

DANSKE SENIORER · 5. ÅRGANG · NR. 4 · JUNI 2017

# SENIOR BLADET



VI HJÆLPER HINANDEN

SIDE 6-7:

**Mød os på  
Folkemødet**

SIDE 12-13:

**Bo Schiøler:  
en pensionist**

SIDE 22-23:

**Din digitale  
arv**

## 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: Kl. 10-15  
Fredag: Kl. 10-14  
Rejsehjørnet: Man-fre: Kl. 9.30-14

## Kontor, Sdr. Omme

Stadion Allé 11, 7260 Sdr. Omme  
Tlf.: 75 34 12 17  
e-mail: anj@danske-seniorer.dk  
Åbent: Man-fre: Kl. 9-12.30  
samt efter aftale.

## Ansvarshavende redaktør

Landsformand Jørgen Fischer

## Redaktør

Journalist Iben Hauschultz  
Direkte tlf.: 52 40 13 18  
e-mail: red@danske-seniorer.dk

## Udgivelse

SeniorBladet nr. 5 2017  
udkommer 8. august.  
Deadlines: Redaktion: 5. juli  
Aktivitetskalender: 3. juli

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. 5: 5. juli

## Layout og tryk

Bording A/S

## Adresseændringer

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

**Oplag**  
60.000

**ISSN**  
2246-0136

## Forsidefoto

Foto: Bente Jæger

# SOLIDARITET OG LIVSKVALITET

Danske Seniorer gør en stor indsats for at forbedre vilkårene for de svageste ældre i vort samfund. Politisk har vi stort fokus på bedre vilkår for de økonomisk svageste stillede, de svage ældre medicinske patienter og de ensomme – og vi bringer os i spil, hvor end det er muligt. Skal vi lykkes med det, kræver det, at vi løfter i flok, at vi udviser solidaritet.

Når man udviser solidaritet, giver man afkald på nogle (kortsigtede) fordele mod at blive en del af et fællesskab, der deler både ansvaret og byrden, man sætter sig sig i andres sted og handler ud fra et moralsk og økonomisk hensyn til andre.

Jeg ser med bange anelser på den spirende egoisme, der er ved at brede sig i det danske samfund, hvor den enkelte er sig selv nok og først og fremmest tænker på sig selv og i mindre grad på andre. Denne tendens må helst ikke få indpas blandt landets seniorer.

Danmark er nok det land i verden, der har de bedste sociale forhold for ældre. Det skal vi være stolte af, dels fordi vi selv – både borgere og organisationer – har bidraget væsentligt, og dels fordi vores velfærdsmodel bygger på en solidaritet, man godt kunne unde andre uden for Danmarks grænser at opleve.

Men selv den bedste sociale samfundsmodel bærer ikke sig selv. Den sikrer fx ikke, at vi ikke bliver ensomme. Vi kender vel alle til fænomenet, at vennerne falder fra med årene, og hvis ikke netværket vedligeholdes og udbygges bl.a.

med yngre, så er risikoen for et ensomt otium alarmerende høj ... og med den også for en for tidlig død. Det ved vi fra store undersøgelser. Og vi ser, at der er et stort behov for en ekstra indsats for at afhjælpe ensomhed blandt ældre.

Heldigvis kan vi i Danske Seniorer glæde os over et hav af frivillige, der året rundt stiller op og yder en stor og prisværdig indsats til gavn og glæde for andre seniorer i besøgs- og følge-ud-tjenester, bisidderordninger, ældre hjælper ældre-grupper, tryghedsopkald og hjælp til selv-hjælp, IT-hjælp osv. Når de lykkes med deres indsats, er det fordi, hjælpen ydes og modtages af lige-sindede og at den giver begge parter gode oplevelser. Det øger livskvaliteten for begge parter. Alle har noget at byde ind med. Alle kan noget. Det handler om menneskesyn – og når vi ser hinandens styrker, skaber vi ligeværd. Vi hjælper hinanden. Det er vores motto.

Mit ønske for fremtiden er, at de mange aktive i Danske Seniorers medlemsforeninger og -klubber fortsat vil være aktive for og sammen med jævnaldrende, så vi kan komme ensomhed til livs og forbedre hverdagen og vilkårene for alle seniorer, i særdeleshed de svageste stillede.

Dét er solidaritet. Tak!

Med venlig hilsen

Jørgen Fischer,  
landsformand  
Danske Seniorer



# INDHOLD



Bo Schiøler (i midten) tager lidt gas – og dog pulsen – på livet som "rigtig pensionist", når han er på turne. Skavankerne - både de syngende og de uafvendelige – følger helt naturligt med (foto: Bente Jæger). Læs mere på side 12.

## 4 Rundt i landet

## 6 Folkemødet



Mød Danske Seniorer på folkemødet

## 10 Tisvilde Højskole



Verdens ældste seniorhøjskole fylder 50. Det skal fejres

## 12 Bo Schiøler

## 14 Rude Strand Højskole



Skiftedag på højskolen

## 16 Gjensidige varmede op på generalforsamlingen i Toveklubben

## 18 Four Jacks for altid



Danske Seniorers satsning med koncertturne til hovedlandet blev en bragende succes

## 20 Tur til Budolfi



Kirker og lagkage lokkede nordjyske seniorer på tur

## 22 Digital arv - hvad er det?

## 26 Kulturkassen

## 29 Vi hjælper hinanden ... og det må godt være sjovt

## 30 Bliv medlem og få straks del i fordelene

## 31 Billet mrk.

## 33 Aktivitetskalenderen



## INDSTIK: TA' UD OG KOM MED

Læs om Rejsehjørnet og alle de spændende rejser, udflugter og dagsture for vores medlemmer samt om LAST PROM, der er blevet til en dag i DIAMANTEN.



# RØNDT I LANDET

## FLERE SENIORER I RIBERS: Få gratis rådgivning i Forbrugerrådet TÆNK

Ifølge en opgørelse fra Forbrugerrådet Tænk er der fra januar 2014 til januar 2017 på tværs af alle aldersgrupper observeret et fald i antallet af personer registreret i RKI.

Men i aldersgruppen fra 61 år og op er antallet steget en smule. I januar 2014 stod 15.250 61-70-årige i RKI, men tallet steg (januar 2016: 16.908) og faldt til 16.837 i januar 2017.

I samme periode steg antallet af registrerede 71-80-årige med 1.750

til 5.229 registrerede. Antallet af 81-90-årige øgedes med hele 66 % fra 510 til 722. Om det skyldes, at vi lever længere, at de økonomiske vilkår forringes, jo ældre vi bliver – eller noget ganske andet, siger tallene intet om.

Det, der er værd at vide, er, at der er uvildig – og anonym – hjælp at hente. Og det er gratis.

### Gratis gældsrådgivning

Forbrugerrådet Tænk tilbyder gældsrådgivning til mennesker

med lav indkomst, en stor gæld eller et lavt rådighedsbeløb. Også socialt udsatte kan få hjælp i rådgivningen.

Rådgivningen er bemandet af 160 frivillige, der hjælper borgere med at få styr på både gæld og privatøkonomi. De frivillige, der alle har en faglig indsigt i økonomi og gæld, kan træffes på faste ugedage i hhv. København, Odense, Esbjerg, Aalborg, Nykøbing Falster og Ringsted.

Læs mere på [gæld.tænk.dk](http://gæld.tænk.dk).



## FORSØGSORDNING FORLÆNGES

Fra februar 2015 til marts i år kunne efterlønnere og ledige arbejde frivilligt i op til 15 timer om ugen, uden at det gav fradrag i ydelsen – dvs. hvis deres A-kasse havde sagt god for aktiviteten. Fra 20. marts gjaldt den gamle regel om maks. 4 timer/uge. Men nu har regeringen fremsat forslag om ny timegrænse, eller rettere 2:

Ifølge forslaget skal efterlønnere fortsat have lov til at arbejde frivilligt i op til 15, mens ledige maks. må bruge 10 timer på frivilligt arbejde.

For begge grupper gælder fortsat, at A-kassen skal have godkendt det frivillige arbejde. Lovforslaget blev 1. behandlet den 9. maj 2017.

## FRITAGELSE FOR DIGITAL POST OP I FOLKETINGET



11. maj førstebehandle Folketinget et forslag (B90 Forslag til folketings-

beslutning om afskaffelse af den midlertidige fritagelse fra Digital Post) om, at gøre fritagelse for digital post permanent fra starten. Efter reglerne kan man nu fritages for 2 år, derefter skal man søge igen. Det betyder usikkerhed for de borgere, som formodentlig aldrig bliver digitale uanset "tilvænningsperiode", og det betyder øget administration for både Digitaliseringsstyrelsen og kommunerne. Følg forløbet her: <http://www.ft.dk/samling/20161/beslutningsforslag/B90>

## DANSKE SENIORERS KONGRES I OKTOBER

Hvert andet år – altid i ulige år – finder Danske Seniorers ordinære kongres sted. Ifølge vedtægterne skal den afholdes i september/oktober og indkaldes med mindst 2 måneders varsel. Indkaldelsen er sket i januar i SeniorBladet, og der vil i løbet af sommeren blive udsendt skriftlig indkaldelse, dagsorden og anden information om bl.a. tilmelding mv. til delegerede og medlemsforeninger. Dagsorden etc. vil så vidt muligt blive udsendt på mail.

Kongressen finder sted tirsdag den 10. oktober på Hotel Nyborg Strand.

### Frist for forslag

Forslag, der ønskes behandlet på kongressen, skal være hovedkontoret i hænde senest en måned før kongressen afholdes, dvs. senest 10. september, så medlemmerne kan have dem senest 3 uger før kongressen.

### Valg og indflydelse

Hovedbestyrelsen består af 18 kredsformænd - valgt i kredsene - samt 1 landsformand og 2 næstformænd, som vælges på kongressen for 4 år ad gangen.

På valg er i år: landsformand Jørgen Fischer og næstformand Arne Rolighed, de er begge valgt 2013 og genopstiller ikke.

Alle medlemmer kan indstille kandidater til posterne. Hovedbestyrelsen indstiller næstformand Per K. Larsen (valgt i 2015) som kandidat til formandsposten. Det betyder, at hvis kongressen følger hovedbestyrelsens indstilling, skal der i år vælges to næstformænd, en for 2 år samt en for 4 år.

Det giver rig mulighed for at få direkte indflydelse på Danske Seniorers fremtid.

Kongressen vælger derudover statsautoriseret revision, samt to foreningsrevisorer og en revisor-suppleant for to år.

Får en kongresdeltager, der er valgbar, forfald, kan pågældende vælges, hvis Danske Seniorer inden kongressens konstituering modtager skriftlig meddelelse om, at pågældende modtager valg. Se i øvrigt vedtægterne på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk) under fanen Om os.



### DET ER ALDRIG FOR SENT

Inge Birkvad stiftede første gang bekendtskab med et tastatur, da hun var 87! Den bærbare er for længst skiftet ud med en iPad. Hun mailer,

bruger netbank og surfer. Inge, som nu er 93, møder trofast op i Håndværkerhavens datastue i Emdrup hver torsdag.

### TILLYKKE - ALBERT OLSENS REJSELEGAT UDLODDET

Spændingen om, hvem der fik Albert Olsens Rejselegat 2017 er nu udløst, og de heldige vindere blandt 92 ansøgere blev:

- Jytte, Valby
- Grete, København Ø
- Tove, Haslev
- Børge, Valby
- Kirsten, Fuglebjerg
- Hans, Frederiksberg
- Kenn, Årre

- Tove, Kgs. Lyngby
- Lilly, Kjellerup
- Per, Vedbæk
- Gerda, Galten
- Ketty, Allerød
- Mogens, Gilleleje
- Hartvig, Kastrup

Danske Seniorer ønsker de heldige vindere tillykke. Albert Olsens Rejselegat udloddes en gang om året - ansøgningsfristen offentliggøres i SeniorBladet.

# MØD OS PÅ FOLKEMØDET



Danske Seniorer arbejder for, at du og alle andre seniorer i Danmark kan leve et godt liv. Til det hører både, men ikke kun – at økonomien er god nok til et anstændigt liv, boligerne er tidssvarende, at infrastrukturen giver plads til, at vi frit kan vælge, hvor vi bor, at den medicin vi evt. måtte få brug spiller sammen og ikke modarbejder hinanden.

*Tekst: Iben Hauschultz, fotos: Danske Seniorer og Folkemødet*

Alt dette – og lidt mere – sætter Danske Seniorer ekstra fokus på på Folkemødet på Bornholm i år.

Mens Alternativet åbner ballet med politiske taler kl. 13, så slår Danske Seniorer teltdugen til side på Kæmpestranden kl. 14, hvor vi har sat to eksperter fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde (CFSA) stævne, nemlig udviklingsleder Dorte Nørregaard og projektkonsulent Kristian Krogh Hansen. Sammen tager vi pulsen på det frivillige

Danmark. Vi – og I spørger, Dorte og Kristian har svar på det meste, og løfter også sløret for, hvad den nyeste analyse af frivilligheden i Danmark fortæller.

## **Kom og bland dig i debatten – det gør vi**

Du og dine input og spørgsmål er velkomne i vores telt på Kæmpestranden. Adressen er telt J24:

### **Torsdag**

Kl. 14: Dorte Nørregaard, udviklingsleder og rådgiver i Center for Frivilligt Socialt Arbejde (CFSA) og projektkonsulent i CFSA Kristian

Krogh Hansen. Emne: **Har frivilligheden overlevet foreningerne?** Tal og fakta fra den seneste frivilliganalyse.

Kl. 17-17.45 kan du komme til debat med vores næstformand Per K. Larsen om **Seniorer – kørekort og flextrafik**.



### **Fredag**

Kl. 11.30-12.15: formand for Danske Seniorer Nordsjælland Lise Achton debatterer **Ældre på plejecentre og i hjemmeplejen** med Carl Elert, konsulent i Faglige Seniorer

### **Lørdag**

Kl. 14-14.45: **Seniorer – pas på pillerne:** Næstformand i Danske Seniorer Per K. Larsen inviterer til kaffemøde og debat.

Kl. 17-17.45: **Fattige pensionister!** – uligheden vokser og fattigdom er en reelt problem også for seniorer. **Hvad gør vi?**

Kl. 19-20: **Senior, bo bedre! – ja, men hvordan?** Debatmøde med Bjarke Oxlund om bolig og livskvalitet i den 3. alder – og om fremtidens seniorboliger.

Debatten er en fortsættelse af mødet i Institut for menneskerettigheders telt (J38) kl. 18.

## **Gå ud og bland dig – det gør vi også**

Danske Seniorer stiller op til debat i andre Folkemøde-deltageres telte – her er du også velkommen til at lytte og bidrage:





# KnæBalsam gi'r en ny chance til smertefulde knæ og hofter!

Genopbygger brusk og dæmper irritation.

**KnæBalsam er et rent naturprodukt, der er lavet af erfarne homøopater.**

Kapslerne er produceret af godkendte virkestoffer og indeholder ingen kunstige stoffer. KnæBalsam bliver testet på et laboratorium før salg. Dette garanterer dig et 100% sikkert og effektivt produkt, som trygt kan kombineres med medicin fra lægen.

KnæBalsam indeholder planter, der dæmper irritation og smører leddene på en fantastisk måde. Desuden har vi tilsat ægte hyaluron, som er nødvendig for at opbygge leddenes slidflader og bidrager til smidige smertefrie led.



## Persea americanum – Avocado

Indeholder store mængder betændelsesdæmpende fedtstoffer med linolsyre og phospholipider. Disse er ekstremt vigtige for kroppen i bekæmpelse af inflammation og celle nedbrydning. Det har længe været kendt, at Persea styrker kroppens bindevæv og generelle sundhed, men der er ikke mange, der ved at:

**Ny forskning viser, at stofferne Persenone A og ASU, der findes i Persea americanum, bidrager til genopbygningen af brusk i knæ og hofter.**

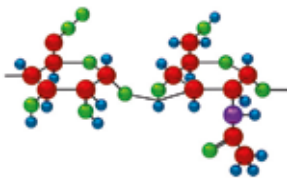


## Curcuma longa – Gurkemeje

Gurkemeje har nærmet sig "Gude status" i store dele af Asien på grund af dens fantastiske medicinske egenskaber.

Der findes især meget forskning, der bekræfter gurkemejes anti-inflammatoriske og bakteriedræbende egenskaber.

**Studier viser, at gurkemeje har en tydelig gavnlig effekt på slidte og smertende led.**



## Hyaluron - kroppens egne byggesten

Dette er virkestoffet alle taler om i øjeblikket. Hyaluron findes i alle kropsvæsker og hjælper med at holde huden blød og elastisk og leddene smidige. Når vi bliver ældre, nedsættes mængden af hyaluronsyre i vores krop. Dette bevirker, at kroppen ikke længere er i stand til, at reparere strukturelle skader og smøre ledfladerne, huden og bindevævet.

**Derfor indeholder KnæBalsam ren naturligt hyaluron i form af natriumhyalorenat. Det er de byggesten, som Persenone A og ASU (fra amerikansk avocado) behøver, for at opbygge knæenes brusk og ledbånd.**

**Gratis Prøve!**  
til dig over 60 år

Desuden indeholder KnæBalsam MCT-olie fra kokos. Dette er et godt smøremiddel, der tilfører hormonsystemet essentielle fedtsyrer, som er nødvendige for at stoppe nedbrydningen af leddene og kroppens celler generelt.

Glatte kapsler der er meget lette at sluge! ▶





# Har du stive og smertefulde knæ eller hofter?

Føles led eller muskler vanskelige "at få i gang" efter hvile?



KnæBalsam er udviklet specielt med henblik på slidte og smertefulde knæ og hofter. Du kan bruge det, hvis du blot ønsker at sikre dig sunde led videre i livet, eller hvis du allerede har led, der er slidte eller dårlige.

Efter mange års slid mærker de fleste, at leddene begynder at blive langsomme, mere stive og ofte smertefulde.

KnæBalsam er så vidt vi ved, det eneste produkt på markedet, som er baseret på samspillet mellem Persea og hyaluronsyre. Efter vores mening er dette, det bedste led-genopbyggende produkt på markedet i dag.

**OBS! KnæBalsam kan også have positiv effekt på andre led. Produktet har fået sit navn fordi, den foreløbige forskning med ingredienserne er foretaget på knæ og delvist hofter.**

## Hvorfor er knæ så udsatte?

Leddene i hele kroppen slides gradvist gennem livet, men det led vi døjer mest med er knæleddet. Det skyldes, at knæet er det led, der i størst grad udsættes for stød, vridninger og slag gennem hele livet. Faktorer som overvægt, inaktivitet, forkert brug og ulykker er alle med til, at give os dårlige knæ. Slidtagen øges efterhånden som vi bliver ældre, men dette kan faktisk stoppes.

## Her er de vigtigste ting du kan gøre for dine knæ:

1. **Sid aldrig på knæene.** Dette presser knæet i en forkert stilling og øger slidtagen.
2. **Gå rolige ture så ofte du orker.** Dette stimulerer kroppens opbygning af brusk og øger blodcirkulationen i hele kroppen. Husk altid at bruge gode, bløde sko!
3. **Brug KnæBalsam.** Nyt specialprodukt der genopbygger og smører slidte og smertende led. Bedst dokumenteret er effekten på knæ og hofter.



## Prøv KnæBalsam "GRATIS"

Vi giver dig den første bølge til kr. 1,- så du får mulighed for selv at afprøve KnæBalsam. Ved bestilling modtager du én bølge og betaler kun kr. 49,- til forsendelse og håndtering. Samtidig siger du ja tak til, at få en ny portion sendt portofrit hver 2. måned (kr. 149,- pr måned). Du kan når som helst sige nej tak til yderligere forsendelser, uden nogen form for forpligtelser. Tilbuddet gælder én bølge pr. husstand.

**Bestilles på [www.ShopVital.dk](http://www.ShopVital.dk) eller på  
Ordre tlf.: 7734 7728**

# 50 ÅR MED VERDENS FØRSTE SENIORHØJSKOLE

I det smukke Tisvildeleje ligger Tisvilde Højskole – Danmarks ældste seniorhøjskole – der blev indviet under stor spænding og lige siden har været fyldt med lærdom, glæde og musik i (næsten) alle genrer. Især siden den nuværende forstander Mogens Johansen, fritidspædagog og jazz-musiker om en hals – tiltrådte i juni 2001.

*Tekst: Iben Hauschultz, foto: Tisvilde Højskole*

*Forstander Mogens Johansen*

Tusindvis af kursister er i årenes løb rejst glade hjem fra et kursus på Tisvilde Højskole. Det handler både om, at musik, sang og samvær med andre gør glad, og om at kursisterne har

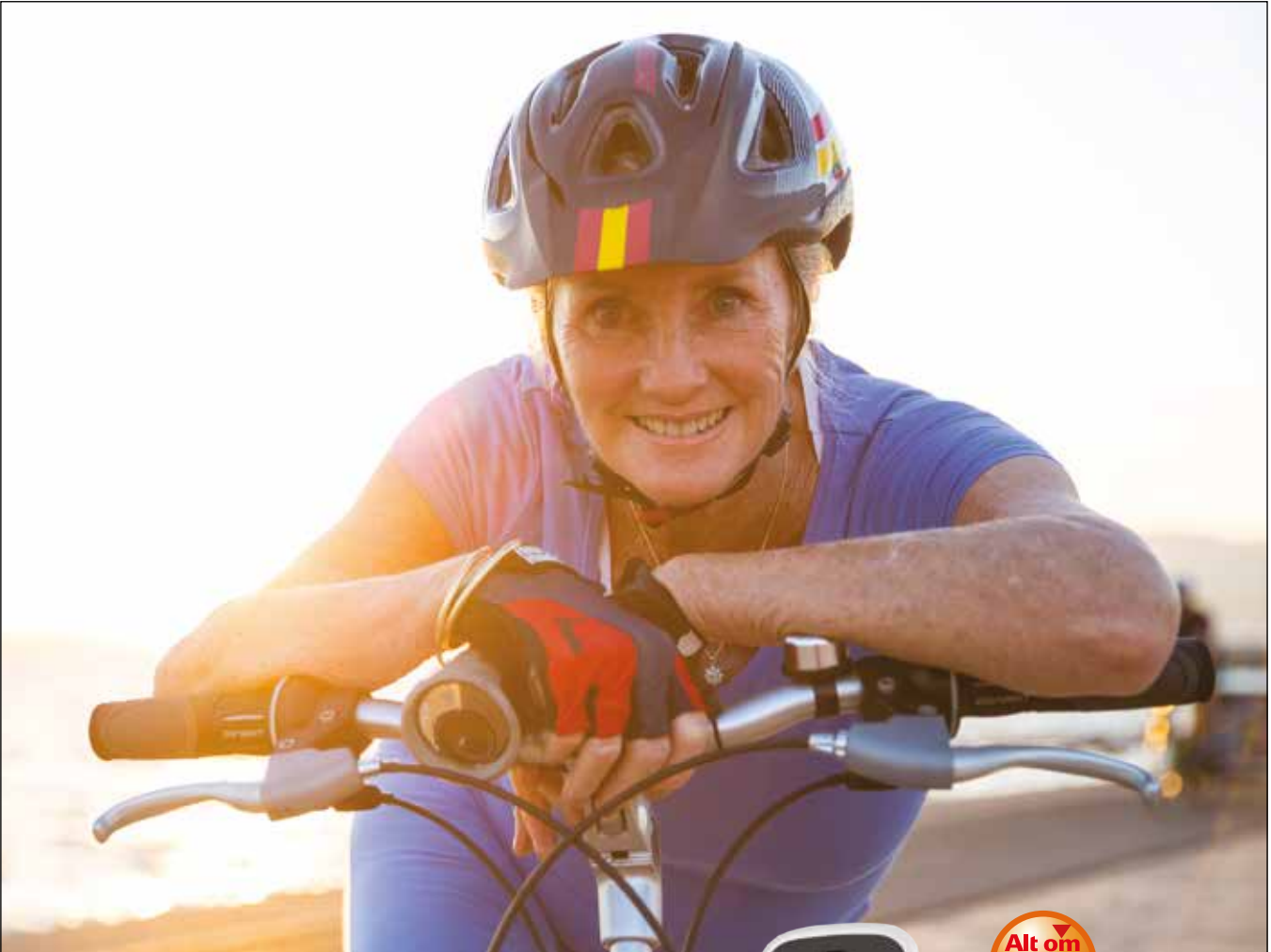
udviklet sig gennem årene – ikke mindst fordi både kursister og frivillige har leveret ideer til kursusindhold.

