

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 6. ÅRGANG · NR. 3 · JUNI 2018

SENIOR BLADET

SIDE 6-21:

TEMA: Flextrafik

SIDE 34:

**Nye spændende
medlemsfordele**



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

OBS: Sommerferielukket i uge 28 og 29.

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. 4 2018
udkommer 24. august
Deadlines: Redaktion: 13/7 2018
Aktivitetskalender: 6/7 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. 4: 16/7 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

MANGE FLERE SKULLE HOPPE PÅ ...

I arbejdet med dette Seniorblad-tema, flextrafik, er jeg blevet glad over at registrere, at danske seniorer er gode til at komme ud. Det er primært os, der bruger det gode tilbud, flextrafikken er, os, der får set børn og venner, kommer til behandling, får købt ind og møder andre, fx i foreningerne i Danske Seniorer. Men der er problemer, der skal løses. Der er begrænsninger, og der er prisen.

Jeg synes ikke, man kan sige, at flextrafik koster meget, men det er klart, at der er seniorer, der synes, det er for dyrt for dem. Det problem må løses med bedre pension til de dårligst stillede, en sag vi jo konstant arbejder for i Danske Seniorer.

Et andet problem er, at flextrafikken sine steder ER for dyr. Et eksempel er Frederikssund Kommune, som du kan læse om inde i bladet. Her bor jo heldigvis vores næstformand Lise Achton, der har reageret med et høringssvar. Lise gør opmærksom på, at prisen for turene stiger jo længere, man bor fra byen og hospitalet. Den - utilgængelige - konsekvens er, at de korte ture bruges af byboerne som alternativ til taxa og busser. Ordningen er derfor nu så dyr for kommunen, at priserne formentlig sættes endnu mere op for dem, der bor i yderområderne. Temmelig ærgerligt, fordi det er dem, ordningen oprindeligt er beregnet til.

Kommunerne regulerer med prisen – læs fx om erfaringerne i Kalundborg og den helt særlige Ærøordning, hvor man kan gøre gratis – men det er tydeligt, der er kulturelle forskelle. I Assens Kommune i den ene ende af Fyn er udgiften til flex-

ture over kr. 4 mio. – i Nyborg i den anden ende af Fyn er den under ½ mio. – og selv om der bor 9000 færre i Nyborg, er forskellen slående. Vi vil gerne rose Assens – det er rigtigt set, at alle i en kommune skal have mulighed for at komme ud og møde andre. Det er der livskvalitet i.

Der er stadig kommuner uden flextrafik. Fx store byer med mange busser og tog eller kommuner med rige borgere, som har råd til andre løsninger. Men langt de fleste kommuner er efterhånden med i ordningen. Nogle kommuner har oven i købet indgået indbyrdes venne-aftaler for at sænke prisen for de, der kører på tværs af kommune- og regionalgrænser.

I dette nummer af Seniorbladet har vi samlet eksempler fra hele landet, som vi håber kan inspirere foreninger, ældreråd, kredse og politikere til at se nærmere på mulighederne i deres kommune og vurdere, om det, der er, svarer til, hvad der er brug for. Vi vil gerne opfordre alle til at arrangere medlemsmøder med det regionale trafikelskab og kommunen for at høre om de lokale muligheder.

Lad os hjælpe hinanden med at få bedre og billigere flextrafik til seniorer, der har brug for det. Danske Seniorer samarbejder med Forbrugerrådet TÆNK om at gøre en forskel på landsplan.

God læselyst

Med venlig hilsen

Per K. Larsen,
landsformand.



INDHOLD



God service til medlemmerne og et arbejdsklima i bestyrelsen er alfa og omega i Jægerspris Pensionistforening. Det tiltrækker nye medlemmer. Side 29

6 Flextur får en stigende betydning - især for seniorer
Næsten 4 gange flere ture på 6 år

10 Byboere bruger flextur som alternativ til taxa og busser
Gruppen til fair offentlig transport i Frederikssund protesterer

12 Det her er lidt for godt til at være sandt ...



Om en flextur...

14 Kalundborg beviste det: højere priser giver færre passagerer
Om prispolitik og pilotprojekt

16 Assens er det gode

eksempel

18 Det danske velfærdssystem slår igennem: fantastisk tilbud til pendlere på Fyn

20 På Ærø kører folk gratis med bus - og de strømmer til
Det koster, men kommunen sparer også

22 Seniorpolitik på dagsordenen

24 Aktivitetskalenderen

29 God stemning giver nye medlemmer

30 Tilbud til nysgerrige seniorer



Er det tid til at opgradere til en enkel smartphone?

Er du en af dem, der føler, at nutidens teknologi gør livet kompliceret i stedet for lettere? Mange smartphones er efterhånden blevet så smarte, at man knapt nok kan ringe fra dem. Og når nye modeller og funktioner lanceres i en rasende fart, kan man hurtigt fare vild i smartphone-junglen.



Enkelhed på tværs af enheder

Mød MyDoroManager, et værktøj til at gøre skift eller opgradering til en smartphone så let som muligt. MyDoroManager er et hjælpemiddel for dig til at udforske og administrere din telefon gennem et mere velkendt webformat. Venner eller familie kan få adgang, så de kan

hjælpe dig bekvemt via fjernadgang. MyDoroManager gør Doro 8035 ganske nem at bruge.

Overskuelig, ikke indviklet

Med Doro 8035 er det overflødige blevet fjernet, således at det kun er de dele, du bruger mest der er der for dig. Fra en læsbar skærm og krys-talklar lyd i advarsler og samtaler til de brugervenlige menuer og det behagelig greb, er der taget højde for alle detaljer for at skabe en kvalitets telefon der virker for dig.

Alt hvad du behøver lige ved hånden

Fra at surfe på internettet til at chatte på sociale medier til at ringe, støtter Doro 8035 dig i alle trin på vejen. Plus, at du kan føle dig sikker med den unikke tryghedsalarm med GPS position. Du skal blot trykke på knappen bag på telefonen, hvis der opstår en nødsituation, og den vil ringe til en liste over valgte kontakter - fra familie til naboer - i den rækkefølge du vælger.

Doro 8035, udviklet for nemhed.



“Doro er så nem, den er vidunderlig til at lære at bruge en smartphone”

**Lasse Holm, 74 år
Musiker og entertainer**

“Jeg synes at med Doro, er det bare så tydeligt, hvad du vil gøre. Den er bare så nem at bruge.”

Gill Wheeler, 69 år
Pensioneret skolelærer
og stolt bedstemor

Lev livet med en brugervenlig smartphone



Den nye Doro 8040 intuitiv og enkel at navigere i så du kan udforske de mange muligheder en smartphone giver – selv hvis det er første gang du bruger en smartphone er Doro 8040 det oplagte valg.

Doro 8040 kommer med dobbelt så meget hukommelse i forhold til sine forgængere, kameraet er også blevet opdateret og så har du stadig fordelene af høj og tydelig lyd som er kompatibel med høreapparater, fysiske taster og en smart bordlader som også fungerer som digital fotoramme, lokal vejstation samt vækkeur.



My Doro Manager
Få hjælp fra distancen fra personer, du kender.



Unik brugerflade
Enkel navigation med tydelige instruktioner og letforståeligt sprog.



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



1899 kr.

doro 



FLEXTUR FÅR EN STIGENDE BETYDNING - ISÆR FOR SENIORER



Antallet af flexture steg fra 2011 til 2017 med næsten 400 %. Seniorerne kører over 50 % af turene – men mange kender stadig ikke til tilbuddet. Her kan I få inspiration til at se nærmere på mulighederne i jeres kommune

Aflandsformand Per K. Larsen og næstformand og tovholder på Danske Seniorers politiske arbejde med mobilitet Carsten Møller Nielsen

Fra 2011 til 2017 steg antallet af flexture fra 229.849 til 910.968. Det er mere end 396 %! Og det er især seniorerne, der benytter sig af tilbuddet: de tegner sig for over 50 % af turene. Alligevel er der stadig alt for mange seniorer, som ved for lidt om flextrafik og flexture, og som ikke bruger de muligheder, der er.

Vi har derfor i dette tema samlet en række kommunale eksempler, som vi håber kan inspirere Seniorforeninger, Ældreråd og politikere til at se nærmere på mulighederne i deres kommune.

Lovgivningen fordeler ansvaret for flextrafik mellem landets 98 kommuner og 5 regioner. Det er op til hver enkelt kommune og region at sikre den service, borgerne skal tilbydes, og bevilge de penge, der skal til.

Hvis man vil forstå mulighederne, kan det måske betale sig at overveje en studietur til Sydvestfyn, Nordfyn eller måske Nordjylland, hvor flextrafikken startede. Her

finder man stadig de kommuner, som bruger ordningen mest, bedst og billigst, fx Hjørring, Brønderslev og Ålborg. Men hvordan står det til med flexture i din kommune?

Sæt flextur på dagsordenen

Findes tilbuddet i din kommune? Er det svært at gennemskue ordningen, priser m.v.? Eller der behov for bedre information til seniorer? I så tilfælde opfordrer vi vores medlemsforeninger til sætte flextur på dagsordenen fx ved at arrangere medlemsmøder med det regionale trafikselskab og kommunen og høre om de lokale muligheder.

Temaet kunne være din kommunes beslutning om at tilbyde hhv. ikke tilbyde flextur og/eller prisen for brugeren. Den kan nemlig være meget forskellig fra kommune til kommune. Det betyder, at der er prisforskelle og forskelle i serviceniveauet. Men forskellene er blevet mindre gennem årene. De regionale trafikselskaber er med til at udligne forskelle i regionerne, og Flex-Danmark har samme virkning på landsplan.

Staten spiller en vigtig rolle, men mere indirekte: Staten beslutter ikke kommunernes service og priser, men har afgørende indflydelse på kommunernes økonomiske rammer. Det siger sig selv, at de statslige rammer og regler påvirker kommunernes mulighed for at tilbyde flexture og prisen for at køre turene. Staten kan også påvirke positivt, som vi så det fx i 2012, hvor regeringen, Enhedslisten og Dansk Folkeparti afsatte en pulje på i alt 57 mio. kr. i hvert af årene 2013-2017 til forbedring af kollektiv trafik i yderområderne.

Så lad jer inspirere – også af vores næstformand Lise Achthons høringssvar – se artiklen side 10. Høringer er en af mange påvirkningsmuligheder, vi aktive seniorer skal gøre mere brug af de kommende år!

Fra Per K Larsens og Carsten Møller Niensens analyse "Seniorer, Flextrafik og Flexture", som kan findes i sin helhed på www.danske-seniorer.dk Mærkesager





60+ rabat

25%

Gælder stel, glas
og tillægsydelse

25% rabat på alt
til alle over 60 år

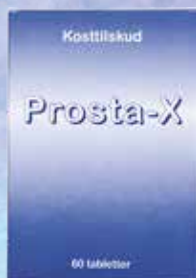
Bestil synstest på louisnielsen.dk

Skul' 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.

Prostata generer mange mænd helt unødvendigt!



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



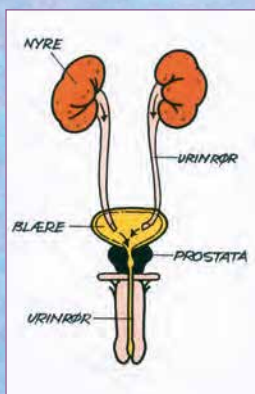
Hvordan mærker du om du har forstørret prostata?

- 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

BYBOERE BRUGER FLEXTUR SOM ALTERNATIV TIL TAXA OG BUSSE



Den - utilsigtede - konsekvens er, at ordningen er blevet så dyr for Frederikssund kommune, at priserne formentlig sættes endnu mere op for dem, der bor i yderområderne.

Temareaktion: journalist Kirsten Bohl og redaktør

Iben Hauschultz

I Frederikssund kommune stiger prisen for flexturene jo længere, man bor væk fra byen og hospitalet.

”Det er ærgerligt, fordi det er beboerne i yderområderne, ordningen oprindeligt er beregnet til”, skriver Lise Acthon i et høringssvar om

den planlagte prisstigning på Flextur i Frederikssund Kommune, som hun bor i.

