

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 6. ÅRGANG · NR. 5 · OKTOBER 2018

# SENIOR BLADET

SIDE 6-29:

**TEMA: Aktiv dødshjælp**

SIDE 26-27:

**Giv døden en chance ...**

**DANSKE SENIORER**



VI HJÆLPER HINANDEN

## Hovedkontor og redaktion

Griffenfeldsgade 58,  
2200 København N  
Tlf.: 35 37 24 22, fax: 35 35 28 80  
www.danske-seniorer.dk  
e-mail: info@danske-seniorer.dk  
Kontor: Man-tor: Kl. 10-15  
Fredag: Kl. 10-14

## Billetsalg og Rejsehjørnet

Man-fre: Kl. 9.30-14

## Kontor, Sdr. Omme

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

## Ansvarshavende redaktør

Landsformand Per K. Larsen

## Redaktør

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

## Udgivelse

SeniorBladet nr. 6 2018  
udkommer 23. november  
Deadlines: Redaktion: 15/10 2018  
Aktivitetskalender: 8/10 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. 5: 16/10 2018

## Layout og tryk

Bording A/S

## Adresseændringer

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

## Rettelser til medlemskab

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

**Oplag**  
53.000

**ISSN**  
2246-0136



# EN VÆRDIG DØD MED AKTIV DØDSHJÆLP

På kongressen 2017 besluttede vi, at Danske Seniorer skal være med til at rejse debat om aktiv dødshjælp, før vi beslutter os for, om vi er for eller imod. For "hvis ikke vi som seniorer kan tale om aktiv dødshjælp, hvem skal så gøre det?", som én sagde. Debatten må ikke kun være præget af specialister. Vi, der nærmer os, skal høres og være med til at præge beslutningerne. Vi skal hjælpe hinanden med at tage ansvar for vores generation og de, der følger efter. Lige som vi gør det på så mange andre af livets områder.

Vi er i en alder, hvor vi er tæt på døden, både når slægtninge og venner falder bort, og når tiden nærmer sig for os selv. Vi oplever de store forskelle mellem pludselige og fredelige dødsfald og de, der sker over lang tid og er fyldt med smerter. De, der foregår på hospitaler på vilkår, ingen kan ønske, og de, der foregår under trygge vilkår sammen med de nærmeste.

Spørger vi Danske Seniorers medlemmer, er svarene meget klare. Langt de fleste – hele 81% - vil helst dø pludseligt. De fleste er ikke bange for at dø, men er bange for smerter, at dø alene og hvordan, det skal gå de efterladte.

På spørgsmålet: Hvor vil du dø, svarer 60% at de ønsker at dø i egen bolig, 19% på hospice, 12% på et almindeligt hospital. Næsten ingen – kun få procent - ønsker at dø på plejehjem. Tankevækkende, fordi de vilkår, samfundet byder, ikke passer med ønskerne.

På det helt centrale spørgsmål, om aktiv dødshjælp skal være lovligt i Danmark, svarer 68% ja, 8% nej, og 24% tager ikke stilling.

Aktiv dødshjælp er ikke lovlig i dag. Vi må ikke bestemme over døden. Den skal ske i en naturlig proces, hvor vi dør, når tiden kommer. Det er ikke noget, der skal besluttes. Men realiteterne er anderledes. Læs i Seniorbladet, hvorledes beslutningerne tages, hvis døden er langvarig og smertefuld. Så tages der beslutninger af pårørende og læger, der stopper behandlingen eller ordinerer så meget smertestillende medicin, at patienten dør. Der træffes svære, men rigtige beslutninger, som straffes, hvis de siges højt. Politikere og administratorer beslutter rammer, som har konsekvenser for dødsprocessen uden at snakke med os, der berøres. Fordi vi ikke siger højt, hvad vi gerne vil. Før nu.

Danske Seniorer arranger debattmøder om aktiv dødshjælp, bl.a. den 23. november på Tisvilde højskole. Kom og vær med og mød bl.a. Liselott Blixt, MF (DF) og Poul Nyrup Rasmussen.



Per K. Larsen,  
landsformand

# INDHOLD



*Hvad er en god og værdig afslutning på livet for dig? Tal med dine nærmeste om det, mens tid er ...*

- 6** Vi burde tale om en værdig tilværelse – og ikke om en værdig død



- 10** Skal vi sikre "en værdig død" må vi også have ret til aktiv dødshjælp

- 12** De fleste ønsker at dø pludseligt – og 3 af 4 er ikke bange for at dø  
Vi spurgte seniorerne

- 14** Svage ældre kan opleve aktiv dødshjælp som en pligt  
Formand for Etisk Råd er imod

- 16** Det kunne have været så godt  
Et medlems oplevelse

- 20** Ønsker du loven ændret, kan du skrive under her  
Læger for aktiv dødshjælp samler underskrifter for borgerforslag.

- 21** Aktivitetskalenderen

- 26** Tisvilde Højskole: Giv døden en chance ... og andre livgivende kurser

- 27** Rude Strand højskole: Du kan nå det endnu – og få en forsmag på 2019

- 29** Prominente politikere på podiet  
Temadag på Tisvilde

- 30** Indberet utilsigtet hændelse

- 32** Vind med Seniorbladet

- 34** Rejsehjørnet  
Rejs med ned til varmen

- 38** Landslotteri 2018 slutspurt

- 38** Forbrugerrådet Tænk: Forhandling før behandling

- 40** Kulturkassen

- 44** Er folk begyndt at mumle?

- 44** Audika tager over

- 45** Medlemsfordele

- 46** Billet mrk.

- 47** Krydsord

# AL BEGY ER LET M

**DORO 6531**  
KONTANT FOR MOBILEN

**799,-**

Min. pris med FRI+ 40 GB:  
2.392,-

**MOBILRABAT**  
**700,-**



doro 

**DORO 6531**  
T.O.M. 03.09.18 EL. SÅ LÆNGE LAGER HAVES. MIN. PRIS 2.392,- FOR MOBIL OG ABN. TIL 249,- PR. MD. 16 MDR. + 99,- I OPRETTELSE. FORUDSÆTTER DANKORTBETALING.  
MOBILRABAT BEREGNES SOM: MOBIL KONTANT U. ABN. (1.499,-) MINUS MOBILPRIS. OPRETTELSE AF FRI+ 40 GB (799,-) = 700,-.

**DORO 8035**  
T.O.M. 03.09.18 EL. SÅ LÆNGE LAGER HAVES. MIN. PRIS 2.592,- FOR MOBIL OG ABN. TIL 249,- PR. MD. 16 MDR. + 99,- I OPRETTELSE. FORUDSÆTTER DANKORTBETALING.  
MOBILRABAT BEREGNES SOM: MOBIL KONTANT U. ABN. (1.599,-) MINUS MOBILPRIS. OPRETTELSE AF FRI+ 40 GB (999,-) = 600,-.

