

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 6. ÅRGANG · NR. 1 · FEBRUAR 2018

SENIOR BLADET

REJSE OG UDFLUGTER
REJSER I DANMARK
REJSER I UDLANDET
FESTER
FOREDRAG

SIDE 10-11:

**Ny direktør i
Danske Seniorer**

SIDE 44-46:

**KULTURKASSEN
med fest og farver**

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

Billetsalg og 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

Direktør Jan Vejle

Redaktør

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

Udgivelse

SeniorBladet nr. 2 2018
udkommer 13. april
Deadlines: Redaktion: 23/2 2018
Aktivitetskalender: 16/2 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. 2: 26/2 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.

Oplag

60.000

ISSN

2246-0136

Forsidefoto

Danske Seniorers direktør Jan Vejle.
Foto: Iben Hauschultz

2018 ER STARTET GODT FOR DANSKE SENIORER

Danske Seniorer har længe arbejdet for at flere seniorer får mulighed for at komme på højskole. Vi mener at alle skal kunne komme uanset alder og økonomi og har derfor med stor glæde taget imod et lovforslag, som kulturminister Mette Bock har fremsat januar 2018 om at ændre højskoleloven, så der fremover skal være op til 5 højskoler med korte kurser som er målrettet seniorer.

Danske Seniorer har været med til at fremme lovforslaget gennem vores politiske kontakter og kan konstatere, at der ser ud til at være et solidt flertal for lovændringen. Det vil betyde at seniorer fremover vil kunne få bedre og billigere kurser, idet lovændringen indebærer en statsstøtte på ca. 1/3 af udgifterne til højskoler for seniorer.

Vi ved at højskolerne er gode til at skabe glæde og modvirke den ensomhed, forskerne i dag anser for at være lige så alvorlig en dræber som rygning. Vi ved at man bliver klogere, når man er sammen om sociale, kreative og fysiske aktiviteter. Vi ved at der knyttes mange venskaber som fortsætter når kurserne slutter.

Flere af de foreninger, som er tilknyttet Danske Seniorer, er begyndt at tage på højskole sammen som forening, både for at finde inspiration til foreningens fremtidige aktiviteter, men også for at få den sociale oplevelse sammen.

Men vi tror også, at der er andre

områder, hvor højskoleophold kan gøre en forskel, fx for seniorer, som står over for at skulle forlade arbejdsmarkedet og som har brug for et åndehul, hvor man overvejer enten at fortsætte nogle år ekstra på arbejdsmarkedet eller får inspiration til at fortsætte med at gøre nytte på fri vilkår som pensionister. Overgangen fra arbejdsmarked til pension opleves af mange, måske især mænd, som en krise, der kan være svær at løse alene.

Livet som pensionist kan være meget berigende og godt, både for den enkelte og samfundet, men det kræver, at der er gode rammer for at vælge og finde hen, hvor man kan gøre gavn for andre.

Ændringen af højskoleloven er et vigtigt skridt på vejen.

Med venlig hilsen

Per K. Larsen,
landsformand



INDHOLD



Smil, du skal på højskole – over 400 foreningsfolk tog imod Rude Strand Højskoles tilbud om "smagsprøve" på både åndelig føde og godt selskab.

6 Rundt i landet

10 Jan stikker lige fingeren godt ned i jorden



Mød vores nye direktør

12 To mand og en kvinde i spidsen

3 garvede organisations folk

14 Mærkesager

Danske Seniorer hviler ikke på laurbærene - læs om vores seniorpolitik

16 Seniorbladet kommer 6 gange i år

Det sker med dit medlemsblad i 2018

18 DORO-telefonerne bestod brugertesten

Godkendt!

21 Aktivitetskalenderen

Fremover finder du kreds- og foreningsaktiviteter fra i din region midt i bladet

29 Der bliver sunget, lyttet og grinet



Over 400 foreningsfolk tog til Rude Strand Strand Højskole

32 Her kan det ikke lade sig gøre at være ked af det



Ægtepar med demens helt inde på livet finder ro og lader op på højskoleophold

36 Sommerferie på badehotellet



Tag på Tisvilde Højskole med medlemsrabat

40 Temadage for datastuer ... og lidt om seniorernes datastuenetværk

42 Medlemsfordele

Læs hvad om dine medlemsfordele i Gjensidige og Universadvokater

44 Kulturkassen

2018 bliver et forrygende koncertår for dig som medlem!

46 Billet mrk.

47 Krydsord



Mobiltelefoner alle kan finde ud af

Få nemmere ved at se alting, og glæd dig over, at det er så nemt at foretage et opkald, at sende en besked, eller måske et billede til en du holder af på en enkel og intuitiv måde. Uanset dit niveau og om du er til en almindelig telefon med fysiske knapper eller en smartphone med stor skærm og direkte adgang til internettet, netbank, e-mail og mange flere applikationer via Google Play, ja så har Doro en mobil der passer til dig og dit behov.



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



kr. 1.799



Included
Magnetisk
flipcover

Doro 8040



reddot award 2017
winner



kr. 899



kr. 499

Doro 1362

Doro 6051



RØNDT I LANDET

Flere højskoler skal kunne tilbyde korte kurser for seniorer

Kulturminister Mette Bock (LA) fremlagde i januar et forslag til, et nyt initiativ, der skal give flere seniorer mulighed for at komme på højskole bl.a. ved at give flere højskoler mulighed for kun at tilbyde korte kurser.

Kulturminister Mette Bock sagde i en pressemeddelelse, at "De fleste har enten selv gået på højskole – og ellers kender de nogle, der har. Og det er der en god grund til. Højskolerne er nemlig en fantastisk ramme til at bringe folk sammen om sociale, kreative og fysiske aktiviteter. Alt imens man bliver klogere sammen. Det kommer både

den enkelte borger og samfundet til gavn. Derfor er det også vigtigt, at alle borgere i Danmark, uanset alder og økonomisk formåen, har mulighed for at få glæde af et højskoleophold. Netop derfor vil jeg tage initiativ til, at højskoleloven ændres, så de stadigt flere seniorer i Danmark får mulighed for at tilmelde sig korte kurser på udvalgte skoler. Målet er, at vi fremover får op til fem højskoler i Danmark, der målrettet kan udbyde korte kurser til seniorer.

Baggrunden for initiativet er at, antallet af seniorer i Danmark sti-

ger støt – og forventes alene i løbet af de næste 10 år at stige med mere end 250.000.

Den foreslåede justering af højskoleloven skal give mulighed for, at der kan tildeles tre nye højskolegodkendelser, hvor der dispenseres fra højskolelovens krav om udbud af lange kurser. Ændringen skal motivere flere initiativtagere til søge om godkendelse af højskoler med fokus på seniorer til at supplere de to seniorhøjskoler, som findes i dag. Læs mere på Kulturministeriets hjemmeside www.kum.dk under pressemeddelelser.

Den lille gule er klar

Så er 2018-udgaven af håndbogen "Pensionist eller Efterløkker" med alt det, du som pensionist eller efterløkker har brug for at vide, klar.

Efter planen leveres den på vores adresser i Sdr. Omme og Griffenfeldsgade ca. samtidigt med, at du læser dette.

Håndbogen indeholder vigtige oplysninger om pensionsgrundbeløb, fradrag ved anden personlig indkomst og varmetillæg m.m. Med "den lille gule", som vi kalder den, i hånden er du godt klædt på, når du skal regne ud, hvad du er berettiget til.

Håndbogen er

gratis for medlemmer og kan afhentes på vores hovedkontor i Griffenfeldsgade 58, København N på hverdage mellem kl. 9.30 og 14 eller på kontoret i Sdr. Omme, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme – hverdage mellem kl. 9 og 12.30, eller efter aftale.

Du kan også få den tilsendt: send da frankeret svarkuvert – porto: 36 kr./alm. Brev – samt oplysning om medlemsnummer til: Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme.

Ikke-medlemmer er velkomne til at købe den for 50 kr. + evt. forsendelse. Henvendelse til kontoret i Sdr. Omme, telefon 75 34 12 17

OBS: TIL MEDLEMMER, DER BRUGTE BESTILLINGSEDELEN I SIDSTE SENIORBLADET:

Slippen er modtaget, men gælder desværre ikke – venligst fremsend frankeret A5-svarkuvert.

Danske Seniorers landslotteri er slut

Kære Købere. Tusind tak fordi I købte Danske Seniorers landslotter. I har været med til, at de 108 foreninger, som solgte lodder har fået et ekstra tilskud på næsten 120.000 kr.

Vi har sendt jer 278 gavekort til BR Legetøj, Jysk, Imerco og Matas. Desværre er der ingen, som meldte sig til at få en af hovedpræmierne.

En del af jer købere, har fejlagtigt indsendt jeres lodder til sluttrækningen. Det betyder





Folkemødet 2018 finder sted fra den 14. til 17. juni. Danske Seniorer deltager igen i år på Folkemødet, og vi glæder os meget til igen

at kunne vise, at også på Bornholm ønsker Danske Seniorer at være aktive. Derfor er det også et ønske, at vi får medlemmer fra Bornholm til at være med i arbejdet i vores telt.

Vi opfordrer derfor allerede nu medlemmer på Bornholm til at

tilkendegive, om de vil være hjælpere en eller flere dage under Folkemødet.

Kontakt kredsbestyrelsen, Sonja Poulsen, mail sonjap2680@gmail.com eller Lise Acthon, mail dsliise@ctop.dk, der er koordinator på afviklingen af dette arrangement.

Kommuner får 101 mio. kr. til at forebygge genindlæggelser

61 kommuner jævnt fordelt over hele landet har fået tilsagn om tilsammen 101 mio. kr. fra puljen til at styrke og videreudvikle den kommunale sundhedsindsats med fokus på bl.a. forebyggelse af genindlæggelser blandt ældre medicinske patienter.

”Puljen er gået til projekter, som kan hjælpe patienterne i deres nærmiljø og undgå, at de bliver indlagt eller genindlagt unødvendigt – vi har især haft fokus på at

hjælpe særligt udsatte patientgrupper som ældre medicinske patienter og personer med kroniske eller psykiske lidelser”, siger sundhedsminister, Ellen Trane Nørby (V).

I alt 79 kommuner havde ansøgt om penge til 105 projekter, hvoraf 61 kommuner fik penge til 69 projekter.

Læs mere på www.sum.dk

ikke, at nogen er gået glip af en hovedgevinst, for alle lodder er blevet kontrolleret (godt 500 stk.)

Kære Foreninger, som har solgt lodder. Tak fordi I har været med til at sælge landslodderne. Tilsammen har I solgt knapt 17.000 lodder, hvilket har givet jer et tilskud til egen kasse på næsten 120.000 kr.

De 2 foreninger der har solgt flest er: Lolland Falster Kredsen med 1.100 stk. og Shantykoret Capstan i Esbjerg med 654 stk. I vil, som vi har lovet, modtage en ekstra bonus på nogle gavekort til Matas. Derudover er der 4 foreninger, som hver især har solgt 500 stk. Resten har

solgt fra 425 stk. og ned til 21 stk.

