, 1. februar kl. 15.30:** Banko

**15. februar kl. 15.30:** Generalforsamling + 1/2 banko.

**22. februar 2017 kl. 15.30:** Hyggeeftermiddag.

### VALLEKILDE- HØRVE SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er nævnt foregår arrangementerne på Sydskolens i Hørve.

**Alle tirsdage kl. 14.00:** Kortspil på Bakkegården nr. 38.

**12. januar kl. 14.00:** Sangerinden Lise Nees underholder med musicals og operette melodier.

**26. januar, 23. februar, 30. marts kl. 14.00:** Banko.

**9. februar kl. 12.30:** Danseeftermiddag i Vallekilde-Hørve Fritidscenter. Vi starter med at spise Stegt Flæsk med Persillesovs, hvorefter vi danser til musikken, som spilles af Frank Flecks. I løbet af eftermiddagen er der underholdning, kaffe, kage og lotteri. Pris kr. 200,00. Tilmelding senest 1. februar.

**9. marts kl. 14.00:** Foredrag. Information om tema m.m. omdeles til medlemmerne sammen med Seniorbladet.

### KREDS ØSTSJÆLLAND

Sonja Poulsen  
Møllebakken 1 B  
2680 Solrød Strand  
Tlf. 2221 1403  
sonjap2680@gmail.com

### GL. SKOVBO PENSIONIST & SENIORFORENING

Interesserede er velkommen til at kontakte formanden Margith Schwartzkopf på mobil 2259 1418.

**20. januar 2017 kl. 14.00:** Foredrag med viceborgmester Marie Stærke i Sognegården i Bjæverskov. Marie Stærke fortæller om sin vej til Køge Byråd, og om fremtiden for ældrepolitikken i Køge Kommune. Sidste tilmelding 15. januar 2017.

**27. februar 2017:** Fastelavnshygge i Sognegården i Bjæverskov.

**Marts 2017:** Generalforsamling.

### GUNDØ PENSIONISTFORENING

Værestedet, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge. Tlf. 4673 3576. E-mail: penhob8@os.dk

**Formand Henry Briting. E-mail:** briting@godmail.dk.

**Tirsdage kl. 13.00 - 16.00 og fredage kl. 12.00-16.00** har vi åbent.

**1. fredag i hver måned:** Banko med flotte præmier.

**Øvrige fredage:** Underholdning med solister, orkestre, dans, foredrag, busture eller bare hygge.

**Mandag og torsdag kl. 10.00-16.00:** Hobbyklub. Der produceres smykker, postkort, strikkes og sys jule- og påsketing mv., som sælges hele året, og hygges med kaffe og en sludder.

**Mandage og torsdage:** Kort-, billard- og terningspil.

**Tirsdage:** Billard.

**Torsdage:** Males der.

Der spilles petanque i åbningstiderne.

**Vi har 3 ture om året:** Løvspringstur og Løvfaldstur (heldags-kulturoplevelser i bus ud i det blå med spisning på en kro) samt 1 sommertur af 4-5 dages varighed til ind- eller udland. Har du spørgsmål, så kom på

besøg i vores åbningstider eller send en e-mail.

### HAVDRUP SENIORKLUB

**16. januar kl. 14.00:** Bankospil i Sognehuset. Kaffe m/brød kr. 15,00. Husk fornyelse af medlemskort. Kontingent kr. 150,00. Tilmelding til generalforsamlingen den 30. januar.

**30. januar kl. 13.00:** Generalforsamling i Sognehuset. Dagsorden iflg. vedtægterne. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før. Tilmelding er nødvendig, da Seniorklubben er vært ved 3 stk. smørrebrød samt kaffe med brød. Drikkevarer for egen regning. De, der endnu ikke har tilmeldt sig, kan gøre det til Annette på telefon nr. 6051 7880 eller til Kirsten på telefon nr. 2825 3140 senest den 23. januar. Husk medlemskort være fornyet inden generalforsamlingen. Efter generalforsamlingen er der et lille bankospil samt lotteri.

**13. februar kl. 14.00:** Bankospil i Sognehuset. Kaffe m/brød kr. 15,00. Tilmelding til fastelavnshygge den 27. februar. Pris kr. 150,00. Drikkevarer for egen regning.

**27. februar kl. 13.00:** Fastelavnshygge i Sognehuset. Der vil være musikalsk underholdning samt lotteri. De, der endnu ikke har tilmeldt sig, kan gøre det til Annette på telefon 6051 7880 eller til Kirsten på telefon 2825 3140 senest den 20. februar.

### HERFØLGE PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Sognegården kl. 14.00, hvis intet andet er nævnt. Det koster kr. 20,00 i entre inkl. kaffe. Husk selv brød. Er man gangbesværet og dårligt gående og har kørselsbehov, er der mulighed for transport til Sognegården. Pris kr. 30,00, som betales i bussen. Transport bestilles dagen før arrangementet hos Herfølge Turistfart på telefon 5627 4089.

**23. januar:** Nyårsfest. Igen i år tager vi ud af huset og kører til Korporalskroen ved Karlslunde. Vi får serveret en 2-retters menu og senere kaffe, inden vi kører tilbage til Herfølge. Pris for mad og transport kr. 300,00. Drikkevarer er for egen regning. Frist for køb af billetter: 9. januar 2017. Der er begrænset antal pladser.

**6. februar kl. 14.00:** Musik og underholdning med "Sølvstænk". Entre kr. 20,00. Dørene åbnes kl. 13.00.

**20. februar kl. 14.00:** Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Regnskabet kan afhentes hos bestyrelsen 14 dage før. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før. Foreningen serverer kaffe med brød til. Efter generalforsamlingen afholder vi bankospil. Pladerne koster kr. 5,00 pr. stk.

Vi spiller 6 gange på række, og 6 gange hele pladen. Kl. 17.00 gør vi klar til fællesspisning. Du kan selv tage mad med eller bestille hos Hanne senest 13. februar 2017 på telefon 2548 7439. Dørene åbnes kl. 13.00.

**6. marts kl. 14.00:** Musik og underholdning med Borup Harmonika Klub. Entre kr. 20,00. Dørene åbnes kl. 13.00. Husk selv brød.

**20. marts kl. 14.00:** Påskebanko med dejlige præmier og påskebryg til sidste gevinst. Vi starter med at spille et ekstra spil: Den Lange, der koster kr. 10,00. Gevinst i dette spil er gavekort: kr. 100,00 på række og kr. 200,00 på pladen. Herefter de normale 12 spil på række, og 12 spil på hele pladen. Spillepladerne koster kr. 10,00 pr. stk., og vi spiller om gavekort på kr. 50,00 på rækken, og kr. 100,00 på pladen. Der er gratis kaffe denne dag. Husk selv brød. Lotteri i pausen. Husk medlemskort. Dørene åbnes kl. 13.00

**3. april kl. 12.30:** Forråfsafslutning. Vi spiser frokost sammen. Medbring selv mad eller bestil smørrebrød hos Hanne senest den 27. marts på telefon 2548 7439. Foreningen er vært med en øl eller vand til frokosten samt kaffe med brød til. De to populære musikere D - OS vil hygge om os hele eftermiddagen. Entree kr. 20,00. Dørene åbnes kl. 12.00. På gensyn den 21. august 2017.

### HVALSØ PENSIONIST OG SENIORFORENING

Arrangementerne bliver afholdt i Hvalsø Østergade Center. Tilmeldinger til vores arrangementer kan ske til Svend på telefon 4649 6044/2831 9550 eller til Leif på telefon 4649 9078/4110 1407.