# ANDELSE MED DORO



**DORO 8035**  
KONTANT FOR MOBILEN

**999,-**

Min. pris med FRI+ 40 GB:  
2.592,-

**INKL.  
FUNKIT**

med højtaler,  
cover mm.  
(værdi 797,-)

doro 



telenor





# VI BURDE TALE OM EN VÆRDIG TILVÆREELSE – OG IKKE OM EN VÆRDIG DØD

For Flemming Bay-Jensen er en værdig død en død, hvor man ikke har så store smerter, at man næppe formår at sige farvel til sine nærmeste. Det er en død, hvor man ikke langsomt kvæles, eller en død, der er så angstfuld, at de pårørende aldrig vil kunne slippe mindet om det.

*Temareaktion: Journalist Kirsten Bohl, redaktør Iben Hauschultz*

For Flemming Bay-Jensen er det så vigtigt, at han har påtaget sig at være tovholder i Danske Seniorers arbejde "En værdig død", og han siger rent ud: "Jeg ved, mange er imod, men jeg synes ikke, man kan tale om en værdig død uden at erkende, at der er brug for aktiv dødshjælp foruden alt det andet, sundhedsvæsenet tilbyder."

Han glæder sig til at møde medlemmerne af Danske Seniorer til debattmøder om temaet, startende med et møde på Tisvilde Højskole 23. november. "Vi skal have alles synspunkter på banen, før vi afgør, hvad vores politik skal være", siger han.

Men, erkender han, uanset hvad vil han personligt arbejde for, at aktiv dødshjælp gøres mulig. Hans historie er nemlig, at hans kone gennem 30 år, Eva, døde efter aktiv dødshjælp. Det vil hun ikke. I den medicinske terminologi taler lægerne om, at de "afsluttede en behandling", da de – på Evas egen anmodning – slukkede for hendes respirator. Men, siger Flemming: "Det var da aktiv dødshjælp".

Eva havde ALS, en sclerose-type,

der ganske langsomt lammer alle funktioner, og for ALS-patienter gælder det særlige, at de selv må vælge, om de vil i respirator eller ej. Vælger de respirator, må de selv afgøre, hvornår den skal slukkes – og det betyder i praksis, at afgørelsen skal træffes, mens man endnu kan kommunikere.

Da Eva sagde, at nu ville hun ikke leve længere, kommunikerede Eva og Flemming via en talemaskine. Eva kunne på det tidspunkt kun bruge een finger, alt undtaget fingeren og hjernen var

”Jeg har kun et krav ved dødelig sygdom, og det er en ordentlig smertebehandling.”

lammet, og Flemming er sikker på, hun ikke turde vente længere i og med, hun ikke ville kunne få respiratoren slukket, hvis hun ikke længere kunne sige fra.

De havde en aftale med intensivafdelingen på Esbjerg Sygehus om at kontakte dem i det øjeblik, Eva ikke ønskede mere behandling.

Flemming ringede en mandag, og på sygehuset sagde de: "Skal vi ikke indlægge Eva?" "Nej, Eva bliver hjemme."

"Vi aftalte så, de skulle komme om torsdagen. Det ville give Eva tid til fortryde. Men Eva fortrød ikke, og vi var så herhjemme, hendes søn, min datter og os. Først fik hun en beroligende indsprøjtning og efter et kvarter endnu en indsprøjtning, som bevirkede, at åndedræt og hjerte gik i stå.

Det var selvfølgelig voldsomt, men det var også nådigt.

Erfaringerne fra Evas sygdom og død er det, der har gjort Flemming Bay-Jensen helt sikker på, at han går ind for aktiv dødshjælp. Og han understøttes af sin nuværende kone, Grete Tagmose, hjemmesygeplejerske og Evas gode veninde. De havde været frivillige sammen i Hjerteforeningen, og da Eva blev syg, kom Grete ofte.

"Når jeg kom, sagde jeg altid til Flemming: Gå du en tur, jeg passer på Eva, for jeg vidste jo, hvor belastet han var."

Så faktisk kendte de ikke hinanden ret godt, da Eva døde, men fællesskabet om Eva, den store udadvendthed og medlemskab i forskelligt foreningsliv, gjorde, at de kom til at tale sammen og først blev kæresten og i dag mand og kone.

Grete har som hjemmesygeplejerske mødt mange, hun kunne have undt muligheden for aktiv dødshjælp. Kræftpatienter, som

skreg af smerte, mennesker, der var lammede fra halsen og ned. Men, er de enige om, aktiv dødshjælp er ikke noget, man skal kunne få, hvis man er "træt af livet". Man skal være uafvendeligt syg og kun have kort tid tilbage at leve i. Gretes mor, som faktisk havde det godt, skulle fx ikke have muligheden, selv om hun bad om det hver eneste dag i de otte måneder, hun lå syg med kræft. Hun fik det tilbud, vi skal have – en god smertelindring – og Grete synes, de fik rigtig god hjælp. Med hendes far var det anderledes. Han var meget bange, og Grete kunne som sygeplejerske se, han kun havde få dage tilbage at leve i. Hun bad derfor lægen give ham noget beroligende og smertestillende. Lægen gentog: Du ønsker, din far skal have noget beroligende og smertestillende? Da Grete bekræftede, fik han det.

Gretes far døde en halv time senere. Og Grete takkede lægen.

"Jeg har også selv været med til at give patienter, der skreg af smerte, en indsprøjtning, både lægen og jeg vidste ville føre til døden. Men det har været rigtigt. Det var umenneskeligt at tvinge dem til at udholde så mange smerter", siger hun.

Men hun synes ikke, det er fair, at læger skal påtage sig ansvaret selv.

"Vi talte ikke om det, vi skrev det heller ikke ned, og jeg har aldrig fortalt nogen, hvem lægerne er. Det er for meget gråzone, det er ikke rimeligt", siger hun.

Derfor er hun enig med Flemming i, at loven skal ændres.

Og det er med den holdning, Flemming går ind i arbejdet med at fastlægge Danske Seniorers politiske mål. "Mange læger henholder sig til, at de har aflagt lægeløftet og lovet, de vil redde liv. Derfor siger de nej til aktiv dødshjælp. Jeg synes, der mangler en paragraf: Tag hensyn til folks ve og vel. Man hører om mennesker, der har sultet og ikke drukket, fordi de vil dø, og så kommer de på hospitalet og får drop, og så kan de begynde forfra, når de er hjemme igen. Hvorfor dog? Det kan ikke være rigtigt. Vi taler om en værdig død. Vi burde tale om en værdig tilværelse."



Foto: Gert Jessen

Flemming Bay-Jensen er formand for Kreds Syd/Vest.

Han har været borgmester i Esbjerg, formand for Dansk Politiforbund og særdeles aktiv i det lokale foreningsliv. Gennem 30 år var han gift med Eva, souschef på Esbjerg Højskole, og efter hendes død har han i nu fire år været gift med hjemmesygeplejerske Grete Tagmose.

Han er tovholder på Danske Seniorers arbejde "En værdig død"

# Naturhusets nye

# Cirkulationstræner

- Forbedrer blodcirkulationen.
- Styrker muskler og led.

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

*Edwin Tøsi*



Specialtilbud:  
**600 kr. rabat**  
til bladets læsere

+ Dansk brugsvejledning



En fantastisk nyhed for  
smertefulde fødder og ben!

## Så enkelt at alle kan det!

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

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



Fjernbetjening.