I skal alle have tak for et godt samarbejde, I har været rigtig gode til at afregne og returnere udsolgte lodder til tiden. Der har ikke været brug for at rykke en eneste. De få, der har indbetalt det fulde beløb, har fået deres tilgodehavende udbetalt.

Endnu en gang tak

Lotteriudvalget
Benny Dyrdorf, Kreds Fyn og
Sonja Poulsen Kreds Østsjælland

Medlemskortet 2018 er forsinket

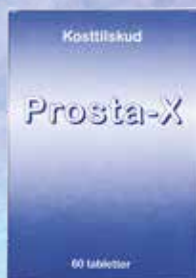


Danske Seniorer plejer at udsende medlemskortet sammen med årets første nummer af SeniorBladet. Det sker desværre ikke i år. Vi arbejder på højtryk med at få medlemskort med navn og medlemsfordele til alle, men indtil det er klar beder vi om at:

Personlige medlemmer bruger deres opkrævning – hvoraf medlemsnummeret fremgår – når de ønsker at benytte sig af medlemsfordele.

Medlemsforeninger: De foreninger, der har fået medlemskort fra kontoret i Sdr. Omme i 2017, fortsætter med denne ordning i 2018. Foreninger, der ikke får medlemskortet fra Sdr. Omme får besked om, hvordan de kan få det, hvis de ønsker det.

Prostata generer mange mænd helt unødvendigt!



Prosta-X™ hjælper næsten alle, der lider af normal forstørrelse af prostata.



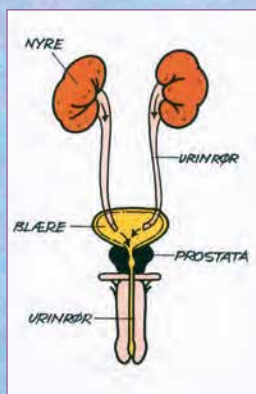
Hvordan mærker du om du har forstørret prostata?

- Du har svagere urinstråle end tidligere, og det tager længere tid at tisse.

Det kan ofte føles som du ikke får tømt blæren helt. Når prostata bliver endnu større kan den sågar stoppe al urin i at komme ud.

- Du skal oftere på toilet, især om natten.

Mange vil opleve, at de lettere kommer til at dryppe lidt mellem toiletbesøgende. Dette skyldes, at den totale blærekapacitet er mindre, fordi blæren aldrig bliver helt tom.



Hvad er prostata egentlig, og hvad går galt?

Prostata er en kirtel, som ligger rundt om urinrøret lige under mandens blære. Den producerer en væske, som giver bedre sæd mobilitet. Den har derfor en vigtig funktion, især tidligt i livet. Efterhånden som vi bliver ældre, har prostata en tendens til at vokse, og kommer derved til at trykke på urinrøret, hvilket kan give vandladningsproblemer. Urinstrålen bliver slap, besvær med at starte vandladningen og med at tømme blæren helt. Prostata problemer kan variere fra, besvær med at nå at komme på toilettet, så du tisser i bukserne, til en fuldstændig blokering af urinvejene, som kræver akut lægehjælp, ofte med operation og/eller kvindelige kønshormoner, som ofte giver problemer bl.a. i form af nedsat eller ødelagt sexliv.

Rigtig mange mænd kan blive hjulpet af Prosta-X.™
Det kan være meget klogt at starte, før det er for sent.



De fleste mænd over 40 har problemer forårsaget af en forstørret prostata?

ca. 50% af mænd i alderen 40-50 år
60-70% af mænd i alderen 50-60 år
over 70% af alle mænd over 60 år.

Dette er tal, hentet fra en sundhedsundersøgelse i USA

Prosta-X gør hverdagen lettere!

- Prosta-X er en 100% naturlig naturmedicin for prostata.
- Prosta-X har ingen bivirkninger.
- Prosta-X indeholder urter, som er sunde for din krop, og er med til at styrke prostata og reducere problemer forårsaget af, at den er blevet for stor.
- Tabletterne er ovale, og er lette at sluge.

Du bemærker en forbedring efter få uger!

De fleste der starter med Prosta-X mærker efter ganske kort tid, at de lettere kan lade vandet. Der vil dog gå 2-3 mdr., før der opnås fuld effekt.

Hvis du ikke mærker en forbedring efter 3 mdr. brug, anbefaler vi, at du kontakter din læge for at udelukke mere alvorlige lidelser.

Brug Prosta-X i perioder eller fast i længere perioder.

- Hvis du har store problemer med prostata, eller har haft langvarige problemer, bør du bruge Prosta-X som et fast tilskud. Det kan du trygt gøre, så længe du ønsker det, uden risiko for bivirkninger.
- Hvis du først lige er begyndt at mærke problemer som langsom vandladning, natlige toiletbesøg osv., kan det være nok at bruge Prosta-X i 2 sammenhængende mdr. 1-2 gange om året.

Tag signalerne alvorligt!

Det er klogt, at tage signaler fra en voksende prostata-kirtel alvorligt. Det er lettere at stoppe væksten tidligt i forløbet, end at behandle en akut forstørret prostata, som standser al urin. Dette kræver ofte en ubehagelig operation og behandling med kvindelige hormoner. Hvis du opdager, at din urinstråle ikke er så kraftig som før, bør du straks starte med Prosta-X. Du vil hurtigt opdage, at det var en god idé. Prosta-X er lavet af 100% naturlige urter, indeholder ingen kunstige eller skadelige stoffer. Da vi sælger direkte til dig, undgås de fordyrende mellemlid. Derfor kan vi tilbyde et kvalitetsprodukt, til en overkommelig pris. Alle skal have råd til at prøve Prosta-X og mærke hvor godt det er.

"Gratis" prøve til dig!

Prøv Prosta-XTM "gratis" i 1 måned, du betaler kun kr. 1 + forsendelses omk. kr. 69,-
Herefter får du automatisk en bønne tilsendt hver måned til kun kr. 199,-/md.+ forsendelse kr. 19,-
Man kan når som helst give besked om, at man ikke ønsker flere forsendelser.

Tilbuddet gælder nye kunder og én bønne pr. husstand

**Bestilles på www.ShopVital.dk
eller på
Ordre Tlf: 77 34 77 28**



Der tages forbehold for trykfejl og udsolgte varer



JAN STIKKER LIGE FINGEREN GODT NED I JORDEN

Udsigten til at arbejde sammen med frivillige organisations- og foreningsmennesker om at gøre seniorlivet i Danmark bedre og mere spændende lokkede Jan Vejle ud af Rigsarkivet

Tekst og fotos: Iben Hauschultz

Den 1. februar indtog historiker Jan Vejle direktørstolen i Danske Seniorer. Men den kommer nok til at føle sig lidt ensom i den første tid; Jan Vejle har nemlig tænkt sig at bruge en god del af sin første tid til at komme rundt i landet og møde både medlemmer, medlemsforeninger og Danske Seniorers samarbejdspartnere.

”Lige nu lytter jeg meget og stikker fingeren i jorden”, siger Jan

Vejle, der, da han søgte stillingen så muligheden for at være med til at gøre en forskel i en landsdækkende organisation, som har noget på hjerte.

Jan Vejle ser udfordringen i at sætte retning for en forholdsvis ung organisation – Danske Seniorer blev jo først til i 2012 efter en fusion af tre ret forskellige pensionistorganisationer.

”Jeg er klar over, at en landsdækkende organisation som Danske

Seniorer, har brug for en tydelig retning. Den kommer jeg til at sætte sammen med formandskab, hovedbestyrelse, kredsformændene og ikke mindst personalet”, siger Jan, der bruger den første tid til at sætte sig godt ind i alt, hvad der rører sig i og omkring Danske Seniorer.

”Det godt lige at stikke fingeren i jorden først – solidt ned i jorden. Både den jyske, den bornholmske, den sjællandske og den fynske. Jeg kommer til at være meget ude. Det synes jeg, er vildt vigtigt, også at høre, hvad medlemmerne og de frivillige, hvad medarbejderne og vores samarbejdspartnere tænker”, siger han – og glæder sig til

mange gode og inspirerende møder rundt i landet. "Vi er jo en organisation med mange interesser, der er både foreninger, klubber og frivilligrupper og personlige medlemmer. Det bliver spændende at opleve!"

Glæder sig til frivillige

Jan Vejle er selv foreningsmenneske og har tidligere arbejdet med frivillig-ledede foreninger og organisationer. Og det, han virkelig glæder sig mest til, er at arbejde sammen med frivillige og folk i foreningsverdenen.

"Det er jo folk, der brænder for noget, der har noget på hjerte og vil forandre noget", siger han med et stort smil og tilføjer: "Både ude i verden og især i Danmark får den ældre del af befolkningen mere og mere indflydelse, og vil også selv have indflydelse på mere og mere. Det giver mig og de frivillige i hovedbestyrelsen og kredsen og de ansatte en super mulighed for bevæge noget".

Opgaven er vigtig for ham selv og for samfundet: "Fordi på et eller andet tidspunkt bliver vi alle sammen seniorer og har brug for fortsat at være en del af et fællesskab, at gøre gavn og mærke anerkendelse."

Vi hjælper hinanden giver god mening

Danske Seniorers motto "Vi hjælper hinanden" giver helt god mening for den nye direktør, både når man også vil have en medmenneskelige vinkel på det, man foretager sig i sit arbejdsliv.

"Og så giver det mening, at seniorer som har tid – hjælper hinanden. Der er en særlig kvalitet i det, at både den hjælpne og den, der hjælper, får noget ud af det: Anerkendelse og følelsen af, at der er brug for en. Og så er der

den vinkel, at seniorerne nu om dage, fra man 55 og til man ikke er her længere, får rigtigt mange gode år. Og der er et hav af muligheder for at trække sig ud af arbejdsmarkedet på den måde der passer en bedst", fastslår den nye direktør og glæder sig ikke mindst over vore dages seniorer, som har alle muligheder for at lære og blive klogere hele livet: "I dag findes der enestående muligheder via vores højskoler".

Styrket samarbejde og relevant information

Der er mange opgaver at se frem til, men en af dem, der vil få stor opmærksomhed med den nye direktør,

er at få styrket de samarbejdsaftaler Danske Seniorer allerede har og at opdyrke nye samarbejder med landsdækkende virksomheder om medlemsfordele.

"Til glæde både for dem og for vores medlemmer. Og jeg kommer også til sammen med redaktøren at finde ud af, hvordan vi leverer endnu flere relevante informationer til medlemmer", slutter Jan Vejle, der også glæder sig til arbejdet med at støtte og udvikle foreningerne, med at udvikle medlemsplejen og ikke mindst med at synliggøre Danske Seniorer som en landsorganisation, der er med til at sætte dagsordenen.

OM JAN VEJLE

Jan Vejle er 55 år, bor i Dragør på Amager, men er opvokset på en gård på Øster Svenstrup Hede i Brovst.

Med i bagagen har den nye direktør en uddannelse fra Søfartsskolen i Frederikshavn og fra Aalborg Universitet, hvor han læste historie.

