

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 5. ÅRGANG · NR. 8 · DECEMBER 2017

SENIOR BLADET



SIDE 2 OG 6-12:

Kongressen

SIDE 14-18:

**Tema: Proteiner er
livsnødvendige**

DANSKE SENIORER



VI HJÆLPER HINANDEN

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 Per K. Larsen

Redaktør

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

Udgivelse

SeniorBladet nr. 1 2018
udkommer uge 7
Deadlines: Redaktion: 10/1 2018
Aktivitetskalender: 7/1 2018

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. 7: 10/1 2018

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.

Oplog

60.000

ISSN

2246-0136

Forsidedfoto

Højt humør og demokrati er en god cocktail. Foto: Iben Hauschultz

SYNLIGHED OG RESULTATER

Danske seniorer skal være mere synlige, skabe flere resultater og levere bedre service til medlemmerne. Det var de klare budskaber på vores kongres, der samlede 400 engagerede delegerede fra hele landet. Vi startede stemningsfyldt med faner, sang og beretninger og kom så til den fremadrettede del. Du kan læse om kongressen i bladet og på vores hjemmeside www.danske-seniorer.dk. Her vil jeg fortælle om hovedpunkterne i det handlingsprogram Kongressen vedtog og som vi må hjælpe hinanden med at gennemføre.

- Medlemsservice. Danske Seniorers medlemskort skal ud til alle og give flere fordele og rabatter. Vi skal hjælpe foreninger med at søge kommunale lokaler og tilskud.
- Rette pille i rette mund. Alt for mange seniorer bliver syge eller dør af medicin. Vores mål er at alle der får ordineret mere end 3 slag medicin, skal tilbydes en årlig kontrol.
- Bedre adgang til tandpleje, briller og høreapparater for dårligt stillede
- Demensramte skal behandles rigtigt og ikke med antipsykotisk medicin.
- Seniorer på sygehuse, plejecentre og i hjemmepleje skal behandles respektfuldt og fagligt kvalificeret
- Danske Seniorer fremmer hospice-tanken og debatten om aktiv dødshjælp.
- Der skal være flere bofællesskaber som alternativ til egen bolig eller plejehjem.

- De økonomisk dårligt stillede skal sikres et minimum beløb, så de kan leve et værdigt liv blandt andre borgere
- Der skal være bedre fleks-trafik og teletaxa, især i landområder.

Det er ambitiøse mål, det vil tage tid og noget er nemmere end andet. Men vi kan godt. Danske Seniorer vandt sagen om lægetjek og kørekort i samarbejde med eksperter og politikere. Vi er derfor i fuld gang med at nedsætte arbejdsgrupper, finde eksperter og etablere kontakter til andre organisationer og politikere på de områder som Kongressen har besluttet vi skal arbejde med. Vi spørger medlemmerne på møder og med spørgeskemaer. Vi sætter gang i pressekampagner, i første omgang om seniorers ønsker til boliger og om medicin.

Hovedbestyrelsen de næste 2 år består af kredsformænd fra hele landet, samt af det ny formandskab: Lise Acthon, Storkøbenhavn og Carsten Møller Nielsen, Nordjylland og under tegnede. Tak for tilliden.

Med venlig hilsen

Per K. Larsen,
landsformand



INDHOLD



I SeniorBladet nr. 7, skrev vi om sarkopeni – aldersrelateret tab af muskelstyrke. I dette nummer får du viden om, hvad proteiner betyder for din muskelstyrke.

4 Rundt i landet

**6 Kongres:
Ældreminister Thyra
Frank havde glædet sig**
... til både tale og indvielse af fanen

7 Klip fra kongressen
To æresmedlemmer

10 Det sker ikke igen



Indlæg fra en deltager

12 Klip fra kongressen
Kongressen i glimt

**14 Tema: Proteiner er livs-
nødvendige**
Læs om, hvad proteiner betyder for din muskelstyrke

21 Kulturkassen
Med gode julegaveideer

22 Billet mrk.

26 Krydsord

27 Aktivitetskalenderen

**INDSTIK:
TA' UD OG KOM MED**

2 Rejsehjørnet



Grand Canaria med mere

4 Kulturkassen
Film og teater

6 Udflugter
Slotte, museer, fisketure og meget andet

9 Motionsture
På gå-ben eller cykel

**10 Ja - man skal betale for at
vise film**
Alt om MPLC reglerne

**11 Invitation til personlige
medlemmer**

12 Fra os til alle jer
Julegaveidéer fra Rude
Strand Højskole

12 Operafilm - pigtråd - blues
Vinterferie for voksne på
Tisvilde Højskole

**13 Kinesisk sensoriker
udvikler mad til danske
ældre**

14 Nu er der lyd på
Relevante og brugbare erindringsaktiviteter for demensramte

**15 Hvem skal varetage dine
interesser?**
Lov om fremtidsfuldmagter

RØNDT I LANDET

BLIV VÆRT PÅ LEV LIVET

LEV LIVET er et forløb, hvor seniorer hjælper hinanden med at blive klogere på deres egen sundhed, og får hjælp til at ændre vaner og mønstre i hverdagen, så de opnår et sundere liv og mere livsglæde.

Forløbet LEV LIVET består af seks træf for en mindre gruppe seniorer med cirka en måneds mellemrum. Træffene er organiseret af en vært, som deltager på lige fod med de andre i gruppen. Værten står for den praktiske planlægning og hjælper desuden sine meddeltagere til at arbejde systematisk med forbedringscirklen. Temaerne er sikkerhed og tryghed i hjemmet, mad og drikke, fysisk aktivitet og socialt netværk, som alle er temaer, som WHO's forskning peger på har betydning for vores velvære.

Lev Livet-værterne klædes på med to dages undervisning i januar i Århus – 22. og 31., begynde dage kl. 10-15. Uddannelsen er gratis og det er frivilligt, om man bagefter ønsker at starte en gruppe. Læs mere om projektet og tilmeld dig på: www.Defactum.dk søg på LEV LIVET.

60 mio. kr./år skal sikre en værdig død

Med et varigt tilskud til kommunerne på 60 mio. kroner om året som en del af velfærdsreserven på finansloven 2018 vil regeringen sikre, at borgere får en værdig afsked med livet.

Pengene skal kommunerne bruge til at sikre døende på plejehjem og i hjemmeplejen en god og værdig afslutning på livet. Pengene kan fx bruges til en form for videreuddannelse af ansatte i hjemmepleje og plejehjem med særligt fokus på

omsorg og pleje den sidste tid. Det kan være ekstra personale eller samarbejder med vågetjenester.

Ambitionen er, at ingen skal dø uønsket alene. Initiativet kommer efter at en undersøgelse fra TrygFonden og Palliativt Center fra 2013 har vist, at langt hovedparten af danskerne ønsker at dø i eget hjem eller på hospice, mens 5 pct. ønsker at dø på et hospital. Ifølge tal fra Dødsårsagsregistret dør kun 24 % af danskerne i deres eget hjem.

MERE FRIT VALG TIL ÆLDRE

Siden 00'erne har ældre kunnet vælge mellem en kommunal eller en privat leverandør af hjemmepleje, og mere end hver tredje ældre har i dag valgt hjemmehjælp fra en privat leverandør. En ny forsøgsordning skal udvide frit-valg-ordningen med mulighed for at vælge, at den private hjemmehjælp også kan stå for rehabilitering i forbindelse med sygdom eller skader.

Du kan læse mere om udspillet på Finansministeriets hjemmeside om regeringsudspil.

Udspillet kommer for at bevare ældres ret til selv at bestemme – som vi har været vant til gennem et langt liv, og skal styrke borgernes valgfrihed i hjemmeplejen ved at afprøve nye muligheder for, at private kan levere mad og hjælp med rehabilitering.



DANSKE SENIORER-FORMAND FORMAND FOR SENIORRÅD

Kredsformand i Danske Seniorers Kreds Trekanten og medlem af vores hovedbestyrelse, Bent Ginnerkov Jensen, Kolding, blev topscorer med flest personlige stemmer, da i Kolding Kommune allerede i

oktober holdt valg til det kommunale Ældreråd. Bent Ginnerkov Jensen fik næsten 10% af alle de afgivne stemmer – og det endda selvom, det er første gang han stillede op til Ældrerådet i Kolding.



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

STIG ROSSEN & VENNERNE

EN AKUSTISK HYLDEST TIL
FLEMMING "BAMSE" JØRGENSEN



Kom med og hør alle de kendte og elskede sange
i en flot hyldestkoncert: **Vimmersvej, Bamsefar,**
Venner kom og se, Jeg har kun tre tænder,
Tænker altid på dig, Kongens Have og Alice ...

I har mulighed for at bestille en bid mad forud
for alle koncerterne bortset fra i Aarhus.

KUN KR.
175,-
+ evt. billetgebyr

VEJEN IDRÆTSCENTER: tirsdag den **3. april** 2018 kl. 19.00-21.00
- køb billet på www.vejenic.dk

MCH MESSECENTER HERNING: onsdag den **4. april** 2018
kl. 14.00-16.00 - køb billet på www.mch.dk

AARHUS RÅDHUS: torsdag den **5. april** 2018
kl. 19.00-21.00 - køb billet på www.danske-seniorer.dk

ALSION SØNDERBORG: lørdag den **7. april** 2018 kl. 13.30-15.30
- køb billet på www.danske-seniorer.dk

DANSKE SENIORER



VI HJÆLPER HINANDEN



ÆLDREMINISTER THYRA FRANK HAVDE GLÆDET SIG

... til at "tale til alle jer, der deler mine ambitioner om en værdig ældrepleje, ikke mindst for de svageste ældre".

Tekst: Annette Schiøler og Iben Hautholtz

Ældreminister Thyra Frank talte for kongressen og sagde bl.a.: "Som samfund og medmennesker har vi pligt til at sikre, at ældre og seniorer mødes med respekt og anerkendelse og mest mulig selvbestemmelse."

Den ældrepolitik, hun står i spidsen for, har afsæt i Ældrekommissionens fem grundlæggende værdier:

- indflydelse på eget liv
- respekt for forskellighed

- medmenneskelighed
- gode oplevelser hver dag
- en værdig afslutning på livet.

"Vi skal kunne gå alderdommen trygt i møde i forvisning om, at får vi brug for hjælp, så får vi den også. Selv om man kan miste en del af sin handlefrihed, når man bliver svækket, er det vigtigt stadig at bevare sin værdighed, at blive mødt med medmenneskelighed og værdighed bør ikke afhænge af, hvor mange færdigheder, man har tilbage", slog Thyra Frank fast.

Talen blev modtaget med samstemmende glæde, ikke mindst,

da ældreministeren roste Danske Seniorers indsats for at få ophævet det aldersdiskriminerende krav om lægeerklæring ved fornyelse af kørekort, alene begrundet i fødselsdato.

Værdighed handler også om trykthed omkring hjælpen til de ældre, fortsatte Thyra Frank og nævnte en række nye trykthedskabende tiltag og forslag, herunder at et bredt politisk flertal i Folketinget var enedes om, at kommunerne skal stille større krav til private hjemmehjælpsfirmaer for at sikre, at de har en økonomisk robusthed, så de ulykkelige situationer ved konkurser undgås.

KLIP FRA KONGRESSEN

Danske Seniorer har udnævnt to æresmedlemmer

Gunnar Villadsen, fhv. formand for Viborg Kreds og medlem af hovedbestyrelsen, fik anerkendelse for hans store arbejde både lokalt og på landsplan. Arne Rolighed motiverede indstillingen:

”Gunnar gjorde os opmærksom på, at der er pensionister, der ikke har en særlig god økonomi, og det har medført, at DS har udviklet en politik med krav om, at pensionister skal have et rådighedsbeløb på 100 kr. om dagen, når de faste udgifter er betalt. Det var også Gunnar, der startede kørekortssagen.”

Det andet æresmedlem er Danske

Seniorers første – og nu tidl. formand – Jørgen Fischer. ”Jørgen har stået for udviklingen af Pensionisternes Samvirke, været drønaktiv i hedengangne Ældremobiliseringen og primus motor i fusionen. Han har knoklet ’r... ud af bukserne’ med at forene tre kulturers budgetter, regnskaber, politikker og måde at lede sekretariater og organisationer på, han har etableret et netværk af samarbejdspartnere og med en flot kongres gjort organisationen klar til at gå ind i fremtiden.

Du kan gå med stor stolthed og rank ryg”, sluttede Arne Rolighed motiveringen.

Gunnar Villadsen med æresmedlemsbeviset, t.h. æresmedlem og afgangende landsformand Jørgen Fischer, siddende dirigent Marie-Louise Knuppert.



Vil du teste høreapparater med den nyeste teknologi?

Det er gratis og uforpligtende

Der er sket meget i udviklingen af høreapparater. I dag lægger man knap mærke til de små, moderne apparater, hvor teknik og design er afgørende for, at man får en god oplevelse. AudioNova Hørecenter leder efter personer, der vil prøve de nye, små Selectic apparater i 14 dage. Formålet er at teste om teknikken lever op til brugernes behov.

Hvem kan blive testperson?

Deltagelse i testen forudsætter, at du er fyldt 18 år, bor i Danmark, formoder du har et høretab, samt at du enten ikke har høreapparater eller har apparater, som er mere end 3½ år.

Tilmeld dig senest den 29. december 2017

Ring 70 60 61 63

AudioNova har mere end 100 hørecentre i hele landet.
Du finder dit lokale hørecenter på www.audionova.dk



AudioNova 
God hørelse til alle



HelseTopmadras mod smerter, sti

Bedre sundhed for alle aldre!

HelseTopmadrassen bliver brugt af folk i alle aldre. Alle lige fra børn og professionelle sportsfolk til ældre borgere kan få det bedre med HelseTopmadrassen.

Allerede efter få dage begynder du at mærke, hvor meget godt HelseTopmadrassen gør for din krop. Du vågner mere udhvilet og føler sig simpelthen friskere.

Efter få dage er din seng fri for ubehagelige og sygdomsfremkaldende husstøvmider og bakterier!

Mere frisk og rask med HelseTopmadrassen !

Vores blod indeholder jern, som har evnen til at blive påvirket af magnetisme. Hver gang jernet i blodet passerer hen over magneterne i HelseTopmadrassen aktiveres jernatomerne, de øger dermed evnen til at transportere ilt. På denne måde øges ilttilførslen til hele kroppen og kroppens evne til at udskille affaldsstoffer stiger tilsvarende.

HelseTopmadrassen er en kvalitetsmadras med magneter og sølv tråde. Den er lavet af et meget slidstærkt materiale med fantastisk god holdbarhed.

Ekstra!
Fjerner også husstøvmider!
Fantastisk for allergikere!

Smerter og ledproblemer/gigt:

Hvis kroppen får "tilføjet" magnetisme, øges produktionen af betaendorfiner.

Det er stoffer, som reducerer smertefølelsen på en naturlig måde. Desuden er det kendt, at en øget cirkulation forbedrer muligheden for, at kroppen selv kan reparere sine skader.



HelseTopmadrassen giver simpelthen et bedre helbred!



drassen hjælper ivhed og søvnløshed!



God cirkulation og mindre smerter!

Blodpladerne flyder lettere forbi hinanden uden at klæbe sammen, når kroppen påvirkes af den øgede magnetisme. Dette er til gavn for blodcirkulationen og kan reducere risikoen for, at blodårerne tilstoppes af blodpropper. Magnet terapi har en gavnlig effekt på blodtrykket og reducerer smerter og stivhed i muskler og led.

Mange mennesker, der lider af sår på benene eller andre steder, vil kunne nyde godt af HelseTopmadrassen!

God søvn er vigtig!

Det er bevist at søvnkvaliteten forbedres med 76-95% ved hjælp af en magnetmadras.

Husstøvmider kan skade vores sundhed - slip af med dem!

Ved at fjerne husstøvmider fra din seng, har du lavet en meget rentabel investering i dit helbred. HelseTopmadrassen fjerner stort set alle mider fra din seng på blot få dage!

Husstøvmider kan give følgende symptomer: Dårligt immunforsvar, astma, rindende øjne, løbende næse / tilstoppet næse, eksem, hudproblemer såsom kløe og udsæt, hoste / lungebetændelse, smerter i ansigtet og bihuler, søvnproblemer, træthed og lav energi.

**Vi garanterer, at magneterne i HelseTopmadrassen virker,
og beholder effekten i mindst 30 år.**



Gratis pakke med smertepaster (Værdi kr. 199,-)
Du sparer kr. 1.699,-

(Normalpris for madras er kr. 2.995,-/dobbelt kr. 3.995,-)

Priser på HelseTopmadrassen med garanti:

størrelse 90x200 cm **kr. 1.495,-** (inkl. smertepastre) sparer **kr. 1.695,-**

størrelse 180x200 cm **kr. 2.495,-** (inkl. smertepastre) sparer **kr. 1.695,-**

Pude med magneter kun **449,-** (ved køb sammen med HelseTopMadras) sparer **kr. 500,-**

Forsendelsesomkostninger tillægges

**Bestil nu på www.ShopVital.dk
eller på ordre tlf.: 77 34 77 28
og modtag sammen med din bestilling gratis smertepaster.**



DET SKER IKKE IGEN

Danske Seniorers kongres 2017 blev indledt med fanemarch – med beklagelige fejltrin. Landsformand Per K. Larsen beklager.

Tekst: Iben Hauschultz.

Efter kongressen har vi modtaget et indlæg til SeniorBladet med klage over, hvordan faneindmarchen på kongressen blev håndteret. (Indlægget er forkortet af redaktøren og godkendt af forfatteren)

Rasmus Poulsen fra Kolind Pensionistforening skriver bl.a.:

Den 10. okt. 2017 kom vi forventningsfulde med vores faner til kongres på Nyborg Strand, hvor der skulle være indvielse af Danske Seniorers Fane. Det blev da også meget højtideligt med de 3 søm som blev slået i, det første af ældreminister Thyra Frank.

Men med respekt for vores faner har vi lært, at der skal være en høj standard for vores påklædning: mørkt tøj og slips for mændene og mørk kjole eller nederdel for da-

merne. Derfor skærer det i vores hjerter at se en mand i skjortearmer hente den ny fane frem imellem de andre jakkeklædte mænd. Er tiden rendt fra os, hvor vi ikke har respekt for fanen mere?

Faneindmarchen var som hø og hakkelse; de største faner skal komme først ind. Og hvor blev sangen til indmarchen af?

Faneudmarchen skuffede også mange fanebærere og endnu flere af jeres medlemmer. Vi fik mange tilkendegivelser fra dem, hvor de spurgte, hvorfor der ikke blev nogen udmarch.

Hvor er vi meget, meget skuffede over den manglende respekt for fanen fra bestyrelsen side. Hvad er det for mennesker der sidder der? Og hvorfor reagerede I ikke da dirigenten afsluttede mødet uden en faneudmarch? Nu havde I

lige været med til at indvi Danske Seniorers fane. Hvorfor ville I så ikke engang være med til at præsentere den for jeres medlemmer? Den skulle jo havde gået forrest ud af salen. Hvem af jeres medlemmer ved, hvordan jeres fane ser ud? Den stod ikke en gang skrå, så man kunne se den fra salen.

Til næste kongres i 2019, hvor der igen skal være faneind- og udmarch, vil det være på sin plads at kontakte jeres medlemmer for at finde to personer, som med behørig viden og respekt for fanen kan lede ind- og udmarch. Gerne fanebærere, som har en vis erfaring i det. I skal jo også have en fanebærer til Danske Seniorers fane. Gerne en med respektfuld påklædning.

Danske Seniorer beklager

”Jeg kan kun beklage at Fanemarchen ikke var efter bogen og har allerede på kongressen lovet, at vi ikke gentager fejlene på næste kongres”, fastslår Danske Seniorers nye landsformand Per K. Larsen.



60+ rabat

25%

*Gælder stel, glas
og tillægsydelse*

25% rabat på alt
til alle over 60 år

Bestil synstest på **louisnielsen.dk**

Sku' ha' gået til

Louis Nielsen[®]

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.

KLIP FRA KONGRESSEN

Doro-vindere

Heldige vindere af en Doro-telefon Dorthe Hesselager, Thyholm,



... og Ulla Jensen, Voldum



Senior Bladet

Efter forslag fra Søllerødegnens Pensionistforening om at reducere antallet af udgivelser af SeniorBladet fra 8 til 6, en række indlæg fra talerstolen samt modforslag fra hovedbestyrel-

sen, gav kongressen hovedbestyrelsen mandat til at undersøge økonomien i udgivelsen af medlemsbladet og derefter at fastsætte det årlige antal numre.

Bedre lyd, tak!

Et forslag fra Ingelise Riskov Sørensen, Kreds Hovedstaden fik store klapsalver med på vejen:

”Med baggrund i den dårlige lyd, som plager ældre lyttere og seere i såvel DR Radio som TV, henstiller jeg til Danske Seniorer at arbejde med at løse dette problem ved som seniororganisation at rette henvendelse til de ansvarlige programchefer og gøre opmærksom på problemet. Der skal findes en løsning”, forlangte Ingelise Riskov Sørensen.

Blandt dem, der kommenterede og støttede forslaget, var Knud Hein, Ishøj, der oplyste, at der

er godt 800.000 hørehæmmede i Danmark. ”Det er en stor minoritet med en vis overvægt af ældre”, fastslog han.

Jørgen Fischer, nu tidl. formand, kunne hertil oplyse, at Danske Seniorer netop derfor har indledt et samarbejde med høreapparatbrugernes forening, HørNu.



Brugervenlig kameratelefon med bredt display

Pris:
499 kr.



Kamera
Simpelt kamera til billedbeskeder



Lommelygte
Find vej i mørket.



Tryghedsknop
Direkte tryghedsknop med SMS og opkalds-alarmer til pårørende.

Doro 1362 er en kameratelefon til personer, der foretrækker at læse og skrive beskeder og se billeder på et bredere display. Tastaturets store, fremstående taster gør det lettere at ringe og skrive beskeder, og du kan føle dig tryk takket være den indbyggede tryghedsalarm. Få nyheder og underholdning gennem telefonens FM-radio, og find vej i mørket med en smart, indbygget lommelygte.

Flot design, enkel at bruge.

Pris:
699 kr.

Nu kan du nemt ringe, sende sms'er og tage billeder takket være godt adskilte, højkontrasttaster og en overraskende stor skærm for en telefon af denne størrelse. Doro 6031 er en fantastisk flot klaptелефон, som lader dig bevære og afslutte opkald med en enkel bevægelse. Der ud over leverer den en fantastisk lyd som også er kompatibel med høreapparater samt flere praktiske funktioner, inklusiv en tryghedsalarm knap som kan alarmere pårørende i nødstilfælde blot ved et enkelt tryk.

HAC
Kompatibel med høreapparat



Tryghedsknop
Direkte tryghedsknop med SMS og opkalds-alarmer til pårørende.



Høj og tydelig lyd
Hør alt klart og tydeligt - fra ringsignal til samtaler.




TRENDY
SENIOR

Bestil på 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



PROTEINER ER LIVSNØDVENDIGE

I SeniorBladet nr. 7 kunne du læse om sarkopeni – tab af muskelstyrke på grund af alder – i dette nummer får du viden om dine musklers ”benzin” – proteiner. Og om det bedste tidspunkt at indtage dem på.

Tekst: Maria Mickiewicz Larsen & Aske Juul Lassen, CALM-projektet/Iben Hauschultz.

Vi mister i gennemsnit 2 % af vores muskelmasse per år fra ca. 60-årsalderen. Forskningsprojektet CALM (som er et akronym for Counteracting Age-Related Loss of Skeletal Muscle Mass) ved Københavns Universitet har vist, at

træning og fysisk aktivitet kan forsinke processen. Et andet resultat af forskningen viser, at rigtig kost også kan bidrage til at vedligeholde dine musklers styrke, så du stadig kan løfte på børnebørnene, bære indkøbsposerne op ad trappen eller rejse dig fra stolen – og få endnu flere aktive år.

Indholdet af vores kost spiller nemlig en lige så stor rolle for muskelmassen, fastslår mikrobiolog og forsker i CALM, Dennis Sandris Nielsen.

Proteiner er livsnødvendige

”Proteiner er på mange måder livsnødvendige for os. De fungerer både som enzymer og hormoner og transporterer ilt rundt via vores blod. Stort set alle vores celler er opbygget af proteiner.

Proteiner er lange kæder af aminosyrer og fungerer bl.a. også som musklernes byggesten. Der findes mange forskellige former for proteiner, som udfører forskellige opgaver i vores krop, men nogle af de mest essentielle aminosyrer, kan

vi ikke danne selv. Vi skal derfor sørge for at få dem gennem vores kost. Hvis vi ikke får en tilstrækkelig mængde af de essentielle aminosyrer, vil vores krop begynde at tære på musklernes proteinlager og de vil derfor svinde ind. Vores muskler bliver med andre ord mindre og svagere, hvis vi ikke får en tilstrækkelig mængde af de rigtige proteiner.