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





# Smart og meget effektiv - anbefales!

## Hvem kan få hjælp af cirkulationstræneren?

Disse symptomer forbedres ofte med Naturhusets cirkulationstræner:

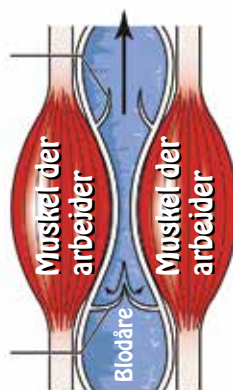
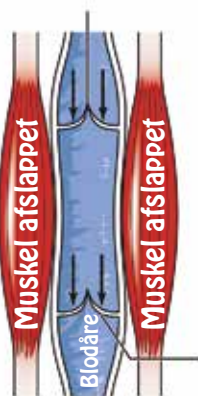
1. trætte og ømme fødder og ben
2. Nedsat blodcirkulation
3. Hævede ben
4. Kolde fødder
5. Åreknuder kan forbedres og ofte forsvinder smerter
6. Uro i ben
7. Kramper

Kramper og smerte  
- ofte pga. snævre årer.



## Sådan virker Naturhusets cirkulationstræner:

Lægmuskler og blodgennemstrømningen i benet.



Dårlig cirkulation og slid.



Hævede fødder og ben.



kolde fødder.



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

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

**Bestil nu med kr. 600,- i rabat**

**+ gratis Smerteplastre, til alle typer smerter og kan bruges alle steder på kroppen. Værdi kr. 199,-**

**Lynbestilling på [www.Naturhuset.dk](http://www.Naturhuset.dk)  
Eller på tlf.: 7023 3445**

**Modtag nu sammen med din bestilling, en pakke smertepaster til værdi kr. 199,-**

**Gratis Gave**



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

# ET FLERTAL I DANSKE SENIORERS PANEL: SKAL VI SIKRE "EN VÆRDIG DØD," MÅ VI OGSÅ HAVE RET TIL AKTIV DØDSHJÆLP



Kun 8% af Danske Seniorers panel ønsker, at aktiv dødshjælp fortsat skal være ulovligt. 68% mener, det skal tillades, og 24% har ikke taget stilling.

Der er ikke nævneværdig forskel på, hvad mænd og kvinder mener, men geografisk er der forskel; på Sjælland er der 71%, der mener, det skal tillades, i Jylland 62% og 63% i det øvrige Danmark. Forskellen kommer ikke af, at flere ønsker at forsætte et forbud, men færre har taget stilling i Jylland og resten af landet (29%).

“Jeg tror på at man skal lade naturen råde, jeg tror det ellers kommer til at blive en pres ved aktiv døds-hjælp. Jeg har skrevet livstestamente, fordi jeg ikke ønsker beh. hvis min tilstand er uafvendelig, men jeg ønsker heller ikke at blive hjulpet ud over kanten, at nogen skal tage ansvaret for det.”

I vores rundspørge spurgte vi også, om man selv ønsker muligheden for at få aktiv dødshjælp, og det ønsker de fleste (55%), kun 14% svarer nej.

Og ”Hvor skal det i givet fald foregå?” spurgte vi: 30% svarede ”i eget hus/lejlighed”, 27% på hospice, 18% på sygehuset og 16% på et hospital, der specielt skulle tage sig af at bistå med aktiv dødshjælp. Interessant nok er der en kønsforskel her: Færre mænd end kvinder ønsker at dø på hospice. (20% mod 31%)

Lidt under halvdelen (48%) tror, man kan sikre, at kun de, der virkelig ønsker det selv, får aktiv dødshjælp, og mange (32%) har svaret ”ved ikke”. Der er en lille forskel på køn, idet flere kvinder har svaret ved ikke (34%), mod 29% af mændene.

Vi har spurgt, om panelet har forslag til, hvordan man sikre sig, at ingen, som ikke ønsker det, udsættes for aktiv dødshjælp, og vi har fået over 500 forslag. Blandt dem er:

- Gør som ved organdonation, digitalt.
- Lad os inspireres af den hollandske metode, hvor man skal afgive sit ønske til to forskellige læger.
- Man skal selv underskrive eller

“Største respekt for læger som har mod til at lindre uhelbredeligt syges ve og kval og skænke fred til et uværdigt liv.”

klart mundtligt kunne udtrykke det. Lidt i stil med Livstidtestamentet, der ligger ved Rigshospitalet og i situationen kan fremfindes af politiet og andre involverede myndigheder. Det skal skrives ind i ens journal, om man ønsker aktiv dødshjælp og i hvilke tilfælde, ligesom når man frabeder sig livsforlængende behandling

- Når du bliver 60, skal du tilmelde dig et register, hvor du SKAL tage stilling
- Ved at give fuldmagt, så du ikke kommer i klemme, hvis du fx bliver hjerneskadet eller andet der gør, at man ikke kan tage stilling
- Vedkommende, som ønsker aktiv dødshjælp, skal være ved sine fulde fem, være terminalt syg og skal underskrive en erklæring om ønske om aktiv dødshjælp i overværelse af to vidner. Vidnerne må ikke være beslægtede og må ikke have vinding ved vedkommendes død.

# NATURLIG ENERGI NATURLIGVIS

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



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

**Berthelsen**  
Naturprodukter®

dkpharma.dk  
@berthelsennaturprodukter  
@berthelsen\_naturprodukter



# DE FLESTE ØNSKER AT DØ PLUDSELIGT – OG 3 AF 4 ER IKKE BANGE FOR AT DØ



Survey undersøgelsen "En værdig død" er ikke repræsentativ, men giver et godt grundlag for Danske Seniorers folkevalgte i deres arbejde med at lægge organisationens politik.

*Af organisationskonsulent Rikke Samssund*

Blandt den nye viden, undersøgelsen giver, er foruden tallene om aktiv dødshjælp også denne:

## **Hvordan vil du gerne dø?**

Størstedelen vil helst dø pludseligt og uden varsel (81%).

Kun 5% ønsker at dø efter sygdom. Der er kun en lille forskel på, hvordan svarene fordeler sig, når man ser på de to køn isoleret. Der er heller ingen nævneværdig forskel på folk, der bor alene og folk, der bor sammen med en anden.

## **Hvor vil du gerne dø?**

De fleste ønsker at dø i eget hus/lejlighed 60%

På andenpladsen kommer hospice med 19%, og på tredjepladsen sygehus med 12%

Flere mænd har svaret, at de gerne vil dø i eget hus/lejlighed (68%),

blandt kvinder ønsker 55% at dø hjemme.

Forskellen ligger i, at færre mænd ønsker at komme på hospice, mænd=10%, kvinder = 23%. Der er også flere mænd, der forestiller sig, at de kommer på plejehjem: 4% af de mandlige respondenter og kun 1 % kvinder svarer ja til "ønsker at dø på plejehjem". Men det er ikke en markant forskel. Her er der en forskel, alt efter om man bor alene eller sammen med en anden. Folk, der er samboende, ønsker i højere grad at dø derhjemme, og i mindre grad på hospice.

**Eget hus/lejlighed:** 1 i husstand = 53%, 2 i husstand = 67%

**På hospice:** 1 i husstand = 24%, 2 i husstand = 14%

## **Er du bange, når du tænker på din død?**

De allerfleste er ikke bange for at dø. 73% svarer nej. 27% ja.