Hans arbejdsliv startede til søs som ubefaren matros, og efter årene på universitetet i Aalborg arbejdede han først to år i Alaska og rejste derefter til Østgrønland for at opbygge museet i Tasiilaq/Ammassalik. Det blev til to eventyrlige år i Grønland, hvorefter han rejste hjem til Danmark for at blive leder af Amagermuseet & Dragør Museum og senere leder af det foreningsdrevne kulturhus Karens Minde Kulturhus i Københavns Sydhavn.

Jan Vejle kommer fra en stilling som leder af Rigsarkivets Indtægtsdækkede Virksomhed.

Jan er gift med glaspusteren Rikke Bruzelius, som driver glaspusteriet Glasseriet, og far til tre; to piger på 15, 19 år og en søn 23 år. Børnene hjælper til i glaspusteriet året rundt og om sommeren i familiens glas- og isbutik på Torvet i Ærøskøbing.

Udover en positiv nysgerrighed på livet og mennesker omkring sig medbringer Jan Vejle stor erfaring i ledelse, virksomhedsudvikling, fundraising, kulturarrangementer og andet, som kan bruges positivt i Danske Seniorer.

Både som museums- og kulturhusleder har Jan haft glæde af det uundværlige samarbejde med frivillige. Han kender selv til frivilligt arbejde, blandt andet i forbindelse foreningen "Bevæg" for bevægelseshandicappede børn, som han stiftede i starten af 1990'erne og som i 1999 modtog Børnehjælpsdagens Lillebrorpris.

TO MAND OG EN KVINDE I SPIDSEN

Da Danske Seniorers kongres i oktober valgte nyt formandskab, valgte den garvede organisationsfolk til organisationens politiske ledelse

Tekst: Iben Hauschultz

Det er tre garvede organisationsfolk, der på kongressen blev valgt til Danske Seniorers politiske ledelse. Alle tre med landsformand Per K. Larsen i spidsen har mange års erfaring med organisationsarbejde, dels dansk og dels internationalt, og alle har de gennem en årrække været aktive i Danske Seniorer.



Per K. Larsen blev i 2015 valgt til næstformand og var med til at sætte skub i afskaffelsen af kravet om lægeattest til seniorbilister over 70 alene med begrundelse i fødselsdato. Per har brugt en stor del af sit arbejdsliv på at skabe bedre vilkår for socialt udsatte grupper, bl.a. som projektleder for en frivillig organisation for hjemløse, som landssekretær i EAPN.DK (the European Minimum Income Network) og i fællesnationale EU-projekter.

Per K. Larsen er cand. psyk. fra København Universitet. Hans hovedinteresser arbejdsmæssigt har været arbejdspsykologi og organisationsudvikling, som han har undervist i på Københavns Universitet, forsket i på SFI (Det Nationale Center for Velfærd), og arbejdet med i bl.a. Socialstyrelsen. Gennem 12 år havde han ansvar for styrelsens udviklingsprogrammer for kommuner og frivillige organisationer. Dette job førte ham videre ud i den frivillige verden.



Lise Acthon var indtil valget til næstformand i Danske Seniorer formand for Danske Seniorers Kreds Nordsjælland og har siddet både i hovedbestyrelsen og i forretningsudvalget. Lise er også Danske Seniorers repræsentant i Forbrugerrådet TÆNK Rådssamling.

Lise har været engageret i organisationsarbejde bl.a. i Hjemmeværnet

i 48 år, som formand for international forening i Belgien i 4 år samt som tillidsmand i HK. Som næstformand i Danske Seniorer vil Lise arbejde seniorpolitisk for stop for udhuling af folkepensionen, bedre adgangsforhold på hospitaler, gode boligforhold for de svageste seniorer, bedre omsorg for ældre på plejehjem og i hjemmeplejen, samt øget kontrol med, at penge der uddeles fra Folketinget til ældreområdet bruges efter hensigten.



Carsten Møller Nielsen er pensioneret politiassistent og var fra 2010 og indtil valget til næstformand (for 2 år) formand for Danske Seniorers Kreds Nord og medlem af hovedbestyrelsen.

Carsten har hele sit liv været engageret i organisationsarbejde og er bl.a. medlem af Ældrerådet i Hjørring Kommune og repræsentant i regionens ældreråd. Carsten vil især arbejde for to ting: bedre omsorg for de ældre på plejehjem og kontrol med, at kommunerne bruger pengene til ældreområdet, som de skal.

FÅ LET PLÆNEKLIPNING I 2018

iMow robotplæneklipperen fra STIHL holder plænen pæn og velplejet gennem hele sæsonen.

Led og sener slipper for plæneklippingens belastning. Samtidig opnås kvarterets flotteste og mest velholdte plæne med iMow.

iMow[®]

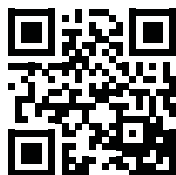


LIDT FAKTA...

- Tyverisikret.
- Mulighed for app-styring.
- Støjsvag, hurtig og effektiv.
- Fulldautomatisk græsslåning.
- Klarer plæner op til 4.000 m²
- Klarer stigninger på op til 45%.
- Granuleringskniv - gøder plænen samtidig med plæneklippingen.



Det kalder vi afslappet plæneklipping med **STIHL**[®]



Skann QR-koden og se filmen om iMow

Find nærmeste forhandler på:
www.imow.dk

BEDRE FORHOLD FOR SENIORER SKAL PÅ DAGSORDENEN



Vi lever længere og bedre end før, har andre ønsker til boligformen og folkepensionen er ikke, hvad den har været.

Tekst: Iben Hauschultz

Når Danske Seniorer frem til næste kongres i 2019 sætter særligt fokus på at udvide medlemsfordelene, på bedre støtte til medlemsforeningerne i kommunerne samt på en række seniorpolitiske emner, så er det kongressen og dermed medlemmerne, der har sat retningen for organisationens arbejde. Det handler om fordele for egne medlemmer, om ret til værdig og ordentlig behandling i sundhedssystemet, om tidssvarende boligformer og ikke mindst om, at ikke folkepensionister har råd til et godt liv.

Flere medlemsfordele

De personlige medlemmer og de enkelte medlemmer i medlemsforeningerne kan forvente et forbedret udbud af medlemsfordele, hvilket bl.a. hænger sammen med en mere ensartet medlemsregistrering, og at SeniorBladet fremover skal komme ud til alle medlemmer. Dette vil i løbende blive orienteret om, både her i SeniorBladet og på vores hjemmeside.

Sundhed, sygdom og død

Danske Seniorers seniorpolitiske

arbejde tager udgangspunkt i, at vi lever længere og bedre end før, men med alderen bliver vi mere skrøbelige og syge. Derfor arbejder Danske Seniorer bl.a. for:

- Rette pille i rette mund: Alle, der får mere end 3 forskellige slags medicin, skal af egen læge tilbydes årlig kontrol med medicinen, gerne i samarbejde med en apoteker. Baggrunden for dette krav er, at næsten 5.000 danskere dør hvert år pga. overmedicinering, og at der hvert år er 100.000 indlæggelser på pga. fejlmedicinering.
- at seniorer får nem adgang til gode og billige undersøgelser fx omsorgstandpleje og hjælpemidler (briller, kontaktlinser og høreapparater), der kompenserer for, at sanserne svækkes.
- at mennesker med demens og deres pårørende får en kvalificeret behandling og rådgivning - og at pårørende også støttes.
- at seniorer på sygehuse, i plejecentre og i hjemmepleje behandles respektfuldt og fagligt kvalificeret.
- at alle får en værdig død, når den tid kommer. Danske Seniorer

arbejder for at fremme hospice-tanken og debatten om accepten af aktiv dødshjælp.

Boligen og økonomien

Danske Seniorer mener, at der er for få valgmuligheder på boligmarkedet, der mangler boliger til seniorer, som ønsker at bo anderledes, når de forlader arbejdsmarkedet, måske er blevet alene og ønsker at skifte til en ny og mere egnet bolig. Vi arbejder for, at boligerne er for alle, også de mindre bemidlede. Derfor vil Danske Seniorer sætte bofællesskaber og ældreegnede bo-miljøer på dagsordenen – det samme gælder seniorers økonomi. Fx har organisationen sat sig det mål, at selv de svagest stillede seniorer bør have minimum 100 kr. rådighed om dagen, når de faste udgifter er betalt.

Du finder meget mere om Danske Seniorers mærkesager på danke-seniorer.dk.

Du kan også komme tættere på Danske Seniorers seniorpolitiske arbejde, når vores folkevalgte kommer rundt til møder i kredsene – og du kan deltage i tema/dagskurser om vores mærkesager på vores højskoler.



Test-
personer
søges

Test 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.

Som testperson får du:

- En gratis høretest og dit hørebehov afdækkes
- Høreapparater på prøve gratis og uforpligtende i 2 uger
- Taler med en audiologist om testen og et evt. videreførløb



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

Tilmeld dig senest
den 16. marts 2018

Ring 70 60 61 63

AudioNova 
God hørelse til alle



SENIORBLADET KOMMER 6 GANGE I ÅR

Kongressen ønskede færre udgivelser – medlemmerne ville have de regionale kalendere igen – jyderne og fynboerne ville af med KOM MED-indstikket

Tekst: redaktør Iben Hauschultz

Der er sket en del siden sidste SeniorBladet udkom i december:

Fra 8 til 6

På opfordring fra Danske Seniorers kongres besluttede hovedbestyrelsen at reducere antallet af medlemsblade fra 8 til 6 udgivelser pr. år. SeniorBladet udsendes dog stadig på forskellige måder – nogle medlemmer modtager det med posten, andre får det via deres lokale pensionist-/senior-/filmklub, som er medlem af Danske Seniorer.

Modtager du SeniorBladet med posten, skal det i år lande i din postkasse i ugen op til **13. februar – 13. april – 8. juni – 24. august – 5. oktober og 23. november**.

Bladet vil fremover være adresseret til dig personligt, så vi kan være sikre på, at du også får det. Skulle det alligevel ske, at det ikke kommer som planlagt, ringer du bare og giver besked til vores kontor i Sdr. Omme – tlf.: 75 34 12 17 eller mailer til anj@danske-seniorer.dk.

Blade, der uddeles af medlemsforeninger, skal være fremme i

foreningen fredagen før, dvs. **9. februar – 9. april – 1. juni – 17. august – 28. september og 16. november**.

Kalenderen bliver igen regional

Aktivitetskalenderen er et tilbud til alle medlemsforeninger om gratis annoncering af aktiviteter i foreningen/klubben. De sidste par år har den været at finde på de sidste ca. 20 sider i bladet, men rigtigt mange medlemmer rundt i landet har givet udtryk for, at de syntes, det var overflødigt med hele landets aktiviteter, og helst kun vil have oplysning om, hvad der foregår i eget område. Derfor går vi nu tilbage til de regionale kalendere.

Det betyder også, at kalendersiderne af hensyn til trykningen fremover findes midt i bladet.

Til gengæld kan du finde samtlige fem versioner på www.danske-seniorer.dk/seniorbladet.

Indstikket KOM MED kun i Østdanmark

Indstikket "TA UD og KOM MED" laves af Danske Seniorers frivillige

i Griffenfeldsgade. Det er frivillige, der tilrettelægger og er turledere på alle rejser, ture, udflugter samt vandre- og cykelture hovedsageligt i København og på Sjælland. Alle kan deltage. Billetter og tilmelding sker til de frivillige i Rejsehjørnet på tlf. 35 37 24 22.