Spis varieret

Der er også en sammenhæng mellem sammensætningen af bakterier i vores mave og vores helbred. Jo større variation af bakterier, jo bedre. Gennem en varieret kost, kan vi selv være med til at skabe et godt miljø i maven, som også påvirker vores stofskifte, fordøjelse og immunforsvar. Især proteiner er helt essentielle for vores evne til at opbygge muskelmasse og blive ved med at være fysisk stærke og raske. Der findes mange proteinrige madvarer, som man med fordel kan kombinere eller variere mellem. Både kød, fisk, æg, ost, havregryn, mandler, forskellige kerner og kikærter er gode proteinkilder.

Spis protein tidligt på dagen

Nogle oplever måske en nedsat appetit og spiser meget lidt til morgenmad og frokost. For de fle-



Dennis Sandris Nielsen, professor (MSO), Institut for Fødevidenskab, Københavns Universitet

Joan Frederiksen, 63-årig efterlønner, der har et godt råd

Joan fik problemer med ørerne



Modelfoto

Forbavsende mange lider af for meget ørevoks og kløe i øregangene – her er en historie om en dame, der klarede problemet på en nem og effektiv måde...



SKULLE JEG NU TIL AT BRUGE HØREAPPARAT

Af FINN EDVARD

Joan Frederiksen er en travl dame, der trods sine 63 år og status som efterlønner aldrig har følt, at hun har haft så meget at se til:

- Jeg aner ikke, hvordan jeg fik tid til at passe mit job, dengang jeg havde et, siger hun.

Joan bor med sin kæreste i udkanten af Aalborg – det vil sige, bor og bor, hun bruger mere og mere tid i feriehuset i Portugal:

- Børnene er jo voksne og har deres egen familie, så der er ikke noget, der binder mig og John til Aalborg. Vi trives godt i Portugal, går på markedet, køber fisk og drikker hvidvin. Børn og børnebørn kommer ned til os, når de vil se os, så jeg synes, at vi lever livet helt rigtigt nu.

Joan synes selv, at hun har været heldig med sit helbred. På nær de ska-

vanker, der langsomt sniger sig ind i 60 års-alderen, har hun heldigvis aldrig fejlet noget alvorligt. Men for et års tid siden fik hun et lille problem, hun ikke havde mærket noget til tidligere:

- Jeg synes pludselig, at jeg ikke kunne høre så godt på mit højre øre, og jeg blev ret nervøs. Skulle jeg nu pludselig til at bruge høreapparat? Men få dage efter, da jeg var i bad, kom der pludselig en stor klump ørevoks ud af mit øre. Det var virkelig befriende at mærke, at der pludselig var "fri bane" igen. Øret virkede utroligt frisk og rent – og der var slet ingen problemer med at høre, siger Joan Frederiksen.

Vaxol - nem løsning

Men kort efter vendte problemet tilbage igen, og efter flere forgæves

forsøg på at slippe af med den uvelkomne ørevoks, henvendte hun sig på apoteket.

- Jeg blev anbefalet et produkt, der hedder Vaxol – en ørespray, der lynhurtigt opløser og fjerner ørevoks. Et pust i øret – og øregangen er frisk og ren igen. En herlig fornemmelse i øvrigt. Jeg vil anbefale det til alle, faktisk også til dem uden for megen ørevoks...

Og som en sidegevinst forsvandt samtidig en begyndende, irriterende tørhed i øregangene, som jeg også havde døjet med i længere tid. Joan Frederiksen fortæller, at hun tidligere ville have anvendt øredråber, men at det nu virker alt for besværligt i forhold til den nemme og praktiske Vaxol-ørespray:

Øredråber er besværlige, først en halv time på den ene side, så en halv time på den anden. Og efter-

FAKTA OM ØREVOKS OG VAXOL

Rigtig mange døjer med for meget ørevoks. Det opstår ved f. eks. overproduktion af ørevoks, smal øregang, brug af høreapparat el. høretelefoner, for megen hårvækst i øregangen og ved rensning af øregangen med vatpinde.

Vaxol ørespray blødgør og opløser ørevoks, forhindrer udtørring, reducerer kløe i øregangen, forebygger dannelse af vokspropper og har i øvrigt en anti-inflammatorisk virkning.

Vaxol må anvendes af alle over 1 år og anbefales af ørelæger og audiologer. Vaxol ørespray indeholdende mindst 200 doser og fås på Apoteket og hos Matas.

Mere information:
www.vaxol.dk

skylning med varmt vand. Meget besværligt. Så er Vaxol-øresprøen meget nemmere. Og så er den ekstra god, fordi den også forebygger, at der dannes flere vokspropper, siger Joan Frederiksen, der nu har Vaxol med i kufferten, når hun rejser afsted til sit elskede Portugal.



ste er aftensmaden dagens største og mest proteinrige måltid. Men selve tidspunktet for proteinindtaget har vist sig at spille en væsentlig rolle for kroppens optagelse og anvendelse af proteinerne. Flere studier viser, at der er en positiv sammenhæng mellem proteinindtag tidligt på dagen og opbygningen af muskelmasse. Ved at fordele proteinindtaget ud over dagen og tilføje protein til vores morgenmad, frokost og mellemmåltider, optages og udnyttes proteinerne bedre til vores daglige aktiviteter og til at opbygge nye proteiner i kroppen.

Det ideelle proteinindtag

Selvom Sundhedsstyrelsen anbefaler voksne et proteinindtag på 0,8 gram protein per kilo legemsvægt per dag (ved fx 70 kg er det 56 gr. protein/dag), viser flere videnskabelige studier, at tallet bør være højere for ældre, faktisk hele 1,5 gram protein/kg/dag. Det er desuden særligt vigtigt for ældre, at de spiser protein umiddelbart efter fysisk aktivitet, da musklerne skal bruge proteinerne til at blive stærkere. Derfor kan det også være en god ide at få proteinrige mellemmåltider efter træning eller anden fysisk aktivitet, eller at lægge disse umiddelbart inden et hovedmåltid.

Protein gennem genkendelige fødevarer

Der findes en masse fødevarer med højt indhold af protein, som i forvejen indgår som en del af hver-

dagsmåltiderne i de fleste danske hjem. De fleste mælkeprodukter har et højt indhold af protein, men også æg, kikærter, fisk, kylling, oksekød og havregryn kan være gode at skrue op for, når vi kommer op i årene.

Hvis man spiser vegetarisk eller vegansk, må man sørge for, at få de essentielle aminosyrer gennem andre proteinkilder end kød – nyeste påfund er at spise insekter, som en erstatning for kød, men mange danskere er vokset op med kød som en del af deres hovedmåltid og har derfor svært ved at undvære det helt for slet ikke at tale om at erstatte det med knasende insekter. Der arbejdes derfor også videnskabeligt på, at fremstille kød i laboratorier, som ikke udleder samme mængde CO₂, som landbrugets produktion af kød. Men det er en anden diskussion.

Brunch og mellemmåltider

Eksempler på hvordan og hvilke former for proteinrig mad der kan indtages først på dagen, blev diskuteret blandt deltagerne i CALM. Her blev brunch drøftet som et måltid bestående af potentielt mange forskellige proteinkilder såsom ost, æg, yoghurt, mandler og kerner. Dog blev det tydeligt blandt deltagerne, at brunch er for tidskrævende et måltid for de fleste i hverdagen. De fleste bevarer også de måltidsmønstre, som de havde, før de blev pensioneret, og spiser der-

for stadig morgenmad, frokost og aftensmad på forholdsvis fastlagte tidspunkter. Dog er det for mange også en vane at spise små mellemmåltider i form af frugt eller brød i løbet af dagen. Nogle betragter mellemmåltiderne som en af hverdagens små synder, men indholdet af disse mellemmåltider kan med fordel ses som en god mulighed for at få flere proteiner.

Drop dårlig samvittighed

Mange er vokset op med en idé om sundhed, som forbindes med at spare på fedt, sukker og kalorier; *"Jeg kigger en gang i mellem, og ser hvor mange kalorier, der er i og hvor meget fedt, der er i det. Så er det nok for mig"*, sagde en af deltagerne i CALM.

Men i lige så høj grad, som vi fravælger bestemte madvarer, må vi huske at vælge andre til – fx højtbelagte madder med fisk, æg, postej eller hummus, der kunne opfattes som en luksus, men som pga. de store mængder af protein, de indeholder, med god samvittighed kan spises til frokost i hverdagen.

Ekstra proteiner behøver altså ikke være hverken kunstige kosttilskud, fede madvarer og dårlig samvittighed over at have syndet, men kan altså både være sundt og lækkert. Det er bare at gå på opdagelse og eksperimentere lidt med de nævnte proteinrige fødevarer – til alle måltider. Og spis med god samvittighed!

MINIFERIE

Løgstør Parkhotel - luksus ved Limfjorden, tæt på Vesterhavet

- Ta' et par dage med afslapning og lækker mad:
- Kaffe og te med hjemmebak hver eftermiddag
 - Lækker middag/buffet hver aften
 - Overnatning i dobbeltværelse og stor morgenbuffet

Omkring Løgstør er der hyggelige havnemiljøer, shopping, spisesteder og meget mere. Besøg fx Vitiskøl Kloster eller Glenholm Vingård. På hotellet får I et dejligt værelse, naturligvis

med wifi, TV og badeværelse. Vi har en dejlig wellnessafdeling med pool, to restauranter, en hyggelig pub for det voksne publikum og meget mere.

Bestil på logstorparkhotel.dk og brug kampagnekoden **senior** eller tlf. 9867 4000 (oplys kampagnekoden for at få den rigtige pris).

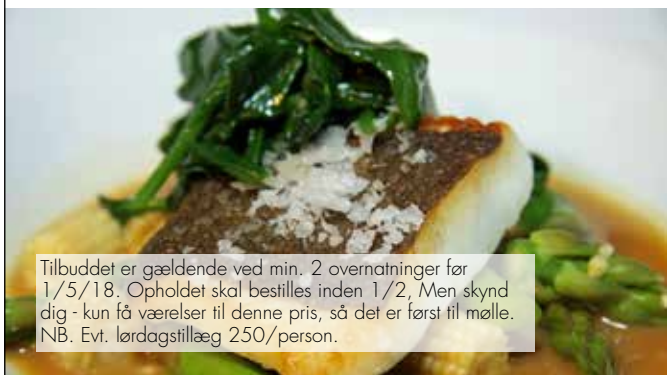
Hele
pakken kun kr.
299
Pris pr. person/døgn
Born 0/2 gratis
Under 12 år: ½ pris



Vi byder på en lækker 2 retters middag eller buffet hver aften. Parkhotel er kendt viden om for det fantastiske køkken, hvor der både bydes på fransk og italiensk og dansk gastronomi.



Under hele opholdet er der fri adgang til hotellets wellness med dampbad, opvarmet pool, sauna, et lille fitnessrum mm. Lige udenfor døren ligger en flot og udfordrende golfbane.



9670 Løgstør | Tel. 98 67 40 00 | logstorparkhotel.dk | info@logstorparkhotel.dk



JULE OG VINTERMAD

Spis julemad året rundt

Selvom nogle forbinder juletiden med usund og fed mad, kan dele af julemaden sagtens spises med god samvittighed og bredes ud over vintermånederne. Flere dele af det traditionelle julebord både fra juleaften og især fra julefrokosterne indeholder nemlig mange proteiner. Smørrebrød med æg, sild, rejer, roastbeef samt lune retter som frikadeller og postej er rige på protein og kan med fordel tænkes ind i vores hverdagsmåltider.

Nogle studier viser, at mange oplever en større appetit, når de spiser i fællesskab med andre¹. Hvis man nyder selskab til måltiderne, kan det for nogen være en måde at få en større appetit og et tilstrækkeligt proteinindtag på.

Protein er også smag og nydelse

Ofte når der snakkes om proteiner og essentielle aminosyrer, forbindes det med enten sundhed eller sygdom, men proteiner er også smag, nydelse og sansestimulering gennem mad.

Forskningsprojektet viste, at mange opfatter proteinrige madvarer som fede og afholder sig derfor helt fra dem. En deltager sagde fx: "Det er fordi, vi skal ikke være overvægtige vel. Vi skal ikke have for meget".

Men når vi kommer op i årene er vores behov for protein større, og derfor bliver det vigtigere end at holde en slank talje, hvis man vil opretholde sin fysiske styrke.

Appetit på maden

I 2015 lavede forskere fra CALM en undersøgelse i samarbejde med Københavns Kommune om ældres appetit og madvaner i hjemmet. Projektet Appetit på maden handlede om ældre, som var visiteret til den kommunale madordning og undersøgte bl.a. de ældres måder at skabe bestemte rammer omkring deres måltid på, som gav dem en god oplevelse af måltidet i hjemmet.

Selvom deltagerne ikke selv stod for tilberedningen af maden og oftest spiste alene, skabte de fleste nogle gode rammer omkring deres måltider.

Flere af deltagerne i Appetit på maden fortalte, at de foretrak at spise størstedelen af deres måltider alene, så der var madro og så de ikke behøvede at tage hensyn til andre imens, fx hvis de havde tygge- eller synke-besvær.

Som forsker og leder af projektet Tenna Jensen fortæller; "Får man en god vane omkring sin spisesituation, så kan det sagtens være et godt måltid, selvom der ikke er andre mennesker til stede".

Madens duft, smag og udseende betyder meget for vores appetit,

men der findes mange måder at gøre hverdagsmåltiderne appetitlige på. For mange spiller vaner og omgivelser også en stor rolle. Nogle af deltagerne fra *Appetit på maden* fortalte eksempelvis hvordan de spiser bestemte steder i huset.



Dora stiller sin tallerken i vindueskarmen, for at kunne kigge ud på haven, imens hun spiser. Margrethe spiser i stuen foran billeder af børn og børnebørn. Mange går op i at anrette maden på pæne tallerkener og lægger dug på bordet, for at få en bedre sansemæssig og æstetisk oplevelse af måltidet.

1) Skønne Måltider til Alle Gamle. Hvidbog om nærende måltider med kulinarisk kvalitet til ældre fra 2015 af Susanne Gjedsted Bügel et.al. Københavns Universitet

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

Udpluk fra årets ugekurser

- 22.01 - 27.01.18 Oplyste vinterdage på SeniorHøjskolen
- 21.02 - 27.02.18 Livskraft, latter og let på tå
- 21.02 - 27.02.18 På kanten af kulturarven
- 14.03 - 20.03.18 Vestkystekspeditioner
- 11.04 - 17.04.18 Fugletræk og fantastiske fuglesteder
- 06.06 - 12.06.18 Klostre og kultursteder
- 13.06 - 19.06.18 Vandreture i sommerlandet, 12-16 km
- 04.07 - 10.07.18 Cykelkursus - ca. 20 km/dag
- 11.07 - 17.07.18 Korstævne - Med Skovbakke & Lindgren
- 26.09 - 02.10.18 Kreative værksteder - maleri eller raku
- 31.10 - 06.11.18 Erindringsværksted

14-dages kurserne tilbyder bl.a.

Højskolesangbogen, Kunsthistorie, Litteratur, Vikingernes Jylland, Glas, Musikhistorie, Natursafari, Vandreture, Svampejagt, Kirkearkitektur, Akryl, Raku, Jyllands Nationalparker, Danmarkshistorie, Grundtvig, Kulturekspeditioner, Akvarel/farvekridt samt meget, meget mere.....!!

Årets rejser: Kulturrundrejse - Belgien; Brugge & Gent m.fl
 Vandreture i Norge - fjeldene i Hardangervidda



I 2018 tilbyder vi 6 5-dages kurser, 35 ugekurser samt 12 14-dages kurser
 Bestil katalog: kontor@seniorhoejskolen.dk

KURSUSKATALOG 2018



**NYT
 KATALOG
 1. NOVEMBER
 BESTIL PÅ
 97891011**



**MED EN TESTAMENTARISK
 GAVE KAN VI REDDE LIV**

Læger uden Grænser er altid der, hvor nøden er størst. Midt i katastrofen arbejder vores læger og sygeplejersker i døgndrift for at redde liv. Men vi kan kun hjælpe, hvis vi har penge til medicin og udstyr.

Med en testamentarisk gave til Læger uden Grænser er du med til at sikre et håb og en fremtid for nødlidende børn og voksne.

Arv udgør en vigtig del af de samlede bidrag til Læger uden Grænser. Når vi modtager en testamentarisk gave, tager vi det som et udtryk for stor tillid og moralsk støtte til vores humanitære arbejde. Pengene går bl.a. til:

- Medicinsk nødhjælp ved naturkatastrofer og i flygtningelejre
- Bekæmpelse af livstruende sygdomme som malaria, tuberkulose og hiv/aids
- Mad og behandling til stærkt underernærede børn



Læger uden Grænser er fritaget for arveafgift. Hvis du har besluttet dig for at betænke Læger uden Grænser i dit testamente, kan du få gratis bistand og rådgivning til at udfærdige dit testamente hos Moltke-Leth Advokater, der på denne måde støtter Læger uden Grænser. Kontakt Vibeke Samuelsen på telefon 33 11 65 11 eller på vs@moltke-leth.dk. Alle oplysninger behandles fortroligt, og advokaten har tavshedspligt. Du kan også bestille vores arvefolder på arv@msf.dk

Læger uden Grænser · Strandlodsvej 44, 2 · 2300 København S · Tlf. 39 77 56 00 · www.msf.dk

DANSKE SENIORER SAMT SUNDHED OG OMSORG PRÆSENTERER:

NYTÅRS- KONCERT PÅ AARHUS RÅDHUS



KUN KR.
175,-

12. januar 2018 · kl. 19-21.15 · Aarhus Rådhus

Oplev årets nytårskoncert med
**Trine Gadeberg, Frederikke
Kampmann, Preben Kristensen, Bo
Christian Jensen** og det altid yderst
velspillende **Promenadeorkester**.

Billetsalg starter den **18. september**. www.danske-seniorer.dk,
eller kontakt kontoret i Sdr. Omme på tlf. 75 34 12 17

DANSKE SENIORER



VI HJÆLPER HINANDEN

SUNDHED OG OMSORG

JULEGAVEN TIL DEM DER HAR "ALT"

Danske Seniorer kan igen i år hjælpe dig med nogle af juleindkøbene til dem, der har alt. Det er mere og mere populært at ønske sig oplevelser og der kommer Danske Seniorers koncerter ind i billedet. **Julekoncerten**, som spilles den 18. december, er nok mest en adventsgave, her får du/I Københavns Drengekor, Gert Henning Jensen, Tuva Semmingsen og musikere fra DRs Symfoniorkester med i prisen.

Til gengæld giver det god mening at pakke nytårs- og/eller forårskoncerter i det jyske – eller i hvert billetter til dem – ind og lægge dem under juletræet.

Pris: som altid kun 175 kr. + evt. bestillingsgebyr.

HUSK at forårskoncerterne med Stig Rossen & Vennerne får du også til fast Danske Seniorer-pris: 175 kr. (+evt. bestillingsgebyr) – og ved flere af dem er der mulighed for et lækkert måltid i godt selskab inden koncerten. Se spillestedernes hjemmesider for yderligere oplysninger. Det plejer at være rigtigt hyggeligt – i Sønderborg, på Café Alsion er der sågar mulighed for at starte oplevelsen med en brunch med bobler.

Se mere og find direkte link til billetbestilling på vores hjemmeside www.danske-seniorer.dk/oplevelser eller i kalenderen på hjemmesiden.

Koncertplan:

Nytårskoncert m/Trine Gadeberg, Frederikke Kampmann, Preben Kristensen og Bo Christian Jensen og Promenadeorkesteret: 12. januar i Aarhus, 13. januar i København.

Stig Rossen & Vennerne: 3. april i Vejen, 4. april i Herning, 5. april i Aarhus og 7. april i Alsion i Sønderborg.

Tivoli årskort

Danske Seniorer kan igen i år tilbyde årskort til Tivoli i København til en yderst fordelagtig rabat-pris.

Årskortene sælges fra nu af i Rejsehjørnet og de kan købes ved personlig henvendelse i Griffenfeldsgade eller på telefon 35 37 24 22.

Går det som de foregående år, vil en god del af dem lande under juletræet rundt omkring i landet.

Bestilling af pjecen Pensionist eller efterlønsmodtager 2018

Pensionist eller efterlønsmodtager 2018 til medlemsforeninger

Forenings navn _____

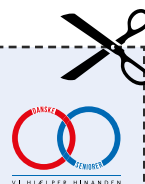
bestiller herved _____ stk. af pjecen *Pensionist eller efterlønsmodtager 2018* til levering direkte fra bogtrykker, og er indforstået med efterfølgende at få tilsendt regning for porto.

Leveringsadresse:

Navn: _____

Adresse: _____

Bemærk: Pjecen kan kun leveres ved forudbestilling inden 15. december 2017





Københavnsområdet. Kvinde medio 70. Veluddannet og kultiveret, søger jævnaldrende veninder til fælles oplevelser og hyggeligt samvær (ikke erotik). Interesser: naturen, litteratur, koncerter, film, teater, kunstudstillinger, Tivoli-ture, rejser. **Bill. mrk. 3907.**

Herning. Jyde damen i den tredje alder. Har ledt efter dig. Du må være derude et sted. En rar mand med bil. Til natur og andre givende glæder. Din alder 75-80 år. Glæder mig til svar. Bill. mrk. 3908. **Bill. mrk. 3908.**

København-HT-området. Hvor er kvinden i KBH. området, der vil have en mand til fælles oplevelser, som hjem, hygge, rejser, ud i naturen, loppemarked, dans, sport. Der vil have en fast ven, der har bil og er 60/160/60. og ryger. Måske med et handicap. Alle har behov for hinanden. **Bill. mrk. 3909.**

 **KØREKORTSFRI "BIL"**

Kan leveres både som EU45 km og som 25 km Invalideknallert, som kan køres uden kørekort.
Unik smidighed og lasteevne.
Må køres af alle med eller uden handicap.

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

Findes i:
Van, Cross, Pick Up, Top

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



TMP
COMMERCIAL VEHICLES

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


GAVETILBUD

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

Nedenstående kupon kan KUN benyttes i forbindelse med bestilling af pjecen Pensionist eller efterlønsmodtager 2018. Ved anden brug tilkommer ekspeditionsgebyr.


Griffenfeldsgade 58, 2200 København N

|| ||

 **POST**

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

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





Højt specialiseret rehabilitering giver dig overskud i hverdagen!

ER DET BLEVET SVÆRT AT

- Gå på trapper, stå op i længere tid eller sove godt om natten?
- Vaske bilen, nyde havearbejdet, gøre rent eller tilberede måltider i køkkenet?
- Deltage i aktiviteter med familie og venner, fx sport, biografbesøg, cafébesøg, deltagelse i arrangementer?

På Sano tilbyder vi et specialiseret forløb baseret på den nyeste forskning, hvor fokus er på at øge dit funktionsniveau og skabe en varig forbedring - forløbet foregår individuelt og på små hold under kyndig vejledning af vores professionelle og tværfaglige behandlerteam.

5 DAGES REHABILITERINGSOPHOLD INKL. FULD FORPLEJNING

Fx 5 dages intensivt rehabiliteringsophold og 2 x ½ dages opfølgning samt adgang til app'en MitSano i 3 mdr. inkl. indlogering på eget værelse, fuld forplejning og adgang til centrets specialiserede træningsfaciliteter og varmtvandsbassin kr. 15.990,-

Vi tilrettelægger forløbet, så det passer til dine udfordringer og behov.

Få en uforpligtende snak om, hvordan vi kan hjælpe dig ved at ringe til sundhedsfaglig rådgiver, Tina Vibæk, på telefon 7879 0006.

Sano er et højt specialiseret rehabiliteringscenter med afdeling i Aarhus, Middelfart og Skælskør.

Alle afdelinger er udstyret, så du har de bedste forudsætninger for at få en effektiv træning og behandling.

Sano er ejet og drevet af Gigtforeningen.

Ring til os på
78 79 00 00
eller læs mere på
sanocenter.dk

SANO



HelloRider

- Hele Danmarks cykelbutik

Eksklusiv forhandler af Brinckers



6 Testcentre

GRATIS kaffe og parkering!

Ring **89 88 82 34** for mere information, **GRATIS PRØVETUR** eller klik ind på HelloRider.dk/brinckers

Danmarks største elcykelspecialist

6 Elcykel testcentre

32 Elcykel eksperter

185 Forskellige elcykler

10.000 Solgte elcykler

HelloRider er autoriseret forhandler af bl.a.