Her er der en markant forskel på kønnene: ikke bange mænd = 82%, kvinder = 68%.

Der er også en geografisk forskel. På Sjælland er man i højere grad bange for døden: Ja, Sjælland = 30%, resten af landet = 23%

“Min mors sidste tid var ikke værdig. Der var ikke nok viden og forståelse for hendes situation i den beskyttede bolig, hun fortsat boede i. Hvis der havde været mulighed for aktiv dødshjælp, så havde hun haft et valg. Så for mig handler både livet og døden om værdighed.”



”Jeg er meget utryk ved tanken om aktiv døds-hjælp, det kunne for nemt blive en mulighed for at overtale "besvær-lige" ældre til "at ønske at dø". Det synes jeg ikke er værdigt. Nu er det så nemt, vi bliver til vor tid er kommet. Også i dag er der mulighed for at tage sit eget liv, hvis man virkelig ønsker dette. Lad dem gøre det som ønsker det. Det bliver forhåbentlig ALDRIG en stats-opgave.”

### Hvis ja, hvad er du så bange for?

De fleste er bange for smerter (35%), dernæst at dø alene (23%) og hvordan det skal gå de efterladte (23%).

Der er en forskel på kønnene, idet mænd i højere grad er bange for, hvordan det skal gå de efterladte, og i mindre grad for at dø alene.

**At dø alene**, mænd = 20%, kvinder = 30%

**Hvordan det skal gå de efterladte**, mænd = 31%, kvinder = 19%

Her er der en forskel på, om man bor alene eller sammen med en anden, idet folk, der er samboende, ikke i samme grad er bange for at dø alene og i højere grad er bange for, hvordan det skal gå de efterladte.

**Mest bange for at dø alene**, 1 i husstand = 33%, 2 i husstand = 20%

**Bange for hvordan det skal gå de efterladte**, 1 i husstand = 14%, 2 i husstand = 31%

Andelen, der har svaret mest bange for smerter, er den samme.

### Tilstedeværelse af åndelig vejleder

De fleste ønsker ikke tilstedeværelse af en præst. 54% har svaret nej. Mange er i tvivl (32%), kun 14% har svaret ja.

Her er der en forskel på kønnene: nej, kvinder = 50%, mænd = 63%.

Der er en lille regional forskel

Ja, Jylland = 12%, Sjælland = 14%, resten af landet = 18%

Her er der en lille forskel alt efter, om man bor alene eller sammen med en.

Ønsker præst, 1 i husstand = 15%, 2 i husstand = 12%.

### Om undersøgelsen

Tallene er indsamlet 23-27. august 2018, og i alt kom 1.777 svar. Spørgeskemaet er sendt til 6.367 mailadresser i Danske Seniorers database.

Svarpersonerne er altså ikke et repræsentativt udsnit af ældrebe-folkningen i Danmark, da der må tages det forbehold, at det kun er ældre, der har en mailadresse, der har kunnet afgive svar.



Respondenterne fordeler sig som 66% kvinder og 34% mænd.

Langt de fleste af respondenterne er i 60'erne (27%) eller 70'erne (57%). Der er dog 234 personer (13%) i 80'erne, der har svaret.

”Da min mand døde af lungekræft, blev morfinen gradvist sat op, så han fik en værdig død. Det nærmer sig måske lidt aktiv døds-hjælp. Sygehus-personale var meget kompetente. De havde ikke en patient, men min mand - altså mennesket var i centrum. Rigtig godt, det vil jeg selv gerne opleve, hvis det skulle komme dertil.”

Se flere kommentarer på [www.danske-seniorer.dk/Mærkesager](http://www.danske-seniorer.dk/Mærkesager)



# SVAGE ÆLDRE KAN OPLEVE AKTIV DØDSHJÆLP SOM EN PLIGT

Det er en af grundene til, at formanden for Etisk Råd, professor Gorm Greisen siger nej.

Gorm Greisen er læge, klinisk professor ved Rigshospitalet og formand for Etisk Råd, og han er på bølgelængde med de fleste kolleger, når han siger nej til aktiv døds-hjælp. Hans hovedargumenter er:

Når man er ung og rask, er det dejligt at tænke på, at man, hvis man kom i en elendig situation, selv kan trække stikket. Men er man gammel og syg og til besvær, og man har retten til at sige, at »jeg vil ikke mere«, så kan det komme til at blive oplevet som en pligt.

Et af skræmmescenarierne for mig, at man løser noget af demensproblematikken ved at beslutte sig til, at det er bedre for dem med demens at dø. Jeg kan næsten ikke se, hvordan det ikke kunne komme til at ske.

Personligt tror jeg, at ønsket om aktiv døds-hjælp stammer fra et ønske om kontrol. Selvfølgelig vil der være situationer, hvor den pågældende og de pårørende vil synes, det er rigtigt, men der vil også opstå situationer, hvor den frihed vil være rigtig svær at håndtere.

Det er ikke alt i livet, man kan styre. Eller skal styre.

Jeg er bange for, at en legalisering vil gøre det svært at afgrænse, hvornår aktiv døds-hjælp er acceptabelt. Ønsket om at dø er et subjektivt anliggende, og det er rigtig svært at skulle tage stilling til, hvornår livet er så dårligt, at det ikke er værd at leve, ud fra objektive kriterier.

Se Etisk Råds temaside om aktiv døds-hjælp: <http://www.etiskraad.dk/etiske-temaer/aktiv-dodshjaelp-og-doeende>

“Vedr. aktiv døds-hjælp kan man ikke bare svare for eller imod da ingen situationer er ens – nogle vil gerne ha’ muligheden måske også mig selv, men risikoen for at nogle kan føle pres fra omgivelserne er der desværre også - så et meget svært spørgsmål.”

**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

**CR-V**

**STOL PÅ  
FØLELSEN**



**NY CR-V! DEN MAKSIMALE KØREOPLEVELSE.  
KOMMER TIL OKTOBER.**

**HONDA**

The Power of Dreams

se mere på [honda.dk](http://honda.dk)

DEN VISTE BIL ER EN CR-V 1.5 VTEC TURBO 4WD LIFESTYLE I FARVEN PREMIUM CRYSTAL RED METALLIC. BRÆNDSTOFFORBRUG FOR CR-V (5 SÆDER) I BENZINUDGAVEN: CO<sub>2</sub>-UDSLIP 143-162 G/KM  - , 14,1-15,9 KM/L (NEDC). DE OPLYSTE TAL ER HENTET FRA EU-REGULEREDE STANDARDTESTS OG ER KUN TIL SAMMENLIGNING. DE FAKTISKE TAL KAN VARIERE.



# DET KUNNE HAVE VÆRET SÅ GODT

Bentes mor var terminal patient og blev udskrevet til hjemmet med al hjælp og pleje, hun behøvede. Men det blev et kaotisk forløb "Jeg tror, vi så samtlige ansatte i hjemmeplejen!"

"Den 9. maj i år fik min kræftsyge mor beskeden om, at der ikke var andet, lægerne kunne gøre for hende, end at smertelindre. Vi var på Herlev Sygehus, og der blev straks bestilt hjemmehjælp og de hjælpemidler, hun ville få brug for, når hun kom hjem.

