

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 6. ÅRGANG · NR. 2 · APRIL 2018

SENIOR BLADET

SIDE 10-19:

**TEMA: Rette pille
i rette mund**

SIDE 20:

**Tilgængelighed er
en nødvendighed**

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. 3 2018
udkommer 8. juni
Deadlines: Redaktion: 25/4 2018
Aktivitetskalender: 18/4 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: 26/4 2018

Layout og tryk

Bording A/S

Adresseændringer

Adresseændringer og andre rettelser vedr. abonnement til: Kontoret i Sdr. Omme, tlf. 75 34 12 17 mail: anj@danske-seniorer.dk

Rettelser til medlemskab

Rettes til Kontoret i Sdr. Omme, tlf. 75 34 12 17 mail: anj@danske-seniorer.dk

Oplag

60.000

ISSN

2246-0136

MEDICIN - FOREBYGGELSE OG KONTROL

Vi er så vant til at tænke på at medicin gør os raske. Det passer heldigvis ofte, men det er langt fra hele sandheden. Apotekerforeningen har beregnet at medicin årligt forårsager 2.100 - 4.900 dødsfald, 69.000 - 162.000 indlæggelser og 28.000-47.000 henvendelser til skadestuen. Manglen på forebyggelse og kontrol med medicin har været kendt i mange år. Hvorfor griber de ansvarlige myndigheder og politikere ikke ind for alvor?

Tænk hvis det var i trafikken. Da det seneste tal for dødsfald i trafikken blev offentliggjort – 183 døde i 2017 – rykkede politikere og eksperter ud med forebyggende kampagner, større bøder og klip i kørekort. Medicinen slår 10-20 gange så mange ihjel og reaktionerne er få og små.

I dette nummer af Seniorbladet fortæller 3 medlemmer, hvordan de selv greb ind og undgik skader. En praktiserende læge fortæller, hvordan han via hjemmebesøg, kontrol og kendskab til sine patienter kan sikre at de får den rigtige medicin. Sundhedsstyrelsen har kendt til metoderne siden 1980'erne, de er beskrevet i fagtidsskrifter, regler og overenskomster. Designskolen i Kolding har hjulpet to plejehjem i Ålborg med at nedbringe antallet af fejl til omkring en tredjedel. Alle eksemplerne viser at man med enkle og billige måder kan forebygge fejlene. Men de gode eksempler præger ikke det generelle billede, desværre.

Risikoen er klart størst blandt seniorer. 80-årige får i gennemsnit ordineret 8 forskellige mediciner og ingen aner hvad der sker, når man blander så meget sammen i en gammel krop. Derfor er hjemmebesøg og individuel kontrol så vigtig. Særlig slemt står det til blandt demensramte, der stadig ofte behandles med anti-psykotisk medicin, selv om det iflg. Nationalt Videnscenter for Demens øger dødeligheden og aggressiviteten.

Alt dette dukker ind imellem op i medierne for så at ebbe ud igen, stort set uden at der sker ændringer som matcher. Medicinske behandling vokser i omfang og kompleksitet og med det vokser også risikoen for fejl og skader.

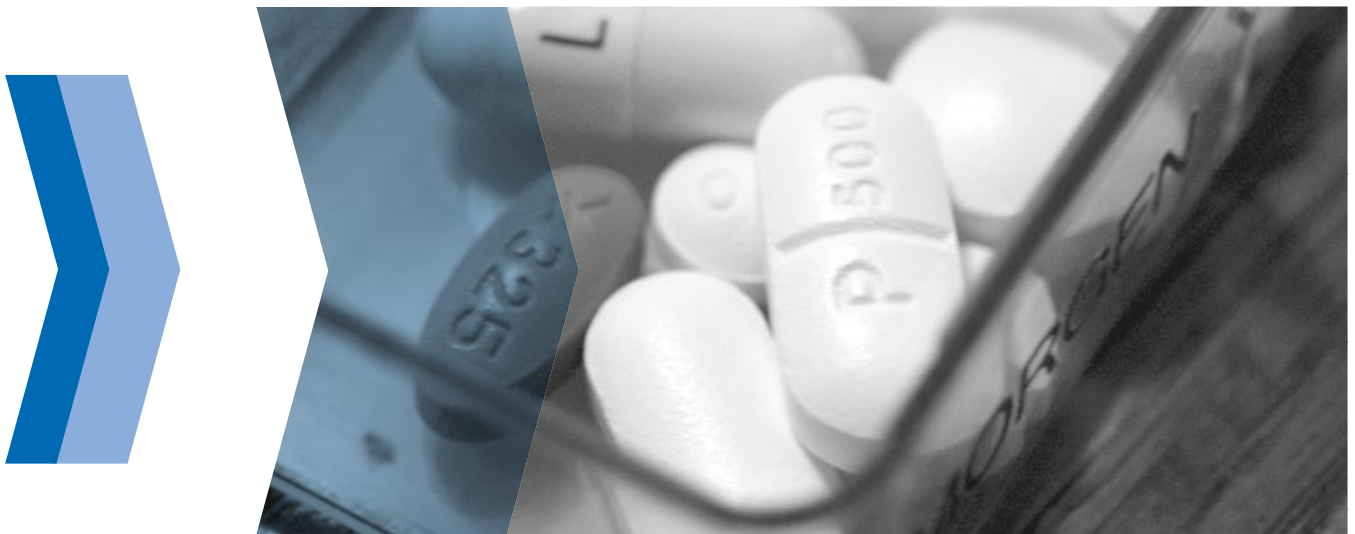
Danske Seniorers vil bidrage til at finde løsninger og skabe politisk fokus. Vores mål er at nedbringe antallet af dødsfald, indlæggelser og henvendelser til skadestuer. Det er mål som bør få bred opbakning, både i sundhedssektoren og politisk.

Med venlig hilsen

Per K. Larsen,
landsformand



INDHOLD



Med smart indretning af arbejdsstationen, hvor medicin doseres til patienten, minimeres risikoen for fejl betydeligt.

- 6** Rundt i landet
- 10** Vi burde alle smide, hvad vi har i hænderne, og arbejde for rette pille i rette mund


Sundhedsvæsenets største udfordring
- 10** Vil halvere antallet af medicinfejl
Stort projekt igangsat i marts
- 11** Hjælp med medicin kan spare hver 11. genindlæggelse
Farmaceuten kan hjælpe
- 12** Over halvdelen kender nogen, der er blevet syge af medicin
- 12** Medicin i tal
- 14** Medlemmerne fortæller deres egne historier
Opdagede selv fejlene!
- 16** Design fik nedbragt fejl med medicin til 1/3


Modellen afprøves på flere plejehjem
- 18** Hjemmebesøg – genial metode til at reducere antallet af medicinfejl
- 20** Tilgængelighed er en nødvendighed
Konference på Christiansborg
- 21** Aktivitetskalenderen
- 30** Vi er kommet rigtig godt i gang med 2018
- 30** Vind med Senior Bladet
- 32** Ta' på strikke-retræte i Tisvildeleje
- 34** Ferie, Ferie, Ferie
Ræk ud! – det giver så meget for så mange!
- 36** Medlemsfordele
- 37** Pas på hørelsen ... sammen med Audiovox
Gør noget for din hørelse ... med rabat!
- 39** Rejsehjørnet
- 42** Kulturkassen
- 46** Billet mrk.
- 47** Krydsord

Flot design. Nem funktionalitet.

Doro 2415 er en brugervenlig mobiltelefon til personer, der foretrækker en klaptelefon for at undgå utilsigtede opkald. De adskilte taster gør det lettere at skrive beskeder og ringe, og der er også en genvejstast til kameraet. Andre funktioner tæller direkte opkaldstaster til to favoritkontakter, en indbygget lommelygte, en tryghedsknap og en blød overflade, der giver et behageligt greb om telefonen.

kr. 699



Doro 2415

Høj og tydelig lyd
Hør alt klart og tydeligt
– fra ringesignal til samtaler.

2MP kamera
Simpelt kamera til
billedbeskeder.

Lommelygte
Find vej i mørket.

**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



Overskuelig at bruge. Svær at undvære

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

kr. 399



Doro 1362

Ekstra store taster
Gør indtastningen lidt nemmere

Tryghedsknap
Direkte tryghedsknap med SMS og opkaldsalarm til pårørende.

Bordlader
Enkel og hurtig opladning i den medfølgende bordoplader

doro 

RØNDT I LANDET

FIK DU IKKE DIT BLAD MED POSTEN 16. FEBRUAR?



Øv øv – rigtig mange medlemmer oplevede desværre ikke at få deres blad som lovet senest på udgivelsesdagen. Det er der flere forklaringer

på. Én er, at PostNord har indført en ny måde at omdele posten på, så vi kun kan forvente besøg af postmanden 2 gange om ugen.

Den anden kan være, at vi ikke har din helt nøjagtige adresse – altså med etage, side, lejlighedsnummer og så videre.

Det kan godt føles lidt fjollet, hvis man er den eneste i en opgang med lige præcis det efternavn. ”Så burde posten jo kunne finde mig. Hvor svært kan det være?” spurgte et medlem.

Havde det bare være postbuddet, der sorterede fremsendt post, så var det heller ikke noget problem. Men i disse moderne tider sorteres al pors elektronisk. Derfor er det svært.

Så hvis du ikke fik dit blad denne gang, så send os gerne en mail med fuldstændig korrekt adresse.

Du sender den til anj@danske-seniorer.dk – så får vi rettet postlisten til, så du får det fremover.

Og hjælp os gerne med at give venner og bekendte, der ikke har modtaget SeniorBladet i februar, besked om, at vi har brug for deres nøjagtige adresse.

Faktisk skal adresseoplysningerne til os – og PostNord – være identiske med folkeregisteradressen.

Sådan hjælper vi hinanden.

Tak

MENNESKER MED DEMENS SKAL HAVE BEDRE TRÆNINGSTILBUD

Som et led i den nationale demenshandlingsplan har Sundheds- og ældreministeriet brugt 2 af i alt 32 mio. kr. til flere og bedre træningstilbud til mennesker med demens, alene til at udvikle træningsguiden.

Baggrunden er viden om, at fysisk træning kan udsætte demenssymptomer og forlænge perioden, hvor man som demensramt selv mestrer hverdagsaktiviteter.

Træningsguiden kan bruges af både borgere og pårørende, frivillige og foreninger samt plejepersonale og andre medarbejdere

omkring mennesker med demens. Her kan man finde viden, inspiration og praktiske råd om fysisk træning og aktivitet for mennesker med demens. Guiden består af en

træningsdel og en vidensdel.