Indstikket udkommer fremover kun i Østdanmark, da medlemmer i andre dele af landet har bedt om at blive fri. Kun Bornholmerne kan ikke få deres ønske om ikke at få indstikket opfyldt, da det er dyrere at frasortere. Vi håber på jeres forståelse for det ...

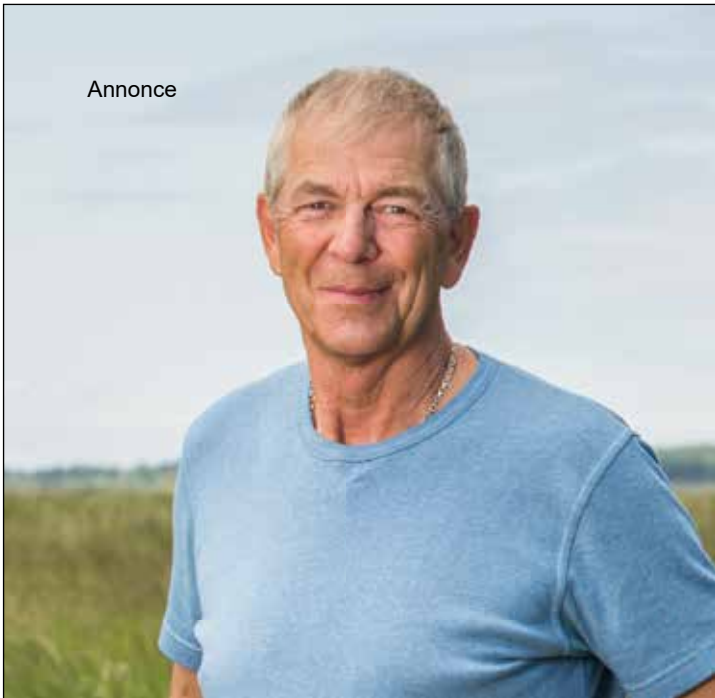
Indstikket bliver fremover et selvstændigt 8-siders blad og vedlægges februar-, juni-, august- og november-nummeret. Og vil ligesom kalenderen kunne findes på vores hjemmeside under OPLEVELSER.

Tilmeld dig vores nyhedsbreve

Nu kan du igen tilmelde dig Danske Seniorers nyhedsbrev. Du kan vælge mellem Danske Seniorers Nyhedsbrev for hele landet og Kom Med Nyhedsbrev - for Storkøbenhavn

Du tilmelder dig på hjemmesiden under Nyhedsbreve. Det er gratis og du kan til enhver tid afmelde det igen.

Annonce



Jeg tager VitaePro med ingredienser til mine muskler og led

SØREN VEJE (68) bor i Roskilde sammen med sin kone Annett, hvor han arbejder som vicevært i et ejendomsselskab. Arbejdet er indimellem hårdt og udfordrende. Dét er Søren opmærksom på, både på den korte og lange bane.

Arbejdet er krævende og tungt

Søren har tidligere arbejdet som mekaniker, men i dag er han vicevært: – Jeg er heldig at have en varieret hverdag som jeg trives i. Jeg kan lide at holde mig i gang, men jeg må også have fokus på mit helbred, for at kunne blive ved med at gøre de ting, jeg kan lide.

VITAEPRO® - Et godt valg til dine muskler og led

LED VitaePro® indeholder Boswellia serrata, som er med til at holde leddene komfortable.

MUSKLER VitaePro® indeholder vitamin D, som bidrager til at opretholde en normal muskelfunktion.

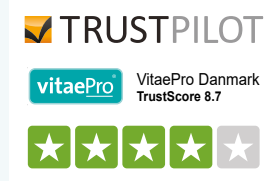
HJERTE VitaePro® indeholder omega-3-fedtsyrerne DHA og EPA, som bidrager til normal hjertefunktion. Dokumenteret effekt på hjertets normale funktion ved 250 mg EPA/DHA (2 kapsler pr. døgn).

IMMUNSYSTEM VitaePro® indeholder selen samt vitamin C og D, som bidrager til immunsystemets normale funktion.

REDUCERER TRÆTHED

VitaePro® indeholder selen samt vitamin C og E, som bidrager til at beskytte cellerne mod oxidativt stress.

VitaePro® er udviklet af norske VitaeLab, og er et af Nordens mest anvendte højkvalitets-kosttilskud. VitaeLab blev grundlagt i 2002, og kunne i 2017 fejre 15 års jubilæum.



Helbred til at have en aktiv hverdag

Søren har en travl hverdag, og meget af fritiden bruges på sejlads, der er Søren og hans kones store lidenskab. Det er efterhånden blevet en livsstil, og i 2013 sejlede de til Frankrig i 6 måneder: – Min kone og jeg elsker vores båd og de oplevelser, der følger med at sejle. Vi nyder naturen og den friske havluft. Det betyder meget for mig at kunne gøre det, jeg bedst kan lide, så jeg er bevidst om at bibeholde mit helbred.

Gav kosttilskud en chance

Søren har et krævende job, og er besluttet på at have en aktiv hverdag så længe det er sjovt: – Jeg så en TV-reklame for VitaePro og tænkte, at jeg ville prøve det. Til at begynde med troede jeg ikke på det, men er glad for jeg prøvede og blev ved! Jeg har nu taget kosttilskuddet i 3 år og er yderst tilfreds med, at VitaePro indeholder ingredienser for muskler og led. Jeg taler tit med folk, som har et fysisk hårdt arbejde som mit, og jeg fortæller altid min historie.



Søren tager VitaePro fordi det indeholder ingredienser for muskler og led.

70 80 81 81
Lokal DK-takst

SMS AKTIV 38 til 1961
Alm. SMS-takst

www.vitaeopro.dk
For online bestilling

**BESTIL
VITAEPRO HER
NU - 50%**

FRI FRAGT • HJEMMELEVERING • INGEN FORUDBETALING

Ja tak! Jeg ønsker at bestille de første 2 mdrs. forbrug af VitaePro® til halv pris for kun 169 kr. Herefter modtager du 1 æske VitaePro® hver anden md. for kun 338 kr. (169 kr./md.). Der er ingen bindingsperiode eller købsforpligtelser knyttet til dit abonnement og altid fragtfri hjemmelingning med vedlagt girokort. Du har 14 dages fortrydelsesret. Din opsigelse træder i kraft øjeblikkeligt.



SKRIV TYDELIGT - BRUG BLOKBOGSTAVER

NAVN: _____
ADRESSE: _____
POSTNR./BY: _____
TELEFONNR: _____ UNDERSKRIFT: _____
E-MAIL: _____

(For personer under 18 år kræves forældres/værges underskrift)

VitaeLab | Livjærgergade 17B | 2100 København Ø | CVR: 33 07 25 03 | info@vitaelab.dk
Kundeservice tlf.: 70 80 81 81, man-fre: 08:30-16:30



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

VPPRSBA4116D
Livjærgergade 17B, 2100 København Ø

VitaeLab
+++ 23033 +++
0892 Sjælland USF P

DORO-TELEFONERNE BESTOD BRUGERTESTEN

Agnes på 86 giver doro 6031 5 ud af 5 mulige point – og så var det endda første gang i hendes liv, hun har vundet noget i en konkurrence

Tekst: Iben Hauschultz

I efteråret udlokkede vi sammen med vores samarbejdspartner DORO 4 mobiltelefoner blandt medlemmerne. Interessen var herligt stor, og vi fik udtrukket 4 vindere og kort efter spredt dem ud over "hele" landet; 2 på Sjælland, 1 på Fyn og 1 i Jylland. En betingelse for at være med i lodtrækningen var, at vinderne agerede testpanel. Vi har ringet til dem, for at høre, hvordan oplevelsen har været.

Agnes på 86 i Slangerup er lykkelig for sin DORO 6031

"Jeg er meget glad for den. Den er vældig god at tage billeder med og alt muligt. Og den opfylder det behov, jeg har lige nu. Og skal jeg have ny telefon igen, bliver det nok en DORO igen", siger Agnes i Slangerup.

Oveni, at telefonen passer perfekt til Agnes' behov, så er den noget ganske særligt: "Det er første gang i mit liv, jeg har vundet noget", fortæller hun glædestrålende.

Den var nem at komme i gang med, og det Agnes ikke selv lige kunne finde ud af, var hendes datter god til at hjælpe med. Hendes samlede bedømmelse var 5 ud af 5 mulige point.

Grethe: DORO 5031 passer så fint ned i lommen

"Det var så sjovt, for jeg havde lige købt en anden, da jeg fik besked

om, at jeg havde vundet. Den gamle var gået i stykker, og så måtte jeg jo have en ny", fortæller Grethe fra Svendborg, der er 83 og kun har et enkelt "problem" med sin nye telefon. Hun har lidt svært ved at finde stavekontrollen/ordbogen. Men den er der, så det får hun hjælp af sit barnebarn til.

"Men jeg er meget glad for den. Den jeg selv købte ligger nu derhjemme, for den var egentlig lidt stor. Denne her passer så fint ned i lommen. Og den er nem at sms'ere med. Den er nem at finde ud af, den ligner min gamle Nokia".

Også Grethe giver sin nye telefon 5 ud af 5 mulige point.

Det spurgte vi om

På en skala fra 1 til 5, hvor 5 er bedst:

- hvor let var telefonen at tage i brug?
- hvor nem er den at betjene i det daglige?
- hvordan er lyden under samtale?
- hvor nemt er det at justere lyden?
- hvor nemt er det at justere styrken på ringetonen
- hvad er din samlede vurdering af telefonen?

DORO 5517 går videre til næste lodtrækning

Den 3. vinder havde slet ikke taget sin telefon – DORO 5517 – i brug, så den får vi tilbage, så den kan indgå i næste lodtrækning.



Vinder nr. 4 var desværre ikke til at opspore, da vi ville høre, hvordan det var gået.



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.

**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

DER BLIVER SUNGET, LYTTET OG GRINET

Rude Strand Højskole fik overvældende respons på invitation til seniordag for foreningsfolk på højskolen.

Tekst og fotos: Iben Hauschultz

Egentlig skulle det kun have været en enkelt dag, men som vi kender det fra før, så kan en hurtigt blive til fem: på Rude Strand Højskole blev en seniordag til hele fem med tilsammen isngt over 400 dagskursister. Anledningen var forstanderparret Helle Bak Holvad og Carsten Holvads invitation til Danske Seniorers og organisationens samarbejdspartneres foreninger til en "prøvedag" på højskole. De kom fra nord og syd – og ikke mindst fra Assens og Hørup på hhv. Fyn og Als. For nogle var det første gang på højskole – for andre var det første gang, de mødte det nye forstanderpar.

"Formålet var at introducere højskolen for en større kreds af foreningsformænd og -bestyrelsesmedlemmer, så de kan se, hvad der sker på en tilfældig dag på en højskole", fortæller forstander Carsten Holvad, der bl.a. bød på "Min farmor og andre fyrtårne" – en herlig fortælling om ikke at blive til noget, men til nogen – i kraft af fællesskabet og fortællinger. Og det er jo det højskole – og livet – handler om.