Den 16. maj blev hun udskrevet "til hjemmet" – og det var fint, for det var det, min mor helst ville. Vi kendte ikke meget til hjemmepleje andet end det, vi har oplevet hos naboer eller bekendte – og det var for det meste godt. At det kunne gå

☐ "Har været ægtefælle til en kræftsyg kone. Har ydet aktiv dødshjælp. Ved godt det var ulovlig. Det var en afgørelse der blev truffet sammen med mine børn. Det var en værdig afsked."

så galt, havde vi slet ikke fantasi til at forestille os!"

Sådan begynder en fortælling om en sidste tid som terminal patient i den kommunale hjemmepleje et sted i Øst Danmark. Fortælleren er Bente, der sendte os sin historie i kølvandet på medlemsunder-

☐ søgelsen om en værdig død. Bente ønsker ikke at stå frem offentligt, da moderens kommune endnu ikke har haft lejlighed til at kommentere forløbet. Vi kender hendes identitet og bringer her en forkortet udgave.

"Det begyndte godt og effektivt med, at hospitalet den 9. maj bestilte hjælpemidler, fuld hjemmepleje og visitatorbesøg, til når mor blev udskrevet. 14. maj ringede hjemmeplejen og fortalte, at visitator kunne komme den 25. Øh, sagde jeg, så kan min mor da nå at være død inden, hvortil svaret lød, at kommunen ikke havde folk, der bare kunne rykke ud.

Da mor kom hjem, havde hjælpemiddelcentralen leveret hjælpemidlerne, og hjemmehjælperne stillede på slaget 18, helt efter aftalen. Vi aftalte, at morgenhjælpen først måtte komme kl. 9, da min mors smertestillende medicin først skulle virke. Torsdag ringede det på døren kl. 8! Ok, alt forladt, det kan jo glippe, tænkte jeg. Årsagen var, at de var ved at skifte it-system, så der var nok noget, der ville glippe. Helt i orden, tænkte jeg. Det har vi jo alle prøvet. Men der skulle gå hele 5 dage, før beskeden trængte igennem.

## Mange forskellige

Der kom mange forskellige hjælpere i mors hjem i de små 3 uger, hun



# SENIORHØJSKOLEN

www.seniorhoejskolen.dk

N Ø R R E N I S S U M

## Velkommen

Til samskabelse, samvær, oplevelse og oplysning.  
i unikke vestjyske rammer

Til højskole der appellerer til hjerte & hånd, til hånd & fod.

### Uddruk fra forårets ugekurser

|                  |  |
|------------------|--|
| 23.01 - 29.01.19 | Oplyste vinterdage på SeniorHøjskolen  |
| 20.02 - 26.02.19 | Livskraft, latter og let på tå         |
| 20.02 - 26.02.19 | Kreative værksteder - akryl eller raku |
| 27.02 - 05.03.19 | Ny dansk litteratur                    |
| 27.02 - 05.03.19 | Kunsten stiger                         |
| 20.03 - 26.03.19 | Vestkysten og Limfjorden               |
| 27.03 - 02.04.19 | Europa efter Brexit                    |
| 03.04 - 09.04.19 | Så syng da, Danmark                    |
| 13.04 - 17.04.19 | Generationer på højskole               |
| 08.05 - 14.05.19 | Vestkystekspeditioner                  |
| 08.05 - 14.05.19 | Cykelkursus, 35-50 km/dag              |
| 12.06 - 18.06.19 | Vandreture i sommerlandet, 12-16 km    |

### 14-dages kurserne tilbyder bl.a.

Vandreture, Stemmeværksted, Danmarkshistorie, Litteratur, Raku, Mental sundhed, Maleri, Musical, Musik, Lyrikværksted, Eksistens, Folkemusik, Cykelture, Vestkysten, Verdenshistorie, Skriv i dit liv, Glas, Kunsthistorie, Håndarbejde samt meget mere...

**2019s rejser:** Musik og Opera i Hamborg - højskole og Hamborg  
Vandreture i Øst- og Bjergtagende Zillertal



I 2019 tilbyder vi 51 x ugekurser samt 11 x 14-dages kurser

Bestil katalog på: kontor@seniorhoejskolen.dk

KURSUSKATALOG  
2019

NYT  
KATALOG  
1. NOVEMBER  
BESTIL PÅ  
97891011



levede efter hjemkomsten. Det føltes som om, vi så samtlige ansatte i hjemmeplejen. Nogle i uniform – blå, lilla eller hvid, nogle med ID-skilt og nogle i klip-klapper og sommertøj, som heldigvis kom i kommunens bil, så man kunne regne ud, hvor de kom fra. Kun nogle få kom flere gange. En var egentlig skolelærer, men holdt efter eget

udsagn så meget af mennesker, at hun gav et nap med i hjemmeplejen en gang om ugen. Jo, tak – det kunne mor nok godt have undværet; lige den dag – små to uger efter hun var kommet hjem, og 4 dage før hun døde – var hun blevet flyttet over i en hospitalsseng. Det er lidt af en manøvre, når det sker med lift, og man er for svag til selv at flytte sig, har ondt og slet ikke lyst til at hænge der og dingle i en kran. Da aftenhjælpen skulle vende mor om på siden i sengen (der var udstyret med Vend-let-lagen), tog hun et voldsomt tag i hende, så hun skreg af smerte. Min søster og jeg råbte STOP, vend mor stille og roligt. Svaret fra hjemmehjælpen ”Vi gør det hurtigt, så er det hurtigere overstået!” – for hende måske. Efter den oplevelse reagerede vores mor – selv efter hun ikke længere var kontaktbar – voldsomt på hjemmehjælpens ankomst.

### Fire dage i kaos

Om aftenen aftalte vi med sygeplejersken, som gav min mor medicin subkutant (pr. injektion i underhuden), at næste besøg af hjemmehjælpen ville være næste morgen, fordi mor skulle have ro oven på dagens strabadser. Jo tak – ved 2-3-tiden lød der stemmer i stuen, og jeg sprang

forskrækket ud af sengen. Det var natsygeplejersken, der ikke fået ordentlig besked. Så de gik igen, efter vi havde aftalt, at næste hold skulle

komme ved 7-tiden. Den aftale lykkedes heller ikke, jeg måtte ringe efter dem ved 8-tiden. Det lykkedes heller ikke, at sygeplejersken af sig selv kom forbi med 3-3,5 times mellemrum for at give smertestillende, sådan

som egen læge havde ordineret. Og da intervallet de sidste dage blev kortet ned til hver anden time, og vi stadig skulle ringe efter sygeplejersken, spurgte vi, hvorfor de ikke bare kom af sig selv. Svar: ”Det kan vi da ikke, vi har jo også andre borgere, vi skal tilse.”

Dagen før min mor døde, kom en ung sygeplejerske (troede vi) forbi – helt af sig selv. Næh, oplyste damen, hun var kun hjælper, men hun havde fået besked på at trække i den hvide kittel, da der ikke var andre rene i hendes stør-

relse. Hun var for resten sendt ud for at give min mor medicin oralt, selvom min mor ikke havde været kontaktbar i to dage og i en hel uge havde fået sin medicin subkutant.