Tisvilde Højskole er en selvejende institution og drives uden statstilskud men til gengæld med hjerteblod fra hundredvis af frivillige, der igennem årene har puslet og puklet i haven, dækket borde, serveret lækker mad, hjulpet nye kursister til rette og til stor glæde for både højskole og kursister bragt viden og kompetencer fra et langt erhvervsaktivt liv i spil på udvalgte kurser.

Enhver højskoles virkelige ”chef” er kokkepigen, for lækker og veltillavet mad er mindst lige så vigtig som kursernes indhold. Netop dét får gæsterne en snas af ved jubilæumsfesten.

50-årsjubilæet fejres i skønne højskolerammer lørdag 9. september med en reception fra kl. 14-17 med bobler, kaffe/the og kagebord – som man stadig kan tilmelde sig (se nedenfor) og med en gallamiddag med musik, som hurtigt kunne melde ”alt udsolgt”.

Tilmelding til receptionen skal ske til [tisvildehoejskole@gmail.com](mailto:tisvildehoejskole@gmail.com) eller på tlf.: 48 70 76 36 mandag-torsdag kl. kl. 10-14.



## Elegant klaptелефон med ekstra stor skærm

Doro 6531 giver nemmere opkald, tekstbeskeder, fotografering og meget mere takket være ekstra adskilte højkontraststaster og en stor 2,8" skærm. Den eksterne skærm fortæller dig, hvem der ringer, og praktiske tjenester som My Doro Manager og Doro Connect & Care gør, at du kan føle dig mere sikker end med en almindelig mobil. Doro 6531 leverer ydermere kvalitetslyd og mange andre funktioner, herunder e-mail, webbrower, alarmknap og HAC (kompatibilitet med høreapparat).

**medlemspris**  
**kr. 1299**  
SPAR kr. 500



**Alt om DATA**  
**ANBEFALER**

★★★★★  
JANUAR 2017

**Stor 2,8" skærm**  
Se alting bedre på en større skærm.



**Høj og tydelig lyd (HAC)**  
Få ekstra høj og tydelig lyd.



**My Doro Manager**  
Føl dig sikker og i fuldstændig kontakt.

**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**



# EN HISTORIE OM AT TURDE BLIVE GAMMEL

Kan du huske det? Midt-70'ernes landeplage Kattejammer-rock med Vesterbro Ungdomskor, ørehængerne, der væltede ud af monopol-radioen og kassettebåndspillerne..?

Tekst: Iben Hauschultz  
Fotos: Bente Jæger

Manden bag de fleste af sangene er Bo Schiøler, en rastløs, kreativ sjæl, der i 1966 kun 20 år gammel blev spurgt, om han kunne komme og være guitarlærer på Vesterbro Ungdomsgård ... "bare i tre uger" – som blev til 44 år, et utal af ungdomsteaterstykker og mere end 700 sange til stykkerne, som de unge i Ungdomsgården opførte. Bo så de unge, han hørte dem og han fik dem til at dyrke deres talent. Ligesom han selv som stor skoleknægt havde været heldig at blive set og anerkendt for et særligt talent, at skrive digte.

"Der er noget rent, næsten helligt over det at skrive digte", fortæller

han om sin livslange passion. "Det er fortsættelsen af trubadurens kald; at fortælle om rigets tilstand på den mest sandfærdige vis", siger han.

"Jeg skrev digte i skolen", fortæller Bo, der betegner sig selv, som "den værste skoleelev nogensinde". Han gad det ikke, havde ikke ro i rumpen til at sidde stille, men en indsigtfuld dansklærer, der lod ham skrive stil i digtform. Han begyndte i gymnasiet, men afbrød og rejste til London, boede hos nogle venner og arbejdede på fabrik. Det var dengang The Beatles væltede verden; og arbejdere og maskiner på fabrikken gik i stå, når deres musik blev spillet i radioen – og fortsatte, straks melodien var slut. I London blev han introduceret til

folkemusikken og især Leonard Cohen, Bob Dylan, John Lennon og Neil Young. Det, der fascinerede ham var, deres måde at arbejde med lyrikken på, og han kastede sin kærlighed på Bob Dylan – havde han haft tid og penge, fortæller han, havde han studeret dem alle!

Lige dér, i spændingsfeltet mellem lyrik og rock- og folkemusik, fandt han sin bestemmelse, som først og fremmest kom Vesterbro Ungdomsgård til gode. Sammen med dem skrev og skrælede han sig igennem 44 år og hele verden, blev Ridder af Dannebrog og så ... "lige pludseligt" i juli 2011 også folkepensionist.

## Pensionist og hvad så?

"Jeg blev en rigtig pensionist", siger han. "Der sad jeg så som så mange andre pensionister og kiggede ud i luften og tænkte: Hvad skal jeg så?"

Heldigvis greb skrivekløen fat i ham igen, og det blev bl.a. til trilogien med sange fra den 3. alder "Råt guld" (2014), "Ældrebyrde Blues" (2015) og "Gårdsanger Optur" (2016). I 2017 ville han så ikke skrive eller indspille CD'er, men kun tage ud og spille – sammen med sine Skavanker.

Den beslutning holdt ikke længe, for ordene kommer til ham, i brudstykker på de særeste tidspunkter. Så skynder sig at skrive linjen ind på mailen på sin mobil. Det er han nødt til, ellers forsvinder magien i ordene. Tekststumperne bliver til



tankevækkende tekster om livet, lige dér, hvor Bo er; lige pludseligt den ældste i lokalet, en del af en aldersgruppe, der nærmest ikke eksisterer, hvis ikke man lige som 90-årig har løbet en maraton – en mand, der opdager, at hans virkefelt langsomt indskrænkes, og fyldes med sørgmodighed.

”Men jeg kan vende det om og sige, at hvor har jeg set meget!”, udtrykker han sin tyrkertro på, at der er en fremtid med både blomster, ren luft og frihed.

### **Modigt, muntert og lige i øjenhøjde**

Fordi hans ven og producer Erling Kølner insisterede på, at Bo skulle lave noget ”som dig selv” – fandt han modet til at skrive om alt det, der skræmmer ham, alt det, han håber på, frygter, glæder sig til og bekymrer sig om ... og måske rigtigt mange andre seniorer!

”Det er tanker om godt og ondt”, siger han – om at opdage, at nu er det hans tur til at være en ældre, som børn og unge tror, sidder klar på en hylde og klar til at blive tage frem, og hans tur til at være det samlende led i familien – og på den anden side én af de ”gamle idioter med mimrekort – en fåre-flok står dum og stum og døv, vi gemmer vore smerter – og ensomme hjerter, mens vi venter på at blive til støv”, som han skriver i sangen ”Gamle idioter” på albummet ”Råt guld”.

Der skal være noget at grine af, synes han. Og noget at glæde sig til. Og det skal være ærligt – og i øjenhøjde, ellers kan det være lige meget. Og selv om det er sange fra den 3. alder og fremtiden måske er til at overse, så er det ”sørgeligt, når nogen kun taler om ’gamle dage’. Det er synd, hvis der ikke er noget der river i én”, siger han.

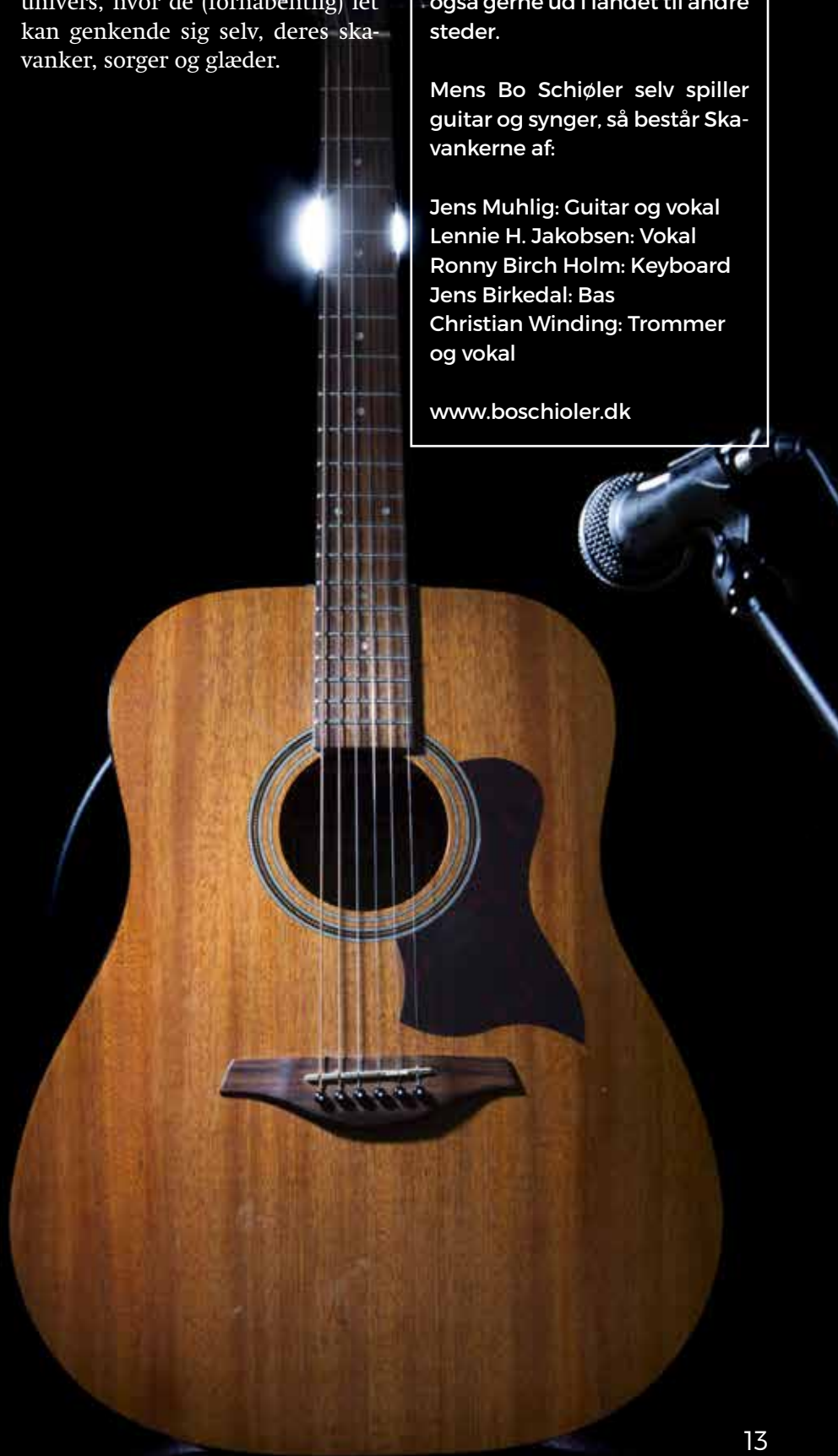
”Hvad er der ved at sidde og vente? Man er nødt til at opsøge livet – at være deltager og ikke kun tilskuer”, tilføjer han – og inviterer dermed sine jævnaldrende ind i et univers, hvor de (forhåbentlig) let kan genkende sig selv, deres skavanker, sorger og glæder.

Bo Schiøler og Skavankerne huserer oftest i kirker, ældrecentre, kulturhuse m.m. i københavnsområdet, men tager også gerne ud i landet til andre steder.

Mens Bo Schiøler selv spiller guitar og synger, så består Skavankerne af:

Jens Muhlig: Guitar og vokal  
Lennie H. Jakobsen: Vokal  
Ronny Birch Holm: Keyboard  
Jens Birkedal: Bas  
Christian Winding: Trommer og vokal

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





# TA PÅ HØJSKOLE IGEN

## ... eller måske for første gang

Et højskolekursus er lige så vigtigt og givende i 2017, som det var, da Grundtvig var inspirator for den første højskole i 1844. Verden er i stadig forandring, og vi har alle en forpligtelse til at følge med, bidrage og påvirke udviklingen, hvor vi er.

*Tekst: Helle Bak Holvad/Carsten Holvad, forstandere Rude Strand Højskole*

Rude Strand Højskole er en flot beliggende højskole med udsigt over Kattegat. Vi tilbyder en bred vifte af højskolekurser til positive, nysgerige og friske mennesker over 60 år.

### Der er også et tilbud til dig!

Rude Strand Højskole er en mulighed for at opleve rigtig god, traditionel højskole fuld af livsglæde og berigende samvær. Fælles for vore kurser er inspirerende foredrag, sang fra Højskolesangbogen, ved-

kommende og hyggelige samtaler, lækker mad og gode fællesudflugter og oplevelser, morgenmotion og gåture langs stranden. På Rude Strand bliver du "høj" af højskole.

### Levende og ligeværdig

Et højskolekursus er lige så vigtigt og givende i 2017, som det var, da Grundtvig var inspirator for den første højskole i 1844. Verden er i stadig forandring, og vi har alle en forpligtelse til at følge med, bidrage og påvirke udviklingen, hvor vi er, og med det vi kan, så samfundet og verden udvikler sig positivt

og i den retning, vi ønsker. Derfor er oplysning, inspiration og mulighed for levende og ligeværdig debat altid vigtig. Og selvom vi kan være uenige, er vi fælles om det liv, vi har fået. Det levede liv og det levende liv lige nu, og sammen vil vi glæde os over livets gave.

### Første gang?

Der er mange, der tager afsted alene. Nogle tager afsted som ægtepar eller sammen med 2-3 veninder/venner.

Der er mulighed for at køre selv til højskolen, eller for at blive hentet på Skanderborg station.

På højskolen står personalet klar til at tage imod jer og vise jer je-



### Skiftedag på Rude Strand Højskole

*Tekst og foto: Annette Schiøler, konsulent*

Spisesalen var propfuld af gæster, der ville sige både farvel og goddag, da der var skiftedag på Rude Strand Højskole, og Eva Bach og Aage Augustinus fratrådte som fungerende forstanderpar, og Helle Bak Holvad og Carsten Holvad (tv) tiltrådte som det blivende, der skal



res værelser. Der er mulighed for at bo på enkeltværelse (400 kr. ekstra), eller I kan bo to sammen (enkelt seng) på et dobbeltværelse. Værelserne er hyggelige, sengene gode med hovedgærder, der kan hæves og sænkes. Der to personer om hvert badeværelse.

Hver morgen starter med morgenmad og morgensamling med sang. Alle dage er fulde af godt program – og der er altid nogen at snakke med, være sammen med og hygge sig med. Selvfølgelig er der også altid mulighed for at trække sig lidt og holde pause fra alle os andre. Den smukke park, terrassen og stranden er oplagt til frisk luft, et spil petanque eller krolf eller en gåtur. Der er teleslyngeanlæg og højtalere i både spisesal og foredragssal. Til måltiderne sidder vi 6-8 personer sammen – og både i spisesalen og opholdsstuen har vi en storslået panoramaudsigt over Kattegat.

Og god mad et "must": Rude strand Højskole vil være kendt for vedkommende kurser, men mindst lige så meget for lækker mad, hyggelig atmosfære ved måltiderne og servering med smil og "et pift".

### Kursusugerne

På Rude Strand oplever du det ægte højskoleliv, hvor samvær og

fællesskab er det grundlæggende element, mens kursus-indholdet varierer hen over året.

En del kurser har alment indhold med sang, foredrag og en udflugt. Nogle uger har fokus på vandring eller cykling; på andre kurser skal vi opleve Østjylland i bus. Der er også planlagt et korkursus og et orkesterkursus. Juni byder på Pinsekursus med bl.a. grundlovmøde med Marianne Jelved, senere følger Midsommerkursus med Skt. Hans, Vikinge-friluftsspillet Røde Orm, fællessang og gode foredrag. I Juli, er der varme og dejlige sommerkurser med spændende aktiviteter og foredrag.

I alt tilbyder vi ca. 40 ugekurser på et år med plads til 50 deltagere. Og kurserne er både for dem, som aldrig har været på højskole før – og for dem, som har været af sted mange gange og kender til alt det, som et højskolekursus kan give.

At være på højskole er både at give



*Nye kokke  
Frits og Winie Kristensen kommer  
med stor erfaring, god energi og mange  
spændende ideer.*

og at modtage oplevelser, viden og inspiration.

Vi vil gøre vores allerbedste for, at alle kursister får en god, hyggelig og inspirerende kursusuge på Rude Strand Højskole. Vi håber at bidrage til, at dit liv får endnu flere nuancer, og at alle får glæden at møde nye mennesker, som I har lyst til at mødes med igen.

føre skolen ind i dens nye fremtid. Næstformand i Danske Seniorer og formand for skolens styregruppe, Arne Rolighed, holdt en både eftertænksom og morsom tale for begge forstanderpar.

Sammen med det afgående forstanderpar mindedes han humoristisk og varmt et ret så anarkistisk, hårdt, spændende og sjovt samarbejde om at genstarte skolen, som tog sin begyndelse i Eva Bachs

og Aage Augustinus' nærliggende sommerhus og også rummede møder på skolens terrasse inden, nøglerne rent faktisk var overdraget fra konkursboet. Som Morsingbo ytrede Arne Rolighed over for det nye forstanderpar ønsket om, at skolen nu ikke alene skal hvile på et Grundtvigsk grundlag, men også inkluderer den anden pioner inden for højskole- og friskolebevægelsen, Morsingboen Christen Kold - noget, han ikke rigtig var

kommet igennem med hos det afgående forstanderpar.

Samme dag var der også skiftedag i køkkenet på Rude Strand, idet det nye forstanderpar har ønsket at ansætte eget køkkenpersonale. Valget faldt på 60-årige Fritz og og 53-årige Winnie Kristensen, der ikke alene er kendt i Odder-området, men også med højskolemiljøet. Bl.a. har begge tidligere været ansat på Egmonthøjskolen i Hou.

# GJENSIDIGE VARMEDE OP PÅ GENERALFORSAMLINGEN I TOVEKLUBBEN



## Allerede i efteråret 2016 besluttede bestyrelsen i Toveklubben at takke ja til erhvervsforsikringspakken til foreningerne.

Ved den lejlighed blev det aftalt, at Gjensidige skulle holde et indlæg om privatforsikringer til Toveklubbens medlemmer. I den meget smukke Klærkesal i Sankt Joseph Aktivitetscentret var 150 seniorer mødt op til Toveklubbens generalforsikring en fredag i slutningen af marts.

Gjensidige stillede op med Martin Frydensberg Thomsen og Hanne Berg. De holdt et indlæg om Danske Seniorer's forsikringstilbud til alle organisationens medlemmer.

Hovedpunkterne var

- en kort indsigt i Gjensidige som samarbejdspartner
- baggrunden for Gjensidiges stærke kundefokus
- og naturligvis indholdet i forsikringstilbuddet.

Der var stor interesse og rigtig mange spørgsmål – alt fra behovet for en ulykkesforsikring til den vigtige rejseforsikring, når seniorerne rejser rundt i verden.

Gjensidige udleverede informati-

onsmateriale og holdt en lille konkurrence, hvor fire seniorer vandt henholdsvis rødvin og bogen "Afskaf alderdommen" af Lone Kühlmann og Henning Kirk.

Ud af de 150 seniorer ønskede 43 at blive ringet op af Gjensidige for at få et godt tilbud på deres privatforsikringer.

Du kan også få et godt tilbud – den særlige 10% introduktionsrabat løber til den 30. juni 2017. Du går bare ind på hjemmesiden [www.gjensidige.dk/DS](http://www.gjensidige.dk/DS) og bestiller tilbud - så bliver du ringet op af Gjensidige.

Toveklubben er en af de mange filmklubber i Danske Seniorer. Klubben er for alders- og førtidspensionister og efterlønnere i hovedstadsområdet og har over 500 medlemmer.

Selv om filmforestillinger er klubbens centrale aktivitet, har den i

vid udstrækning suppleret den ugentlige forevisning med debatter, møder, fester, udflugter, museumsbesøg, teaterbesøg, rejser og anden aktivitet.

På Danske Seniorers hjemmeside under fanen Foreninger finder du flere filmklubber samt alle senior-

og pensionistforeninger, der er tilsluttet Danske Seniorer.

Se evt. mere på [www.toveklubben.dk](http://www.toveklubben.dk)

60+ rabat

25%

Gælder stel, glas  
og tillægsydelse

25% rabat på alt  
til alle over 60 år

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

Sku' ha' gået til

**Louis Nielsen**<sup>®</sup>

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra prisgruppe 195 kr. og op. Enkeltstyrkeglas (indeks 1.5) er med i prisen. Rabatten gives også på glas med glidende overgang fra 800 kr. og på eventuelle tillægsydelse. Kan ikke kombineres med 2for1 eller tilbud. ©2017 Specsavers.



Stående applaus til Four Jacks for altid:

# EN BRAGENDE SUCCES



Med den seneste række Four Jacks for altid-koncerter er Danske Seniorer ved at slå sit navn fast som arrangør af seniorkoncerter, man går glad hjem fra – også uden for hovedstadsområdet.

*Tekst og fotos: Iben Hauschultz*

Danske Seniorer er mest kendt for sine populære sommerfester på Bakken og i Tivoli, men gennem de sidste to år er vi begyndt at brede os ud over hele landet.

Først kom Last Prom-koncerterne – tidligere Hjerterfesten, som

startede i .... ) i oktober i Esbjerg Musikhus med Promenadeorkesteret, som i 2016 fik selskab af en Jylland-Fyn turne med Thomas Eje, og i år fulgte den første Nytårskoncert i Aarhus. Senest har Danske Seniorer givet mange hundrede seniorer en festlig oplevelse med fire Four Jacks for altid-koncerter i hhv. Herning, Randers, Vejen og

Aabenraa. Og spørger man publikum, var det en bragende succes:

”En rigtig dejlig eftermiddag i selskab med Four Jacks for altid. Det var over forventning”, fastslog en glad formand for Dybbøl Pensionistforening Bente Schulz Thomsen, der havde inviteret bestyrelsen med ægtefæller med, som tak for deres indsats gennem året.

## **I den hule hånd**

Four Jacks for altid – i skikkelse af Stig Rossen, Kjeld Heick, Jesper

Asholt og Jesper Lohmann – havde publikum i deres hule hånd fra start til slut: Four Jacks-ørehængerne flød i en lind strøm og i fantastisk lyd fra de fire, der ikke holdt sig for gode til sjove bemærkninger og fine hentydninger til publikums alder. Publikum kvitterede med hjertelig latter, spontane klapsalver og til slut med stående applaus.

### Langvejs fra

Folk kom til dels langvejs fra for

at være med til koncerterne; Hornslet Seniorer tilbød sine medlemmer bustransport til Randers, viborgensere fartede til Herning og på Fyn havde seniorer i både Kerminde og Assens dannet kørefællesskaber, så de kunne komme til koncert sammen i Aabenraa. Et par havde sågar taget den lange tur fra Haslev på Sjælland bare for at opleve Four Jacks for altid - og kombinerede koncerten med en overnatning på en hyggelig kro.