**28. februar kl. 13.30:** Generalforsamling + lille bankospil.

**28. marts kl. 12.30:** Forråfsfest med underholdning, mad, kaffe og kage.

**11. april kl. 13.30:** Sko-demonstration + lille bankospil.

**9. maj:** Forårstur til Holsteinborg Slot og De Hvide Svane, hvor vi hygger og spiser.

**23. maj:** Afslutning med spisning og lille bankospil.

### LEJRE PENSIONISTFORENING

Bankospil afholdes i Felix, Bygade, Lejre

**12. februar kl. 14.00:** Pris kr. 10,00 pr. plade. I pausen kan købes kaffe, oste - og rullepølsemad.

**6.-10. juni:** Sommertur til Schwabenberg, Tyskland. 5 dage med 4 overnatninger. Prisen er kr. 2800,00 i dobbeltværelse. Tillæg for enkeltværelse kr. 250,00. Sidste tilmelding 15. marts til Einhardt Jensen på telefon 4649 6381.

### MINDEPERLERNE

Lyst til at være med? Kontakt formand Else Strange på mobil 4140 7714 eller mail: elsestrange@live.dk.

Festlig og morsom revy med "bid" i. Vi øver hver torsdag formiddag og skriver selv sketchene fra egne og andres oplevelser.

**Kabaret:** Vi kommer gerne ud og underholder med en kabaret. Pris kr. 1.600,00 + transport (kr. 500,00 for 45 min.). Vi har solosange, sketch og fællessange med. Ring venligst for mere information.

### SOLRØD SENIOR KLUB

Solrød Senior Klub læs mere på [www.solsenklub.dk](http://www.solsenklub.dk)

Vi mødes i Solrød Aktivitets- og frivilligcenter, Solrød Center 85.

### SKENSVED PENSIONISTFORENING

Alle vores aktiviteter afholdes i selskabslokalerne på Højelsevej 1, og de starter normalt kl. 14.00 - dog ikke busture og fester, som der vil blive informeret særskilt om.

**16. januar og 24. april:** Hyggeeftermiddag med mad.

**30. januar:** Generalforsamling samt bankospil.

**13. februar, 27. marts og 8. maj:** Banko

**27. februar:** Hyggeeftermiddag med lidt info om hjertestarter.

**13. marts:** Senior Shoppen viser os nyhederne.

**10. april:** Foredrag med Siriuspatruljen.

**22. maj:** Forårsturen, måske til -Naverhulen-. Mere

info følger

**19. juni Sct. Hansfest:** Mere information følger.

### ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE ROSKILDE

Inviterer til en foredragsrække i Bibliotekssalen, Roskilde Bibliotek. Emnerne er udvalgt således at de henvender sig til dig der er en 60+. Emnerne henholdsvis Demens /Alzheimer, og hvorledes holder du din hjerne i topform hele livet. Foredragene er gratis, og vil blive endeligt annonceret i dagspressen senere, og tilmelding er ikke nødvendigt.

### NYT NAVN:

Vallekilde-Hørve Pensionistforening - Kreds Vestsjælland

Har skiftet navn til Vallekilde-Hørve Senior og Pensionistforening

Kalundborg Pensionistforening - Kreds Vestsjælland

Har skiftet navn til Kalundborg Senior og Pensionistforening

### UDVIKLINGSKONSULENT

Udviklingskonsulent for Region Sjælland  
Marie Bendix Jordt Tlf. 6021 2046  
E-mail [mab@danske-seniorer.dk](mailto:mab@danske-seniorer.dk)



### KREDS BORNHOLM

Ellen Andersen  
Grummeløkkegade 2  
3770 Allinge  
Tlf. 5648 2555/ 2878 6213  
[andersen3770@gmail.com](mailto:andersen3770@gmail.com)

**30. marts kl. 14.00:** Kredsgeneralforsamling, Bolsterbjerg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Der vil være underholdning, kaffe og kage. Yderligere info følger.

### ALLINGE-SANDVIG SENIORFORENING

Alle arrangementer foregår i Kernehuset, som også er mødested ved udflugter. Danny kan kontaktes på telefon 2945 7090.

**4. januar og 3. maj kl. 13.30:** Banko. Vi spiller om gode kød-pakker fra Brugsen. Medbring selv kop og evt. brød. 15 spil. Kr. 7,00 pr. plade.

**18. januar kl. 13.30:** Fællesspisning på Det Gamle Posthus. Gule ærter med det hele, plus en øl eller vand og kaffe. Pris kr. 130,00. Tilmelding til formanden senest den 10. januar.

**1. februar kl. 13.30:** Foredrag. Lillian Hjort West fortæller om Jeppe Aakjær. Kaffe, te og brød. Pris kr.

30,00.

**15. februar kl. 13.30:** Fastelavnsfest. Vi slår katten af tønden. Mød gerne op i en festlig udklædning, en sjov hat eller andet. Kaffe, te og brød. Pris kr. 30,00.

**1. marts kl. 13.30:** Generalforsamling. Indkaldelse iflg. vedtægterne. Se dagspressen. Foreningen byder på kaffe, te og snitter.

**15. marts kl. 13.30:** Foredrag v/Erik Grønvang Nielsen, der fortæller om 66-bådene. Arrangementet er sammen med Byforeningen. Pris kr. 30,00.

**29. marts:** Besøg på TV2 Aakirkeby. Vi kører i egne biler fra Kærnehuset kl. 13.15. TV2 giver kaffe. Tilmelding til formanden senest den 24. marts.

**19. april kl. 13.30:** Foredrag v/Jens Ole Fassel som fortæller "Bornholmske historier med stednavne". Kaffe, te og brød. Pris kr. 30,00.

**23.-24. maj:** Forårsudflugten går til Øland. I prisen indgår bus, færge fra Rønne kl. 6.30 inkl. morgenmad. Retur kl. 20.30 fra Ystad inkl. flæskesteg med flødekartofler og rødkål samt 1 drik. Ophold på Hotel Kalmarsund inkl. aftensmad den 23. og morgenmad den 24. Entree til Borgholm Slot og Soliden Slot plus andet. Pris pr. person i dobbeltværelse kr. 1.820,00 minus et tilskud fra foreningen kr. 320,00. I alt kr. 1.500,00. Tillæg for enkeltværelse kr. 250,00. Tilmelding og betaling senest den 1. april på konto: 0649 - 6490 504147. Husk navn. Tilmeldingen er bindende.

### HASLE/RUTSKER PENSIONISTFORENING

**Mail:** [haslerutskerpensionist@outlook.dk](mailto:haslerutskerpensionist@outlook.dk). Hjemmeside: [www.haslerutskerpensionistforening.dk](http://www.haslerutskerpensionistforening.dk)

**Onsdage i lige uger kl. 14.00-16.00:** Hyggeklubben, v/sydamerne. Kontakt: Inger Jensen på telefon 5696 4917, Grete Pelle på telefon 5696 4375 eller Doris Jensen på telefon 5696 4311.

**21. januar kl. 14.00:** Et panel fra Regionskommunen kommer, og der vil blive drøftet "Det fremtidige plejehjem". Placering og størrelse samt problemer omkring det nuværende aktivitetscenter. Arrangementet afholdes på Rådhuset (Medborgerhuset). Kaffe/ kage kr. 20,00.

**4. februar kl. 13.30:** Fastelavnsfest på Rådhuset (Medborgerhuset). Vi slår katten af tønden. Rønne Pensionistkor kommer og synger og spiller for os. Der serveres kaffe/ stor fastelavnsbolle. Arrangementet koster kr. 20,00.