”Flextur blev i sin tid indført som en hjælp til de områder i kommunen, der er dårligst betjent med offentlig transport. Men prissystemet gør, at ordningen bruges mere inden for byzonen end fra oplandet og ind til byen”, forklarer Lise Acthon, næstformand i Danske Seniorer og aktiv i Gruppen til fair offentlig transport i Frederikssund.

”Hvis man bor i byen, og ens kørselsbehov er under 10 km, så er prisen 24 kr. for en tur, men bor man uden for byen, så betaler

man 6 kr. pr. kørt kilometer over 10 km oveni. På den måde er ordningen blevet til billig taxa-ordning for folk inden for 10 km-zonen, mens det er dyrt for dem, der bor uden for byzonen, og som ordningen egentlig var tiltænkt”, fastslår hun.

Oveni dette kommer så kommunens aktuelle planer om at nedlægge busruter i det vestlige Hornsherred, hvilket selvsagt forringer servicen for alle borgere i området, der har op til 3 km til nærmeste stoppested. Det går især ud over seniorer, der ikke har anden mulighed for at komme til læge, hospital m.m. I forvejen er området ikke betjent om aftenen. Sidste afgang fra Jægerspris mod området er kl. 17.15, og sidste afgang fra området er 17.24, hvilket betyder ingen gæster uden bil og ingen biografture.

ET LILLE REGNESTYKKE MED DEN NYE TAKST FOR FLEXTUR

En borger skal til undersøgelse på Frederikssund Sygehus, speciallæge el. lign.

- kan ikke blive visiteret
- kan ikke benytte kollektiv trafik m. diverse skift
- bor 9 km fra Frederikssund Sygehus: Flextur pris 36 kr.

En tilsvarende person, der bor i f.eks. Vellerup, 23 km fra Frederikssund by:

- Flextur pris 36 kr. + (13 km x 6 kr.) 78 kr. = 114 kr.
- En forskel på 78 kr. for 2 borgere i samme kommune.



FAKTA: FLEXTUR

I Frederikssund Kommune er 54 % af de internetbestilte ture bestilt af kunder på 60 år eller derover. En analyse fra Movia for Frederikssund Kommune viser, at benyttelsen af flexitur ikke er ændret siden måling i 2016, men der er sket en fordobling i antallet af rejser, og antallet af by-interne ture er steget mest.



Samtidigt hæver kommunen prisen for en Flex-tur.

”Det er ikke rimeligt”, fastslår Lise Acthon og henviser til målinger fra Movia, der viser, at det især er seniorer, der benytter sig af flexitur: I Frederikssund var 54 % af turene i 2017 bestilt af 60+.

“Tag en taxa og lad arvingerne gå”

Lone Kühlmann

Gruppen til fair offentlig transport i Frederikssund frygter, at

nedlæggelse af buslinjer og afgange sammen med en stigning i flexitures grundbeløb vil give en endnu større skævvridning i serviceniveauet for kommunens borgere – og har derfor gjort indsigelse mod planerne.

DERFOR SKAL VI UD AT KØRE: ENSOMHED LIGE SÅ FARLIG SOM RYGNING

Langvarig ensomhed er lige så farlig som rygning, konkluderer en af verdens førende ensomhedsforskere John T. Cacioppo.

Han er professor i psykologi og

neurovidenskab fra Chicago Universitet, og da han holdt foredrag i København for nogle år siden sagde han bl.a., at frekvensen af hjertekar-sygdomme, Alzheimers, depression med mere stiger bety-

deligt blandt personer, der føler sig ensomme over en længere periode”.

Kilde: Dagbladet Information
16. november 2011

SÅDAN GØR DU, HVIS DU VIL KØRE EN FLEXTUR

Vil du køre en flexitur – eller bare kende mulighederne i din kommune – skal du gå ind på nettet og skrive din kommunes navn og flexiture. Så kommer der information frem om kommunens ordning og

også om, hvordan du bestiller, og hvad det koster.

Du kan også ringe til trafikselskaberne, hvor venlige medarbejdere gerne hjælper og forklarer:

- Nordjyllands Trafikselskab: 99 34 11 34.
- Midttrafik : 87 40 83 00
- Sydtrafik : 76 60 86 08
- Fynbus : 63 11 22 55
- Movia : 70 26 27 27

DET HER ER

LIDT FOR GODT TIL AT VÆRE SANDT ...



Før vi kører ud af Aars, er vi fire passagerer i det store folkevognsrugbrød fra Ranum Taxi.

Marie Møller,

Anette Simonsen,

Søren Bach og jeg. Marie Møller, der siger om sig selv, hun er en 29'er, er på vej fra Nørager til frokost hos sin datter i Strandby. Anette, 62, og Søren, 61, skal besøge venner på en gård uden for alfarvej, jeg, der er 70, skal hjem til Ertebølle med mine indkøb.

Marie er en meget rutineret bruger af systemet – hun er handicappet og bliver kørt til fysioterapi hver tirsdag og fredag – men i dag skal hun se familien, og chaufføren Henrik Sørensen kan allerede nu fortælle, at det er ham, der skal sørge for at få hende godt hjem igen. Og Marie er helt tryk. Hun har kørt og kørt og kørt med NT,

og kun én eneste gang kom bilen ikke. – Men jeg havde det jo godt hos fysioterapeuten, som fik ringet og sørget for, der kom en bil, fortæller hun.

Faktisk umuligt med almindelig offentlig transport

Anette Simonsen og Søren Bach, hhv. social- og sundhedsassistent og fabriksarbejder – kører sjældent, men det vil de til at lave om på.

- Det her er lidt for godt til at være sandt, siger Anette. Vi betaler hver

85 kr., og vi bliver kørt fra dør til dør og skal ikke stå og fryse ved et stoppested. Vent og se, til vi kommer frem til Bjergvangsvej, så kan du se, det faktisk havde været umuligt med almindelig offentlig transport, siger hun.

Henrik Sørensen er chauffør i Ranum Taxi – kører både teletaxa og alm. taxa – her afleverer han Marie Møller til hendes datter, Jytte Larsen i Strandby. – Vi er meget glade for, at mor kan komme hertil med taxa. Hun kan ikke gå, og vi kan ikke have hende og kørestolen i vores almindelige personbil, så uden det her system, kunne hun faktisk ikke besøge os, siger hun.



AFSTAND AARS-ERTEBØLLE: 23,9 KM.

Pris: 103 kr. inkl. besparelse på 10 pct., fordi turen er bestilt online, og betalingen trækkes på min konto.

En ordinær busbillet fra Aars til Ertebølle koster 32 kroner. En pensionistbillet koster 16 kroner. En ordinær taxa koster 400 kr.

MARIE MØLLERS TRANSPORT

Marie Møller benytter sig af hele tre ordninger i Nordjysk Trafikselskab:

1. Hun bliver kørt til fysioterapeut to gange om ugen, en strækning på ca. én km hver vej. Hun betaler 30 kr. hver vej, men når hun afleverer bonnerne på kommunekontoret, får hun de 20 kr. af de 30 kr. refunderet.
2. Hun bliver kørt til lægehuset – gratis – skal blot selv bestille transporten.
3. Turen til børnene er dyrere: Turen fra Nørager til Strandby (31 km) kostede 87 kr. hver vej. Dertil kommer, at hun årligt betaler 433 kr. for at være med i denne Flexhandicap-ordning.



Hun og Søren er enige om, at de næppe var kommet afsted til vennefrokosten i dag, hvis ikke flextaxitilbuddet havde eksisteret.

- Ja, så havde vi måske taget bilen og sovet derude. Vi havde i hvert fald ikke taget en taxa, siger de.

De synes, tilbuddet er meget fleksibelt.

- Vi har bestilt transport hjem klokken 18, men får vi lyst til at blive, kan vi jo ringe kl. 15.45 og aflyse turen kl. 18 og bestille en senere. Det er da et godt tilbud.”

De har også oplevet at få deres ønsker om afgangstidspunkt opfyldt næsten punktligt: - Jeg bad om, at vi blev hentet 12.30, og så fik vi en melding om, at de ville komme 12.35. Det kan da ikke være bedre, ikke mindst fordi bilen så også kom helt til aftalt tid.

PLUSSER

- Gode overskuelige hjemmesider med stort set dækkende informationer
- De to teletaxaer, jeg kørte med, kom til tiden
- Chaufførerne var ualmindelig hjælpsomme
- Passagererne var mere end tilfredse og roste den store fleksibilitet.

MINUSSER

- Det varede en halv time at få en mail med kundenummer - mens en mail om betaling var fremme på et minut - så jeg havde næsten opgivet, da mailen med kundenummeret kom, og jeg kunne fortsætte med at bestille min tur

- Det var forvirrende at bestille en teletaxa til kl. 10 og få en mail om, den ville komme 10.35. Jeg troede, jeg havde skrevet forkert tidspunkt, indtil jeg fattede systemet. På de to ture, jeg bestilte, var afvigelsen fra mit ønske hhv. 35 minutter og 45 minutter

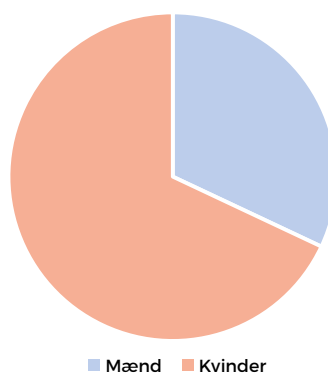
DOBBELT SÅ MANGE KVINDER SOM MÆND KØRER FLEXTURE

I 2017 var der dobbelt så mange kvinder som mænd, der kørte Flexiture i Region Nord's trafiksel-skab NT: 68 pct var kvinder, 32 pct. mænd.

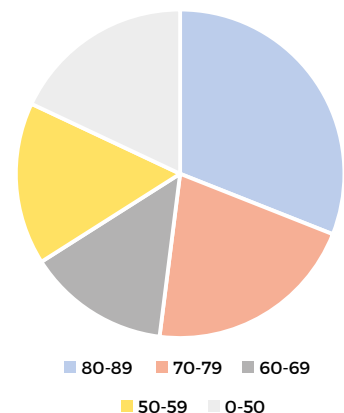
Aldersgruppernes brug af ordningen fordeler sig således:

- De 80-89 årige (31 %)
- De 70-79 årige (21 %)
- De 50-59 årige (16%)
- De 60-69 årige (14 %)

Kønsfordeling



Aldersfordeling



KALUNDBORG BEVISTE DET:

HØJERE PRISER GIVER FÆRRE PASSAGERER



Helt konkret blev passagertallet halveret, da starttaksten i Kalundborg by blev hævet fra 24 kroner til 48.

Kalundborg Kommune har ført beviset for det, vi godt kan regne ud: Lave priser på flextrafik giver mange passagerer, højere priser færre. Helt konkret blev passagertallet halveret, da starttaksten i Kalundborg by blev hævet fra 24 kroner til 48.

Det skete for et par år siden, da budgettet skred, og politikerne samtidig vurderede, at ordningen blev brugt anderledes end tænkt. - En analyse viste, at vi havde

4.000 passagerer, der kørte fra en adresse til en anden i Kalundborg by, samtidig med at vi havde store udgifter på at finansiere en god bybusdækning, siger Kalundborg Kommunes trafikplanlægger Thomas Nielsen.

Politikernes reaktion var at fordoble den lave starttakst inde i Kalundborg by. Den var ellers sat til 24 kr. - i en tid, hvor mange andre kommuner havde valgt at hæve den til 36 kr. - Politikernes ide var at give flest muligt råd til

SØGER AT STOPPE DE MEGET LANGE TURE

Kalundborg Kommune er med i et pilotforsøg, hvor man sammen med operatøren Movia søger at stoppe de meget lange ture til fx Københavns Lufthavn. - Vi lægger flexture ind i rejseplanen, så man får tilbudt en flextur til fx nærmeste station med forbindelse til relevante mål. Det gør, at de lidt længere ture kan blive billigere, og vi venter, det kommer både borgeren og kommunen til gode, siger Thomas Nielsen.



PRIS

En ordinær busbillet fra Kalundborg Rådhus til Årby Forsamlingshus koster 12 kroner.

at benytte ordningen, fortæller Thomas Nielsen.