*Det var ikke kun publikum, der havde en fest ved koncerterne. Her et klip fra Tapre Ørn ...*



*Else Amden og Rene Månson var kørt den lige vej fra Haslev til Aabenraa for at være med til Four Jacks for altid-koncerten. Til gengæld undte de sig en middag og en overnatning i Rødekro, inden turen gik hjemad igen.*

”Det var bare alle tiders – vi er vildt begejstrede for koncerterne”, fortæller Else Amden, der sammen med sin mand Rene Månson har været med til både den første koncert ”Åh, den vej til Mandalay” og den næste, der hed ”More Jacks”.

”Vi har ikke set nogen steder, at Four Jacks for altid spillede nogen steder i København. Så da vi så det i SeniorBladet, skulle vi bare af sted”, fortæller Else, der stadig bliver helt glad i stemmen, når hun tænker på den sjove og gode oplevelse i Sønderjyllandshallen i Aabenraa.

”De var lige så sjove – og folk var ligeså ellevilde som publikum var i Glassalen i Tivoli”, fastslår hun. Og ét er sikkert, hun skal nok holde udkig efter næste koncert med de fire Four Jacks-kopier.

”Så kan det godt være, vi tager nogle flere med på tur”, ler hun og glæder sig allerede.

### Vi kommer igen!

Ikke kun publikum – og det var tilkendegivelsen på alle spillestederne – kommer igen!

”Det er ikke sidste gang, vi arrangerer seniorkoncert udenfor hovedstadsområdet”, lover kulturkonsulent i Danske Seniorer Bjørn Hyrup, der står bag koncerterne. ”Vi ses allerede igen til Last Prom-koncerten i oktober i Esbjerg. Denne gang har vi Trine Gadeberg og Kurt Ravn med som solister – og så skal vi selvfølgelig også høre det godt 90 mand store lokale Capstan Koret”, fortæller han.

Vi glæder os til at se jer til Last Prom i Esbjerg den 3. oktober og til vores nytårskoncerter i januar 2018.

# KIRKER OG LAGKAGE

## Sønderholm-Frejlev tog på oplevelse i Aalborg centrum



I marts tog Sønderholm-Frejlev ud på en ganske særlig tur til Aalborg, hvor godt 60 seniorer udforskede både domkirken Budolfi og Folkekirkens Hus.

Tekst og foto: Elin Bak, udviklingskonsulent

Dagens første mål var den nyrestaurerede klosterkirke, domkirken Budolfi og Folkekirkens Hus – alt sammen lige i centrum af Aalborg.

Alle tre steder blev vi ført rundt af engagerede guider, der gavmildt delte ud af deres store viden. Om den lille klosterkirke hørte vi, at den ikke er offentlig tilgængelig, idet der bor 28 borgere lige opad, og de har krav på fred og ro.

Kirken blev oprindeligt opført i midten af 1600 tallet som et, der blev opført i midten af 1600-tallet

som et barmhjertigheds hus for syge og fattige – og det var faktisk en ny tanke på den tid.

Klosterkirken har siden både været brændt ned flere gange og også helt afskaffet, inden den igen blev taget i brug som kirke, hvortil en del af sygeafdelingen blev lagt til kirkerummet og senere fik kirken både apsis og kor. I dag er den anekskirke til domkirken tæt ved og bruges hyppigt til koncerter og som dåbskirke.

Næste stop var domkirken Budolfi, der er fra omkring 1000 tallet og oprindeligt opført som en søfartskirke. Også den brændte ned nogle gange, ofte i forbindelse med krig

og kampe – og siden genopført og udbygget, så den har 3 skibe og et spir.

Lidt specielt for kirken er, at der både er plads til fordums pragt og fine gamle epitafer, skænket af rige familier, en altertavle, udført af nutidige konfirmander (den gamle er dog bevaret).

Besøget sluttede i den tidligere nationalbank på Gammeltorv, som i dag er Folkekirkens Hus – her var der kaffe, boller og lagkage, uhm ...

Under kaffen fortalte daglig leder Henrik Thorngaard om baggrunden for huset, som blev købt i 2014.

Tanken med Folkekirkens Hus var og er, at huset skal være et kraftcenter, hvor man kan samles og debattere væsentlige emner som



Folkekirkens hus



fælles værdier og ansvar for hinanden i åbenhed og med respekt, ud fra filosofien K. E. Løgstrups etiske fordring: "Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd."

Huset blev opført i 1940-43 og fredet i 2007, så i renoveringen har der været mange forhold at tage højde for.

I huset er der 25 ansatte, som varetager forskellige projekter eller har kontor her. Der er kontor for 2 provstier og for Vestervig musikskole, konfirmandlokaler, mødelokaler, kontorer for hospitals- og sognepræster, for kirketjenere, kordegne og projekter – ligesom der løbende arrangeres udstillinger bl.a. i



orangeriet på øverste etage. Huset tilbyder også foredrag og koncerter. Ud over de ansatte er yder en stor skare frivillige venner af huset en uvurderlig indsats for huset.

Et spændende hus – som mange ønsker sig.

Således beriget med både synsindtryk og ny viden om og fra torvene omkring domkirken vendte medlemmerne ud på eftermiddagen næsen hjemad til Sønderholm-Frejlev.

*Klosterkirken*



# DIGITAL ARV –

Medlemmer blev klogere på digitale fodspor og hvordan man



Danske Seniorer  
Foreningerne

Før verden gik af lave og alle ens fotos var til at tage og føle på, og nogle gange endda pænt samlet i albummer, vidste man også sådan nogenlunde, hvem der kunne se hvad, når der engang skulle ryddes op efter én. I dag er det anderledes: udovert staten pålægger os at være digitale, er en stor del af os også frivilligt aktive på forskellige sociale platforme, hvor vi gemmer hhv. deler billeder, dokumenter og udsagn i vidt omfang.

Tekst: Iben Hauschultz

Men husker vi at tage stilling til, hvad der skal ske med vores data, når vi engang ikke er her mere? Det blev medlemmerne i foreningerne i Kreds Fyn og Kreds Trekanten klogere på, da sekretariatschef i Landsforeningen Liv&Død, Kirsten Søndergaard, besøgte dem i hhv. Ryslinge og Egtved:

”I dag har vi ikke bare ét, men to liv. Det er dog kun det ene, der slutter af sig selv”, sagde hun – og lige præcis dér ligger hunden begravet. For har vi overblik over alle de steder, vi logger ind i alt fra bank over elregning til sociale medier? Og hvad nu når vi – eller en pårørende – dør og ikke længere selv kan slette dem?

”Når det gælder de offentlige platforme, så kan man enten skrive testamente og bestemme, hvem der skal håndtere ens digitale data – eller man kan lade være, så skal de efterladte ansøge skifteretten om at få adgang til de dokumenter,

man har gemt på fx e-boks, borger.dk og sundhed.dk”. Et testamente er især en god idé, hvis man har aktiviteter på nettet, der i en eller anden form kan omregnes i penge eller andre værdier. Et testamente letter ikke bare de efterladtes opgave, det gør det også noget nemmere for skifteretten.

Har man samtidigt fortalt sin personlige back up, at der i e-boks.dk ligger en liste over alle ens medlemskaber, brugernavne og adgangskoder, er det noget nemmere for vedkommende at følge ens ønske.

## Hvem er din personlige backup?

”Det er nu, mens vi kan, vi skal tage stilling til, hvem der skal lukke vores forskellige konti på fx Facebook, i fotoklubben, twitter, bogklubben, el-selskabet og alt muligt andet”, understregede Kirsten Søndergaard. Fx er det vigtigt at vide, at samboende ikke nødvendigvis også er hinandens nærmeste pårørende. Også derfor er det vigtigt at have en personlig back up

den dag, uheldet er ude og man ikke selv kan. Også enlige – uanset alder – bør have en aftale med en person, der kan slette, hvad der skal slettes.

Både under og efter foredraget var der en livlig spørgelyst, og der var også – trods det alvorlige emne – en del gode grin undervejs.

Og mon ikke deltagerne har det som de fleste danskere. Et eller andet sted tror vi alle, at det er tids nok ”i morgen”. ”Joh, vi har da snakket om, at vi skulle til at se på det, men ... ” og ”Vi har hentet ’Min sidste vilje’ ned fra nettet, men så kom vi heller ikke længere”.

Landsforeningen Liv&Døds formål er at virke for en værdig afsked med livet.

Foreningen arbejder bl.a. for:

- at sikre alle mennesker en værdig afslutning på livet
- at hjælpe mennesker med at få deres sidste vilje opfyldt (se hjemmesidens link til ”Min sidste vilje” <http://livogdoed.dk/temaer/min-sidste-vilje/>)
- at nedbryde tabuet omkring døden
- at informere om forhold i forbindelse med død og begravelse.



# HVAD ER DET?

...n sletter dem, når den, der satte dem, ikke længere selv kan

## Nyttige links

Og der var nyttige links både til den digitale bedemand (scan QR-koden herunder) og til [www.livogdød.dk](http://www.livogdød.dk), hvor der er to links "Du vil dele data, hvor og hvordan?" og "Du har mistet en pårørende, hvad gør du?"



Den digitale bedemand:  
få dine profiler lagt i graven

Danmark er et af de lande i verden, hvor de sociale medier (SoMe) er mest udbredt og andelen af SO-Me-brugere er højest (2016):

Mens det job-relaterede netværk LinkedIn er opgjort efter antal oprettede profiler i Danmark pr 2016 (1,7 mio.), opgøres øvrige So-Me efter månedlige brugere:

Facebook: 3.476.000; Snapchat: 1.059.000; Instagram: 868.000; Twitter: 457.000

Af disse bruger kun en del deres profil dagligt: på Facebook er det 62 %, Youtube 17, Snapchat 15, Instagram 11, Google+ 11, Twitter 4, Pinterest 3 og Tumblr: 1.

Kilde [www.socialemedier.dk](http://www.socialemedier.dk)

## FJORDREJSER

### Cruise Stockholm-Helsinki:

**10. september - 13. september**

Stockholm-Helsinki-Stockholm, udvendig kahyt til to personer, inkl. morgenmad og middagsbuffet med drikkevarer. Kontakt os for yderligere info. Kr. 4.095,-

### 4 dage i Ebeltoft på hotel Gjerrild kro

Pris pr. person dobbelt værelse kr. 3.685,- inkl. 4 x halvpension, inkl. Randers Regnskov samt Reepark.

### Tilmelding

Tlf.: 53 34 14 02 / e-mail: [fjordrejser@gmail.com](mailto:fjordrejser@gmail.com)



## 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
- Varme anlæg kan eftermonteres

Findes i:  
Van, Cross, Pick Up, Top

Unik driftssikkerhed.  
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](mailto:INFO@TMP.DK) . [WWW.TMP.DK](http://WWW.TMP.DK)






NU OGSÅ MED  BOSCH

25%  
PÅ ALLE  
ELCYKLER

KAMPAGNEN LØBER  
T/M 18 JUNI

RING OG HØR NÆRMERE OM KRING  
MULIGHEDEN FOR EN GRATIS FREMVISNING

 89 87 11 52

 [WWW.BRINCKERS.DK](http://WWW.BRINCKERS.DK)

**KOM OG BESØG VORES TESTCENTRE!**

**Aalborg**  
Nibevej 20C, 9200 Aalborg SV

**Aarhus**  
Anelystparken 21B, 8381 Tilst

**København Ø**  
Strandboulevarden 89, 2100 Kbh Ø

**Kolding**  
Platinvej 4A, 6000 Kolding

**København Vest**  
Fabriksparken 1, 2600 Glostrup

**Odense**  
Åbner snart!



[WWW.BRINCKERS.DK](http://WWW.BRINCKERS.DK)

## BROOKLYN F7

**NYHED!**



## CORSICA M8



## BRETAGNE M330



## GRANVILLE M8



**BOSCH**



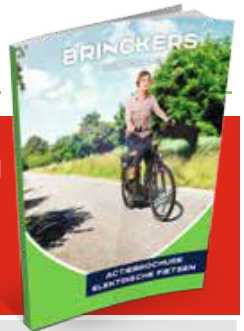
ELCYKLER FRA



**8.999,-**

INKL. GRATIS SERVICE

**JA, SEND MIG  
EN GRATIS  
BROCHURE!**



Navn

Adresse

Postnr. / by

E-mail

Telefon

**GRATIS PRØVETUR**

**PRISGARANTI**

**LÆNGSTE RÆKKEVIDDE**

**7 ÅRS GARANTI**

**DIGITAL  
BROCHURE?**  
DOWNLOAD DEN VIA  
VORES HJEMMESIDE!

Send kuponen i en  
**frankeret svarkuvert** til:

**Brinckers B.V.**  
Anelystparken 21B,  
8381 Tilst



## SPIS PÅ BAKKEN FØR KONCERTEN

I Bondestuen og Bræddehytten kan du få den lækreste frokostbuffet, når du skal med Danske Seniorer til koncert – se annoncerne i indstikket KOM MED i dette blad. Begge restuaranter tilbyder vore medlemmer en særlig pris på 129 kr. per kuvert.

Bondestuen byder på 4 slags sild med løg og kapers, lun fiskefilet, æg med rejer, hjemmelavet skaldyrssalat – og hønsesalat, laks, roastbeef, ribbensteg, hjemmelavede frikadeller, tarteletter, lun leverpostej, chicken hot wings, miniforårsruller, indbagte rejer – herefter ostefad, kage og frisk frugt.

HUSK forudgående bestilling – på tlf.: 39 63 95 15

Bræddehyttens tilbud lyder på kæmpe salatbar med friske grøntsager og hjemmelavede dressinger, 3 slags sild, laks, lun fiskefilet, æg med rejer, tunsalat, hønsesalat, forskelligt pålæg, forskelligt lunt – bl.a. dagens suppe, tarteletter, lasagne, flæsketeg.

Måltidet afsluttes med ostebord med forskelligt tilbehør, kage m cremefraiche og hindbær coulis og frisk frugt.

HUSK forudbestilling – på tlf.: 39 64 12 92.

Velbekomme!

## Jorden er flad, Rasmus! Som en pandekage! ERASMUS MONTANUS PÅ BORNHOLM

Om lidt, når støvet efter årets folkemøde på Bornholm har lagt sig, dukker en ”studeret herre” – Erasmus Montanus – op og forstyrrer freden.

Erasmus fyrer op under konflikten mellem generationerne, mellem by og land og mellem det moderne og det gammelkendte. Der er selvfølgelig tale om Holbergs komedie Erasmus Montanus, der dermed udgør den 3. ”Holberg-sommer” på solskindsøen og fuld af gode karakterer, morsomme scener og med en pointe, der stadig kan give stof til eftertanke hos storby-folket.

Handlingen begynder, hvor den akademiserede Rasmus Berg vender hjem til sit barndomsland og møder en verden af i går. Han vil nu kun kaldes Erasmus Montanus, og i sin iver efter at vise sig og ’disputere’ får han vendt alle mod sig. Til sidst må han - for at få sin kære Lisbed - underkaste sig påstanden om, at jorden er flad. Som en pandekage, faktisk.

### I genskabte kulisser

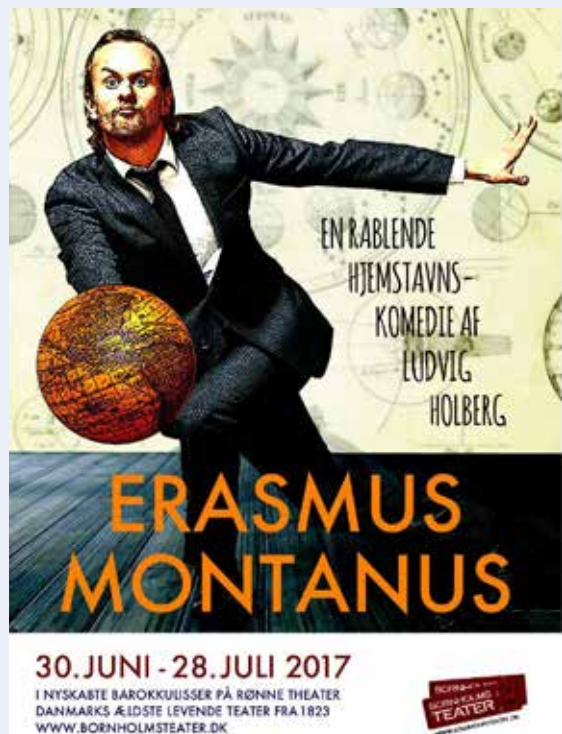
Oplev Erasmus i genskabte kulisser fra midten af 1800-tallet, der sammen med genskabte teatermaskiner fremtryller en særlig stemning med regn, torden og blæst - som ikke har sin lige på danske scener. Foyer og café bliver også for-

vandlet og pyntet op, og i salen vil lyssætningen med de blafrende elektroniske ’stearinlys’ sætte sidste prik over denne totaloplevelse fra en svunden tid.

### Rønne Theater

Rabat til foreninger v/min. 10 pers.:

- Indled evt. aftenen med et Holberg-foredrag af teaterchef Jens Svane Boutrup.
- 30. juni-28. juli: mandag-fredag kl. 19.30.
- Billetter: <http://www.bornholmsteater.dk/billetter>
- For aftale: ring 56 95 07 32 på hverdage kl. 15-17 eller skriv til [teaterforeningen.bornholm@mail.tele.dk](mailto:teaterforeningen.bornholm@mail.tele.dk)







## SENIORPRIS PÅ SURSTRØMNING I HERNING OG AAHUS

Er man til svidende satire – og ovenikøbet til seniorpris, så er Danmarks ældste egnsteater Team Teatret i Herning og Svalegangen, Aarhus, en udflugt værd, når de spiller ”Surstrømning”: Klimakrisen har ramt Danmark. Inden for 24 timer vil verdens lykkeligste folk være oversvømmet af et smeltet isbjerg. Men det ved ingen; ”Hellere dø lykkelig og uvidende end at skabe

panik og en tsunami af bekymrede tanker om fremtiden”, vurderer myndighederne. Samtidigt er grænsebommene rejst rundt om Danmark og det er svært, ja umuligt for danskerne at flygte og finde tryghed og tør jord i et naboland. Men via Dronning Margrethes familiære relationer til det svenske kongehus, lykkes det at skaffe asyl til fem danskere i Sverige. Hvem er mon blandt de heldige?

- **Juni:** 2.-7.6.: København: Folke-teatret, 9.-21.: Herning: Team Teatret, Herning,
- **August:** 1.-12. Aalborg: Teater Nordkraft, 14.-23.: Randers Egnsteater,
- Og endelig 25. august - 9. september: Aarhus: Teatret Svalegangen

Se anmeldelse på vores hjemmeside.

## Cirkus Arenas nye forestilling er skrevet som et eventyr – og SIKKEN ET EVENTYR

Benny Berdino har inviteret Mille Gori, alias Motor Mille til at skrive og instruere forestillingen. Mille har siden sin barndom været dybt fascineret af cirkuslivet, og det har været hendes drøm at rejse rundt med et cirkus, siden hun var bare 6 år. I år – 21 år senere – får hun nu lov til at realisere drømmen, både som forfatter og sprechstallmeister.

Mille guider os skønt igennem forestillingen, som starter med en meget overbevisende tryllekunstner Frederic Jidini – fulgt af jongløren Kris Kremmo, der lader røde hatte og cigaræsker hvirvle gennem luften, så man er ved at falde bagover. Og sådan bliver det ved!

Snart er manegen fyldt med alt fra heste, hunde, en hyggelig og sjov klovn, der begejstrede både børn og barnlige sjæle. Alt sammen i et vidunderligt flow, så man glemmer tid og sted og bliver helt overrasket af, at så er der pause.

I anden afdeling møder vi de meget charmerende Patrik og Oliver



Bardino, med et humoristisk/akrobatisk tempofyldt nummer, som består i at ”drille” hinanden, skønt nummer. Og der kommer elefanter, kameler og lamaer. Oppe under kuplen giver den utroligt dygtige trapezkunstner Ekatarina Karmshova os mange gode gys – mens Encho, en muskelmand i verdensklasse, får mangan cirkusgæst til at tabe underkæben.

### Skøn blanding

Forestillingen er en skøn blanding af gamle cirkustraditioner, krydret

med ungdommelig friskhed anno 2017. De nykomponerede sange, som matcher forestillingens forskelligheder – og artisterne holder et højt internationalt niveau. Mille Gori er et scoop, hun fortæller eventyret, så både gamle og unge lever med, og børn elsker hende.

Giv dig selv og din familie en dejlig oplevelse, i selskab med Cirkus Arena. Vi gik meget glade hjem.

Se hvor Cirkus Arena spiller på [www.arena.dk](http://www.arena.dk)



## SPIS FROKOST I GRØFTEN



### GRØFTEN TIVOLI

Skal du til koncert med Danske Seniorer i Tivoli, så smut forbi Grøften til en lækker frokostplatte. Restauranten har strikket et tilbud

sammen til vores medlemmer: Mandag til torsdag fra kl. 12-16 tilbyder Grøften en lækker Danske Seniorer-platte med sild, fiskefilet, steg og ost inkl. kaffe for kun 149 kr. per kuvert – kun mod forudbestilling! Det klarer du hurtigt på [info@groeften](mailto:info@groeften) eller 33 75 06 75. Grøften er en af de ældste restaurationer i Danmark og har eksisteret siden 1874. Gennem tiden har Grøften nærmest udviklet sig at blive en dansk kulturinstitution, som rigtig mange danskere har et forhold til.

## LAST PROM I ESBJERG

Skal du med til LAST PROM i Esbjerg 3. oktober, er der gode sager at styrke dig på i Café Tonekunsten eller i Kunstpavillonen i Musikhuset, inden den festlige oplevelse.

Kunstpavillonen byder på 3 stk. smørrebrød til 148 kr., mens Café Tonekunsten tilbyder frokostbuffet til 155 kr.

Buffeten består af: Røget laks med wakame & aioli, Hr. Nielsen-skinke med behørigt sylt, marinerede rejer med tomat & kørvel, marineret svinefilet med gremolata, røget brie med kiks & druer, chokoladebrownie & vaniljecreme, brød & smør. Se [www.mhe.dk](http://www.mhe.dk) for kontaktoplysninger mv.

MaxiPharma



**Deres tredje tænder: I dag sidder de endnu ...  
– men hvad med i morgen?**



### Ekstra stærk Fastholdelses Creme

- Klæber på våd protese.
- Virker omgående og i lang tid.
- Klinisk testet.
- Uundværlig hvis De vil være sikker.
- Nem at bruge.



Fås på apotek og hos matas  
Creme vejl. udsalgspris fra kr. 63,50

**20% RABAT**  
til SeniorBladets læsere

Brug rabatkoden SENIOR. Bestil Protefix på [www.maxipharma.dk](http://www.maxipharma.dk)  
Gratis fragt ved bestilling over kr. 200,-, ved brug af rabatkoden.  
Gælder indtil fredag den 23. juni 2017 kl. 12.

Protefix Fastholdelses Creme  
Findes også i varianterne:  
**MINT og ALOE VERA**

**Protefix®**  
holder fast ...

Læs "Ti vigtige råd om brug af tandprotese" på [www.maxipharma.dk](http://www.maxipharma.dk)

BLIV MEDLEM

# VI HJÆLPER HINANDEN

## ... TIL ET BEDRE OG SJOVERE SENIORLIV

Danske Seniorer er et aktivt fællesskab, der arbejder for at ophæve regler, der diskriminerer seniorer, gør vores liv unødigt besværligt eller uværdigt. Vi vil fx ikke finde os i, at fødselsattesten alene skal bestemme, om den enkelte er i stand til at køre bil, eller i at mangelfuld infrastruktur tvinger os til at flytte fra vante omgivelser, når vi bliver gamle.