**18. februar kl. 11.00:** Spisning (gule ærter), sang, musik og dans på Rådhuset (Medborgerhuset). Tag evt. en gammel hat på (fra det 18 århundrede). Pris pr. deltager kr. 125,00. Drikkevarer kan købes. Tilmelding til bestyrelsen senest den 15. februar.

**4. marts kl. 14.00:** Nordea er vært ved et arrangement på Rådhuset (Medborgerhuset) med underholdning. Nærmere herom vil blive annonceret i dagspressen. Gratis kaffe og kage.

**17. marts kl. 18.00:** Forråfsfest på Hotel Herold. Vi hygger os med god mad, sang, musik og dans. "De tre" spiller. Pris kr. 125,00 pr. deltager. Tilmelding til bestyrelsen senest den 14. marts.

**1. april kl. 14.00:** Den årlige generalforsamling på Rådhuset (Medborgerhuset). Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag der ønskes behandlet skal være formanden i hænde senest 10 dage før generalforsamlingen. Mød godt frem. Der spilles gratis banko, ligesom der er gratis kaffe og kage.

## NYLARS OG VESTERMARIE PENSIONISTFORENING

**Kørsel:** Kan bestilles dagen før hos formanden på telefon 5697 2557. Pris kr. 20,00 tur/retur (men kun til foreningens arrangementer i Nylars).

Tilmelding til de enkelte arrangementer skal ske senest mandagen før til Ella Christensen på telefon 5707 2557, Jytte Marker på telefon 5697 2131 eller til Kirsten Olsen på telefon 5699 0012. Tilmelding til ture over vandet kan kun ske til formand Ella Christensen på telefon 5697 2557.

**Mandage kl. 9.00-10.00:** Ældre- og stoleygnastik i Nyvesthallen.

**12. januar 2017 kl. 14.00:** Pakkebanko. Medbring en pakke til mindst kr. 30,00. Du får 2 plader for pakken og betaler kr. 7,00 for resten af pladerne.

**9. februar kl. 12.00:** Hyggemiddag. Pris kr. 75,00. Husk tilmelding.

**9. februar kl. 14.00:** Generalforsamling. Efter generalforsamling et lille gratis bankospil.

## PEDERSKER PENSIONISTFORENING

Kst. formand Dan Nielsen, telefon 5946 3560/2043 6025, så længe Benny er syg. Alle aktiviteter foregår i Pedersker Samlingshus hvor intet andet er nævnt.

**10. og 24. januar, 7. og 21. februar, 7. og 21. marts og 4. april kl. 14.00:** kortspil

**17. januar kl. 12.30:** Nytårsfest. Lækker mad, drikkevarer ad libitum, musik og hyggeligt samvær. Pris kr. 150,00. Tilmelding til bestyrelsen senest 10. januar.

**31. januar kl. 14.00:** Carsten Gjessing, tidligere erhvervschef på Bornholm, kommer og fortæller om - og viser billeder fra - en rejse til Etiopien.

**14. februar kl. 13.00:** Maria Tuniszewska-Ringby, Bornholms egen "flugtolog" ansat på Bornholms Museum, kommer og fortæller om forskellige menneskers flugt til Bornholm fra Polen og det tidligere DDR.

**28. februar kl. 14.00:** Lisbeth Nissen, tidligere Ibsker Præstegård, holder et foredrag om komponisten Carl Nielsen med udgangspunkt i bogen "Min Fynske Barndom". Foredraget vil blive krydret med sang og musik.

**Tirsdag 14. marts kl. 14.00:** Vores Folkekøkken Østermarie Plejehjem. Vi kører i egne biler. Mødes på P-pladsen ved Samlingshuset. Det koster kr. 30,00 pr. person, vi får en rundvisning med foredrag. Derefter kaffe og hjemmelavet kage. Tilmelding til bestyrelsen senest 7. marts.

**Tirsdag 28. marts kl. 14.00:** Kim Hansen fra Østermarie, som har været med på Siriuspatruljen, fortæller om livet som Siriusmand. Foredraget er kombineret med film og flotte billeder.

**23. maj kl. 10.00:** Udflugt ud i det blå. Med virksomhedsbesøg og middag (ekskl. drikkevarer) pris kr. 175,00 inkl. bus. Tilmelding til bestyrelsen senest 16. maj. Vi mødes ved Bussely i Pedersker. Opsamling i Aakirkeby ca. kl. 10.15.

## AAKIRKEBY PENSIONISTFORENING

Hvis ikke andet er anført foregår arrangementet i Kontakthuset. Tilmelding hos Maybrit Andersen på telefon 2911 6599.

**12. og 26. januar, 9. og 23. februar, 9. og 23. marts, 6. og 20. april, 4. og 18. maj, 1. og 15. juni kl. 19.00:** Banko.

**23. januar kl. 10.30 fra Kontakthuset:** Vi skal ud og bowle / spise . Pris kr. 200,00. Tilmelding senest 19. januar.

**13. februar kl. 14.00:** Sangeftermiddag med Anita Barlien. Pris kr. 40,00. Tilmelding senest 9. februar.

**27. februar kl. 14.00:** Fastelavnsfest, hvor der sælges lotteri. Pris kr. 40,00. Tilmelding senest 23. februar.

**27. marts kl. 14.00:** Generalforsamling. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde, senest en uge før. Foreningen byder på kaffe/the og derefter er der et lille bankospil.

**10. april kl. 14.00:** Britta Kofoed kommer og fortæller om sin tid i kongehuset. Pris kr. 50,00. Tilmelding senest 6.april.

**8. maj kl. 14.00:** "PISTERNE" kommer. Pris kr. 75,00. Tilmelding senest 4. maj.

**22. maj kl. 11.00:** Fra Kontakthuset. Vi skal ud og spise frokost, og bagefter tager vi til Brændegårdshaven. Pris kr. 200,00. Tilmelding senest 18. maj.

**19. juni kl. 14.00:** Petanque på AALF banerne. Ingen tilmelding. Bare mød op

**Juli:** Sommerferie.

## KREDS HOVEDSTADEN

Holger Skovkjær  
Kornvej 6  
4000 Roskilde  
Tlf.: 4637 1914/2020 1704  
Holger.skovkjaer@mail.dk

**20. februar kl. 13.00:** Indkaldelse til Ordinær Generalforsamling i Kreds Hovedstaden, Klerkesalen, Griffenfeldtsgade 44, København. Dagsorden iflg. vedtægterne. Kredsen er vært ved et par stykker smørbrød kl. 12.00 til de tilmeldte. Tilmelding kan ske til næstformand Lis Tønnesen på mail: lis.tnnesen@gmail.com. senest 16. februar. Vel mødt.

## BRIDGEKLUBBEN SYD-VEST

Bridgeklubben Syd-Vest spiller torsdag aften fra kl. 19.00 – 23.00 fra september til og med april hos Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Læs mere på vores hjemmeside [www.bridge.dk/1191](http://www.bridge.dk/1191) eller kontakt Peter Svare på telefon 5126 6422.

## ONSDAGSBRIDGE

Vi spiller bridge onsdage kl. 12.00-15.45 fra september til og med april hos Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Interesseret? Kontakt Jørgen Kramprau på telefon 3023 8583.

## SENIOR BRIDGE - BIRKE- KLUBBEN

Vi spiller bridge hver torsdag året rundt fra kl. 13.00 – 17.00 hos Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Kontakt evt. John Clayton Bernbom, på telefon 6127 3529.

## FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

"Filmklubben "Hans og Trine" er startet sæsonen 2017 i Park Bio, Østerbrogade 79. Der er 20 forestillinger - og det koster kr. 625,00. Filmene vises hver torsdag kl. 11.15.

Der er åbent hus ugen før sæsonen starter, hvor biografdirektør Søren Meinertsen fortæller om filmene, og der er gratis kaffe og kage.