JULE-
TILBUD!

25%

PÅ ALLE BRINCKERS ELCYKLER

BENYT RABATKODEN
"SENIOR25" ELLER BESØG
VORES TESTCENTRE

TILBUDET UDLØBER
24 DECEMBER



*Skynd dig inden
det er for sent*



23.999,-
17.999,-

25%

Brinckers Granville M8



15.249,-
11.399,-

25%

Brinckers Brooklyn



20.499,-
15.399,-

25%

Brinckers Bretagne

148 PL	VAL- BEN	PIGE ULYK- KE	FRI RED- SKABER	ALTSÅ INSEKT	NER- VOS	TO- NE	BYGNING HULE FØLE	BIORD SMER- TE	STAT	DA. BY	LØB	PIGE EKS- LEDER	
VEJ- LED- NING ALL- ROUND BIORD	1						DRENG VRED			FÆN- MEN STED- ORD			
				FARVE IND- TOG	2			SØG		TONE IND- FØDTE			
GLO		DA. BY		PIGE			STØR- MAGA- SIN			RET- NING DY		FAR- TØJ	
PIGE			VÅBEN OM- RÅDE					OBS					
TO ENS		TONE LEGE							3			MO- RAL- SKE	
SKIK- KE FÆRE									GER- NING	VÆSKE			
									TAL				
			TØR	4					STRID SAMT				
SPRØG FØRK.		STEN PIN- AGTIG								NABOER BEKLÆD- NING		GRÅ- NET	
SKIN- NER				RET									
REST					MENE UJÆVNE LIG	FUGL	ØVEL- SE	HVI- NEDE NATIONJ		VERSE FOD			
ELEK- TRO- DERNE							FØR- FADER OMRÅDE		RELI- GION BINDE- ORD			SNIT	
SE TØV			5	OPSVIN- GET TONE				NEDKOM BINDE- ORD		6			
		IDET FISK			BOLD MIS- TANKE			FR. FLØD		BE- KLÆDT STED- ORD			
OFF. TRANSP. KORT						TØVE PIGE			DRENG TIT		VINDE	PIGE	
					REKKE GRI- NEDE	7	TROJEN GL. KÅ- RAKTER				STED- ORD TRÆ		
VIN- DERE		POST- DIST. 1	TOP- PEN				GL. ORD			GANG			
									ITAL. BY				



KRYDSORD

KODE NR. 6/17: NØDSPOR

KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 8 - 2017 SENDES TIL:

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme eller på mail til: krydsord@danske-seniorer.dk inden 10. januar 2018. 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. 6/17 ER:

1. præmie:
Ursula Heidi Johnsen
4070 Kirke Hyllinge

2. præmier:
Niels Peter Nicolaisen, 4700 Næstved
Kristian Jensen, 9320 Hjallerup

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

AKTIVITETS- KALENDER



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen skal være afleveret: Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 1/2018 8. januar kl. 12 Uge 7, 2018

Stof til kalenderen sendes til:

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

Region Syd: Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme, mail: anj@danske-seniorer.dk

Region Sjælland og Hovedstaden: Griffenfeldsgade 58, 2200 København N,
mail: midt@danske-seniorer.dk

BESØG VORES HØJSKOLER



TISVILDE HØJSKOLE:
www.tisvildehoejskole.dk

RUDE STRAND HØJSKOLE:
www.rudestrandhojskole.dk



REGION NORDJYLLAND

KREDS NORD

Kredsformand Birte Husted Rich
Arupvej 8, 7742 Vesløs
Tlf. 25 14 31 88 – bh.rich@hotmail.com

BODDUM-YDBY SENIORER

6. dec. kl. 19: Julehygge. Underholdning v/ pastor Claus Nybo, Vestervig. Pris inkl. kaffe, gløgg og æbleskiver 35 kr.

24. jan. kl. 17: Generalforsamling og nytårsfest. Tilmelding senest 14. jan. til Erik tlf. 97 95 64 64.

Hver mandag kl. 14: Kortspil og Bob.

Mødested: Boddum-Ydby Skytte- og Fritidsscenter.

DANSKE SENIORER BRØNDERSLEV AFDELING

12. dec. kl. 14: Sang i Sognegården. Juleafslutning v/Gitte Lykke.

9., 16. og 30. jan. kl. 14-16: Sang.

13. jan. kl. 12: Nytårsfest v/Jakob og Egon i Bien.

23. jan. kl. 14: Underholdning v/H.J. Melveg. Emne: Søsosen.

28. jan. kl. 13.30: Banko i Bien.

5. feb. kl. 18: Generalforsamling i Bien. Menu: Gule ærter. Tilmelding senest 1. feb. på tlf. 98 82 35 86 el. 40 41 30 97.

6. og 13. feb. kl. 14-16: Sang.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Støberiet.

DANSKE SENIORER HJØRRING

7. dec. kl. 13: Julebanko. Andegevinster og sponsorpræmier. 10 kr. pr. plade.

21. dec. kl. 13: Julehygge. Underholdning v/kredsformand Carsten Møller Nielsen. Pris inkl. æbleskiver og gløgg 50 kr.

2. feb.: 75 års jubilæum.

8. feb. kl. 13: Generalforsamling. Kaffe, halv bolle og æblekage i pausen.

Fast mødested: Forsamlingsbygningen, Østergade 9.

DRONNINGLUND SENIORER

6. dec. kl. 14: Underholdning v/Pensa Koret. Glade julesange.

13. dec. kl. 14: Pakkespil og banko for sjov. Kaffe og æbleskiver.

3. jan. kl. 14: Banko.

10. jan. kl. 14: Syng med "De Røde skjorter".

GRATIS ANNONCERING

Her kan alle medlemsforeninger gratis annoncere egne aktiviteter og udflugter m. m., som sker frem til ca. en uge efter næste blad udkommer.

OBS: "medlemspris" gælder den enkelte forenings medlemmer.

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

17. jan. kl. 14: Orientering v/kommunens ældrekonulent.

24. jan. kl. 12: Spis sammen.

31. jan. kl. 14: Foredrag v/Lene Dige. Emne: Dronninglunds historie.

7. feb. kl. 14: Banko.

14. feb. kl. 12: Spis sammen. Menu: Gule ærter m. flæsk og pølse. Gratis for medlemmer. Øl og vand kan købes. Tilmelding senest 9. feb. kl. 12.

14. feb. kl. 14: Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne.

Arrangementerne foregår i Fredensgade Centret. Tilmeldinger skal ske til Karin, tlf. 26 51 22 86 el. Jytte, tlf. 20 77 37 40.

FLAUENSKJOLD SENIORER

7. dec. kl. 13.30: Julebanko. Kaffe m. brød 20 kr.

10. og 17. dec. kl. 19: Søndagsbanko.

14. dec. kl. 12: Julefrokost. Musik v/To par på Kassen. Pris 100 kr.

4. jan. kl. 13.30-16: Banko. Kaffe m. brød 20 kr.

5. jan. kl. 19.30-23: Danseaften. Musik v/Flauenskjold Harmonika Orkester. Pris inkl. kaffe m. brød 70 kr.

11. jan. kl. 13.30-16: Spil og hygge.

18. jan. kl. 12: Spis sammen. Menu: Gule ærter m. flæsk og pølse samt grød og kaffe. Musik v/Humlihej. Pris 75 kr.

1. feb. kl. 13.30-16: Banko. Kaffe m. brød 20 kr.

2. feb. kl. 19.30-23: Danseaften. Musik v/Gandrup Harmonika Klub. Pris inkl. kaffe m. brød 70 kr.

8. feb. kl. 13.30-16: Pakkespil.

15. feb. kl. 12: Spis sammen. Menu: Dansk bøf og budding. Musik v/Lonni og Bent. Pris 75 kr.

Hver søndag kl. 19: Søndagsbanko.

FREDERIKSHAVN SENIORER

7. dec. kl. 18.30: Bankospil på Ingeborghus.

HANNÆS SENIORER

17. jan. kl. 14-16: Foredrag v/klinisk diætist Mette Pilegaard. Emne: Sammenhængen mellem kost, sundhed og sygdom. Pris inkl. kaffe/te og brød 75 kr.

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

Mødested: Vesløs Kro.

HANSTHOLM-THISTED EFTERLØNS- OG PENSIONISTKLUB

8. og 22. jan.: Bankospil.

14. jan. kl. 14: Nytårskoncert i Hanstholm Hallen. Kl. 17: Velkomstdrink, 2 retters menu og kaffe m. én genstand på Hanstholm Gl. Kro. Pris 300 kr. Tilmelding senest 14 dage før til Birthe tlf. 28 57 80 75 el. Else tlf. 20 61 15 22.

22. jan. kl. 16.30: Generalforsamling. Kl. 19: Banko. Foreningen er vært ved 2 stk. brød og 1 øl el. vand.

5. og 19. feb.: Bankospil.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Hanstholm Gl. Kro.

HIRTSHALS PENSIONISTFORENING

12. dec. kl. 14: Julehygge på Lyngcafeen. Tilmelding senest torsdagen før til Katrine tlf. 26 94 64 99 el. Else 98 94 18 67.

9. jan.: Generalforsamling.

HJALLERUP SENIORKLUB

6. dec. kl. 14-16: Julestue i Kulturhuset. Se nærmere i Midtvendssyssel Avis.

13. dec. kl. 14-16: Juleafslutning i Hjallerup Kirke. Kaffe og korsang på Stengården.

HUNDBORG OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

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

JERSLEV OG OMEGNS SENIORER

9., 16. og 30. jan. kl. 13.30-16: Hyggeeftermiddag med pakkespil. Medbring pakke til værdi af ca. 20 kr. Kaffe og æbleskiver.

23. jan. kl. 13.30-16: Bankospil og hyggeeftermiddag.

Mødested: Borgen, Borgergade 28, Jerslev.

JETSMARK PENSIONISTFORENING

29. dec. kl. 14: Juletræsfeest på Nordstjernen. Bus afgår fra Moseby kl. 12.55, opsamling med 5 min. mellemrum.

8. og 29. jan. kl. 14: Banko.

15. jan. kl. 14: Generalforsamling iflg.

vedtægterne.

22. jan. kl. 14: Mandagshygge.

6. feb. kl. 14: Mandagshygge.

8. feb. kl. 12.30: Vinterfest på Nordstjernen. Bus fra Moseby kl. 11.20 og opsamling som sædvanlig. Tilmelding senest 1. feb. til Jette tlf. 22 26 73 04 el. Aase tlf. 29 12 51 53.

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

MANNA-THISE PENSIONISTFORENING

11. jan. kl. 14: Foredrag v/fhv. sognepræst Erik Colding Thaysen. Emne: Mit virke som sognepræst og på Hospice.

25. jan. kl. 12: Spis sammen. Menu: Stegt flæsk m. persillesovs, kaffe og lagkage. Pris 80 kr. Tilmelding senest 18. jan. til Ole Sørensen tlf. 50 75 77 03 el. Frank Nielsen tlf. 40 46 13 10.

8. feb. kl. 14: Besøg af Seniorshoppen og Reporto Sko. Mulighed for kortspil.

22. feb. kl. 12: Spisning. Menu: Gule Ærter m. tilbehør.

22. feb. kl. 13: Generalforsamling.

TANNISBUGT SENIORER

13. dec. kl. 12: Juleafslutning med spisning og amerikansk lotteri på Hotel Tannishus, Tversted. Pris 125 kr. Tilmelding senest 8. dec. kl. 12.

24. jan. kl. 14-16: Besøg på Lokalhistorisk Arkiv, Klitgården i Tversted. Pris 30 kr. Tilmelding senest 19. jan..

7. feb. kl. 14-16: Fastelavnsfest med tøndeslagning i Mariebo. Kaffe og fastelavnsboller. Pris 30 kr. Tilmelding senest 2. feb.

7. mar. kl. 14-16: Generalforsamling. Dagsorden iflg. lovene. Bankospil – medbring venligst pakke. Foreningen er vært ved kaffe og brød. Tilmelding senest 2. mar..

Tilmeldinger på tlf. 31 90 13 55.

TORNBY OG OMEGNS SENIORER

14. dec. kl. 15.30: Hyggeeftermiddag på Havbakken. Tornby-Vidstrup kirkekor synger. Foreningen er vært ved kaffe og kage.

TAARS SENIORER

6. dec. kl. 12: Julefrokost. Pris medl. 125 kr. ikke medl. 150 kr.

8. dec. kl. 14: Banko.

5. og 19. jan. kl. 14: Banko.

2. feb. kl. 11: Generalforsamling jfr. vedtægterne. Kl. 12 serveres gule ærter.

9. feb. kl. 14: Banko.

Aktiviteterne foregår på Bålhøj Centret.

V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

9. jan. kl. 12.30: Nytårskur. Musik og sang v/Torben M. Tilmelding senest en uge før på

tlf. 98 88 14 79 el. 98 88 77 46.

16. jan. kl. 14-16.30: Foredrag v/Claus Søby. Emne: Vendelboer og andet godtfolk.

23. jan. kl. 14-16.30: Samvær.

30. jan. kl. 14-16.30: Foredrag v/Søren Mortensen. Emne: Island rundt.

6. og 20. feb. kl. 14-16.30: Samvær.

13. feb. kl. 14-16.30: Foredrag v/Steen Poulsen. Emne: V. Hjerimitslev i gamle dage.

Tilmeldinger senest 1 uge før på tlf. 98 88 14 79 el. 98 88 77 46.

VRENSTED EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

14. dec. kl. 14: Juleafslutning.

VRÅ SENIORER

12. dec. kl. 12: Julefrokost og bankospil. Menu: Sild, grønkål og risalamande. Pris 150 kr. plus bankoplader. Tilmelding senest 8. dec. kl. 10-13.

19. dec. kl. 14-17: Kortspil (afslutning) på Møllegården.

12. jan. kl. 18: Nytårsfest med spisning. Menu: Flæskesteg og dessert. Musik og underholdning v/Den Skallede Pædagog fra Vadum. Pris 150 kr. Tilmelding senest 8. jan. kl. 10-13.

30. jan. kl. 14: Ordinær generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Evt. forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før. Tilmelding dagen før kl. 10 til 13.

Tilmeldinger på tlf. 98 99 91 31 el. 21 56 56 15. Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i IC-Vendssyssel.

ØSTERVÅ SENIORER

12. dec. kl. 12: Julefrokost. Se nærmere i Østvendssyssel Folkeblad.

AALBORG KREDS

Kredsformand Per Drejer
Svalevej 6, 9600 Aars
Tlf. 98 62 38 17/21 65 52 43
per.drejer04@gmail.com

ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

18. dec. kl. 14: Banko med andegevinster.

15. jan. kl. 14: Banko.

Mødested: Menighedshuset.

BISLEV SENIORKLUB

7. dec.: Kortspil.

12. dec. kl. 14: Juleafslutning i Bislev Kirke v/sognepræst Annemette Kamp Nielsen. Gløgg og æbleskiver i aktivitetshuset. Lille gaveleg, kaffe og småkager samme sted.

4. jan. kl. 14: Kort- og Rummikub-eftermiddag.

9. jan. kl. 14: Nytårskur. Billedkavalkade fra året der gik, præsentation af program for kommende sæson og lille bankospil. Der serveres ost, kiks og et glas rødvin.

23. jan.: Bowlingtur til Aars.

1. feb. kl. 14: Kort- og Rummikub-eftermiddag.

6. feb. kl. 14: Foredrag ved tidl. forstander på Lundbæk Landbrugsskole. Emne: 25 år med et godt hverdagsliv på Lundbæk.

8. feb.: Bislev Skoles skoleforestilling.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Bislev Aktivitetshus.

DANSKE SENIORER HOBRO

8. dec. kl. 14: Juleafslutning. Underholdning, kaffebord, æbleskiver og amerikansk lotteri.

5. jan. kl. 14: Banko.

5. jan. kl. 19: Dans i Biacentret. Musik v/ Oplev Spillemandene.

19. jan. kl. 14: Underholdning.

2. feb. kl. 14: Banko.

2. feb. kl. 19: Dans i Biacentret. Musik v/ Nullermændene.

16. feb. kl. 14: Generalforsamling.

FARSTRUP OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

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

FARSØ PENSIONISTFORENING

13. dec.: Advents- og julefest.

FØRTIDS- OG PENSIONISTFORENINGEN HVALPSUND

18. jan. kl. 14: Pasgaard Tøjservice i Sognehuset.

1. feb. kl. 14: Generalforsamling på Mari-naen.

GUNDERUP-VAARST-FJELLERAD SENIORKLUB

16. jan. kl. 14: Ordinær generalforsamling i kantinen ved Fjelleradhallen. Banko efter generalforsamlingen.

Hver onsdag kl. 14: Rummy Cub og indendørs petanque i hallen/kantinen i Fjelle-rad.

HADSUND PENSIONISTFORENING

7. dec.: Bowling. Julefrokost. Tilmelding til Egon, tlf. 21 35 14 64.

8., 15., 22. og 29. jan. kl. 13.45: Banko i Kulturcentret.

11. jan.: Bowling i Hobro. Afgang fra Aldi kl. 9.15. Tilmelding til Egon tlf. 21 35 14 64.

19. jan. kl. 19: Bal i Korup.

5., 12. og 19. feb. kl. 13.45: Banko i Kul-turcentret.

8. feb.: Bowling i Hobro. Afgang fra Aldi kl. 9.15.

16. feb. kl. 19: Bal i Korup.

HORNUM-ULSTRUP SENIORER

10. jan. kl. 19.30: Banko i Værestedet.

17. jan. kl. 15: Bowling i Gatten. Framelding skal ske senest dagen før inden kl. 12 til Egon Andersen tlf. 98 66 11 97.

23. jan. kl. 14: Generalforsamling og foredrag i Værestedet.

KONGERSLEV SENIORKLUB

13. dec. kl. 13: Banko.

17. jan. kl. 13: Generalforsamling og banko.

25. jan. kl. 13: Banko.

14. feb. kl. 13: Banko.

NØRAGER PENSIONISTFORENING

13. dec. kl. 14: Hyggeeftermiddag med billiard m.v.

4. jan. kl. 14.30: Hellig 3 Kongers arrangement v/sognepræst Ingeborg Sebbelin på plejehjemmet.

15. jan. kl. 19: Foredrag v/Ernst Trillingsgaard. Entré og kaffe 100 kr. Forsalg: www.himmerlandsbilletten.dk el. Nørager Bibliotek tlf. 99 88 77 20.

25. jan. kl. 17.30: Fællesspisning på Nørager Kro. Menu: Bøf m. løg, ananasfromage og kaffe. Pris 120 kr. Tilmelding senest 22. jan. til Søren Pedersen tlf. 98 55 19 85.

8. feb. kl. 14: Generalforsamling og banko.

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

NØRHOLM SENIORER

8. jan. kl. 15: Gymnastik starter i Nørholm Skoles gymnastiksal.

17. jan. kl. 14: Generalforsamling i Nørholm Forsamlingshus. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før. Der serveres kaffe og boller. Bankospil. Pris pr. plade 10 kr. Afslutning med spisning. Menu: Gule ærter og en snaps. Pris 75 kr. Øl og vand kan købes. Tilmelding og betaling senest 10. jan. til Bodil tlf. 23 37 52 86.

14. feb. kl. 11: Bowling i Løvvang Centret. Pris inkl. bane, kaffe og et stk. brød m. rullepølse 80 kr. Leje af sko 15 kr. Samkørsel fra Restrup Enge Forsamlingshus kl. 10. Tilmelding og betaling til Bodil senest 7. feb.

Hver mandag kl. 15: Gymnastik.

Hver tirsdag: Gå dig i form.

RANUM PENSIONISTFORENING

13. dec. kl. 14: Luciaoptog fra Ranum Skole.

10. jan. kl. 14: Nytårskur.

17. og 31. jan. kl. 14: Banko.

24. jan. kl. 14: Generalforsamling og halv banko.

7. feb. kl. 14: Foredrag/lysbilleder v/Erik Knudsen. Emne: Ranum.

14. feb. kl. 14: Banko.

Arrangementerne foregår på Kærbo, Østerled 4.

RAVNKILDE PENSIONISTFORENING

12. dec. kl. 12: Juleafslutning med julefrokost. Pris 150 kr. Tilmelding til Karen, tlf. 98 54 10 20 / 22 86 70 58 el. Anny, tlf. 98 56 92 04 / 51 96 25 25.

RØRBÆK-GRYNDERUP-STENILD PENSIONISTFORENING

13. dec. kl. 14.30: Hyggeeftermiddag v/Mona Høegh.

5. jan. kl. 14: Hellig Tre Konger.

SKARPSALLING SENIORER

15. dec. kl. 13.30: Gløgg og æbleskiver til Toppedalskolen.

9. jan. kl. 15: Bowling i Gatten. Pris 400. Tilmelding til Inger Engemann tlf. 98 68 30 94 el. 40 56 95 28.

12. jan. kl. 18: Dans i Salling Forsamlingshus. Menu: Gule ærter, kaffe og småkager. Pris 150 kr. Tilmelding senest 9. jan. til Carlo tlf. 23 72 02 49.

19. jan. kl. 13.30: Generalforsamling og banko i Toppedalskolen.

SKØRPING SENIORER

12. dec. kl. 14: Banko. Julespil.

9. jan. kl. 14: Banko.

8. feb.: Generalforsamling.

13. feb. kl. 14: Banko.

Mødested: Teglgårdsminde.

STAE-V. HASSING EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

7. dec. kl. 14: Juleafslutning v/Vester Hassing Viseklub. Kaffe og æbleskiver.

STØVRING SENIORER

6. feb. kl. 13.30: Generalforsamling.

SULSTED-AJSTRUP SENIORER

8. dec. kl. 13.30: Andespil på Toftegårds Centret i Sulsted.

SVENSTRUP SENIORER

30. jan. kl. 12.30: Middag. Pris 75 kr. Tilmelding senest 23. jan. til Poul Bøgehøj tlf. 61 46 63 58.

30. jan. kl. 14: Generalforsamling. Der serveres kaffe og kage.

13. feb. kl. 14: Bankospil.

Fast mødested: Højvanghallen, Bautastenen.

SØNDERHOLM-FREJLEV SENIORER

6. dec. kl. 13.30: Adventsgudstjeneste i Frejlev Kirke. Menighedsrådet er vært ved kaffe og brød.

17. jan. kl. 12: Fællesspisning. Foreningen er vært ved dagens ret og en øl/sodavand el. et glas vin.

17. jan. kl. 13.30: Ordinær generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Gavespil og kaffe m. lagkage. Medbring lille pakke. Tilmelding senest 8. jan. til soenderholm.frejlev.seniorer@gmail.com, Bodil tlf. 24 24 86 03 el. Knud tlf. 31 95 89 15.

14. feb. kl. 13.30: Foredrag v/Hanne McDonald i Sønderholm Sognegård. Emne: Rykket op med rod. Om opvækst som adoptivbarn i Aalborg i 30'erne. Pris inkl. kaffe, boller og kage 30 kr.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Frejlev Kirkecenter.

SØNDERUP-SULDRUP SENIORER

11. jan. kl. 14 og 15: Bowling i Års. Pris for 6 gange og inkl. kaffe 250 kr.

17. jan. kl. 18: Spis sammen på Suldrup Kro. Pris inkl. en øl, en vand el. et glas vin 85 kr. Tilmelding senest 15. jan. Til Conny tlf. 98 65 32 84 / 42 19 95 89.

16. feb. kl. 13.30: Generalforsamling på Suldrup Kro. Dagsorden iflg. vedtægterne. Bankospil. Medbring en gevinstpakke.

TERNDRUP-BLENSTRUP OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

15. dec. kl. 14: Syng julen ind v/Jette Moeslund. Pris inkl. kaffe og lagkage 35 kr.

12. jan. kl. 17-23: Nytårskur på Terndrup Kro. Afgang med bus fra Blenstrup kl. 16.30 og retur kl. 23 (over St. Brøndum). Pris 180 kr. Tilmelding nødvendig.

20. feb. kl. 14: Bowling. Tilmelding nødvendig.

6. mar. kl. 13.30: Generalforsamling på Terndrup Kro.

Tilmeldinger skal ske til Kirsten tlf. 40 82 63 43 el. Ebba tlf. 98 33 94 68.

VEGGERBY SENIORER

12. dec. kl. 14: Juleafslutning. Oplæsning v/ Anne Dorthe Sørensen. Harmonikamusik v/ Anne Marie Hyldgård.

9. jan. kl. 14: Foredrag v/Freddy Eliman, Farsø. Emne: Island.

6. feb. kl. 14: Generalforsamling iht. vedtægterne. Medbring pakke til værdi af ca. 20 kr. til gavespil.