Og det bliver nok ikke sidste gang, deltagerne skal på højskole: der blev sunget, lyttet, grinet og nikket genkendende undervejs i eftermiddagens program. Dagen sluttede med kaffe og kage og hyggelig snak, og nærlæsning af skolens foldere, inden de godt hundrede seniorer vendte næsen hjemad igen.



Dejlig frokost og et glas koldt fadøl er aldrig af vejen



Eftermiddagen indledes med fællessang fra højskolesangbogen: "Barndommens land" af Benny Andersen med Helle Bak Holvad ved flygelet ...



... og forstander Carsten Holvads foredrag frembragte både smil og tænksomme ansigter



Ingrid Gildhoff og Bodil og Torkil Lund havde taget turen helt fra Hørup på Als. Torkil var selv kørende og kunne fint komme

Kan dit valg af engangskateter forbedre dit helbred?

Det rigtige kateter - eller katetre - kan have indflydelse på din livskvalitet. Hvis du finder det rigtige kateter, vil du øge dine chancer for at følge de vandladningsrutiner, som din sygeplejerske har anbefalet - og det er vigtigt for dit helbred.

Her forklarer tre kateterbrugere, hvorfor de valgte netop deres løsninger.



Hygiejne er vigtigt

Kevan Baker (57), som er en erfaren kateterbruger, var frustreret over, at han var nødt til at røre ved katetret under indføring. Han havde ikke overvejet at skifte til et andet kateter, før han så **SpeediCath® Flex**. Efter at have erfaret de fordele der var, besluttede han at give det en chance. Nu, takket være beskyttelsesfilmen, der dækker hele katetret, kan han ikke forestille sig at anvende et andet produkt: "Ikke at skulle røre ved katetret var den vigtigste del for mig. Det er en fuldstændig hygiejnisk måde at kateterisere på. Du skal aldrig røre ved katetret."



Bedre livskvalitet

Diskretion er vigtigt for at kateterbrugere kan føle sig uafhængige. For Dan Cooper, far til to, 36 år, betød det kompakte design på **SpeediCath® Compact** til mænd en stor fordel: "Selvom jeg var glad for det kateter, jeg anvendte før, har dette kateter nogle store fordele, som forbedrer min livskvalitet. Jeg kan have flere katetre i min lomme, uden at nogen kan se det. Mine venner og familie har bemærket forskellen, fordi de nu ser meget mere til mig."



Derfor betyder designet noget ...

... og somme tider er valget af kateter et helt personligt valg. Monika, siger, at **SpeediCath® Compact Eve**, er det første kompakte kateter med et trekantet design, der får hende til at føle sig mere fri. Hun fortsætter: "Det er let at anvende, og udformningen gør det muligt for mig at være mere spontan nu. Katetrets udseende var ikke vigtigt for mig før. Nu siger Monika, at SpeediCath Compact Eve's diskrete design understreger hendes femininitet."



Læs mere om SpeediCath sortimentet, og få tilsendt en prøvepakke på www.coloplast.to/katetervalg

Bestil en
prøvepakke



**SpeediCath®
Standard**

Det første overflade-
behandlede, PVC-frie
og klar-til-brug kateter



**SpeediCath®
Compact**

Det første kompakte
kateter



**SpeediCath®
Compact Eve**

Det første kateter
med trekantet design



**SpeediCath®
Flex**

Det første kateter
med beskyttelsesfilm
på hele katetret og
en fleksibel spids

SpeediCath®

 **Coloplast**

Hvilket SpeediCath® opfylder dit behov bedst?

Ikke to kateterbrugere lever det samme liv, eller har de samme udfordringer. For at give dig de bedste muligheder for at finde den rigtige kateterløsning, som opfylder dine behov, udvikler vi konstant SpeediCath sortimentet.

Uanset, hvilket SpeediCath du vælger, vil du altid nyde godt af fordelene, der giver dig et klar-til-brug, overfladebehandlet kateter med polerede øjne.

Læs mere om SpeediCath, og bestil en prøvepakke på
Tel. 49 11 12 13 eller www.coloplast.to/katetervalg



HER KAN DET IKKE LADE SIG GØRE AT VÆRE KED AF DET

Ægtepar med demens helt inde på livet finder ro og lader op på højskoleophold.

Tekst og fotos: konsulent Annette Schiøler

Denne dag i oktober er endnu en af de grå, regnvåde dage, vi har haft så mange af i år.

Men på Rude Strand Højskole stor-nyder Villy og Elsebeth Søndergaard alligevel tilværelsen, selv om de ikke er taget med på den udflugt, som kurset "Hvad er meningen?" byder på i dag.

78-årige Villy er nemlig ramt af Alzheimers og har nu svært ved at håndtere ret mange forandringer ad gangen.

Demensen lægger ægteparret ikke spor skjul på:

- Vi går ikke og putter med det, men snakker åbent om det, så folk ikke bliver bange for at have med os at gøre, fortæller Elsebeth.

Diagnosen fik Villy omkring 2005, omtrent samtidig med, at ægteparret ved et tilfælde kom her på højskolen første ud af "nok 16 gange". Dette forhåndskendskab til skolen

er bl.a. årsagen til, at han endnu kan færdes i de lange og - må vi nok erkende - lidt ensformige gange, som ellers kan være en udfordring for mennesker med demens at orientere sig i.

De fleste gange har parret boet på værelse 514, og i spisesalen reserveres der stadig plads til dem ved det bord, de altid har siddet ved, så omgivelserne også på denne måde er kendte for Villy.

Tilpasning til livet

Endnu har Villy sit sprog nogenlunde i behold og fortæller selv åbent, at han efterhånden har svært ved at huske, hvad der skete lige for lidt siden, men godt kan huske tilbage i tiden.

Spille whist, som han har gjort i flere end 50 år, kan han ikke længere huske godt nok til at gøre, og kursets tilbud om udflugter og biografture er heller ikke relevante for ham.

Han har erkendt, at det ikke længere går an, at han går ned til

- Her er trygt for os begge, siger Elsebeth Søndergaard, der nyder omgivelserne på Rude Strand Højskole sammen med sin ægtefælle, Villy Søndergaard. Deres mangeårige forhåndskendskab til skolen gør den nu til et fristed for dem begge, selv om han er ramt af demens. - Vi kan ikke længere tage andre steder hen, for Villy er ikke tilpas i ukendte omgivelser, men her kan han stadig tusse rundt, fortæller Elsebeth. Hun mener taknemmeligt, at det burde være en pligt for alle, der kommer på højskolen, at melde sig ind i Danske Seniorer, der købte og genåbnede skolen, efter den gik konkurs i 2015: - Det er da en lille ting at gøre, når vi bruger skolen, siger hun.

stranden for foden af højskolen, når han vågner tidligt om morgenen, fordi det kan begynde at knibe med at finde tilbage. I stedet nøjes han med at nyde morgenerne med blot at gå udenfor og finde et sted med læ ved indgangen eller på terrassen.

- Men det er dejligt at komme hjemmefra og spændende, hvem vi møder og kommer til at sidde ved siden af. Om de er gode at snakke med, siger Villy om sit udbytte af opholdet.

Fortsættes på side 34 »

Slidt og dårlig ryg?



Eva fik smertelindring!

"Efter flere år med tiltagende rygsmerter, besluttede jeg mig for at prøve en VelloFlex magnetmadras. Allerede efter en uge havde jeg en helt anden komfortabel og rolig søvn. Når jeg vågnede om morgenen var ledsmerterne meget mindre, og jeg kunne uden besvær stå op og komme i gang med dagen", fortæller Eva.

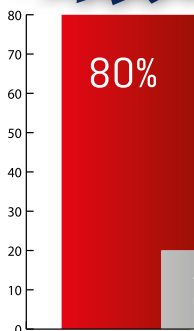
GENKENDER DU NOGLE AF DISSE PROBLEMER?

- Muskelkrampe
- Søvnbesvær
- Spændinger
- Muskelinfiltrationer
- Kolde, ømme fødder
- Ondt i knæ
- Lav energi
- Rygproblemer
- Uro og kramper
- Ømme og stive led

REST-LAGER

Vi sælger nogle få Vello madrasser til ekstra lave priser da de er udgået i design. Gælder KUN de madrasser der udgår i design i ass. størrelser. **RING for en god handel!!!**

VINTER-SALG



VIDENSKABELIG TESTET

Studie på 430 patienter viste at 8 ud af 10 oplevede en tydelig forbedring når det gælder smerte, stivhed og søvn*.

* Summary of a 12 month Double Blind Clinical Test of Magnetic Mattresses, 1990. Sanikukal Hospital, Tokyo Communication Hospital and Kouseikai Suzuki Hospital.

SPAR OP TIL **60%**

VelloFlex Madras
fra kr. **998,-**
flere modeller*



KØB NU
1 par magnetkamikker medfølger hver madras

SUND SØVN GØR EN POSITIV FORSKEL!

VelloFlex's høj kvalitetsmadrasser er udviklet til dig som har brug for at optimere din søvn og naturlige restitutionsproces. De forskellige modeller er tilpasset ethvert behov, men fælles for dem alle er, at de er indsyet med magnetterapeutisk behandling til smertelindring, kramper og ubehag. Herved får man et 2-i-1 produkt for en optimeret søvn og bedre velvære.

*viste model er VelloFlex Delux 90/200 cm, kampagnepris kr. 2.498,- / SPAR kr. 1.500,-



VELLOFLEX
MAGNETTERAPI

GRATIS
BROCHURE OM
MAGNETTERAPI TIL
SMERTELINDRING!
**BESTIL ALLEREDE
IDAG PÅ 75211110**

Ring på tlf. **75 21 11 10** eller bestil på: **www.vello.dk**

« Fortsat fra side 32

- Og også bare at sidde stille og se på vandet, tilføjer han, der dog også har tillagt sig faste vaner her: Han går tidligt hen i foredragssalen for at sikre sig en stol, hvorfra der er udsigt til vandet. Derefter lukker han døren til haven op og sørger for, at der bliver luftet ud.

Noget til både hjerne og hjerte

For 72-årige Elsebeth er højskoleopholdet en mulighed for at lade op til hverdagen hjemme i Vodskov i Nordjylland. Ikke kun fordi hun slipper for at lave mad! Men når enkeltværelset ved siden af deres dobbeltværelse er ledigt, må hun f. eks. også benytte det.

- Villy sover meget uroligt, men så kan jeg tage min dyne med ind ved siden af, og stadig være i nærheden af ham. Det er fantastisk, at der er ressourcer og vilje til at tage sådanne individuelle hensyn, lyder det taknemmeligt fra Elsebeth, der nyder foredragene og samværet med "de mange skønne mennesker, vi møder her".

- Det gør ikke noget, at vi ikke kan komme med på turene. Jeg nyder hele stedet, også at gå rundt og bare kigge på billederne, bøgerne, spillene, omgivelserne. Og vi bliver vartet op som baroner og får det lækreste mad.

Et fristed

- Dette er vores fristed, fastslår Elsebeth.