Vi gjorde det til vores mærkesag at få ophævet krav om lægeattest ved fornyelse af kørekortet for 70-årige – og den ser ud til være landet! Tydelig information om det aktive stof i vores medicin – uden på pakningen – kom vi også i hus med!

Nu gælder det bl.a. Rette pille i rette mund – og krav om, at lægen får pligt til én gang årligt at gennemgå medicinlisten med os, hvis vi får mere end 4 slags medicin.

Vi arbejder også for, at også seniorer skal have adgang til at blive klogere hele livet. Derfor tilbyder vi på vore højskoler i hhv. Tisvildeleje og på Rude Strand et væld af kurser, der gør dig glad og klog sammen med andre.

### Seniorliv skal være sjovt

Danske Seniorer tilbyder en række koncerter til en god pris – i hele landet. Vi synes nemlig, at flest mulig seniorer skal have mulighe-

den for et festligt og socialt rigt liv. Koncerterne og de store fester står vores kulturkonsulent for, de frivillige i Rejsehjørnet tilbyder rejser, udflugter, dags- og vandreture. Men kernen i det gode og sjove seniorliv er vores mange foreninger i hele landet, der året rundt inviterer til fest og farver, udflugter, rejser og hyggeligt opbyggeligt samvær. Se hele spektret i aktivitetskalenderen sidst i bladet.

Som medlem af Danske Seniorer støtter du arbejdet for et bedre seniorliv ... men pas på! – der er forhøjet risiko for at møde nye mennesker!

Velkommen i Danske Seniorer.

**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





## BLIV MEDLEM OG FÅ STRAKS DEL I

# FORDELENE

Som medlem af Danske Seniorer modtager du SeniorBladet 8 gange om året i din postkasse – og du kan gratis få "Den lille gule" om alt, der har indflydelse på din pension eller efterløn.



Ikke-medlem kan købe den for 50 kr. + forsendelse.

Du får tilbud om rejser, udflugter, teaterforestillinger, froko-

ster mm. til medlemspris, rabat på entré forskellige steder i landet bl.a. Jesperhus, Tivoli Friheden i Aarhus, Universe i Nordborg og Den historiske miniby Fredericia.

Køber du årskort til Tivoli gennem Danske Seniorer (udbydes i begrænset periode fra slut november) får du det til en god pris.

Med dit medlemskort i hånden får du desuden rabat på forsikringer i Gjensidige, der bl.a. tilbyder dig en ulykkesforsikring, selvom du er fyldt 70! og forsikring af alle børnebørnene på én police. Universadvokaterne i Aarhus giver gratis råd og svar på enkelte "hverdagsspørgsmål".

Du har samme fordele, hvis du er medlem i en af vores medlemsforeninger.

Foreninger har derudover en række fordele af at være en del af Danske Seniorer bl.a.:

- KODA-afgiften er betalt
- rabat på filmlicens
- forsikring af foreningens ejendele og penge, inkl. overfald og røveri
- mulighed for støtte fra udviklingspuljen (kan søges igen i 2018)
- gratis annoncering i aktivitetskalenderen

### Vælg medlemskab

Du kan vælge om du vil være personligt medlem af Danske Seniorer for kun 120 kr./år – eller om du vil være medlem i en lokalforening (kontingent: typisk fra 100 kr./år). Du finder dem på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk) under fanen Foreninger – eller i aktivitetskalenderen her i bladet. Se mere på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk).

**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 porto



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

# BILLET MRK ...

**Vestsjælland.** Enkemand 77 savner en glad pige til at nyde fremtiden med. Mine interesser er natur, udflugter, bøger, film og en god middag. Har hus og bil. Bor i Vestsjælland. **Bill. mrk. 3885.**

**Herning.** Jyden savner en go mand til fælles glæder. Som kan være kultur, natur og meget andet. Du er middelhøj, 75-80 år med bil. Jeg er frisk, optimistisk og tror du er der ude, håber på svar. **Bill. mrk. 3886.**

**Jylland Midt/ Øst.** Kvinde i den 3. alder søger rejse- og weekend ven til dans, natur oplevelser, jazz og lignende – eller en sild og snaps på terrassen. **Bill. mrk. 3887.**

**Mellem Viborg og Aalborg.** Glad og ærlig kvinde søges af enkemand primo 70/165/78 med Hus, Sommerhus, og lille hund. Interesser: rejser, sport, film og hjemlig hygge. **Bill. mrk. 3888.**

**Københavnsområdet.** Sød pæn pige 68/173/80 søger Kærlig/ærlig mand. Stikord. Gåture, kro ture, små rejser, teater. Revy, god mad, loppemarked, orden i tingene, humoristisk sans, fortrolighed, Lad os glæde hinanden - opgiv gerne tlf. nr. **Bill. mrk. 3889**

**Midtfyn.** Jeg er en udadventt og livsglad røgfri mand 78/188/98 med hund. Søger en campingveninde med mod på campingture i ind/udland med oplevelser og naturfærden. **Bill.mrk. 3890.**

**Amager.** Jeg er en kvinde 70 år, single, slank, kreative hobbyer. Søger 2-3 jævnaldrende single venner, fra mit nærområde til f.eks. hyggesnak, biografur, kræmmermarked (ikke sex). **Bill. mrk. 3891.**

**Fynsområdet.** Veninde søges. Jeg er 80/165/65. Har alsidige interesser: idræt og dans, hjemlig hygge samt at færdes i naturen. **Bill. mrk. 3892.**

**Hedensted/omegn.** Mand søger bekendtskab med dame. Du må gerne være kraftig. **Bill. mrk.3893.**

**Amager.** Jeg er kvinde 70 år, slank, velplejet. Søger jævnaldrende ven (eller kæreste) fra mit nærområde. Du er ædruelig, røgfri, ærlig, nogenlunde præsentabel og rigtig sød. Kun fotosvar. **Bill. mrk. 3894.**

## Børnholm



**Sol, Strand og Vand**

- Ferielejligh. på Dueodde
- Færgе t/r med bil
- Reng. og energiforbrug
- Gratis guideture

**Totalpris for 2 personer**

- 4 nætter: **2.995,-**
- 7 nætter: **3.695,-**
- Tillæg v/ank.10/6-13/8

Vi har også mange andre gode tilbud

Ring nu: 56 95 85 66  
www.teambornholm.dk

TEAM BORNHOLM  
Det blir en god feriet

## Tommy og Karen



### Synger og spiller viser og sange

Få et godt tilbud  
Mob.: 25593313  
el. 28185402

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

## GÅRDSANGER OPTUR



BO SCHIØLER  
SANGE FRA DEN 3. ALDER

Vi trækker lod om 5 CD'er blandt medlemmerne.

Send os et åbent postkort (eller skriv på bagsiden af en kuvert) med dit navn og adresse – og Skriv navnet på manden bag Ældrebyrdeblues og Kattejammerrock og send det til os, så vi har det senest 1. juli, så deltager du i lodtrækningen.

144 PL	PACI- FIST	PROFE- TERNE	PIGE SY Ø	STAT STOF	FERIE- BEOB- ELSE	VÆGT- BETEGN.	PARTI	TAL	INSEK- TER	PJAL- TER	KADA- VER UN- DERST	VOK- SER	DRAG- TER VOKALER
JOBS	1												
UVIL- DIG					YDE GL- VERRUM				MAR- KEN DREANG				
BE- GIVEN- HED		2					GUD LØB			PIGE			
FORK.		TAL MÅLTE		2 ENS		PC- UDTRYK		BOSS					SLAP- SVANS
MÆNG- DE				SELG						LEVER		GRIL PAVE- KRONE	
BETEG- NELSE				KORRI- GERE						PIGE			3
FUGL		KÆR- TEGNER IMOD								DRENG			BLOMST
			STED- ORD YEN							FOR- ENER		MÅLE	
GÆLD- SIDEN													
SOLO			PLADS							NORGE		PIGE UD- RÅB	
BLAN- DE										IDET ER PÅ TYSK		ADV. SWIMMEL SKÅNDR	
				SIDEN RUM		BØL- LER		TRE AVL FLOD PÅBUD					
BA- NEN		OLDER- MAND KAPUT				4 ASIA- TISK SV. UD- SALG						BRÆD- DER	5
HVILE				ENG- LITTEL MUNDT- LIG				VOKA- LER		AF- PRØ- VES			
3 ENS			LAND AFDE- LING					FHV- CEL- LER				LEVER GULDE INDE	DRIK- KEN
RYS- TER					KEDER SIG				ROK- KER				FOR
TOPE		MOD PIGE	6			MÅLE- REN BIMS				STØN- NE DRENG			
ITAL- BY					BE- VÆG			FORK.		STREJ- FE			
MISTE		7		MØN- TEN					VÆRK- TØJ			DRENG	



# KRYDSORD

**KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 4 - 2017 SENDES TIL:**

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme eller på mail til: krydsord@danske-seniorer.dk inden 20. juli 2017. For at deltage i lodtrækningen, skal kuvert eller mail mærkes "KRYDSORD". Blandt de rigtige løsninger trækkes der lod om en 1. præmie 200 kr. samt 2 x 2. præmier på 150 kr.

**DE HELDIGE VINDERE I KRYDSORD I SENIORBLADET NR. 1/17 ER:**

## 1. præmie:

Maja Nielsen, 5230 Odense M

## 2. præmier:

Else Low, 3720 Aakirkeby

Inge Andersen, 7000 Fredericia

## KODE NR. 2/17: DØRKARM

142 PL	A	G	F	L	O	H	F
	D	O	K	T	O	R	D
	M	A	S	K	E	P	I
	G	L	U	T	E	R	A
	F	L	O	R	E	R	E
	I	A	A	R	E	N	S
	G	I	T	H	A	R	E
	A	S	K	E	R	I	
	T	E	O	R	I		
	U	N	D	R	E		
	E	D	D	E	R		
	A	M	T	E	T		
	Ø	N	U	L			
	B	O	R	O	D	E	
	A	L	L	E			
	A	L	L	E			
	E	D	V	A	R	D	
	M	E	N	T	E		
	N	E	M	E	T		
	N	O	D	E	R		
	Y	T	R	E	R		



# AKTIVITETS- KALENDER



## KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen skal være afleveret: Udgivelsesdato:

SeniorBladet nr. 5/2017	3. juli kl. 12	8. august
SeniorBladet nr. 6/2017*	7. august kl. 12	12. september
SeniorBladet nr. 7/2017	7. september kl. 12	10. oktober
SeniorBladet nr. 8/2017*	30. oktober kl. 12	5. december

\* inkl.  
Tit. Ud og Komm. Med

Stof til kalenderen sendes til:

Region Nord og Midt: Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme, mail: [aje@danske-seniorer.dk](mailto:aje@danske-seniorer.dk)

Region Syd: Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme, mail: [anj@danske-seniorer.dk](mailto:anj@danske-seniorer.dk)

Region Sjælland og Hovedstaden: Griffenfeldsgade 58, 2200 København N, mail: [midt@danske-seniorer.dk](mailto:midt@danske-seniorer.dk)

## BESØG VORES HØJSKOLER



**TISVILDE HØJSKOLE:**  
[www.tisvildehøjskole.dk](http://www.tisvildehøjskole.dk)

**RUDE STRAND HØJSKOLE:**  
[www.rudestrandhoejskole.dk](http://www.rudestrandhoejskole.dk)



## KREDS NORD

Kredsformand  
Carsten Møller Nielsen  
Højvej 4  
9830 Taars  
Tlf. 2099 8075  
[mail@cilmic.dk](mailto:mail@cilmic.dk)

## BODDUM-YDBY SENIORER

**4. juli:** Kaffeselskab i præstegårdshaven. Se

nærmere i kirkebladet.

**30. august:** Udflugt til Karup Flyveplads. Rundtur gennem Dollerup Bakker. Foreningen medbringer kaffe, der drikkes i det fri på flyvepladsen. Spisning på Grønhøj Kro. Afgang fra Traant kl. 11.50 og Ydby Kirke kl. 12. Pris inkl. bus og spisning, ekskl. drikkevarer kr. 250. Tilmelding senest 1. august til Erik, tlf. 9795 6464.

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

## DANSKE SENIORER BRØNDERSLEV AFDELING

**13. og 20. juni kl. 14:** Sang.

**17. juni kl. 17:** Sommerfest i Bien. Musik v/ Jakob og Egon. Pris inkl. 3 stk. smørrebrød, kaffe m. kage, 1 snaps og 1 øl el. vand kr. 150.

**25. juni kl. 13.30:** Banko i Bien.

**30. juli kl. 13.30:** Banko i Bien.

**1. og 8. august kl. 14:** Sang.

**16. august:** Heldagsudflugt til Nordsøcentret i Hirtshals. Spisning på Munchs Hotel, Tornby og kaffe på Tannishus. Pris kr. 300. Tilmelding senest 10. august på tlf. 9882 3586.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Sognegården.

## DRONNINGLUND SENIORER

**21. juni kl. 12:** Afslutning på første halvår. Hygge med lidt ekstra god mad og fællessange. Pris kr. 125. Tilmelding senest 16. juni til Karin, tlf. 2651 2286.

## FLAUENSKJOLD SENIORER

**11., 18. og 25. juni kl. 19:** Søndagsbanko.

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

**22. juni kl. 12:** Spis sammen. Menu: Hamburgerry m. grøntsager samt is. Musik v/ Agersted Harmonika Klub. Pris 75 kr.

## BEMÆRK

Alle foreninger kan gratis annoncere ture, møder, udflugter, fester m.m. i aktivitetskalenderen. Kalenderen dækker frem til ca. en uge efter næste udgivelsesdato.

SE DE MANGE spændende aktiviteter i din region under foreningens navn.

OBS: "medlemspris" gælder den enkelte forenings medlemmer.

For yderligere oplysninger om de enkelte aktiviteter, kontakt den pågældende forening.

**2., 9., 16., 23. og 30. juli kl. 19:** Søndagsbanko.

**7. juli kl. 19.30:** Danseaften. Musik v/ Eysengade Harmonika Forvirring. Pris 70 kr.

**3. august kl. 13.30:** Banko. Kaffe m. brød 20 kr.

**4. august kl. 19.30:** Danseaften. Musik v/ Agersted Harmonika Klub. Pris 70 kr.

**6. august kl. 19:** Søndagsbanko.

**10. august kl. 13.30:** Spil og hygge. Kaffe m. brød 20 kr.

## HANNÆS SENIORER

**14. juni kl. 17.30:** Grillfest på Vesløs Kro. Pris ekskl. drikkevarer og kaffe kr. 100. Tilmelding senest 11. juni på tlf. 2514 3188 el. 9799 3594.

**Hver mandag kl. 10-12:** Dataundervisning på Vesløs Kro. Pris pr. måned inkl. kaffe kr. 60.

## HANSTHOLM-THISTED EFTERLØNS- OG PENSIONISTKLUB

**21. juni kl. 11.30:** Sommer grillfest i gårdhaven ved Hanstholm Gl. Kro. Menu: Ben, pølse, kartoffelsalat, salat, kaffe og kage. Underholdning v/ Bo Young (Jodle Birgers søn). Pris ekskl. drikkevarer kr. 100. Tilmelding til Edelweiss, tlf. 2099 5062 el. Lis, tlf. 3011 5901.

**1. august:** Tur til Fosdalen. Mulighed for travetur til Vor Frue's Kildes udspring. Turen går herefter videre til Slettestrand med den store krabbeskulptur. Aftensmad, kaffe og én genstand på Sanden Bjerggaard. Afgang fra Thisted kl. 13.30. Pris kr. 200. Tilmelding til Grethe, tlf. 4027 6243 el. Robert, tlf. 2169 8090.

**15. august:** 4 dages tur til Tyskland. Vi besøger bl.a. Ricklinger Micro Bryggeri, kører til det smukke Altes Land og sejler på Kielerkanalen. Indkvartering i Bad Bramstedt. Pris kr. 3048. Tilmelding og betaling af depositum (500 kr.) til Birthe, tlf. 2857 8075.

## HIRTSHALS PENSIONISTFORENING

**14. juni:** Sommerudflugt sammen med Tannisbugt og Tornby-Vidstrup Pensionistforening. Afgang fra Lynggården. Tilmelding til Katrine, tlf. 2694 6499 el. Else, tlf. 9894 1867.

## HJALLERUP SENIORKLUB

**7. juni kl. 14-16:** Banko.

**14. juni kl. 10:** Sommerudflugt ud i det blå og til Vildmosemuseet. Se nærmere i Midt- vendsyssel Avis.

**21. juni kl. 14-16:** Underholdning v/Vol- strup Harmonika Klub.

**9. august kl. 14-16:** Banko.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Stengården.

## HUNDBORG OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

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

## JETSMARK PENSIONISTFORENING

**21. august:** Udflugt til Samsø. Afgang fra Pandrup kl. 6.15, hjemkomst ca. kl. 21.30. Pris inkl. al forplejning minus drikkevarer kr. 600. Tilmelding (og betaling af depositum kr. 300) senest 10. juni til Jette, tlf. 9824 0196 / 2226 7304 el. til Aase, tlf. 2912 5153. Restbeløb betales på rejsedagen.

**Hver onsdag kl. 13-15:** Krolf. Pris inkl. kaffe og småkage 20 kr.

## MANNA-THISE PENSIONISTFORENING

**29. juni kl. 13.30:** Kør selv udflugt til Tranum Lys og Glas. Afgang fra Klubhuset. Foreningen er vært ved kaffe og kage. Tilmelding senest 22. juni.

**10. august:** Udflugt til Hjerl Hede. Medbring selv frokost. Øl og vand kan købes. Foreningen er vært ved eftermiddagskaffe. Aftensmad på Hotel Simsted Kro. Menu: Gammeldags oksesteg og citronfromage. Afgang fra Thise kl. 9.30 og Manna kl. 9.40. Pris kr. 250. Tilmelding senest 3. august.

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

## MOSBJERG-TOLNE EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**23. juni kl. 19.30:** Sankt Hansfest med bl.a. kaffe og æbleskiver i Mosbjergus.

## TORNBY OG OMEGNS SENIORKLUB

**14. juni:** Udflugt i samarbejde med Tversted og Hirtshals. Åletur til Feggesund Kro. Eftermiddagskaffe på Café Slettestrand. Afgang med bus fra Brugsen i Tornby kl. 8.30.

Pris kr. 325. I stedet for ål kan der serveres wienerschnitzel (bestilles ved tilmelding). Tilmelding senest 7. juni til Erik, tlf. 2175 8814 el. Henning, tlf. 2014 2080.

## TAARS SENIORER

**9. og 23. juni kl. 14:** Banko.

**27. juni kl. 17.30:** Madpakketur. Afgang fra Bålhøj Centret.

**25. juli kl. 17.30:** Madpakketur. Afgang fra Bålhøj Centret.

**4. august kl. 14:** Banko.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Bålhøj Centret.

## VRENSTED EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**10. august:** Udflugt til Energimuseet ved Tange Sø og til Enghøj Kirke. Afgang fra Købmanden kl. 8. Kaffe og rundstykke undervejs, middag på museets café. Menu: Dansk bøf m. bløde løg, skysauce, små kartofler og agurkesalat. Eftermiddagskaffe inden hjemturen. Tilmelding senest 4. august til Sigrid, tlf. 2921 3746 el. Tommy, tlf. 2047 2879.

## VRÅ SENIORER

**22. august:** Virksomhedsbesøg på Aabybro Ismejeri. Rundvisning, smagsprøver og kaffe. Vi skal også se mejeristens veteranbilsamling. Butikken er åbent. Afgang fra Vrå Station kl. 13. Pris kr. 150. Tilmelding senest 15. august fra kl. 10-13 på tlf. 9899 9131.

## ØSTERVÅ SENIORER

**8. august kl. 14:** Banko.

**22. august:** Udflugt. Se nærmere i Øst- vendsyssel Folkeblad.

## AALBORG KREDS

Kredsformand  
Per Drejer  
Svalevej 6  
9600 Aars  
Tlf. 9862 3817 / 2165 5243  
per.drejer04@gmail.com

## BISLEV SENIORKLUB

**13. juni:** Havetur til tre steder omkring Sebersund gamle station.

## BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

**15. juni kl. 13-17:** Sommerfest i Ø. Hornum Hallen. Underholdning og dans. Kaffe, snitter og lagkage.

**28. juni:** Sommerudflugt til Den Gamle By i Aarhus. Afgang fra Blære Forsamlingshus kl. 9.15.

Tilmeldinger skal ske senest 8 dage før.

## DANSKE SENIORER HOBRO

**15. juni:** Sommerfest med underholdning og dans i Øster Hornum.

**7. juli kl. 19:** Dans i Biecentret. Musik v/ Oplev Spillemandene.

**4. august kl. 19:** Dans i Biecentret. Musik v/ Nullermændene.

## FARSTRUP OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

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

## FARSØ PENSIONISTFORENING

**21. juni:** Virksomhedsbesøg på Hestbæk- gården. Moderne stalde med ca. 400 køer.

**16. august:** Sommertur.

## FØRTIDS- OG PENSIONISTFORENINGEN HVALPSUND

**Hver mandag kl. 13.30:** Sløjd i Borgerforeningens Hus, Hestbækvej.

**Hver tirsdag kl. 13 i ulige uger:** Bowling i Aars. Tilmelding til Else Lund, tlf. 5652 9012.

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

## HADSUND PENSIONISTFORENING

**12., 19. og 26. juni kl. 13.45:** Banko i Kulturcentret.

**15. juni:** Bowling i Hobro. Afgang fra Aldi kl. 9.15. Tilmelding til Egon, tlf. 2135 1464.

**7. august kl. 13.45:** Banko i Kulturcentret.

## HORNUM-ULSTRUP SENIORER

**14. juni kl. 19.30:** Banko i Værestedet.

**15. juni kl. 13:** Sommerfest i Øster Hornum.

**12. juli kl. 19.30:** Banko i Værestedet.

## KONGERSLEV SENIORKLUB

**14. og 29. juni kl. 13:** Banko.

**9. august kl. 13:** Banko.

## KLUB 93

**27. juni kl. 10.30:** Sommerudflugt. Vi mødes ved havnen i Stinesminde. Medbring kaffe og frokost. Efterfølgende køres til St. Øksø. Klubben er vært ved rundstykker og øl/vand til frokost. Tilmelding til Birte, tlf. 2027 7415.

## NØRAGER PENSIONISTFORENING

**14., 21. og 28. juni kl. 14:** Petanque. Husk kaffe.

**5. juli:** Sommertur. Se Nørager Avis.

## NØRHOLM SENIORER

**23. juni:** Sct. Hans aften i klubhuset hos Davidsen. Grillen tændes kl. 17. Medbring selv mad. Øl og vand kan købes. Bålet tændes kl. 20. Der kan spilles krolf fra kl. 14.

**Hver mandag kl. 10:** Krolf.

Hver tirsdag: Gå dig i form.

Hver torsdag kl. 14: Krolf.

### RANUM PENSIONISTFORENING

Hver onsdag kl. 14: Petanque ved Multi-hallen i Ranum.

### RØRBÆK- GRYNDERUP-STENILD PENSIONISTFORENING

23. juni: Sankt Hans fest. Se opslag.

### SKARPSALLING SENIORER

23. juni kl. 13.30: Sommerfest hos Carlo ved Kornum Gamle Skole. Pris kr. 50. Tilmelding senest 20. juni til Carlo, tlf. 2372 0249.