Mødested: BHI's klubhus, Kirketerpvej 49, Kirketerp.

ØSTER HORNUM SENIORER

10. jan. kl. 14: Banko. Fornylse af medlemskort.

24. jan. kl. 14: Generalforsamling.

14. feb. kl. 14: Banko.

Mødested: Ældrecentret Birkehøj.

AALSTRUP SENIORER

4. jan. kl. 9.30-11.30: Seniordans i Aalstrup Idrætscenter hal 2. Kaffe medbringes.

5. jan. kl. 13-14: Bowling i Aars Bowlingcenter. Tilmelding til Else og Bent tlf. 24 24 95 54 (gerne i god tid).

9. jan. kl. 14-16: Foredrag v/Ørelægernes Hørecentre på Knabergården. Gratis kaffe. Tilmelding senest 2. jan. til Kristine tlf. 30 34 21 42 el. Ingelise tlf. 28 60 63 27.

6. feb. kl. 14-16: Generalforsamling iflg. vedtægterne. Efterfølgende bankospil. Sted: Knabergården. Husk medlemskort.

AARS SENIORER

28. dec. kl. 19-23: Danseaften. Musik v/Aars Spillemandsdrag.

2. jan. kl. 19.15: Banko.

8. jan. kl. 9: Gymnastik starter i Idrætscenter Østermarken.

9. jan. kl. 13: Bowling starter i Aars Bowlingcenter.

9. jan. kl. 13: Porcelænsmalning starter i Aktivitetscentret.

11. jan. kl. 14: Folkedans starter i Aktivitetscentret.

24. jan. kl. 13.30: Generalforsamling.

26. jan. kl. 19-23.00: Danseaften.

Arrangementerne foregår hvor ikke andet er nævnt på Kimbrer Kroen.

NY KREDSFORMAND

Kreds Nord
Birte Husted Rich
Arupvej 8, 7742 Vesløs
Tlf. 25 14 31 88 - bh.rich@hotmail.com

NYT TELEFONNUMMER

Farsø Pensionistforening (Aalborg Kreds)
Margit Korgaard
Tlf. 51 15 14 90 (fastnetnr. nedlagt)

ORGANISATIONSKONSULENT

Organisationskonsulent for Region Nordjylland:
Annette Schiøler
Tlf. 20 48 17 12 - ans@danske-seniorer.dk



KREDS MIDT/VEST

Kredsformand Mette Overgaard
Havevej 11 A, 7830 Vinderup
Tlf. 21 29 52 69
mettekoovergaard@gmail.com

ASSING-KIBÆK PENSIONISTFORENING

22. jan.: Bankospil, amerikansk lotteri eller underholdning.

19. feb.: Underholdning el. bankospil med amerikansk lotteri.

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

DANSKE SENIORER BORDING

6. feb. kl. 18: Spisning. Menu: Gule Ærter, kaffe og småkager. Pris 120 kr. Tilmelding senest 1. feb. til Ingrid tlf. 60 75 80 02 el. Inge tlf. 22 42 12 24.

6. mar. kl. 19: Generalforsamling. Foreningen er vært ved kaffe og brød.

Mødested: Bording Forsamlingshus.

DANSKE SENIORER IKAST

8. dec. kl. 13.30-16: Foredrag v/hospitalsk-lovn Trine A. Jensen.

19. jan. kl. 13.30-16: Syng sammen eftermiddag.

26. jan. kl. 18-22.30: Dans på biblioteket.

2. feb. kl. 12.30-16: Fællesspisning.

23. feb. kl. 18-22.30: Dans på biblioteket.

9. mar. kl. 13.30-16: Generalforsamling.

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

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

DANSKE SENIORER MIDALDERKLUBBEN

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

13. dec. kl. 17.15: Julefrokost. Musik v/Jørgen Bitsch.

3. jan.: Musik v/Carsten Bo.

DANSKE SENIORER VINDERUP

11. og 18. dec. kl. 14: Banko og amerikansk lotteri.

14. dec. kl. 13.30: Hygge, kortspil, bob m.m.

18. dec. kl. 13.30: Bowling, Mads Bjerres Vej, Holstebro.

18. dec. kl. 14: Juleafslutning.

8. og 22. jan. kl. 14: Banko.

11., 18. og 25. jan. kl. 13.30: Hygge.

ENGESVANG PENSIONISTFORENING

11. jan. kl. 12: Nytårsfest på Paarup Kro. Spisning og underholdning. Tilmelding senest 2. jan. til Karen Hedegaard tlf. 22 42 53 62 el. Edel Pape tlf. 86 86 50 51 / 26 79 49 51.

FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

10. dec. kl. 19: Bankospil.

28. dec. kl. 19: Nytårsbanko.

Mødested: Feldborg Sognegård.

HOLSTEBRO OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

12. dec. kl. 18.30: Pladespil.

HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

Hver mandag kl. 14-17: Kortspil.

MELLEM HAV OG HEDE

12. dec. kl. 14: Julepladespil i Ulfborg.

16. jan. kl. 14: Pladespil i Ulfborg.

6. feb. kl. 13.30: Kredsgeneralforsamling i Højmark.

13. feb. kl. 14: Pladespil i Ulfborg.

27. feb. kl. 14: Generalforsamling i Ulfborg.

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

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

MØBORG-FLYNDER PENSIONISTFORENING

Hver torsdag kl. 19.30: Pladespil i Vemb Forsamlingshus.

ONSDAGSKLUBBEN LEMVIG

13. dec. kl. 17-21: Julefrokost. Hyggemusik v/Dres og Helge. Pris medlemmer 150 kr., ikke medlemmer 200 kr. Billetter sælges fra 20. nov. til 8. dec.

10. jan. kl. 15-17: Nytårskoncert v/Onsdagsorkestret.

17. jan. kl. 15-17: Foredrag v/Agnete Odgaard, Ydby. Emne: Verden set med andre øjne.

24. jan. kl. 15-17: Musik og fortælling v/Kenneth Bro, Lemvig.

31. jan. kl. 15-17: Foredrag v/Ruth Dein, Skive. Emne: Mødet med mennesker, oplevelser fra et langt liv i hjemmeplejen.

7. feb. kl. 15-17: Medlemsmøde. Sang og musik v/Urban Bertelsen, Lemvig.

7. feb. kl. 19.30-22: Caféaften. Sang, musik og dans. Dørene åbnes kl. 19.

21. feb. kl. 15-17: Fortælling og lysbilleder v/Finn Mynsted, Dollerup. Emne: Dagen og vejen, om Caminoen i Spanien.

Mødested: Lemvig Dagcenter.

Klublokalerne i Biohuset og FDF huset:

8. jan. kl. 9.30-11: Motion og samvær. Herefter hver mandag.

8. jan. kl. 13-16: Kortspil. Herefter hver mandag og fredag.

9. jan. kl. 9.30-11.30: Syng sammen. Herefter hver tirsdag.

9. jan. kl. 13.30-16: Knipling og strik m.m. Herefter hver tirsdag.

Datastuen: Kontakt Sonja tlf. 23 46 76 55 el. Gert tlf. 61 60 26 28.

RESEN-HUMLUM SENIORER

7. dec.: Bankospil.

14. dec. kl. 14: Julehygge. Vildmarksshow v/Søren Ervig, Løvel. Emne: Naturen i Alaska, Canada og Afrika. Pris inkl. kaffe, kringler og lagkage, medlemmer 65 kr., ikke medlemmer 100 kr. Tilmelding senest 8. dec. til Anders tlf. 97 86 10 70 / 27 12 42 88 el. Ruth tlf. 97 86 21 02 / 60 91 61 69.

4. og 18. jan.: Bankospil.

1. og 15. feb.: Bankospil.

Spillene afholdes på Humlum Kro. Gratis kaffe, husk kop.

RINGKØBING OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

6. dec. kl. 19: Julebanko.

12. dec. kl. 12: Julehygge i Højmark Hallen. Musik v/Kom-On.

24. jan. kl. 19: Generalforsamling.

7. feb. kl. 19: Pladespil.

23. feb. kl. 19: Dans i Højmark. Musik v/Kim fra Vejrum.

Hver torsdag kl. 14: Krokett på Kongevejens Stadion. Kontakt Ketty Brasch tlf. 60 83 23 57.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Fjordparken, Holmelunden 10.

SKJERN OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

7. dec. kl. 14: Julebanko.

14. dec. kl. 11: Julefrokost.

4. jan. kl. 14: Pladespil. Mulighed for at forny medlemskort.

18. jan. kl. 14: Foredrag v/Thomas Frøkjær. Emne: Tak for'ed.

1. feb. kl. 14: Pladespil.

22. feb. kl. 14: Generalforsamling og pladespil.

Mødested: Pyramiden, Klokkebjergvej 48 B, Skjern.

STRUER PENSIONISTFORENING

11. dec.: Juleafslutning.

Hver mandag kl. 13: Banko i Aktivitetstret Struer.

SDR. FELDING EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

11. dec. kl. 19: Præmiewhist.

8. og 22. jan. kl. 19: Præmiewhist.

10. jan. kl. 14: Banko på Engholm.

31. jan. kl. 14: Generalforsamling på Engholm.

5. og 19. feb. kl. 19: Præmiewhist.

TIM OG OMEGNS SENIORKLUB

12. dec. kl. 19: Præmiewhist.

9. jan. kl. 19: Præmiewhist.

VEMB PENSIONISTFORENING

26. jan. kl. 19-23: Pensionistfest i Vemb Forsamlingshus. Musik v/Kim fra Vejrum. Tilmelding senest 23. jan. på tlf. 60 64 03 33 efter kl. 16 el. på tlf. 60 15 41 32.

VILDBJERG SENIORER

10. jan. kl. 14: Generalforsamling i Vildbjerg Sports- og Kulturcenter. Foredrag v/Villy Stampe. Emne: Sølle Søren og An Wort. Handelsbanken sponsorerer kaffe m. brød.

9. feb. kl. 19: Dans i Vildbjerg Sports- og Kulturcenter. Musik v/Kim fra Vejrum. Pris inkl. kaffe m. brød 100 kr. Tilmelding senest 3 dage før til Grethe tlf. 26 99 22 37 el. Tove tlf. 24 65 04 71.

ØRNHØJ OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

28. dec. kl. 19-23: Pensionistfest i Ørnhøj Hallen. Musik v/Harry fra Vinderup. Tilmelding senest 3 dage før på tlf. 97 38 68 61 / 24 80 50 70.

RANDERS KREDS

Kredsformand Else Bendtsen
Elgårdsminde 26, 8370 Hadsten
Tlf. 23 48 83 10 - elseogjens@mail.tele.dk

DANSKE SENIORER HINNERUP

10., 17. og 24. jan. kl. 14: Frit samvær.

31. jan. kl. 13.30: Mini banko.

7. og 21. feb. kl. 14: Frit samvær.

14. feb.: Suppetur til Vesløs Kro. Menu: Suppe, oksekød i sur/sød sovs og citronfrømage. Pris 299 kr. Se opslag på Stationen.

Fast mødested: Stationen, Banegårdsplads 2, 8382 Hinnerup.

GJERLEV OG OMEGNS SENIORKLUB

9. jan. kl. 12: Generalforsamling på Centret. Pris inkl. middag 50 kr. Tilmelding (pga. midt-dagen) senest 5. jan. på Centret el. tlf. 23 34 56 12 el. 28 24 64 83.

13. feb. kl. 14: Musikunderholdning. Kaffe m. brød 40 kr.

Hver den sidste søndag i måneden:

Søndagscafé. Kaffe med brød kr. 25.

HAVNDAL EFTERLØN OG PENSIONISTFORENING

2. jan. kl. 14: Kaffe.

2. jan. kl. 14.30: Bankospil.

9., 16., 23. og 30. jan. kl. 13: Kortspil.

17. og 31. jan. kl. 9: Nørklegruppe.

25. jan. kl. 14: Bowling. Tilmelding til Vibeke Jensen tlf. 86 47 04 96.

6. feb. kl. 14: Generalforsamling og bankospil (1 plade gratis).

20. feb. kl. 13: Kortspil.

HORNSLET SENIORER

6. dec. kl. 14: Bankospil.

13. dec. kl. 13.30: Julefrokost.

3. og 17. jan. kl. 14: Bankospil.

12. jan.: Nytårskoncert i Musikhuset. Afgang fra kirkepladsen kl. 16.15.

24. jan. kl. 17: Suppeaften.

7. og 21. feb. kl. 14: Bankospil.

12. feb. kl. 17: Fastelavnsfest.

Hver mandag kl. 13-17: Kortspil. Tilmelding til Kirsten Jensen tlf. 86 99 51 77.

Hver tirsdag kl. 15-17 (indtil 1. apr.): Bowls i den gamle gymnastiksal på Hornslet Skole. Tilmelding til Bodil Andersen tlf. 42 77 46 60 el. Ove Christensen tlf. 40 30 58 57.

Hver fredag kl. 11-12: Bowling i Viby. Tilmelding til Knud Laursen tlf. 22 25 08 26.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Rosengården.

KORSHØJ-HARRIDSLEV PENSIONISTFORENING

4. jan. kl. 14: Hyggeeftermiddag i Korshøjcentret. Foredrag v/præst Niels Peter Sørensen. Emne: Oplevelser i Afghanistan.

18. jan. kl. 13: Bowling i bowlingcentret på Mariagervej.

7. feb. kl. 14: Generalforsamling i Korshøjcentret. Kaffe m. brød og bankospil.

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. 60 16 32 07/86 97 41 35.

Hver torsdag kl. 14 i ulige uger: Kortspil. Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Lindegården.

RØNDE OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

8. dec. kl. 16-18: Bowling, juleafslutning. Evt. afbud senest dagen før inden kl. 12 på tlf. 20 20 65 15 el. 23 45 89 87.

19. dec. kl. 14: Julehygge i A-Huset. Musikalsk underholdning og amerikansk lotteri. Pris inkl. gløgg og æbleskiver 40 kr. Tilmelding senest 12. dec.

5. og 19. jan. kl. 15-17: Bowling. Evt. afbud senest dagen før inden kl. 12 på tlf. 20 20 65 15 el. 23 45 89 87.

18. jan. kl. 18: "Suppeaften" i A-Huset. Menu: Gule ærter m. flæsk og hamburgerryg m. tilbehør. Pris inkl. 1 øl/sodavand og 1 snaps samt kaffe 80 kr. Amerikansk lotteri. Tilmelding senest 7. jan.

2. og 16. feb. kl. 15-17: Bowling.

6. feb. kl. 14: Generalforsamling i A-Huset. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før. Foreningen er vært ved kaffebord.

Tilmeldinger skal ske til Margit Madsen, tlf. 86 37 22 19 el. Hanne Poulsen, tlf. 23 28 84 61 el. hannedersen@fiber.dk. Indbetaling på reg. nr. 9354 kt. nr. 8003933 (Rønne Sparekasse).

RÅBY OG OMEGNS PENSIONISTFORENING OG ØSTER TØRSLEV PENSIONISTFORENING

7. dec. kl. 14: Julebanko.

11. dec. kl. 14: Banko i Efterlønsklubben.

13. dec. kl. 12: Julefrokost på Åbakken.

14. dec. kl. 14: Bowling.

Hver mandag og torsdag kl. 9-12 (i dec.): Div. Aktiviteter.

Hver onsdag kl. 9-12 (i dec.): Bloms-terbinding.

SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

12. dec. kl. 13.30: Juleafslutning i Bjerregrav Kirke og kaffe på Bjerregrav Centret.

5. jan. kl. 10: Bowling på Mariagervej, Randers.

9. jan. kl. 13.30: Banko.

16. jan. kl. 13.30: Orientering v/advokat Ann Lindgård. Emne: Arv og testamente.

21. jan. kl. 14: Søndagskaffe.

23. jan. kl. 13.30: Foredrag.

30. jan. kl. 13.30: Oplæsning/fællessang.

2. feb. kl. 10: Bowling på Mariagervej, Randers.

6. feb. kl. 13.30: Generalforsamling.

18. feb. kl. 14: Søndagskaffe.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Bjerregravcentret, Violvej 1.

VOLDUM OG OMEGNS SENIORER

10. jan. kl. 14: Generalforsamling og bankospil.

24. jan. kl. 14: Underholdning v/Lene Pape og Samuel Frederiksen. De bedste perler fra vores skatkammer.

7. feb. kl. 14: Musik og sang v/Peter Spillemand Thomsen.

21. feb. kl. 14: Foredrag v/Arne Doktor fra De Grå Busser. Emne: De Hvide Busser.

Mødested: Voldum Centret. Tilmeldinger til Hans Jørn tlf. 23 61 20 50 el. Emma tlf. 86 49 12 67.

VIBORG KREDS

Kredsformand Hans Jørgen Hansen
Tøndborgvej 30, Pederstrup, 8620
Kjellerup
Tlf. 86 82 22 24/23 46 32 15
hjhsansen46@live.dk

ANS-GRØNBÆK PENSIONISTFORENING

13. dec. kl. 14: Julebankospil. Sporsorgevinster.

10. jan. kl. 14: Generalforsamling.

7. feb. kl. 14: Syng med v/Stinne Aastrup.

Fast mødested: Søvangen

BALLING-VOLLING PENSIONISTFORENING

11. dec. kl. 14: Adventsmøde v/Susanne Trolsgaard. Hygge med kaffe m.m.

15. jan. kl. 14: Foredrag v/journalist Ole Tang, Skive.

13. feb. kl. 18.30: Spisning og generalforsamling. Menu: Gule Ærter. Tilmelding nødvendig.

Mødested: Balling Aktivitetscenter.

BJERRINGBRO EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

17. jan.: Højskoleeftermiddag. Se nærmere i Oasens blad og Bjerringbro Avis.

21. feb.: Højskoleeftermiddag.

2. mar. kl. 13.30: Generalforsamling på Oasen. Gratis kaffebord.

Hver tirsdag kl. 9: Stavgang fra Skovbørnehaven.

Hver tirsdag og torsdag kl. 9.30: Krolf ved Oasen.

Hver den første onsdag i måneden kl. 13.30-15.30: Lotterispil på Oasen.

Hver torsdag kl. 9 i lige uger: Netcafe.

Hver torsdag kl. 9 i ulige uger: Mit livs historie.

HERSOM-BJERREGRAV PENSIONISTFORENING

12. dec. kl. 14: Luciaoptog v/børn fra Bjerregrav Friskole. Æbleskiver og kaffe 25 kr.

9. jan. kl. 14: Banko.

16. jan. kl. 14: Frit samvær.

23. jan. kl. 12: Generalforsamling. Foreningen er vært ved middag, medbring selv drikkevarer. Tilmelding senest 16. jan. på tlf. 86 69 15 73.

30. jan. kl. 14: Foredrag v/Arne Doktor.

Emne: Mennesker på min vej. Pris 50 kr.

10.-14. juni 2018: 5 dages rejse til Saalfeld og Thüringen i Tyskland. Rejsebeskrivelse og oplysning om priser og tilmeldinger kan rekvireres efter 1. jan..

HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

10.-14. juni 2018: 5 dages rejse til Saalfeld og Thüringen i Tyskland. Rejsebeskrivelse og oplysning om priser og tilmeldinger kan rekvireres efter 1. jan..

Tilmeldinger skal ske til Evald Kristoffersen, tlf. 30 32 61 10 el. Ella Skamris, tlf. 98 64 81 89.

HØJSLEV OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

12. dec. kl. 12: Julefrokost. Underholdning v/Viggo fra Hem.

21. dec. kl. 14.30: Julegudstjeneste.

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

Hver mandag kl. 19: Øveaften for Husorkestret.

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

8. dec. kl. 13.30: Luciaoptog og besøg af præsten.

15. dec. kl. 13.30: Andespil (+julekurv).

12. jan. kl. 13.30: Banko.

26. jan. kl. 13.30: Generalforsamling og banko.

2. feb. kl. 12.30: Spisning. Tilmelding nødvendig. Kl. 14: Banko.

16. og 23. feb. kl. 13.30: Banko.

KLEJTRUP EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

8. jan. kl. 14: Banko på centret.

22. jan.: Foredrag v/Henny Clausen, tidl. ostehandler. Emne: Genoptræning, ergoterapi m.m.

5. feb. kl. 14: Generalforsamling på centret. Foreningen er vært ved smørrebrød og en øl el. vand. Tilmelding senest 29. jan. til Krista tlf. 21 75 62 51 el. Bente tlf. 53 37 63 64.

19. feb. kl. 14: Besøg af Spalding Hørecenter v/Jacob Spalding i centret. Emne: Konsekvenserne af høretab.

10.-14. juni 2018: 5 dages rejse til Saalfeld og Thüringen i Tyskland. Rejsebeskrivelse og oplysning om priser og tilmeldinger kan rekvireres efter 1. jan..

LEM-VEJBY PENSIONISTFORENING

Hver onsdag kl. 14.30-17: Motion for sjov i Lem Kulturhus.

Hver torsdag kl. 14-16.30: Torsdagsklub i Ældrecentrets lokaler.

LØGSTRUP SENIORER

12. dec. kl. 14: Luciaoptog på Løgstruphøje. Børn fra Løgstrup Skole synger julen ind. Der serveres julegløgg, kaffe og norske klejner.

4., 11., 18. og 25. jan. kl. 19: Bankospil.

9. jan. kl. 14: Underholdning v/Birthe og Martin.

23. jan. kl. 14: Foredrag v/Esther Jensen, kromutter fra Borbjerg Mølle Kro. Emne: Arbejde for SOS Børnebyerne. Rejserne til disse fjerne egne er ofte foregået på motorcykel.

1., 8., 15. og 22. feb. kl. 19: Bankospil.

13. feb. kl. 14: Underholdning v/Gl. Rye Optimisterne.

LØVEL OG OMEGNS SENIORFORENING

11. dec. kl. 12: Julefrokost på Løvelbro Bistro. Julehyggemusik v/Ella Kjeldsen. Pris 180 kr. Samkørsel fra Løvel Hallen kl. 11.45. Tilmelding senest 7. dec. til Gunnar tlf. 86 69 91 13 el. Inga tlf. 86 89 90 33.

MØLDRUP PENSIONISTFORENING

19. dec. kl. 14.00: Julehygge med underholdning, gløgg og æbleskiver.

2. jan. kl. 14.00: Lotterispil.

16. jan. kl. 14.00: Foredrag v/journalist Ole Tang om vestjyske originaler. Motto: Alle skal være i bedre humor, når foredraget slutter end da det begyndte.

6. feb. kl. 14.00: Lotterispil.

20. feb. kl. 13.30: Virksomhedsbesøg på gården hos Eva og Steen Thindal. Afgang fra parkeringspladsen i Jernbanegade.

10.-14. juni 2018: 5 dages rejse til Saalfeld og Thüringen i Tyskland. Rejsebeskrivelse og oplysning om priser og tilmeldinger kan rekvireres efter 1. jan..

Hver mandag kl. 13-16: Kortspil og evt. andre spil i Østergade.

Hver onsdag kl. 10-12: Bowls.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i spisestuen på Toftegården.

THORNING PENSIONISTFORENING

13. dec. kl. 14: Julehygge. Luciaoptog, æbleskiver, gløgg og kaffe. Sang og oplæsning på jysk af St. St. Blicher og Jeppe Aakjær v/Jørgen Lysgaard Mikkelsen, Engesvang. Entré 75 kr.

3. jan. kl. 14: Generalforsamling, kaffe og lotterispil.

Mødested: Bakkegården.

ULBJERG PENSIONISTFORENING

6. dec. kl. 14: Juleafslutning. Underholdning v/Lisbet fra Klotrup. Æbleskiver og kaffe.

3. og 31. jan. kl. 14: Lotterispil.

17. jan. kl. 14: Tøjsalg (udsalg) v/Senior Shoppen, Hornslet.

14. feb. kl. 14: Foredrag v/Gabrielle og Pateisia. Emne: Helse og sundhed.

10.-14. juni 2018: 5 dages rejse til Saalfeld og Thüringen i Tyskland. Rejsebeskrivelse og oplysning om priser og tilmeldinger kan rekvireres efter 1. jan..

VAMMEN PENSIONIST- OG EFTERLØNSFORENING

25. jan.: Generalforsamling og lotterispil i Konfirmandstuen.

VEJERSLEV-AIDT-THORSØ PENSIONISTFORENING

12. dec. kl. 14: Gudstjeneste i Thorsø Kirke. Kaffebord, hygge og underholdning på Thorshøj.

28. dec. kl. 14.30: Juletræsfest. Musik v/Ingrid og Anton. Gratis kaffe og lagkage.

Hver onsdag kl. 13.30: Gymnastik.

Hver onsdag kl. 14 i lige uger: Sang.