- Vi kan ikke længere tage andre steder hen, for Villy er ikke tilpas i ukendte omgivelser. Men her kan han tusse rundt uden, at der sker noget. Han behøver ikke hele tiden at kalde på mig, og jeg behø-

ver ikke hele tiden at vide, hvor han er. Jeg kan endda tage en tur ind til Odder, fordi jeg ved, at han har det godt, fortæller hun og opsummerer, hvad opholdet betyder for dem begge:

- Her kan det ganske enkelt ikke lade sig gøre at være ked af det. Vi får noget til både hovedet og hjertet, og her er trygt. Ingen får lov til at sidde uønsket alene.

Parret er altid mødt en time før ankomsttid "for at mærke stedet igen". Og det første, Villy har gjort, er at gå om i haven og plukke en blomst til det bord, de sidder ved i spisesalen. Også denne gang.

Derfor står der denne regnvåde grævejrdsdag en smuk lille klase røde hyben og lyser på bordet sammen med den sædvanlige blomstervase.



Hver gang han har været på Rude Strand Højskole, har Villy Søndergaard plukket en blomst til bordet, som han og hustruen Elsebeth sidder ved i spisesalen. Også denne gang. For efter 15-16 ophold på skolen kender han den så godt, at han stadig kan finde rundt, selv om han har været ramt af Alzheimers i snart 12 år. Og derfor står en smuk lille klase røde hyben i vandglasset og lyser op på bordet sammen med den sædvanlige blomstervase.

Nu hjælper Rie sig selv:

“JEG HAR ALTSÅ IKKE TÆNKT MIG, AT SIDDE HJEMME OG VENTE PÅ TILVÆRELSEN”

Rie Møldrup Pedersen fra Djursland har altid haft en aktiv hverdag. Det ændrede sig dog da hun fik problemer med den ene ankel et stykke inde i pensionistlivserien. “Jeg kunne mærke at jeg lige så stille blev mere en “sofakartoffel” - ikke fordi jeg ikke gad ud, men fordi det blev endog MEGET besværligt. Ofte skulle jeg have fat i en veninde med bil for at komme selv korte afstande som før intet problem var på gåben. Selv min kære cykel samlede støv i skuret ved min lille lejlighed.

HJÆLP FRA EN HELT UVENTET KANT

“En god vens søn foreslog mig at prøve en tur i en kabinescooter. Først tænkte jeg at det lod som

en forlystelse i et tivoli og slog en høj latter op, men en dag så jeg en ældre herre smutte ind i en lille rap guldfarvet sag foran Netto og drøne mod solnedgangen” fortæller Rie og griner.

OPVARMET OG HELT UUNDVÆRLIG

Da jeg kom hjem googled jeg “kabinescooter” og rendte over et firma der solgte den slags og fik arrangeret en prøvetur. Det er snart længe siden at min ankel artede sig og jeg kan igen komme op af sofaen uden hjælp, men min lune Clima Car kabinescooter vil jeg altså ikke af med. Det er gået op for mig hvor mobil jeg er blevet og hvor meget sjovt der er tilbage at opleve derude.



BOOK EN GRATIS PRØVETUR PÅ
Tlf. 69 69 00 57

- Må køres uden kørekort, - blot man er over 18 år
- 70 km på en opladning
- Hastighed op til 30 km/t.

NYT GRATIS KATALOG RING OG BESTIL I DAG



WWW.CLIMACAR.DK



SOMMERFERIE PÅ BADEHOTELLET

Tisvilde Højskole giver medlemsrabat på udvalgte kurser: Få 6 skønne sommerdage

Tekst: Iben Hauschultz

I år kan du komme på sommerferie på Badehotellet med medlemsrabat.

Tisvilde Højskole udbyder fra 25. juni til 1. juli kurset "Sommeroplevelser på Badehotellet" for alle, der gerne vil have nogle dejlige oplevelser sammen med andre feriegæster på et fint gammelt badehotel fra 1912 - nu Tisvilde Højskole. Kursusledere er Superseniorene Henrik Poulsen og Inge Schultz.

Du får seks skønne sommerdage, maden serveret og skal kun sørge for at slappe af, nyde selskabet og samværet med de andre kursister, vandre en tur i skov, langs stranden, slentre en tur i den lille fiskerby, tage din cykel med og cykle området tyndt eller bare nyde lyden af havets brusen – alt det, der gør dig glad. Er du medlem af Danske Seniorer, får du 500 kr. rabat.

Skolen arrangerer både vandre- og cykelture og udflugter fx til Esrom Kloster og Møllegård, Tegners Mu-

seum og Asserbo Slotsruin og Jægerspris Slot. Tre aftener vil der være underholdning ved hhv. Martin & Stine, de to fantastiske irske musikere Dessie Higgins og Shane Donnelly og endelig, når der er østrigsk aften: ved Tyroler Trunten Tyrola.

Alt dette og meget mere kommer du til at opleve. Pris: 5.595 kr. medlemmer af Danske Seniorer betaler kun 5.095 kr.

Både ankomst og afrejse er kl. 11. Tilmelding til tisvildehoejskole@gmail.com eller på tlf.: 48 70 76 36. Kursusnr.: 18030.

En verden af gode oplevelser i godt selskab

Vitus
REJSE FOR VOKSNE

En italiensk ferieklassiker

Det er med god grund, at Gardasøen er et af Italiens mest populære rejsemål: Klimaet er mildt, stemningen fortrinlig, naturen er betagende, og de mange byer ved søens bred er atmosfærefyldte. Vi har inkluderet et flot udflugtsprogram, der blandt andet tager os med til romantiske Verona og på sejltur, så vi rigtig kan nyde Gardasøens skønhed.

Inkluderet i prisen:

- 4-stjernet bus eller 5-stjernet bus: 29/3 og 19/4
- 2 overnatninger i Tyskland og 1 overnatning i Østrig
- 7 nætter i Garda på Hotel Continental***
- 10 x morgenmad, 6 x frokost og 10 x middag
- Byrundtur i Garda og sejltur på Gardasøen
- Udflugter til Malcesine, Riva og Sirmione
- Udflugt til Verona og besøg på italiensk marked
- Dansk-talende rejseleder på hele rejsen

Afrejse f.eks: 29/3*, 12/4*, 19/4*, 26/4 eller 3/5
* Den viste pris

Gardasøen & Garda

Fra **6.999,-**

Stort
udflugts-
program



11 dage



Blomsterrejser til Holland

Fra **4.199,-**

23 afrejser
i april og maj



5/6 dage



Farverigt forår

Blomstermarker i alle regnbuens farver, vindmøller, små broer og det unikke flade landskab skaber rammerne om denne klassiske forårsrejse. Tag med til Holland, og oplev blandt andet storbyen Amsterdam og Europas største blomsterpark, Keukenhof.

Inkluderet i prisen:

- 4-stjernet bus eller 5-stjernet bus: 30/3 og 26/4
- 1 overnatning i Holland og 1 overnatning i Tyskland
- 2 eller 3 nætter i Bergen på Hotel Marijke***
- 4/5 x morgenmad, 4 x frokost og 4/5 x middag
- Sejltur på kanalerne i Giethoorn
- Byrundtur og kanalrundfart i Amsterdam
- Besøg i Keukenhof, inkl. entré
- Dansk-talende rejseleder på hele rejsen

Afrejse f.eks:

5 dage fra 4.199,-: 29/3*, 4/4*, 16/4*, 25/4* eller 1/5
6 dage fra 4.999,-: 24/3, 30/3, 5/4, 26/4 eller 8/5
* Den viste pris

Bestil kataloger, og læs mere om rejsernes program, tillæg og rabatter på www.vitus-rejser.dk
Alle rejsende fra Jylland, Fyn og Bornholm opnår en brorabat på 250,-



MEMBER AF
REJSEGARANTIFONDEN
NR. 197

www.vitus-rejser.dk

Telefon 78 73 28 65

Sølvgade 15-17 · 1307 København K

Nedsæt dine smerter me

Med ProMax cirkulationstræneren kan du nedsætte stivhed og smerter i dine led, og forbedre skader og sundhed i dine fødder og ben.

ProMax cirkulationstræner giver fysisk velvære, og den

- øger din blodcirkulation
- afhjælper hævede og kolde fødder
- afhjælper ledsmerter og hævede led
- nedsætter stivheden og øger førligheden
- afhjælper betændelsestilstande i benene.

Cirkulationstræneren kan bruges af alle*

ProMax cirkulationstræneren er nem at bruge, og den kan nemt betjenes med medfølgende fjernbetjening og danske brugsanvisning. Placer dine bare fødder på de to fodplader og sæt dig tilrette, så du sidder godt og slapper af i hele kroppen.

ProMax cirkulationstræneren bruger både Ems og Tens elektroniske impulser til at stimulere dine nerver og muskler, så de trækker sig sammen og slapper af. Det giver en bedre blodtilførsel, iltning og cirkulation, samt fjerner affaldstoffer i benene. Du vil hurtigt opdage, at blodet strømmer ud i fødderne og blodcirkulationen vil efter vedvarende brug have gavnlig effekt i hele kroppen også ift sportskader som heler hurtigere.

*Bruger du pacemaker eller er du gravid bør du konsultere din læge inden brug

Sig farvel til et liv med smerter

Cirkulation ProMax kan give dig livet og glæden tilbage. Ledsmerter, træthed og ømme led er med til at gøre livet besværligt og smertefuldt. Sådan behøver det ikke være.

Cirkulationstræneren ProMax er klinisk testet og godkendt medicinsk udstyr (MDD certification nr:1110CE) og teknologien er kendt og brugt på hospitaler og behandlere de sidste 30 år.

Særlig velegnet til gangbesværede, mindre aktive og skadede sportsfolk og for folk generelt, som har problemer med blodmøb og smerter i ben.

www.promax-dk.com
Bestil her



Pakken indeholder ALT du har brug for at få gang i blodløbet:

- 1 Cirkulationstræner
- 4 Gratis elektrodepuder til kroppen
- 1 fjernbetjening + batterier
- Stik til 220V
- 1 Gratis fod gel
- 1 dansk brugervejledning

EMS-impulser sendes gennem dine fødder for at øge din blodcirkulation og nedsætte dine smerter.



Tens elektroderne målretter smertelindringen ved ryg, skuldre, nakke, albuer, hofter og knæ. De sættes blot på det ømme sted og kan derefter fjernstyres. Intensitetsniveauet kan indstilles fra 0-99 og begyndere starter gerne ved niveau omkring 20. LCD skærmen viser dig niveauet og tiden - og enheden stopper automatisk efter 25. min. Husk at drikke rigeligt med vand.



» Udtalelser fra to brugere:



”Takket være min cirkulationstræner har jeg i dag et langt mere aktivt liv. Cirkulationstræneren har nedsat mine smerter og givet mig livslysten tilbage.”

- Elena 76 år



”Min ProMax cirkulationstræner er blevet en fast del af mit aftenritual, hvor jeg bruger den en halv time, mens jeg læser eller ser tv. Jeg vil anbefale den til alle.”