### SKØRPING SENIORER

13. juni kl. 14: Banko.

15. juni kl. 13-17: Sommerfest i Øster Hornum Hallen.

11. juli kl. 14: Banko.

8. august kl. 14: Banko.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Teglgårdsminde.

### SULSTED-AJSTRUP SENIORER

9. juni kl. 13.30: Banko på Gavlen.

8. august: Udflugt. Tilmelding senest 8 dage før.

### SVENSTRUP SENIORER

13. juni kl. 14: Bankospil i Højvanghallen, Bautastenen.

22. august: Tur rundt omkring Aalborg. Vi besøger bl.a. det nye supersygehus, Musikens Hus, Nordkraft og en masse mere. Kafe/kage undervejs og aftensmad på hjemvejen. Afgang fra Købmanden i Godthåb kl. 12, Den Gamle Brugs kl. 12.04, Marias Blomster kl. 12.06, Luren kl. 12.09 og busskuret ved Skipper Klement kl. 12.12. Hjemkomst ca. kl. 20. Pris kr. 250. Tilmelding senest 15. august til Poul Bøgehøj, tlf. 6146 6358.

### SØNDERHOLM-FREJLEV SENIORER

9. august: Udflugt til Skanderborg – Vestermølle. Formiddagskaffe i bussen, rundvisning i de historiske bygninger, vandring i haven og ved mølledammen. Museumsbesøg med den gamle turbine. Afgang fra Sønderholm Sognegård kl. 8 og Kastanjegården kl. 8.10. Pris inkl. 2 retters menu (dansk bøf og citronfromage), én øl/vand samt eftermiddagskaffe (ombord på MS Dagmar), medlemmer kr. 350 og ikke medlemmer kr. 450. Betaling ved bussen. Tilmelding 21.-31. juli på mail soenderholm-frejlev.seniorer@gmail.com el. Knud, tlf. 3195 8915.

### SØNDERUP-SULDRUP SENIORER

15. juni kl. 13-17: Sommerstævne i Øster Hornum. Musik v/Gert Degn. Tilmelding senest 7. juni til Arne Asp, tlf. 2494 0250.

28. juni: Sommerudflugt til Fur. Buffet på Regitzesminde, rundtur på øen og eftermiddagskaffe på Bette Jenses Hyv. Aftensmad på Simested Kro. Afgang Suldrup kl. 10 og Sønderup kl. 10.10. Pris kr. 300. Tilmelding senest 21. juni til Lene, tlf. 9837 8503 / 5339 9503.

### TERNDRUP-BLENSTRUP OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

19. juni kl. 17: Tur i Rebild Kommune – den østlige ende bl.a. områderne omkring Vildmosen. Afgang fra Blenstrup kl. 17 med opsamling i St. Brøndum og Terndrup. Pris inkl. aftenkaffe på Mulbjerg Kro kr. 170. Tilmelding til Kirsten, tlf. 4082 6343.

2. august kl. 14: Sang og musik på Ældre-centret. Pris inkl. kaffe og kage kr. 35.

### ØSTER HORNUM SENIORER

15. juni: Sommerfest i Øster Hornum Hallen.

19. juni kl. 14: Banko i Menighedshuset.

### ØSTRUP-VOGNSILD SENIOR

6. juni kl. 14: Banko i Østrup Klubhus.

27. juni: Sommertur til Nationalpark Thy. Heldaagstur. Se nærmere i Års Avis.

### AALESTRUP SENIORER

20. juni: Grill på Gaarden. Nærmere info i blad 3. Tilmelding senest 1. august til Rita, tlf. 2712 9269 el. Gunnar, tlf. 9864 2209.

10. august: Tur til Thise Mejeri med rundvisning. To retters menu på Breum Landevejskro og besøg på Stårup håndbrug (smagsprøver). Afgang fra busstationen kl. 10, forventet hjemkomst kl. 16. Tilmelding senest 1. august til Ingelise, tlf. 2860 6327 el. Elly, tlf. 2511 7001.

Lottotal juli: 118-154-100-119-151

Lottotal august: 131-146-36-84-137

### AARS SENIORER

15. juni kl. 13: Sommerfest i Øster Hornum Hallen.

30. juni kl. 19-23: Danseaften. Musik v/Svend Bisgaard, Blære.

16. august: Udflugt til Godthåb Hammerværk, Ridemands Mølle og Aabybro Mejeri.

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

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

Hver tirsdag kl. 19.15: Bankospil.

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.

### NY KREDSFORMAND

Aalborg Kreds  
Per Drejer  
Svalevej 6  
9600 Aars  
Tlf. 9862 3817 / 2165 5243  
per.drejer04@gmail.com

### NYT NAVN

Tannisbugt Pensionistforening har ændret navn til Tannisbugt Seniorer (Kreds Nord).

Flaueskjold Pensionistforening har ændret navn til Flaueskjold Seniorer (Kreds Nord).

Fjelsø og Omegns Efterløns- og Pensionistforening har ændret navn til Fjelsø Klotrup Seniorer (Aalborg Kreds).

### NY FORMAND

Tornby og omegns seniorklub (Kreds Nord)

Erik Jacobsen  
Købstedvej 22, Tornby  
9850 Hirtshals  
Tlf. 2175 8814  
koebstedhus@gmail.com

V. Hjermitzlev Pensionistforening (Kreds Nord)

Søren P. Mortensen  
Guldstjernevej 18  
V. Hjermitzlev  
9700 Brønderslev  
Tlf. 9888 7590 / 2264 2576  
soerenpmortensen@hotmail.com

Manna-Thise Pensionistforening (Kreds Nord)

Jette Krogsgaard  
Fjorden 12, Manna  
9700 Brønderslev  
Tlf. 2258 4688  
JetteMarie50@hotmail.dk

### NY E-MAILADRESSE

Nørholm Seniorer (Aalborg Kreds)  
Fmd. Bodil Andersen  
noerholmseniorer@gmail.com

### UDVIKLINGSKONSULENT

For Region Nordjylland:  
Annette Schiøler  
Tlf. 2048 1712  
E-mail: ans@danske-seniorer.dk





## KREDS MIDT/VEST

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

### ASSING-KIBÆK PENSIONISTFORENING

Hver mandag eftermiddag i juni: Hyggespil.

### DANSKE SENIORER IKAST

3. august: Udflugt til Mønsted Klakgruber og Morten Kock Museet på Grønhøj Kro. Middag på kroen og kaffe i Dollerup Bakker.

20.-23. august: Bustur til det historiske Nordtyskland.

5. september: Rejse til Rhodos.

Hver tirsdag, onsdag og torsdag kl. 9-14: Åben datastue på Biblioteket. For yderligere information kontakt Elly Larsen, tlf. 6111 9503.

### DANSKE SENIORER VINDERUP

12. og 26. juni kl. 14: Banko og amerikansk lotteri.

19. juni kl. 13.30: Bowling på Mads Bjerres Vej, Holstebro.

28. juni: Dagstur til Drejø ved Sydfyn. Pris medlemmer kr. 600, ikke medlemmer kr. 895. Tilmelding til Hanne Dunker, tlf. 9744 2455 / 5328 7987.

7. august kl. 14: Banko og amerikansk lotteri.

### EGVAD PENSIONISTFORENING

1. juli kl. 15: Sommerspil i Varde. Forestilling: "Midt om Natten".

8. august: Halvdagsudflugt til bl.a. TV Midt-Vest. Dagen slutter med 2 retters menu.

Se nærmere i Skjern-Tarm Ugeblad.

### ENGESVANG PENSIONISTFORENING

30. juli kl. 12.30: Bustur til Rørbæk Sø og Jelling Museum. Kaffebord på Cafeteria Kroen.

Pris kr. 150. Tilmelding senest 20. juli til Karen Hedegaard, tlf. 2242 5362 el. Edel Pape, tlf. 8686 5051 / 2679 4951.

### HOLSTEBRO OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

8. august kl. 18.30: Pladespil.

### HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

Hver mandag kl. 14-17: Kortspil.

### MELLEM HAV OG HEDE

13. juni kl. 14: Pladespil i Ulfborg.

Øvrige tirsdage kl. 14: Hygge i Ulfborg Aktiv Center.

Øvrige torsdag kl. 14: Hygge i Center Vest, Sdr. Nissum.

### MIDALDERKLUBBEN

Danseaften på Blåhøjvej 60, Karstoft, 6933 Kibæk (dørene åbnes kl. 18):

7. juni: Musik v/Svend Hermann.

14. juni: Musik v/Carsten Bo.

21. juni: Musik v/Thorlei.

28. juni: Musik v/Jørgen Bitsch.

5. juli: Musik v/Jens Sandager.

26. juli: Musik v/Svend Hermann.

### MØBORG-FLYNDER PENSIONISTFORENING

Hver torsdag kl. 19.30: Pladespil i Vemb Forsamlingshus.

### ONSDAGSKLUBBEN LEMVIG

Klublokalerne i Biohuset og FDF huset:

Hver mandag kl. 9.30: Gåture. Vi mødes på Østhavnen. Kontakt Inga Josefsen, tlf. 2048 6046 el. Karen, tlf. 6128 2619.

### RESEN-HUMLUM SENIORER

15. juni: Kør selv tur til Thyborøn. Besøg i Jyllandsakvariet, her nydes den medbragte madpakke og drikkevarer. Traktortur forbi Mindeparken og stop ved fiskeauktionen. Eftermiddagskaffe og medbragt brød i Jyllandsakvariet. Kaffe kan også købes, pris 10 kr. Pris 100 kr., plus 20 kr., hvis der køres med andre Tilmelding senest 8. juni til en fra bestyrelsen.

17. august: Sommerudflugt til Mandø. Afgang fra Spar i Humlum kl. 8.30. Pris inkl. kaffe m. smurt rundstykke i bussen, frokost på Restaurant Mandø (ekskl. drikkevarer), eftermiddagskaffe (buskaffe/småkager) og aftensmad på Ulfborg Gæstgivergård (2 retter, ekskl. drikkevarer) – medlemmer kr. 200, ikke medlemmer kr. 300. Tilmelding senest 27. juni til Erling Jensen, tlf. 2781 5768.

### RINGKØBING OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

28.-30. juli: "Løvfaldstur" til København. Indkvartering på Hotel Scandic i Sydhavnen.

2. august kl. 19: Foredrag v/Ole Tang, Skive i Fjordparken. Emne: Folk fra området omkring Ringkjøbing og Klippen.

Hver torsdag kl. 14: Krokett på Kongevejens Stadion. Kontakt Ketty Brasch, tlf. 6083 2357.

### SKJERN OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

15. juni: Udflugt. Se nærmere i Ugeposten.

### STRUER PENSIONISTFORENING

15. juni: Sommerudflugt til Silkeborg. Afgang fra Bremdal Aktivitetscenter. Pris kr. 200.

Hver mandag kl. 13: Banko i Aktivitetscenter Struer. 26. juni er sidste spil inden ferien.

7. august kl. 13: Banko starter igen efter ferien.

### TIM OG OMEGNS SENIORKLUB

13. juni kl. 19: Præmiewhist.

1. august kl. 8.30: Udflugt. Tilmelding på tlf. 9733 3255.

8. august kl. 19: Præmiewhist.

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 PENSIONISTFORENING

Hver onsdag kl. 13.30-16: Hyggeeftermiddag i Krohaven. Kortspil, bob, billard og snak. Kaffe og kage kr. 15.

### RANDERS KREDS

Kredsformand Else Bendtsen  
Elgårdsminde 26  
8370 Hadsten  
Tlf. 2348 8310  
E-mail: elseogjens@mail.tele.dk

### DANSKE SENIORER HINNERUP

14. juni kl. 13.30: Mini banko.

### GJERLEV OG OMEGNS SENIORKLUB

Hver den sidste søndag i måneden: Søndagscafé. Pris for kaffe med brød kr. 25.

### HAVNDAL EFTERLØN OG PENSIONISTFORENING

13., 20. og 27. juni kl. 13: Kortspil.

15. juni kl. 12: Halvdagsudflugt til Kejsergården.

29. juni kl. 14: Bowling. Tilmelding til Vibeke Jensen, tlf. 8647 0496.

1. og 8. august kl. 13: Kortspil.

11. august kl. 18: Grillaften hos Lone og Henry. Tilmelding nødvendig.

## HORNSLET SENIORER

**21. juni kl. 14:** Bankospil.

**23. juni kl. 18:** Sct. Hans aften.

**5. juli kl. 14:** Bankospil.

**Hver mandag kl. 13-17:** Kortspil. Tilmelding til Kirsten Jensen, tlf. 8699 5177.

**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.

## KORSHØJ PENSIONISTFORENING, HARRIDSLEV OG OMEGN

**15. juni kl. 13:** Bowling. Evt. afbud til Mona, tlf. 2146 1420.

## MØRKE-ÅDALENS SENIORER

**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 OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**18. juli:** Kør selv tur ud i det blå. Afgang fra A-Huset kl. 13 i private biler (samkørsel). Kaffe-bord et hyggeligt sted til rimelig pris. Tilmelding senest 11. juli.

**3. august:** Besøg på krydstogtskibet Costa Farvolosa i Aarhus Havn. Bus fra Rønde kl. 9. Rundvisning og frokost på skibet (3 retters menu inkl. drikkevarer). Pris kr. 340. Medbring pas, da vi skal registreres, når vi går ombord. Tilmelding og betaling senest 15. juni.

**22. august:** Bustur til Brunkulslejerne i Søby. Kaffe og rundstykker ved bussen. Afgang fra Thorsager kl. 8.30 og Rønde kl. 8.45. Hjemkomst ca. kl. 16.30. Pris kr. 280. Tilmelding senest 5. august.

Tilmeldinger skal ske til Margit Madsen, tlf. 8637 2219 el. Hanne Poulsen, tlf. 2328 8461 el. hannedersens@fiber.dk. Indbetaling på reg. nr. 9354 kt. nr. 8003933 (Rønde Sparekasse).

## RÅBY OG OMEGNS PENSIONISTFORENING OG ØSTER TØRSLEV PENSIONISTFORENING

**8. juni kl. 14:** Bowling.

**12. juni kl. 14:** Banko i Efterlønsklubben.

**23. juni kl. 18:** Sct. Hans fest. Underholdning v/Henne med Venner.

**6. juli kl. 14:** Banko på Åbakken.

**3. august kl. 14:** Banko på Åbakken.

**7. august kl. 14:** Banko i Efterlønsklubben.

## SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

**23. juni kl. 18:** Midsommerfest. Se opslag.

**13., 20. og 27. juni kl. 13.30-16:** Samvær og kortspil.

Arrangementerne foregår på Bjerregrav Centret.

## VIBORG KREDS

Kredsformand  
Hans Jørgen Hansen  
Tøndborgvej 30, Pederstrup  
8620 Kjellerup  
Tlf. 8682 2224 // 2346 3215  
hjhansen46@live.dk

## BALLING-VOLLING PENSIONISTFORENING

**14. august kl. 10:** Heldagstur til Sandskulpturerne i Søndervig og den nye kirke i Thyborøn. Medbragt frokost spises i Søndervig. Aftensmad i Thyborøn.

## BJERRINGBRO EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**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 på Oasen.

**Hver torsdag kl. 9:** Datastue.

**Hver torsdag kl. 14-15:** Bowling.

## HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

**14. juni:** Udflygt til Vestermølle ved Skanderborg, det tidligere fængsel i Horsens og til "Den Glemte Bro". Formiddagskaffe, frokost, kaffe og aftensmad undervejs. Pris kr. 350. Tilmelding senest 7. juni.

**27. juni kl. 14:** Besøg på Korsøgård. Rundvisning og fortælling om gårdens historie. Kaffe-bord. Tilmelding senest 23. juni.

Tilmeldinger skal ske til Evald Kristoffersen, tlf. 3032 6110 el. Ella Skamris, tlf. 9864 8189.

## HØJSLEV OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**8. juni kl. 14.30:** Gudstjeneste.

**13. juni:** Sommerudflugt til Stauning Whisky og til Sandskulpturfestival i Søndervig. Tilmelding til Gerda, tlf. 9753 5165 el. Åge, tlf. 2140 5217.

**23. juni kl. 19.30:** Sankt Hans. Båltale v/Ruth Dein, Skive.

**Hver mandag kl. 13.30:** Porcelænsmaling v/ Ellen Jensen, Stoholm.

**Hver mandag kl. 19:** Øveaften for Hørsørkestret.

**Hver onsdag kl. 13.30:** Seniordans.

**Hver torsdag kl. 10-11:** Stolegymnastik v/ Grethe Faurholt.

**Hver torsdag kl. 13:** Hobbyarbejde, kortspil m.v.

## KJELLERUP SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

**16. juni kl. 13.30:** Underholdning (guitar-musik og sang) v/Stine Aastrup. Stine fortæller desuden lidt om biblioteket og hvordan man bruger det.

**21. juni kl. 8.30:** Udflygt til Flamingoparken i Vemb og en tur med VLTJ til Thyborøn. Afgang fra Mosaikken. Middag i Pavillionen. Hjemkomst ca. kl. 17.45. Pris kr. 400.

**30. juni kl. 13.30:** Banko.

**11. august kl. 13.30:** Banko.

## MØLDRUP PENSIONISTFORENING

**30. juni kl. 18:** Sommergrillfest i Tostrup Forsamlingshus med spisning, musik og dans. Buskørsel arrangeres fra Møldrup. Se nærmere i ugeavisen mht. tilmelding.

**Hver mandag og torsdag kl. 13:** Petanque på banerne ved Anlægvej.

## THORNING PENSIONISTFORENING

**14. juni:** Heldagsudflugt.

## VEJERSLEV-AIDT-THORSØ PENSIONISTFORENING

**26. juni:** Svømming i Tungenlundbadet. Pris kr. 150.

**15.-18. august:** Sommerferietur til Sønderjylland m.v. Hotelophold på Kommandørgården, Rømø. Pris kr. 3500, tillæg for enkeltværelse kr. 600. Se nærmere på vores hjemmeside. Tilmelding senest 9. juni til Johs. Molbech, tlf. 8696 1645.

**Hver mandag kl. 14:** Datastue.

**Hver tirsdag kl. 14:** Petanque ved Pavillionen. Gratis.

**Hver onsdag kl. 13.30:** Gymnastik.

**Hver onsdag kl. 14 i lige uger:** Sang.

**Hver fredag kl. 14:** Seniordans.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Thorshøj.

## VORNING-KVORNING- HAMMERSHØJ EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**23. august:** Heldagsudflugt til St. Vildmose med besøg på museet. Middag på restaurant Hedelund i Brønderslev. Praktisk fodtøj anbefales. Pris kr. 475. Tilmelding senest 2. august på tlf. 2122 4035.

## ØRUM OG OMEGNS SENIORER

**Hver mandag og tirsdag kl. 9.30:** Petanque ved Tjelecentret.

## KREDS ØSTJYLLAND

Kredsformand  
Dan Boysen  
Petersmindevej 9 B, 2. tv.  
7130 Juelsminde  
Tlf. 7440 4724 / 2147 5666  
danboysen@gmail.com

## AKTIVE SENIORER SILKEBORG

**4. juli:** Dagstur til "Hullet" i Skive (besøgshave i naturskønt område) og til Jeppe Aakjærs Jenle. Medbragt formiddagskaffe i haven. Middag på Breum Landevejskro. Menu: Skinke m. grønsager, hvide kartofler og aspargessauce samt dessert. Afgang Jysk Arena kl. 8.30, Circle K/Søtorvet kl. 8.45 og Rosengårdcentret kl. 9. Hjemkomst ca. kl. 17. Pris inkl. bustur, entré til haven, entré og rundvisning på Jenle, formiddagskaffe m. brød samt 2 retters middag kr. 450.

## BRYRUP SENIORKLUB

**9. juni kl. 19:** Danseaften. Musik v/Axel Boel.  
**10. august kl. 19:** Bankospil.  
**11. august kl. 19:** Danseaften. Musik v/Jørgen Munksgaard.  
Arrangementerne foregår på Jens Bæks Gård.

## BRÆDSTRUP PENSIONISTFORENING

**7. juli kl. 13.30:** Kaffe og banko på Klippen.  
**4. august kl. 13.30:** Kaffe og banko på Klippen.  
**18. august kl. 9:** Bustur til Struer Håndbryghus med fortælling om bryghuset, smagsprøver og frokost. Efterfølgende besøg i Den Japanske Have. Egon Bedsted fortæller om havens opbygning og japanske haver i særdeleshed. Kaffe og kringler i haven. Pris kr. 275. Reservering af pladser i bussen kr. 25.

## DANSKE SENIORER BEDERMALLING

**20.-24. august:** 5 dages bustur til Rügen – Tysklands største ø. Pris kr. 4175, tillæg for enkeltværelse kr. 800 (inkl. transport, hotel m. halvpension fra aftensmad første dag til og med frokost sidste dag, udflugter, sejltur, traktortog Kap Arkona, entré til jagtslottet Granitz, rejseleder samt bidrag til rejsegarantifond). Tilmelding senest 12. juni til Johanne Jucumsen, tlf. 8693 2323 el. Linda Nielsen, tlf. 5056 1264.

## DANSKE SENIORER FUNDER

**28. juni:** Foreningens fødselsdag fejres i haven hos Inger Buchreitz med snak, sang, kaffe og kage.

## DANSKE SENIORER HØJDERYGGEN

**14. juni kl. 13.30:** Bankospil.

**9. august kl. 13.30:** Bankospil.

## DOVER-RY PENSIONISTFORENING

**3. august kl. 14:** Bankospil på Ryvang.  
**17. august:** Heldagstur til Hjerl Hede. Middag på Restaurant Skyttegården. Menu: Flæskesteg m. tilbehør samt fromage m. frugter. Kaffe/te, bolle og lagkage på Borbjerg Mølle. Opsamling fra Ryvang kl. 8, hjemkomst kl. 18. Pris kr. 500. Tilmelding senest en uge før til Ulla Østergård, tlf. 8689 1901.

## EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

**9. august kl. 14-16.30:** Bankospil i Ejstrupholm Hallen.  
**Hver mandag kl. 9:** Stavgang. Mødested: Parkeringspladsen Jernbanegade/Smødevænget.  
**Hver tirsdag kl. 14-16:** Petanque.

## FÅRVANG EFTERLØN- OG PENSIONISTFORENING

**21. juni kl. 19:** Sct. Hansfest.  
**4. juli kl. 13.30:** Gudstjeneste.  
**Hver onsdag kl. 15-16:** Bowling. Fælles kørsel. Kontakt Jensen, tlf. 8687 1069.  
**Hver torsdag kl. 14-16:** Ældre gymnastik i hallen.  
Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Ældrecentret Fårvang.

## GJERN SENIORER

**14. og 28. juni kl. 19:** Bankospil i Gjern Kultur- og Idrætscenter.  
**20. juni kl. 10:** Bestyrelsesmøde.

## NEBSAGER-BJERRE- STENDERUP PENSIONISTFORENING

**29. juni kl. 9:** Heldagstur til Søndervig Sandskulpturer. Middag på Ulfborg Gæstgivergård. Pris kr. 350. Tilmelding inden 22. juni til bestyrelsen.  
**17. august kl. 13:** Sensommertur til Himmelbjerget. Kaffe på Hotel Himmelbjerget. Pris kr. 175. Tilmelding senest 10. august til bestyrelsen.