Hver fredag kl. 14: Seniordans.

Mødested: Thorshøj.

VORNING-KVORNING- HAMMERSHØJ EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

11. jan. kl. 14: Hyggeeftermiddag i Hammershøj Forsamlingshus. Underholdning v/Onsildkoret.

8. feb. kl. 14: Generalforsamling.

8. mar. kl. 14: Kør selv tur til Klejtrup Plejehjem. Kaffe/kage medbringes. Tilmelding senest 7. feb. på tlf. 21 22 40 35.

Hver mandag kl. 10: Badminton i Hammershøj Hallen.

Hver onsdag kl. 13.30: Socialt samvær i Torvehallen.

Hver torsdag kl. 10: Gymnastik i Hammershøj Hallen.

ØRUM OG OMEGNS SENIORER

12. dec. kl. 14: Kuvertbanko. Pris pr. plade 10 kr. Gløgg og æbleskiver.

9. jan. kl. 14: Syng sammen v/Grethe Bertelsen og Karen Margrethe Kjærsgaard, Viborg. Pris inkl. kaffebord m. kage 30 kr.

23. jan. kl. 14: Foredrag v/Mikkel Kieldsen fra Viborg Museum. Emne: Fund i udgravninger omkring Ørum. Pris inkl. kaffebord m. kage 30 kr.

6. feb. kl. 14: Musik og sang v/Solsikkerne fra Langå. Pris inkl. kaffebord m. kage 30 kr.

20. feb. kl. 14: Foredrag v/købmand Anton Jensens søn Erik. Emne: Min barndom i Ørum. Kaffe med kage 30 kr.

6. mar. kl. 14: Generalforsamling. Gratis bankospil.

Hver mandag kl. 9-10: Gymnastik i Tjelecentret.

Hver mandag kl. 10-11 (oktober-mar.): Spinning i Tjelecentret. Pris pr. gang 25 kr.

Hver tirsdag kl. 14-16 (oktober-mar.): Hygge-sammen-eftermiddag med kortspil, bobsfil og håndarbejder.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Højvangen. Husk kop og tallerken.

KREDS ØSTJYLLAND

Kredsformand Dan Boysen
Petersmindevej 9 B, 2. tv., 7130 Juelsminde
Tlf. 74 40 47 24/21 47 56 66
danboysen@gmail.com

15. jan. kl. 13.30: Oplæg v/landbetjent Flemming Bækgaard, Horsens Politikreds. Emne: Hvordan passer vi beds på og selv og vores ejendele? Pris inkl. kaffe 50 kr. Tilmelding senest 7. jan.

12. feb. kl. 13.30: Foredrag v/Marianne Jørgensen. Emne: Fra bypige til bondekone. Pris inkl. kaffe 100 kr. Tilmelding senest 4. feb..

12. mar. kl. 13.30: Generalforsamling. Dagsorden iht. vedtægterne. Tilmelding senest 5. mar. (aht. traktementet).

Tilmeldinger til Dan Boysen tlf. 74 40 47 24 / 21 47 56 66 danboysen@gmail.com el. Ulla Pedersen tlf. 75 75 26 91 / 26 66 05 62, up@turbo-post.dk.

Sted: Klippen, Nørregade 27, Brædstrup.

AKTIVE SENIORER SILKEBORG

19. dec. kl. 13.30: Banko i Medborgerhuset. Dørene åbnes kl. 12.

9. jan. kl. 18.30: Nytårsfest i Lunden. Dørene åbnes kl. 17.30: Musik v/Jørgen Bitsch.

23. jan. kl. 13.30: Generalforsamling i Medborgerhuset, sal A.

13. feb.: Bal i Lunden. Musik v/Jens Chr. Sørensen.

20. feb. kl. 13.30: Banko i Medborgerhuset.

BRYRUP SENIORKLUB

11. jan. kl. 19: Bankospil.

12. jan. kl. 19: Danseaften. Musik v/Jørgen Sølvsten.

8. feb. kl. 19: Bankospil.

9. feb. kl. 19: Danseaften. Musik v/Kim og Co.

22. feb. kl. 14: Generalforsamling.

Mødested: Jens Bæks Gård.

BRÆDSTRUP PENSIONISTFORENING

5. jan. kl. 13.30: Kaffe og banko.

19. jan. kl. 13.30: Foredrag med billeder og film v/Søren Ervig. Emne: Australien og Grønland. Pris 75 kr. Tilmelding senest 8

dage før.

2. feb. kl. 13.30: Kaffe og banko.

16. feb. kl. 13.30: Generalforsamling. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Gratis kaffe og lille bankospil.

Mødested: Klippen.

DANSKE SENIORER BEDERMALLING

12. dec. kl. 14: Gudstjeneste i Malling Kirke. Kaffe, kage og bankospil i Sognegården.

7. og 21. jan. kl. 14: Bankospil.

30. jan. kl. 14: Generalforsamling. Lysbilleder fra sommerens tur til Østrig vises efter kaffen.

4. og 18. feb. kl. 14: Bankospil.

Mødested: Eskegården.

DANSKE SENIORER FUNDER

7. jan. kl. 13.30: Nytårs gudstjeneste i Funder Kirke. Præst: Kresten Thue Andersen. Hyggelig sammenkomst og kaffe i forsamlingshuset.

17. jan. kl. 13.30: Syng dig glad v/Hans Asbjørn og Erling Fisker fra Funder Kirkeby.

31. jan. kl. 13.30: Foredrag v/Arne Doktor. Emne: Hollands tulipaner og andre ting som landet byder på. Evt. arrangeres en tur til Holland sidst i apr.

14. feb. kl. 13.30: Generalforsamling. Forslag skal være formanden i hænde senest d. 6. feb. Husk en lille pakke til spil på 6'eren. Gratis kaffe og lagkage.

Hver onsdag kl. 9.30 i lige uger: Krolf på idrætspladsen ved forsamlingshuset.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Funder Kirkeby Forsamlingshus.

DANSKE SENIORER HØJDERYGEN

12. dec. kl. 14: Luciaoptog. Gratis kaffe. Salg af amerikansk lotteri.

13. dec. kl. 13.30: Bankospil.

31. dec. kl. 18.30: Nytårsaften. Menu: Hamburgerryg, grønlangkål, hvide/brune kartofler, dessert og kaffe m. småkager. Pris 50 kr. ekskl. drikkevarer. Medbring pakke til værdi af ca. 25 kr. til pakkespil. Tilmelding senest 27. dec. til Margit tlf. 75 77 53 71 el. Grethe tlf. 75 77 02 73.

10. jan. kl. 13.30: Bankospil.

14. feb. kl. 13.30: Bankospil.

21. feb. kl. 13.30: Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 9. feb.. Gratis kaffe. Lille bankospil m. 3 gratis spilleplader.

Mødested: Bavnehøj.

DANSKE SENIORER ØRTING-FALLING

10. dec.: Gudstjeneste i Ørting Kirke og hygge i sognehuset. Pris inkl. gløgg og æbleskiv

er 30 kr.

8. jan.: Generalforsamling. Bankospil. Foreningen er vært ved kaffen.

30. jan. kl. 9.30: Højskoledag på Rude Strand Højskole. Pris inkl. kaffe, frokost og eftermiddagskaffe 200 kr. Afgang i egne biler.

12. feb.: Foredrag v/Hanne Hedegaard, Solbjerg. Emne: Fra mit arbejdsliv. Det er min skyld at vi vandt fodbold i EM 1992. Hvad skete der i kulisserne i Hummel, da Danmark pludselig skulle deltage? Kaffe til medbragt brød 10 kr.

DOVER-RY PENSIONISTFORENING

14. dec. kl. 14: Banko og julehygge m/kaffe på Ryvang.

EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

13. dec. kl. 14-16.30: Bankospil. Gratis kaffe.

20. dec. kl. 13.30: Bowling i Brande. Pris inkl. kaffe 40 kr.

10. jan. kl. 12.30: Spisning. Menu: Gule Ærter. Bankospil fra kl. 14-16.30. Tilmelding senest 6. jan. til Knud Erik tlf. 22 17 27 68 el. Lena tlf. 22 92 16 54.

17. jan. kl. 13.30: Bowling i Brande.

8. feb. kl. 14-16.30: Bankospil.

21. feb. kl. 13.30: Bowling i Brande.

7. mar. kl. 9-11: Generalforsamling i Ejstrupholm Hallen. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før. Tilmelding senest 24. feb. til Margit tlf. 29 13 10 70 el. Anne tlf. 40 56 55 01.

Hver mandag kl. 9: Stavgang. Mødested: Parkeringspladsen Jernbanegade/Smedevænget.

Hver mandag kl. 14: Kortspil i Net Cafeen.
Hver tirsdag kl. 14-16: Petanque.

FÅRVANG SENIORER

5. dec. kl. 12: Julefrokost.

12. dec. kl. 13.30: Gudstjeneste og Luciaoptog.

14. dec. kl. 14.30: Syng sammen.

9. jan. kl. 13.30: Gudstjeneste.

11. jan. kl. 14.30: Syng sammen.

30. jan. kl. 12: Nytårsfest.

Hver onsdag kl. 15-16: Bowling. Fælles kørsel. Kontakt Jens, tlf. 86 87 10 69.

Hver torsdag kl. 14.30-15.30: Ældre gymnastik i hallen.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Ældrecentret Fårvang.

GJERN SENIORER

13. dec.: Bankospil i GKIC.

Hver fredag kl. 15-17: Seniordans i GKIC.

HEDENSTED PENSIONISTFORENING

21. dec. kl. 19: Sidste banko før jul.

4. jan. kl. 19: Banko.

22. jan. kl. 14: Underholdning v/Richard Ravnwald i centret ved Bøgely. Pris 100 kr. Tilmelding senest 18. jan. til Lilian tlf. 60 27 06 42.

Mødested: Bøgely.

NEBSAGER-BJERRE- STENDERUP PENSIONISTFORENING

11. jan. kl. 19: Nytårsfest i konfirmandstuen i Hornsyld. Syng sammen v/Erna og Inger.

SENIORFORENINGEN FOR GALTEN OG OMEGN

11. dec. kl. 13: Julehygge.

15. jan. kl. 13: Vildmarksforedrag v/Søren Ervig.

12. feb. kl. 13: Underholdning v/Den Syn-
gende Slagter.

Mødested: Sognegården.

SORRING-TOUSTRUP SENIORER

14. dec. kl. 14: Julebanko.

5. jan.: Nytårsfest.

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

Mødested: Sorringhus.

TODBJERG-MEJLBY- HJORTSHØJ PENSIONISTFORENING

14. jan. kl. 13.30: Nytårskoncert v/Hjortshøj Seniororkester. Pris inkl. boblevin, kranskekage samt kaffe og kage medlemmer 50 kr., ikke medlemmer 75 kr. Tilmelding senest 7. jan. til Bente Jakobsen tlf. 61 35 46 75 el. via hjemmesiden www.edbkaffestue.dk.

6. feb. kl. 14: Generalforsamling. Forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før.

13. feb. kl. 13.30: Foredrag v/Niels Ole Frederiksen. Emne: Christian X – skurk eller helt. Pris medl. 50 kr., ikke medl. 75 kr. Tilmelding senest 8. feb. til Jette Pedersen tlf. 86 99 95 45 / 27 11 95 45 el. via hjemmeside.

Mødested: Hjortshøj Lokalcenter.

TYRSTED UTH PENSIONISTFORENING

3. og 17. jan. kl. 19: Bankospil.

31. jan. kl. 14: Pakkebanko og lille bankospil. Medbring pakke til værdi af ca. 25. kr. Alle får en pakke med hjem. Kaffe i pausen.

7. og 21. feb. kl. 19: Bankospil.

Mødested: Spisestuen på Præsthøjgården.

VIRKLUND SENIORKLUB

11. dec. kl. 12: Julefrokost.

8. jan. kl. 12: Nytårskur.

22. jan. kl. 14: Banko.

5. feb. kl. 14: Generalforsamling.

Mødested: Sognehuset.

VOEL-SMINGE SENIORER

13. dec. kl. 13.30: Julemøde.

17. jan. kl. 18: Aftenfest i samarbejde med F-Huset.

7. feb. kl. 13.30: Ordinær generalforsamling.

Hver mandag kl. 9 (til og med 11. dec.): Styrketræning i Voel Hallen.

Hver mandag kl. 13 (til og med 11. dec.): Mandagsaktivitet.

Hver torsdag kl. 14 (til og med 14. dec.): Hygge og samvær.

Hver fredag kl. 10 (til og med 15. dec.): IT-Café.

8. jan. kl. 9: Styrketræning i Voel Hallen starter.

8. jan. kl. 13: Mandagsaktivitet starter.

11. jan. kl. 14: Hygge og samvær starter.

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

ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

7. dec. kl. 18: Bankospil.

18. jan. kl. 15.30: Foredrag v/Søren Duedahl. Emne: Mit arbejde i politiet.

8. feb. kl. 19: Generalforsamling. Foreningen er vært ved en bid brød og kaffe. Tilmelding senest 5. feb. til Margit tlf. 30 23 71 00.

ORGANISATIONSKONSULENT

Organisationskonsulent for Region Midtjylland:

Annette Schiøler

Tlf. 20 48 17 12 - ans@danske-seniorer.dk

NY FORMAND

Ans-Grønbæk Pensionistforening (Viborg Kreds)

Asta Østergaard

Gudenåvej 27, 8643 Ans By

Tlf. 86 87 03 13

e-mail: asta@oestergaardnet.dk

Lem-Vejby Pensionistforening (Vi- borg Kreds)

Hanne Nielsen

Præstegårdsmarken 8, Lem, 7860 Spøttrup

Tlf. 23 92 68 60

e-mail: hannenielsenlem@gmail.com

Aarhus Pensionist Billard Klub (Kreds Østjylland)

Fung. fmd. Jens Hubert Opstrup

Morbærvej 44, 8260 Viby

Tlf. 21 17 22 60

e-mail: jo@danmarkvip.dk

NY ADRESSE OG TELEFONNUMMER

Todbjerg-Mejlby Pensionistforening (Kreds Østjylland)

Fmd. Villy Jensen

Skæring Kirkevej 17, 8250 Egå

Tlf. 50 72 00 31 (fastnetnr. udgået)

Danske Seniorer Funder (Kreds Øst- jylland)

Fmd. Anker Sørensen

Svanevej 2, 1., th.

8600 Silkeborg

Tlf. 5188 6012 (fastnetnr. udgået)



KREDS FYN

Kredsformand Benny Dyrdorf

Nørregade 64, 5620 Glamsbjerg

Tlf. 40 33 12 02 - E-mail: bdyrdorf@mail.dk

ASSENS PENSIONISTFORENING

Hver onsdag kl. 13: Bankospil på Granly

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

BOGENSE OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

12. dec. kl. 14: Julekomsammen m/ gløgg og æbleskiver, kaffe og småkager i Boligforeningens lokaler, Adelgade 107. Medbring julegave. Tilmelding 6.-7. dec. kl. 10-12 til Evy tlf. 52 66 41 19 eller Annie tlf. 20 86 81 23

BRENDERUP SENIORER

8. dec. kl. 18: Julefest i Brenderup Forsamlingshus m/julebuffet, kaffe, kage, lotteri, hygge og underholdning v/Tvillingegårdens Orkester

12. jan. Kl. 14.30: Bankospil på Brenderup Højskole

21. jan. Kl. 14: Søndagscafe på Brenderup Dagcenter. Underholdning v/Olsens Trio, der underholder med Kim Larsen melodier

23. feb. kl. 17: Generalforsamling i Brenderup Forsamlingshus. Efter generalforsamlingen er der smørrebrød, øl og vand samt underholdning v/lb og Venenr.

DANSKE SENIORER GELSTED

12. dec.: Humlemagasinet i Harndrup, juleudstilling. Kørsel i egne biler. Kør med: 20 kr. Afgang fra Brugsen kl. 13.30. Pris, entre og kaffe: 130 kr. Tilmelding senest 4. dec.

9. og 23. jan.: Klubeftermiddag på Plejecentret. Medlemskort 2018 kan købes

6. feb. Kl. 12: Generalforsamling på Gelsted Plejecenter. Dagsorden iflg. vedtægterne. Vi starter med spising.

DANSKE SENIORER I HORNE

22. jan.: Generalforsamling, banko og kaffe

DANSKE SENIORER I SVANNINGE

14. dec.: Adventsfest.

2. og 4. onsdag i måneden kl. 12: Senior Cafe

Arrangementerne finder sted kl. 14 i Kulturhus Svanninge Sognegård medmindre andet fremgår.

FJELSTED-HARNDRUP PENSIONIST OG EFTERLØNSFORENING

14. dec. Kl. 17: Julemiddag i Harndrup Forsamlingshus. Menu: tarteletter, flæskkesteg og ris alamanda. Underholdning v/Åge samt lotteri. Tilmelding senest 8. Dec.

11. jan. Kl. 15: Banko på skolen. Kusk kop og brød, vi giver kaffen.

25. jan. Kl. 16: Bowling i Assens Bowlingcenter. Tilmelding til Jørgen Nylander tlf. 64 88 19 20

1. feb.: Banko på skolem

15. feb.: Generalforsamling i Harndrup Forsamlingshus.

Tilmelding til ovenstående til Margit tlf. 64 88 12 38 / 22 28 44 67

FAABORG PENSIONISTFORENING

13. dec. kl. 14.30: Juleafslutning m/julehistorie, kaffe, æbleskiver og amerikansk lotteri i lokalerne Grønnegade 44

GLAMSBJERG PENSIONISTFORENING

8. dec. kl. 17: Kirkekoncert i Glamsbjerg Kirke m/Ambitus Koret fra Glamsbjerg. Gratis entre. Efter koncerten er der afslutning med spising og kaffe i Aktivcentret for medlemmer af Pensionistforeningen. Pris: 125 kr. Tilmelding til Annelise Hansen tlf. 64 72 31 73 / 27 29 24 08

KORUP-UBBERUD PENSIONISTFORENING

18. jan. kl. 19: Banko

1. og 15. Feb. kl. 19: Banko

21. feb. kl. 14: Generalforsamling. Dagsor-

den iflg. Vedtægterne. Evt. Forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før.

MUNKEBO PENSIONISTFORENING

Hver mandag kl. 9.30: Bowling. Henv. til Karen tlf. 23 62 90 03 eller Hans tlf. 65 97 62 07. Pris: 130 kr. pr. måned

RYSLINGE PENSIONISTFORENING

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

8. dec.: Juletræ og julefrokost i Ryslinge Forsamlingshus

24. jan.: Generalforsamling i Ryslinge Forsamlingshus

23. feb.: Vinterfest i Ryslinge Forsamlingshus

SENIORKLUBBEN FOR HJALLESE OG OMEGN

7. dec. kl. 12: Juleafslutning m/fællesspisning, en historie, fællessang, musik og dans v/Palle og Anders. Pris: 60 kr. Arrangementet finder sted på Jakob Hansensvej 34, 5260 Odense S.

4. og 18. jan.: Socialt samvær

11. jan. kl. 12: Nytårskur med let buffet, kaffe og kage samt hyggemusik. Pris: 100 kr. Tilmelding omgående.

25. jan.: Banko

1. feb.: Socialt samvær

8. feb.: Foredrag v/Lene Crone Nielsen, sognepræst Hjallese Kirke. Emne: Morten Korchs liv og forfatterskab

15. feb.: Generalforsamling

Arrangementer finder sted Jakob Hansensvej 34, 5260 Odense S fra kl.14-17, hvis ikke andet fremgår.

SVENDBORG PENSIONISTFORENING

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

6. dec. Kl. 12-16: Julefrokost m/underholdning v/Hårby Musikanterne

13. dec.: Julehygge

17. jan. Kl. 13.30-15.30: Pakkefest

14. febr. kl. 13.30-15: Tøjfremvisning

Arrangementer finder sted i Skallen medmindre andet fremgår.

TVILLINGEGÅRDEN

Mandage fra kl. 13.30-16.30: Malerhold. Kontakt Aasta tlf. 50 90 70 46

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.

Tirsdage i lige uger kl. 14-17: Tvillingegårdens musikgruppe spiller

Tirsdage i ulige uger kl. 14-17: Tvillingegårdens swinggruppe spiller. Kontakt Bent tlf. 22 22 22 62

Torsdage kl. 10-12: Krolf og petanque. Kontakt Jytte Mathiesen tlf. 64 40 19 35 / 26 39 76 73

Torsdage kl. 13-16: Kreative piger med strikning, syning, snak, kortspil, rummikub, sequence mv. Kontakt Kirsten Christophersen tlf. 61 16 35 22 – eller mød op.

VESTER AABY, AASTRUP, PEJRUP PENSIONISTFORENING

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 PENSIONISTFORENING

12. dec. kl. 18.30: Adventsfest i konfirmandstuen med luciaoptog. Præsten læser historier, derefter æbleskiver og kaffe samt amerikansk lotteri.

16. jan. Kl. 18.30: Underholdning i konfirmandstuen v/Bjergbankens Cabaret 20.

NY FORMAND

Munkebo Pensionistforening

Ny formand er: Poul Erik Mogensen
Fjordvej 16, 5330 Munkebo
Tlf. 2536 7457 - E-mail: pem@indbakke.dk

NY MAIL OG TLF.

Glamsbjerg Pensionistforening

Formand: Anne Lise Hansen
Ny tlf. og mail er: 27 29 24 08
amosehansen@gmail.com,

KREDS SYD-VEST

Kredsformand Flemming Bay-Jensen
Torvegade 136 B, 6700 Esbjerg
Tlf. 75 12 78 82 / 40 14 38 90
E-mail: baymann@bbsyd.dk

ANSAGER-SKOVLUND EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

13. dec. kl. 12: Julefrokost og bankospil i Skovlund/Ansager Hallen. Pris, medlemmer: 100 kr., og ikke-medlemmer: 125 kr. Tilmelding senest 6. dec. til Rosa tlf. 75 29 23 90 eller Eva tlf. 61 71 83 72

17. jan. kl. 14: Bankospil på plejehjemmet. Husk kop og kage

23. jan. kl. 18-23: Vinterfest på Skovlund

Kro. Menu: suppe, kød, kaffe/the, småkager og chokolade. Pris, medlemmer: 200 kr., og ikke-medlemmer: 225 kr. Tilmelding senest 23. jan. til Rosa tlf. 75 29 23 90 eller Eva tlf. 61 71 83 72

7. feb. kl. 14.30: Foredrag v/Børge Juhl Andersen i Værestedet, Ansager. Emne: Min tid som læge i Ansager. Kl. 16.30 sluttet med varm mad. Pris medlemmer: 100 kr. og ikke-medlemmer: 125 kr. Tilmelding senest 2. feb. til Rosa tlf. 75 29 23 90 eller Eva tlf. 61 71 83 72

4. apr. kl. 14: Koncert med Stig Rossen og vennerne i Herning. Pris inkl. billet og bus: 300 kr. Afgang med bus fra Ansager, derefter v/Skovlund bank. Tilmelding – kontakt Rosa tlf. 75 29 23 90

BLÅVANDSHUK SENIORKLUB

21. dec. kl. 11: Julehistorie, julemiddag og bankospil. Se nærmere i Vesterhavsposten om tilmelding og pris.

18. jan. kl. 14.30: Foredrag v/Bent Jacobsen. Emne: Trækfuglens gåder.

15. feb. Kl. 14.30: Billedforedrag v/Gudrun og Søren Sørensen, Tarp. Emne: tur til Island. Derefter amerikansk lotteri

Arrangementer finder sted kl. 14.30 på Danhostel, Strandvejen 1, Oksbøl

DANSKE SENIORER ALSLEV

6. og 20. dec. kl. 14: Hyggemøde med spil, håndarbejde og snak. Medbring selv drikkevarer og brød, kaffe/the kan laves.

13. dec. kl. 14: Luciaoptog og julehygge. Pris inkl. kaffe m/brød: 20 kr.

3. jan. Kl. 14: Foredrag v Hans Ole Villadsen. Emne: Ester Fangel. Pris: 20 kr. inkl. kaffe m/brød

10. og 24. jan. Kl. 14: Hyggemøde med spil, håndarbejde og snak. Medbring selv drikkevarer og brød, kaffe/the kan laves.

17. jan. Kl. 14: Foredrag v/Kurt Søgaard. Pris: 20 kr. inkl. kaffe m/brød

31. jan. Kl. 14: Foredrag v/Bodil og Bjarne Jensen. Pris: 20 kr. inkl. kaffe m/brød

7. og 21. feb. Kl. 14: Hyggemøde med spil, håndarbejde og snak. Medbring drikkevarer og brød, kaffe/the kan laves gratis.