- Greta 82 år



d et bedre blodomløb

TILBUDSPRIS:

kr. 1.299,-

I begrænset periode



CirculationProMax

*ProMax cirkulationstræner giver
fysisk velvære*

*- få gang i dit
blodomløb ved at sid-
de behageligt hjemme
i lænestolen.*



**Bestil på
www.promax-dk.com**

UDVIDET GARANTI:

Vi giver udvidet 3 års garanti og 90 dages fuld returret på vores ProMax Cirkulationstræner, da vores produkt er meget effektivt, af høj kvalitet og med dokumenteret effekt og vi ønsker at du bliver 100% tilfreds med dit apparat.

Skynd dig at bestille ProMax Cirkulationstræneren.

**Den lave introduktions-
pris på 1.299,- inkl.
4 GRATIS puder og
Ledsmerte gel**

kører kun i en begrænset periode på 3 uger, derefter er prisen 2.299,-

BESTILLINGSKUPON

**Bestil på tlf. 88 82 03 56 eller
www.promax-dk.com
eller send nedenstående kupon:**

**✓ Ja! send mig ProMax Cirkulationstræner
til 1.299,- inkl. gratis Ledsmerte gel.**

**JEG HAR 3 ÅRS GARANTI OG 90 DAGES FULD RETURRET.
99 kr. i porto/eksgebyr tilkommer på medsendte faktura**

40010
Navn: _____
Adresse: _____
Postnr.: _____ By: _____
E-mail: _____ @ _____
Telefon: _____

**Køb nu
SPAR
1000 kr.**

Hvis du køber Cirkulations-
træner ProMax inden
14 dage, får du en **Led-
smerte gel** til en værdi af
300 kr. GRATIS med i købet.

(Gelen er yderst velegnet til
at smøre på fødderne inden
brug af cirkulationstræneren
for øget effekt)

Du sparer derfor 1.000 kr.
i forhold til normalprisen
på 1.999,- + 300 kr.

Normalpris: 2299 inkl.
Ledsmerte gel

**Tilbudspris: kr. 1.299,-
INKL. GRATIS
150 ml Ledsmerte gel**

**SPAR 1.000,-
Så længe lager haves**



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

HealthZone

SVARSPOST
20589510
208 00 Malmö
Sverige

TEMADAGE FOR DATASTUER

... OG LIDT OM SENIORERNES DATASTUENETVÆRK

Traditionen tro er der også dette forår temadage for alle datastuer i Danske Seniorers og Faglige Seniorers datastuenetværk.

Tekst: Iben Hauschultz

I kan godt glæde jer, for i år står den udover den "livsvigtige" erfaringsudveksling, som I er så gode til, også sikkerhed på internettet, digitale betalinger – fx MobilePay – og meget mere.

Temadagene holdes i Fredericia, Aarhus, Aalborg og København i begyndelsen af marts.

Sæt X i kalenderen

I skrivende stund er kun datoer og by planlagt:

- 5. marts i Fredericia,
- 6. marts i Aarhus,
- 7. marts i Aalborg
- 12. marts i København.

Endeligt program og oplysning adresse er udsendt på mail og findes desuden på danske-seniorer.dk.

Temadagen er gratis for medlemmer af Seniorernes Datastuer.

Sådan bliver din datastue medlem

Er du medlem af en datastue, der endnu ikke er medlem af netværket, kan I tilmelde jer til vores kontor i Sønder Omme. Det koster 250 kr./år. Ud over tilbud om temada-

ge, nyhedsbrev og en plads på datastuen.dk modtager datastuerne 10 eksemplarer af SeniorBladet på udgivelsesdagen.

Seniorernes Datastuers styregruppe består af Torben Borre Larsen og Dan Sterup fra Faglige Seniorer, som kan kontaktes for yderligere oplysninger alle hverdage kl. 10-15 på tlf.: 33 63 24 50. Fra Danske Seniorer deltager Per K. Larsen og Olfert Trebbien i styregruppen.

Rejser med fællesskab



Bestil katalog i dag på 7592 2022 eller se på felixrejser.dk

Korskærvej 25, 7000 Fredericia



Din Personlige Historie

Sammen med en journalist, forfatter og historiker fra Livsbog.dk

GAVEN INGEN ANDRE KAN GIVE

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

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

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

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



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

info@livsbog.dk

livsbog.dk

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.slægtenhistorie.dk



Gratis prøveperiode

Tusindvis af de bedste e- og lydbøger
på din smartphone og tablet

PRØV

30 dage gratis*

Opret dig på mofibo.dk
med koden:

SENIOR

* Ingen binding



Sådan gør du brug af det eksklusive tilbud på Mofibo:

- 1 Opret dig på mofibo.dk med koden **SENIOR** under: „Har du et gavekort eller en rabatkode?“ Gælder indtil den 31. marts 2018. Kun for nyoprettelser.
- 2 Download Mofibos app og log ind med din nye bruger. Efter de 30 dage fortsætter abonnementet til 129 kr./md. Ingen binding!

MEDLEMSFORDELE

Der er gode fordele ved at være medlem af Danske Seniorer. Her kan du læse om forsikringer og advokathjælp – læs om flere på danske-seniorer.dk

Forsikringer i gjensidige

danske Seniorer og Gjensidige har indgået et samarbejde, så du både kan få rabat på dine forsikringer til og få en særlig ulykkesforsikring til en god pris: Den hedder 55+, fordi løsningen er skræddersyet til dig, der er over 55 år.

Særlige rabatter og medlemsfordele til dig

Udover samlerabatten på 10 %, som du som medlem af Danske Seniorer får, hvis du samler min. tre forskellige rabatgivende forsikringer (de rabatgivende forsikringer er: bil-, hus-, ejerskifte-, fritidshus, ulykke og indboforsikring), får du adgang til en række særlige fordele, når du samler dine forsikringer i Gjensidige:

- Hjælpemidler som fx høreapparater og briller er dækket ved pludselig skade
- Overfald og hjemmerøveri er dækket med et kontantbeløb på 5.000 kr. – og du får adgang til

krisehjælp og transportudgifter ifm. behandling dækket

- Du kan give alle dine børne- og oldebørn en ulykkesforsikring – samlet på én police
- Livslang ulykkesforsikring - uanset din alder

seniorjura.dk

Vidste du, at som medlem af Danske Seniorer får du hjælp via Seniorjura.dk?

Seniorjura.dk er et samarbejde mellem Danske Seniorer og Universadvokater, Aarhus.

Aftalen betyder, at du får gratis svar på "hurtige" spørgsmål på telefon, fx hvis du har behov for at vide, om/ hvornår du bør oprette et testamente, hvem der arver dig/din samlever – bedsteforældres rettigheder m.m.

Foreninger, der er medlem af Danske Seniorer, kan få gratis

rådgivning – på hotline-niveau – om foreningsforhold.

Rådgivningen er gratis og fungerer som hotline.

Får du brug for mere hjælp end det hurtige svar – det kunne fx være at advokaten skal undersøge en sag nærmere – eller repræsentere dig i en sag, indgår I en skriftlig aftale om betaling.

Når du ringer, er det advokat Marie Hviid Pedersen, der giver dig svar på dine spørgsmål



SOMMERFERIE

med bus og dansk rejseleder

Stadig
pladser i
foråret
Klik ind på
riisrejser.dk

Sommer i Tyrol

KIRCHBERG

Populær sommerrejse til hyggelige Kirchberg i Tyrol. Her er ægte alpeidyl og god tid til afslapning og spændende udflugter.

Busrejse, dejligt hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 20/5, 2/6, 16/6, 30/6, 7/7, 14/7, 28/7.

8 dage. Fra kr. ... 4.595,-

SYDTYROL

Dolomitterne i Italienske Sydtyrol er en herlig alpeferie. Her er alt, hvad hjertet begærer af frisk alpeluft, kultur og gode kulinariske oplevelser. Busrejse, hotel med halvpension, spændende udflugter og dansk rejseleder er inkluderet.

Rejs 2/6, 28/7, 25/8.

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

Italiensk sommer

TOSCANA

Flot sommerrejse til det smukke, lune Toscana med olivenlunde, pinjer, laurbærtræer, cypresser og alle vinmarkerne. Busrejse, hyggeligt hotel med halvpension, spændende udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 5/5, 19/5, 26/5, 2/6, 9/6, 16/6, 23/6, 30/6, 7/7.

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

GARDASØEN

Dejlig sommerferie til skønne Gardasøen. Her er alt til en afslappende ferie: klart vand, behageligt klima og hyggelig atmosfære. Busrejse, hotel m. halvpension, spændende udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 5/5, 12/5, 2/6, 23/6, 30/6, 7/7, 14/7.

9 dage. Fra kr. ... 5.895,-

Sommer i Norden

BORNHOLM

Dejlig sommer på solskinsøen Bornholm med hvide sandstrande og stejle klipper. Busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, halvpension med drikkevarer, eftermiddagskaffe, lokalguide og udflugter er inkluderet.

Masser af afgang fra maj til sept.

6 dage. Fra kr. ... 4.195,-

STOCKHOLM

Sommer i Stockholm hører til en af livets skønne storbyoplevelser. De lyse nætter bliver kun skønnere jo længere mod nord, man kommer. Busrejse, godt hotel med morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet.

Rejs 17/6, 8/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8.

5 dage. Fra kr. ... 4.295,-

Sommer i Sydeuropa

KROATIEN

Skøn, lun sommerferie ved det dejlige azurbå Adriaterhav med tid til afslapning og udflugter til smuk natur og gamle kulturbyer. Busrejse, dansk rejseleder, hotel med halvpension og spændende udflugter er inkluderet. Rejs fx 7/4, 12/5, 9/6, 30/6, 7/7, 14/7, 21/7, 25/8.

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

BLOMSTERKYSTEN

Hertilg ferie ved Den italienske Riviera. Her er dejligt middelhavsklima og smukke kyststrækninger. Hotel lige ud til strandpromenaden. Busrejse, hotel med ½ pension, spændende udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 7/4, 5/5, 2/6, 7/7, 28/7, 25/8, 15/9, 6/10.

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

204 siders
katalog
Bestil på
riisrejser.dk

riis  rejser

Tlf. 7011 4711 (man-søndag kl. 9-17) - www.riisrejser.dk

GODT REJSESELSKAB

KULTURKASSEN

DANSKE SENIORERS KONCERTER

Danske Seniorer inviterer igen i år til en række forrygende koncerter med kendte og elskede danske sangere, så I kan godt glæde jer og sætte kryds i kalenderen: 17. maj, 5. juni, 18. juni og 7. september.

Hvor nødigt vi end vil, så må vi nok sætte prisen en anelse op. Det skyldes, at prisen på leje af spillesteder og lys- og lydudstyr stiger. Men vi synes stadig, at Danske Seniorers koncertpriser skal være de bedste. Derfor hæver vi prisen med det mindst mulige til 195 pr.

billet (evt. bestillingsgebyrer har vi ingen indflydelse på). Prisstigningen gælder for koncerterne i maj, juni og resten af året.