## SORRING-TOUSTRUP SENIORER

**Hver torsdag kl. 14 (undtagen juli måned og helligdage):** Banko.

## VIRKLUND SENIORKLUB

**12. juni kl. 14:** Banko.  
**26. juni kl. 14:** Pakkespil. Kaffe og hotdogs.  
**7. august kl. 14:** Banko.

## VOEL-SMINGE SENIORER

**8. august:** Sommertur til Vester Mølle, Skanderborg. Frokost på Restaurant Vester Mølle og sejltur på Skanderborg Sø. Turen

går herefter videre til Kloster Mølle. Ans bussens medbragte kaffe og kage nydes på stedet. Afgang fra Haraldsvej kl. 10. Pris kr. 450. Tilmelding senest 1. august på tlf. 8685 3181 / 2374 8181.

**10. august kl. 14:** Hygge og samvær starter.  
**Hver mandag kl. 13 (til og med 26. juni):** Mandagsaktivitet.  
**Hver torsdag kl. 14 (til og med 22. juni):** Hygge og samvær.  
**Hver fredag kl. 10 (til og med 23. juni):** IT-Café.

Arrangementerne foregår hvor ikke andet er nævnt i Hygge Krogen, Haraldsvej 2, Voel.

## ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

**3.-7. september:** Bustur til Schwerin og Rügen i Tyskland.

## NY FORMAND

Vorning-Kvorning-Hammershøj Efterløn- og Pensionistforening (Viborg Kreds)

Aase Hebsgaard-Pedersen  
Hyldevænget 22, Hammershøj  
8830 Tjele  
Tlf. 8645 1845  
ahpahp1945@gmail.com

Sjørring-Lindum-Bigum Pensionistforening (Viborg Kreds)

Bodil Hedemand  
Sydparken 11, Klejtrup  
9500 Hobro  
Tlf. 2027 4410  
bodil.h.hedemand@gmail.com

Bording Seniorer (Kreds Midt-Vest)

Annalise Søgaard  
Drosselvej 7  
7441 Bording  
Tlf. 5121 3105  
annalise.kaj@gmail.com

Engesvang Pensionistforening (Kreds Midt-Vest)

Ella Rasmussen  
Krattet 12  
7442 Engesvang  
Tlf. 5238 2571  
gammelskovgaard@gmail.com

Gjern Seniorer (Kreds Østjylland)

Villy Jensen  
Fussingbjerg 18  
8883 Gjern  
Tlf. 8687 5637  
vcj@godmail.dk

## NY E-MAILADRESSE

Nepsager-Bjerre-Stenderup Pensionistforening (Kreds Østjylland)

Formand Ragna Jørgensen  
ragnamormor@gmail.com

Danske Seniorer Hinnerup (Randers Kreds)



Formand Rita Skjoldan Jaqué  
rita.skjoldan@gmail.com el. rikija1941@  
gmail.com

## NYT NAVN

Gjern-Skannerup Efterløns- og Pensionistforening har ændret navn til Gjern Seniorer (Kreds Østjylland).

## UDVIKLINGSKONSULENT

**For Region Midtjylland:**

Annette Schiøler

Tlf. 2048 1712

E-mail: ans@danske-seniorer.dk



## KREDS FYN

Kredsformand Benny Dyrdorf

Nørregade 64, 5620 Glamsbjerg

Tlf. 4033 1202

E-mail: bdyrdorf@mail.dk

## ASSENS

**Hver onsdag kl. 13:** Bankospil

**Hver torsdag kl. 13:** Slentreture. Afgang fra postkassen ved Rema 1000

**13. juni:** Heldagstur til Fanø. Pris: 400 kr. inkl. rundvisning på øen med lokalguide, 2-retters middag samt kaffe og lagkage på Fanø Krogaard og kaffe og brød ved bussen.

**4.-11. august:** 8-dages tur til Tyrol. Bemærk datoændring i forhold til tidligere udleveret program. Tilmelding og betaling senest 14. juni kl. 15.30 på Granly Aktivitetscenter

Tilmelding til turene kan ske i mappen på Granly, på vores hjemmeside assens-pensionistforening.dk, til Bente Auener tlf. 4229 0554 eller Karen Johansen tlf. 3140 2644

## FJELSTED-HARNDRUP

**29. juni:** Heldagstur til Bakken. Afgang Harndrup Brugs kl. 8, hjemkomst ca kl. 18. Der er rundvisning i Korsbæk og frokost på Postgården. Kl. 14. køres hjemad, ad Strandvejen, forbi Amalienborg, Christiansborg og Operan. Pris, inkl. bus, formiddags- og eftermiddagskaffe: 448 kr. Tilmelding senest 23. juni

**10. august:** Vi griller på Tvillinggården. Se nærmere i den nye halvårsplan om pris og tid-

spunkt. Tilmelding senest 1. august.

Tilmelding til ovenstående til Margit tlf. 6488 1238 / 2228 4467

## FAABORG

**14. juni kl. 12.30:** Pensionistforeningens 75 års jubilæum med festmiddag på Det Hvide Pakhus

## GELSTED

**11. juli kl. 15:** Sommerfest hos Rigmor og Laurits, Agerstien 37, Gelsted. Vi hejser flaget, drikker og spiser vores medbragte kage og brød. Husk bestik og porcelæn. Derefter hygges indtil vi spiser den grillstegte gris m/kold kartoffelsalat, flutes og salat. Underholdning v/Jørgen og hustru. Pris: 100 kr. Tilmelding og betaling senest 30. juni

**8. august:** Tur ud i det blå. Afgang fra Gelsted Brugs kl. 10. Vi finder et sted, hvor vi spiser til middag. Hjemkomst ca kl. 15. Pris: 150 kr. Tilmelding og betaling senest 31. juli

## GLAMSBJERG

**14. juni kl. 7:** Heldagstur til Haven i Hune. Afgang fra Glamsbjerg Hallen. Vi får morgenkaffe med rundstykke, frokost på restaurant Futton. Efter besøg i haven får vi kaffe ved bussen på hjemvejen.

Tilmelding Annelise Hansen tlf. 2729 2408

## MUNKEBO

**Hver mandag kl. 9.30:** Bowling. Henv. til Karen tlf. 2362 9003 eller Hans tlf. 6597 6207. Pris: 130 kr. pr. måned

**2. og 30. august kl. 13.30:** Banko

**18. august kl. 17.30:** Grill aften i Forsamlingshuset. Underholdning v/Nymarkens Harmonikaer. Pris: 120 kr. Tilmelding senest 10. august. Drikkevarer skal medbringes.

**5. september:** 5-dages tur til Barlinek i Polen. Afgang fra Gl. Fakta kl. 8. Turen inkluderer bl.a. byrundtur til fods og i bus, sejltur på Barlinek Sø, udflugt til Stettin, de Pommereske Fyrsters Slot, en krystalbutik, rundvisning på bryggeriet Witnica. Pris, inkl. kørsel, udflugter, formiddagskaffe m/rundstykke 1. dag, helpension sluttende med frokost på hjemvejen, entreer, sejltur samt en øl/vand eller et glas vin til aftensmaden hver aften: 3.520 kr., tillæg for eneværelse: 405 kr. Tilmelding – hør om der er ledige pladser

## RYSLINGE

**Hver tirsdag kl. 10:** Vandreture. Vi går 1½ time. Mulighed for at låne stave. Der er en kort og en lang tur.

**14. og 18. juni kl. 14:** Teaterforestilling v/Laundrup Marks Pensionist Teatergruppe.

**11. – 14. september:** 4-dages bustur til Skagen

## SVANNINGE

**2. og 4. onsdag i hver måned kl. 12:** Madcafe i Kulturhuset Svanninge Sognegård

## SVENDBORG

**Hver onsdag kl. 9-14.30:** Hyggeligt samvær med kortspil, håndarbejde og snak. Der kan købes kaffe, øl og vand

**28. juni kl. 9-14.30:** Afslutning med morgenkaffe, frokost, eftermiddagskaffe, kortspil, strik og hygge. Pris: 100 kr. Tilmelding senest 21. juni

Alle arrangementer finder sted i Skallen medmindre andet fremgår.

## TVILLINGEGÅRDEN

**Mandage fra kl. 13.30-16.30:** 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. 14-17:** Tvillingegårdens musikgruppe spiller

**Tirsdays i ulige uger kl. 14-17:** 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.

**16. august kl. 11:** Open Air med Christina Mørkøre og Thomas Bay, Erik Grip, Tamra Rosanes, Stig Rossen med venner

## VEFLINGE-MORUD

**27. juni:** Udflugt til Langeland. Opsamling starter kl. 8. Afgang kl. 9 fra Morud brugs. Pris: 350 kr. inkl. middag. Tilmelding senest 20. juni til Karen Hansen tlf. 6618 1493 / 2089 1493 eller Birthe Mikkelsen tlf. 6596 7022 / 2929 2735

## VESTER AABY - PEJRUP - 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 Bøgebjerghallen. Alle er velkomne.

## VINDINGE

**13. juni:** Udflugt til Årø med guidet rundvisning. Afgang fra Vindinge forsamlingshus kl. 8. Der serveres frokostbuffet på en idyllisk restaurant, og derefter besøg på øens vingård. Hjemkomst ved 18-tiden. Pris: medlemmer, 315 kr. og ikke-medlemmer, 415 kr. Tilmelding senest 8. juni

**15. august:** Foredrag v/Ruth Espersen. Emne: 2 år i de kongelige køkkener

## NY FORMAND

Bogense Pensionistforening  
Ny formand er: Merry Møller Hansen  
Tjørnevej 2, 5400 Bogense  
Tlf. 4044 2123 – e-mail: merrymoeller@gmail.com

## KREDS SYD-VEST

Kredsformand Flemming Bay-Jensen  
Torvegade 136 B, 6700 Esbjerg  
Tlf. 7512 7882 / 4014 3890  
E-mail: baymann@bbsyd.dk

## ANSAGER-SKOVLUND

**21. juni kl. 14:** Bankospil på Plejehjemmet. Medbring selv kop og kage.

**19. juli kl. 14:** Bankospil på Plejehjemmet. Medbring selv kop og kage

**9. august:** Virksomhedsbesøg på en af Danmarks største frilandsgartnerier, Axel Månsson A/S, Brande. Efter rundvisning og kaffe, slutter vi af i gårdbutikken. Afgang fra Ansager torv kl. 12, derefter Skovlund. Pris: 250 kr. og for ikke-medlemmer: 275 kr. Tilmelding senest 3. august til Rosa tlf. 7529 2390 / 2940 5306 eller Eva tlf. 7529 7454 / 6171 8372.

**16. august kl. 14:** Bankospil på plejehjemmet. Medbring selv kop og kage

**22. august kl. 18-23:** Sommerfest i kreds Syd-Vest i Helle Hallen

## BILLUND

**26. juli kl. 14:** Banko og amerikansk lotteri

**2. august kl. 14:** Underholdning med sang, musik og fortællinger v/Karina Holgersen, Grindsted

**11. august kl. 12:** Halvdagsudflugt til Silkeborgsøerne med sejltur til Svejlbæk og derefter besøg i Lindholt landbohøve. Pris: 200 kr. Tilmelding senest 27. juli.

**16. august kl. 14:** Musikunderholdning v/ Quintetten fra daværende Egtved Musikskole, et ensemble bestående af 5 kvinder på fløjte, violin, kontrabas, klaver, guitar og harmonika

**21. august kl. 7.30:** 5-dages sommerferie i Sydsverige. Pris: 5.400 kr. alt inkl. undtagen drikkevarer. Tilmelding på Lindegården og betaling i Den Jyske Sparekasse senest 12. juli

## BRØRUP

**1. juli:** Tur med Kreds Syd-Vest til Sønderborg Revy.

**8. august:** Udflugt til Mandø med kaffebord og guidet tur i Mandø by. Kørsammen ud til V. Vedsted

**22. august kl. 18-23:** Sommerfest i kreds Syd-Vest

**25.-27. august:** 3-dages ferietur til Sydfyn, Thurø og Tåsinge, ophold på hotel Christiansminde, Svendborg. Afgang fra Kiwi kl. 8. Husk madpakke til 1. dag

## FILSKOV

**16. august kl. 14:** Hyggeeftermiddage starter igen på Fripnejehjemmet

**20. september:** Udflugt til Aarhus. Afgang fra kirken kl. 7.45, hjemkomst ca kl. 18.30. Pris, medlemmer: 400 kr., og øvrige: 500 kr. Tilmelding senest 17. september til Inge Adelsbøl tlf. eller SMS 2992 0102

## FAABORG-AGERBÆK

**15. juni kl. 13:** Præmiewhist

**22. og 29. juni kl. 14-17:** Åbent hus på Fristedet

**6., 13., 20. og 27. juli kl. 14-17:** Åbent hus på Fristedet

**3. august kl. 14:** Bankospil

**10. august kl. 14:** Foredrag v/Peter Jepsen, Give. Emne: Søn af fjenden

**17. august kl. 13:** Præmiewhist

**Moderne holdes på Fristedet medmindre andet fremgår. Pris: 30 kr. Medbring kop og brød.**

## GLEJBJERG

**1. juli kl. 10.30-19.30:** Tur til Sønderborg Revy. Pris: 734 kr. inkl. frokost buffet

**3. august:** Heldags udflugt til Samsø

## GRINDSTED, DANSKE SENIORER

**14. juni:** Heldagstur

## GRINDSTED, OPTIMISTKLUBBEN

**22. juni:** Grillfest i Filskov. Pris: 125 kr. Køreløjlighed kan tilbydes fra Lidl. Tilmelding senest 18. juni

**6. juli kl. 19-23:** Danseaften på Ungdomsgården. Musik: Citrondrengen. Pris, inkl. tags selv bord, kaffe og småkager: 130 kr.

**3. august kl. 19-23:** Danseaften på Ungdomsgården. Musik: Henning. Pris, inkl. tags selv bord, kaffe og småkager: 130 kr.

**22. - 27. august:** 5-dages tur til Bornholm  
Tilmelding til ovenstående til Herdis tlf. 5129 9926

## HORNE

**Hver mandag kl. 16-17:** Kortspil på Hornelund

**Torsdage fra kl. 9-10:** Bowling i Varde. Pris: 65 kr. for bowling og kaffe

**27. juni:** Udflugt til Fur med guidet rundvisning. Derpå går turen via Glyngøre til Naturpark Thy og færgen fra Agger til Thyborøn, og ser mindesmærket fra Jyllandsslaget. Pris: 450 kr. inkl. bus, kaffe og rundstykke på vej derop og middag på Horne Kro ved hjemkomst. Tilmelding senest 18. juni til Ellen tlf. 7526 0663 / 2014 7563

## NORDENSKOV

**3. august:** Tur til Elmegården i Sommersted

og julemærkehjemmet Fjordvang i Kollund. Afgang Nordenskov kl. 8.30

**22. august:** Sommerfest i Helle Hallen

**6. september:** Halvdagstur i den sydøstlige del af kommunen med Gylling Haahr og Ansager Turist. Afgang Nordenskov kl. 12.30

## NÆSBJERG

**22. august kl. 14:** Underholdning med sang og fortælling v/Pernille Troldborg, præsten fra Gørding

## SDR. OMME

**Hver fredag kl. 13:** Præmiewhist i Multihallen

**Torsdage kl. 10-11.30:** gymnastik / fri idræt

## VESTER NEBEL

**15. juni:** Udflugt til Tirpitz museum i Blåvand og middag på Billum kro. Der køres i egne biler

## VILSLEV

**Hver onsdag kl. 19.15:** Banko i Vilslev Forsamlingshus

**22. juni:** Udflugt til kalkgrupperne

**26. juni:** Cykeltur til Sinnes havhus. Er turen for lang på cykel, så tag bilen. Afgang fra Gredstedbro brugs kl. 18. Sinne serverer kaffe, pris: 20 kr.

**15.-18. august:** Tur til Nordsjælland. Nærmere oplysninger hos Henry Sørensen tlf. 7543 1522

## VORBASSE

**6. - 10. august:** 5-dages tur til Syd Sverige. Tilmelding senest 20. juni til Ingrid Vejgaard tlf. 3191 6767, mail: p.e.vejgaard@stofanet.dk

## ØLGOD

**11. juni:** 5-dages tur til Spreewald

**1. juli:** Tur til Sønderborg Revyen med kreds SydVest

**18. august:** Udflugt til øen Fur

## ÅRRE-GRIMSTRUP

**20. juni:** Udflugt med tidligere borgmester Gylling Håhr til den vestlige del af Varde Kommune. Turen går rundt om Kjelst, Ho bugt, forbi Oksbøl og militærområdet, forbi Fil sø og Henne Kirkeby Kro. Eftermiddagskaffe på Danhostel Nymindegab. Pris: 250 kr. Afgang fra Årre Kro kl. 12.15, Grimstrup kl. 12.30. Tilmelding senest 10. juni

**15. august:** Heldagstur til Kaj Munks Præstegård i Vedersø og sandskulpturerne i Søndervig. Afgang: Grimstrup kl. 10.15 og Årre kro kl. 10.30. Pris, inkl. entre, guide, middag og buskaffe. Tilmelding senest 5. august  
Tilmelding til ovenstående arrangementer 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

**6. september kl. 9.30-15.30:** Kursus for bestyrelser i Egen Forsamlingshus – Hos Risa. Kredsen er vært ved kaffe og frokost. Tilmelding senest 2. september til Jytte Jensen tlf. 2983 6956, e-mail: jytte34@hotmail.com, eller Niels Theisen tlf. 6013 5857, e-mail: themani@bbsyd.dk

### ARRILD

**23. august:** Udflugt til Maritime Kalvø. Afgang fra skolen i egne biler kl. 14. Tilmelding senest 8. august

**6. september:** Udflugt til Horsens Statsfængsel. Afgang fra skolen kl. 8.30. Pris: 300 kr. Tilmelding senest 29. august

### DYBBØL

**20. juni:** Halvdagstur til Over Lerte klokemuseum med guidet rundvisning. Derefter får vi eftermiddagskaffe med boller og lagkage på Seggelund Cafeteria. Opsamling ved Rema kl. 13. Pris: 150 kr. Tilmelding senest 16. juni til Cathrine tlf. 2967 1424

### EGEN

**Tirsdag og torsdag kl. 13.30 indtil 29. juni:** Krolf på Aktivitetscenteret bane – når vejret tillader det.

**14. juni:** Udflugt til Ecco sko og Højer Pølser. Kontakt Jens H. Nielsen tlf. 5123 1131, mail: jensoghelga.nielsen@gmail.com, eller Karin Jensen tlf. 6174 9370, mail: gunnarjensen@bbsyd.dk

**15. juni kl. 14:** Evaluering af turen til Costa del Sol

**16. juni kl. 14:** Skovlotto i Nørreskoven, fra Holmvej, 1. vej til venstre efter Naturskolen – P-pladsen. Kontakt: Anders Chr. Jensen tlf. 3023 8682, mail: s.ac.jensen@gmail.com

**10. august kl. 18:** 70 års jubilæumsfest Hos Risa

**11. august kl. 14:** Skovlotto i Nørreskoven, fra Holmvej, 1. vej til venstre efter Naturskolen – P-pladsen. Kontakt: Anders Chr. Jensen tlf. 3023 8682, mail: s.ac.jensen@gmail.com

**21. – 24. august:** 4-dages bustur til Vendsyssel. Kontakt Jens H. Nielsen tlf. 5123 1131, mail: jensoghelga.nielsen@gmail.com eller Karin Jensen tlf. 6174 9370, mail: gunnarjensen@bbsyd.dk

### EGERSUND

**16. august:** ½-dagstur til Elmegårdens hjemmemejeri. Pris inkl. kaffe og kage, medlemmer: 150 kr., og ikke-medlemmer: 200 kr. Afgang Broager kirke kl. 12, elektriker kl. 12.10 og Brillevej 12.15. Tilmelding senest 1. august til Else tlf. 7444 2340 eller Laila tlf. 7444 2901

**Tirsdage kl. 10-12:** Datastuen holder lukket juni-juli-august, og starter igen 5. september.

**Torsdage kl.13-17:** Kortspil er lukket ned i

juni, juli og august og starter op 7. september igen

### HOSTRUP

**Hver tirsdag kl. 10-11:** Stolegymnastik på Jejsing Friskole.

**1. onsdag i måneden fra august til juni 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 senest mandagen før.

**Hver torsdag kl. 14-16:** Krolf ved Jejsing Forsamlingshus

**8. juni kl. 11-16:** Senior frokost i festtellet i forbindelse med byfesten. Tilmelding til Hans Chr. Tlf. 7473 4332 / 2467 7032 eller Anneliese tlf. 7473 4312 7 6138 4038

**17. august kl. 14.30:** Spil og grill ved Jejsing Forsamlingshus. Vi starter med kaffe, derefter forskellige spil, krolf, kongespil m.m. og kl. 18 er der pølser m/tilbehør. Pris: 75 kr., øl, vand, vin og snaps kan købes for 10 kr. pr. stk. Tilmelding til Anna tlf. 7473 4384 / 2493 4687 senest 7. august

**14. september:** Tur til Helgoland. Afgang fra Jejsing Forsamlingshus kl. 7.30. Pris: 600 kr. inkl. let morgenmad ombord og bolle med skinke på hjemturen. Tilmelding til Anna tlf. 7473 4384 / 2493 4687 senest 30. august

### LYSABILD

**13. juni kl. 7:** Heldagstur med besøg i Horsens Fængsel, Tønder Seppelinmuseum, spisning på Holbøl Landbohjem. Pris inkl. rundstykker og håndmadder, medlemmer: 450 kr. og ikke medlemmer 550 kr.

**22. august:** Hygge samt lotto

### LØGUMKLOSTER

**13. juni kl. 13.30:** Banko

### RØDDING

**4. august:** Mød os på Open by Night 7484 2041 / 4026 2041

**10. september:** Heldagstur til Samsø. Tilmelding senest 25. juli tlf. 7484 1447 / 5116 4634

### SKÆRBÆK

**12.-19. august:** Tur til Schwarzwald, Alsace og Berleburg. Pris: 5.199 kr. Tilmelding senest 15. maj

**12. september:** Udflugt til Vingården i V. Vedsted og Kannikegården i Ribe. Afgang fra SEA med bus kl. 12.30. Pris inkl. rundvisning, kaffe og spisning ekskl. drikkevarer på Peking House, tur med vægteren: 350 kr. Hjemkomst ca kl. 21.30. Tilmelding og betaling senest 1. september, konto 9839 - 8850244341

Tilmelding til ovenstående ture på tlf. 7475 5010 / 3053 2622

### ØSTER HØJST

**27. juni kl. 12:** Halvdagstur til julemærkeh-

jemmet Fjordmark, Kollund og til Bov Kirke, Padborg, og middag på Øster Højt Kro. Pris, ekskl. drikkevarer: 150 kr. medlemmer, og for ikke-medlemmer, 200 kr.

**22. august kl. 7:** Heldagstur til Korsbæk på Bakken. Pris inkl. Kaffe og rundstykker, rundvisning, 2-retters middag på Postgården, kaffe og småkager på hjemvejen samt aftensmad på restaurant nær Haderslev, men ekskl. drikkevarer, 300 kr. for medlemmer og 450 kr. for ikke-medlemmer. Hjemkomst ca. kl. 21. Tilmelding senest 15. august til formand eller næstformand

### NY FORMAND

#### Rødekro og Omegns Pensionistforening

Ny formand er: Jane Lildholdt  
Solsortevej 2, Hjordkær, 6230 Rødekro  
Tlf. 7466 6450 / 2335 8629  
e-mail: jane.lildholdt@outlook.dk

#### Skærbæk Pensionistforening

Ny formand er: Inger Bruun Paulsen  
Havnebyvej 72, 6792 Rømhø  
Tlf. 7475 5011 / 3053 2622  
e-mail: havnebyvej@gmail.com

### KREDS TREKANTEN

Kredsformand Bent Ginnervskov Jensen  
Baldersvej 52, -2. lejl. 205, 6000 Kolding  
Tlf. 2323 2449  
E-mail: bentkolding@stofanet.dk

### BREDSTEN-BALLE

**15. juni:** Besøg i Ullas Have i Børkop. Vi kører i private biler fra "Den runde" kl. 13.30. Tilmelding til Johannes tlf. 7588 1837 / 6064 7111

**29. juni:** Grilltur til Bindeballe Købmandsgård. Afgang fra "Den Runde" kl. 11. Pris inkl. grillmad, 1 genstand samt kaffe og kage: 150 kr. Øvrige drikkevarer skal købes. Tilmelding til Ole tlf. 7588 1486 senest 22. juni

**20. august:** Udflugt til Horne og Fåborg.

Arrangementer finder sted i Cafe Blicher kl. 14 medmindre andet fremgår.