Guiden finder du her:
www.sst.dk/demenstraeningsguide



I 2040 VIL 25 % AF DANMARKS BEFOLKNING VÆRE OVER 65 ÅR

Hvis Danmark skal få gavn af fremtidens ældrestyrke, kræver det et mere fleksibelt arbejdsmarked og pensionssystem, det skriver Altinget og citerer adm. direktør for PFA og næstformand i tænketanken Den nye 3. Alder, Allan Polack.

Tænketanken er kommet med 33 anbefalinger til at fremtidssikre Danmark frem mod år 2040, hvor der ifølge prognoser fra Danmarks Statistik vil være næsten 500.000 flere danskere over 65 år sammenlignet med i dag, og dermed vil seniorerne til den tid udgøre knap 25 % af befolkningen. Med en aldrende befolkning kommer også stigende sundhedsudgifter og en øget risiko for fragmentering af befolkningen, og det vil skabe et pres på den danske velfærdsstat.

Hvis ikke den danske model og de bærende samfundsinstitutioner skal skylles væk, er der brug for tilpasning allerede nu, mener Tænketanken Den nye 3. Alder, der

derfor er nået frem til 33 specifikke anbefalinger, der bl.a. foreslår:

- Fleksible rammer for tilbage-trækning
- Fleksible delpensionsmodeller
- Investering i iværksætteri
- Attraktive pensionsordninger til selvstændige
- Uddannelsesopsparing til karriereskift
- Flere billige lejeboliger til seniorer

- Mobilitetspulje til seniorer
- Teknologi skal understøtte sundhed i eget hjem

Kilde: Tænketanken Den nye 3. alder, 'Det gode liv i den tredje alder – Danmark frem mod 2040', februar 2018.

Læs hele artiklen her:



KOMMUNERNE FÅR PENGE TIL BEDRE BEMANDING I ÆLDREPLEJEN

Kommunerne får fremover en halv milliard ekstra om året til flere varme hænder i ældreplejen.

Det har regeringen og Dansk Folkeparti aftalt i forbindelse med finanslovsaftalen for 2018.

”Vi må anerkende, at det udfordrer plejehjemmene, når beboersammensætningen ændrer sig, og der eksempelvis kommer flere mennesker med demens”, siger ældreminister Thyra Frank.

Kommunerne kan bruge midlerne til at ansætte nye medarbejdere eller opjustere deltidsansatte på plejehjem eller i hjemmeplejen.

”Det bliver kommunernes opgave at vurdere, hvor behovet for ekstra medarbejdere er størst og hvilke kompetencer, der er behov for lokalt. Ønsket er, at de ældre vil mærke, at der er lidt mere tid til nærhed, pleje og omsorg, og at medarbejderne vil opleve bedre arbejdsvilkår”, siger Thyra Frank.

Kommunerne får pengene til udbetaling i løbet af foråret. Du kan finde oversigten på ministeriets hjemmeside www.sum.dk under Nyheder – offentliggjort 2.2.2018.

Du kan også scanne koden og gå direkte til siden.



Naturhusets nye Cirkulationstræner

- Forbedrer blodcirkulationen.
- Styrker muskler og led.

"Dette er virkelig behagelig.
Man kan mærke at det gør godt!
Nemmere bliver det ikke!"

Eden tsi



Specialtilbud:
600 kr. rabat
til bladets læsere

+ Dansk brugsvejledning



En fantastisk nyhed for
smertefulde fødder og ben!

Så enkelt at alle kan det!

1. Placer Naturhusets Cirkulationstræner foran en stol/sofa, som du sidder godt i.
2. Sæt stikket i en stikkontakt.
3. Tryk på start-knappen og vælg den styrke, der passer dig. Alt kan styres fra den lille fjernbetjening
4. Du vil mærke en lækker prikkende fornemmelse i fødderne og føle at dine muskler arbejder. Hvis du ønsker det, kan du afprøve de mange programmer for at finde det, som du synes er bedst egnet til dig.

Du vil hurtigt opdage, at blodet strømmer ud i fødderne og blodcirkulationen forbedres i hele kroppen. Den øgede blodcirkulation giver kroppen mulighed for, at reparere skader og give næring til alle muskler og nerveceller i hele kroppen. Du vil først mærke de positive virkninger i fødder og underben, fordi blodkarrene i dette område er ofte små og smalle. Efterhånden som du bruger cirkulationens træneren, vil den positive effekt også mærkes længere op i kroppen.



Fjernbetjening.

Du behøver ikke bukke dig ned for at regulere cirkulationens træneren. Sæt dig bare i stolen og slap af.



Smart og meget effektiv - anbefales!

Hvem kan få hjælp af cirkulationstræneren?

Disse symptomer forbedres ofte med Naturhusets cirkulationstræner:

1. trætte og ømme fødder og ben
2. Nedsat blodcirkulation
3. Hævede ben
4. Kolde fødder
5. Åreknuder kan forbedres og ofte forsvinder smerter
6. Uro i ben
7. Kramper

Kramper og smerte
- ofte pga. snævre årer.



Dårlig cirkulation og slid.



Hævede fødder og ben.

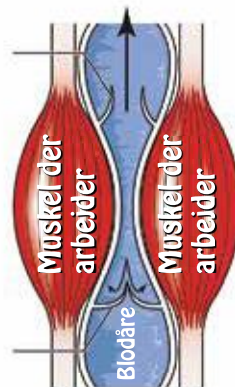
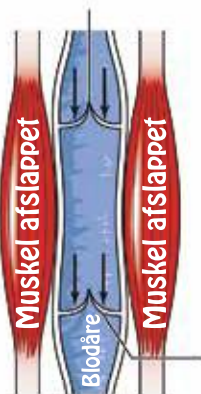


kolde fødder.



Sådan virker Naturhusets cirkulationstræner:

Lægmuskler og blodgennemstrømningen i benet.



Cirkulations træneren får musklerne i dine ben til skiftevis at stramme og slappe af. Denne vekselvirkning får blodet til at flyde frit gennem alle blodårerne og giver øget cirkulation af blodet, mens musklerne bliver stærkere.

600 kr. rabat kun kr. 1395,- Normalpris for cirkulationstræneren er 1990,-

**Bestil nu med kr. 600,- i rabat
+ gratis Indlægssåler værdi kr. 249,-**

**Lynbestilling på www.Naturhuset.dk
Eller på tlf.: 7023 3445**

**Modtag nu sammen med din bestilling, et par universal
indlægssåler til værdi kr. 249,-**



**Gratis
Gave**

* Hjertepatienter med pacemaker. Forhør dig med egen læge før køb.
Der tages forbehold for trykfejl og udsolgte varer, samt begrænset antal gratis gaver.

VI BURDE ALLE SMIDE, H OG ARBEJDE FOR RETTE



Danske patienter skal ikke finde sig i, at mangel på overblik – eller kontrol med hvordan forskellig ordineret medicin spiller sammen – sender mange tusinde på sygehuse

når man spørger, hvordan vi kan undgå de mange medicin-fejl:

- Lægerne må sikres mere tid til at vurdere behovet for de mange piller, der udskrives.
- De patienter, der får tre slags medicin eller derover, skal have deres medicin gennemgået hvert år. Vigtigst er, at den praktiserende læge deltager, så den viden og erfaring, han får, kommer nye patienter til gavn. Foruden ham bør også deltage en farmaceut og, ved behov, en speciallæge.
- Lægerne skal tilbydes efteruddannelse for at kvalificere den medicinske behandling af seniorer.

- Bedre information, der sikrer, vi ikke spiser ”dobbelt dosis”. Problemet er kopimedicinen, hvor mange forskellige virksomheder med hver deres navn på pillen gør området uoverskueligt. Danske Seniorer har været med til at sikre, at apoteket informerer bedre om det aktive, virksomme stof, når vi køber kopimedicin, men informationen kan blive meget bedre, understreger han.

Største udfordring i sundhedsvæsenet og ældreomsorgen

Det er ikke egen-interesse, der styrer den tidligere sundhedsminister i denne sag: Han tager ingen me-

Arne

Rolig-

hed – engang

sundhedsminister og nu aktiv senior – er hurtig på aftrækkeren,

Temareaktionen: *journalist Kirsten Bohl og redaktør Iben Hauschultz*

VIL HALVERE ANTALLET AF MEDICINFEJL

Dansk Selskab for Patientsikkerhed i spidsen for stort projekt.

Danske Seniorer har talt for det i årevis – og nu er Dansk Selskab for Patientsikkerhed også med: I et stort samarbejde vil Selskabet halvere antallet af medicinfejl over de næste fem år. Danske Seniorer finder initiativet så vigtigt for seniorerne, at vi nu har meldt os ind i Selskabet for Patientsikkerhed:

”Selskabet er en vigtig aktør på sundhedsområdet, og sundhedsområdet har topprioritet for os, så vi ser det som et naturligt skridt”, siger Danske Seniorers landsformand Per K. Larsen, der er sikker

på, at selskabet får stor glæde af at have Danske Seniorer med: ”Ældre er en vigtig gruppe i patientsikkerhedsarbejdet, og vi er den eneste ældreorganisation, der er med”, siger han.

Initiativtagerne er sikre på, projektet vil blive godt modtaget: ”Ingen vil gå på arbejde og gøre et dårligt stykke arbejde, og det har store konsekvenser for de medarbejdere, som er involveret i en patientskade. Folk i det offentlige sundhedssystem går på arbejde for at gøre noget godt for andre mennesker,

og det er også det, der skaber arbejdsglæde, så derfor er medarbejderne også interesserede i at blive klogere på dette område”, siger Tina Berg Jensen, der er chefkonsulent og overlæge ved Dansk Selskab for Patientsikkerhed. Øvrige projektdeltagere er: Styrelsen for Patientsikkerhed, Danske Regioner, KL, FOA, Dansk Sygeplejeråd, Lægeforeningen, Dansk selskab for almen medicin, Lægemiddelindustriforeningen, Danske Handicap Organisationer, Danske Patienter, Apotekerforeningen og Pharmakon. I 2016 blev der som ”utilsigtede hændelser” registreret over 75.000 medicinfejl i kommunerne.

VAD VI HAR I HÆNDERNE, PILLE I RETTE MUND

dicin selv, men han har arbejdet så mange år i sundhedssektoren, at han ved, at "Rette pille i rette mund" er den største udfordring, sundhedsvæsenet og ældreomsorgen arbejder med.

"Og den rammer først og fremmest seniorgruppen, idet sygdomshyppighed og medicinforbrug stiger med alderen. Med andre ord: Det er vores medlemmer, det går ud over! Vi burde alle smide, hvad vi har i hænderne, og støtte op om at sikre rette pille i rette mund", siger han.