Fordoblingen af prisen betyder, at indbyggerne i Kalundborg i dag skal betale mindst 48 kroner for en tur inde i byen. Og det har straks givet resultat: Passagertallet på 4.000 blev halveret og er i dag ca. 2.000.

De mennesker, der skal uden for byen, kan fortsat glæde sig over lave takster: 24 kroner i det startgebyr, man kalder "Kommunetakst", og for de penge får man 10 km's kørsel. Skal man længere, er prisen 6 kr. pr. ekstra kilometer.

Det betyder noget i budgettet, at så mange er flyttet fra flextrafikken over i de almindelige bybusser: For hver eneste, der bruger flextrafikken, er udgiften for kommunen 125 kr.

Kommunens samlede udgift til flextrafik er i dag 2,5 mio. årligt.



GOD TRAFIKDÆKNING NØDVENDIG MED MØDESTED UDEN FOR CENTRUM

Pensionistforeningen i Kalundborg følger nøje med i, hvad der sker på trafikområdet: Den holder nemlig sine møder i forsamlingshuset i Årby, 6,6 km. fra rådhuset i Kalundborg.

- Vi måtte flytte derud, fordi forsamlingshuset kunne huse vores 400 medlemmer store forening, efter at kommunen solgte vores tidligere mødested "Solgården", fortæller formanden Anne-Lise Christiansen.

Hun ved, at mange synes, flextrafikken er dyr, også selv om turen til Årby kan køres for den billige takst. Det er den såkaldte "Kommunetakst", hvor prisen er 24 kr. i startgebyr inkl. de første 10 km, og med 6,6 km fra fx rådhuset og derud betyder det, at prisen for så at sige alle her kan holdes på de 24 kroner.

Anne-Lise Christiansen håber, at medlemmerne i højere grad end nu kan udnytte fordelene i at køre

flere sammen. – Men problemet for en del er jo, at de er dårligt gående og ikke kan samles eet sted, som man skal, hvis vi skal udbytte rabatmulighederne, siger Anne-Lise Christiansen.

Bestyrelsen har forsøgt at få kommunen til at oprette et par ekstra

ruter for foreningens skyld, men det vil den ikke. – Jeg synes, det er en skam. Vi ældre har godt af at komme ud og være sammen og opleve nyt, og det er trist, at nogle må sige nej til det fællesskab, fordi de ikke synes, de har råd til transporten, siger Anne-Lise Christiansen.



DANSKE SENIORER FORSØGTE AT HOLDE PRISERNE NEDE

Ole Jordy Larsen, der er formand for Danske Seniorers Kreds Vestsjælland, forsøgte i sin tid at få kommunen til at fastholde de lave priser og også meget gerne udvide flextrafikken på bekostning af den almindelige busdrift. – Men kommunen var ikke til at hugge og stikke i. De lavere takster havde gjort, at trafikmængden var forøget med 75%, og det var der ikke budget til, siger han.

FLEXTRAFIK MED PÅ REJSEPLANEN.DK

En række kommuner står foran at få deres flextrafik med ind på Rejseplanen.dk, bl.a. inspireret af Region Nordjylland og Nordjyllands Trafikselskab, der startede tilbudet ved årsskiftet.

Her kalder de tilbuddet "Plustur" og definerer det som "Flextrafik, som kan benyttes i de tilfælde, hvor bussen eller toget ikke kører

hele vejen. Plustur kører mellem adresse og stoppested eller stoppested og adresse. Plustur kører dig aldrig hele vejen på din rejse."

Prisen for en Plustur er 22 kr. pr. person og åbningstiden er tilpasset bus- og togtiderne.

Den samlede rejse

På landsplan vil systemet blive

kaldt "Den samlede rejse", og foruden den ene indgang til rejseplanlægningen via Rejseplanen.dk, er der også een betaling for rejsen og een billet. En anden forbedring er, at der vil blive givet løbende informationer om rejsen, vejledning om skift, oplysninger om forsinkelser og alternative forbindelser, hvis det er nødvendigt.

ASSENS ER

DET GODE EKSEMPEL



Andre kommuner kunne lære af Assens, hvad angår flexkørsel, siger Benny Dyrdorf, kredsformand for Danske Seniorer på Fyn: Kørslen er let at bruge og fungerer uden problemer. Den er åben for alle, og folk bruger den, siger han.

Tallene bekræfter hans opfattelse: Assens Kommune er den i Region Syd, der bruger flest penge pr. indbygger på flextrafik, og – siger trafik- og byggechef Lars Evald Jensen i Assens Kommune: ”Vist også den i hele landet, der bruger mest”. – Vi bliver altid fremhævet, når vi møder de andre kommuner og trafikskaber, siger han.

I år venter kommunen at bruge 5,4 mio. på flextrafik. Fordelt pr. indbygger er det 128 kr. årligt.

For de penge får borgerne to ordninger: Traditionel teletaxa og den nye telependlerordning, som du kan læse om i artiklen ”Det danske velfærdssystem slår igennem”.

Assens Kommune har skabt et system, hvor kommunen er delt ind i 6 zoner. Man må køre een eller to zoner, og prisen er fast: Kører man i een zone, koster det 25 kroner, kører man i to 40 kr. Altså ikke noget med, at prisen stiger, når man kommer over et vist antal kilometer. Og det er altid sådan, at man kan nå frem til et trafikknudepunkt og komme videre derfra.

Besværligt ikke at kunne komme rundt i hele kommunen

Benny Dyrdorf har et par anker. Først og fremmest synes han, det er besværligt, at man ikke kan køre rundt i hele kommunen på

een flextur. – Skal man fra Assens til Vissenbjerg i den anden ende af kommunen, skal man gøre et stop i Glamsbjerg. Men selvfølgelig kan man så bare sørge for at have bestilt en teletaxa, der

holder parat i Glamsbjerg til at køre én videre, siger han.

Lars Evald Jensen siger, at ”Selvfølgelig kan det blive bedre. Alt kan blive bedre”, men at politikerne efter nøje drøftelser under sidste budgetforhandling har lagt sig fast på, at man kun kan køre to zoner. En udvidelse til 3 zoner vil – ifølge erfaringer fra andre kommuner – øge udgiften med 300.000-400.000 kr. om året.

Og, siger han, det er ikke meningen, man skal kunne fortsætte i en anden teletaxa,

som nogen åbenbart gør. Meningen med ordningen er, at man kan blive kørt til et knudepunkt, og at man så fortsætter derfra med den almindelige kollektive trafik.

Skal med ind på Rejseplanen.dk

Benny Dyrdorf anker også over, at det er for usynligt for borgerne, at de kan køre til Odense for 80 kr.

Lars Evald Jensen er enig i, at det kan være svært for borgerne at finde ud af, hvordan de kan bruge systemet. Derfor har kommunen som et forsøg opgraderet informationssystemet og sammen med trafikskabet besluttet, at teletaxa skal med ind på Rejseplanen.dk. Det betyder, at borgerne, hvor man er afhængig af en teletaxa for at nå til en ordinær bus, vil det fremgå af rejseplanen.

”Det har vi ønsket helt fra starten, og nu skulle det komme med i forbindelse med næste opdatering”, siger Lars Evald Jensen.

-Rejseplanen.dk skal blive det sted, danskerne hurtigt og let finder deres rejseløsninger, og også teletaxaløsninger, siger han.



Benny Dyrdorf

Lars Evald Jensen

STØJSVAGE & LETTE BATTERIMASKINER

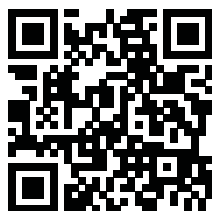
STIHL®



Med STIHL batteriserier får du alt, hvad der forventes af et høj kvalitetsprodukt.

Skulle du mod forventning ikke være tilfreds med maskinen indenfor en uge, kan du levere den tilbage og købe en anden, eller få pengene refunderet.

(Gælder ved køb af maskine til maksimalt kr. 7.995,- inkl. moms).



Skan QR-koden og se filmen om Compact batteriserien

Find nærmeste forhandler på:
www.stihlbatteri.dk

DET DANSKE VELFÆRDSSYSTEM SLÅR IGENNEM: FANTASTISK TILBUD TIL PENDLERE PÅ FYN



Fynbus – der driver flextrafikken på Fyn – har skabt et nyt tilbud til pendlere, brugerne kalder ikke mindre end fantastisk.

– Det er virkeligt det danske velfærdssystem, der slår igennem, siger Fuensanta Landstrup.

Hun er spansk, men dansk gift og mor til Carl på 3 år, og hun har fået dette tilbud på kørsel fra Faaborg til en børnehave ved friskolen i Haastrup: Hun og Carl kan blive

hentet hver morgen efter 9 og kørt til skolen, hvorefter hun kører med hjem igen. Om eftermiddagen bliver hun hentet igen og kørt de 12,3 km til Haastrup, hvor Carl er parat til at blive hentet og kørt hjem igen. Prisen er 187 kroner om måneden for Carl og 375 kr. for Fuensanta.



FAKTA

- Teleperiodekort 2-zoner
- Pris: 375 kr.

Telependler er et telekørselstilbud til bosatte i tyndt befolkede områder, hvor der er langt mellem busser og tog. Telependler giver bedre muligheder for at pendle til uddannelse og arbejde end den almindeli-

Fuensanta Landstrup og hendes mand bor i hendes fødeland Spanien om vinteren, men om sommeren driver de "Det blå ishus" på Torvet i Faaborg. Carl går allerede i skole i Spanien, men her i Danmark skal han i børnehave, og familien er heldig, der er plads i børnehaven ved friskolen i Haastrup, godt 12 km fra Torvet. Kommunens fine pendlerordning gør den transport mulig, der ellers ville have umuliggjort denne løsning (foto: Jan Horskjær).

ge teletaxiløsning. Telependler kører enten direkte til arbejds- eller uddannelsesstedet eller til et kollektivt trafikknudepunkt, hvor der er videre forbindelse med bus eller tog.

Du kan læse mere om telependlerordningen i de fynske kommuner på www.fynbus.dk/telependler.



TAXASMUTTUR MED GRATIS KAFFE I HJØRRING

Danske Seniorers næstformand Carsten Møller Nielsen bor i Hjørring Kommune, og han er rigtig godt tilfreds med kørselstilbudene i kommunen. – Ældrerådet er aktivt med i drøftelserne med kommunen og trafikelskabet, og kørslen fungerer godt til stor tilfredshed, siger han.

En særlig løsning i Hjørring er en "TaxaSmuttur" – taxakørsel til en fast pris for seniorer. Ordningen er et ekstraordinært samarbejde mellem Hjørring kommune, to taxiselskaber og Nordjyllands Trafik-selskab.

Systemet er, at tirsdag og torsdag kan man bli-

ve hentet i sit hjem ved 10-tiden og kørt til to faste stoppesteder i centrum. Turen går hjem igen klokken 12, og prisen er 40 kr. hver vej. Er der tid i overskud, får man en kop

gratis kaffe, mens man venter på bussen.

Chaufføren kan hjælpe passagererne ud til bilen. Der er mulighed for at have en rollator med på turen, og den skal bestilles senest dagen før klokken 12.

- Det er en god ordning og fin at have med i den samlede trafikpakke. Men vi må erkende, at ikke alle seniorer har midlerne til det. Det bliver en dyr pakke smør, hvis det skal koste 80 kroner at hente den, siger Carsten Møller Nielsen.

"Kollektiv trafik – herunder Flex-ture – er et velfærdsgode, og tilskud hertil er udtryk for en politisk beslutning om, at folk skal have mulighed for at transportere sig. Tilskud til kollektiv transport bidrager til at gøre hele landet beboeligt samt alle alders- og samfundsgrupper mobile"

- fra rapporten "Kommuners og regioners koordinerede kollektive trafik" 2016

FLEXTUR HJÆLPER ÆLDRE MED LANGT TIL BUSSEN

Ældre borgere der benytter Flex-tur har sjældent reelt mulighed for at benytte andre kollektive rejsefor-mer end Flex-tur. Afstanden til nær-meste stoppested er ganske enkelt for lang. For de fleste står valget mellem at blive hjemme (27 pct)

eller tage en taxa (38 pct). Det viser en kundetilfredshedsundersøgelse foretaget af analysefirmaet Mega-fon for Movia Flextrafik.