### FREDERICIA, DANSKE SENIORER

**Hver dag:** Bliv guide i Den Historiske Miniby i sommermånederne. Kontakt Tove Bertelsen tlf. 2135 0200.

**Mandag – fredag kl. 7-12:** Seniorbygger. Vær med til at opbygge Den Historiske Mineby, Seniorværkstedet, Prangervej 2. Kontakt Aksel Buch tlf. 2332 9648

**29. august:** Bustur til Dyrehavsbakken og koncert med Stig Rossen og "Bamses Venner" i Cirkusteltet, tid til frokost og et besøg i Korsbæk. Pris: 375 kr. inkl. bus og entre i cirkusteltet. Kontakt Benny Lauridsen tlf. 7592 6925, mail: benny.lauridsen@mail.dk

**3. oktober:** Bustur til Last Prom i Musikhuset, Esbjerg. Pris: 275 kr. inkl. bus og entre.



Kontakt Benny Lauridsen tlf. 7592 6925, mail: benny.lauridsen@mail.dk

## FREDERICIA, NORDBO

**Hver tirsdag kl. 9.30-12.30:** Patchwork og andre former for håndarbejde. Kontaktperson: Birgit Rasmussen tlf. 2621 9831

**Hver tirsdag kl. 10-12:** Petanque og krolf på banerne ved Nordbo. Kontakt Gertrud Nielsen tlf. 2888 0642

**Hver onsdag kl. 18:** Cykelture rundt i omegnen med indlagte pauser med start fra Nordbo. Kontakt Bent Iversen tlf. 7592 8479

**Hver torsdag kl. 10:** Traveture. Vi mødes ved beboerhuset Nordbo. Vælg mellem stor eller lille tur. Turene varer ca. 2 timer. Henvendelse til Gert Hegelund tlf. 2579 6210

**9. august kl. 17:** Cykeltur Rands Fjord rundt. Afgang Nordbo. Vi slutter med grillpølser og hyggeligt samvær ved Nordbo.

**29. august:** Bustur til Dyrehavsbakken med koncert v/Stig Rossen og Bamses Venner i cirkusteltet. Der vil være tid til at spise frokost for egen regning samt et besøg i Korsbæk på Bakken. Pris: 375 kr. inkl. bustur og entre i cirkusteltet.

**3. oktober:** Bustur til Last Prom i Musikhuset, Esbjerg. Pris: 275 kr. inkl. bus og entre.

Tilmelding til begge busture til Benny Lauridsen tlf. 7592 6925, e-mail: benny.lauridsen@mail.dk

## GIVE

**15. og 29. juni kl. 19:** Banko i 3F-huset

**21. juni:** Sommerudflugt til Bogense. Afgang med bus fra Bøgetorvet kl. 10. Frokost i Fiskehuset Bogense, derefter besøg på kunstmuseet Skovby, hvor vi får kaffe. Pris: 350 kr. Tilmelding senest 16. juni til Anni tlf. 4088 7080

**10. juli kl. 19:** Film i Huset

**13. og 27. juli kl. 19:** Banko i 3F-huset

**10. og 24. august kl. 19:** Banko i 3F-huset

## LUNDERSKOV

**12. juni:** Banko

**26. juni:** Halvdags udflugt

**7. og 21. august kl. 13:** Banko i Aktivitetshuset

**11. september:** Besøg TV Syd. Kørsel i egne biler. Afgang fra huset kl. 18. Tilmelding senest 1. september til Kirsten tlf. 2764 5310. Pris: 75 kr.

## VAMDRUP

**21. juni kl. 14:** Banko på Lindely

**5. juli kl. 14:** Banko på Lindely

**30. juli - 4. august:** 6-dages tur til Østrig/Westendorf. Kontakt Mona tlf. 2179 3719

**16. august kl. 14:** Banko på Lindely

## ØDSTED-JERLEV

**14. juni kl. 17:** Grillaften med mad, kaffe og kage. Pris: 75 kr. Tilmelding nødvendig

## Ø. STARUP-ÅGÅRD

**22. juni:** Sommerudflugt med bus til Hvidsten Kro med foredrag om Hvidsten gruppen, æggekage, kaffe og kage. Pris: 200 kr. Afgang fra Ågården kl. 10, hjemkomst ca kl. 18. Tilmelding senest 16. juni

**24. august kl. 18:** Grillaften på Ågården. Pris: 130 kr. inkl. helstegt gris med diverse tilbehør, kaffe og småkager. Tilmelding senest 18. august

## NYT NAVN

Egtved Efterløns- og Pensionistforening har skiftet navn til: Danske Seniorer Egtved

## NY FORMAND

Nordbo Senior  
Ny formand er: Hanne Grølsted  
Prangervej 176, -2. mf, 7000 Fredericia  
Tlf. 4010 2337, mail: ghanne@live.dk

## UDVIKLINGSKONSULENT

For Region Syddanmark, Jylland:  
Annette Schiøler - tlf. 20 48 17 12  
E-mail: ans@danske-seniorer.dk

For Region Syddanmark, Fyn:  
Rikke Samssund - tlf. 35 24 00 42  
E-mail rns@danske-seniorer.dk



## KREDS LOLLAND OG FALSTER

Monna Høyem  
Maglemervej 31  
4930 Maribo  
Tlf. 5047 1039  
Monna.hoyem@live.dk

## BANDHOLM PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Beboerhuset, med mindre andet er anført, og tilmelding til alle arrangementer skal ske til Rita, tlf.: 54 78 82 26.

**9. juni kl. 9:** Heldagstur til Thorsvang med opsamling fra Bandholm.

**20. september:** fælleskøkkenet.

## KETTINGE-NYSTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**13. juni kl. 10:** Sommertur til Zen-Garden ved Stenlille. Opsamling fra Stoppestedet kl. 10, fra Kettinge Brugs kl. 10.10. Tilmelding senest 8. juni (først til mølle). Pris kr. 200 inkl. let madpakke og "en lille en", som indtages under halvtag samt kaffe i Zen-Gardens cafeteria.

**14. august kl. 14:** Banko i Kettinge Fritidscenter. Pris kr. 50 inkl. kaffe, kage og 3 kort. Ekstra kort kan altid købes tillige med øl og vand). Tilmelding til Margit, tlf.: 22 81 55 34 eller Kurt, tlf.: 20 56 40 47.

## MARIBO PENSIONISTFORENING

**30. juni:** Heldagstur til Geocenter Møn. Der serveres fiskebuffet på Klintholm Havn. Tidspunkt meddeles senere. Pris kr. 300.

**4.-7. september:** Ferietur til Nordvest Jylland. Besøg i Jesperhus Blomsterpark og øen Fur. Nærmere information følger snarest.

**Tirsd. + torsd.:** kl. 16-18: Bindende tilmelding til arrangementerne til Birgit, tlf.: 61 77 54 70. Tilmelding efter først til mølle-princippet.

Formand Bent Enok: tlf. 54 78 42 08, b.enok@hotmail.dk. Foreningens kontonr.: 0682-2985617595.

## RADSTED PENSIONISTFORENING

**10. juni kl. 12.30:** Grillet gris i Rasted Forsamlingshus. Pris medlemmer kr. 115, ikke-medlemmer kr. 140. Tilmelding senest 3. juni.

11. september kl. 13.30 starter kortspil - herefter hver anden mandag.

## SAKSKØBING PENSIONISTFORENING

Hvis intet andet er nævnt afholdes arrangementet på Saxenhus.

**13. september kl. 13.30:** Banko

## SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Hvor intet er nævnt foregår arrangementerne på Lykkesejcentret. Tilmeldinger til vores arrangementer kan ske ved arrangementerne eller til formand Poul Erik Ibsen, tlf.: 54 94 17 08/20 42 54 34 eller pealibsen@hotmail.dk. Der kan tilmeldes til alle busturene fra nu og frem til august 2017.

**9. juni kl. 9 (opsamling starter):** Tur til Vikingemuseet i Roskilde m/middag på Udby Kro. Pris kr. 300. Kræver tilmelding.

**23. juni kl. 19:** Skt. Hans-fest m/dans, kaffe, kage og báltale. Pris kr. 70.

**10.-13. august:** 4 dages sommertur til Sønderjylland (pt. venteliste, men ring alligevel).

## TÅRS VIGSNÆS PENSIONISTFORENING

Tilmeldinger til bestyrelsen: Formand Aase Malmgren 21 44 65 06, kasserer Conny Larsen 20 53 58 24.

**21. juni:** kl. 14: Petanque-spil starter. Ca. 17.30: Grillfest på sportspladsen i Tårs Idrætsforenings telt ved Ibs "mobilgril". Drikkevarer kan købes.

**3. august:** Kør selv tur til Knuthenlund med spisning på *Bandholm hotel*. Nærmere om turen senere.

**31. august kl. 14 - og derefter alle torsdage i ulige uger indtil den 15. marts 2018:** Kortspil på Tårs Skole

### KREDS SYDSJÆLLAND

Formand Ole Steinvig  
Akacievej 20, 4683 Rønnede  
Tlf. 43 53 03 44  
Mail: mo@steinvig.dk

### DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

Hvis ikke andet er anført afholdes arrangementerne i Aktivitetscenteret Dalgården, Thujavej 19 kl. 14.

Husk kage til kaffen. Foreningen giver kaffen.

**Juli:** Sommerferie.

**14.-17. august:** Tur til Sønderjylland og Nordtyskland. Pris: 2.950 kr. pr. pers. m/halvpension. Tilmelding til Knud Green, tlf.: 29 89 53 08.

### FAKSE PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er nævnt afholdes arrangementerne i Æblehaven.

**9. juni samt 4. og 18. august kl. 12.45:** Banko.

### GLUMSØ PENSIONISTFORENING

**Fredage (i lige uger) kl. 14:** Banko.

**21. juni kl. 8.50-ca. 17.30:** Skelby ved kirken: Heldagsstur til København, Dyrehaven og Korsbæk på Bakken m/ opsamling i Glumsø. *Turen er ikke for dårligt gående.* Pris: inkl. frokost m 1øl/vand, kaffe, guidet rundvisning på Eremitageslottet: ikke medlemmer kr. 650, medlemmer kr. 500. Bindende tilmelding og betaling senest den 2. juni til Henri, tlf.: 57 64 36 41 eller til Martin, tlf.: 36 16 31 87. *Opsamling:* Herlufmagle skole kl. 9, Søvang i Glumsø kl. 09.15.

**28. juli kl. 11.30:** Sommerbanko med spisning. Tilmelding nødvendig.

Ove kan kontaktes på 40 17 66 28.

### HASLEV PENSIONIST- OG EFTERLØNSFORENING

Hvis ikke andet er anført er vores aktiviteter i FDF Huset på Bregentvedvej 42, 4690 Haslev.

**AFLYSNING:** Ferietur til Rügen i Tyskland aflyst pga. manglende tilmeldinger.

**8. august kl. 13-16:** Opstart efter sommerferien med gymnastik, kortspil og håndarbejde.

**11. og 25. august kl. 13:** Banko

### NÆSTVED PENSIONISTFORENING

Ny formand Dorthie Paulsen opfordrer tidligere medlemmer af foreningen til at tage kontakt, så de igen kan få deres blade. Henvendelse på tlf.: 60 62 78 05 eller i Spilleladen Manøvej 23, 4700 Næstved hver mandag fra kl 17-18.

**Mandage kl. 18.15:** Bankospil i Spilleladen på Manøvej 23.

### VALLØ SENIORFORENING

**6. juli kl. 16:** Vi inviterer til "Revyperler På Stribe" i Rødvig. Særpris kr. 325 (normalpris kr. 375). Ingen fællestransport til Rødvig, men tog fra Hårlev ca. kl. 15 kan benyttes (OBS: ny køreplan i juni). Tilmelding inden 25. juni til Leif, tlf.: 20 21 07 43. Betaling aftales ved tilmelding. Spisning efter forestillingen (ikke inkl.) mulig på Harmonien, Rødvig Kro eller Lanterna.

### KREDS VESTSJÆLLAND

Ole Jordy Larsen  
Hellemosevej 11  
4400 Kalundborg  
Tlf. 40 68 93 65  
ole-jordy@hotmail.com

### AKTIVE SENIORER I GØRLEV/ KALUNDBORG VÅGEKONER

**Mandage og torsdage kl. 9.30-10.30:** Stolemotion på Aktivitetscenteret Munke-søparken. Instruktør Nell, telefon 51 22 12 24.

**Onsdage kl. 9.30-11:** Stolemotion i mødelokale 2, Gørlev Hallen. Instruktør Bodil 40 98 42 35.

**Onsdage kl. 10-12:** Datastue Gørlev Bibliotek. Instruktør Vivi, telefon 58 85 90 05.

### BREGNINGE - BJERGSTED PENSIONISTFORENING

Alle møder og arrangementer starter kl. 14 i Sognehuset i Bregninge, med mindre andet er anført.

**19. august kl. 14:** Banko samt tilmelding og betaling til busturen til Sprogø (lørdag 2. september. Info følger). Nyt program i bladet den 8. august 2017.

### DANSKE SENIORER JERNLØSE

Østergårdsvej 49, Undløse, 4340 Tølløse. Telefon til formand Daisy 23 42 79 77, mail: dsjda-ta@outlook.dk.

**1. tirsdag i måneden kl. 10-13:** Forskelligt håndarbejde

**Tirsdage kl. 13-16:** Billard

**Onsdag kl. 13-17:** Kortspil og billard

**Torsdag kl. 10-13:** Billardtøserne

**Torsdag kl.13-17:** Håndarbejde og billard.

### GØRLEV PENSIONISTFORENING

**8., 15., og 22. juni samt 17. og 31. august kl. 14-17:** Socialt samvær i bio.

**29. juni kl. 14-20:** Ferieafslutning med bankospil om 30 kødgevinsten og socialt samvær. Kortpris kr. 10. Smørrebrød bestilles på tlf.: 40 91 81 90 eller 28 15 04 46.

**Juli:** ferie.

**10. august kl. 12:** Opstart efter ferien m/ spisning + 1øl eller 1 vand i bio. Alle er velkomne. Bindende tilmelding, tlf.: 40 91 81 90 eller 28 15 04 46. Pris kr. 100. Kl. 14 underholdning v/ Lotte Riisholt. Vi giver kaffe/the m/ kage (husk krus).

### HØNG PENSIONISTFORENING

Alle arrangementer foregår i Fuglereden, Ingesevej i Høng.

**29. juni kl. 9:** Tur til Thorsvang Samlermuseum ved Stege. Afgang fra Rådhuspladsen.

**14. juni-16. august:** sommerferie.

**Fra 16. august:** Onsdage i ulige uger kl. 13.30: banko, alle er velkomne.

### HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er nævnt afholdes arrangementet i Hvidebækhallens Café.

**Banko:** 12., 19., og 26. juni kl. 13.30.

**24. august kl. 8-ca. 18.30:** Heldagsudflugt til Vadehavscntret ved Ribe. Afgang fra Rørby v/Brugsen kl. 8, Ubby v/Gl. Rådhus kl. 08.15 og Hvidebækhallen kl. 08.30. Pris inkl. rundvisning og frokost 350 kr. Bindende tilmelding til Gurli Madsen, tlf.: 59 50 48 15 senest 1. august.

### PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

Arrangementer foregår i Jyderup Hallen, hvis ikke andet er anført.

**10. juni kl. 17:** 75 års Jubilæumsfest m/ faneindmarch, middag og underholdning v/ Arne og Andre Lundemann, og Steen Kåre spiller op til dans. Alle er velkomne. Tilmelding til Gerda, tlf.: 59 27 70 04, mobil 28 28 65 82.

### KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

Alle arrangementer foregår i Årby Forsamlingshus, hvis ikke andet er nævnt. Læs mere [www.pensionist4400.dk](http://www.pensionist4400.dk). Facebook: Kalundborg Senior- & Pensionistforening.

**6. juni kl. 13:** Banko i Årby Forsamlingshus.

**7. juni-31. juli:** Ferie.

**23. juni kl. 16.30:** Sct. Hans aften. Afgang fra Engvej mod Holbæk, hvor der er en storslået udsigt over Lystbådehavnen, Kirsebærholmen

og Tuse Næs, imens vi spiser på Restaurant Vandestedet.

Tilmelding senest 16. juni til Else telefon 59 51 36 54. Pris kr. 350. Tilmelding er bindende.

**1. august kl. 13:** Banko.

**2. august kl. 12.30-16.30:** Kortspil, hygge og strikkeklub

**2. august kl. 13-14:** Bowling i Bowlingcenteret, Elmegade. Bemærk ændret dag og tid. Tilmelding til Palle, tlf.: 20 81 70 04.

**16. august kl. 13:** Musikalsk underholdning med Harmonika Vennerne Vestsjælland. Der er indlagt pause med kaffe og kage. Pris kr. 60. Bindende tilmelding til Else, tlf.: 59 51 36 54.

**29. august kl. 8:** Tur til Skælskør med besøg på Julemærkehjemmet/afgang fra Engvej - m/guidet rundvisning af børnene, 2-retters menu inkl. 1 glas rødvin eller sodavand/vand samt ca. 1 1/2 times sejltur med mulighed for kaffe ombord. Bemærk kun en bus. Bindende tilmelding Else, tlf.: 59 51 36 54 senest 18. august Pris kr. 350.

### RINGSTED PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Anlægspavilionen, Havestuen, med mindre andet er anført.

**2. mandag i måneden kl. 12:** Middag i hallen

**12. og 19. juni kl. 13.30:** Banko og kaffe-bord.

### RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er anført afholdes arrangementerne i Søparken.

**12. juni kl. 14:** Banko

**Juli:** Ferie

**7. og 21. august kl. 14:** Banko

**24. august kl. 17:** Middag i Søparken. Menu: bankekød m/kartoffelmos og fromage til dessert. Tilmelding senest 10. august. Pris kr. 125. Tilmelding til Ingsa Buur tlf.: 58 26 13 46/22 56 64 17, ingsa@dukamail.dk.

### SLAGELSE EFTERLØNS - OG PENSIONISTFORENING

Banko i Midgård, Skolegade 8, Slagelse. Døren åbnes kl. 12, spillet starter 12.45. Gæster er velkomne.

**13.-14. juni:** Sommertur til Rømø aflyst pga. manglende tilmelding.

**16. juni:** Banko

**16. juni-28. juli:** sommerferie

**28. juli, 11. og 26. august:** Banko

### STENLILLE PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er anført afholdes arrangementet i Aktiviteten på Snekpevej i Stenlille

**Tirsdag i lige uger kl. 13.30:** Banko

**Tirsdag i ulige uger kl. 13:** Kort

**Torsdag kl. 13-16:** Kort

**20. juni kl. 12.30-17:** Grilldag i Aktiviteten med helstegt pøtægriis og tilbehør. Musik v/ Johnny Hansen.

Pris kr. 150 - max. 70 personer, "først til mølle princip". Tilmelding og betaling senest 6. juni.

**Juli måned:** sommerferie.

Se også [www.stenlillepensionistforening.qsite.dk](http://www.stenlillepensionistforening.qsite.dk)

Telefon og email til formanden: 21 40 70 52, jogmmortensen@gmail.com. Betaling for arrangementer kan ske tirsdage i lige uger eller via netbank.

### STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

**Ny formand:** Lene Ravn tlf. 26 63 29 00.

**Onsdage kl. 12.30:** kortspil i Hephuset. Henv. Søren Mortensen tlf. 21 52 07 16

**22. august kl. 19:** Første banko efter ferien.

### ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

I hele 2017 afholdes arrangementer på Møllevang i St. Merløse med mindre andet er anført. Foreningen har haft møde med Holbæk Kommune: Vi kan beholde lokalerne i 2017.

**24. juli kl. 13:** Banko starter op på Møllevang efter ferien.

**6.-10. august:** Tur til Barlinek i Polen - Der er stadig ledige pladser. Henvendelse til Nora Schmaget på hverdage ml. kl. 16-18, tlf.: 59 18 55 99.

**7. august:** Banko aflyst på grund af turen til Polen.

Vi arbejder også på en efterårstur. Nærmere i næste nummer.

### SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

Centervej 13, 4470 Svebølle, formand Ole Lauridsen, telefon 28 56 92 75

Arrangementerne afholdes i Svebølle Aktivitetscenter Åvangen, hvis intet andet er nævnt. Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

**19. juni kl. 17:** Fællesfest for alle brugere i samarbejde med Svebølle Aktivitetscenter Åvangen, dørene åbnes kl. 16. Pris kr. 225 inkl. drikkevarer. Buffet fra slagteren i Bjergsted. Underholdning ved Merete Rud Hansen fra Orø. Billetter sælges i Åvangen.

### SENIORER FOR TØLLØSE SODERUP ESKILSTRUP

Arrangementerne afholdes i Aktivitetshuset i Tølløse, hvis intet andet er nævnt.

**16. august kl. 14:** Ingen banko, men vi spiser og hygger. Derefter hver anden onsdag: Banko.

### VALLEKILDE- HØRVE SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er nævnt foregår arrangementerne på Sydskolen i Hørve.

**Alle tirsdage kl. 14:** Kortspil på Bakkegården nr. 38.

**24. august:** sommerudflugt til Sandskulpturerne i Hundested, nærmere information uddeles med SeniorBladet.

### KREDS ØSTSJÆLLAND

Sonja Poulsen  
Møllebakken 1 B  
2680 Solrød Strand  
Tlf. 22 21 14 03  
sonjap2680@gmail.com

### GL. SKOVBO PENSIONIST & SENIORFORENING

Interesserede er velkomne til at kontakte formanden Margith Schwartzkopf på mobil 22 59 14 18

**7. juni 2017 kl. 9:** Tur til Humlemagasinet, Harndrup på Fyn med start fra Butikstorvet i Bjæverskov. Egenbetaling kr. 275, gæster kr. 325.

### GUNDSØ PENSIONISTFORENING

Værestedet, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge. Tlf. 4673 3576. E-mail: penhob8@os.dk. Formand Henry Briting, mail: briting@godmail.dk. Tirsdage kl. 13-16 og fredage kl. 12-16 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. 10-16:** 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:** Vi maler.

I begge klubber 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

**14. juni kl. 9-ca. kl. 17:** Udflugt til Bakken og Arken, mødested: Havdrup Station.

**14. august kl. 14:** Banko i Sognehuset. Kaffe m/brød kr. 15.

**14. august:** Tilmelding (bindende) til efterårs-



udflugten den 6. september til Bromølle Kro m/middag og besøg (og kaffe) på Malergården i Plejerup. Pris kr. 300 ekskl. drikkevarer. Eller tilmelding til Annette, tlf.: 60 51 78 80 eller til Kirsten Hansen, tlf.: 28 25 31 40.

### HERFØLGE PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Sognegården kl. 14, hvis intet andet er nævnt. Det koster kr. 20 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, som betales i bussen. Transport bestilles dagen før arrangementet ved Herfølge Turistfart, tlf.: 56 27 40 89.