## FREDERIKSBERG

Solbjerg Cykelklub er åben for nye medlemmer. Vi

mødes hver tirsdag kl. 10.00 på Solbjerg Plads, bare mød op. Det er gratis at være med. Vi glæder os til at cykle med dig!

## FORENINGEN KULTURNET

Vi maler på ulige lørdage og arrangerer kurser, workshops og sæsonfester i Karens Hus, Bispebjerg Bakke 8. 2400 NV. I Kulturhuset på Tomsgårdsvej 35 arrangerer vi udstillinger, koncerter og foredrag.

Se nærmere på [www.foreningen-kulturnet.dk](http://www.foreningen-kulturnet.dk) samt under Aktuelle Aktiviteter. Kontaktperson: Jette Varn. 22138710

**18. januar kl. 14.00:** Fernisering på kunstudstilling med temaet: Landskaber, natur og bymiljø. Udstillingen løber til 28. februar. Til ferniseringen får vi besøg af bluesguitaristen Leif Willumsen, som er kendt og elsket her på Bispebjerg.

**25. januar kl. 14.30:** Vi viser den prisbelønnede film "I morgen", der tager os med jorden rundt og viser, hvad der bliver gjort for at forhindre global opvarmning - fortalt med stort overskud og begejstring. Efter filmen er der debatoplæg v/ Tanja Ærtebjerg fra Omstilling Danmark. I panelet sidder endvidere Tom Jørgensen fra Agendaforening Nordvest og Jørgen Martinus fra Grøn Hverdag.

**22. februar kl. 14.30:** Koncert med Bo Schiøler og Skavankerne. De fantastiske skavanker med Bo i spidsen stiller med deres nye plade "Gårdsanger Optur" skarpt på livet efter arbejdslivet. Takket være tilskud er billetprisen pr. arrangement kun kr. 30,00, og det er inklusive kaffe m. kage. Sted: Kulturhuset Tomsgårdsvej 35. Bus 21 lige til døren.

Tilmelding og køb af billetter: Mail: [foreningen.kulturnet@gmail.com](mailto:foreningen.kulturnet@gmail.com) eller på telefon 2213 8710. Oplys navn, ønsket antal og I får svar på mail eller sms.

## FÆLLESRÅDET FOR OMSORGSARBEJDE - BRØNSHØJ - HUSUM - UTTERSLEV

Selma Svensson telefon 2266 0136, kasserer Ingrid Jensen 3860 2320. Medlemskort til bankospillene koster kr. 50,00 for hele sæsonen. Banko afholdes i Medborgerhuset "Pilegården" på Brønshøjvej 17.

**22. januar:** Banko.

## PENSIONISTCENTERET, BRØNSHØJVEJ 12 A

**Mandage kl. 11.00 - 14.00:** Hygge

**Tirsdage kl. 14.30 - 16.10:** Engelsk

**Onsdage kl. 11.00 - 14.00:** Hyggesamvær

**Torsdage kl. 9.30 - 12.00:** Hyggehobby

## KLUBLOKALET, KOBELVÆNGET 62, KLD.

**Ugentligt program fra 4. september:**

**Mandag kl. 9.00-10.15 og 10.20-11.35:** Afspænding

**Onsdag kl. 10.00-11.40:** Samfundsorientering

**Onsdag kl. 10.00-11.40:** Tysk (lidt øvede)

**Torsdag kl. 10.00-14.30:** Kortspil - whist

**Fredag kl. 10.20-11.35:** Afspænding

**Fredag kl. 11.50-13.05:** Afspænding for stolehold.

## KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

Ved alle arrangementer gælder, at der senest er tilmelding ugen inden arrangementet.

**Onsdage kl. 10.00-13.00:** HOBBYKLUBBEN i Guldalder salen, Emdrupvej 137.kld. Alle busture har afgang og ankomst på Emdrupvej 137.

**10. januar kl. 13.00:** Nytårsfrokost og med efterfølgende gæsteunderholdning. Pris kr. 100,00.

**17. januar kl. 13.00:** Generalforsamling (dette er indkaldelsen). Kaffe kl. 13.00 – generalforsamling kl. 14.00 med flg. dagsorden:

Valg af dirigent

Formandens beretning

Kassererens beretning

Valg af bestyrelse

Valg af revisor

Behandling af indkomne forslag

Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet under pkt. 6, skal afleveres til bestyrelsen senest 8 dage før generalforsamlingen.

## PENSIONISTKLUBBEN STORMLY

Ndr. Fasanvej 81, Frederiksberg. Pensionistklubben har daglig åbent kl. 9 – 15.

**Mandag:** Stavgang, håndarbejde, EDB.

**Tirsdag:** Stolemotion, whist, canasta.

**Onsdag:** Bridge, hjælp til mobiltelefon.

**Torsdag:** Whist, kortspil.

**Fredag:** Socialt samvær, kortspil.

**Søndag:** Kaffe, kage, bankospil.

**Åbent hus 1. torsdag i måneden:** Kaffe, kage, bankospil, alle er velkomne.

Daglige trykhedsopkald. Derudover afholder vi udflugter, fester, temadage, erindringsværksted, bowling m.m. Kig ind og få et program eller ring på telefon 3834 7304

## SENIORKLUBBEN VANLØSE

Sundhedshuset, Indertoften 10, 2720 Vanløse telefon 3871 2643. Åbent fra kl. 10.00 – 16.00.

**Mandag kl. 12.00-14.00:** Kortspil: Whist kl. 12.00-14.00. Tilmelding Rosa Nielsen

**Mandag kl. 13.00-15.00:** Computerundervisning (let øvede)

**Tirsdag kl. 10.00-12.00 og kl. 13.00-15.00:** Computerundervisning. Tilmelding Jytte Breuning. Pris kr. 170,00 for 13 uger

**Tirsdag kl. 10.00-12.00:** It- Cafe. Gæster kr. 20,00 pr. gang.

**Tirsdag kl. 16.30-18.00:** Qi Gong i Seniorklubben Vanløses lokaler. Pris: kr. 375,00 for 15 lektioner.

**Onsdag kl. 10.00- 12.00:** It- Cafe. Gæster kr. 20,00 pr. gang.

**Torsdag kl. 11.00 – 13.00:** Rådgivning v/Winnie Lundgren.

**Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag:** Billard og undervisning i motionsmaskinerne.

**12. januar kl. 12.00:** Nytårskur – se opslag på tavlen i klubben.

**17. januar kl. 13.30:** Poul Kragelund, forfatter og fortæller:

Storm P, –folkekær satiriker og humorist–.

**26. januar kl. 13.30:** Anne Herdorf, sanger, underholder med egen musikledsagelse.

**2. februar kl. 13.30:** Sundheds-og omsorgsborgmester Ninna Thomsen (SF) Københavns Kommune vil fortælle om: Ældres vilkår i 2017.

**14. februar kl. 13.30:** Fhv. Socialdemokratisk Folketingsmedlem Arbejdsminister, ligestillings-, by- og boligminister Jytte Andersen fortæller om sit liv i politik.

**23. februar kl. 13.30:** Underholdning og fællessang med Leif Monnerup og Henning Jensen.

**2. marts kl. 13.30:** Stig Ulrichsen fortæller om Anker Jørgensens faglige og politiske liv.

**6. marts kl. 10.30:** Ordinær Generalforsamling der afholdes i Oasen Kulturstationen. Efter generalforsamlingen besøg af Rendestenens Liljer med 40 års jubilæumsprogram. Se opslag på tavlen i klubben

**9. marts kl. 13.30:** Underholdning ved Vibe Lauth som akkompagneres af George Forbat.

**16. marts kl. 13.30:** Underholdning ved Hans Knudsen og Co.

**21. marts kl. 13.30:** Tricktyveri ved Sunny Cagara - en kendt kunster, der giver dig indblik i, hvad du skal passe på med tyve.