Op mod 5.000 dør og 100.000 indlægges, vurderer Apotekerforeningen

Apotekerforeningen vurderer, at der hvert år er op mod 5.000, der dør, og 100.000, som indlægges på hospital, fordi de har fået forkert medicin.

"Det kan vi ikke acceptere, hverken for dem, der går ud over, eller for samfundet. Vi spilder en masse ressourcer, der i stedet kunne være brugt på at forebygge og behandle sygdomme", siger han.

Hvorfor er problemet ikke løst?

"Der er flere forklaringer", mener Arne Rolighed.

- For det første er lægerne generelt mere interesseret i at udskrive ny medicin frem for at revurdere tidligere ordinationer.
- For det andet er der alt for lidt fokus på den enkelte patients samlede medicinforbrug: Er der fx fortsat et medicinsk behandlingsbehov? Hvordan samvirker de mange forskellige piller nede i maven, og hvordan går de i spænd med de mange andre ikke-receptpligtige piller, vi går og spiser?

- For det tredje er der mange læger involveret i det enkelte patientforløb: Alment praktiserende læge, vagtlæger, speciallæger og sygehuslæger m.fl. Hvem tager koordinationsansvaret?
- Og endelig – for det fjerde – er der en stor udfordring i at håndtere de mange piller. Og hvordan husker vi at spise de rette piller?

Det er nogle af de spørgsmål, Arne Rolighed mener, både sundhedsvæsenet, patienter og pårørende bør kræve svar på, hvis vi skal opnå større patientsikkerhed og ikke mindst bedre helbred for medicinske patienter.

Læs i lederen hvad Danske Seniorer vil arbejde med

Arne Rolighed har nu – i et vist omfang i hvert fald – givet stafetten videre til Danske Seniorers nye formand, Per K. Larsen. Læs hvad han mener i lederen på side 2.

HJÆLP MED MEDICIN KAN SPARE HVER 11. GENINDLÆGGELSE

Godt hver tiende genindlæggelse kan spares, hvis en farmaceut følger patienten og medicineringen efter udskrivelsen, viser forskning fra Odense Universitetshospital og Syddansk Universitet. I forsøget talte farmaceuten med patienten før udskrivelsen, hvor al medicin blev afstemt og opdateret. Under udskrivelsen hjalp farmaceuten med overleveringen til egen læge, og efterfølgende blev der fulgt op

med patient, apotek og eventuel hjemmepleje og plejehjem efter behov. Alt i alt kunne et par timers arbejde fra farmaceuten med hver patient forhindre hver 11. genindlæggelse inden for de næste seks måneder. Undersøgelsen viser dog også, at kun dér, hvor patienterne bliver fulgt hele vejen, har det en klar effekt på hyppigheden af genindlæggelser. "Vores studie viser, at der ikke er nogen lette løsninger",

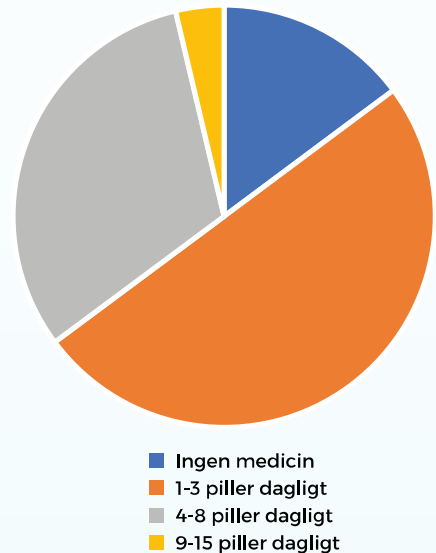
siger farmaceut Lene Vestergaard Ravn-Nielsen i en pressemeddelelse. Hun siger, at skal vi mindske antallet af genindlæggelser, skal vi have fokus på hele forløbet – øge fokus på medicinering, på samarbejde mellem sundhedspersonale i forbindelse med patienters udskrivelse og på overgangen til egen læge - og for eksempel ikke nøjes med at lade farmaceuten gennemgå patientens medicin.

OVER HALVDELEN KENDER NOGEN, DER ER BLEVET SYGE AF MEDICIN

Danske Seniorer har i en lille undersøgelse spurgt 54 af sine folkevalgte om medicin og fået dette billede:

- Over halvdelen af dem, der svarede, 33, kender nogle, der er blevet syge af medicin
- 10 får medicin, men har ikke fået den gennemgået. Resten af dem, der får medicin, har fået den gennemgået hos den praktiserende læge (30), sygehuslægen (6), speciallægen (1) og farmaceuten på apoteket (1)

- 4 af dem kender nogle, der får mere end 16 piller dagligt
- 4 kender nogen, der ikke køber medicin, fordi det er for dyrt
- 31 får kopimedisin, 19 gør ikke og 4 siger, de ikke ved, om de gør. 14 siger, de er utrygge ved kopi-medicinen.
- 8 får ingen medicin
- 27 får 1-3 piller dagligt
- 17 får 4-8 piller
- 2 får mellem 9 og 15 piller



MEDICIN I TAL



- Andelen af ældre over 65 år udgør ca. 15 % af befolkningen, men de bruger 40-50 % af al receptpligtigt medicin.
- Af ældre på 75 år bruger 60 % tre eller flere receptpligtige medikamenter, og en tredjedel fem forskellige slags medicin eller flere.

- Andelen af ældre patienter, som ikke følger forskrifterne for medicinsk behandling, opgøres til mellem 21 % og 55 %.

Kilde: Speciallæge Lotte Ussinger, på Sundhed.dk

Apotekerforeningen/Pharmakon har regnet på, hvor stort medicinproblemet er i Danmark ved at sammenligne med internationale fund, og ifølge dem har vi hvert år:

- 69.000-162.000 lægemiddelrelaterede indlæggelser
- 2.100-4.900 lægemiddelrelaterede indlæggelser er dødelige
- 42.000-97.000 lægemiddelrelaterede indlæggelser er forebyggelige.
- 28.000-47.000 lægemiddelrelaterede henvendelser til skadestue.

OTICON TOUR

– gratis foredrag om
hørelse og høretab

Fra 10. april til 19. juni tager Oticon på landsdækkende turné til 43 byer. Vi fortæller om konsekvenserne ved et ubehandlet høretab samt de mange fordele ved at få hørelsen igen.

Efter foredraget er der kaffe og kage, og du får lejlighed til at stille spørgsmål samt at få en snak om egne muligheder for eventuel behandling.

Arrangementet afholdes i samarbejde med Ældre Sagen, men du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at deltage.

VI SAMARBEJDER
MED ÆLDRE SAGEN

Ældre Sagen

OTICON | @pn

GRATIS
foredrag i
43 byer.

Se tourplanen og tilmeld dig på
www.oticon.dk/turne

oticon
PEOPLE FIRST

MEDLEMMER FORTÆLLER

FIK 5-6 PILLER PÅ HOSPITALET - DET SKULLE HAN IKKE HAVE HAFT

Benny Lauridsens råd: hold selv et vågent øje med, hvad der står på dit medicinkort - regn ikke med, at "systemet" ved besked.

Kun fordi han var nysgerrig, fandt Benny Lauridsen fra Fredericia ud af, at han fik overflødig medicin på sygehus – fordi oplysningerne i hans medicinkort var forældede.

Benny Lauridsen fra Fredericia blev ikke overrasket, da en sygeplejerske på sygehuset i Esbjerg kom ind på stuen med 5-6 piller til ham. Dagen før – en forårsdag sidste år - var han blevet indlagt til observation for en blodprop i hjertet, og han tænkte, at pillerne nok skulle hjælpe mod det. To af pillerne kendte han – den amlodipin mod forhøjet blodtryk, han spiste hver dag – og en vanddrivende pille, furix. Han blev lidt overrasket over furix'en og spurgte senere sygeplejersken, hvorfor han havde skullet have den.

"Men den får du da hver dag. Det står på dit medicinskema", svarede hun.

Han bad om at se skemaet, og det viste sig at være et skema fra 2014, hvor han havde været til undersøgelse for noget hjerteflimmer.

"Det er da ubegribeligt, sådan noget kan ske, synes jeg. Jeg har ikke kunnet få nogen forklaring, bortset fra at min egen læge har sagt, at medicinskemaerne fra apotek, sygehus og egen læge 'ikke altid taler sammen'", fortæller han.

Heldigvis havde Benny Lauridsen ingen blodprop, og dagen efter blev han udskrevet med en recept på cloriocard til forebyggelse mod blodprop.

"Efter en skanning har hospitalets lægen stoppet den behandling, så nu får jeg igen kun en enkelt pille. Og det er helt sikkert, at jeg aldrig mere bare spiser de piller, der bliver sat foran mig. Og jeg må sige til alle andre: Ikke regn med, at systemet ved besked. Hold selv løbende øje med, hvad der står om dit forbrug på medicinkortet. Det er da værd at undersøge ..."

Benny Lauridsen blev ikke syg af de piller, han fik "serveret" – han var heldigvis for nysgerrig.



OPDAGEDE SELV, AT MEDICINEN DRÆNEDE HENDES KROP FOR JERN

Nettet – og ikke lægen – gav Nina Quistgaard forklaringen på, hvorfor hun var så syg og afkræftet, at hun næsten ikke kunne gå.

Nina Quistgaard fra Ballerup er socialrådgiver og har arbejdet i Socialstyrelsen gennem mange år. Hun har været vant til at læse komplicerede tekster, og det kom hende til gode, da hun sidste år blev nødt til at blive læge i sit eget

liv og selv fandt ud af, hvorfor hun var så syg og afkræftet, at hun næsten ikke kunne gå:

Den medicin, hun havde fået siden 2016, havde tømt hendes krop for jern.

Nina Quistgaard, som har hjertesygdommen atrieflimmer, havde fået medicinen clopidogrel i forbindelse med en aurikellukning på Rigshospitalet med besked om, at den skulle tages livslangt.

"Jeg blev mere og mere dårlig og efterhånden totalt udmattet. Jeg måtte aflyse flere planlagte og be-

DERES EGNE HISTORIER

APOTEKEREN REDDEDE MIG FRA MEDICIN, DER VAR FARLIG FOR MIG

Ole Jordy Larsen: Apotekerens var nemlig mit barnebarn, og hun huskede på det, lægen havde glemt – at jeg ikke kunne tåle den medicin, han havde udskrevet.

Nogle gange er man heldig. Det var Ole Jordy Larsen fra Kalundborg, da hans barnebarn ekspederede ham på apoteket, da han kom med en recept på medicin mod en lungebetændelse. Hun registrerede straks, at

hans

praktiserende læge havde udskrevet en recept på medicin, han overhovedet ikke kunne tåle.