Blot 14 pct. ville have taget en al-mindelig bus.

Flex-tur bliver primært brugt til be-søg hos venner og familie (42 pct.), lægebesøg (34 pct.) og indkøb (13 pct.).

PÅ ÆRØ KØRER FOLK

GRATIS MED BUS

- OG DE STRØMMER TIL



På nogle afgange må der sættes ekstra busser ind, så man er sikker på at have plads til alle, der vil med.

Ærø er kun en ganske lille ø i det sydfynske øhav med 6.170 indbyggere. Men derfor kan man jo sagtens tænke store tanker, har kommunalbestyrelsen vist. Den har bl.a. indført et system med gratis busser, der kører mellem øens tre større byer, og netop nu arbejder den med at få en førerløs, eldrevet bus til at køre fra de små landsbyer til det nærmeste stoppested, hvor den gratis bus kører fra.

- Det ligger nok noget ud i fremtiden, siger borgmester Ole Wej

Petersen (S), men nu har vi sat 100.000 kr. af og bruger dem til at finde nogle, der kan være interesseret i at hjælpe os med at finansiere forsøget, så vi i første omgang kan køre mellem Ommel og Marstal.

De gratis busser koster kommunen mellem 6 og 7 mio. årligt – alt efter hvordan man gør det op – og der er borgere, der spørger, om man nu har råd. Også fordi beløbet stiger år efter år, fordi den gratis kørsel er så massiv en succes.

Ole Wej Petersen mener, man har

råd. Formålet med busserne er at knytte øens beboere sammen, sikre at man kan mødes på kryds og tværs og også let og enkelt blive fragtet til de to havne, hvorfra der er færger til Svendborg, Als og Faaborg.

Antallet af brugere er femdoblet

Og borgerne og øens besøgende bruger busserne. På nogle ruter er der så mange passagerer, at der sættes to busser ind, og der er restriktioner på, hvor mange cykler man kan have med. "Maks. 3 cykler og ingen elcykler", står der i den korte tekst på bussernes hjemmeside, der også kan give hundeejere den plus-info, at "Hunde er velkomne i busserne."



Foto: Allan Harsbo



Faktisk er antallet af brugere femdoblet, fra 50.000 om året til nu ca. 250.000 kr.

- Det er politikernes største succes herovre, siger direktøren for Ærø-færgerne, Keld M. Møller, der også styrer med busserne.

40 kr. er mange penge, har vi lært

Ole Wej Petersen fortæller, at kommunalbestyrelsen selvsagt har drøftet, om man skulle genindføre betaling, men tanken er opgivet for nu i hvert fald. - Det er dyrt at administrere betalingen, og skulle vi have økonomi i driften, skulle prisen langt højere op end de 40-50 kr., vi max forestiller os at kunne kræve for billetten, siger han.

For på Ærø har de lært, at 40 kr. er mange penge.

- Skulle folk betale 40-50 kr. for en billet, ville de ikke bruge busserne. Det var det, vi så, før vi skabte det nuværende system. Vi var inde i en dårlig spiral: Underskuddet steg, så fjernede vi en afgang, og så kom der endnu færre passagerer. Nu kommer folk strømmende til, og vi ved fra turister og ikke mindst de mange sejlere, at de sætter stor pris på bussystemet. Så når vi snakker øko-

nomi, snakker vi også om, at det er god og positiv reklame for Ærø.

Ordningen blev indført i 2011, da færgedriften blev lagt om, og der ikke længere er en færge fra Marstal.

Se køreplanerne her:
<https://aeroe-ferry.dk//kundeservice/aeroe-busplan-2/>

ØKONOMIEN I ORDNINGEN

Da Ærø kommune i 2011 gjorde buskørslen gratis, kostede det den halvanden million ekstra. Beløbet er steget til nu 6,2 mio., men på plussiden tæller, at der årligt spares store beløb til fx betalingsautomater og fx også et pænt beløb på at få hentet og bragt kontanter til et pengeinstitut på land. Direktør Keld M. Møller vurderer, at gik kommunen tilbage til den oprindelige driftsform, ville i hvert fald halvdelen af de 30-40 kr. af hver billet alene gå til at dække udgifterne ved at opkræve billetbetaling.

ER DU SENIOR I KOLDING?

Kør det, du vil i kommunen, for 400 kr. årligt

Kolding Kommune giver i år – som et forsøg – sine borgere over 67 år mulighed for at køre det i bus, de vil, inden for kommunens grænser for 400 kr. årligt.

Forsøget er finansieret af 'Værdighedsmidler' inden for ældreområdet. Det kan ikke anvendes til tog og Flextur, derimod kan man gratis medtage to børn under 12 år.

Har man brug for at køre uden for kommunen, kan man købe en ekstrabillet til de pågældende zoner.

- Ordningen kører som et forsøg i to år, og i 2017 blev det brugt af 1450 koldingensere. Det er færre end forventet, men vi håber, tallet stiger, siger Bent Ginnervskov, formand for Danske Seniorer i Kredens Trekanten.

Han fortæller, at Ældrerådet har arbejdet for at få ordningen gennemført i 8 år, og at det håber, der er plads i budgettet for 2019 til at gøre det permanent.

- Randers Kommune har været model for os – der har de så stor succes, at man på nogle afgangene har måttet sætte to busser ind, for at have plads til alle passagerer, siger han.

I Randers koster kortet 300 kr.

SENIORPOLITIK

Danske Seniorer sætter ord på alt det, der optager seniorer – velkommen til paneldebatter – åbne møder og fællesskab i vores telt på Kæmpestranden på Folkemødet

PÅ DAGSORDENEN



Tekst: Iben Hauschultz

Danske Seniorer er igen med til at sætte seniorernes muligheder og udfordringer på dagsordenen, når vi deltager i Folkemødet 2018 og inviterer til debat, information og ikke mindst hygge, fællessang og godt selskab.

Folkemødet åbner officielt torsdag 14. juni kl. 11.30 – og Danske Seniorer står klar med et bredt seniorpolitisk program i telt J16 på Kæmpestranden. Vi begynder lokalt med et åbent møde **Seniorer på Bornholm**, hvor du bl.a. kan møde kredsens nyvalgte formand Danny Christensen, Danske Seniorers direktør Jan Vejle, journalist George Julin, repræsentanter for de lokale foreninger. Den musikalske side står koret "Olsker Elsker Landsbykor" for – og så byder vi på kaffe og kage.

Derefter sætter vi **Seniorer i bofællesskaber** på dagsordenen. Vi udfordrer den sejlivede 70'er-målsætning "Længst mulig i eget hjem", hvorefter kun plejecentret,

som meget få ønsker at leve i, venter! Vi sætter fokus på bofællesskaber og seniorers boligvalgmuligheder – og manglen på samme.

Derefter følger en debat **Seniorer og demens** med bl.a. seniorkonsulent dr. med. Henning Kirk og Erik Stagsted, formand Danske Ældre-råd om folkesygdommen demens, forebyggelse og behandling. Og vi bliver klogere på, hvad der skal til for at gøre det, der virker.

Fredag med medicinfejl og seniorer i trafikken

I seneste udgave af SeniorBladet satte vi medicinfejl på dagsordenen – det følger vi op på årets Folkemøde med en paneldebatter om **Seniorer og medicinfejl** sammen med Apotekerforeningen, Danske Dansk Selskab for Patientsikkerhed, PLO's forsknings- og kvalitetsudvalg.

Over middag sætter vi fokus på **Seniorer og ensomhed**. Ensomhed kan være et stort problem for seniorer, der bliver syge, mindre mobile og måske oplever at ægtefælle og venner falder bort.

Debat med: Astrid Krag, MF(S), direktør Christine Swane, Ensomme Gamles Værn, og fhv. kulturminister Jytte Hilden.

Fredagen slutter af med **Seniorer i trafikken** – en paneldebatter bl.a. om de mange myter om seniorer i trafikken. I panelet er: Anja Philip, formand Forbrugerrådet TÆNK, Dorthe Nøhr Pedersen, Movia, di-

rektør Mogens Kjærgaard, Rådet for Sikker Trafik.

Blandet program lørdag

Lørdag sætter vi fokus på **Seniorer på arbejdsmarkedet** (kl. 10.30), **Det gode liv efter arbejdsmarkedet** (kl. 11.30), mens vi over middag taler om **Seniorer og en værdig død** – og om **Seniorer og økonomi** (kl. 13.30)

Fra 15-16 kan du komme **En time på Højskole** med sang, refleksioner og samtale, når forstander på Tisvilde Højskole Mogens Johansen og kursist Holger Skovkjær fortæller om livet på en seniorhøjskole og om et nyt Seniorakademi.

Og så tager vi en debat om den rolle, højskolerne kan spille for en million danske seniorer, der lever et beskedent, men frit liv som pensionister.

Vi starter og slutter med en sang

I Danske Seniorer begynder og slutter alle folkemødedage med en sang: fredag og lørdag slår vi telt-dugen til side kl. 9 og står klar med en kop kaffe, kage og sanghæfter – og kl. 18 slutter vi af med en sang.

Se hele programmet med paneldele-tagere, klokkeslæt og meget mere på www.danske-seniorer.dk



Flexitol®

DIT FØRSTE SKRIDT TIL BLØDE OG SMIDIGE FØDDER

Behandl og forebyg tørre, ru og sprukne fødder og hæle med Flexitol.

Dine fødder bærer dig gennem livet – fra dine første usikre skridt når du står ud af sengen om morgenen til aftenens sidste dans. Foden er kroppens fundament og et sandt mesterværk. Du kan gå på stranden, i skoven, over rødder og på asfalt uden at miste balancen. Det kræver, at foden tilpasser sig underlaget og på én gang er fleksibel, stabil, blød og stærk. Det anbefales af Sundhedsstyrelsen, at vi dagligt tager 10.000 skridt – hvilket gennem livet bliver til flere hundrede millioner skridt!



SYNLIGT RESULTAT PÅ **1** dag

Flexitol Heel Balm behandler hurtigt og effektivt

Mange lider af ru og revnede hæle, og især blandt diabetikere er tørre hæle et alvorligt problem. Med Flexitol Heel Balm kan du igangsætte en behandling, der har dokumenteret effekt allerede efter én dag.

- Indeholder 25% urea, der øger hudens evne til at binde vand
- Anvendes indtil huden er helet og føles blød og smidig
- Klinisk dokumenteret effekt efter én dags behandling
- Proaktiv behandling til diabetespatienter med øget risiko for diabetiske fodsår



Flexitol Moisturising Foot Cream

Anvend Flexitol Moisturising Foot Cream i stedet for en almindelig blødgørende creme til daglig pleje og vedligeholdelse. Denne milde, hurtigt absorberede creme holder huden glat, silkeblød, intenst næret og hjælper til at genoprette hudens naturlige udseende.

- Indeholder 10% urea, der holder huden fugtet og bevarer den smidig
- Beriget med E-vitamin, der øger cremens beskyttende virkning
- Bevarer en sund hud på hæle og fødder
- Anvendes til forebyggelse eller almindelig pleje af fødder og underben



www.flexitol.dk

Flexitol kan købes på udvalgte apoteker,
www.webapoteket.dk og www.apotekeren.dk



Følg os på Facebook på Flexitol DK og deltag i konkurrencer, få gode idéer, opdateringer og meget mere..

GOD STEMNING GIVER NYE MEDLEMMER



Formand Kjeld Jensen, Hanne Jensen (suppl.), Rigmor Nielsen (kasserer), næstformand Henry Jensen, Bent Andersen, Anna Lise Larsen, Sine Sørensen, Eigil Larsen (suppl.) og formand for Danske Seniorer Kreds Nordsjælland Anette T. Hansen mødes til en snak om foreningens succeser og Danske Seniorers tilbud til foreningerne – og selvfølgelig en bid brød og en øl eller vand.

Jægerspris Pensionistforening øgede medlemstallet med over 10 % på et år. fremmødet ligger på et stabilt gennemsnit på 100. det handler om, at bestyrelsen fungerer og har det godt indbyrdes.