**28. marts kl. 13.30:** Damernes Butik - også for mænd.

**6. april kl. 13.30:** Underholdning med visesang v/ Arne Wugler.

**16. april kl. 13.00:** Påskefrokost Restaurant Bellahøj. Se opslag på tavlen i klubben.

**3. maj:** Udflugt til Sprogø med afgang kl.10.20 fra Indertoften. Turen går til Restaurant Sommerlyst i Korsør, hvor vi får en 2 retters menu inkl. 1 øl/vand/vin. Sammen med vores guide kører vi over højbroen til Sprogø (med bussen) og Gammel Sprogø (til fods). Vi kigger bl.a. ned i "hullet", hvor toget kører ind i tunnelen, og vi ser broen nedefra. På Gl. Sprogø ser vi den lille havn og fyrtårnet, hvor vi kan nyde udsigten (desværre er det ikke muligt at komme op i fyrtårnet). Husk at man har godt fodtøj på og være nogenlunde godt gående. Efter rundturen går det tilbage til Korsør, derefter til Vanløse der vil blive kaffe/the i bussen på vej hjem. Forventet hjemkomst ca. kl. 19.25. Prisen for denne udflugt er kr. 350,00 kr. Gæster kr. 450,00.

**8. maj kl. 13.30:** LF – Tøj og sko ved Linda Firlings

**15. juni:** Udflugt til Avernakø med afgang kl. 6.15, hvor der vil blive serveret et rundstykke, kaffe og the. Turen går via Storebæltsbroen til Fåborg, hvorfra vi sejler til Avernakø. Ved ankomsten venter der os en lokal guide, som tager os med en tur rundt på den ca. 7 km. lange ø. Vi ser den fantastiske udsigt over Drejet, der forbinder de to oprindelige øer, Avernakø og Korshavn. I det lokale forsamlingshus serveres frokost inkl. 1 øl/vand og vin samt kaffe og kage. Hjemkomst til Vanløse ca. 18.30. Prisen for denne udflugt er kr. 325,00 for medlemmer, og kr. 425,00 for gæster.

## TOVEKLUBBEN

Filmklubben –TOVEKLUBBEN's sæson 2016 er startet. Kontingentet er kr. 400,00 årligt. Kontingentet dækker gratis adgang til 24 film samt nedsatte priser til klubture. Klubben har hvert år 560 medlemmer (maksimum). Program kan fås i DANSKE SENIORER; Griffenfeldsgade 58 eller ses på [www.toveklubben.dk](http://www.toveklubben.dk).

## KØBEHAVNS OMEGNS KREDS

Inger Lise Hansen  
Gasværksvej 15, 6. sal.  
2630 Taastrup  
Tlf. 3212 4645 / 2613 3696  
[ostervemb64@hotmail.com](mailto:ostervemb64@hotmail.com)

**20. marts 2017 kl. 11.00:** Københavns Omegnskreds afholder ordinær generalforsamling i Taastrup Kulturcenter, Poppel Alle, 2630 Taastrup. I forbindelse med generalforsamlingen er der et foredrag ved Jytte Hilden. Ifølge vedtægterne kan alle medlemmerne i kredsen deltage, men kun de delegerede har stemmeret. Tilmelding nødvendig af hensyn til forplejning til Jørgen Böttner på mail: [joergenboettner@gmail.com](mailto:joergenboettner@gmail.com) eller sms 50 35 34 38.

## ANNY KLUBBEN

Formand Connie Mankov, telefon 2290 4682. Næstformand Hans Frahm telefon 2234 6124.

Alle film vises mandage kl. 10.00 i Herlev Bio. Ret til ændringer forbeholdes. Arrangementerne foregår i Herlevgårds festsal, hvis andet ikke er nævnt.

## BORDINGHUS SPILLEMÆND

[www.bordinghus.dk](http://www.bordinghus.dk) Bordinghus Spillemand er et underholdningsorkester, som leverer god og veloplagt musik til det modne publikum. Danskpop, evergreens, syng med, tema arrangementer, en lille "sving om" i roligt tempo. På en "smagsprøve". Vi over hver torsdag formiddag i Bordinghus, Klitrose Alle 30, Tårnby, og du er meget velkommen. Vi tager ud og spiller, op til 12-15 musikere, og det får vi lidt for til dækning af transport og sociale formål, ca. 3000,- 3500,-, men vi er altid til at tale med. Har du fået lyst til at høre nærmere, kontakt venligst: Kurt Johansen på telefon 3253 6387, mobil 2127 2916, mail: [kurtkirsten@johansen.mail.dk](mailto:kurtkirsten@johansen.mail.dk) eller orkesterleder: Hans Christiansen telefon 3253 1105, mobil 2042 0062, mail: [hcoa@sol.dk](mailto:hcoa@sol.dk).

## CHARLOTTEKLUBBEN

Onsdagsforestillinger i Gentofte Kino (kl. 12.00). Pris kr. 300,00 for 11 forestillinger. Se mere på [www.charlotteklubben.dk](http://www.charlotteklubben.dk). Alle medlemmer af Danske Seniorer er velkomne til at deltage i Charlotteklubbens arrangementer. Onsdagsforestillingerne starter igen 11. januar kl. 12:00 med The Revenant. Vi har ledige stole i den dejlige Gentofte Kino, så spring ventelisterne over i jeres filmklub og få et –bio-kort– til forårsæsonen.

**11. januar:** The Revenant

**18. januar:** Carol

**25. januar:** Under Sandet

**1. februar:** Comeback

**8. februar:** Kvinden I guld

**15. februar:** biografen er lukket

**22. februar:** Den danske pige

**1. marts:** Krigen

**8. marts:** Nøgle – Hus – Spejl

**15. marts:** Testament og Youth

**22. marts:** Flugten til frihed

**29. marts:** 45 år

## PENSIONISTFORENINGEN FOR LYNGBY-TAARBÆK

Foreningens kontor, Sorgenfrivej 4 A, 2800 Kgs. Lyngby er lukket 1. mandag i hver måned. Øvrige mandage åben kl. 10 – 12. Telefon 3072 0149. Formand Lilli Meier, telefon 4587 9666. Kasserer Viola Lewerk-huusen, telefon 2216 1710.

**Mandag fra 9. januar kl. 13.00-15.30:** Hyggemøde i foreningens lokaler med kaffe, brød, kortspil m.m. Pris: kr. 15,00.

**18. januar kl. 11.20:** Frokostbuffet på Øresund. Vi mødes på Helsingør Station ved Scandlines, hvor du selv køber en combi-billet til ca. kr. 120,00. Vi sejler

nogle gange frem og tilbage, mens vi får lidt at spise. Tilmelding senest 10. januar.

**1. februar eller 2. februar kl. 10.00-12.00:** Vil du lære at spille bridge helt fra grunden af? Begynderkursus, hvor vi spiller en gang om ugen. Pris kr. 40,00 pr. gang. Tilmelding til Jørgen Bøttner på telefon 5035 3438.

**15. februar kl. 14.00:** Musiker H.C.Jepsen leger Hit med sangen med os, mens vi drikker kaffen. Pris kr. 60,00. Tilmelding senest 1. februar.