”Jeg har kol og astma, det vidste lægen jo, men han sagde bare ’Det havde jeg ikke tænkt over’, da mit barnebarn gik med til ham dagen efter og faktisk gav ham jordens største skideballe”, fortæller Ole Jordy Larsen.

Hans egen forklaring er, at lægen nok havde for travlt – tre læger gik på pension samtidig, og de allerede fortravlede andre læger i byen fik endnu mere travlt.

”Faktisk var han gået på pension, men han startede i klinikken igen, fordi der manglede læger. Det skal

man måske undgå”, siger Ole Jordy Larsen.

Han har selv reageret ved siden da altid at have en besidder med sig til lægen.

”Det kan jeg råde andre til”, siger han, også selv om han i dag har ”den læge, jeg har drømt om hele mit liv”.



talte udlandsrejser. Jeg talte flere gange med specialisten om, hvordan jeg havde det. Han ændrede ikke på clopidogrel, men skrev flere forskellige andre hjertepiller ud, som jeg også blev dårlig af”, fortæller Nina Quistgaard.

I oktober var hun igen hos sin egen læge, som mente, hun burde have taget nogle blodprøver for at finde ud af, hvorfor hun var så udmattet. Det viste sig, at hendes blodprocent og jernniveau var helt i bund,

og hun kom på en skrap jernkur.

”Jeg nævnte det for specialisten, der ikke satte det i forbindelse med clopidogrel. Først da jeg selv gik på nettet og undersøgte det, blev jeg klar over, at problemer med jernoptagelsen var en af bivirkningerne ved clopidogrel. Jeg sagde derefter til specialisten, at jeg agtede at stoppe med dem. Han ringede til overlægen på Rigshospitalet, som havde opereret mig, og som udtrykkeligt havde skrevet, at jeg

skulle have dem resten af livet. Beskeden var, at jeg godt kunne stoppe!!!

Jeg synes ikke, det føltes særlig trygt – først livsvarigt og nu undværligt – men godt jeg stoppede. For siden da har jeg ingen problemer haft”, siger hun.

DESIGN FIK NEDBRAGT

Aalborg Kommune inviterede designere fra Designskolen Kolding inden for på to plejehjem. Nu afprøves farvekoder mm på flere af kommunens plejehjem.

Aalborg Kommune så rigtigt, da den bad designere fra Designskolen Kolding komme på to plejehjem og hjælpe med at nedbringe fejl ved medicinering: En første evaluering viser, at antallet af utilsigtede hændelser ved dispensering og opbevaring af medicin faldt til omkring en tredjedel.

Faldet er sket i den periode, hvor projektet fandt sted – der er endnu ikke målinger af fejl efter projektet – men på plejehjemmene er de sikre på, at de kan fastholde det fornemme resultat.

”De forbedringer, vi har udviklet, holder vi jo fast i, og de vil have en blivende effekt”, siger plejehjemsleder Jytte Glavind Pihl, Mou Plejecenter.

Her har vi ikke givet op over for plejekultur

Aalborg Kommunes Ældre- og Handicapforvaltning havde to mål med

projektet. På ét niveau ville man mindske medicineringsfejl inden for ældresektoren, på et andet bruge projektet som afsæt for øget brug af design i kommunen.

Personalet har taget særdeles godt mod de nye tanker.

”Vi er blevet bedre til at turde afprøve idéer – også selv om nogen ryster på hovedet!”, siger en af sosu-assistenterne. En anden kommentar er, at de er blevet bedre til at tænke kreativt, og en tredje: ”Der er en plejer-kultur, og den har vi før givet op overfor. Det har vi ikke gjort i dette projekt.”

Arbejdet er foregået på to af kommunens plejehjem, Otiumgården i Hasseris og Mou Plejecenter. De fleste (87 % i 2015) af de utilsigtede hændelser, der rapporteres til Aalborg Kommune, omhandler medicinering, og på plejehjemmene udgør 'medicin ikke givet' 63 %

af alle rapporterede hændelser på trods af, at der findes sikkerhedsprocedurer, som i vid udstrækning burde forhindre dem.

Afprøver løsningerne på flere plejehjem

”De første afprøvninger af designløsninger viser, at eksempelvis noget så enkelt som farven på en medicinbakke kan nedbringe antallet af glemt medicin. Derfor tager vi nu hul på at afprøve løsningerne på flere plejehjem. Målet er både at finde løsninger, der virker, men også at åbne medarbejdernes øjne for, at design kan bidrage til at udvikle fremtidens velfærd”, forklarer rådmand Jørgen Hein fra Aalborg Kommunes Ældre- og Handicapforvaltning.

I alt har designerne og personalet på plejehjemmene udviklet og afprøvet fire prototyper. Foruden de farvede bakker er det:

- Synliggørelse af at medicinadministration er et fælles ansvar for alle faggrupper, ikke blot dem der direkte arbejder med



FEJL MED MEDICIN TIL 1/3



opgaven.

- Et doseringsbord med alt, der bruges i opgaven, og som kan køres med ind til beboerne eller ind i en fredelig krog.
- Et medicinskab med tydelig afmærkning af medicinen og note om, hvordan beboere helst vil tage den.

Læs mere om projektet og de ideer, der er udviklet, på www.danske-seniorer.dk/mærkesager

Kontakt

Den ansvarlige designer,
Joan Pedersen, Designskolen
Kolding, jop@dskd.dk

Plejhjemsleder Jytte Glavind
Pihl, Mou Plejecenter,
jygp-aeh@aalborg.dk



HJEMMEBESØG – GENIAL METODE TIL AT REDUCERE ANTALLET AF MEDICINFEJL

Det mener praktiserende læge i Faaborg, Lars Kensmark, der nyder at komme ud og få ryddet op i sine skrøbelige patienters medicinskab.

”Opsøgende hjemmebesøg” – det er noget af det, der vil have stor betydning, hvis vi skal have færre medicineringerfejle.

Det mener Lars Kensmark, praktiserende læge i Faaborg, der er meget glad for at komme ud til sine patienter.

”Der er ikke noget stress. Vi ser stille og roligt på det hele, åbner skabet, hvor medicinen står, får det smidt ud, der skal ud, snakket om hvordan det går, og hvorfor patienten skal tage sin medicin og hvornår. Det er en virkelig god ordning”, siger han.

Det er primært skrøbelige ældre over 75 år, lægen kan tage hjem til i denne ordning, og Lars Kensmark siger, at intet som dette besøg giver ham en fornemmelse af patientens tilstand.

”Normalt farer vi rundt efter småsygdomme og kronikerkontroller, men hjemme hos disse ældre får vi en snak om livet og helbredet. Jeg lærer dem at kende som mennesker, og det gør det meget lettere at behandle dem. Det er en genial model”, siger han.

Kommer de ikke, får de ingen ny recept

I Lars Kensmarks praksis kan pa-

tienterne ikke regne med bare at få udskrevet en ny recept, når den gamle udløber.

”Vi vil se dem, der får fast medicin, og kommer de ikke, udskriver vi ikke medicinen”, siger han.

Han siger selv, det er nye toner i sundhedsvæsenet, men han mener, alle burde gøre som han og kollegerne. For de fanger forandringer i folks helbred. De fanger medicin, der kan fjernes, og får også udskiftet ældre præparater med nye, hvis noget er kommet på markedet.

”Vores årskontroller er blevet det net, vi fanger patienterne i”, siger han, og fortæller, at lægehuset har en laborant ansat, der holder øje med, om folk kommer.

”Og bestiller nogen medicin, ved hun, noget er galt. Den skulle de have fået ved årskontrollen, og så er det, vi siger nej og ’Kom lige ind forbi’”.

Nogle får mere end tre piller – uden årskontrol

Der er patienter i Lars Kensmarks praksis, som får mere end tre piller dagligt, og som ikke kommer til et årligt kontrolbesøg. De vil typisk få fx panodiler, hjertemagnyl, et D-vitamin og høfebertabletter. Men det

er mere almindeligt, at patienter med helt ned til en daglig pille kommer til årskontrol, oftest mennesker med KOL, diabetes eller forhøjet blodtryk.

Lars Kensmark er ikke indstillet på at hive de mennesker ind til kontrol, der får de mere harmløse piller.

”Vi er tre læger, en uddannelseslæge og fem øvrige om 5.000 patienter, så vi har mere end travlt. Kontroller af disse piller ville konkurrere med andre opgaver, så der mener jeg, vi må gå på kompromis”, siger han.

Han er i øvrigt sikker på, at årskontrollerne vil vinde mere og mere indpas:

”Politikerne har ønsket dem og sikret et ekstragebyr i overenskomsten. Det er klart adfærdsregulerende”, siger han.

Genkender det ene tal, men ikke det andet

Han genkender ikke fra lægehusets udskrivningsbreve, at 100.000 skulle blive syge årligt af forkert medicin, men mener, at Apotekerforeningens andet tal – med de årligt 5.000 døde – nok skal være rigtigt.

Hvad går galt?

”Grundene er mange. Det er svært at være sin egen dommer – og selv sagt kan der ske fejl – men det er



Lars Kensmark er meget omhyggelig med ikke at give sine patienter for meget medicin. Jens Madsen fra Horne, 63 år, der her ses sammen med Lars Kensmark, får fx ikke een eneste pille. (Foto: Jan Horskjær)

sjældent, sjældent. Men vi praktiserende læger står for 9 af 10 recepter, og de mennesker, der tager medicinen, er syge og måske også konfuse. Meget kan gå galt... Og helt personligt mener jeg, der er behov for ændringer, så vi læger fx ikke måles på noget, vi ikke kan genkende. Der er fejkilder, fx i forbindelse med ansvarsoverdragelsen fra hospitalslægen til den praktiserende læge, og også i forbindelse med de nye apps, som stadig flere bruger til receptfornyelse. Men igen: Hos os forlanger vi at se patienten. Jeg ved, mange patienter synes, det er tidskrævende og irriterende, men det er vores ansvar, hvis en ung p-pillebruger

pludseligt får en blodprop i hjernen. Så vi er forsigtige..."

Hvad oplever du selv som jeres største udfordringer?

"Den største udfordring er at få overtalet folk til at trappe ned på beroligende medicin og sovemedicin. Det er under 1 af 20, der ønsker det. Men ellers er der sket meget positivt de seneste år. Jeg synes ikke, vi ser de store lange medicinlister mere. Omvendt er der meget fokus på KOL, diabetes og forhøjet blodtryk, og det betyder naturligvis mere behandling. Men den kan da vist kun sættes på positivlisten, ikke?"