Tekst: Iben Hauschultz

Der er drøn på i Jægerspris Pensionistforening; hver tirsdag er der enten bankospil, foredrag, efterårsfest, udflugt eller festlig komsammen med spisning i Kignæshallen. Takket være en 9 mand store bestyrelse og 3 suppleanter, der alle giver en hånd med.

Arrangementerne er lidt af et tilløbsstykke blandt de aktive medlemmer: "Der kommer i gennemsnit 100 medlemmer til vores arrangementer", fortæller Rigmor Nielsen, der er kasserer i bestyrelsen og kan tælle over 500 medlemmer.

Alene sidste år fik foreningen 50 nye medlemmer. Det er der flere gode forklaringer på, mener bestyrelsen:

"Vi tager altid godt imod nye", fortæller Sine Sørensen. Det handler bl.a. om, at der altid dækkes til et par mere, end der er tilmeldt: "Så er det nemmere at finde pladser, når man gerne vil sidde sammen.

Og kommer der nye, så sørger vi for, at de sidder godt".

"Vi arbejder godt sammen i bestyrelsen", fortæller formand Kjeld Jensen. "Vi har ikke en eneste gang haft en afstemning om noget i bestyrelsen", tilføjer han. Det er for ham og resten af bestyrelsen et tegn på, at man kan tale sig til rette og finde ud af alting sammen. Suppleanterne – 3 i alt – er og så med til bestyrelsesmøder og deltager på lige fod i det øvrige arbejde. "Så er det jo også lettere at indtræde i bestyrelsen den dag, der bliver behov for det. Og der skal jo også være plads til, at bestyrelsesmedlemmer kan undværes, hvis de har private planer", tilføjer formanden.

Løbende medlemskontakt og lokalt samarbejde

I Jægerspris' bestyrelse tages medlemspleje bogstaveligt. Udover den gode velkomst, hjælpsomhed og ordentlighed i måden, man omgås hinanden, så holder bestyrelsen løbende kontakt til medlemmerne bl.a. med en fast kontortid hver ons-

dag formiddag og ved selv at køre ud med SeniorBladet. Hver har sin rute.

"Så vedlægger vi vores programmer og indbydelser til udflugter", fortæller Rigmor. En udflugt kan sagtens være en heldagstur til fx Karrebæksminde med opsamling forskellige steder, så alle kan nå bussen i nogenlunde gåafstand. En ikke uvæsentlig service, der gør tilbuddet tilgængeligt for flest mulig medlemmer.

Mødet med medlemmet er også vigtig, når der opkræves kontingent. "Så kan omdeling af bladet godt tage lang tid", ler Henry Jensen, "for så bliver man ofte budt på kaffe – og en god snak".

I Jægerspris har foreningerne desuden fundet ud af at koordinere aktiviteterne, så det ikke kommer til at ske, at 3 foreninger i samme by tilbyder samme foredrag i samme uge.

Nu aftales det i Samrådet, hvem der gør hvad hvornår. Samrådet står desuden for en temadag den første tirsdag i måneden, som indgår i pensionistforeningens program – og for en fælles udflugt for alle en gang om året. I år skal hele 8 busser af sted til ... "Der kører 2 busser hver dag i fire dage", fortæller Bent Andersen.

TILBUD TIL

NYSGERRIGE SENIORER



Vores højskoler på Rude Strand ved Odder og i Tisvildeleje tilbyder bl.a. litteraturkursus, klassisk sommerkursus, temadage om seniorpolitik og et huskekursus.

Tekst: Iben Hauschultz

Danske Seniorers to højskoler Rude Strand Højskole ved Odder og Tisvilde Højskole i Tisvildeleje tilbyder året rundt forskellige kurser og aktiviteter. Emnerne, foredragsholderne og aktiviteterne skifter fra uge til uge og tiltrækker vidt forskellige mennesker med mange år i bagagen. Så her er gode chancer for at møde både gamle kendinger og nye mennesker.

Rude Strand
HØJSKOLE 

Litteratur og klassisk sommerkurser

Er du til litteratur eller et klassisk sommerhøjskolekursus, har Rude Strand Højskole gode tilbud til dig:

Fra 25. til 30. juni: "Fik du fat i klassikerne", litteraturkursus om de store danske forfattere. Til dette kursus er der gratis bus fra København med opsamling i Køge,

Slagelse, Odense, Fredericia og Skanderborg.

I juli kan du fra 5.-10. og fra 10.-15. komme på klassisk sommerhøjskole, der bl.a. byder på udflugter til Det nye Aarhus og Gl. Estrup – og til skønne Samsø og Alrø.

Er du til kulinariske oplevelser, er Smag på Østjylland fra 13. til 18. august en oplagt valg.

Tisvilde
HØJSKOLE
50+

Temadage og daghøjskolekurser

Tisvilde Højskole og Danske Seniorer tilbyder i november en række daghøjskolekurser fra kl. 10.30-16, hvor vi går i dybden med de seniorpolitiske emner, som Danske Seniorer arbejder for.

Her kan du blive klogere på Danske Seniorers arbejde for at forbed-

re seniorers og folkepensionisters vilkår. Du kommer helt ind i maskinrummet og får lov til at give dit besyv med. Emnerne er: Rette pille i rette mund (19. november), Seniorbofællesskaber (20.), Demens - en sygdom som kan behandles (21.), Tænder, syn, hørelse og bevægelighed (22.) og En værdig død (23.).

I samme uge er naturvidenskaben på spil fra kl. 11-15.30 i det gamle hus i Tisvildeleje: Her kan du komme med til "Naturvidenskabens guide til huskeprocessen", som handler om at træne sig i at huske, det du har set (19. november), hørt (20.) og læst (21.) - ... og så får du hjælp til at lære at glemme det unødvendige!

Pris pr. temadag/daghøjskolekursus: 395 kr. inkl. 2 retters menu, kaffe/te og hjemmebagt kage.

Se alle højskolernes tilbud på:

www.rudestrandhojskole.dk
www.tisvildehoejskole.dk

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 stødabsorberende Vibram® sål.



WWW.HANWAG.COM



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921

VI PASSER PÅ DINE OPLYSNINGER

Kender du dine rettigheder som privatperson, når det handler om hvilke oplysninger om dig, din forening må indhente, opbevare og bruge? Vi giver dig et hurtigt overblik:

Tekst: Iben Hauschultz

Som medlem af Danske Seniorer har du ret til at vide, hvad vi har registret om dig – og hvad vi bruger oplysningerne til. Det er der for så vidt intet nyt i. Nyt er til gengæld, at med EU's persondataforordning (maj 2018) er reglerne blevet skærpet og bødestraffen sat op for den forening, klub, virksomhed, myndighed, organisation eller lignende, som ikke overholder persondataloven og EU's persondataforordning.

Vi holder dine oplysninger tæt til kroppen

Da du meldte dig ind i Danske Seniorer gav du os dit navn, fødselsdag, adresse, telefonnummer og muligvis din e-mailadresse. Det er almindelige personoplysninger.

Dem bruger vi til at registrere dig som medlem, så du kan få andel i de fordele, vi forhandler os frem til for vores medlemmer.

Når vi beder om din fødselsdag, er det fordi, vi kan søge Tips- og lottomidler til organisationens aktiviteter til gavn og glæde for seniorer og derfor skal kunne dokumentere medlemmernes alder.

Dine oplysninger opbevares i vores medlemsdatabase, som er et lukket system, som kun få medarbejdere har adgang til.

Får du medlemsbladet leveret med posten, har vi delt din adresse med PostNord. Får du dit medlemsblad via din lokale seniorklub, filmklub, aktivitetscenter eller pensionistforening, er det kun din klub eller forening, der har dine oplysninger.

Det må vi

Som hovedregel må Danske Seniorer:

- indhente relevante og nødvendige oplysninger fx navn, adresse, fødselsdag, tlf., e-mail
- håndtere de oplysninger, som medlemmerne har givet os
- beholde dem så længe – og kun så længe – det er i det enkelte medlems interesse, eller så længe dansk lovgivning påbyder det
- anvende oplysningerne i medlemmernes interesse fx for at sikre dem andel i Danske Seniorers rabatter og fordele
- sende medlemmerne relevant viden om organisationen.

Vi må aldrig

Uden dit samtykke må vi ikke:

- dele dine oplysninger med andre

- give andre adgang til dine oplysninger
- Fx vil det også være ulovligt uden dit samtykke, hvis bestyrelsen i din forening
- deler listen over deltagere i en udflugt med en medarrangerende forening eller de øvrige deltagere
- offentliggør dit foto, navn, tlf.nr. og mail på foreningens/klubbens hjemmeside.

Dine rettigheder

Loven og forordningen understreger desuden din ret til:

- til enhver tid ret til at få oplyst, hvad der er registreret om dig. Oplysningerne skal gives hurtigst muligt
- ret til at få rettet forkerte oplysninger straks, de er meddelt
- ret til at få oplysningerne slettet med det samme, du beder om det
- at få besked, hvis der sker brud på sikkerheden hos dem, der har dine oplysninger.

Datatilsynet holder øje

Det er det danske Datatilsynet, der holder øje med om foreninger, virksomheder, organisationer m.v. overholder reglerne.

Det er derfor Datatilsynet, du skal klage til, hvis du mener dine oplysninger er blevet misbrugt.

En verden af gode oplevelser i godt selskab

Vitus
REJSER FOR VOKSNE

Nordens Venedig

Lad sommerferien gå til charmerende Stockholm, hvis beliggenhed er helt uforlignelig. Vi har inkluderet en række spændende udflugter, og så bor vi centralt i nærheden af det populære kvarter Gamla Stan. Rejsens store højdepunkt er sejladsen gennem den berømte og meget smukke skærgård til de ganske særlige Ålandsøer, hvor vi både skal på rundtur og smage specialiteten Ålandspandekager.

Inkluderet i prisen:

- 4-stjernet bus
- 4 nætter på Scandic No. 53***+
- 4 x morgenmad, 3 x frokost og 3 x middag
- 1 x kaffe og Ålandspandekager
- Byrundtur i Stockholm
- Besøg på Skansen og Vasamuseet
- Sejltur til Ålandsøerne og byvandring i Mariehamn
- Pause ved Bergs sluser ved Gøtakanalen
- Dansktalende rejseleder på hele rejsen

Afrejse: 6/7, 13/7, 27/7, 3/8, 10/8 eller 31/8

Stockholm & Ålandsøerne

Fra **5.199,-**



5 dage

Inkl. stort
udflugts-
program

Eventyrlige Sachsen

Fra **3.999,-**

Inkl.
halvpension
& udflugter



5 dage

I H.C. Andersens fodspor

Følg med på helt en eventyrlig rejse til Sachsen. Vi bor i Plauen på det selvsamme hotel, som vores store digter overnattede på i 1858. På udflugterne til Annaberg-Buchholz, Götzschthalbroen og tjekkiske Karlsbad venter adskillige gode fortællinger.

Inkluderet i prisen:

- 4-stjernet bus *eller* 5-stjernet bus: 19/8
- 4 nætter i Plauen på Hotel Alexandra****
- 5 x morgenmad, 1 x frokost og 4 x middag
- Byvandring i Plauen og besøg på kniplingefabrik
- Tur til Götzschthalbroen
- Byvandring i Annaberg-Buchholz
- Damptog til Oberwiesenthal
- Kaffe og kage hos Jens Weissflog
- Byvandring i Karlsbad
- Besøg på krystalglasfabrik i Karlsbad
- Dansktalende rejseleder på hele rejsen

Afrejse: 17/6, 15/7, 19/8 eller 16/9

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,-



100%
DANSK
FONDS-
EJET

MEDELEM AF
REJSEGARANTIFONDEN
NR. 197

www.vitus-rejser.dk

Telefon 78 73 28 65

Sølvgade 15-17 · 1307 København K

MEDLEMSFORDELE

Se dem alle på www.danske-seniorer.dk - hvor du også finder links til flere oplysninger - Husk medlemskort



25 % rabat for op til 4 personer ved køb af billet til normalpris ved indgangen.