### HVALSØ PENSIONIST OG SENIORFORENING

Arrangementerne bliver afholdt i Hvalsø Østergade Center. Tilmeldinger til vores arrangementer kan ske til Leif, tlf.: 46 49 90 78/41 10 14 07.

**22. august, 26. september kl. 13.30:** Bankospil

### LEJRE PENSIONISTFORENING

**6.-10. juni:** Sommertur til Schwalenberg Tyskland. 5 dage 4 overnatninger.

### MINDEPERLERNE

Lyst til at være med? Kontakt formand Else Strange på mobil 41 40 77 14 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 + transport (kr. 500 for 45 min.). Vi har solosange, sketch og fællesange med. Ring venligst for mere information.

### SOLRØD SENIOR KLUB

Se program 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 – dog ikke busture og fester, som der vil blive informeret særskilt om.

**19. juni Sct. Hansfest:** Mere information følger.

**Juli:** Sommerferie

**14. august kl. 14:** Hyggeeftermiddag med varm mad.

**28. august:** Tur til 'Naverhulen' i Helsingør. Mere information følger.

### ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE ROSKILDE

Vi er frivillige ældre, der tilbyder en række ak-

tiviteter og services for ældre: Besøgs- eller spiseseven og gåtur, tryghedsopkald om morgenen, ledsagertjeneste, handymand-hjælp. vi holder til i Frivilligcentret i Jernbanegade 21A. 4000 Roskilde.

**Mandag og torsdag:** Caféeer for socialt samvær

**Torsdag (i lige uger):** Erindringsværksted

**Mandag og onsdag:** Stolemotion

**Mandag-torsdag:** IT-kurser for 60+

Se nærmere om tid og sted på [www.aeldre-roskilde.dk](http://www.aeldre-roskilde.dk).

**Kontakt os for mere information på tlf.:** 46 32 30 39 mandag-torsdag 10-12 eller mail til: [aeldre.roskilde@gmail.com](mailto:aeldre.roskilde@gmail.com).

### NY FORMAND

Vester & Øster Ulslev Pensionistforening – Kreds Lolland og Falster

Helen Jensen  
Bækvej 15  
4990 Saksøbing  
Mail: [helmark@outlook.dk](mailto:helmark@outlook.dk)

Rudbjerg Pensionistforening – Kreds Lolland og Falster

Britt Walbum  
Tranevej 15, Langø  
4900 Nakskov  
Tlf.: 21 48 33 75  
Mail: [walburn15@gmail.com](mailto:walburn15@gmail.com)

Ellemarkens Senior Klub – Kreds Østsjælland

Bøgild Nielsen  
Gymnasievej 93,1.th.,  
4600 Køge  
Tlf.: 56 65 70 65  
Mobil: 60 18 70 65

Dalby Rønnede Pensionistforening – Kreds Sydsjælland

Knud Green  
Fuksiavej 2  
4683 Rønnede  
Tlf.: 29 89 53 08  
Mail: [greenknud@gmail.com](mailto:greenknud@gmail.com)

Næstved Pensionistforening – Kreds Sydsjælland

Dorthe Paulsen  
Helgenæsvej 10  
4700 Næstved  
Tlf.: 60 62 78 05  
Mail: [pinkmanja77@hotmail.com](mailto:pinkmanja77@hotmail.com)

### NYT NAVN

Pensionistforeningen for Mørkøv og Omegn – Kreds Vestsjælland

Har skiftet navn til:  
Danske Seniorer Mørkøv  
Formand: Inge Quest Jensen  
Solgården 13  
4440 Mørkøv  
Tlf.: 59 27 50 41  
Mail: [ingetrebbien@gmail.com](mailto:ingetrebbien@gmail.com)

### UDVIKLINGSKONSULENT

For Region Sjælland  
Rikke Samssund  
Tlf. 35 24 00 42  
E-mail [rns@danske-seniorer.dk](mailto:rns@danske-seniorer.dk)



### KREDS BORNHOLM

Ellen Andersen  
Grummeløkkegade 2  
3770 Allinge  
Tlf. 5648 2555/ 2878 6213  
[andersen3770@gmail.com](mailto:andersen3770@gmail.com)

### HASLE/RUTSKER PENSIONISTFORENING

Mail: [haslerutskerpensionist@outlook.dk](mailto:haslerutskerpensionist@outlook.dk).  
Hjemmeside: [www.haslerutskerpensionistforening.dk](http://www.haslerutskerpensionistforening.dk)

**Onsdage i lige uger kl. 14-16:** Hyggeklubben, v/sydamerne. Kontakt: Inger Jensen på tlf.: 56 96 49 17, Grete Pelle, tlf.: 56 96 43 75 eller Doris Jensen, tlf.: 56 96 43 11.

### NYLARS OG VESTERMARIE PENSIONISTFORENING

Kørsel: Kan bestilles dagen før hos formanden, tlf.: 23 30 51 97. Pris: 20 kr. tur/retur (kun til foreningens arrangementer i Nylars).

Tilmelding til de enkelte arrangementer skal ske til Ella Christensen, tlf.: 23 30 51 97.

**Mandage kl. 9-10:** Ældre- og stolegymnastik i Nyvesthallen.

Hyggeeftermiddage starter (hvis ikke andet er anført kl. 14) og varer til kl. 17. Kaffen koster disse dage kr. 15, tag selv brød med. Husk sangbogen.

**15. juni, kl. 5.30:** Sommerudflugt/heldagstur til Østkysten af Skåne og Karlshamn. Pris: ekskl. Drikkevarer: 700 kr. Husk pas eller lign. med billede.

**17. august kl. 16:** Aftentur med Kirstens stegte sild. Vi starter ved Aarsballe Medborgerhus på stadion til sild m.v. samt kaffe. Husk tilmelding og sangbogen, ekskl. drikkevarer.

**31. august kl. 14:** Tur til Brændegaards-haven, vi mødes ved indgangen. Kørsel i egen bil. Pris kr. 50. Foreningen giver kaffe i haven.

## AAKIRKEBY PENSIONISTFORENING

**15. juni kl. 19:** Banko.

**19. juni kl. 14:** Petanque på AAIF banerne. Ingen tilmelding. Bare mød op

**Juli:** Sommerferie.

Arrangementer foregår i Kontakthuset. Tilmelding til Maybrit Andersen, tlf.: 29 11 65 99.

## KREDS HOVEDSTADEN

Holger Skovkjær  
Kornvej 6  
4000 Roskilde  
Tlf.: 46 37 19 14/20 20 17 04  
Holger.skovkjaer@mail.dk

## BRIDGEKLUBBEN SYD-VEST

Sommerferie indtil september, se evt. [www.bridge.dk/1191](http://www.bridge.dk/1191). Kontaktperson: Peter Svare, tlf.: 51 26 64 22.

## ONSDAGSBRIDGE

Sommerferie indtil september, kontaktperson Jørgen Kramprau, tlf.: 30 23 85 83.

## SENIOR BRIDGE - BIRKE- KLUBBEN

**Torsdag kl. 13-17. Sted:** Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Kontakt evt. John Clayton Bernbom, tlf.: 61 27 35 29.

## FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

Torsdage kl. 11.15 (hele året) i Park Bio, Østerbrogade 79. Der er 20 forestillinger - og det koster kr. 625.

## SOLBJERG CYKELKLUB, FREDERIKSBERG

**Tirsdage kl. 10, Solbjerg Plads:** Solbjerg Cykelklub er åben for nye medlemmer. Alle kan være med, bare mød op. Det er gratis at være med.

## FORENINGEN KULTURNET

**Lørdag i ulige i uger:** Vi maler 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: [www.foreningen-kulturnet.dk](http://www.foreningen-kulturnet.dk) under Aktuelle Aktiviteter. Kontaktperson: Jette Varn, tlf.: 22 13 87 10.

## FÆLLESRÅDET FOR OMSORGSARBEJDE - BRØNSHØJ-HUSUM- UTTERSLEV

Sommerferie indtil september. Dato for søndagsbanko i Medborgerhuset "Pilegården" og aktiviteter i Pensionistcenteret i næste blad.

## KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

Ved alle arrangementer gælder, at der senest er tilmelding ugen inden arrangementet.

**Onsdage kl. 10-13:** Hobbyklubben i Guldaldersalen, Emdrupvej 137.kld. Alle busture har afgang og ankomst på Emdrupvej 137.

**6. juni kl. 9:** Skovtur med bus. Pris 125 kr.

**5. september kl. 13:** Sæsonstart - med kaffe og lagkage (ingen tilmelding)

## PENSIONISTKLUBBEN STORMLY

**Hver dag kl. 9-15:** Ndr. Fasanvej 81, Frederiksberg.

**Mandag:** Stavgang, håndarbejde, EDB.

**Tirsdag:** Stolemotion, whist, canasta.

**Onsdag:** Bridge, hjælp til mobiltelefoner

**Torsdag:** Whist, kortspil.

**Fredag:** Socialt samvær, kortspil.

**Søndag:** Kaffe, kage, bankospil.

**1. torsdag i måneden:** Åbent hus m/ kaffe, kage, bankospil, alle er velkomne.

Daglige tryghedsopkald. Kig ind og få et program eller ring, tlf.: 38 34 73 04

## SENIORKLUBBEN VANLØSE

**3.-7. juli:** åben kl. 09.30-12.30

**10.-23. juli:** sommerferie

**24.-31. juli:** åben kl. 09.30-12.30. Ingen madservering i juli.

**Sundhedshuset, Indertoften 10, 2720 Vanløse tlf.:** 38 71 26 43. Åbent: kl. 10-16.

**Mandag kl. 12-14:** Kortspil: Whist. Tilmelding Rosa Nielsen

**Mandag kl. 13-15:** Computerundervisning (let øvede)

**Mand.-torsd. kl. 13:** Billard og brug af motionsmaskiner kl. 10-11.

**Tirsdag kl. 10-12 og kl. 13-15:** Computerundervisning. Tilmelding Jytte Breuning. Pris kr. 170 for 13 uger

**Tirsdag kl. 10-12:** It- Cafe. Gæster kr. 20 pr. gang.

**Tirsdag kl. 16.30-18:** Qi Gong i Seniorklubben Vanløses lokaler. Pris: kr. 375 for 15 lektioner.

**Onsdag kl. 10-12:** It- Cafe. Gæster kr. 20 pr. gang.

**Onsdage i lige uger kl. 10-13:** Vil du lære, hvordan du kan omforandre dit tøj, hjælper Connie Raunsgaard.

**Torsdag kl. 11-13:** Rådgivning v/Winnie Lundgren.

**Fredage kl. 12.30:** Banko

**8. juni kl. 13.30:** Henrik Winthereik underholder med kendte viser og evergreens.

**15.juni kl. 6.30-ca. 18.30:** Udflugt/heldagstur til Avernakø afgang fra Indertoften 10, Vanløse.

**Pris medlemmer:** kr. 325 – gæster: kr. 425. Hent program i klubben.

**6. juli kl. 9-ca. 17:** Sommerudflugt til Konventum (LO-Skolen) i Helsingør. Afgang fra Indertoften/Vanløse. Pris inkl. entre, frokost, 1 øl/vand og kaffe/kage: Kr. 300 for medlemmer, og kr. 400 for gæster.

**9.-10. august:** Turen går til Jylland/Sabro.

## TOVEKLUBBEN

Filmklubben – Toveklubbens sæson 2017 er startet. Kontingentet er kr. 400 årligt for 24 film og rabat på klubture. Program fås ved Danske Seniorer; Griffenfeldsgade 58 eller på [www.toveklubben.dk](http://www.toveklubben.dk).

## ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

Følge-Ud-Gruppen Nørrebro og Nord Vest. Følge-Ud-Gruppen er en del af Ældre hjælper Ældre og Danske Seniorer. Gruppen af frivillige samles en gang om måneden og udveksler erfaringer og sparrer med hinanden. Vi tilbyder os som besøgsven, ledsagelse til læge, hospital, frisør eller hvad det nu måtte være. Flere gange om året arrangerer vi fælles samvær med vores borgere. To gange om ugen ringer vi gerne op for en hyggelig samtale, hvis det er det, der er brug for. Hvis dette har interesse, hører vi gerne fra frivillige og borgere, der har lyst til at gøre brug af vores tilbud. Vi kan kontaktes på tlf. 35 37 24 22 mandag til fredag. Læg besked til Doris.

## KØBEHAVNS OMEGNS KREDS

Inger Lise Hansen  
Gasværksvej 15, 6. sal.  
2630 Taastrup  
Tlf. 32 12 46 45 / 26 13 36 96  
[ostervemb64@hotmail.com](mailto:ostervemb64@hotmail.com)

## ANNY KLUBBEN

**Mandage kl. 10, Herlev Bio:** Anny Klubben viser film.

Ret til ændringer forbeholdes. Arrangementerne foregår i Herlevgårds festsal, hvis andet ikke er nævnt.

**8. og 29. juni:** Torsdagsklub, hvor vi hygger os sammen. Kl. 10 gåtur, for dem, der har lyst til ca. kl. 11, derefter kaffe og brød. Kl. 12.30: gymnastik for alle

**13. juni:** tur til Botanisk Have m/medbragt madpakke

**15. juni kl. 12.30:** Bankospil. Vi spiller 12 spil. I pausen kan købes kaffe og brød.

**22. juni:** Den årlige skovtur – hemmelig destination

**Juli 2017:** Ferielukket – men NYT: sejltur på Lyngby/Bagsværd Sø

## BORDINGHUS SPILLEMÆND

[www.bordinghus.dk](http://www.bordinghus.dk). Bordinghus Spillemand er et underholdningsorkester, som leverer god og veloplagt musik til det modne publikum.

Dansktop, evergreens, syng med, tema arrangementer, en lille "sving om" i roligt tempo. Få en "smagsprøve". Vi over hver torsdag formiddag i Bordingshus, 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. 3.000,-3.500,-, men vi er altid til at tale med. Har du fået lyst til at høre nærmere, kontakt venligst: Kurt Johansen, tlf.: 3253 6387, mobil 2127 2916, mail: kurtkirsten@johansen.mail.dk eller orkesterleder: Hans Christiansen tlf.: 3253 1105, mobil 2042 0062, mail: hcoa@sol.dk.

### CHARLOTTEKLUBBEN

**Onsdage kl. 12:** Gentofte Kino. Pris kr. 300 for 11 forestillinger. Se mere på [www.charlotteklubben.dk](http://www.charlotteklubben.dk). Alle medlemmer af Danske Seniorer er velkomne.

### PENSIONISTFORENINGEN FOR LYNGBY-TAARBÆK

**Mandage kl. 13-15.30:** Hyggemøde i foreningens lokaler med kaffe, brød, kortspil m.m. Pris: kr. 15.

**17. juni kl. 10:** Kredsen har planlagt en bus til Folkemøde i Allinge på Bornholm, med busafgang fra Lyngby kl. 10. Pris ca. kr. 400. Reservering af pladser kontakt Werner N. Wittekind, tlf.: 45 41 43 15.

**21. juni kl. 12.30:** Sommerfrokost samt kaffe. Pris kr. 100.

**22. august kl. 09.15:** Bus fra Lyngby. Kredsen sensommertur er en herlig tur til Sofiero Slot og slotspark. Pris kr. 400. Tilmelding senest 10. juli.

Foreningens kontor, Sorgenfrivej 4 A, 2800 Kgs. Lyngby åbent mandage, kl. 10-12., undtagen 1. mandag i måneden. Tlf.: 30 72 01 49. Formand Lilli Meier, tlf.: 45 87 96 66. Kasserer Viola Lewerk-huusen, tlf.: 22 16 17 10.

### SØLLERØDEGNENS PENSIONISTFORENING

Klublokale: "Stråhuset", Vangeboled 5, 2840 Holte. Formand Per Ysbæk, tlf.: 45 80 11 59/20 24 54 40, mail: pyn@skoleparken1.dk. Kasserer Werner Nielsen Wittekind, tlf.: 45 41 43 15.

**14. juni kl. 12.30:** Frokost og kaffe i Søllerød Sognegård. Pris kr. 125.

**22. august kl. 9.15:** Med bus fra Stråhuset til Sofiero Slot og Slotspark m/middag og kaffe i Slotscaféen. Mulighed for køb af planter og ting. Pris kr. 400. Tilmelding senest 10. juli.

### ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE BALLERUP

**Onsdage kl. 12-15:** åben café i Præstevænget 12, 2750 Ballerup

Der er adgang for kørestolsbrugere. Gruppens formål er at hjælpe andre ældre medlemmer ved fx at tilbyde ledsagelse til lægebesøg eller at yde støtte i forbindelse med kontakt til kom-

munen.

Alle, der har lyst til at snakke og hygge sig med andre, kan være med. Der er også plads til dig! I caféen om onsdagen kan man få lidt frokost mod betaling – og en god snak. Er du interesseret i at deltage i gruppen, er du velkommen til at kontakte Karin Rønnov, tlf.: 44 97 62 76 eller Bente Sarauw, tlf.: 27 92 92 44.

### 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, tlf.: 43 71 87 97 eller mobil 61 77 75 97. Vi glæder os til at høre fra dig.

### KREDS NORDSJÆLLAND

Lise H.I. Achton  
Skovvænget 3, Sønderby  
4050 Skibby  
Tlf. 50 93 46 64  
kredslise@ctop.dk

**14. august:** Bestyrelsesmøde (forslag til emner, du ønsker bestyrelsen skal tage op, sendes til sekretær Anette Tinghøj, tlf.: 23 30 00 42 eller på mail: aahh@mail.dk senest 1 uge før mødet).

**10. oktober:** Danske Seniorers Kongres 2017 på Nyborg Strand.

### BIRKERØD PENSIONISTFORENING

**30. juni kl. 12:** Fredagsfrokost i Cathrinelyst. Sild, smørrebrød, øl/vin og kaffe. Amerikansk lotteri. Billetter á kr. 50.

**7. juni kl. 11:** Bustur til Bakken med stop ved Eremitageslottet, frokost i Bakkens Perle. Der er afsat tid besøg på Bakken og evt. Korsbæk. Billetter á kr. 250.

Klublokale "Cathrinelyst", Vilhelm la Cours vej 7, 3460 Birkerød, tlf: 45 81 73 02, E-mail: cathrinelyst@email.dk. Formand Jan Dechau, tlf. 31 41 99 09. Kasserer Børge Brandt, tlf. 45 81 52 82.

### BLISTRUP PENSIONISTFORENING

Med mindre andet er anført starter møderne kl. 13 i Medborgerhuset, Helsingevej 64, Blistrup.

**26.-27. august:** Loppemarked i Genbrugsteltet i Højlet.

**6. september:** Sæsonstart med hygge og vores lokale troubadour Frank Samuelson.

Kontakt Bibi Skov, tlf.: 2423 0614 eller Arne Brøndsted, tlf.: 4030 9340. Ret til ændringer forbeholdes.

### DANSKE SENIORER SKIBBY

Den "Grønne folder" med datoer for den kommende vinter/forårssæson kommer med lokaverberne i juni måned.

**6. september kl. 13.30:** Banko på Nyvej 7B.

### DIN LOKALE BISIDDER

Brug for bisidderhjælp/service? Ring, tlf.: 28 26 43 21 eller tlf.: 50 83 08 78.

### JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

Hvis ikke andet er anført afholdes arrangementerne i Kignæshallen.

**11. juni og 23. juli kl. 13:** Sommerbanko (bemærk det er søndage).

**8. august:** Udflugt. Nærmere info senere.

### SJÆLLANDSKORET

Sidste søndag i måneden kl. 12.30-17 på Hvidovre Musikskole, Kettevej 2, 2650 Hvidovre.

**17. juni kl. 13-16:** Reception i anledning af 20 års jubilæum Valhøjs Allé 65 i Rødovre – kl. 14.30 – koncert.

Nye interesserede velkomne: kontakte Birthe Westermann, tlf.: 26 24 16 21 eller Marianne Pedersen, tlf.: 24 44 04 20.

### SLANGERUP PENSIONISTFORENING

Foreningen holder ferielukket i juni og juli måned. Aktiviteterne og arrangementer starter op igen i begyndelsen af august.

### SKÆVINGE SENIORER

Sommerferie frem til 24. august, hvor der er banko.

### NY FORMAND

**Stenløse - Veksø Pensionistforening**

Lene Ravn – Kreds Nordsjælland

Drosselvej 8

3660 Stenløse

Tlf.: 26 63 29 00

Mail: [lene.ravn@youmail.dk](mailto:lene.ravn@youmail.dk)

**Seniorklubben i TAT – Kreds Hovedstaden**

Kurt Langeskov

Klausdalsbrovej 82,1.th.,

2860 Søborg

Tlf.: 42 40 72 00

Mail: [kurt@langeskov.eu](mailto:kurt@langeskov.eu)

**Hans og Trine Østerbro – Kreds Hovedstaden**

Lars Thorborg

Tlf.: 23 61 75 16

**Allinge Sandvig Seniorforening – Kreds Bornholm**

Kirsten Beister

Møllevangen 23

3770 Allinge

Tlf.: 25 76 34 82

### UDVIKLINGSKONSULENT

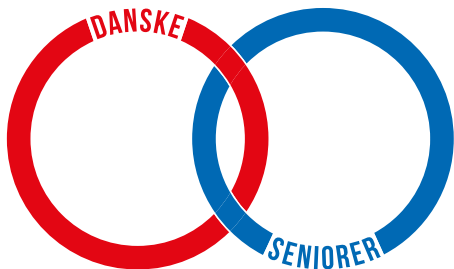
For Region Hovedstaden

Rikke Samssund

Tlf. 3524 0042

E-mail [rms@danske-seniorer.dk](mailto:rms@danske-seniorer.dk)





VI HJÆLPER HINANDEN

ANNONCE

Regelmæssig fordøjelse og tarmfunktion

# Hård mave?

Her er den nye naturlige urtetablet til din fordøjelse. Tabletten er nem at tage, og virker i harmoni med din tarm for en regelmæssig tarmfunktion og god fordøjelse. Tabletten hedder Easy Digest™.



Når man spiser forkert, mangler væske og motion eller er lidt stresset, går det let ud over maven og fordøjelsen. Du kommer hurtigt til at føle dig oppustet, og har sjældnere toiletbesøg. Det er også typisk, at føle, at man ikke får det hele med ud ved toiletbesøg. Det kan være en ubehagelig situation.

## Hjælp fra naturen

Det er altid et godt råd at spise fiberrigt, drikke rigeligt med væske og bevæge sig for at stimulere afføringen. Men det er ikke altid nok, og så er det skønt, at man nu kan få lidt hjælp fra naturens side. Easy Digest™ er

en ny urtetablet med ingefær, artiskok og katost, som er god for fordøjelsen og tarmfunktionen.

## Derfor er Easy Digest så god:

Easy Digest er en urte- og mineraltablet. Urteekstraktet er en særlig kombination af katost, ingefær og artiskok. Synergien af de tre ekstrakter er fænomenal, og hver især er de kendt for at opretholde en regelmæssig tarmfunktion og en god fordøjelse. Artiskok hjælper desuden til at modvirke følelsen af oppustethed. Tabletten er rig på

minerallerne magnesium og calcium. Calcium bidrager til fordøjelsesenzymernes normale funktion. Easy Digest indeholder ikke tarmirriterende anthraquinoner, der ofte findes i fordøjelsesfremmende urter.

## Her forhandles Easy Digest?

Easy Digest™ kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost. Fås også på udvalgte apoteker eller køb online på [www.newnordic.dk](http://www.newnordic.dk). Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på telefon 46 33 76 00.