Kunne "Opsøgende hjemmebesøg" være relevant for dig eller dine? Læs mere om ordningen her:

<https://regionsyddanmark.dk/wm384366>.

Vær obs på ordningen findes i alle regioner.



TILGÆNGELIGHED ER EN NØDVENDIGHED

Danske Seniorer og den europæiske ældreorganisation EURAG bringer tilgængelighed for seniorer og mennesker med syns- og hørehandicap ind på "Borgen": konference på Christiansborg 4. maj.

Tekst: Rikke Samssund/Iben Hauschultz

Danske Seniorer afholder i samarbejde med den europæiske ældreorganisation EURAG konference i Fællessalen på Christiansborg d. 4. maj 2018 kl. 9 til ca. 16.

Temaet er tilgængelighed for alle seniorer – og for mennesker med syns- og hørehandicap.

Konferencen, der har oplægsholdere fra hele Europa, har fået titlen ACCESSABILITY IS THE NECESSITY (Tilgængelighed er en nødvendighed).

Konferencen foregår udelukkende på engelsk, og der vil være mulighed for at høre – og måske endda møde – en række eksperter, der har fingeren på pulsen, når det drejer sig om alt fra fysisk tilgængelighed til adgang til kognitiv træning for seniorer.

Ud over Danske Seniorers landsformand Per K. Larsen, og Danske

Seniorers repræsentant i den europæiske ældreorganisation EURAG Peter Hansen, der også er medlem af kredsbestyrelsen i Nordsjælland, vil man også kunne møde internationale forskere og meningsdannere, heriblandt:

- Dirk Jarre (Tyskland), præsident for EURAG
- Psykolog Arlette van Assel (Holland) om EU politik
- Rosemarie Kurz (Østrig) om senioruddannelse
- professor i neurologi Medical school of Charles University, Pavel Kalvach
- Stifter af E-Seniors Paris, Monique Epstein (Frankrig) om Seniorers adgang til IT
- Journalist og medstifter af det globale netværk "Pass it on" Paris, Moira Allen (Frankrig) om adgang til verdensomspændende seniorbevægelser fra Karl-Franzens Universitet i Graz, Østrig
- Dana Steinova (Tjekkiet), generalsekretær i EURAG om adgang til kognitiv træning

– Ole E. Mortensen, Center for Døve.

Følg med på Danske-Seniorer.dk/kalender 4. maj.

Tilmelding, pris og sikkerhedstjek

Det koster 150 kr. at deltage inkl. frokost og kaffe. Tilmelding sker til organisationskonsulent Rikke Samssund på telefon 35 24 00 42 eller på mail RNS@danske-seniorer.dk senest 23. april.

OBS! Deltagerne skal komme i rigtigt god tid, da alle skal igennem et sikkerhedstjek for at komme ind på Christiansborg.

Spørgsmål vedr. konferencen rettes til Danske Seniorers repræsentant i EURAG og tovholder på konferencen Peter Hansen på telefon 22 33 26 07.

Du kan også læse mere om –konferencen på www.danske-seniorer.dk/kalender – søg på 4. maj.

NATURLIG ENERGI NATURLIGVIS

BERTHELSEN SENIOR MED D3 VITAMIN
BIDRAGER TIL VEDLIGEHOVELSE
AF KROPPENS MANGE FUNKTIONER



Berthelsen Senior bidrager til vedligeholdelse samt normal funktion af kroppens mange funktioner og processer. Berthelsen Senior er sammensat til den ældre generation med de næringsstoffer, som ældre ofte er i underskud med, bl.a. vitamin B12, folsyre, vitamin B6, vitamin D3 og Biotin. Berthelsen Senior kommer nu i en ny dåse med skruelåg, så den er nem at åbne. Fås hos Matas, i helsekostbutikker, førende apoteker og webshops.

Berthelsen
Naturprodukter®

dkpharma.dk
@berthelsenaturprodukter
@berthelsen_naturprodukter



VI ER KOMMET RIGTIG GODT I GANG MED 2018

Af: Carsten Holvad, forstander

1500 kursister har allerede købt sig plads på et af de 58 spændende kurser, der er planlagt til 2018. Dette betyder, at 12 kurser allerede er helt udsolgt. Helle og Carsten Holvad, der tiltrådte som forstandere d. 1. maj 2017 er meget glade og tilfredse med den store søgning, så kort tid efter, at de startede. Der fortælles mange gode historier om Rude Strand Højskole.

"Det er lykkedes os at ansætte et hold af personaler, der vil det samme og som hver eneste dag gør sig umage med, at tingene lykkes".

Her er rent og pænt. Maden er lækker, varieret, velsmagende og serveres med kærlighed. Blæk-

sprutterne på kontoret forsøger at følge med på de mange henvendelser. Højskolen bakkes op af ca. 30 frivillige, der på hver deres måde bidrager med hygge, hjælpsomhed og god stemning.

Aldrig før på Højskole

Hver uge er der 10-15 personer på mellem 65 og 80 år, der prøver højskole for første gang. Flot at turde, ville og kunne højskole for første gang. Turde kaste sig ud i noget, man faktisk ikke ved, hvad er. Giv din ven et lille skub... op af sofaen. Det er givtigt og hyggeligt at være på højskole.

Til hvert eneste kursus er der gratis bus t/r Skanderborg. Der er rabat på 400 kr. pr. person ved at bo på delt dobbeltværelse eller enkelt-

værelse uden havudsigt. Sengen er redt, når du kommer.

Mængderabat: Kommer du flere gange i 2018, er der 300 kr. i rabat pr. kursus for de næste kurser.

Se: ww.rudestrandhojskole.dk eller ring til 86 55 89 44 for at finde ud af hvilke kurser, der passer dig bedst. Få tilsendt årskataloget.

Er du til Klassisk højskole med foredrag, udflugter, højskolesang, og gåture? Eller ønsker du kursus med specifikke emner som cykling, vandring, folke- eller seniordans, sang og musik? Hvis du gerne vil have mange muligheder at vælge imellem, skal du snart bestille, da flere kurser er tæt på at være udsolgt. Velkommen.

VIND MED SENIORBLADET

Vi har igen dejlige bøger, som vi udlodder blandt medlemmerne. Alt du skal gøre er at sende et åbent postkort – eller skrive på bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København NV.

Skriv tydeligt navn og adresse – og gerne mail (hvis du vil modtage nyhedsbreve fra os) og hvilken bog,

du gerne vil vinde. Vi skal have dit postkort senest 30. april.

Du kan vinde: Kim Fupz Aakesons: *Bådens navn*, Jojo Moyes: *Stadig mig* samt Peter Faber: *Så tilspørger jeg dig*.

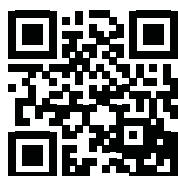


AFSLAPPET PLÆNEPLEJE

STIHL®

iMow®

For en velplejet plæne
- helt automatisk!



Skann QR-koden og
se filmen om iMow

Find nærmeste forhandler på:
www.imow.dk

TA' PÅ STRIKKE-RETRÆTE I TISVILDELEJE

Tisvilde Højskole får besøg af strikkeriets ukronede konge – Vithard.

Af Mogens Johannsen, forstander

Hvad kan det der patentstrikk?

I løbet af weekenden 26.-28. oktober kommer deltagerne omkring, hvad der karakteriserer patentstrikk, og ikke mindst hvad der gør patent til patent. Starten går med at se på klassikerne: ensfarvet og tofarvet patent, samt ind- og udtagninger.

Derefter bliver deltagerne kastet ud i at eksperimentere – kan man fx lave glatstrikket patent eller perlestrikket patent? og hvordan kan man kombinere de forskelli-

ge typer? og hvad kan man bruge dem til?

Med udgangspunkt i Vithards egne eksperimenter og arbejder med patent, får de strikkeglade lov til at forsøge sig ud i at udbygge patentens muligheder og opdager nye måder at bruge den på.

Kurset henvender sig såvel til patent-novicer som til erfarne patentstrikkere. Udover nysgerrighed skal deltagerne medbringe garn til p 4-5 i to farver, rundpinde i størrelserne fra 3 til 8 mm og en stoppenål uden spids.



Kurset er et af de populære kurser på Tisvilde, så man kan nok ikke vente for længe med at tilmelde sig. Prisen er 1.695 kr. – og kursister, der fortsætter fra kurset "Strikkestaffet" i dagene op til (22.-26. oktober) slipper med 1.495 kr.

Ankomst fra kl. 16 og hjemrejse også kl. 16.

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 døgn drift 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

Den rene lyd oplevelse

trafik

tale

fugle

fodtrin

scooter

ReSound GN

ReSound LiNX 3D™

ReSound LiNX 3D™ lader dig høre det hele

Vores ører er skabt til at opfange lyd fra verden omkring os. Vi kan fokusere på en lyd, - men også hurtigt skifte fokus til en anden. Også en, der kommer fra en helt anden retning. Alligevel vil de fleste høreapparater kun lade dig høre den lyd, der kommer forfra. ReSound LiNX 3D efterligner den måde, det normalt hørende øre behandler lyd på, hvilket betyder, at du ikke bare kan høre de lyde, der kommer forfra, - men også fra siderne og bagfra.

RING PÅ 3940 1050 ELLER SE MERE PÅ AUDIOVOX.DK
MOBILE HØRECENTRE I HELE DANMARK



audiovox
HØRECENTER
DIN HØRELSE - VORES OMSORG

TUREN GÅR TIL GUDHJEM (FS20)



Oplev den rare, varme stemning af hygge og idyl, som Gudhjem er kendt for. Tæt på havet. Østersøens perle.

- 4 nætter i ferielejlighed
- Fiskebuffet på Røgeri
- Entré til Oluf Høst Museet
- Færgen Ystad-Rønne t/r i egen bil

Fra **1.649**

Pr. pers. v/2 pers. 1. pers. min 65 år.
Ank. 29/3-23/8 2018

FERIE VED BORNHOLMS KLIPPEKYST (FS1)



Få en Bornholmsk ferieoplevelse i pragtfulde omgivelser. Vælg mellem et stort udvalg af feriebøliger.

- 1 uge i ferielejl. med havudsigt
- Fiskebuffet på røgeri
- Entré til Bornholms Kunstmuseum
- Færgen Ystad-Rønne t/r i egen bil
- Billet til Øresundsbron t/r

Fra **2.099**

Pr. pers. v/2 pers. 1. pers. min 65 år.
Ank. 22/3-28/6 & 16/8-23/8 2018

"Vi kan varmt anbefale Bornholmtours til alle, som ønsker imødekommende, seriøs, og professionel service."