**22. februar kl. 10.00 - 12.00:** Tilbud til dig, som tror at smarte mobiltelefoner og anden nymodens edb-teknologi er for svært at lære og bruge. Et lille kursus, hvor vi viser, hvordan en mobiltelefon, I-phone, I-pad eller en bærbar computer virker og bruges. Tag din egen telefon eller andet apparatur med. Tilmelding senest 1. februar til Jørgen på telefon 5035 3438 eller Viola på telefon 2216 1710.

**26. februar kl. 12.30:** Hyggelig frokost – og lille bankospil (5 spil). Pris kr. 85,00 inkl. 3 plader. Tilmelding senest 13. februar.

**15. marts kl. 14.00:** Generalforsamling med dagsorden iflg. lovene. Foreningen er vært ved kaffe med brød. Tilmelding senest 1. marts.

**26. marts kl. 12.30:** Hyggelig frokost – og lille bankospil (5 spil). Pris kr. 85,00 inkl. 3 plader. Tilmelding senest 13. marts.

## SØLLERØDEGNENS PENSIONISTFORENING

Klublokale "Stråhuset", Vangeboled 5, 2840 Holte. Formand Viola Lewerk-huusen telefon 2216 1710. Kasserer Werner Nielsen Wittetkind, telefon 4541 4315.

**18. januar kl. 11.20:** Frokostbuffet på Øresund. Vi mødes på Helsingør Station ved Scandlines, hvor du selv køber en combi-billet til ca. kr. 120,00. Vi sejler nogle gange frem og tilbage mens vi får lidt at spise. Pris ca. kr. 115,00. Tilmelding senest 10. januar.

**25. januar kl. 12.30:** Frokost (2 stk. smørrebrød + 1 øl/vand samt kaffe) og lille bankospil (5 spil) i Stråhuset, Vangeboled 5. Pris kr. 50,00 inkl. 3 plader. Tilmelding senest 16. januar.

**8. februar kl. 14.00:** Generalforsamling i Søllerød Sognegård. Foreningen byder på kaffe og brød. Efter generalforsamlingen fortæller udviklingskonsulent Rikke Samsung om Danske Seniorer "hvad kan Danske Seniorer gøre for dig og hvad kan du gøre for Danske Seniorer". Tilmelding senest 30. januar.

**8. marts kl. 14.00:** Vi får besøg af Jytte Hilden i Søllerød Sognegård. Jytte Hilden vil sætte fokus på de store årgange fra 1940-erne. For alle som elsker at huske tilbage til barndom, ungdom, voksen tid og drømme. Pris kr. 60,00 inkl. kaffe med brød. Tilmelding senest 27. februar.

**22. marts kl. 12.30:** Frokost (2 stk. smørrebrød + 1 øl/vand) og lille bankospil (5 spil) i Stråhuset, Vangeboled 5. Pris kr. 50,00 inkl. 3 plader. Tilmelding senest 13. marts.

## TORSLUNDE- ISHØJ PENSIONISTFORENING.

Formand Gert Pedersen telefon 4373 5584. Næstformand Egon Madsen telefon 2124 0705. Hvor intet andet er nævnt, foregår arrangementerne i Foreningshuset, Vejlebrovej 45 B.

**17. januar og 21. februar kl. 13.30:** Bankospil

**24. januar kl. 12.30:** Nytårsfest på Ishøj Vandre hjem.

**23. februar kl. 14.00:** Ordinær Generalforsamling. Husk tilmeldning til Gert på telefon 4373 5584 eller Egon på telefon 2124 0705.

**26. februar kl. 13.00:** Søndagsmiddag.

## ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE HØJE TAASTRUP

Lille Ældre hjælper Ældre gruppe, der besøger ældre medborgere. Vi holder møde den sidste fredag i måneden, Bygaden 21, Høje Taastrup. Hvis du har lyst til at bruge lidt af din tid på at hjælpe, kan du ringe til Vicky på telefon 4371 8797 eller mobil 6177 7597. Vi glæder os til at høre fra dig.

## KREDS NORDSJÆLLAND

Lise H.I. Athon  
Skovvænget 3, Sønderby  
4050 Skibby  
Tlf. 5093 4664  
kredslise@ctop.dk

**Bestyrelsesmøder 13. februar, 10. april, 8. maj og 14. august** (skulle du have emner, du ønsker bestyrelsen skal tage op, bedes du sende dem til sekretæren, Anette Tinghøj på telefon 2330 0042 eller på mail: aahh@mail.dk senest 1 uge før mødet).

**13. marts kl. 10.00:** Generalforsamling. Afholdes jf. vedtægterne. Sted: Skævinge Kro.

**7. maj 2017:** Sport60+ Festival 2017. I samarbejde med DGI Nordsjælland. Sted: Helsingø.

15. maj, Temadag.

Danske Seniorers Kongres 2017 fastsat til 10. oktober 2017 på Nyborg Strand.

Kredsen arrangerer – i samarbejde med Skævinge seniorer – underholdning med Keld og Hilda den 23. februar kl. 14.00-16.00 i Bauneparken. Læs mere under Skævinge Seniorer.

## BIRKERØD PENSIONISTFORENING

Klublokale "Cathrinelyst", Vilhelm la Cours vej 7, 3460 Birkerød, Tlf: 4581 7302, E-mail: cathrinelyst@email.dk. Formand Jan Dechau, Tlf. 3141 9909. Kasserer Børge Brandt, Tlf. 4581 5282.

**6. februar kl. 14.00:** Bankospil i Cathrinelyst. Kr. 10,00 pr. plade og pengepræmier ved fuld række og plade. Kaffe og småkager kr. 10,00.

**27. januar kl. 12.00:** Fredagsfrokost i Cathrinelyst. Sild, smørrebrød, øl/vin og kaffe. Amerikansk lotteri. Billetter á kr. 50,00 fra 6. januar.

**15. februar kl. 14.00:** Generalforsamling i Cathrinelyst med dagsorden efter vedtægterne.

**20. februar kl. 13.00:** Modeopvisning og tøjsalg i Cathrinelyst fra Senior Shop. Gratis kaffe og småkager. Alle er velkommen.

**24. februar kl. 12.00:** Fredagsfrokost i Cathrinelyst. Sild, smørrebrød, øl/vin og kaffe. Amerikansk lotteri. Billetter á kr. 50,00 fra 3. februar.

## BLISTRUP PENSIONISTFORENING

Med mindre andet er anført starter møderne kl.13.00 i Medborgerhuset, Helsingevej 64, Blistrup kl. 13.00.

**11. januar:** Erik Lindgren: I Dronningens tjeneste m.m. - især med mere. Humoristisk foredrag.

**18. januar:** Karin Friis Bach orienterer om det nye Hillerød Hospital.

**25. januar:** Årets første Banko.

**1. februar:** Ruth Christoffersen fortæller om De Vestindiske Øer, som Danmark solgte til USA for 100 år siden.

**8. februar:** Lone Hessellund præsenterer "Bio Teknik" - "Lones Magnetsmykker" og "Pulserende Magnetfelt-terapi" med mulighed for køb af div. produkter.

**15. februar:** Årlig generalforsamling. Husk: forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Herefter et lille bankospil.

**22. februar:** Banko

**1. marts:** Lars Kanit underholder. Tilmelding og betaling til platter den 15. marts. Pris kr. 100,00.

**8. marts:** Rotary. Program er ikke fastlagt endnu.

**15. marts kl. 12.30:** Fødselsdag med spisning. Platter.

**22. marts:** Banko.

**29. marts:** Oropræsten Kirsten Schmidt holder foredrag.

**5. april:** Vi får besøg af Borgmester Kim Valentin og Birgit Roswall, formand for social- og sundhedsudvalget.

**12. april:** Påskeferie.

**19. april:** Forårets sidste Banko.

**26. april:** Afslutning på forårssæsonen med "omvendt" banko og musikalsk underholdning.

**3. maj:** Forårstur: "Korsbæk på Bakken".

Vi håber på et loppemarked i Højelt i løbet af foråret. Spørgsmål, gode forslag eller andet

Ring til Bibi Skov på telefon 2423 0614 eller Arne Brøndsted på telefon 4030 9340. Ret til ændringer forbeholdes.