Danske Seniorer fejrer Tivolis 175 års fødselsdag

Den 17. maj – som i øvrigt er Norges grundlovsdag – holder vi et brag af en koncert i Tivoli, med Promenadeorkesteret dirigeret af vores egen Bjørn Hyrup, med Pjerrot, Harlekin og Columbine – samt to af Danmarks største solister, nemlig Maria Lucia og Michael Carøe.

Billetsalget starter 1. marts i Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade 58 – åbent dagligt fra kl. 09.30. til 14.

Grundlovsfest på Bakken



Den grundlovsfest, du bare ikke må, gå glip af i år, er den, Danske Seniorer holder i Cirkusteltet på Bakken. Vi har nemlig inviteret

DANSKE SENIORER HOLDER

GRUNDLOVSFEST PÅ BAKKEN

OPLEV **STIG ROSSENS FANTASTISKE JOHN MOGENSEN-SHOW** OG GRUNDLOVSTALE AF **FLEMMING JENSEN**

CIRKUSTELTET PÅ BAKKEN
Grundlovsdag **5. juni** kl. 11-13

KR. 195,-

Stig Rossen fortolker **John Mogensen**. Kom og hør og syng med på "Så længe jeg lever", "Nina, kære Nina" og "To mennesker på en strand" - og alle de andre vidunderlige John Mogensen-hits.

Stig Rossen er akkompagneret af en trio, og undervejs fortæller Stig Rossen sjove, frække og varme anekdoter om John Mogensen.

Billetsalg starter 1. marts. Køb billet i Rejsehjørnet - dagligt kl. 9.30-14 i Griffenfeldsgade 58 - eller bestil på telefon 35 37 24 22

DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

NO MORE JACKS - MOD NYE TIDER

TAG MED PÅ ET MUSIKALSK STREJFTOG OP GENNEM 60'ERNE OG IND I 70'ERNE

FOR-PREMIERE!

KR. 195,-
+ bestillingsgebyr

GL. SCENE, KGL. TEATER
Fredag den **7. september** kl. 20

Glæd jer til at synge og gyng med på numre som "To mennesker på en strand", "Susanne, Birgitte og Hanne", "Tag med ud og fisk" og mange, mange andre ørehængere fra 60'ernes og 70'ernes ind- og udland.

Kun Danske Seniorer's medlemmer kan opleve denne **ENESTÅENDE FORPREMIERE**.

Billetsalg starter 16. april.
Køb billet på www.danske-seniorer.dk eller på ticketmaster.dk

DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN



Stig Rossen med hans John Mogens Show – og som grundlovstaler: Det bliver skuespilleren Flemming Jensen, der er kendt og elsket for sin finurlige humor. Glæd dig, det bliver en vidunderlig sommer- og grundlovsfest.

Billetsalget i Rejsehjørnet fra 1. marts. Pladserne er nummereret.

REVVY og musik, m/sang, sild og frikadeller

18. juni holder vi en sommerfest i Tivoli. Det bliver både morsomt og festlig. Henrik Krogsgaards Orkester leverer musikken, når Trine Pallesen, Pernille Schrøder, Liselotte Nielsen og Rasmus Krogsgaard giver den fuld gas med herlige musik og revynumre.

Billetsalg fra 1. marts i Rejsehjørnet.

Kom til forpremiere på No More Jacks

Elsker du de fire "Jacks" – Stig Rossen, Jesper Lohmann, Jesper Asholt og Keld Heick? Så har vi en skøn nyhed til vores medlemmer: Danske Seniorer kan byde på den eneste forpremiere på de fire skønne herrers show "No more Jacks" – den 7. september i år.

Det bliver på Gamle Scene i Det Kongelige Teater – og billetprisen er – også her – Danske Seniorer-pris: 195 kr. + bestillingsgebyr.

Og ligesom sidst tager vi dem med på turne til foråret, altså i 2019.

Forår 2018 med Stig & Vennerne

HUSK at forårskoncerterne med Stig Rossen & Vennerne får du stadig til den gamle Danske Seniorer-pris: 175 kr. (+evt. bestillingsgebyr) – og ved flere af dem er der mulighed for et lækkert måltid i godt selskab inden koncerten.

Mad skal bestilles forud for koncerten og bestilles separat. Kun i Sønderborg kan du bestille og betale brunchen (med eller uden bobler) sammen med billetten.

Find tid, sted og billetbestilling på danske-seniorer.dk under oplevelser eller i kalenderen.

DANSKE SENIORER FEJRE

TIVOLIS 175 ÅRS FØDSELS DAG

Maria Lucia Michael Carøe

Pjerrot, Columbine og Harlekin

TIVOLIS KONCERTSAL
Torsdag den 17. maj kl. 11-13

KR. 195,-

Oplev Maria Lucia, Michael Carøe, Promenadeorkesteret samt Pjerrot, Columbine & Harlekin, når vi fejrer Tivolis 175 års fødselsdag med manér.

Billetsalg starter 1. marts. Køb billet i Rejsehjørnet – dagligt kl. 9.30-14 i Griffenfeldsgade 58 – eller bestil på telefon 35 37 24 22

DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

REVVY

MED SANG, SILD OG FRIKADELLER

Trine Pallesen Liselotte Nielsen Pernille Schrøder

Rasmus Krogsgaard Henrik Krogsgaard orkester

TIVOLIS KONCERTSAL
Mandag den 18. juni kl. 11-13

KR. 195,-

Henrik Krogsgaards Orkester leverer musikken, når Trine Pallesen, Pernille Schrøder, Liselotte Nielsen og Rasmus Krogsgaard giver den fuld gas med herlige musik og revynumre.

Billetsalg starter 1. marts. Køb billet i Rejsehjørnet – dagligt kl. 9.30-14 i Griffenfeldsgade 58 – eller bestil på telefon 35 37 24 22

DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN



CPH:DOX*

Dokumentarfilmfestival med rabat

Igen i år kan du komme billigt i biffen med Danske Seniorer og filmfestivalen CPH:DOX, der løber af stablen 15.-25. marts.

CPH:DOX viser dokumentarfilm i samarbejde med DR Viden under overskriften REALITY:CHECK om kontroversielle samfundsemner inden for sundhed, teknologi og politik – og inviterer til modererede talks og interaktive events rundt om filmen med spændende forskere og fagpersoner.

Læs mere i næste Danske Seniorers KOM MED Nyhedsbrev for Storkøbenhavn – hvor du også får oplysning om dokumentation af medlemskab, så du kan få 20 rabat på alle forestillinger. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet ved at scanne koden her:



eller ved at gå ind på danske-seniorer.dk/nyheder og tilmeld dig nyhedsbrevet.

Forskning og frokost i Mærsk Tårnet – med Danske Seniorers frivillige i Rejsehjørnet

Tirsdag den 12. juni kl. 12.30 har Rejsehjørnet et super tilbud til dig.

Vi starter ved receptionen i Mærsk Tårnets foyer, Blegdamsvej 3B, 2200 København N. Får en lækker buffet i tårnets kantine, som inkluderer foruden buffeten en ½ l sodavand.

På rundvisningen i Mærsk Tårnet hører vi om visionen for det nye fyrtårn inden for sundhedsforskning på Københavns Universitet. Vi hører om forskningen. Vi besøger en af laboratorieetagerne og går rundt i den stemningsfulde arkitektur med store auditorier og små studiekroge bag facadens 3.300 kobberskodder.

I parken finder vi Københavns længste gangbro, og fra øverste etage byens måske bedste udsigt – helt til Sverige.

Moderne forsknings- og undervisningsfaciliteter er nødvendige for at tiltrække og fastholde de bedste forskere og studerende i en hård international konkurrence.

Forskningsfaciliteterne i Mærsk Tårnet venter stadig på at blive taget i brug. 12 af Tårnets 15 etager skal rumme nogle af verdens førende forskergrupper inden for sundhedsvidenskab. Forskerne skal udføre frontlinjeforskning inden for områder, som er afgørende for fremtidens behandling af kræft, demens, sukkersyge, hjertesygdomme og allergi.

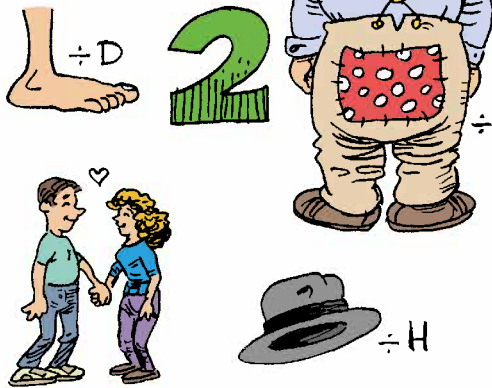
Turleder: Anne Rovsing. Pris 300 kr. Medlemspris 280 kr. Billetter købes/bestilles i Rejsehjørnet, som er åbent dagligt kl. 9.30 til 14 – eller på tlf.: 35 37 24 22.



Frederiksberg. Lille Quinde i den 3. alder, søger røgfri teaterven. **Bill. mrk. 3911.**

Søborg. Jeg ved der sidder nogle ældre eller lidt handicappede kvinder der vil have et liv med en mand, og som har tid til hinanden. Interesser: hjem eller ud i byen. Så skriv til ham der ude i 2860 området. **Bill. mrk. 3912.**

149 PL	STA- BEN	MÆNG- DE	ANSTAL- TERNE UDSTY- RET	OMRÅDE SMER- TE	OM- RÅDE	PIGE	TØV	DRENG	TIL- BAGE	PAS- SEDE	HEF- TIG	NY MASSE	SVE- RICE	VENLIGT PRIV- SESSE	
HESTE HÅND- VERKERE	1														
					FUGL IDEN- TISKE	2							MÆNG- DE TO ENS		
DA- BY				VIRKE- LIGHED PIGE								STØJ NA- BOER			
FOR- SAM- LING						HÆL- DER						FØLE KRYD- DERI			
		3		LARGE SØLV			VASKE						TAL SYRER		
PRO- PRE	FUGL BEDE												SKØR		
SØD NEG- LEN														KÆR- LIG- HEI	
				FHV.									FALSK HERGE		
STOF															
PIGE	LET TANKE- LØSHED													4 VERD- SÆTTE	
TONE	LEVER HOVED- DEL				NORGE	INDI- ANER	SINDS- RO	ÆSLET		PAR	PIGE	FLOD 95		DYR REN	5
VEJ SKØR			TIL- TAG						6			DRENG	HULDEL BEBYR- DET		
					FORK- LAVE			BEGRE- BET							MOUSE
DRENG AROMA			REN- HED DYR							BI- ORD	SPRUT- TE				
				7			FJERNE STEDER GIV								
450		TAL	FRA		LEVER TO ENS					ALTSÅ GUD				TO ENS	
		PIGE				CHEF				LAG	STRY- GE		BINDE- ORD		
DRIK STENNE- FØRING							BI- BRIN- GE								ILT



KRYDSORD

KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 1 - 2018 SENDES TIL:

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme eller på mail til: krydsord@danske-seniorer.dk inden 27. marts 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. 7/17 ER:

1. præmie:

Ester Ullerup-Hansen
7260 Sdr. Omme

2. præmier:

Jacob Løve, 2770 Kastrup
Hanne Lyhne, 6320 Egernsund

KODE NR. 7/17: SNEMAND

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

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-

bærtablet 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. □