- Bente og Søren Andersen, Kirke Såby



BORNHOLMTOURS.DK • BORNHOLMS STØRSTE UDVALG • Tlf 5649 3200

FERIE, FERIE, FERIE...

... er ikke en mulighed, alle har. Læs hvad de samvirkende menighedsplejer og Fonden Ensomme Gamles Værn gør.



Fælles måltider er en stor del af højskoleferien for ensomme ældre. Foto: SMP

Tekst: Iben Hauschultz

”Et samarbejde mellem Samvirkende Menighedsplejers (SMP) besøgstjenester og Fonden Ensomme Gamles Værn, har nu i flere år gjort det muligt at tilbyde højskoleferie til en særlig gruppe af ældre mennesker. Vi har været dels på seniorhøjskolen Rude Strand Højskole, dels på Tisvilde Højskole. I SMPs besøgstjenester har vi kontakt med mange ældre, som af mange forskellige årsager ikke tager på ferie, selvom behovet er stort. Måske er man blevet for gammel til selv at turde tage af sted, man er måske bleven enke og synes det er helt forkert at tage alene på ferie, og nogen trænger til ferie, men vil ikke på ferie alene. Og nogle har brug for et økonomisk tilskud for at kunne komme på ferie”, fortæller Helle Engelsborg Olsen, der er leder af besøgstjenesten.

”Det er Fonden Ensomme Gamles Værns slogan, vi forsøger at realisere. ’Ensomme gamle rækker

ikke ud efter andre, så derfor må vi andre række ud efter dem”, fortsætter hun og forklarer, at man derfor heller selv kan melde sig til disse højskoleuger, men at det er besøgstjenesterne rundt om i landet, som henvender sig til udvalgte ældre med dette fine ferietilbud.

”På den måde lykkes det os at komme i kontakt med ældre, som virkelig trænger til at få en ferie i trygge rammer. Denne gruppe af ældre tager kun imod tilbuddet, hvis de føler sig trygge. Derfor deltager flere frivillige besøgsvenner også i ferien, som støtte for de ældre, så vi er sikre på at alle får en god oplevelse.”

Helle Engelsborg Olsen har selv i flere år været med til dels at planlægge og dels at deltage aktivt i højskoleferierne. ”Hver gang har jeg glædet mig meget over at se, hvilken glæde og livskraft, der følger med socialt samvær, oplevelser, tryghed, underholdning, og

måltidsfællesskab med dejlig mad. Det er en stor glæde at se ældre, ofte ensomme blomstre op, få smil på læben, hygge sig med hinanden, have lyst til at deltage aktivt i vores programmer. Jeg har ofte set ældre få helt nye kræfter og glemme, hvor de satte rollatoren eller stokken. Og som ugen skrider frem går snakken mere og mere ivrigt ved middagsbordene. Det er vældig livsbekræftende at deltage i disse ferie- også for os, som er hjælpere.”

Oplevelserne sætter gang i tankerne, bl.a. over hvor meget liv det er muligt at puste i ældre mennesker på bare en uge, fordi de er sammen med andre i trygge rammer.

”Højskole på recept i stedet for diverse piller! – kunne man fristes til at foreslå. Tænk hvor meget mere livskvalitet mange ældre ville få, hvis hverdagen var mere indholdsrig?”, siger hun.

Og det er netop tanken med fondens og menighedsplejernes fælles højskoleferie; en opmuntring i en ellers stille og måske trist hverdag. Men formålet er også, at de ældre får mod på en hverdag med mere socialt samvær og mere aktivitet.

Oftentimes tager man flere afsted fra samme sogn, man knytter nogle bånd til hinanden. Og deltagerne opfordres til og støttes i at pleje de nye bekendtskaber, når de vender hjem. Og det har vitterligt ofte ført til gode venskaber til rigtig stor glæde for deltagerne. ”Og for arrangøren”, bemærker Helle Engelsborg Olsen, der glæder sig over de positive tilbagemeldinger fra deltagerne, der viser, at indsatsen er effektiv.

MOUNTAIN BOOTS HANDCRAFTED WITH PASSION

BORN IN BAVARIA – WORN AROUND THE WORLD



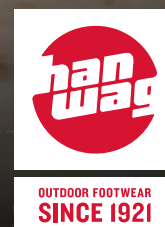
HANDCRAFTED IN EUROPE
CEMENTED CONSTRUCTION // RESOLEABLE
EXTREMELY LONG LASTING

Hanwag Alta Bunion GTX®

En let og komfortabel støvle med Hanwags unikke Bunion læst. Alta Bunion GTX® giver ekstra plads ved storetåleddet for optimal pasform og øget komfort. Støvlens holdbare overlæder er med vandtæt og åndbar GORE-TEX® og har desuden en fleksibel og støddabsorberende Vibram® sål.



WWW.HANWAG.COM



MEDLEMSFORDELE

Se mere om tilbud og rabatter på www.danske-seniorer.dk/for-medlemmer. HUSK medlemskort for at få rabat.



Din hotline til hurtige juridiske svar om dig og dit liv har træffetid **første onsdag i måneden kl. 14-16** på telefon: 21 21 77 07.



CENTER FOR PAPIRKUNST

Danske Seniorer-Gruppetakken: Rabat v. gruppe på 20 personer eller flere. Entré, kaffe og kage: Kr. 100.- pr. person v. min. 20 personer. (Rabat kr. 40 pr person).

Adresse: Ilsigvej 2
9420 Blokhus, Tlf: 60 12 94 92
www.centerforpapkunst.dk



Bornholm Rovfugleshow

Entré: 80 kr. pr. person uanset antal. Er I over 10 personer, får I kaffe og kringle til 30 kr. (normalpris 35 kr.), hvis I husker at give Rovfulgeshow besked i forvejen på telefon 96 79 30 73, så de har kringle nok.

Fredericia Historiske Miniby

Medlemmer af Danske Seniorer får 30 % rabat på entré. Se åbningstider m.m. på vores hjemmeside.



15 % rabat på overnatning

Få 15% rabat på overnatning m/morgenmadsbuffet på disse to skønne og prisvindende hoteller:

Hotel Svendborg, Centrumpladsen 1, Svendborg, telefon 62 21 17 00

Hotel Fredericia, Vestre Ringvej 96, 7000 Fredericia, telefon 75 91 00 00



Svaneke Is - få 3 for 2

Få 3 kugler is, betal kun for 2, når du viser dit medlemskort fra Danske Seniorer. Tilbuddet gælder for dig, som



MINIFERIE MED RABAT

Medlemsrabat på Hotel Christiansminde i Svendborg – fx 2 dage/nætter med lækre aftenmenuer og morgenbuffet: fra 1.555 kr. pr. pers.



Bornholms Teater og Teaterforening Bornholm

Danske Seniorers medlemmer kan købe op til 5 billetter til en forestilling for den pris, der er angivet som gruppepris (fx: billetpris: 230 kr., Danske Seniorers pris: 180 kr.)

OBS: medlemmer af Teaterforeningen Bornholm har fortrinnsret.

er medlem + op til tre personer, som du gerne vil give en is. Gælder i Svaneke Is i Fields i København og Svaneke Is, Svaneke Torv 3 på Bornholm.



Danske Seniorer og Audiovox har netop indgået samarbejde, der giver dig som medlem 10 % rabat på egenbetalingen på høreapparater og en række andre fordele

Tekst og foto: Iben Hauschultz

”Pas på hørelsen – den skal holde hele livet!” Sådan lyder mottoet i Audiovox Hørecenter, der netop har knyttet tættere bånd til Danske Seniorer.

”Vi har allerede samarbejdet gennem godt et år”, fortæller direktør Mensur Paso, der sammen med Danske Seniorers direktør Jan Vejle glæder sig over aftalen, der bl.a. giver medlemmer af Danske Seniorer 10 % rabat på egenbetalingen. Hele forløbet kan klares i hjemmet, hvis medlemmet ønsker det og Audiovox tager sig af alt papirarbejdet.

Derudover kan foreninger, der er medlem af Danske Seniorer, bestille et besøg, hvor Audiovox fortæller om høretab og høreapparater og også tilbyder høretest til de medlemmer, der måtte ønske det. Audiovox giver desuden et tilskud til foreningen på 10 kr. pr. deltager.

Velafprøvet koncept

En af de foreninger i Danske Seniorer, der har haft besøg af Audiovox er Seniorklubben Vanløse. Formand Hans Thomsen var ovenud tilfreds med et godt og sagligt arrangement, hvor der mødte godt 25 medlemmer op.

Tilbuddet til Danske Seniorers medlemmer:

”Man får altid lov til at prøve et høreapparat i en måned, inden man beslutter sig”, fortæller Mensur Paso. ”Typisk tager jeres medlem kontakt til os, og så aftaler vi, om vi mødes i en af vores klinikker eller hjemme hos jeres medlem. Første besøg består af høretest og samtale. Ved besøg nr. 2 tilpasser vi høreapparatet. Ved det 3. besøg kan en ørelæge inddrages, mens det 4. besøg er tjek af, at alt er, som det skal være”, fortæller han.

Hele forløbet tager 1-1½ måned. Og så klarer Audiovox alt papirarbejdet;

Mensur Paso og Jan Vejle giver hinanden håndslag på aftalen.

ansøgning om regionstilskud, evt. helbredstillæg, evt. kontakt til Sygesikringen Danmark. Når du har valgt et høreapparat, og hvis dette er forbundet med en egenbetaling, så får du som medlem af Danske Seniorer 10 % rabat på denne.

Audiovox er et uafhængigt hørecenter, der tilbyder sin service til Danske Seniorers medlemmer på Bornholm, Sjælland, Lolland-Falster, Fyn og i Jylland fra Aarhus og sydpå.

Er det noget for dig - eller din forening?

Enkeltmedlemmer bestiller tid i Audiovox Hørecenter på telefon 39 40 10 50.

Foreninger bestiller besøg i foreningen på mail til Bente Damberg på bda@audiovox.dk eller på telefon 39 40 10 50.

Husk at oplyse, at du/I er medlem af Danske Seniorer.

SOMMERFERIE

med bus og dansk rejseleder

Rest-
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 2/6, 16/6, 30/6, 7/7, 14/7, 28/7, 11/8.

8 dage. Fra kr. ... 4.795,-

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 2/6, 9/6, 16/6, 23/6, 30/6, 7/7, 14/7, 21/7, 28/7.

9 dage. Fra kr. ... 5.295,-

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 2/6, 23/6, 30/6, 7/7, 14/7, 21/7, 28/7.