Cirkus Arena

Terrassepladser til kun 150 kr. til særlige forestillinger og 35 kr. rabat på øvrige - hent vejledning på www.danske-seniorer.dk



Svaneke Bryghus Restaurant

10% på menukort og tavlemenu (gælder ikke særtilbud og drikkevarer)

Forbrugerrådet Tænk

Er du medlem hos os, får 10 % på 6 mdrs. medlemskab - bestil via www.danske-seniorer.dk

RESTAURANT DET GAMLE POSTHUS - mad fra bunder af friske råvarer - ALLINGE

Få en gratis Irish Coffee, når du bestiller fra a la carte-kortet (ikke skilte-tilbud) Gælder frem til 10. juni og fra 1. august-31.12.



Du får 10% på alt i Butik Sommersted, Ndr. Strandvej 63, Tejn, 3770 Allinge



Gavnø Slot

20% rabat på entré. Grupper (20 pers.) entré: 90 kr. (norm. pris: 100,-).



Samlerabat, særlige dækninger, ulykkesforsikring til seniorer over 70. Vi kalder det 55+



Når du køber ophold på vore højskoler i Tisvildeleje og Rude Strand ved Odder får du gratis medlemskab af Danske Seniorer resten af kalenderåret.



20% rabat på bowling, wellness, bade-land, restauranter ved køb på destinationen.



10% på værelsespris m/morgenbuffet. Gælder kun ved booking direkte til hotellet.



Danish Museum of Science & Technology

Her får du 25 % rabat på entréen.

25% rabat på ferier (uden for uge 28-32), når du booker via www.landal.dk/danskeseniorer

Grupperejser til Østen med dansk rejseleder



Sydvietnam

Farverige templer, flydende markeder & Mekong-deltaet

Kom tæt på befolkningen og livet i Mekongdeltaet. Træd i pedalerne, sejl ned ad floden eller transportér dig til fods gennem lotus- og rismarker til et privat rendez vous hos guidens bedsteforældre. Og ikke mindst, lad dig inspirere af Anton Le's blændende historiefortælling. De 7 dages rundrejse afsluttes med 7 dages badeferie i Phan Thiet.

09. november 2018 fra kr. 15.498 08. februar 2019 fra 16.698
04. januar 2019 fra kr. 16.498 15. februar 2019 fra 16.998
25. januar 2019 fra kr. 16.498 08. marts 2019 fra kr. 15.498



Autentiske Vietnam

Romantiske Hanoi, betagende Halong og historiske Hue

Denne umådelig populære Vietnam-rundrejse giver dig et kig bag kulisserne i et land fyldt med spændende kontraster, en begivenhedsrig historie, betagende natur samt imødekomende hjertevarme mennesker.

På denne tur overgiver du dig ikke kun til Vietnams gudsbenådede natur, de farverige templer, historiske byer, men også til Anton Le - og til det autentiske uprætentiøse Vietnam, han formidler på sin egen medrivende facon.

Rejs 11. januar og 22. februar 2019 fra kr. 15.998

Se program på rundrejserne på toptours.dk eller rekvirér vores rundrejseavis

Indokina Oplev enestående natur, kultur og historie

Koloniale Hanoi, kejserlige Hoi An, billedskønne Halong - og fabelagtige Angkor Wat. Fra charmerende, kejserlige koloniale byer og fascinerende naturoplevelser i Vietnam - til én af verdens mest fascinerende tempelkomplekser; Unesco beskyttede Angkor Wat. På denne spændende rundrejse med Anton Le får du et ganske særligt indblik i Vietnam og Cambodias historie og kultur.

Rejs 16. november 2018 fra kr. 22.998 og Rejs 16. marts 2019 fra kr. 22.998



- Vi er et danskejet rejsebureau
- Vi skræddersyr din rejse efter ønske
- Vi laver gode pakkerejser til de bedste priser
- Vi er medlem af rejsegarantifonden nr. 1478



Se flere tilbud på toptours.dk
eller ring **70 201 208**



UNDERVOGNSAFTALE

Medlemmer af Danske Seniorer får 15 % rabat på Dinitrol rustbeskyttelse til bilen:

Tekst: Iben Hauschultz

Danske Seniorer og Dinitrol Danmark har indgået en "undervognsaftale", som giver dig og din bil herlige fordele: 15% rabat, når undervognen trænger til en kærlig hånd. Og det gør den i vores lille smørhul af et land, hvor det fugtige klima giver grobund for rust. Sådan er det bare.

"Biler er simpelt hen ikke produceret til et klima som vores, hvor der året rundt – også om sommeren – er så høj luftfugtighed, at der i 80-85 % af tiden er fugt og kondens i alle hulrum. Vejsalt øger i kombination med fugt, risiko for rustangreb med op til 25%. Og selv om bilerne er galvaniseret fra fabrikken så er det oftest slidt væk i løbet af ca. 4 års tid på udsatte områder", fortæller Henrik Bergsbo, salgsschef i Dinitrol Danmark.

Derfor bør man, hvis man vil have glæde af sit køretøj længst muligt, give sin bil en gang rustbeskyttelse med jævne mellemrum.

Hos Danske Seniorers nye samarbejdspartner sker det efter en metode, som Teknologisk Institut har

udviklet i samarbejde med Dinitrol – og som overvåget af Teknologisk Instituts kontrolordning.

"Ud over at Teknologisk Institut kan komme på uanmeldt kontrolbesøg, så kan enhver kunde også tilmelde sin bil til stikprøvekontrol", fortæller Henrik Bergsbo. "Det giver ekstra sikkerhed for vores kunder".

Sprøjteskema og indpakning

Dinitrol producerer sprøjteskemaer på alle bilmodeller, så medarbejderen kan se, hvor problemzonerne er og hvilke zoner, han skal være særligt forsigtige med – fx airbag-sensor, elektroniske dele, bak-kamera og selestrammere.

"Første og meget omfattende og vigtige proces er at afmontere alle bundplader, inderskærme og plastikdele fra bilens vognbund. Så bliver undervognen højtryksrenset med varmt vand. Så sprøjtes den over med et tyndt lag voks, der fortrænger vand og lukker af for ilt", forklarer Henrik Bergsbo.

Det sorte, man kan se, når man kigger ind under sin bil efter un-

Danske Seniorers direktør Jan Vejle (th.) og Dinitrol Danmarks salgsschef Henrik Bergsbo giver hinanden håndslag på samarbejdet.

dervognsbehandlingen, er et slidlag, der beskytter den rustbeskyttende voks mod stenslag.

Centret beholder bilen i to dage. Så kan voks og beskyttelseslag nå at hærde – og så er bilen klar til endnu flere år på landevejen. Bilen anbefales genbehandlet efter 2-3 år, alt efter kørselsmønster og bilens alder på behandlingstidspunktet.

Find et Dinitrol-center nær dig

Der er 67 selvstændige Dinitrol-centre fordelt over hele Danmark, og så godt som alle er med i aftalen med Danske Seniorer.

Du finder listen over fordelscentre på www.danske-seniorer.dk under Medlemsfordele.

Rabatten gælder på vejledende pris og kan ikke kombineres med andre rabatter. Den billigste behandling koster små 4.500 kr.

Husk medlemskortet.



**VERDENS BEDSTE
RUSTBESKYTTELSE**

Rie sparer på ressourcerne

“HVORFOR STARTE EN STOR BIL OP TIL EN SMUTTUR”

Rie Møldrup Pedersen fra Djursland har altid haft en aktiv hverdag. Små ture rundt i byen til træning, indkøb og kulturarrangementer havde efterhånden sat sine spor på hendes bedagede Opel Corsa. En god ven foreslog hende at skifte til el. Det gjorde at Rie kortlagde sit reele kørselsbehov og blev overrasket. De fleste ture var under fem km. Motoren nåede sjældent, hvis ikke aldrig, at blive driftsvarm. Og varmeapparatet var hun faktisk ikke helt sikker på overhovedet virkede. Rie begyndte at se på el biler - altså en traditionel bil men med elmotor - men de viste sig at være dyre! Og Opel Corsaen ville forhandleren ikke give meget for.

HJÆLP FRA EN HELT UVENTET KANT

“En god vens søn foreslog mig at prøve en tur i en El-kabinescooter. Først tænkte jeg at det lød som en forlystelse i et tivoli og, 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 Opel Corsaen gik til de evige jagtmarker og min Clima Car vil jeg altså ikke af med. Det er gået op for mig hvor mobil jeg er blevet.



- Må køres uden kørekort, man skal blot være over 18 år
- Rækkevidde på 70 km på en opladning
- Max. hastighed op til 30 km/t.
- Store døre gør ind- og udstigning nem
- Høj kvalitet og stor komfort

WWW.CLIMACAR.DK

CLIMACAR.DK

DK'S BREDESTE SORTIMENT
AF EL-KABINESCOOTERE

RING
For at få tilsendt
vores nye katalog
allerede i dag
GRATIS

clima CAR ApS
BOOK EN GRATIS PRØVETUR PÅ

Tlf. 69 69 00 48

ALDERSSYN KAN AFHJÆLPES



... for medlemmer af Danske Seniorer med Memira rabat på operationen på op til 3.000 kr.

Tekst: Iben Hauschultz

Med tiltagende alder må vi jo nok regne med, at ikke alle kroppens funktioner virker helt, som de gjorde engang – det gælder også vores syn. Pludselig skal vi have længere arme for at kunne se det, vi læser, tydeligt – eller også må vi have læsebriller. Brillebærere må ofte skifte enkeltstyrkeglas ud med flerstyrkeglas. Årsagen til "miseren" er, at de medfødte linser – ligesom alt andet bliver mindre elastisk med årene. Det begynder ca. ved 40-45-årsalderen og synsændringerne kaldes alderssyn.

Ønsker man at blive brille- eller linsefri og samtidig slippe af med det irriterende alderssyn kan det afhjælpes med et linseskift, hvor den naturlige linse udskiftes med en syntetisk, der holder resten af ens liv. Linsen bliver individuelt udmålt og tilpasset, så den samtidigt korrigerer for evt. lang- eller nærsynethed og bygningsfejl. Første skridt er en undersøgelse (som er gratis for Danske Seniorers med-

lemmer), hvor synet undersøges og forventningerne til resultatet afstemmes.

"Det sker altid hos en specialuddannet optiker, der også vurderer, om man er egnet til operation, hvilken operation der er optimal", fortæller marketingchef i Memira Danmark, Louise Jarnel.

"Det, man kan forvente, er at komme til at se så godt efter operationen, som man gør med korrekt udmålte briller eller linser", fortæller Louise Jarnel. Operationen, der foretages, er den samme som foretages ved en grå stær-operation, hvorfor en yderligere gevinst ved at få foretaget et linseskift er, at man aldrig vil kunne få grå stær.

Informationsdage

"Det er et spændende tilbud til vores medlemmer", siger direktør Jan Vejle, der for nyligt underskrev aftalen med Memira – og glæder sig til tre planlagte informationsdage i efteråret i hhv. København på Danske Seniorers hovedkontor

(uge 37), på Fyn (uge 38) og i Viborgområdet i (uge 39). På møderne vil en specialuddannet optiker informere om mulighederne. Undersøgelser henlægges altid til en af Memiras øjenklinikker, hvor undersøgelse og samtale foregår i et fortroligt rum.

Tid og mødested vil snarest være at finde i kalenderen på vores hjemmeside og meddeles i august-nummeret af SeniorBladet.

Rabat til medlemmer

en linseudskiftning koster op til 49.900 kr. inkl. forundersøgelse. Medlemmer af Danske Seniorer får forundersøgelsen gratis samt op til 3.000 kr. i rabat (1.500 pr. øje) på selve operationen. Ellers er der mulighed for at købe operationen på "abonnement", hvor man betaler et fast afdrag på 499,- kr. om måneden (inkl. renter og øvrige gebyrer).

Til gengæld slipper man for at bruge selv læsebriller efterfølgende.