## DANSKE SENIORER SKIBBY

Husk i januar 2017 har vi kontingentopkrævning, og husk det blev vedtaget på generalforsamlingen, at kontingentet for 2017 er kr. 125,00 for hele året – inkl. 8 blade.

**24. januar:** temadag med Rynkevriderne. Tilmelding til Grethe Herltoft, på telefon 4752 6063.

**25. januar:** Banko med Lions Skibby.

**7. februar:** Fællesarrangement med Brugerrådet: Et liv blandt menneskeaber. Tilmelding – se lokalavisen.

**8. marts:** Ordinær generalforsamling. Gratis kaffe/te brød og et lille bankospil.

**29.-31. maj:** Ferietur til Sydfr.

## DIN LOKALE BISIDDER

Brug for bisidderhjælp/service ring på telefon 2826 4321 eller telefon 5083 0878.

## JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

Hvis ikke andet er anført afholdes arrangementerne i Kignæshallen.

**10., 17., 24. og 31. januar, 7 og 21. februar, 7. og 14. og 28. marts, 4. og 25. april, 2., 9. og 16. maj kl. 13.00:** Banko

**14. februar kl. 14.00:** Generalforsamling. Der skal vælges ny bestyrelse og der er mulighed for at komme med ris og ros. Foreningen er vært ved en kop kaffe/kage.

**28. februar kl. 12.00:** Fastelavnsfest, som vi fejrer med lidt at spise, slår katten af tønden med kåring af konger og dronninger, hyggesnak og evt. lidt sang fra

sangbogen, mens vi nyder kaffen.

**21. marts kl. 12.00:** Foredrag v/farmaceut Erik Aksel Ejner Lindgren om kemi mellem mennesker i køkkenet, krydret med historier om stort og småt fra Napoleon til Kaj Munk. Vi starter kl. 12.00 med lidt at spise. Pris kr. 100,00.

**11. april kl. 12.00:** Modeopvisning. Senior Shop kommer på besøg og viser sommerens mode, så kom og få en hyggelig eftermiddag med lidt kaffe og mad, mens nogle fra bestyrelsen går mannequin. Pris ca. kr. 100,00.

**18. april kl. 12.00:** Påskefrokost på Gerlev Kro, som har lovet at lave deres sædvanlige påskefrokost. Pris kr. 175,00.

**23. maj kl. 12.00:** Pakkefest, og sidste arrangement i foråret. Vi møder alle med en pakke til mindst kr. 50,00. Når vi har spist sælges pakkerne ved auktion.

**11. juni og 23. juli kl. 13.00:** Sommerbanko (bemærk det er søndage).

**8. august:** Udflugt. Nærmere info senere.

### SJÆLLANDSKORET

Vi synger en gang om måneden fra 12.30 – 17.00 på Hvidovre Musikskole, Kettevej 2, 2650 Hvidovre. Interesserede kan ringe til Birthe Westermann på telefon 2624 1621

eller til Marianne Pedersen på telefon 2444 0420.

### SLANGERUP PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er oplyst er aktiviteten eller arrangementet på onsdage i lige uger på adressen Aktivitetshuset Kongshøj, Kannikestræde 2C, Slangerup. Alle pensionister og efterlønsmodtagere, primært inden for Frederikssund Kommuner, er fortsat særdeles velkomne, og vi tager med stor glæde mod nye medlemmer.

**11. januar kl. 14.00-16.00:** Banko- og lotterispil for foreningens medlemmer.

**25. januar kl. 13.00-ca. 15.30:** Gule ærter med tilbehør, for foreningens medlemmer, der efterfølges af kaffe/the med kage. Pris kr. 125,00.

**8. februar kl. 14.00-16.00:** Banko- og lotterispil for foreningens medlemmer.

**22. februar kl. 14.00-16.00:** Underholdning, for foreningens medlemmer, med entertainer Bjarne Lisby, der er kendt for sine lystige viser og fællessang. Kaffe/the med kage: pris kr. 150,00.

### SKÆVINGE SENIORER

Alle arrangementer afholdes i Bauneparken kl. 14.00-16.00, med mindre andet er anført. Hjemmeside: [www.skaevingeseniorer.dk](http://www.skaevingeseniorer.dk), e-mail: [skseniorer@gmail.com](mailto:skseniorer@gmail.com). Foreningen har konto i Nordea, Hillerød. Reg.nr. 2276, kontonr. 4645602256. Betaling for fester og ture via netbank. Du skal tilmelde dig ved at sende en mail til foreningens mailadresse. Medlemskontingent kr. 200,00 årligt, som opkræves 1. februar. Husk at medbringe kop.

**12. januar:** Nyårstur, vi ønsker hinanden godt nytår med champagne og kranskekage. Poul Erik og Jørgen underholder og spiller op til en svingom.

**19. januar:** Banko ved Anna og medhjælpere.

**26. januar:** Musical-filmen Mamma Mia vises på stor-skærm med dejlig musik af ABBA. Entre kr. 50,00 inkl. kaffe og kage.

**2. februar:** René Schmidt underholder med folkesan-

ge fra nær og fjern.

**9. februar:** Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til vedtagelse skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Foreningen giver kaffe, kage, øl og sodavand.

**16. februar, 9. marts, 6. og 27. april samt 1. juni:** Banko ved Anna og medhjælpere.

**23. februar:** Keld og Hilda underholder så hele salen gynger. Der er åbent for både medlemmer og ikke-medlemmer, så tag gerne familie, venner og naboer med. Tilmelding "efter først til mølle princippet". Entre kr. 125,00 inkl. kaffe og kage. Tilmelding til kasserer Olfert Trebbien på torsdagsmøderne eller mobil 2482 2344 senest den 16. februar.

**2. marts:** Skovfoged O. A. K. Nielsen fortæller om Arresø.

**16. marts:** H. C. Jepsen underholder med musik-quiz ligesom i "Hit Med Sangen".

**23. marts:** Bendt Petersen fortæller om sit liv som konservator ved bl.a. Frederiksborg Slotskirke og Roskilde Domkirke.

**30. marts kl. 13.00-16.00:** Fødselsdagsfest på Bauneparken. Buffet fra Skævinge Kro. Medbring tallerkner, bestik, glas og kop. Drikkevarer kan købes i baren. Prisen er kr. 200,00 pr. person. Tilmelding til kasserer Olfert Trebbien på torsdagsmøderne eller mobil 2482 2344 senest den 23. marts.

**13. april:** Skærtorsdag, intet møde.

**20. april:** Viggo Petersen og musikanter fra Paraplyen i Frederiksværk underholder.

**4. maj:** Forårstur er endnu ikke fastlagt. Særskilt program udkommer senere. Deltagerbetaling er kr. 300,00 pr. person. Tilmelding til kasserer Olfert Trebbien på torsdagsmøderne eller mobil 2482 2344 senest 27. april.

**11. maj:** Michael Thomsen fortæller om en rejse til Armenien.

**18. maj:** Modeopvisning. Seniorshoppen ved Laila viser aktuel mode med lokale mannequiner på catwalken. Entre kr. 30,00 inkl. kaffe og kage.

**25. maj:** Kr. Himmelfartsdag, intet møde.

Vi ses igen torsdag den 24. august, hvor der er banko.

### STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

Formand Ruth Thymann, telefon 6076 6900. Med mindre andet er anført afholdes arrangementerne i HEP-Huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse.

**10., og 24. januar, 7., og 21. februar, 7., og 21. marts, 4., og 18. april, 2., 16. og 30. maj kl. 19.00:** Banko

**17. januar kl. 13.00:** Pakkefest med gratis sildemad. Medbring en fornuftig gave til kr. 35,00-40,00. Vi spiller om pakkerne. Kaffe med småkager.

**31. januar kl. 13.00:** Fællesspisning: Gule ærter m/tilbehør, lotteri, kaffe og småkager. Tilmelding nødvendig til Ruth på telefon 6076 6900, Lene på telefon 26632900 eller ved opslag i Hephuset. Pris: kr. 75,00.

**14. februar kl. 13.00:** Sildemad og underholdning v/Martin Knudsen, som hylder Danmarks evergreens forfatter Erik Leth, og fortæller historier og får os til at synges med. Kaffe og småkager. Pris: kr. 40,00.

**28. februar kl. 13.00:** Fastelavnsfest med medbragt mad. "Vi slår katten af tønden". Smørbrød kan bestilles via opslag i HEP-Huset: 2 stk. for kr. 30,00. Eric Præst sørger for musikken. Gratis kaffe og fastelavns-

bolle. Tilmelding nødvendig.

**14. marts kl. 14.00:** Generalforsamling, jf. vedtægterne.

**28. marts kl. 13.00:** Afslutning med medbragt mad. Smørbrød kan bestilles via opslag i HEP-Huset: 2 stk. for kr. 30,00. Eric Præst sørger for musikken. Kaffe og småkager. Pris: kr. 60,00 (inkl. 2 stk. smørbrød) og kr. 30,00 uden smørbrød.

### ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

Møderne afholdes – hvis intet andet er anført – i aktivitetslokalet i Brohuset fredage fra kl. 14.00-16.00.

**13. januar:** Fornylse af medlemskort. Det er også denne dag vi starter forårssæsonens første bankospil med gode gevinster.

**20. januar:** Repræsentanter for Dansk Blindesamfund vil fortælle om, hvordan man passer på sit syn, og hvad det indebærer.

**27. januar:** Asger Berg vil underholde os med causeri om gader og veje i Hillerød.

**3. februar, 3. marts og 7. april:** Bankospil med kaffe og kage (7. april er der hjemmebag) samt de sædvanlige gode gevinster. Øl og vand kan købes.

**10. februar:** Lars Pedersen vil åbne en dialog om, hvordan det er at bo i Kongens Vænge.

**17. februar:** Bodil Davidsen vil holde foredrag om hendes safaritur i kørestol.

**24. februar:** Fastelavn. Vi hygger og spiller som vi plejer. Det er tilladt at komme udklædt.

**10. marts:** Vi får besøg af Senior-Shoppen.

**17. marts:** Dagen står i spillenes tegn, og vi hygger os med forskellige spil.

**24. marts:** Foredrag om magnet-terapi. Et spændende foredrag om at få et bedre helbred og smertelindring med pulserende magnetfelt-terapi.

**31. marts:** Bente Claudi, som er demensflaster, vil fortælle os om demens, som kan ramme alle.

**14. april:** Påskeferie.

**21. april:** Jeanett Ulrikkeholm spiller og synger gamle smukke sange.

**28. april:** Carsten Hammer vil fortælle os om sine vandreture til Lapland og Nepal.

**5. maj:** Sæsonens sidste banko med gode gevinster, kaffe og hjemmebag. Der er mulighed for køb af øl og vand.

**12. maj:** Ingen aktivitet.

**19. maj:** Forårsudflugt, hvor vi skal køre i bus ned til havnen i Næstved. Derfra skal vi sejle på kanalen til Karrebæksminde. Vi går ombord på det gode skib "Friheden", som vil sejle os ad kanalen og omkring Gavnø til Karrebæksminde, hvor frokosten venter på Hotel De Hvide Svaner. Skipperen vil fortælle os – under sejladsen – om landskabet vi sejler forbi.

### NY KST. FORMAND:

DR Seniorklub – Kreds Hovedstaden  
Henrik V. Pedersen  
Mørkhøjvej 203  
2860 Søborg  
Telefon: 2120 8362  
Mail: [hvp@hvproduktion.dk](mailto:hvp@hvproduktion.dk)

### UDVIKLINGSKONSULENT

Udviklingskonsulent for Region Hovedstaden  
Rikke Samssund  
Tlf. 3524 0042

# EN LILLE SEDDEL – ET NYTTIGT KORT

Af Henrik Sieben, Danske Seniorer

En lille seddel eller et kort med kontaktoplysninger kan være nyttigt, hvis man falder om.

Hvert år er der flere danskere, der falder om på gade, vej og i naturen, som følge af blodprop, hjertestop eller anden sygdom. Heldigvis er der i mange tilfælde hurtigt nogen der griber fat, og kan forestå livreddende første-

hjælp eller finder ud af, hvad der er sket, og om nødvendigt eventuelt får rekvireret en ambulance.

Så vidt så godt, men hvem skal eventuelt kontaktes, hvis uheldet er rigtigt ude og vedkommende indlægges på hospital?

For nylig havde vi i Danske Seniorers hus i Griffenfeldsgade besøg af en mand, der gerne ville være besøgs-

ven. I samme moment fortalte vedkommende, at han i sin tegnebog havde en seddel med en række oplysninger i tilfælde af, at der skulle ske ham noget.

Sedlen indeholdt bl.a. mands navn, samt navn på kontaktpersoner, herunder også disses telefonnumre. Måske et godt eksempel til efterfølgende af andre, og i den form, den enkelte nu måtte ønske.

ANNONCE

Søvn er en fysiologisk nødvendighed. Kvaliteten af din søvn har afgørende betydning for dig. Mangel på søvn påvirker dit humør og din krop.

## Nu sover jeg som en drøm

Birthe bor i en lille forstadsby nær Vejle. Sammen med sin mand driver hun en mindre tømrevirksomhed, hvor hun står for at lave regnskab.

### Var i dårligt humør

–Vi har haft et godt liv med mange glæder. Desværre blev alt dette overskygget af, at jeg for snart 5 år siden begyndte at sove uroligt og vågne midt om natten. Det påvirkede mig meget. Jeg var ofte i dårligt humør, og jeg var træt hver eneste dag.

–Jeg begyndte, at trøstespise, fordi jeg syntes det gav mig mere energi. Det betød blot at jeg voksede ud af alt mit tøj, og blev endnu mere ked af det. Sådan var det i godt og vel to år.

### Fik anbefalet Melissa Dream

–En dag stod jeg og talte med min nabo om det. Hun anbefalede mig at prøve Melissa Dream™ tabletten, som hun havde hørt meget godt om.

–Jeg spurgte efter dem i Matas, hvor de fortalte mig, at Melissa Dream hjælper med at bevare en sund og rolig nattesøvn; samtidig virker de afslappende, men ikke sløvende og støtter nervefunktionerne. Jeg købte en pakke og gik hjem fuld af forventning.

### Nu sover jeg roligt hver nat

–Det er en fantastisk følelse at gå i seng om aftenen og vide, at jeg kan sove roligt hele natten. Det giver mig ro! Jeg er glad igen

og jeg føler, jeg har fået mit liv tilbage.

### Hvor købes Melissa Dream?

Melissa Dream kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og andre helsebutikker. Fås også på udvalgte apoteker eller køb det online [www.newnordic.dk](http://www.newnordic.dk). Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på 46 33 76 00.



Modelfoto