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



Sommer i Norden

SKAGEN

Hyggelig sommerferie i Nordjylland med udflugter til Aalborg, Læsø, Skagen og Store Vildmose. Busrejse, dejligt hotel i Skagen, halvpension, spændende udflugter (Læsø i tilkøb) og lokalguide er inkluderet. Rejs 11/6, 13/6, 3/9.

4 dage. Fra kr. ... 3.495,-

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 azurblå 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 9/6, 30/6, 7/7, 14/7, 21/7, 25/8, 8/9, 22/9.

9 dage. Fra kr. ... 5.695,-

BLOMSTERKYSTEN

Hørlig ferie ved Den italienske Riviera. Her er dejligt middelhavsklima og smukke kyststrækninger. Hotel lige ud til strandpromenaden. Busrejse, hotel med 1/2 pension, spændende udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 5/5, 2/6, 7/7, 28/7, 25/8, 15/9, 6/10.

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



204 siders
katalog
Bestil på
riisrejser.dk

riis  rejser

Tlf. 7011 4711 - www.riisrejser.dk

GODT REJSESELSKAB

Forbehold for trykfej og udsolgte afgange

REJSEHJØRNET

Danske Seniorer arrangerer rejser i ind- og udland og er medlem af Rejsegarantifonden. Vi formidler rejser til både personlige medlemmer og foreninger. Billetter SKAL købes på forhånd til Danske Seniorers udflugter, da det desværre ikke er muligt at købe billet på mødestedet. Bestil billet i Rejsehjørnet på tlf.: 35 37 24 22.



KRONBORG SLOT

Onsdag den 18. april 2018 kl. 10.30 mødes vi ved indgangen til Kronborg Slot.

Vi skal på opdagelse i dette gamle Slot, der ligger i Danmarks nordøstlige hjørne, og har her været genstand for magt og fortryllelse, ligesom Danmarks vogter sidder sovende i de dybe gange.

Slottet indeholder mange smukke genstande for mange tidsaldre, og vel mest kendt for

bygherren, der har givet meget til eftertiden, ikke mindst Shakespeares Historie om personer på slottet.

Efter rundvisningen går vi til stedets Brohus, hvor vi får frokost og mulighed for at spise i historiske omgivelser.

Turledere Anette Mortensen og Lars Jacobsen. Pris 345 kr. **Medlemspris 295 kr.**

UDSOLGTE TURE:

30. april-4. maj:

Amsterdam

23. maj:

Ballonparken

30. maj:

**Haveforeningen
Vennelyst**

8.-10. juni:

**Rottefælde-revyen og
meget mere**

12. juni:

**Forskning i Mærsk
Tårnet**

7. juli:

**Revykøbing kalder ...
igen**

15. juli og 12. august::

**Sommer-Jazz på
Kanalerne**

KONGERNES JELLING

Onsdag den 16. og den 17. maj

Kom med til Danmarks fødested og kongerigets "dåbsattest": Jellinge Stenene, de 1.000 år gamle sten, der i 1994 blev optaget på UNESCO's verdensarvsliste. Vi når også at se det smukke Clay museum, som bl.a. gemmer på et skatkammer af Royal Copenhagen og Erik Veistrup-samlingen, Klosterlunden i Ringsted og Sct. Bendts kirke. Start og slut i Valby. Hjemkomst ca. kl. 17.

Turleder: Anne Roving/Hilda Ravn. Pris 2.700 kr. **Medlemspris kr. 2.500 kr.** Merpris for enkeltværelse: 250 kr. Se mere i KOM MED på nettet





SOFIERO SLOT OG RHODODENDONPARK

Onsdag den 16. maj 2018 kl. 09.30 lenter bussen fra Valby i retning mod Sverige, nærmere til den store op-

levelse i form af et blomstervælde af Rhododendron og mange historiske bygningen med kongeligt islæt.

Vi får en guidet tur i denne eventyrverden, hvor vi får stedets historie, og baggrunden for forløbet af slottets tilblivelse og frem til den form det har nu.

Herefter bliver vi sat til bords i den hyggelige Glasveranda, hvor vi får en af stedets gode frokostmenuer, afsluttende med the eller kaffe, drikkevarer for egen regning.

Efter spisningen bliver der mulighed for endnu en tur rund i slottet og parken for at få så stort et indtryk af stedet inden vi igen begiver os retur mod Danmark.

Der bliver mulighed for påstigning i Helsingør, men dette skal oplyses ved køb af billetten, eller kontakt turlederen lja0003@outlook.dk evt. tlf. 2574 7254

Vi har lavet en samlet pakkeløsning på denne tur, så der er indeholdt: Entré – guidetur og spisning, så alle får den samme fælles oplevelse. Turledere Anette Mortensen og Lars Jacobsen. Pris 560 kr. **Medlemspris 510 kr.**

UD I DET BLÅ... MED DE BLÅ BUSSE

21. maj kl. 10:00 fra Sjælør st.

På hyggelig pinsetur med frokost. Glæd dig til denne hyggelige tur. Det er jo pinse, så hvorfor ikke afsætte dagen på en hyggelig tur ud i den danske natur, sammen med andre seniorer. Også hjemmets køkken kan holde fri - frokosten indtages vi på Traktørstedet Højerruplund på Stevns. Her byder traktørstedet på en dejlig frokostbuff-

fet. Undervejs får vi lejlighed til at nyde den dejlige natur, der er på Stevns og vi lægger også vejen forbi Vallø Slot og Kridtbruddet.

Og efter frokosten bliver der lejlighed til at besøge den del af Højerrup Kirke, der endnu ikke er faldet i vandet, og her kommer du tæt på "klinten".

Turleder Kurt Sølund fortæller undervejs lidt om det, vi ser på turen. Vi er hjemme igen kl. 15:30. Turen gennemføres ved min 30 deltagere.



Medlemspris for udflugt og frokostbuffet 420 kr.



RUNDREJSE PÅ SICILIEN - EN KULTURREJSE FOR LIVSNYDER

10-17 oktober 2018 – vi anbefaler hurtig tilmelding.

Sicilien er Middelhavets største ø. På øen fornemmes virkelig historiens vingesus, idet øen grundet sin strategiske beliggenhed gennem tiderne har været mål for mange folkeslag, som ønskede herredømmet over området. Grækerne, romerne, araberne, normannerne, Frankrig og Spanien - alle har været her - og alle har sat hver deres specielle præg på øen. Så i dag frembyder Sicilien en mangfoldighed af kultur uden lige - i et smukt og betagende landskab. Se hele rejsens beskrivelse på danske-seniorer.dk/Rejsehjørnet

Prisen inkluderer:

- Fly Kastrup-Rom t/r inkl. bagage
- 2 nætter, 2-personers indv. kahyt
- 3 nætter på Hotel Ipanema
- 7 x morgenmad, 6 x frokost og 6 x aftensmad
- Vinsmagning samt
- Udflugter og entrées
- Erfaren dansk rejseleder

Ikke inkluderet: Drikkepenge og drikkevarer, samt lokal turistskat på 3 Euro pr. nat til hotellet – betales lokalt. Tillæg for kahyt med vindue t/r, enkeltværelse på hotellet og enekahyt.

Bestil udførligt program i Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade eller hos turleder Kurt Sølund – ksoe@privat.dk. Turen, hvor "Best Travel" er teknisk arrangør, gennemføres ved minimum 25 deltagere. Pris: 8.995 kr. **Medlemspris: 8.795 kr.**

SÆT X I KALENDEREN

November

Søndag d. 25.: Jul i Teglkroen

December

Søndag d. 2.: Jul i Teglkroen

Fredag d. 7.: Skt. Andreas kirken – Julekoncert: Kurt Ravn Julekoncert

Mandag d. 17.: Skt. Andreas kirken – Traditionsrige Julekoncert med Københavns Drengekor



TÅSINGE, ÆRØ OG UNESCO'S CHRISTIANSFELD

28.-30. september fra Valby kl. 08.15. Sidste bestillingsfrist: 22. juni, men vi sælger efter "først til mølle".

Kom med på tur til Valdemar Slot på Tåsinge, hvor vi kommer på en spændende rundvisning, inden turen går til smukke Troense, og en lækker frokost. Midt på eftermiddagen sejler vi til Ærø, hvor vi de næste 1½ dage skal vi så opleve Ærøskøbing, Marstal og andre af øens seværdigheder – og ikke mindst den smukke natur.

Hjemturen går via Søby og Fynshav på Als – og ikke mindst Christiansfeld, der er kendt for sine honningkager og "Brødre-menigheden" der har præget byen – og som nu har gjort, at Christiansfeld er kommet på Unescos Verdens Arv liste. Hjemkomst ca. kl. 19.

Se mere i næste KOM MED – eller bestil endeligt program i Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade eller hos turleder Kurt Sølund på ksoe@privat.dk. Mulighed for påstigning på ruten efter aftale.

Pris: 3.475 kr. **Medlemspris: 3.275 kr.**



KOLTURKASSEN

Årets "Seniorernes Dag" på Frederiksberg Rådhus bliver den rene operettefest!



Glæd dig til uddrag af musik fra de tre store: Johann Strauss II, Lehár og Kálmán - og et hav af vellyd fra det omfangsrige repertoire og overraskelser "en masse"!

I år holder vi Seniorernes Dag på Frederiksberg Rådhus sammen med OperetteKompagniet, der le-

ver og ånder for at udbrede den skønne trefjerdedelstakt herhjemme. Så du kan glæde dig til at (gen)høre kendte og elskede operette-sange, som blev allemandseje efter Scalas operette-forestillinger i hovedstaden og ikke mindst med Hans Kurt & Else Marie, som vi i dag må nøjes med at gense og -høre i skønne gamle danske film. Og så er der jo også vore helt egne national-operetter "Farinelli" og "Mød Mig På Cassiopeia" ...

Denne sensommer-eftermiddag kan du opleve den henrivende sopran Elsebeth Dreisig, sammen

med smægtende tenor Thomas Peter Koppel og stor-charmør og baryton Jens Søndergaard. Musikken klarer OperetteKompagniets klavertrio med kapelmester Carol Conrad i spidsen og i øvrigt bestående af dygtige musikere fra Radiosymfoniorkestret og Det Kgl. Kapel.

BILLETTER købes i Danske Seniorers Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade 58 mellem 9.30 og 14 tlf. 35 37 24 22 for kun 195 kr.

"OPERETTEN LEVER - TRADITIONEN FORTSÆTTER"

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

DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN



Forpremiere – kun for Danske Seniorer



Til alle os, der elsker de fire "Jacks" – Stig Rossen, Jesper Lohmann, Jesper Asholt og Keld Heick har vi den fornøjelse at kunne byde på forpremiere på Gamle Scene i Det Kongelige Teater. Det er til dig som medlem og tag gerne vennerne med.