SYNTEISK EVIGHEDSLINSE

- Selve linsen er syntetisk og fremstilles specielt til hver enkelt patient, så den samtidigt korrigerer for evt. medfødte synsfejl.
- Ved undersøgelsen, der varer ca. 45 minutter, måles synet, hornhindens tykkelse og optiker og patient drøfter metode. På operationsdagen foretager den øjenkirurg, der skal udføre operationen, sin egen selvstændige undersøgelse af kunden.
- Selve operationen tager ca. 30 minutter for to øjne.
- 10-15 % af alle dem, der henvender sig bliver af forskellige årsager som fx diabetes afvist til operation.

LANDSLOTTERI 2018 ER NU PÅ GADEN

Danske Seniorers foreninger, datastuer, institutioner kan nu sælge vores eget lotteri, "Vi hjælper hinanden" frem til 24. oktober 2018.

Tekst: Sonja Poulsen, lotterigruppen

Igen i år tilbyder vi jer at tjene penge til jeres foreningskasse og Danske Seniorers aktiviteter. Ekstra præmie til de 3 foreninger som sælger flest lodder.

Landslotteriet er nemt at sælge, for et lod koster kun en 20'er – et dejligt rundt beløb, som er nemt for køberne, og så er der 25 % flere gevinster direkte på lodderne i forhold til sidste år, til gengæld ingen sluttrækning, så lodderne skal ikke gemmes. Man ser straks, om der er gevinst.

Gevinsterne er gavekort til en værdi af 200 kr. med frit valg til Imerco, Matas, BR Legetøj og Jysk.

Gevinstlodder sendes til DANSKE SENIORER, POSTBOKS 59, 2770 KASTRUP i almindeligt brev, og fra 1. september sender vi løbende de ønskede gavekort til vinderne.

Sidste frist for indløsning af gavekort er 2. november 2018

I har mange gode grunde til at sælge vores landslotteri:

- I tjener 7,00 kroner pr. solgt lod, som beholdes hjemme.
- Det er gratis at bestille lodder. Der kan bestilles minimum 50 lodder ellers i bundter af 100 lodder. I modtager det ønskede

antal lodder med posten – uden beregning

- I kan selv vælge, hvornår I vil sælge inden for salgsperioden
- I kan returnere usolgte lodder. Dermed løber I ingen økonomisk risiko, den eneste omkostning er porto ved returnering af eventuelt usolgte lodder
- I kan altid bestille flere lodder i hele salgsperioden
- Når I sælger lodder, er I med til at tage et socialt ansvar og støtte Danske Seniorer
- Vores lotteri er et samarbejde med Børnehjælpsdagen, og dermed er vi med til at bidrage direkte til at styrke anbragte børn og udsatte unge i Danmark, se mere på www.bhd.dk
- Lodder må sælges frem til 24. oktober 2018

Bestilling og afregning

Bestil på hjemmesiden www.danske-seniorer.dk tryk på lotteri, her skal I bare udfylde bestillingssedlen eller send en mail til lotteri@danske-seniorer.dk

Returnering af usolgte lodder samt afregning for solgte lodder senest 6. november 2018

Afregning for solgte lodder indbetales på bankkonto 9173 – 478 3100 096

Daglig kontakt pr. telefon til tlf. 22 21 14 03 Sonja Poulsen eller tlf. 40 33 12 02 Benny Dyrdorff.

Alle foreninger har pr. mail/brev modtaget indbydelse til at sælge landslotteriet.

Se også www.danske-seniorer.dk Lotteri



RØNDT I LANDET

HÆDER TIL VORES FORMAND I SVANNINGE

Ernst Jørgensen, Faldsled, formand for Danske Seniorer i Svanninge, har fået Faaborg Rotary Klubs initiativpris 2018 for sit flotte formandsarbejde.

- Du er en ildsjæl, sagde formanden for Rotary, Troels Østergaard, ved overrækkelsen. Han nævnte, at Danske Seniorer har haft stor medlemsfremgang, ligesom han roste Ernst Jørgensen for hans for-

mandskab for Svanninge Kulturhus. Her har man stor succes med at holde madcafé. - Ofte er der over 100 gæster til disse arrangementer. Ernst Jørgensen brænder for sine ideer, han er slagfærdig og har altid et glimt i øjet og en frisk replik. Derfor blev det Ernst Jørgensen, der fik prisen, sagde Troels Østergaard i begrundelsen.

Ernst Jørgensen har været medlem af byrådet i den daværende Faaborg Kommune for Venstre. Her havde han flere forskellige opgaver, og han nåede at være formand for Social- og Sundhedsudvalget i den sidste del af Faaborgs tid som selvstændig kommune.



FEJL I BELØBSGRÆNSE

Vi er desværre kommet til at skrive et forkert beløb i oplysningerne på side 15 om pensionstillæg for pensionister, hvis ægtefælle ikke er pensionist.

Den rigtige tekst skal lyde:

Pensionstillægget nedsættes med 32 % af beregnet indtægt over 142.800 og bortfalder helt ved beregnet indtægt på tilsammen ca. 267.800 kr.

De omtalte 389.000 er det beløb der gælder, hvis begge ægtefæller er pensionister og dette fremgår også helt korrekt på side 14 i den gule.

Vi beklager.

Medlemmer kan (så længe lager haves) gratis afhente den lille gule håndbog på hovedkontoret eller på kontoret i Sdr. Omme – eller få den tilsendt mod betaling af porto: fremsend frankeret svarkuvert (alm. brev med porto 36 kr.) - til

Danske Seniorer - Stadion Allé 11 - 7260 Sdr. Omme.

Ikke-medlemmer kan købe den for 50 kr. + evt. forsendelse.



NY ANSØGNINGSMÅDE TIL ALBERT OLSSENS REJSELEGAT

Også i år er det muligt at søge et tilskud til rejseoplevelser fra Albert Olsens Rejselegat. Vitus Rejser stiller igen i år 50.000 kr. fra Albert Olsens Rejsefond til rådighed for medlemmer af Danske Seniorer, som kun har en beskedent økonomi – bestående af folkepension og lidt ATP. For at søge et legat på ca. 3.500 skal du indsende en kopi af din årsopgørelse fra SKAT fra 2017 til:

Vitus Rejser
Sølvgade Sølvgade 15
1307 København
Att. Albert Olsens Rejselegat

Oplys navn, adresse, personnummer, telefonnummer og evt. mailadresse på kopien af årsopgørelsen, hvis det ikke står der i forvejen.

Derudover bedes du oplyse om du er personligt medlem af Danske Seniorer eller – hvis du er medlem af en af Danske Seniorers foreninger – hvilken forening, du er medlem af.

Egentlig ansøgning er ikke nødvendig, da legat tildeles ud fra ansøgernes økonomi.

HAR DU BRUG FOR ET MEDLEMSKORT FOR 2018?

Er du personligt medlem, bedes du henvende dig til vores medlemsservice på kontoret i Sdr. Omme.

Du kan også maile aje@dan-ske-seniorer.dk eller kno@dan-ske-seniorer.dk – eller ringe på telefon 75 34 12 17.

Oplys navn, adresse og medlemsnummer.

Er du medlem i en af Danske Seniorers medlemsforeninger, skal du kontakte din forenings bestyrelse, som så kan bestille medlemskortene på kontoret i Sdr. Omme.

FOKUS PÅ COCKTAILEN ALDER+ALKOHOL

"Alderen stiger - og det samme gør promillen", skriver Kolding Kommune i en kampagne målrettet de ældre medborgere. Næst efter unge under 25 år er pensionisterne den gruppe danskere, der drikker mest. Men de er også dem, der tåler det dårligst. Derfor har kommunens sundhedscenter indledt kampagnen "Alderen stiger - og det samme gør promillen".

Kampagnen er særligt rettet mod borgere, der er ved at forlade arbejdsmarkedet og snart kun skal det, de har lyst til. Anledningen er, at en ny undersøgelse har vist, at 7,8 pct. af de 64-75-årige overskrider højrisikogrænsen for indtagelse af alkohol, som er 14 (kvinder) og 21 (mænd) genstan-

de om ugen. Og så kan sundhedsudvalgsformand i Kolding Karina Lorentzen (SF) fortælle, at ældre bilister med sprit i blodet er en udfordring, ikke bare i Kolding – nationalt er der sket en tredobling af spirituskørsler blandt 60+årige.

Årsagen til at alder+alkohol er en farlig cocktail er bl.a., at når alderen tiltager, falder mængden af fedt og væske i kroppen. Det giver en højere promille ved samme mængde alkohol som i yngre dage, og det overrasker mange.



NYD NORDBORNHOLM (PS10)



Oplev øens pragtfulde natur og få Hammershus som nærmeste nabo.

- 7 nætter i ferielejlighed
- Kagebuffet på Fru Petersens Café
- Gåtur med Naturvejleder
- Færge Ystad-Rønne t/r i egen bil

Fra **1.799**

Pr. pers v/2 pers. 1 pers. min. 65 år.
Ank. 26/3-28/6 & 20/8-23-8 2018

SOMMERFERIE FOR SENIORER (PS14)



Nyd et ophold ved havet i den herlige Bornholmske sommer.

- 5 nætter i ferielejlighed
- Fri entré til 6 seværdigheder inkl. Bornholms Kunstmuseum
- Færge Ystad-Rønne t/r i egen bil

Fra **1.699**

Pr. pers v/2 pers. 1 pers. min. 65 år.
Ank. 20/6 - 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



CIRKUS ARENA FORTSÆTTER DEN NYE EVENTYRLIGE STIL

I 2018 er det rapper og art director Clemens Telling, der står bag Arenas eventyrlige fortælling om pauseklovnen, der rejser ud i verden for at finde en ny kunstform, da ingen længere har brug for pauser

i deres travle hverdag. Forestillingens sammenbindende eventyr handler om cirkuskronprinsen Patricks søgen efter den forsvundne pauseklovne, spillet af Clemens.

barndom, hvor en cirkustur var noget af det bedste man kunne forestille sig. Her mødte man sjove klovne, dygtige artister, flotte cirkusprinsesser, spændende og dresserede dyr, is og candyfloss og farverige souvenirs – bundet sammen af den helt specielle cirkusmusik. Sådan var min oplevelse i Cirkus Arena, da der var premiere på årets turne.

Særligt to indslag tog mig med storm – cirkus' husklovne, der involverede udvalgte publikum i sit nummer: Det var hylende sjovt! – og nummeret med de flotte afrikanske elefanter. Fantastisk, at man kan få tonstunge dyr til at sidde på "numsen", som om de aldrig har lavet andet.

Når man ankommer til cirkus og finder sin plads i det store og flotte cirkustelt, går tankerne tilbage til min egen

Så har du tid og lyst, kan jeg varmt anbefale en tur i cirkus med børnebørnene. Og husk at som medlem af Danske Seniorer får du rabat på Cirkus Arene-billetten. Læs mere om rabatten på vores hjemmeside under medlemsfordele.

Kurt Sølund, kulturanmelder for Danske Seniorer. Turneplan: www.arena.dk

AKTIVE SENIORER
25. - 30. JUNI 2018
www.ollerup.dk – tlf 63 246 405

VANDRE KURSUS
25. - 30. JUNI 2018
[Ollerup.dk](http://www.ollerup.dk)



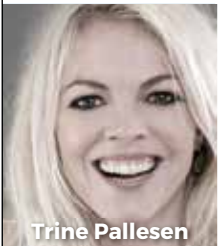
THISTED BRYGHUS KOMMER TIL DANSKE SENIORER

Fredag 26. oktober kl. 16-18 i Klærkesalen – se kalenderen på www.danske-seniorer.dk

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

Henrik Krogsgaards Orkester leverer musikken, når Trine Pallesen, Pernille Schrøder, Liselotte Nielsen og Rasmus Krogsgaard giver den fulde 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

KR.
195,-

DANSKE SENIORER



VI HJÆLPER HINANDEN

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

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

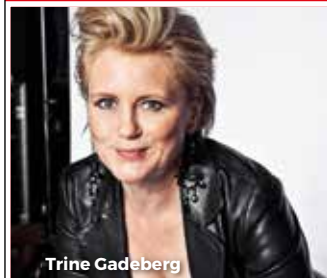
DANSKE SENIORER



VI HJÆLPER HINANDEN

SHANTYKORET CAPSTAN OG DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

LAST PROM 2018 I MUSIKHUSET ESBJERG



Trine Gadeberg



Jesper Lundgaard



MUSIKHUSET ESBJERG
Onsdag den 10. oktober
kl. 14-16

A-BILLETTER KR.
195,-
B-BILLETTER KR.
160,-

Medvirkende solister:
Trine Gadeberg
Jesper Lundgaard
Promenadeorkesteret
Capstan koret

Billetsalg starter d. 1. maj kl. 13.00 fra Musikhuset Esbjerg og Musikhusets hjemmeside www.mhe.dk

DANSKE SENIORER



VI HJÆLPER HINANDEN



TAKT OG TONE TIL TIDEN – EN DEBATBOG OM SKIK OG BRUG



Af Jytte Hilden, fhv. kulturminister

Overalt hvor vi mennesker mødes er der spilleregler. Nogen er højtideligt vedtaget og skrevet ned – fx grundloven og færdselsloven, som vi alle skal rette os efter, skønt de færreste nok har læst dem.