14. feb. Kl. 14: Foredrag v/Thorkild Møller Christensen. Pris, inkl. kaffe m/brød: 20 kr. Arrangementer finder sted i Alslev Forsamlingshus, 1. Sal medmindre andet fremgår.

DANSKE SENIORER BILLUND

6. dec.: Julehygge m/pastor Solvej Paabøl Andersen. Foreningen er vært med snitter, øl, vand og kaffe. Tilmelding

13. dec.: Julebanko og æbleskiver og kaffe

3. jan.: Sangunderholdning v/Flemming Gammelholm med kendte danske samt Elvis sange

10. jan.: Foredrag v/Jan Svendsen. Emne: Det

brune guld, som også fandtes ved Billund

17. jan.: Generalforsamling og bankospil

24. jan.: Foredrag v/Knud Erik Mark. Emne: En dokumentarisk beretning om et menneske med et usædvanligt liv.

31. jan.: Banko og amerikansk lotteri

7. feb.: Underholdning m/god spillemandsmusik

14. feb.: Pakkeleg. Medbring pakke til 25 kr. Arrangementerne finder sted kl. 14 medmindre andet fremgår

DANSKE SENIORER BRØRUP

10. dec. kl. 15: Kaffebord, julehygge og bankospil samt 2 retters julemiddag på Markedsrestaurationen. Tilmelding senest 5. dec. til Kaj tlf. 29 86 88 74, Lilly tlf. 75 38 16 64

10. jan. kl. 14: Seniordans starter i Foreningshuset. Nye dansere er velkomne

18. jan. kl. 14: Musik, sang og fællessang på Lundtoft. v/Tvillingegårdens Musikgruppe, Fyn. Pris: kaffe/kage 40 kr.

6. feb. Kl. 14: Besøg på Ladelund efterskole med rundvisning og kaffebrod

17. feb. kl. 14: Generalforsamling og bankospil på Fredenshjem. Dagsorden ifølge vedtægterne.

DANSKE SENIORER, FØVLING

9. og 23. jan. kl. 14-16: Tirsdagstræf i Landsbyhuset

16. jan. kl. 14.30: Foredrag på Føvling skole v/Villy Hjorth Sørensen. Emne: Hvad arbejdet som Schweisshundefører indebærer.

30. jan. kl. 14.30: Foredrag med billeder på Føvling skole v/Birgit og Kjeld Nordby, Skads. Emne: Turen går til de Baltiske lande.

6. og 20. Feb.: Tirsdagstræf i Landsbyhuset

13. feb. kl. 18: Generalforsamling, fællesspisning og underholdning v/Pia Kamp Brincker og Ovin Klein Olsen i Føvling Forsamlingshus. Generalforsamling ifølge vedtægterne. Pris, fællesspisning: 60 kr. Tilmelding til bestyrelsen

DANSKE SENIORER FAABORG-AGERBÆK

7. dec. kl. 13: Præmiewhist

14. dec. kl. 14: Vi synger sammen med Husorkestret og Anne Marie Søndergaard læser historier. Gratis kaffebord.

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

DANSKE SENIORER GLEJBJERG

12. dec. kl. 14: Juleafslutning bowling i Grindsted

13. dec. kl. 14: Juleafslutning hyggemøde

15. dec. kl. 19: Julebanko på hotellet

DANSKE SENIORER GRINDSTED

6. dec.: Julehygge v/Steen Søvnald

2. jan. kl. 10-12: Salg af medlemskort

3. jan. kl. 13-16.30: Salg af medlemskort

8. feb.: 75-års jubilæumsfest

Arrangementerne foregår på Mødestedet kl. 14, medmindre andet fremgår.

DANSKE SENIORER NÆSBJERG

12. dec. kl. 12: Suppespisning og terningespil i Næsbjerg. Husk en pakkegave til 25 kr.

4. jan.: Nytårs gudstjeneste i Næsbjerg Kirke og kaffe i Næsbjerg

16. jan. kl. 14: Generalforsamling og banko i Æblehaven. Dagsorden ifølge vedtægter

DANSKE SENIORER, SDR. OMME

Hver fredag kl. 13: Præmiewhist i Multihallen

Torsdage kl. 8.45-11.15: gymnastik / fri idræt

DANSKE SENIORER ÅRREGRIMSTRUP

5. dec. kl. 14: Julehygge på Årre kro, Underholdning med sang og musik v/Kun for sjov

4. jan. kl. 14: Nytårs gudstjeneste i Næsbjerg, derefter kaffe på Næsbjerg

6. feb. kl. 14: Generalforsamling på Årre Kro
28.-31. maj: 4-dages bustur til Kongernes Nordsjælland, hvor vi skal se slotte, cirkusrevyen, Karen Blixen museet, Roskilde Domkirke mm. Program fås hos bestyrelsen. Tilmelding senest 14. Mar. til Marius tlf. 88 17 75 76 / 24 40 75 10

FILSKOV SENIORKLUB

13. dec. kl. 14: Lucia optog, gløgg og æbleskiver samt pakkeleg. Medbring en pakke. Tilmelding til Elly tlf. 75 34 80 12 senest 11. dec.

24. jan. kl. 14: Generalforsamling

GRINDSTED - OPTIMISTKLUBBEN

4. jan. Kl. 19-23: Danseaften på Ungdomsgården. Musik v/Ernst. Pris for dans, tag selv bord, kaffe og småkager: 130 kr.

1. feb. Kl. 17.30: Generalforsamling på Ungdomsgården. Der skal vises medlemskort. Derpå danseaften. Musik v/Henning. Pris for dans, tag selv bord, kaffe og småkager: 130 kr.

HORNE PENSIONISTFORENING

Hver mandag kl. 16-17: Kortspil på Hornelund

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

11. dec.: Juleafslutning v/Dorthe Lundgård

15. jan.: Sang – cabaret v/Notabene

22. jan.: Foredrag v/Frede Madsen, Emne: Livet giver ingen løfter

29. jan.: Foredrag v/Erik Buhl. Emne: Om at være borgmester

5. feb.: Foredrag v/Hans Møller Kristensen. Emne: Livshistorier

12. feb.: Foredrag v/Heine Fricke. Emne: Fra børnehjemsbarn til forstander

Arrangementerne finder sted kl. 14 på Hornelund Plejecenter medmindre andet fremgår

NORDENSKOV EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

12. dec.: Julehygge v/Marianne Lesner. Der serveres gløgg, æbleskiver og kaffe

4. jan. kl. 14: Nytårsgudstjeneste i Næsbjerg kirke og efterfølgende kaffe i Næsbjerghus

16. jan.: Generalforsamling

13. feb.: Foredrag v/Henrik Dam Kristensen. Emne: Vorbasse til Christiansborg, min vej til politik

Arrangementer finder sted kl. 14 på Solhøj

NR. NEBEL – LYDUM SENIORKLUB

17. jan. Kl. 10: Foredrag v/Kirsten Hansen. Emne: Sundhed og velvære

13. feb. Kl. 14: Generalforsamling og banko. Medbring pakke

Arrangementer finder sted i Kulturhuset, medmindre andet fremgår.

OUTRUP-HENNE SENIORFORENING

11. dec. kl. 15: Julehygge på Møllegården

29. jan. kl. 19: Præmiewhist på Møllegården

SKADS SENIORKLUB

9. jan.: Banko

16. og 30. jan.: Hobby

23. jan.: Foredrag v/Anne og Ernst Dyhre, Gørding. Emne: Turen går til Nepal og Tibet via Himalaya bjergene med 4-hjulstrækker, ser og oplever landsby, befolkning og hvordan de lever

6. feb.: Mød Eva Merz, Esbjerg, fotograf og reklametegner. Giver et kikk indenfor murene i det udsatte boligområde i Esbjerg

13. feb.: Hobby

20. feb.: Generalforsamling med efterfølgende pakkespil

Alle arrangementer finder sted i Aktivitetshuset, Sdr. Skadsvej 23, Skads og starter kl. 14.

VESTER NEBEL PENSIONIST- OG EFTERLØNSFORENING

7. dec. kl. 12: Julefrokost i forsamlingshuset

22. feb. kl. 14: Generalforsamling og kaffe m/brød i Sognehuset

VILSLEV & OMEGNS SENIORKLUB

Hver onsdag kl. 19.15: Banko i Vilslev Forsamlingshus

6. dec. kl. 14: Julehygge og banko, kaffe og underholdning v/Vadehavsorkestret

VORBASSE SENIORER

5. dec. kl. 15: Bowling

12. dec.: Banko, amerikansk lotteri, en julehistorie v/Alice Østergård samt gløgg og æbleskiver. Pris: 30 kr.

8. jan.: Nytårstræf med foredrag v/Eva Kjer Hansen, der fortæller om sit politiske liv og karriere. Pris inkl. kaffe: 60 kr. Efter foredraget er der spisning med suppe og tarteletter. Pris: 85 kr. Tilmelding til spisning senest 4. jan. til Gunhild tlf. 22 96 55 67. NB! Fra kl. 13 sælges medlemskort.

Arrangementer finder sted på Vorbasse Kro kl. 14 medmindre andet fremgår.

ØLGOD PENSIONISTFORENING

12. dec.: Pensionistfest i Grindsted

11. jan.: Foredrag v/Flemming Bay Jensen, Esbjerg. Emne: Fra smed til borgmester

23. jan.: Pensionistfest i Ansager/Skovlund

8. feb.: Underholdning v/Notabene

NY FORMAND

Danske Seniorer Glejbjerg

Fung. Formand er:

Ellen Marie Nielsen

Humlundvej 6, 6752 Glejbjerg

Tlf. 75 19 82 25 / 20 22 82 25

e-mail: kalmosegaard@mail.dk

Lokalcafeen i Esbjerg

ny formand er: Rita Jensen

Th. Dahlsvej 3, 2. Th, 6700 Esbjerg

Tlf. 23 67 95 61

e-mail: rita.jensen0812@gmail.com

NY MAIL OG TELEFON

Skads Sogns Seniorklub

Formand Kjeld Nordby

Tlf. 20 74 51 85

e-mail: nordby@gmail.com

KREDS SØNDERJYLLAND

Kredsformand Jytte Jensen

Nørregade 34, Nr. Løgum

6240 Løgumkloster

Tlf. 29 83 69 56

E-mail: jytte34@hotmail.com

KREDS SØNDERJYLLAND

31. jan.: 3-dages højskoleophold på Rude Strand Højskole. Ankomst kl. 14. Program vil bestå af hhv.: Foredrag v/Per K. Larsen, formand i Danske Seniorer, højskolesang v/forstanderparret Carsten og Helle Bak Holvad, kursus v/ hhv. redaktør Iben Hausschultz og konsulent Annette Schiøler, underholdning samt foredrag v/Aage Augustinus. Pris: 1.200

kr. Omgående tilmelding.

6. mar. kl. 14: Generalforsamling på Ager-skov Kro og efterfølgende foredrag v/folketingsmedlem Benny Engelbrecht. Emne: Ældrepolitik. Kredsen er vært ved kaffen. Tilmelding nødvendig

ARRILD SOGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

14. dec. kl. 12: Julefrokost i Frediecenters Restaurant. Tilmelding

17. jan. kl. 14.30: Generalforsamling i Multihuset

7. feb. Kl. 14.30: Foredrag v/Flemming Nielsen. Emne: "Journalist ved et tilfælde – men sikke et liv". Tilmelding senest 31. jan. til Valborg Wind tlf. 51 36 40 37, e-mail: valborgwind@gmail.com

Tilmelding til arrangementerne til Else Thomsen tlf. 74 83 45 74 / 26 28 45 74 medmindre andet fremgår

DANSKE SENIORER LØGUMKLOSTER

Hver onsdag kl. 19: Cykeltur med afgang fra Forsamlingshuset

5. dec. kl. 10-12: Jubilæumsreception i forsamlingshuset

12. dec.: Adventshygge med underholdning. Gratis adgang

EGEN SENIORER

Indtil 12. dec., tirsdag og onsdag kl. 9-11.45: Kortspil i Aktivitetscenteret. Kontakt Georg Ernst tlf. 74 45 87 21, mail: gne@outlook.dk

Indtil 13. dec. tirsdag og onsdag kl. 9-13: EDB og data op Aktivitetscenteret. Kontakt Anders Chr. Jensen tlf. 30 23 86 81, mail: s.ac.jensen@gmail.com

19. jan. kl. 10: Generalforsamling i Aktivitetscenteret

EGERSUND OG OMEGNS SENIORER

Tirsdage kl. 10-12: Datastuen er åben. Pris: 10 kr. inkl. kaffe

Torsdage kl.13-17: Kortspil i Kulturhuset. Pris: 10 kr. inkl. kaffe

10. dec. kl. 12: Julefrokost på Holbøl Landbohjem. Der arrangeres buskørsel. Samme opsamlingssteder som turen 15. nov.. Pris: 250 kr. for medlemmer, og 300 kr. for ikke-medlemmer. Tilmelding til Else tlf. 74 44 23 40 eller Laila tlf. 74 44 29 01.

13. dec.: Lottospil på Egersund skole. Døren åbnes kl. 13.

14. dec. kl. 18: Julefrokost åben skole. Pensionistforening står for underholdningen. Enkelt billet: 75 kr. Tilmelding tlf. 74 44 25 82 eller 22 53 60 73 senest mandag for spisning. Bestik og tallerken medbringes.

17. jan. Kl. 14: Nytårshygge med kaffe og kage samt lodtrækning på indgangsbillet på

Egernsund skole

6. jan. Kl. 8-8.50: Vandgymnastik starter. Pris for 14 gange, 720 kr.

8. jan. Kl. 13-15: Kegling starter. Vi spiller 12 mandage. Pris: 20 kr. pr. gang

31. jan. Ekstraordinær generalforsamling på Egernsund Skole på grund af ændret regnskabsår til kalenderåret. Efter generalforsamling spiller vi lotterispil.

14. feb.: Lotterispil på Egernsund skole. Døre åbnes kl. 13.

HOSTRUP SENIORER

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

1. onsdag i måneden indtil 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. 74 73 43 24 senest mandagen før.

16. jan. kl. 14.30: Generalforsamling, kaffe og banko i Jejsing forsamlingshus. Bankoplader, 5 kr., medbragte pakker værdi 30 kr. Til slut gule ærter m/tilbehør inkl. 1 genstand: 75 kr. Tilmelding senest 8. Jan. til Anna tlf. 24 93 46 87

15. feb. Kl. 14.30: En eftermiddag med kaffe og kage, spil, snakke, strikke og hygge i Æ-Kirkkro. Pris: 25 kr. Tilmelding til Anna senest 8. Feb. Tlf. 24 93 46 87

LYSABILD SOGNS EFTERLØN OG PENSIONISTFORENING

5. dec. kl. 14: Advent i Kirken

16. dec. kl. 12: 75 års jubilæum i Lysabild Forsamlingsgård. Tilmelding. Pris: 150 kr.

16. jan. kl. 12.30: Generalforsamling og nytårsfrokost i Lysabild Klubhus.

Tilmelding til ovennævnte arrangementer til Rosa tlf. 74 40 47 50 / 61 60 47 50 eller Birthe tlf. 30 20 54 47

NR. LØGUM SENIORER

11. jan. kl. 18: Fællesspisning for hele sognet. Pris: 50 kr. vor voksne og 25 kr. for børn. Hjælperne til madlavning modtages gerne. Tilmelding senest 9. jan.

24. jan. kl. 14: Foredrag v/Karla Osborg. Emne: Livet på landevejen. Pris, kaffe: 25 kr.

31. jan.-2. feb.: Højskoleophold på Rude Strand Højskole

7. feb. kl. 14: Generalforsamling og banko
27.-31. Maj: 5-dages tur til vinbyen Altenahr. Pris: ved 25 deltagere, 3.898 kr., og ved 30 deltagere, 3.598 kr. Tillæg for enkeltværelse, 270 kr. og afbestillingsgebyr 210 kr. Prisen er inkl. 3 udflugter til Altenahr, Ahrweiler og Mayschoss. Kontakt bestyrelsen for program og nærmere oplysninger.

Arrangementerne finder sted i Menighedslokalet medmindre andet fremgår.

SKÆRBÆK PENSIONISTFORENING

29. jan. kl. 19: Generalforsamling, banko og kaffe på SEA

TOFTLUND PENSIONISTFORENING

5. dec. kl. 14: Adventsmøde v/Marianne Zethoven og organist Lars Christensen

16. jan. kl. 14: Foredrag v/Svend Brodersen, Gram Slot. Emne: Mit daglige virke

30. jan. kl. 14: Foredrag v/Bitten Laubjerg, Ribe. Emne: Et spændende liv på godt og ondt

ØSTER HØJST EFTERLØN OG PENSIONISTFORENING

5. dec. kl. 14.30: Julehygge i Klublokalet m/sognepræst Thorsten Bjerg Christensen, Ø. Højt

12. dec. kl. 14: Tirsdagscafe med hygge og spil i klublokale

KREDS TREKANTEN

Kredsformand Bent Ginnervskov Jensen
Baldersvej 52, -2. lejl. 205, 6000 Kolding
Tlf. 23 23 24 49
E-mail: bentkolding@stofanet.dk

BREDSTEN-BALLE SENIORER

14. dec. kl. 14: Juleafslutning med Luciaoptog og musikunderholdning samt gløgg og æbleskiver

11. jan.: Bowlingtur til Vejle. Afgang i egne biler fra "Den Runde" kl. 10.15. Pris: 150 kr. pr. bane og middag ekskl. drikkevarer. Tilmelding til Gitte tlf. 29 66 44 20 senest 4. jan.

28. jan. Kl. 13: Nytårskoncert på Stensvang v/Salonorkestret fra Egtved.

8. feb. Kl. 14 Musik og sang

22. feb. Kl. 13: Generalforsamling og bankospil. Dagsorden iflg. vedtægterne. Foreningen er vært ved smørrebrød og kaffe.

Arrangementer finder sted på Cafe Blicher medmindre andet fremgår

DANSKE SENIORER, FREDERICIA

12. jan. Kl. 13: Nytårskur på I.P.Schmidtgården, Fredericia. Tale ved borgmester Jacob Bjerregård. Pris, inkl. 3 stk. smørrebrød, kaffe og 1 ostemad men ekskl. drikkevarer: 100 kr. Billetter kan købes hver mandag fra kl. 12.30-13.30. Kontakt Hanne Grølsted tlf. 40 10 23 37

DANSKE SENIORER GIVE

14. dec.: Julebanko i 3F huset

8. jan.: Underholdning i Sognehuset v/Bjerg Bankens Cabaret

11. og 25. jan.: Bankospil i 3F huset

5. feb.: Underholdning i Sognehuset

8. og 22. feb.: Bankospil i 3F huset

5. mar.: Generalforsamling i Sognehuset

FLORAKLUBBEN I KOLDING

6. dec. kl. 13: Julebankospil i den røde sal, Midtgården

11. dec. kl. 13.30: Foredrag med billeder v/ Erik Demant. Emne: det moderne Grønland og hvordan man fejrer jul.

3. jan. Kl. 13: Bankospil i Den røde Sal, Midtgården

7. jan. Kl. 13: Nytårssammenkomst i Den røde Sal, Midtgården. Billetsalg

10. jan. Kl. 13: Musikunderholdning v/ Kolding Harmonikaklub i Den røde Sal, Midtgården

15. jan. Kl. 13.30: Foredrag i Floraklubbens dagcenter v/tidl. direktør Poul Dedenroth-Schou. Emne: Koldinghus historie – i anledning af Koldinghus 750 års jubilæum

17. jan. kl. 13: Musikunderholdning v/Vamdrup Syng og spil i Den rød Sal, Midtgården

24. jan. Kl. 13.30: Gæt en sang v/Bjarne Schaleck i Floraklubbens dagcenter

28. jan. kl. 12.30: Fællesspisning i Den røde Sal, Midtgården. Billetsalg.

29. jan. Kl. 13: Besøg på Koldinghus i anledning af 750 års jubilæet.

31. jan. Kl. 13: Modeshow og tøjsalg i Den røde Sal, Midtgården

7. feb. Kl. 13: Bankospil i Den røde Sal, Midtgården

12. feb. Kl. 13.30: Kursus i brug af mobiltelefon og dens muligheder i Floraklubbens dagcenter

14. feb. kl. 13.30: Danse- og hyggeeftermiddag v/Bjarne Schaleck i Floraklubbens dagcenter.

LUNDERSKOV PENSIONISTFORENING

6. dec. kl. 14: Bowling

11. dec. kl. 13: Julehygge med underholdning og amerikansk lotteri, kaffe og kage

18. dec. kl. 13: Banko i Aktivitetshuset.

3., 10., 17., 24. og 31. jan. Kl. 14: Bowling

8. og 22. jan. Kl. 13: Bankospil i Aktivitetshuset

5. feb. Kl. 13: Generalforsamling og bankospil

7., 14., 21. og 28. feb. Kl. 14: Bowling

NORDBO SENIOR, FREDERICIA

Hver søndag kl. 13.30: Film, inkl. kaffe eller te, snacks eller småkage i Nordbohuset. Kontakt Bjarne Dueholm, mail: bjarnedueholm@gmail.com

Hver tirsdag kl. 9.30-12.30: Patchwork og andre former for håndarbejde. Kontaktperson: Birgit Rasmussen tlf. 26 21 98 31

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. 25 79 62 10

Hver tirsdag kl. 14: Tirsdagsklubben med foredrag over emnerne:

12. dec.: Julefrokost

9. jan.: Godt nytår med ølsmagning og musikunderholdning

16. jan.: Det gamle Jylland

23. jan.: Da jernbanen og færgerne kom til Fredericia

30. jan.: Magiske Sydafrika

13. feb.: Generalforsamling

ØDSTED-JERLEV EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

13. dec. kl. 12: Julefrokost i Brunmosehallen med musikunderholdning, amerikansk lotteri, kaffe og småkager, Tilmelding senest 6. dec.

Ø. STARUP-ÅGÅRD EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

8. feb. Kl. 12: Generalforsamling på Ågården med spising. Tilmelding senest 5. feb.

NY MAIL

Bredsten Balle Seniorer

Formand Gitte Andersen
Mail: baliadol1315@gmail.com

ORGANISATIONSKONSULENT

Organisationskonsulent for Region Syd, Jylland:

Annette Schiøler
Tlf. 20 48 17 12 - ans@danske-seniorer.dk

Organisationskonsulent for Region Syd, Fyn:

Rikke Samssund
Tlf. 35 24 00 42 - rns@danske-seniorer.dk



REGION SJÆLLAND

KREDS LOLLAND OG FALSTER

Kredsformand Monna Høyem
Maglemervej 31, 4930 Maribo
Tlf.: 50 47 10 39 - Monna.hoyem@live.dk

BANDHOLM PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Beboerhuset, medmindre andet er anført. Tilmelding til alle arrangementer til Rita tlf.: 54 78 82 26. / 24 93 30 71 senest en uge før

Hver mandag: IT

17. jan. kl. 14-17: Generalforsamling, start kl. 14 med kaffe/kage og bankospil

MARIBO PENSIONISTFORENING

Bindende tilmelding til arrangementer til Birgit tirsdag + torsdag ml. kl. 16-18 tlf.: 61 77 54 70.

10. dec. kl. 12: Julefrokost i Bangs Have. Musikken leveres af Martin Petersen, og han har en sangerinde med i år. Der vil være mulighed for dans. Pris kr. 250.

16. jan. kl. 13: Foredrag om magnetdynamik mv. i Bangshave med kaffe og kage.

20. feb. Kl. 13: Generalforsamling. Tilmelding nødvendig af hensyn til kaffe og kage.

NYSTED ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

Mandag og tirsdag kl. 15.30-17: Senior-Motion/Stolegymnastik på Solgården, Hertrilslev.

Torsdag og fredag kl. 10-11: Senior-Motion/Stolegymnastik på Stoppestedet, Nysted. Alt er gratis. Kontakt Sally tlf.: 51 35 09 54.

RADSTED PENSIONISTFORENING

Mødested: Radsted Forsamlingshus. *Al tilmelding* til Bodil 54 70 57 49 eller Mogens 54 70 56 09

Mandage i ulige uger kl. 13.30: Kortspil.

12. dec. kl. 13.30: Juleafslutning m/ gløgg og æbleskiver og en historie fortalt af Anne Birgitte.

11. jan. kl. 12.30: Nytårsfrokost, pris for mad: 100 kr., tilmelding senest 4 jan. se ovenfor.

15. jan. kl. 13.30: Starter kortspil

17. feb. Kl. 12.30: Gule ærter, pris: kr. 110 pr. person, tilmelding senest 9. feb.

SAKSKØBING PENSIONISTFORENING

Hvis intet andet er nævnt afholdes arrangementet på Saxenhus - kl. 13.30.