Årets show hedder "No more Jacks – på vej mod nye tider" – og spilles fredag 7. september kl. 20.

Og for alle vores medlemmer ude i landet kan vi afsløre, at de 4 "Jacks" tager på turne med os i den sidste uge i maj 2019. Billetsalget til forpremieren åbner på nettet den 16. april. Se hvordan herunder.

Nyt: digital billetbestilling

På utallige opfordringer fra medlemmerne har vi besluttet at prøvekøre digital billetbestilling til forpremieren på "No More Jacks – på vej mod nye tider".

Det betyder, at alle billetter til koncerten sælges via et link på vores hjemmeside – du finder det i beskrivelsen af koncerten i kalenderen. Søg på datoen: 7. september eller på "Forpremiere" – eller scan koden med din smart-

phone, så kommer du direkte til siden.



Billetprisen er den sædvanlige gode Danske Seniorer-pris: 195 kr. + bestillingsgebyr.

Vi hjælper dig

Er du ikke digital – eller er du usikker på, hvordan du bestiller billetter via nettet, hjælper vi dig gerne i Rejsehjørnet i åbningstiden fra kl. 9.30 til 14.

DANSKE SENIORER FEJRRER

TIVOLIS 175 ÅRS FØDSELSDAG

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.

DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN

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 PRÆSENTERER:

REVY

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.

DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN

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

OPERETTEKOMPAGNIET PRÆSENTERER:

SENIORERNES DAG PÅ FREDERIKSBERG RÅDHUS



Elsebeth Dreisig



Thomas Peter Koppel



Jens Søndergaard



FREDERIKSBERG RÅDHUS

Onsdag den 15. august kl. 14-16

Glæd jer til uddrag af titler fra de tre store: **J. Strauss II, Lehár & Kálmán** suppleret med meget andet fra det omfangsrige repertoire og en masse overraskelser!

Dette opføres af den henrivende sopran **Elsebeth Dreisig**, den smægtende tenor **Thomas Peter Koppel** og baritonen, stor-charmøren **Jens Søndergaard**. De akkompagneres af en **klavertrio** ledet af kapelmester **Carol Conrad** – der vil blive sunget på dansk!

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

KR.
195,-

DANSKE SENIORER



VI HJÆLPER HINANDEN



Fest på Bakken og i Tivoli

Du kan stadig nå at få billetter til Danske Seniorers sommerfester i Tivoli og på Bakken.

Billetsalget er åbnet Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade 58, der er åbent dagligt fra 9.30 til 14.

Du kan også reservere billetter på telefon 35 37 24 22.

På plakaten er:

17. maj: Tivolis 175 års fødselsdag

Danske Seniorer fejrer Tivolis 175

års fødselsdag med et brag af en koncert med to af Danmarks største solister Maria Lucia, Michael Carøe, det altid velspillende Promenadeorkesteret samt – selvfølgelig; vi er jo i Tivoli – Pjerrot, Harlekin og Columbine.

5. juni: Grundlovsfest på Bakken

Du kan stadig nå at få billetter til en hyggeligt og anderledes grundlovsfest. Det bliver på Bakken med Stig Rossen, der fortolker John Mogensen, så det er til at blive helt nostalgisk af. Og grundlovstalen går du

heller ikke glip, for den kommer folkekære Flemming Jensen, der er kendt og elsket for sin finurlige humor og holder.

18. juni: Revy og musik med sild og frikadeller

Det bliver i den grad underholdende og festligt, når Trine Pallesen, Pernille Schrøder, Liselotte Nielsen og Rasmus Krogsgaard mødes på scenen og giver den fuld gas med sang og revynumre, kyndigt akkompagneret af Henrik Krogsgaards Orkester.

Last prom i Esbjerg

Du kan glæde dig til endnu en forrygende koncert, når Danske Seniorers " eget " Shantykor Capstan den 10. oktober stiller op til koncert sammen med sanger og entertainer Jesper Lundgaard, skønne Trine Gadeberg og Promenadeorkesteret. Billetsalg åbner i begyndelsen af maj – hold øje med: www.danske-seniorer.dk/kalender



Udfyld kuponen herunder med navn, adresse, fødselsdag, telefon og e-mail og send den til os med posten. Porto er betalt. Eller dig ind via www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem

Giv et medlemskab af Danske Seniorer til en, du gerne vil invitere indenfor i fællesskabet. Kontingentet er 120 kr. for enkeltpersoner og 155 for par.

Jeg vil gerne forære et medlemskab af Danske Seniorer til:

Navn _____ Fødselsdato/år _____ Vej/gade/nr _____

Navn _____ Fødselsdato/år _____ Postnummer og by _____

Forening eller klub, der ønsker medlemskab:* Telefon _____

Foreningens navn _____ E-mail _____

Ja, tak ønsker at modtage nyhedsmail

*Brug ovenstående adressefelter





København/omegn. Jeg er en K/ærlig pige på 73/169/75. Altid glad og i godt humør. Søger en mandlig rejseven på ca. 65-75 år. Ikke ryger, helst fra Københavns området. Har mange gode interesser. Kjølepiggen. Bill. Mrk. 3913.. **Bill. mrk. 3913.**

Odense kalder. Enke 70+/170/65. Søger god ven. Jeg har sunde interesser. Veluddannet. Lad os sammen nyde den 3. alder, med de oplevelser denne evt. kan give os. **Bill. mrk. 3914.**

Herning. Pensioneret kvinde i den 3. alder. Pæn af ydre, søger en mandlig ven på omkring 75-80 år, der har bil. Jeg er til fauna, har pl. samt ærbarhed. Er til sund kost, ikke ryger. Skriv til jyd kvinden. **Bill. mrk. 3915.**

Rundvisning i Frimurerlogen. den 6 oktober. Det var meget koldt derinde. En herre tilbød at varme mine hænder, det gjorde han så. Nu vil jeg gerne i forbindelse med dig. Håber det er gensidigt. **Bill. mrk. 3916.**

Københavns området. Kvinde medio 70. Veluddannet og kultiveret søger jævnaldrende veninder til fælles oplevelser og

hyggeligt samvær (ikke erotik). Interesser: naturen, litteratur, koncerter, film, teater, Kunststudstillinger, Tivoli-Ture, rejser. **Bill. mrk. 3917.**

Vestjylland kalder. Enlig efterløner, 63 år, søger dame, gerne weekend veninde. Mine interesser: cykelture og hjemlig hygge. Jeg bor i Skjern området. **Bill. mrk. 3918.**

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.slaegtenshistorie.dk

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler porto



Danske Seniorer

+++ 11976 +++

0893 Sjælland USF B

150 PL	POLITI- MANDEN	DA. FJORD	VUL- KAN- SY	DRENG	LE- DERE SY. BY	KØR- PRÆST	DRENG	FHV.	SPIL	OM- RÅDE	MOD	HØJ	UD- SKÆLDT	HEN- SIGT
KUR- FORE- SKRIVE	1													
					RACER- BIL LET						MERKE ROLLE		TONE	
			FORFÆ- RENE STEDORD			MYT- FIGUR TALORD								PLAN- TE
HAPS- LEVE FISK			SKREM- TE GUD- INDER				GUD- INDE				ÆRER			
DES- SER- TEN				OST STAR- TER								SKIK- KER	KOLLE- GIET	
STRAKS GÅ		80 OVER- DRAGE									MONTER HØJ- TID			2
														BIBL- PERSON
											TIDSRUM			
VARMT NA- BOER		BLID JOKE												
FRALE STED- ORD			TRAK VEJRET M. BESV.											
3				TOP										
					KNOK- LEDE	SKRIDT DRIK	TONE GRI- NEDE			FMADER HJELPE PRYDE				TRÆ- ERNE
SIGER STAT					BY TØY		FORK. FRUGT				TONE TY- DIGTER			
SVE- RIGE		BEGEJ- STRET VRED						BAR- BER 80					VÅBEN	
DYR			LILLE	4			SPORTS MAND PRÆNT				STRAKS	TAL DYR		
SØLET GREN				RET- NING		AFSLUT- TET KØRE						5	BLOD BINDE- MIDDEL	
			VEDR. TÆNDER TONE	6				STRY- GE		TRA- GÆDIE KLUB				
KOMPO- NIST	RED- SKAB			UNION	PEP		FUGL				AMR. SØ			SPA- NIEN
				KLARE					FOR- TÆLLE			7		

KRYDSORD

KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 2 - 2018 SENDES TIL:

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme eller på mail til: krydsord@danske-seniorer.dk inden 20. maj 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. 8/17 ER:

1. præmie:

Herdis Pedersen
9850 Hirtshals

2. præmier:

Karen Knudsen, 6650 Brørup
Finn Andersen, 5700 Svendbor

KODE NR. 8/17: PODAGRA

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

Mine ben føltes tunge som bly:

Smed støttestrømperne

Tove har i de senere år været nødt til at bruge støttestrømper hver dag. –Mine ben føltes tunge som bly, og det var anstrengende bare at gå det korte stykke ned i supermarkedet. Nu tager hun Active Legs hver dag og har smidt støttestrømperne.

Modelfoto

Tove er 81 år. Hun har altid godt kunne lide at komme op i byen. –Jeg holder utrolig meget af at gå ture, og specielt glæder jeg mig til at gå på besøg hos mine veninder, som jeg spiller kort med hver tirsdag. I de senere år har jeg haft meget hævede ben, og hvis jeg havde været ude at gå, var mine ben så tunge som bly om aftenen – også selv om det kun var en meget kort tur ned i supermarkedet. Derfor var jeg nødt til at gå med støttestrømper hver dag.

–Mine ankler var hævede, og jeg havde uro i benene. Jeg følte mig tung i hele kroppen, og jeg var ikke glad, så mit ellers gode humør forsvandt stille og roligt.

Hørte om Active Legs

–I et ugeblad læste jeg om Active Legs™. Jeg købte en æske og gik i gang. Det er kun én tablet om dagen, så det var nemt at huske. Jeg er så glad for Active Legs tabletterne. Det er som om min gang er blevet mere let, og jeg kommer hurtigt omkring. Jeg har ikke problemer med tunge og trætte ben, så nu har jeg lagt støttestrømperne på hylden.

–Nu glæder jeg mig altid til, det bliver tirsdag, hvor jeg skal i kortklub, og jeg er lykkelig for, at jeg har så lette og friske ben, også når jeg kommer hjem fra en tur i supermarkedet.

Her købes Active Legs?

Active Legs™ 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.