Jeg var målløs. Vi havde set sygeplejersker – imod sårplejerskens anvisning – pakke liggesår ind, hjemmehjælpere, der fumlede unø-

digt med vend-let-lagener og hjemmehjælpere, der efterlod vaskebaljer m.m. på gulve og borde.

### Den sidste dag

Om formiddagen sagde sygeplejersken, at det nok ikke varede længe mere. Selv om vi var forberedt, føler man sig alligevel lidt fortabt. Jeg spurgte, hvem vi skulle ringe til først. ’I ringer bare til os, så skal vi nok hjælpe jer.’ Det var rigtig godt at vide.

Ved 15.30-tiden trak mor sit sidste suk. Min søster og jeg sendte hende af sted med kærlige tanker. Og så ringede vi til sygeplejersken. Jeg fortalte, at nu var mor død. Så sagde stemmen i den anden ende: ’Og hvad skal vi så gøre?’

Jeg tror, jeg med det, man kalder ”tilkæmpet ro” fik sagt, at hendes kollega havde sagt, vi bare skulle ringe, så kom de.

5 minutter efter stillede to hjemmehjælpere og en sygeplejerske.

### Hvis bare ...

Hjemmeplejen må have masser af erfaring med borgere og pårørende, som aldrig har haft kontakt med hjemmeplejen, som ikke aner,

hvad der venter dem, hvad de kan forvente eller skal gøre. Hvis bare de havde haft en lille folder med den første dag, der oplyste alt det.

Hvor svært kan det være?

Har du oplevet dårlig behandling, fejl eller lignende, kan du klage. Se mere side 30.

## KompletSyn -fås hos Louis Nielsen

- Udmåling af styrker
- Test for bygningsfejl
- Trykmåling af øjnene
- Digitalt farvebillede af nethinden
- Synsfeltscreening

Henny Buch trængte til nye briller og bestilte tid til en synstest med sundhedstjek hos Louis Nielsen, som hun har gjort så mange gange før. Men denne gang kom den til at udvikle sig anderledes end tidligere.

Optikeren opdagede ved synstestens trykmåling af øjet, at hun havde et for højt tryk i øjnene og henviste hende derfor til øjenlæge. Øjenlægen konstaterede, at Henny havde grøn stær på begge øjne, hvilket kunne have kostet hende synet, hvis hun ikke var blevet behandlet for sygdommen.

- Øjenlægen sagde til mig, at jeg kunne takke Jacob fra Louis Nielsen for at have reddet mit syn. Hvis det ikke havde været for ham, og han ikke havde været så grundig og sendt mig videre, så havde mit syn taget skade.

**HENNY BUCH**  
RANDERS

# "Synstest med sundhedstjek reddede mit syn"

## Ekstra tryghed for dit syn og dine øjnes sundhed

At have sunde og raske øjne handler om mere end et godt syn. Hos Louis Nielsen tilbyder vi derfor en synstest med sundhedstjek til kun 195 kr. Vi kalder testen KompletSyn, fordi det er en omfattende undersøgelse med avanceret teknologisk udstyr, hvor vi kommer hele vejen rundt om synet og øjnenes sundhed.

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

Vores optikere stiller ingen diagnose ved KompletSyn. Det kan kun en læge eller øjenlæge gøre.

Sku' ha' gået til

**Louis Nielsen**<sup>®</sup>



# ØNSKER DU LOVEN ÆNDRET, KAN DU SKRIVE UNDER HER



Netværket "Læger for aktiv dødshjælp" samler underskrifter for et borgerforslag om at ændre straffeloven, så assisteret selvmord bliver tilladt under visse betingelser.

nemid/?Id=FT-00896 – eller scan koden og gå direkte til siden, hvor du også kan læse hele forslaget.

Netværket "Læger for aktiv døds-hjælp"s borgerforslag går på ændre straffeloven, så assisteret selvmord bliver tilladt på en række betingelser, bl.a. skal det være et udtrykkeligt og gentaget ønske fra patientens side, det skal ske under overværelse af mindst en læge med dansk autorisation og mindst yderligere tre identificerede og myndige vidner, og patienten skal have en svær, kronisk sygdom eller skade af fysisk art, og alle relevante behandlingsmuligheder skal være udtømte.

Forslaget er dermed ikke rettet til patienter med psykiske sygdomme.

Borgerforslaget nævner også de metoder, lægen kan bruge, og som patienten kan vælge imellem: Selv at drikke en dødelig dosis sovemiddel – eller trykke på en knap, der starter et injektionsapparat, som automatisk giver indsprøjtninger i dropslangen af først et bedøvelsesmiddel, så et muskelafslappende middel og til sidst kaliumklorid.

Hvis patienten ikke selv er i stand til at trykke på knappen, kan hun eller han anmode tre vidner, f.eks. pårørende, om at gøre det i fællesskab ved brug af tre indbyrdes afhængige, "serieforbundne" knapper.

Ønsker du at støtte en lovændring – og at politikerne i hvert fald tager spørgsmålet op – kan du gå ind på Folketingets hjemmeside og skrive under. Du skal logge ind med dit

NemID, så registreres du – men dit navn offentliggøres ikke.

Tast adressen her ind i din browser <https://www.borgerforslag.dk/se-og-stoet-forslag/>



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

## NO MORE JACKS – MOD NYETIDER

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



MAJ 2019

**Onsdag 22. maj · kl. 19-21.30: Vejle Idrætscenter**

Billetsalg: [www.vejenic.dk](http://www.vejenic.dk) – tlf.: 75 36 05 00

**Torsdag 23. maj · kl. 19-21.30: Aarhus Rådhus**

Billetsalg: [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk) – tlf.: 70 20 20 96

**Fredag 24. maj · kl. 19-21.30: Vendsyssel idrætscenter**

Billetsalg: [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk) – tlf.: 70 20 20 96 / 98 98 15 92

**Lørdag 25. maj · kl. 19-21.30: Alsion Sønderborg**

Billetsalg: [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk) – tlf.: 70 20 20 96 / 65 50 80 80

**Tirsdag 28. maj · kl. 14-16.30: Musikhus Esbjerg**

Billetsalg: [www.mhe.dk](http://www.mhe.dk) – tlf.: 76 10 90 00

**Onsdag 29. maj · kl. 14-16.30: Herning Kongrescenter**

Billetsalg: [www.mch.dk](http://www.mch.dk) – tlf.: 97 21 01 11

KR.  
**195,-**  
+ gebyr

Billetsalg til Herning  
starter den  
5. november, resten  
den 10. oktober

DANSKE SENIORER





# AKTIVITETSKALENDER REGION NORDJYLLAND



## KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

|   |                   |
|---|-------------------|
| Stof til kalenderen skal være afleveret senest kl. 12 | Udgivelsesdato:   |
| SeniorBladet nr. 6/2018                               | 8. oktober        |
|   | Uge 47 – 23. nov. |

Stof til kalenderen sendes til:

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

## BESØG VORES HØJSKOLER



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

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

## KREDS NORD

Kredsformand Birte Husted Rich  
Arupvej 8, 7742 Vesløs  
Tlf. 25 14 31 88 – [bh.rich@hotmail.com](mailto:bh.rich@hotmail.com)

## BODDUM-YDBY SENIORER

**17. oktober kl. 19:** Underholdning v/Ballerum Tæskværk. Pris inkl. 2 håndmadder 50 kr.

**7. november kl. 17.30:** Spisning og banko. Pris 90 kr. Tilmelding senest 1. november til Erik tlf. 97 95 64 64 eller 40 21 82 57.