6. dec.: Juleafslutning på "Sukkertoppen".

3. jan.: Banko

17. jan.: Banko og tilmelding til fællesspising og foredrag*

31. jan. kl. 12: Fællesspising og foredrag om Pulserende magnetfelt-terapi samt tilmelding til generalforsamlingen*

14. feb. kl. 12: Generalforsamling og fællesspising

28. feb.: Banko

*Indbydelse vedlagt SeniorBladet i dec. 2017.

SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Hvor intet er nævnt foregår arrangementerne på Lykkesejecentret. Tilmeldinger ved arrangementerne eller til formand Poul Erik Ibsen tlf.: 54 94 17 08/20 42 54 34. E-mail pealibsen@hotmail.dk.

15. dec. kl. 16-22.30 på Søllested skole: Julefrokost med spising og dans, mv. (Kræver tilmelding).

TÅRS VIGSNÆS PENSIONISTFORENING

Torsdag i ulige uger kl. 14: Tårs Skole Kortspil frem til 15. mar. 2018

Tirsdag + torsdag kl. 9.30-11.30: Badminton, som fortsætter indtil den 26. apr. 2018.

Tilmeldinger til formand Aase Malmgren 21 44 65 06 eller kasserer Conny Larsen 20 53 58 24.

VÅBENSTED-ENGESTOFTE PENSIONISTFORENING

Hvis intet andet er oplyst, foregår aktiviteterne på "Dyrlægegården".

KREDS SYDSJÆLLAND

Kredsformand Ole Steinvig
Akacievej 20, 4683 Rønnede
Tlf. 43 53 03 44 - mo@steinvig.dk

DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

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

5. jan.: Vi starter det nye år med bankospil og kaffe, husk kage til kaffen.

19. jan.: Annmarie kommer og synger

2. feb.: Bankospil og kaffe

16. feb.: foredrag v/ tidl. chefpolitiinspektør Per Larsen

FAKSE PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er nævnt afholdes arrangementerne i Æblehaven.

8. dec. Kl. 12.30: Stort julebanko, foreningen er vært ved en kop kaffe m/kage. Vi starter et kvarter før og synger julen ind.

5. og 19. jan. kl. 12.45: Banko

16. jan. kl. 12: Vi fejrer foreningens fødselsdag m/middag og underholdning v/Peter Vesth og Kristian Rusbjerg. Pris pr. medlem 200 kr.

Tilmelding til Jørgen tlf.: 22 43 55 95 eller Bodil tlf.: 56 71 46 74 eller 26 60 58 81 senest 11. jan.

GLUMSØ PENSIONISTFORENING

Fredage i lige uger kl. 14: Banko.

GARANTI FOR TRYGHED



Skal du have nye tænder, garanterer vi, at du bliver tilfreds. Det får du skriftligt, inden behandlingen går i gang. Er du ikke tilfreds inden for 3 måneder, refunderer vi det fulde honorar. Og når du er tilfreds, får du 5 års landsdækkende garanti. Kom og få råd – og bliv tilfreds.

TandproTetikerer

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

Dianalund Rosenvvej 11 · 58 26 40 35

Haslev Torvet 9 · 56 31 25 26

Hillerød Slotsgade 21 · 48 24 80 10

Hørsholm Hovedgaden 55 C · 45 86 78 08

København Ø Ndr. Frihavnsgade 10 · 35 38 15 51

Køge Bjerggade 7 · 56 63 83 00

Kgs. Lyngby Lyngby Hovedgade 47 · 45 93 31 13

Nykøbing F Østergågade 24, 2. sal · 54 82 43 10

Næstved Banegårdspladsen 1, 1. sal · 55 70 28 20

Ringsted Møllegade 12 · 57 61 09 33

Roskilde Algade 10, 3. sal · 46 30 70 00

Rødovre Rødovre Centrum 207, indgang K · 32 22 31 13

Slagelse Smedegade 6, 1. sal · 58 52 22 37

Valby Spinderigade 5, 2. sal · 38 80 31 13

Tilfredshedsgaranti · Betaling over op til 5 år · ISO 9001 kvalitets-certificeret · www.tpt.dk

15. dec. kl. 11.30: Julebanko med spising m/3 slags sild, æggesalat og 2 stk. smørbrød, øl/vand og kaffe, kuvertpris kr. 100. Banko kl. 14. Tilmelding nødvendig til spising.

27. dec. kl. 14: følger vi traditionen op med lidt julehygge i Kobberstuen kl. 14, vi synger nogle julesange og serverer lidt julebag med kaffe.

23. feb.: Generalforsamling, så sæt kryds i kalenderen allerede nu, nærmere herom senere.

HASLEV PENSIONIST- OG EFTERLØNSFORENING

Mødested, hvis ikke andet er anført: FDF Huset på Bregentvedvej 42, 4690 Haslev.

Tirsdage kl. 13-16: Gymnastik, kortspil og håndarbejde

8. dec. kl. 14: Julefest på Emmaus

9. og 23. feb. kl. 13: banko.

NÆSTVED PENSIONISTFORENING

Mandage kl. 18.15: Bankospil i Spilleladen på Manøvej 23

VALLØ SENIORFORENING

Mødested, hvor intet andet er nævnt: Mødestedet, Bredgade 1, Hårlev.

Søndage kl. 12 i alle ulige uger: Søndags-spising på Hotherhaven – næste gang 10. dec., derefter i jan. igen. Tilmelding til Hotherhavens køkken senest onsdagen før på 56 29 28 37. Pris: 55 for pensionister.

Kontaktperson: Bodil 20 26 41 43

15. dec. kl. 15: Julehygge. Køge Marineforenings husorkester »Kuling fra Øst« underholder med sømandsviser- og sange. Vi skænker gløgg i glassene. Ingen tilmelding pris kr. 25. Vi kører et lille julelotteri, så ha' lidt mønter parat.

12. jan. kl. 13: Nytårsfrokost m/buffet med alle lækkerier, pris 150 kr. Drikkevarer til lave priser. Lokal trio underholder. Der vil være et lille nytårslotteri. Tilmelding inden d. 5. jan. til Leif på 20 21 07 43 eller leinie.stevns@gmail.com

15. feb. kl. 16: Generalforsamling m/efterfølgende fællesspising af medbragt mad. Drikkevarer kan købes, vi giver en snaps til maden. Dagsorden efter lovene. Ingen tilmelding.

KREDS VESTSJÆLLAND

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

AKTIVE SENIORER I GØRLEV/ KALUNDBORG VÅGEKONER

Mand.+torsd. kl. 9.30-10.30: Stolemotion på Aktivitetscenteret Munkesøparken. Instruktør Nell, tlf.: 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, tlf.: 58 85 90 05.

BREGNINGE-BJERGSTED PENSIONISTFORENING

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

DANSKE SENIORER JERNLØSE

Mødested: Østergårdsvej 49, Undløse, 4340 Tølløse.

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

Tirsdage kl. 13-16: Billard

Onsdag kl. 13-17: Kortspil og billard, gymnastik

Torsdag kl. 10-13: Billardtøserne

Torsdag kl.13-17: Håndarbejde og billard.

FUGLEBJERG-SANDVED EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Fuglebjerg Forsamlingshus. Tilmeldinger til Henny tlf.: 55 45 64 06/betaling i Cafe Fuglen eller via netbank.

23. og 30. jan. kl. 13.30-16: Kontingentbetaling i Café Fuglen v/Dorthe og Henny: 100 kr. eller via netbank til reg.nr. 0579 konto nr. 0000043273. Oplys navn og medlemsnummer.

GØRLEV PENSIONISTFORENING

Vi mødes altid i bio, den gamle biograf i Gørlev, Østerled 25, 4281 Gørlev.

7. dec. kl. 14-17: Socialt samvær

14. dec. kl. 14-20: Juleafslutning med gløgg og æbleskiver, derefter bankospil om 30 kødgevinst (kortpris 10 kr. pr. stk.). De som ønsker smørbrød bestiller på tlf. 28 15 04 46 eller 40 91 81 90.

14. dec.-11. jan.: juleferie.

11. jan. kl. 14-20: Opstart efter juleferien. Vi starter med kaffe/the med kage derefter bankospil om 30 kødgevinst (kortpris 10 kr. pr. stk.). Smørbrød bestilles på tlf. 28 15 04 46 eller 40 91 81 90.

18. og 25. jan. kl. 14-17: Socialt samvær

HASHØJ PENSIONISTFORENING

Medmindre andet er anført, afholdes arrangementerne på Hvilebjergskolen, Sørbymagle tirsdage i ulige uger fra kl. 14.30-17. Kaffe/te pr. gang kr. 10.

5. dec. kl. 14.30-ca. 17.30/18: Juleafslutning med præst Marianne Myssen. Derefter spising.

HØNG PENSIONISTFORENING

Fast mødested: Fuglereden i Høng.

Onsdage frem til efter påske kl. 13.30: Banko. Alle er velkomne. Tilmeldinger til Grethe tlf.: 40 40 74 33 og til banko.

6. dec.: Lucia-optog med banko. Derefter juleferie.

6. dec. kl. 13: Lucia optog – kl. 13.30: Banko - derefter juleferie til den 3. jan.

24. jan. kl. 13: Generalforsamling med efterfølgende banko. Evt. forslag skal være formanden Kurt Brogaard i hænde senest 1 uge før.

HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er nævnt afholdes arrangementer i Hvidebækhallens Café kl. 13.30

6. dec. kl. 10.30: Julefrokost på Skipperkroen.

11. dec.: Julemøde m/underholdning v/ Kafe-ensemblet. Der serveres gløgg, æbleskiver og kaffe.

8. og 22. jan., 5. feb.: Banko.

19. feb.: Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne, derefter bankospil.

PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

Arrangementer foregår i Jyderup Hallen kl. 14, hvis ikke andet er anført.

12. dec. kl. 14-ca. 16.30: Juleafslutning m/ julegodter, kaffe, gløgg og æbleskiver og salg af lotteri. En rigtig hyggeeftermiddag med julesalmer og fortælling v/sognepræst Asbjørn Hansen. Pris: kr. 30 for medlemmer, ikke-medlemmer kr. 50.

9. jan. og 20. feb.: Banko og lotteri. Pris: Kaffe og kage, medl. Kr. 30, ikke medl. kr. 50.

23. jan.: Generalforsamling, dagsorden ifølge vedtægter. Der serveres kaffe og sandwich, derefter spilles banko

6. feb. kl. 13: Gule Ærter, eller suppe, herefter kaffe og kage og underholdning og syng med v/"Harmonikavänner Vestsjælland". Pris: medl. Kr. 120, ikke-medl. kr. 150.

Tilmelding til møder: senest kl. 11 mandagen før mødet til tlf.: 59 27 70 04 mobil: 28 28 65 82 eller på mormor46@live.dk.

Tilmelding til ture, arrangementer og spising er tilmeldingen mandag 8 dage før. Tilmeldingerne er bindende til ture, udflugter.

KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

Alle arrangementer foregår i Årby Forsamlingshus, hvis ikke andet er nævnt. Se også www.pensionist4400.dk eller find os på Facebook. Ved alle ture og fester er tilmeldinger bindende til Else tlf.: 59 51 36 54. Betaling for ture og fester en uge før arr.

6. dec. kl.12: Juletræsfest tilmelding afsluttet.

2. jan. kl. 13: Banko

17. jan. kl. 13: Fællesspisning (gule ærter), kaffe og kage 60 kr. Tilmelding senest 12. jan.

6. feb. kl. 13: Banko + tøjsalg v/Karina

9. feb. kl. 13: Fastelavnsfest. Tilmelding senest 5. feb.

14. feb. kl. 12: Legestue for folkedansere

20. feb. kl. 13: Generalforsamling

RINGSTED PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Anlægspavillon, Havestuen, medmindre andet er anført.

4. og 18. dec. kl. 13.30: Banko og kaffebord.

11. dec. kl. 12: Julefrokost og banko i hallen.

15., 22. og 29. jan., 5., 19. og 26. feb., 5. og 26. mar. kl. 13.30: Banko og kaffebord

12. feb. kl. 13: Generalforsamling i hallen

RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er anført afholdes arrangementerne i Søparken.

18. dec. kl. 14: Juleafslutning m/gløg og æbleskiver.

8. og 22. jan., 5. og 19. feb., 5. og 19. mar. kl. 14: Banko

17. jan. kl. 19: Generalforsamling. Forslag skal være formanden i hænde senest 10. jan.

SLAGELSE EFTERLØNS - OG PENSIONISTFORENING

Alle arrangementer bliver afholdt i Midgård, Skolegade, Slagelse hvis ikke andet er meddelt.

Formand: Torben, tlf. 23 29 77 99, kasserer: Unni, tlf. 28 60 03 18.

7. dec. kl. 9-ca. 17: Juletur til Malmø. Pris kr. 445. Gæster kan skrives op til evt. ledige pladser.

Dec.: Kontingentopkrævning og program for 2018 udsendes, kontingentet kan betales ved bankospil, på posthus, i bank eller på netbank.

4. jan. kl. 10-12: mulighed for kontingentbetaling ved kassereren i Midgård: 150 kr. (enlige), 270 (par).

12. og 26. jan. samt 9. og 23. feb. kl. 12.45: Banko

27. jan. kl. 12.30: Tøjdemostration, tøj til damer og herrer. Gratis kaffe og kage. Tag gerne gæster med.

24. feb. kl. 13: Generalforsamling, dagsorden iflg. vedtægterne. Efter generalforsamlingen er der kaffe og kage samt bankospil om 20 gevinster på fuld plade.

STENLILLE PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er anført afholdes arrangementet i Aktiviteten på Sneppevej i Stenlille.

Betaling for arrangementer kan ske tirsdage i lige uger eller via netbank til reg.nr. 1551 konto-nr. 3516113944.

Tirsdag i lige uger kl. 13.30: Banko

Tirsdag i ulige uger kl. 13: Kort

Torsdag kl. 13-16: Kort

12. dec.: Banko + tilmelding og betaling for Nytårsfrokost 6. jan., pris 135 kr.

6. jan. kl. 17-22: Nytårsfrokost i Kulturhuset Hovedgaden 37 Stenlille. Der serveres smørrebrød og derefter kaffe med småkager. Musik v/Harmonikaverne. Tilmelding senest 12. dec.

ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Merløse, Møllevang, medmindre andet er anført.

Mandagene 8. og 22. jan. og 5. feb. Kl. 14: Banko

19. feb. kl. 14: Generalforsamling

SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Svebølle Aktivitetscenter Åvangen kl. 13.30, hvis intet andet er nævnt.

11. dec.: Juleafslutning m/hygge, godter og pakklotteri: Foreningen køber pakker og "vi slår en sekser".

15. jan.: Banko m/fine præmier, 10 kr. pr plade

29. jan.: Duo'en Westfall & Grand fra Halfdanskene underholder med sang og musik

12. feb.: Fastelavn – vi slår katten af tønden og hygger med godter og boller.

26. feb.: Vi får besøg af Reersø Harmonikaklub, der medbringer sanghæfter. Vi kan ønske sange, som de spiller og vi synger med.

SENIORER I TØLLØSE SODERUP ESKILSTRUP

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

3. jan. 2018: Bankospil-opstart.

VALLEKILDE- HØRVE SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er nævnt foregår arrangementerne på Sydskolen i Hørve kl. 14.

Alle tirsdage: Kortspil på Bakkegården nr. 38.

14. dec. og 25. jan.: Bankospil

11. jan.: Vi byder velkommen til det nye år m/nytårstale v/Bente Eskesen og musikalsk underholdning med Salonorkestret fra HOM.

KREDS ØSTSJÆLLAND

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

GUNDSØ PENSIONISTFORENING

Værestedet, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge. Åbent: tirsd. kl. 13-16 og fred. kl. 12-16. Tlf.: 46 73 35 76. E-mail: penhob8@os.dk

1. fredag i hver måned: Banko med flotte præmier.

Øvrige fredage: Underholdning med solister, orkestre, dans, foredrag, busture eller bare hygge.

Mand. + torsd. 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.

Mand. + torsd.: Kort-, billard- og terningspil

Tirsdage: Billard

Torsdage: Males der

I begge klubber spilles petanque i åbnings-tiderne.

HAVDRUP SENIORKLUB

Mødested: Sognehuset, Bistrupvang 33 i Havdrup.

15. jan. kl. 14: Banko. Kaffe m/brød 15 kr. Husk fornyelse af medlemskort. Kontingent 150 kr. Tilmelding til generalforsamling den 29. jan..

29. jan. kl. 13: Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før. Tilmelding er nødvendig, da foreningen er vært ved 2. stk. smørrebrød samt kaffe m/brød. Drikkevarer for egen regning. Tilmelding til Annette tlf.: 60 51 78 80 eller Kirsten tlf.: 28 25 31 40 senest 22. jan.. Husk at forny medlemskort inden generalforsamlingen. Efter generalforsamlingen er der et lille bankospil samt lotteri.

12. feb. kl. 14: Banko. Kaffe m/brød 15 kr. Tilmelding til fastelavnsfest mandag den 26. feb.. Pris 150 kr. Drikkevarer for egen regning. Tilmelding er bindende.

26. feb. kl. 13: Fastelavnsfest m/ musikalsk underholdning samt lotteri. Seneste tilmelding 19. feb. til Annette eller Kirsten (se ovenfor).

HERFØLGE PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er nævnt: Arrangementerne afholdes i Sognegården kl. 13.30, dørene åbnes kl. 12.30, deltagelse: kr. 20 inkl. kaffe. Husk selv brød.

Gangbesværede og dårligt gående med kørselsbehov, har mulighed for transport til Sognegården. Pris kr. 30, betales i bussen. Transport bestilles dagen før ved Herfølge Turistfart tlf.: 56 27 40 89.

11. dec.: Juleafslutning. Entre kr. 25 inkl. og kaffe og kage. Medbring en gave til kr. 30. Vi håber, at én af præsterne vil komme og tale for os. Lizet Band kommer - spiller og synger julesange for os. Vi skal synge og have julegodter og bytte gaver.

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.

12. dec. kl. 12.30: Juleafslutning med underholdning ved Johnny Hansen. Der vil være mad, kaffe og kage. Medbring en gave til ca. kr. 30.

LEJRE PENSIONISTFORENING

9. dec. Kl. 14-16.30: Julekomsammen på Osted Fri og Efterskole. Program: Velkomst, juletale, sang, underholdning v/Mindeperlerne fra Greve samt kaffebord. Sidste frist for tilmelding er 1. dec. Tilmelding til Gudrun tlf. 46 48 10 15 eller Einhardt tlf. 46 49 63 81.

14. jan., 11. feb. kl. 14: Banko Ømhuset (Øm Forsamlingshus) Klostergårdsvej Øm. Der spilles 20 spil, opvarmning, pausespil, superbanko og lykkelotteri.

MINDEPERLERNE

Revy af, med og for seniorer. Lyst til at være med? Kontakt formand Else Strange 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 sketche 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 fællessange med. Ring venligst for mere information.

SENIOR TRÆF ROSKILDE

Fast mødested: Baptistkirken, Vindingevej 32, 4000 Roskilde

10. jan. kl. 13: Nytårskur med frokost og kaffe, nytårønsker, underholdning og sang

24. jan. kl. 14: 'Mindes du sangen'. En eftermiddag hvor vi synger de gyldne sange fra den udtømmelige sangskat.

7. feb. kl. 13: SeniorBio præsenterer: 'WAR ROOM' Et familiedrama, hvor der pludselig sker mirakuløse ting. (frokost 60 kr.)

21. feb. kl. 14: 'Vers og viser om Vorherre'. Præsten og mediemanden Mogens Hansen kommer på besøg.

SOLRØD SENIOR KLUB

Vi mødes i Solrød Aktivitets- og frivilligcenter, Solrød Center 85, se mere på www.solrødklub.dk

SKENSVED PENSIONISTFORENING

Alle vores aktiviteter afholdes i selskabslokalerne på Højelsevej 1, og de starter normalt kl. 14 - dog ikke busture og fester, der er markeret med *, og som der vil blive in-formeret særskilt om.

18. dec.: Hyggedag m/æbleskiver, julesalmer og juletræ.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE ROSKILDE

Vi træffes i Frivilligcentret i Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde. Vi er frivillige ældre, der tilbyder en række aktiviteter og services for ældre: Besøgs- eller spiseven og gåtur, tryghedsopkald om morgenen, ledsagertjeneste, handyman-hjælp - se mere om vores vore aktiviteter på www.aeldre-roskilde.dk.

Mandag og torsdag: Besøg på en af vores 3 caféer for socialt samvær

Torsdag (i lige uger) kl. 14: Erindringsværksted

Mandag og onsdag: Stolemotion

Mandag-torsdag: IT-kurser for 60+

NY FORMAND

Slagelse Pensionist- og efterlønsforening:

Torben Hestbæk
Søndermarksvej 12, 4200 Slagelse
Tlf.: 58 52 37 41/23 29 77 99
Mail: hestbaek@dlgmail.dk

ORGANISATIONSKONSULENT

Organisationskonsulent for Region Sjælland:

Rikke Samssund
Tlf. 35 24 00 42 - rns@danske-seniorer.dk



KREDS BORNHOLM

Kredsformand Ellen Andersen
Grummeløkkegade 2, 3770 Allinge
Tlf. 56 48 25 55/ 28 78 62 13
andersen3770@gmail.com

ALLINGE-SANDVIC SENIORFORENING

Alle arrangementer foregår i Kernehuset ved kirken, med mindre andet er anført, og er også mødested ved udflugter. Danny kan kontaktes på tlf.: 29 45 70 90.

6. dec.: Juletur til Sverige.

20. feb.: sidste frist for kontingentbetaling: kr. 70,- på konto: Reg.0649 konto nr. 6490 507 147 eller kontant ved et af foreningens arrangementer, dog senest ved generalfor-

samlingen.

Mødested, når "vi kører i egne biler" er Kernehuset, se program. Der betales kr. 30 til chaufføren. Ønske om kørelighed oplyses ved tilmeldingen til formand Kirsten Beister tlf. 25 76 34 82

HASLE/RUTSKER PENSIONISTFORENING

Mødested: Rådhuset (Medborgerhuset) - undtagelsesvis Hotel Herold.

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

15. dec. kl. 18: Julehygge/Stiftelsesfest på Hotel Herold m/god julemad med mandelgaver, sang, musik og dans, luciaoptog, lotteri og måske kommer nissen forbi. Niels Erik kommer og spiller. Pris: kr. 140 pr. deltager. Tilmelding til bestyrelsen senest 12. dec..

6. jan. kl. 14: Vi synger det nye år ind og spiller banko. Tag en pakke med til ca. kr. 20. Kaffe/kage til kr. 20.

20. jan. kl. 13.30: foredrag v/Lillian Hjorth-Westh. Der er kaffe/kage til kr. 20.

10. feb. kl. 13.30: Fastelavnsfest. Vi slår katten af tønden. Rønne Pensionistkor synger og spiller for os. Der serveres kaffe/stor fastelavnsbolle. Arrangementet koster kr. 20.

NYLARS OG VESTERMARIE PENSIONISTFORENING

Kørsel: Kan bestilles dagen før hos formanden på tlf.: 23 30 51 97. Pris kr. 20 tur/retur - kun til foreningens arrangementer i Nylars. Tilmelding til de enkelte arrangementer senest mandagen før til Ella Christensen på tlf.: 23 30 51 97, Jytte Marker på tlf.: 56 97 21 31 eller til Kirsten Olsen på tlf.: 56 99 00 12. Tilmelding til ture over vandet kun til formand Ella Christensen på tlf.: 56 97 25 57.

Mandage kl. 9-10: Ældre- og stoleympnastik i Nyvesthallen.

Torsdage 14-17: Hyggeeftermiddage. Kaffe på disse dage koster kr. 15, medbring selv brød og sangbog.

7. dec. kl. 14: Julehygge. Kaffe og brød kr. 75.

11. jan. 2018: Pakkebanko. Medbring en pakke til mindst kr. 30, som byttes til 2 plader. Ekstra plader kr. 7.

15. feb. kl. 12: Hyggemiddag kr. 75. Husk tilmelding. Kl. 14 generalforsamling, og bagefter er der et lille gratis bankospil.

PEDERSKER PENSIONISTFORENING

Alle aktiviteter foregår i Pedersker Samlingshus hvor intet andet er nævnt.

Tirsdage: 17. og 31. okt., 14. og 28. nov. og 12. dec. kl. 14: Kortspil.

5. dec. kl. 14: Kim Hansen fra Østermarie, tidl. Siriuspatruljen, fortæller om livet som Siriusmand. Foredraget er kombineret med film og flotte billeder.