Andre regler kan være vedtægter i den lokale håndboldklub for miniputter eller forretningsordenen for bestyrelsen i den store medicinalvirksomhed. Fælles for dem alle er, at man skal kende reglerne, hvis man vil lege med. Fint nok. Problemet er bare, at ikke alle regler er så omhyggeligt skrevet ned.

Emma Gad, der levede i klunketiden, fortæller om sin tids skik og brug i sin navnkundige bog TAKT

og TONE. Familien tilhørte de højere borgerskab med alle deres skrevne og uskrevne regler. Dem kendte hun og hun skrev omhyggeligt det hele ned for 100 år siden, så alle kunne lære etiketten at kende.

I denne uopslidelige etikettebog fra gullaschtidens Danmark kunne opkomlinge og andet godtfolk således orientere sig om sociale spilleregler i samfundets øvre sociale lag. Og mange af forfatterens råd har såmænd stadig gyldighed:

”Lad Dem ikke beherske af Deres Telefon, men sæt den ud af Virksomhed under et Maaltid sammen med Gæster og under en vigtig samtale.”

“Det er ikke ved Forkælelse, at fraskilte Forældre skal erstatte deres Børn, hvad de har mistet ved det fælles Hjems Opløsning.”

2018 er hundrede år med TAKT og TONE og samtidig 50-året for 1968, som blev synonymt med det oprør, der kastede vrang på traditioner, autoriteter og normer for arbejds- og familieliv i industrisamfundet. Unge gjorde oprør mod ældre, kvinder mod mænd, børn mod forældre, studerende mod professorer.

De to jubilæer har inspireret os redaktører, tidligere kulturminister Jytte Hilden og forfatter, journalist Pia Fris Laneth, til at bede 13 kloge

folk beskrive, hvordan normerne for menneskeligt samkvem i hjemmet, i det offentlige liv og på arbejdet, har ændret sig – til det værre og til det bedre, men først og fremmest til noget helt andet.

13 FORFATTERE, der skriver om nutidens takt og tone

Anna von Sperling, Anne Sophia Hermansen, Olav Hesseldahl, Per Schultz, Mads Roke Clausen, Rusky Rashid, Juliane Schmelzer, Søs Marie Serup Laybourn, Jeppe Bundsgaard, Karim Valgård, Ole Hartling og Rune Lykkeberg

Takt og Tone til Tiden

Forlaget Frydenlund, 199kr, 176 sider, april 2018

VIND MED SENIORBLADET

Vi udlodder 3 eksemplarer af Takt og Tone til Tiden – og hvis du gerne vil vinde et af dem, skal du sende/aflevere et åbent postkort (du kan også bruge bagsiden af en kuvert) med dit navn og adresse, så vi har det senest 16. juni:

Danske Seniorer

Griffenfeldsgade 58
2200 København N

Mrk. Takt og tone til tiden

BILLETSALG TIL DANSKE SENIORERS KONCERTER, TURE OG UDFLUGTER

Når du vil med Danske Seniorer til koncert, kan du købe din billet i Rejsehjørnet hverdage fra kl. 9.30 til 14.

Vil du købe billet på nettet skal du bruge de links, du finder i omtalen af koncerten i vores kalender på www.danske-seniorer.dk.

DANSKE SENIORER





KONCERTBRAG I JYLLAND

Det blev muntert både på og foran scenen, da Danske Seniorer i april slog dørene op til hele fire koncerter i Jylland med "Stig Rossen" & Vennerne. Stig Rossen sang, mens Vennerne – Frank Thøgersen, Peter Bødker og Anders Lampe, der alle i en årrække var en del af Bamses Venner – serverede sjove historier fra deres tid med Flemming "Bamse" Jørgensen. Og publikum kvitterede med både latter – og med at synge med.

Igen i år var der rift om billetterne

– især til koncerten i Aarhus, der hurtigt måtte melde udsolgt.

"Det var dejligt at opleve koncerterne, og jeg er rigtig, rigtig glad for, at op mod 3.000 gæster fik en unik oplevelse sammen med Stig og Vennerne og Danske Seniorer. Vi har nu stort set lige så mange koncerter i Jylland som på Sjælland, og jeg er overbevist om, at Danske Seniorer i årene fremover vil fortsætte med at arrangere musikoplevelser af høj kvalitet i hele landet", fastslår en glad direk-

tør Jan Vejle, der havde lejlighed til at byde velkommen – og ikke mindst møde medlemmerne – ved koncerterne i Vejen, Aarhus og Sønderborg. Ved koncerten i Herning var det kredsformand i Midt/Vest, Mette Overgaard, der kunne byde velkommen til et veloplagt publikum.

Næste års Danske Seniorer-turne ude i landet kommer til at ligge i sidste uge af maj. Spillesteder og datoer offentliggøres i næste blad.

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





Du kan få optaget kontaktannoncen (maks. 30 ord) under billetmærke for 100 kr. Du skal sende din annonce til:

SeniorBladet/Billetmærke

Danske Seniorer,
Griffenfeldsgade 58,
2200 København N

HUSK: navn, adresse og telefonnummer, så du kan få svar. De 100 kr. indbetaler du på konto: 5301 - 0273256

Vestjylland kalder. Enkemand i den tredje alder, søger en god og røgfri veninde, til at være noget for hinanden. Til fælles oplevelser, elsker naturen. Har bil, god økonomi, bor i Esbjerg-området. **Bill. Mrk. 3919**

Hvilken kvinde har tid til samvær med en mand 60 år, 160 cm, 60 kg fra københavnsområdet, dele interesser og gi hinanden et liv sammen, hvor man hjælper hinanden og taler åbent om tingene. **Bill. Mrk. 3920.**

Billund. Jeg (79) søger en pige i min nærrområde, jeg er en mand på 79 år, har et godt helbred, jeg søger ikke en sambo, men en at snakke med, dele oplevelser med. Har bil, kan lige alt der er sundt og godt. **Bill. Mrk. 3921.**

Midt-/Østjylland. Kvinde 69 år søger god rejseven/veninde til lange/korte rejser. **Bill. Mrk. 3922.**

Midtjylland. 71-årig mand /172/69) søger kvinde. Gode ord for samvær: natur, gå cykle, køre, rejse, nærhed, ikke røg, men kaffe? Jatak – empati, humor, hjemlig hygge, højskolesangbogen, stilhed. Ikke bofællesskab. **Bill. Mrk. 3923**

Nordsjælland. Enke leder efter kulturven, gerne høj velklægt og klog på den hyggelig måde. Fint med en stille dans, måske operatur og andet spændende – lidt bedre, når vi er to. **Bill. Mrk. 3924**

Søger sød pige. Savner du også en til den 3dje alder, så skriv. Jeg er 78, har hus og bil. Bor nær Holbæk **Bill. Mrk. 3925**

Vendelbo. Enlig mand i den tredje alder søger en god og ærlig veninde. Jeg er frisk positiv, udadvendt og altid i godt humør. Jeg har mange sunde interesser – elsker at danse og gå ture i naturen. Busture og kro-weekend. Jeg håber du vil skrive til mig **Bill. Mrk. 3926**

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

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen



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



15 PL	VINTER UDSTYR	PLAN- TE	HØJ- TID	HOVED- STAD	PLAN- TE	DUSK VIFTE	TRÆ	TÆT	DA. Ø	RINGE ENGEL	PREST	FAG	VIRKE	TRO- LØSE
KUPON	1													
OPERA					SKRI- VER				DYR MÅLER VÆG					JO- ENS
DAL						RUM- MET MÆRKE		2					DARIO	
					GL. NAVN TEST					MUSIK- UDTRYK				
FØR- MÆT	PLUK- KER LAG		3				DYR SVAMP						ORDNE	ILD
IN- STRU- MENT											DYR			
FORK.				HALE- KAS- SERES							OVER- GANG		4 FAG- IDIOT	
HUR- TIG	DYRE- LYD SANG- GENE										VOKA- LERNE			
				BRØD							ASER	VARM BELØN- NING		
IND- TOG					DRENG									JEG
UD- TALES											VOVE- DE	5		
DA- MALER						VÆKST	FØRLIS GRÆS		UDRÅB LEVER	DOM- STOL	HOVED- DEL LYDE			GANG
GIFT							FØR- SIDE BE- STIGE					PØ OM MAGT		DYR STORT
TO ENS		PARTI- USTA- BIL				REG. PARTIER TEORIER		PRIVI- LEGIUM PIGE				6		MODE
PAR- TERE				DA- FØRE- SKUE					RED- SKAB				FAST- GØR SKJUL	
SVE- RIGE	DA. Ø		FEDI- STØP MÅLE- ENHED						FRUGT DRIK					VADET VILLE
KUNST- VÆRK					7				DI- MO- DERNE			GODT TONE		
SØ LOK				VOKA- LER				AUTO- DELEN						
					GEN- DAN								DIMEN- SION	



KRYDSORD

KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 3 - 2018 SENDES TIL:

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme eller på mail til: krydsord@danske-seniorer.dk inden 1. august 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. 1/18 ER:

1. præmie:
Svend Stennicke
2640 Hedehusene

2. præmier:
Ellen Rechenberger, 6280 Højer
Inge Larsen, 1810 Frederiksberg C

KODE NR. 1/18: HANEKAM

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



HER ER TABLETTEN, der giver vitaminer til hjernens hukommelsesdel på få timer

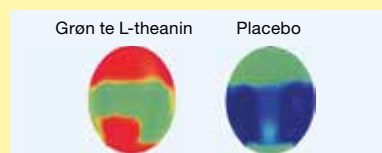
Du mister overblikket, når du har travlt. Du glemmer navnene på folk, du har kendt i årevis. Du farer vild, når du kører bil.

Det kaldes aldersrelateret hukommelsestab. Tusindvis af danskere rammes af denne aldersrelaterede udvikling. Mange tager også skridt til at bevare en god normal hjernefunktion op i alderen og flere og flere benytter sig af Clear Brain tabletten.

Banebrydende

New Nordic har udviklet en banebrydende tablet, med kraftfulde næringsstoffer til hjernen. Tabletten bidrager til din mentale ydeevne og kognitive funktion, så som hukom-

melse, opmærksomhed og koncentration. Tabletten kan anvendes af både unge og ældre.



Forsøgsresultaterne er imponerende

Tabletten er med aminosyren L-theanin, der naturligt findes i grøn te. Hjernescanninger af

raske personer viser tydeligt hvordan hjernebølgerne afslører højere aktivitet allerede indenfor en time. Fra målinger ses herover hvordan det naturlige ekstrakt aktiverer hjernens hukommelses- og koncentrationsdel – de røde hjernebølger – i modsætning til de mere inaktive blå hjernebølger hos forsøgspersonen, der har fået placebo tablet (“snyde-tablet”).

Valnød

Foruden det særlige teekstrakt, indeholder Clear Brain naturlige ekstrakter fra valnød, granatæble, fyrrebark og peber samt vitaminer som giver næring til hjernen. B-vitaminer, der bidrager til normal funktion af nervesystemet. Pantothen-syre, der bidrager til normal mental ydeevne. Og jod, der bidrager til normal kognitiv funktion, dvs. hukommelse, koncentration og opmærksomhed.

Her købes Clear Brain

Clear Brain 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.