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

**Mødested:** Præstegården, Doveroddevej 17, Boddum.

## DANSKE SENIORER BRØNDERSLEV AFDELING

**9., 23. og 30. oktober kl. 14-16:** Sang.

**16. oktober:** Underholdning v/Ane Marie. Musik og fællessang.

**22. oktober:** Dans til musik v/Landsby-musikanterne i Bien. Entré 50 kr. Kaffe og brød 20 kr. Brød bestilles senest mandag kl. 10 på tlf. 98 82 35 86.

**28. oktober kl. 13.30:** Banko i Bien.

**6., 13. og 27. november kl. 14-16:** Sang.

**20. november:** Underholdning.

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

**Mødested (hvor ikke andet er nævnt):**

Støberiet.

## DANSKE SENIORER HJØRRING

**11. oktober kl. 13:** Modeshow v/Chiffon og Zjoos. Pris inkl. kaffe og brød 50 kr.

**18. oktober kl. 14:** Underholdning v/2 gange Jørgen fra Sindal. Pris inkl. kaffe og brød 50 kr.

**1. november kl. 13:** Banko og ballonspil. Pris pr. plade 10 kr., 6 stk. 50 kr.

**15. november kl. 14:** Foredrag v/Ole Ørnbo. Pris inkl. kaffe og brød 50 kr.

**29. november kl. 13:** Julebanko. Gevinster: julemad og vin. Pris pr. plade 10 kr. (ingen rabat denne dag).

**Mødested:** Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring.

## DRONNINGLUND SENIORER

**10. oktober kl. 12:** Ålegilde på Dronninglund Hotel. Spis alle de år du kan. Afslutning med kaffe. Pris 185 kr. Tilmelding senest 5. oktober kl. 12.

**24. oktober kl. 14:** Underholdning v/Baggårds-musikanterne Jacob Hogrebe og Sonni.

**30. oktober kl. 14:** Fællesarrangement på Margrethelund. Underholdning v/De Musikalske Venner. Pris 40 kr.

**7. november kl. 14:** Banko.

**14. november kl. 12:** Mortens Aften. Menu: Andesteg og Risalamande. Pris 135 kr. Tilmelding senest 9. november kl. 12.

**21. november kl. 13:** Biografur til Hjallerup. Film: "Aldrig mere i morgen" med Erik Clausen i hovedrollen. Kaffe og kringler på Hjallerup Kro. Samkørsel. Pris 110 kr. Tilmelding senest 16. november kl. 12.

**28. november kl. 12:** Julefrokost. Pris 150 kr. Tilmelding senest 23. november kl. 12.

Tilmeldinger skal ske til Karin tlf. 26 51 22 86 el. Jytte tlf. 20 77 37 40.

## FLAUENSKJOLD SENIORER

**5. oktober kl. 19.30:** Danseaften. Musik v/Landsby Musikanterne. 70 kr.

**7., 14., 21. og 28. oktober kl. 19:** Søndagsbanko.

**11. oktober kl. 10:** Åletur til Feggesund

## GRATIS ANNONCERING

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

**OBS:** "medlemspris" gælder den enkelte forenings medlemmer.

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

Færgekro.

**18. oktober kl. 13.30:** Demonstration af tøj v/Pasgaard. Kaffe m. brød 20 kr.

**1. november kl. 13.30:** Banko. Kaffe m. brød 20 kr.

**2. november kl. 19.30:** Danseaften. Musik v/Volstrup Harmonika Klub. Pris 70 kr.

**4., 11., 18. og 25. november kl. 19:** Søndagsbanko.

**8. november kl. 13.30:** Film. Kaffe m. brød 20 kr.

**15. november kl. 12:** Spis sammen. Menu: Andesteg og æblekage. Musik v/Thorup Spillemandene. Pris 75 kr.

**24. november kl. 10-16:** Julemarked.

## FREDERIKSHAVN SENIORER

**11. og 25. oktober kl. 18.30:** Bankospil.

**7. november kl. 17.30:** Seniordans.

**8., 22. og 29. november kl. 18.30:** Bankospil.

## HANNÆS SENIORER

**25. oktober kl. 18-22.30:** "Musik på tværs" med spisning på Vesløs Kro. Underholdning og musik til dans v/Kaj Pries, Jensw Gyde og Bjarne Sloth fra "Musik på tværs" fra Fjerritslev. Pris ekskl. drikkevarer 150 kr. Tilmelding senest 24. oktober på tlf. 25 14 31 88.

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

## HANSTHOLM-THISTED EFTERLØNS- OG PENSIONISTKLUB

**25. november:** Julebanko. Se nærmere i Hanstholm Posten og Thisted Posten.

**28.-29. november:** Juletur til Lübeck. Afgang fra Centret kl. 6. Pris 1198 kr. Tilmelding og betaling senest 14 dage før til Grethe tlf. 40 27 62 43 eller Herluf tlf. 21 18 16 51.

## HJALLERUP SENIORKLUB

**10. oktober:** Åletur.

**24. oktober kl. 14-16:** Musikunderholdning v/Volstrup Harmonikaklub.

**7. november kl. 14-16:** Julebanko med andegevinster.

**14. november kl. 14-16:** Musikunderholdning v/Vollerup Spillemandene.

**21. november kl. 12:** Julefrokost.

**Mødested (hvor ikke andet er nævnt):** Stengården.

### HUNDBORG OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**10. oktober kl. 19:** Underholdning på Solgaarden. Billeder, fortællinger og sange fra Thy v/Anna og Svend Hamborg. Kaffe og fællessang. Tilmelding til Tove tlf. 23 86 74 44 eller Else tlf. 21 47 47 90.

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

### INGSTRUP EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**5. november kl. 18:** Løvfaldsfest med spisning. Menu: Bøf og hjemmelavet is. Underholdning v/Irish Waterfalls. Pris medlemmer 150 kr., ikke medlemmer 180 kr. Tilmelding senest 1. november

**3. december kl. 12.30:** Julefrokost på Strandgården i Løkken. Afgang i private biler fra Forsamlingshuset kl. 12. Pris medlemmer 150 kr., ikke medlemmer 180 kr. Tilmelding senest 29. november.

Tilmeldinger skal ske til Ingelise Dunker tlf. 22 73 86 74 el. Margit Nielsen tlf. 60 81 43 51.

### JERSLEV OG OMEGNS SENIORER

**9. og 23. oktober kl. 13.30-16:** Hyggeeftermiddag.

**30. oktober kl. 13.30-16:** Modeshow v/Senior Shoppen og lokale modeller. Kaffe m. brød 30 kr.

**6. november kl. 13.30-16:** Seniordag på Kroen. Underholdning v/Lis og Per. Pris inkl. kaffe m. brød 100 kr. Se nærmere i Oplandsavisen.