19. dec. kl. 14: Julearrangement. Elever fra Sydbornholms Privatskole kommer og synger for os. Benny læser historie.

AAKIRKEBY PENSIONISTFORENING

Hvis ikke andet er anført mødes vi i Kontakthuset. Tilmelding til Maybrit Andersen på tlf.: 29 11 65 99.

Bankospil lige uger kl. 19: 19. okt., 2. 16., og 30. nov. samt 14. dec., og denne dag koster pladerne kr. 7.

8. dec. kl. 13: Julefrokost m/musik med Leif Sonne Hansen og lotteri. Pris kr. 175. Tilmelding senest 30. nov.

28. dec.: Julehygge med sange, quiz, konkurrencer og lotteri. Pris kr. 50. Tilmelding senest 20. dec.

KREDS HOVEDSTADEN

Kredsformand Holger Skovkjær
Kornvej 6, 4000 Roskilde
Tlf.: 20 20 17 04 Holger.skovkjaer@mail.dk

BRIDGEKLUBBEN SYD-VEST

Bridgeklubben Syd-Vest spiller torsdag aften fra kl. 19-23 fra sept. til og med apr. hos Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Se mere: www.bridge.dk/1191 eller kontakt Peter Svare på tlf.: 51 26 64 22.

CITY KLUBBEN

Et mødested for pensionister og efterlønsmodtagere. Vi mødes til film i Dagmar Bio, Jernbanegade 2, 1608 Kbh. V. hver onsdag kl. 9.40. Se programmet på www.cityklubben.dk. Pris: 400 kr. for 25 film. Resterende medlemskort kan købes før filmstart onsdage mellem kl. 9.10 og kl. 9.35.

3. jan. kl. 9.40: sæsonstart 2018

ONSDAGSBRIDGE

Vi spiller bridge onsdage kl. 11.30-15.30 fra sept. til og med apr. hos Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Interesseret? Kontakt Jørgen Kramprau på tlf.: 30 23 85 83.

SENIOR BRIDGE - BIRKE- KLUBBEN

Vi spiller bridge hver torsdag året rundt fra kl. 13-17 hos Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Kontakt evt. John Clayton Bernbom, på tlf.: 61 27 35 29.

FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

Vi mødes i Park Bio, Østerbrogade 79, hver torsdag kl. 11.15. se program på www.na-boosterbro.dk

FREDERIKSBERG

Solbjerg Cykelklub er åben for nye medlemmer. Vi mødes hver **tirsdag kl. 10** på Solbjerg Plads, bare mød op. Det er gratis at være med. Vi glæder os til at cykle med dig!

FORENINGEN KULTURNET

Vi maler på ulige lørdage og arrangerer kurser, workshops og sæsonfester i Karens Hus, Bispebjerg Bakke 8. 2400 NV. I Kulturhuset på Tomsgårdsvej 35 arrangerer vi udstillinger, koncerter og foredrag. Se også www.foreningen-kulturnet.dk. Kontaktperson: Jette Varn på tlf.: 22 13 8710

FÆLLESRÅDET FOR OMSORGSARBEJDE - BRØNSHØJ-HUSUM- UTTERSLEV

Banko afholdes i Medborgerhuset "Pilegården" på Brønshøjvej 17.

17. dec. kl. 12.30: Banko. Brønshøjvej 17. Kontakt formand Selma Svensson tlf.: 22 66 01 36 eller kasserer Ingrid Jensen 38 60 23 20 for medlemskort til bankospillene. Pris kr. 50 for hele sæsonen.

PENSIONISTCENTERET, BRØNSHØJVEJ 12 A

Mandag kl. 11-14: Hygge

Tirsdage kl. 14.30-16.10: Engelsk

Onsdage kl. 11-14: Hyggesamvær

Torsdage kl. 9.30-12: Hyggehobby

KLUBLOKALET, KOBELVÆNGET 62, KLD.

Mandag kl. 9-10.15 og 10.20-11.35: Afspænding

Onsdag kl. 10-11.40: Samfundsorientering

Onsdag kl. 10-11.40: Tysk (lidt øvede)

Torsdag kl. 10-14.30: Kortspil - whist

Fredag kl. 10.20-11.35: Afspænding

Fredag kl. 11.50-13.05: Afspænding for stolehold

KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

Tilmelding til alle arrangementer senest ugen før.

Onsdage kl. 10-13: HOBBYKLUBBEN i Guldaldersalen, Emdrupvej 137.kld. Alle busture har afgang og ankomst på Emdrupvej 137.

12. dec. kl. 13: Juleafslutning m/gløgg, æbleskiver, juletræ, julemusik, julegaver. Pris kr. 60.

9. jan. kl. 13: Nytårsfrokost. Vi mødes til vores traditionelle nytårsfrokost og med efterfølgende gæsteunderholdning. Pris kr. 100.

16. jan. kl. 10: Besøg og omvisning på Mose Fort Museum og med spisning et sted i området. Pris kr. 100 - og drikkevarer for egen regning.

23. jan. kl. 13: Generalforsamling (dette er

indkaldelsen). Generalforsamlingen starter kl. 14 med dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet, skal afleveres til bestyrelsen senest 8 dage før generalforsamlingen.

30. jan. kl. 13: Varm ret og efterfølgende gæsteunderholdning. Pris kr. 60.

PENSIONISTKLUBBEN STORMLY

Ndr. Fasanvej 81, Frederiksberg. Pensionistklubben har daglig (undt. lørdag) åbent kl. 9-15.

Mandag: Stavgang, håndarbejde, EDB.

Tirsdag: Stolemotion, whist, canasta.

Onsdag: Bridge, hjælp til mobiltelefonen.

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. Derudover arrangerer vi udflugter, fester, temadage, erindringsværksted, bowling m.m. Kig ind og få et program eller ring på tlf.: 38 34 73 04

SENIORKLUBBEN VANLØSE

Klublokaler i Sundhedshuset, Indertoften 10, 2720 Vanløse tlf.: 38 71 26 43. Åbent fra kl. 10-16.

Mandag og onsdag kl. 10-11: Motionsmaskiner med fysioterapeut

Mandag kl. 12-14.30: Kortspil: Whist. Tilmelding Rosa Nielsen

Mandag-torsdag kl. 10-13: Billard

Tirsdag fra 16. jan. kl. 13-15: PC-undervisning/let øvede. Tilmelding Jytte Breuning.

Onsdage i lige uger kl. 10-13: Syning

Tirsdag kl. 16.30-18: Qi Gong. Tilmelding i klubben.

Onsdag kl. 10-12: IT Cafe. Gæster kr. 20 pr. gang.

Onsdage i lige uger kl. 10-13: Lær at omforandre dit tøj v/Connie Raunsgaard.

Torsdag kl. 11-13: Rådgivning v/Winnie Lundgren

Fredag kl. 10.30-12: Gymnastik i lokale 117. Tilmelding i klubben

Fredag kl. 12.30: Banko

7-9. dec. kl. 8: 3-dages bustur til Berlin.

19. dec. 2017: Julemiddag på Restaurant Bellahøj. Se klubbens opslagstavle.

TOVEKLUBBEN

Tirsdage kl. 10 fra sept. til mar.: filmklub, program kan fås i Danske Seniorer; Griffenfeldsgade 58 eller ses på www.toveklubben.dk.

12. dec.: Efter filmen går til Påfuglen, hvor vi spiser. Der er musikalsk underholdning. Mødested uden for biografen. Pris kr. 150. Max 150 personer.

2. jan.: Vi starter igen efter jul.

17. jan. kl. 10.45: Det Kgl. Festkøkken på Christiansborg. Mødested Christiansborg Ridebane 27. Spisning på Restaurant Jacobsen, Kultorvet 2. Pris kr. 150. Antal personer 30. Tilmelding fra den 5. dec. – 2. jan..

13. feb.: Big Bowl i Valby. 2 timers bowling med spisning. Drikkevarer for egen regning. Pris kr. 150. Antal personer 30. Tilmelding: 12. dec.-16. jan.. Nærmere info vil komme i biografen.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

Følge-Ud-Gruppen Nørrebro og Nord Vest er en del af Ældre hjælper Ældre og Danske Seniorer. Frivilliggruppen samles en gang om måneden og udveksler erfaringer og sparrer med hinanden.

Vi tilbyder os som besøgsven, ledsagelse til læge, hospital, frisør eller andet og arrangerer 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.

KØBENHAVNS OMEGNS KREDS

Kredsformand Inger Lise Hansen
Gasværksvej 15, 6. sal., 2630 Taastrup
Tlf. 26 13 36 96
ostervemb64@hotmail.com

ANNY KLUBBEN

Filmklubben viser film mandage kl. 10 i Herlev Bio. Andre arrangementer foregår i Herlevgårds festsal, hvis andet ikke er nævnt.

7. dec. kl. 12: Julefest

10. dec.: Juletur til Pederstrup

14. dec. kl. 13: Julebanko med ekstra gevinster

4. jan.: Nytårskur

BORDINGHUS SPILLEMÆND

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 øver hver torsdag formiddag i Bordinghus, Klitrose Alle 30, Tårnby, og du er meget velkommen. Vi tager ud og spiller, op til 12-15 musikere, og det får vi lidt for til dækning af transport og sociale formål, ca. 30-3.500 kr., men vi er altid til at tale med. Har du fået lyst til at høre nærmere, kontakt venligst: Kurt Johansen på tlf.: 32 53 63 87, mobil 21 27 29 16, mail: kurtkirsten@johansen.mail.dk eller orkesterleder: Hans Christiansen tlf.: 32 53 11 05, mobil 20 42 00 62, mail: hcoa@sol.dk.

BRØNDBY PENSIONISTFORENING

Fast mødested/-tid: "Møllesalen", Brøndby Møllevej 25, 2605 Brøndby – kl. 14. Tilmelding til fester kan ske ved banko eller på 36 37 13 19

Dørene åbnes ved banko kl. 12.30, ved fester kl. 12. Pris ved banko kr. 30 i entré (inkl. kaffe og brød, kr. 60 for 6 plader). Pris ved fester kr. 225 for 3-retters menu.

8. og 22. jan., 5., 12. og 19. feb. kl. 14-16.30: Banko

11. dec.: Banko og billet salg til nytårsfest (15. jan.)

15. jan kl. 13-18: Nytårsfest

5. feb. kl. 13.30-14: Generalforsamling

CHARLOTTEKLUBBEN

Onsdagsforestillinger i Gentofte Kino (kl. 12). Pris kr. 300 for 11 forestillinger. Se mere på www.charlotteklubben.dk. Alle medlemmer af Danske Seniorer er velkomne til at deltage. Nye medlemmer velkomne.

PENSIONISTFORENINGEN FOR LYNGBY-TAARBÆK

Foreningens kontor, Sorgenfrivej 4 A, 2800 Kgs. Lyngby er lukket 1. mandag i hver måned. Øvrige mandage åben kl. 10-12. Formand Lilli Meier, tlf.: 45 87 96 66. Kasserer Viola Lewerk-huusen, tlf.: 22 16 17 10.

Mandage kl. 13-15.30: Hyggemøde i foreningens lokaler med kaffe, brød, kortspil m.m. Pris: kr. 15.

20. dec. kl. 12.30: Julefrokost med lækker mad m.m. Pris 125 kr. + medbragt julegave til ca. 20 kr. Tilmelding omgående.

10. jan. kl. 12.30: Nytårstræf i Søllerød Sognegård sammen med Søllerød. Adresse: Søllerødvej 13, Holte. Pris 130 kr. for frokostbuffet, 1 øl/vand, 1 snaps + kaffe og småkager. Tilmelding senest 1. jan.

SØLLERØDEGNENS PENSIONISTFORENING

Klublokale "Stråhuset", Vangeboled 5, 2840 Holte. **Frimærkeklubben** mødes alle mandage i Stråhuset v/Formand Knud Overgaard, tlf.: 45 42 09 51.

13. dec.: Stor julefrokost i Sognegården m/underholdning m.m. Pris: inkl. god mad, 1 øl/vand + 1 snaps: 130 kr. pr. pers. Tilmelding senest 06. dec.

10. jan. kl. 12.30: Nytårstræf m/frokost i Sognegården. Vi har i mange år været på tur på Øresund, nu prøver vi noget nyt. Pris: inkl. frokost 1 øl/vand + kaffe og småkager: 130 kr. pr. pers. Tilmelding senest 3. jan.

31. jan. kl. 12.30: frokostbanko, pris: 2 stk. smørrebrød + 1/vand + kaffe og 5 spil inkl. 3 plader kun 50 kr. Tilmelding senest 15. jan.

14. feb. kl. 14: Generalforsamling i Sognegården.

SØNDAGSCAFÉEN I GRIFFENFELDSGADE

Hver sidste søndag i måneden fra oktober til apr. (undtagen dec.) fra kl. 12-14 er der søndagscafé i Griffenfeldsgade 58, Kbh. N. Tag evt. madpakke med, kaffe og kage kan købes for 15 kr. Alle velkomne til søndagshygge. Kontaktperson: Inge-Lise Larsen tlf.: 51 48 26 61.

TORSLUNDE-ISHØJ PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er nævnt, foregår arrangementerne i Foreningshuset, Vejlebrovej 45 B.

19. dec.: Julebanko 1 ekstra spil samt sidegevinster på alle spil.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE BALLERUP

Vi mødes hver onsdag kl. 12-15 til åben café i Præstevænget 12, 2750 Ballerup, tilgængelig for kørestolsbrugere. Mulighed for lidt frokost mod betaling – og en god snak.

Gruppen hjælper andre ældre medlemmer ved fx at tilbyde ledsagelse til lægebesøg eller at yde støtte i forbindelse med kontakt til kommunen. Alle, der har lyst til at snakke og hygge sig med andre, kan være med.

Interesserede kan kontakte Karin Rønnov på tlf.: 44 97 62 76 eller Bente Sarauw på 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 på tlf.: 43 71 87 97 eller mobil 61 77 75 97. Vi glæder os til at høre fra dig.

KREDS NORDSJÆLLAND

Kredsformand Anette Tinghøj Hansen
Lupinvej 4, 4050 Skibby
Tlf.: 23 30 00 42 – e-mail: aahh@mail.dk

BIRKERØD PENSIONISTFORENING

Klublokale "Cathrinelyst", Vilhelm la Cours vej 7, 3460 Birkerød, tlf.: 45 81 73 02, E-mail: cathrinelyst@email.dk. OBS: julelukket fra 16. dec. til 1. jan.

9.-10. dec.: Juletur til Fyn, arrangeret af Allerød Pensionistforening. Se opslag i Cathrinelyst.

8. jan. og 5. feb. kl. 14: Mandagsbanko med kaffe og kager. Pris pr. plade 10 kr. Pengepræmier ved 1. række, 2. række og fuld plade.

26. jan. og 23. feb. kl. 12: Fredagsfrokost med 2 slags sild, smørrebrød, øl, vin eller vand samt kaffe og kager. Desuden amerikansk lotteri. Maks 42 deltagere. Billetter á 50 kr. sælges fra første fredag i måneden.

14. jan. og 11. feb. kl. 14: Søndagscafé med hyggeligt samvær, kaffe og hjemmebagte kager. Billetter á 20 kr. sælges fra sidste fredag i måneden før.

22. jan. kl. 13: Senior Shop præsenterer forårets tøj, og der er mulighed for at gøre et godt køb. Kaffe og kager. Gratis adgang.

6. feb. kl. 12: Frokost inkl. smørrebrød og øl eller vin. Derefter musikalsk underholdning med musikquiz ved Ivan Liljebæk. Maks 35 deltagere. Billetter á 50 kr. sælges fra 5. jan.

19. feb. kl. 14: Generalforsamling i Cathrinelyst. Forslag til behandling skal være bestyrelsen i hænde senest 12. feb.

BLISTRUP PENSIONISTFORENING

Med mindre andet er anført starter møderne kl.13 i Medborgerhuset, Helsingvej 64, Blistrup.

6. dec.: Julebanko med ekstra flotte gevinster.

13. dec.: Juleafslutning med Sørensen juletræ, Tina Buchwald læser op og Pia Arentoft spiller, og vi synger salmer og julesange.

3. jan. 2018: Forårssæsonen starter.

DANSKE SENIORER SKIBBY

12. dec.: Julefrokost

4. og 18. jan. kl. 13.30: Banko i gymnastiksalen

24. jan. kl. 13.30: Temadag hvor J.J. Duoen kommer, og underholder med sang og musik. Se vedlagte tilmelding.

31. jan. kl. 13.30: kommer Lions Skibby og holder gratis bankospil også i gymnastiksalen. Se nærmere i Lokalavisen.

DIN LOKALE BISIDDER

Brug for bisidderhjælp-service? Ring på tlf.: 28 26 43 21 eller tlf.: 50 83 08 78.

FILMKLUBBEN PARK FREDERIKSSUND

Filmklubben viser de film, du ikke vidste, du ville se i Parkteatret Frederikssund, Jernbanegade 41, lige ved S-station i Frederikssund, kl. 10, kl. 16 og kl. 18.30. Filmprogrammet for 2018 kommer på vores hjemmeside, så snart det er klar.

Sæt X i kalenderen: 23. jan., 6. og 20. feb., 6. og 20. mar. og 3. apr., 25. september, 9. og 23. oktober, 6. og 20. nov. og 4. dec.

Medlemskab: 575 kr. helt år, 350 for ½ år. Se mere på www.filmklubbenpark.dk eller skriv til filmklubbenparkfrsund@gmail.com.

HORNBAEK PENSIONISTFORENING

Alle arrangementer afholdes i Hallen Hornbæk Idrætsforening kl. 13.30-ca. 15.45.

6. dec.: Æbleskiver, gløgg og amerikansk lotteri

13. dec.: Afslutning

JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

Hvis ikke andet er anført holdes arrangementerne i Kignæshallen.

12. dec. kl. 12: Julefrokost på Gerlev Kro. Pris kr. 200.

SJÆLLANDSKORET

Vi synger en gang om måneden fra 12.30-17 på Hvidovre Musikskole, Kettevej 2, 2650 Hvidovre. Interesserede kan ringe til Birthe Westermann på tlf.: 26 24 16 21 eller til Marianne Pedersen på tlf.: 24 44 04 20.

SLANGERUP PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er oplyst foregår arrangementer onsdage i Aktivitetshuset Kongshøj, Kannikestræde 2C, Slangerup. Alle pensionister og efterlønsmodtagere (primært Frederikssund Kommune), er velkomne.

STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

Hvis intet andet er anført foregår arrangementerne i HEP-huset Carlsbergvej 4, Stenløse. Tilmelding til Lene Ravn tlf.26 63 29 00 eller Hanne Petersen tlf.: 23 60 53 94.

Tirsdage (lige uger) kl. 18: 9. og 23. jan. samt 6. og 20. feb.: Banko

Onsdage kl. 12.30: Kortspil

2. jan. kl. 13: Pakkefest med gratis sildemad. Medbring en fornuftig gave til kr. 35-40. Vi spiller om pakkerne. Kaffe med kage.

16. jan. kl. 13: Sildemad. Herefter et spændende foredrag af Carsten Egø Nielsen om Sprogø's historie. En beretning om de slemme piger, som blev anset for at være "farlige for samfundet". Kaffe med kage. Pris: kr. 40.

30. jan. kl. 13: Fællesspisning (gule ærter med tilbehør), lotteri, kaffe med småkager. Tilmelding til Lene eller Hanne (se ovenfor) i HEP-huset (Lene) onsdage i ulige uger kl. 10-12. Pris: kr. 75.

13. feb. kl.13: Fastelavnsfest med medbragt mad. Vi slår katten af tønden. Smørrebrød kan bestilles på opslag i HEP-huset. Musik v/Eric Præst. Kaffe med fastelavnsbolle. Tilmelding til Lene eller Hanne. Pris inkl. 2 stk. smørrebrød kr. 60. Pris uden smørrebrød: kr. 30.

27. feb. kl. 13: Sildemad. Underholdning med Lotte Riisholt, som primært vil synge country-musik. Kaffe med kage. Pris: kr. 40.

SKÆVINGE SENIORER

Alle arrangementer holdes i Bauneparken kl. 14-16, med mindre andet er anført. Hjemmeside: www.skaevingeseniorer.dk. Tilmeld dig inden betaling til fester og ture til: skseniorer@gmail.com. Betaling til konto i Nordea, Hillerød. Reg.nr. 2276, konto-nr. 4645602256.

Der betales 30 kr. for kaffe/te, kage og underholdning, med mindre der er nævnt en anden pris. Husk at medbringe kop.

7. dec.: Julebanko ved Anna og medhjælpere. OBS! Denne gang i Aktivitetscentret.

ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

Moderne holdes, hvis intet andet er anført, i aktivitetslokalet i Brohuset fredage fra kl. 14-16.

8. dec. kl. 13-16: Julefrokost. I år vil vi prøve de lækre platter fra Spar. Det kommer vi nærmere ind på senere. Husk en lille gave til 25 kr.

NY FORMAND

Charlotteklubbens Dagcenter og datastuen:

fung. formand: Henning Hansen
Erikaparken 7, 2820 Gentofte
Tlf. 41 65 48 30, e-mail: Henlai@mail.dk

Filmklubben PARK:

Formand: Ruth Krog
Egilsvej 7, 3600 Frederikssund
Tlf.: 60 67 52 32. e-mail: ruthkrog@skolekom.dk

ORGANISATIONSKONSULENT

Organisationskonsulent for Region Hovedstaden:

Rikke Samssund
Tlf. 35 24 00 42
rns@danske-seniorer.dk

SENIOR BLADET

Vore medlemsforeninger kan gratis annoncere aktiviteter i kalenderen. Meddelelser fra bestyrelsen vedr. andet medtages ikke.

Send kort beskrivelse (hvad, tid, sted, pris og evt. tilmelding) til os, gerne i god tid inden deadline. Du finder mailadresser på første side af Aktivitetskalenderen.

AKTIVITETSKALENDEREN

Her kan alle medlemsforeninger gratis annoncere egne aktiviteter og udflugter m. m., som sker frem til ca. en uge efter næste blad udkommer. **OBS:** "medlemspris" gælder den enkelte forenings medlemmer. For mere info om de enkelte aktiviteter, kontakt foreningen.

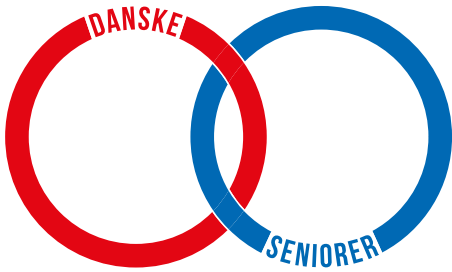
Stof til kalenderen sendes til:

Region Nord og Midt: aje@danske-seniorer.dk. Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme

Region Syd: anj@danske-seniorer.dk - Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme

Region Sjælland og Hovedstaden: midt@danske-seniorer.dk Griffenfeldsgade 58, 2200 København N,

Brug gerne vejledningen "Skriv til aktivitetskalenderen", som du finder på hjemmesiden www.danske-seniorer.dk/seniorbladet



VI HJÆLPER HINANDEN

Den originale øjentablet

Blue Berry virker!

Kathy fik hjælp til at bevare et normalt syn med øjentabletten Blue Berry. –Jeg er virkelig imponeret, fortæller hun.

Grete, 61 år, holder meget af at ligge i sengen om aftenen og læse et ugeblad. –Jeg hygger mig rigtig meget med at ligge og slappe af med et ugeblad inden, jeg skal sove. Det giver sådan en dejlig ro. Desværre begyndte mine øjne at drille, og jeg følte at jeg måtte gøre noget for at bevare et normalt syn. Jeg havde før brugt øjentabletten Blue Berry. Derfor sendte jeg min mand ned for at købe en æske.

Jeg er meget glad!

–Nu kan jeg se tallene på fjernsynet og læse, uden at jeg skal tage min lup i brug – og jeg

nyder igen at læse mit ugeblad i sengen. Jeg føler mig tryk ved at tage 2 Blue Berry tabletter hver dag. Det hjælper mig med at bevare gode øjne og et normalt syn.

Sådan tager du Blue Berry

De fleste begynder at tage Blue Berry, når de føler, at deres syn ændrer sig, men der er ikke noget i vejen for at starte tidligere. Den originale svenske Blue Berry tablet erstatter ikke behovet for en sund og varieret kost, men den er en god blå-

bærtabelt med øjentrøst, og et naturligt højt indhold af lutein samt øjenvitamin A og zink. Vitamin A hjælper med at bevare et normalt syn. Tag to tabletter hver morgen sammen med din morgenmad.

Hvor kan du købe Blue Berry?

Blue Berry kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost samt på apoteket. Fås også online på www.newnordic.dk. Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på 46 33 76 00. □