**13. og 27. november kl. 13.30-16:** Hyggeeftermiddag.

**20. november kl. 13.30-16:** Minibankospil og hyggeeftermiddag for medlemmer med pårørende.

**4. december kl. 11:** Juleafslutning med gudstjeneste i kirken. Julefrokost kl. 12 for tilmeldte i forsamlingshuset. Musikunderholdning v/Lasse Nielsen, Tylstrup. Lodtrækning om sponsorgaver på indgangsbilletten. Pris 200 kr. Tilmelding senest 13. november på tlf. 24 63 39 91.

**Mødested (hvor ikke andet er nævnt):** Borgen, Borgergade 28, Jerslev.

### JETSMARK PENSIONISTFORENING

**Hver onsdag kl. 13-15:** Krolf. Pris inkl. kaffe

og småkage 20 kr.

### MANNA-THISE PENSIONISTFORENING

**18. oktober kl. 12:** Besøg af Arne J., som kommer med smagsprøver på øl fra det nye bryggeri i Vrå. Pris inkl. 3 stk. smørrebrød 60 kr. Tilmelding senest 11. oktober.

**1. november kl. 14:** Bankospil. Gevinster: Kaffe og ænder.

**15. november kl. 14:** Foredrag v/murer Johannes. Emne: Et spændende og rigt liv som selvstændig og byrådsmedlem. Krydret med små historier.

**29. november kl. 12:** Julefrokost. Menu: Sild, fiskefilet, grønlangkål og risalamande. Pris 100 kr. Øl og vand kan købes. Tilmelding senest 22. november.

Tilmeldinger skal ske til Ole Sørensen tlf. 50 75 77 03 el. Frank Nielsen tlf. 40 46 13 10.

### MOSBJERG-TOLNE EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**9. oktober kl. 19.30:** Bankospil.

**23. oktober kl. 19.30:** Underholdning. Emne: På tur med Karen Jensen og Inge Andersen til Tanzania og Indien.

**6. november kl. 19.30:** Bankospil/andespil.

**20. november kl. 19.30:** Bankospil.

**Mødested:** Mosbjerghus.

### SALTUM PENSIONISTFORENING

**16. oktober kl. 14-16.30:** Foredrag v/Anne Grethe Trangbæk og Helge Rude Kristensen fra Give. Emne: Familie på farten i Afrika. Fire måneder og 22.000 km. rundt i Sydafrika, Namibia, Botswana, Zimbabwe, Lesotho og Swaziland.

**30. oktober kl. 14-16.30:** Causeri v/Hans Jacob Hansen, tidl. sognepræst ved Budolfi Kirke. Emne: Humor som forsvarsmiddel.

**13. november kl. 14-16.30:** Foredrag v/Jona og Jørgen Fristrup, Svenstrup (begge entusiastiske lystsejlere). Emne: Turen rundt om England.

**27. november kl. 12:** Julefrokost. Menu: Sild, grønlangkål og hvad dertil hører. Kaffe/te m. småkager. Sang og musik v/Duoen Anne Sofie og Benny Splid. Tilmelding nødvendig.

**Mødested:** Klubhuset, Nolsvej 9, Saltum.

### TANNISBUGT SENIORER

**14. november kl. 14:** Musik- og sangunderholdning v/Hanne Weber på Tannishus i Tversted. Pris inkl. kaffe og æbleskiver 40 kr. Tilmelding senest 12. november på tlf. 31 90 13 55.

### TAARS SENIORER

**5. og 19. oktober kl. 14:** Banko.

**26. oktober kl. 14.30:** Efterårshygge med musik.

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

**18. november kl. 14.30:** Søndagscafé.

**Mødested:** Bålhøj Centret.

### V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

**6. oktober kl. 10-11.30:** Datastue i Lunden. Hver lørdag i oktober og november er det gratis at benytte datastuen. Du kan medbringe dit eget udstyr. Kaffe og rundstykker til alle.

**9. oktober kl. 14-16.30:** Vildmarks Show 2 v/Søren Ervig.

**16. og 30. oktober kl. 14-16.30:** Samvær.

**23. oktober kl. 14-16.30:** Foredrag v/Børge Møller. Emne: 2. Verdenskrig.

**6. november kl. 14-16.30:** Besøg af anlægsgartner Thomas Helenius.

**13. november kl. 14-16.30:** Samvær.

**20. november kl. 14-16.30:** Underholdning v/Ole Nørgaard. Vendelbomål.

**27. november kl. 14-16.30:** Gløgg og æbleskiver. Banko.

**4. december kl. 12.30:** Julefrokost. Tilmelding senest en uge før.

Pris for kaffe og brød 20 kr.

### VRENSTED EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**19. oktober:** Løvfaldsfest med spisning i Vrensted Forsamlingshus. Underholdning v/Grønhøj Klanen.

**1. november kl. 14-16:** Musikunderholdning.

**15. november:** Julestue.

**29. november kl. 11.30-17:** Julefrokost.

### VRÅ SENIORER

**9. oktober kl. 18:** Høstfest med spisning. Musik og dans til Duo Cottonfields. Pris 175 kr. Tilmelding ugen før på tlf. 98 99 91 31 / 21 56 56 15 (fra kl. 10-14).

**30. oktober kl. 14:** Foredrag v/borgmester Arne Boelt. Emne: Fra vugge til borgmester. Tilmelding dagen før ml. kl. 10 og 13.

**20. november kl. 14:** Foredrag v/Flemming Retbøll fra TV-Nord. Emne: Mit liv med medier. Tilmelding dagen før ml. kl. 10 og 14.

**Hver onsdag kl. 14-17:** Kortspil m.m. i Uhrensholdts Gård.

**Mødested (hvor ikke andet er nævnt):** IC-Vendsyssel.

Tilmeldinger skal ske på tlf. 98 99 91 31 / 21 56 56 15.

### ØSTERVRÅ SENIORER

**18. oktober kl. 19:** Stort familiebanko.

**30. oktober kl. 14:** Arrangement.

**13. november kl. 14:** Foredrag v/Ths. Mølgaard.

**27. november kl. 14:** Julehygge.

Se nærmere i Østvendssyssel Folkeblad.

## AALBORG KREDS

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

**16. november kl. 9.30:** Temamøde. Emne: Medicinering/fejlmicinering af ældre patienter v/overlæge Else Marie Damsgaard, Aarhus.  
**Sted:** Kimbrer Kroen, Markedsvej 8, 9600 Aars.

## ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

**8. oktober:** Løvfaldstur.

**15. oktober kl. 14:** Banko i Menighedshuset. Andegevinster.

**29. oktober:** Generalforsamling.

**19. november kl. 14:** Banko i Menighedshuset.

**3. december:** Julefrokost.

## BISLEV SENIORKLUB

**16. oktober kl. 13:** Æblelag. Vi laver most og skræller æbler til fryseren. Medbring gerne børnebørnene. Gratis kaffe. Æblekage til kaffen.

**30. oktober kl. 18:** Spiseaften. Menu: Bøf m. bløde løg, hvide kartofler og sovs samt dessert og kaffe. Halloween fejres i samarbejde med Aktivitetshusets bestyrelse. Pris voksne 70 kr., børn under 4. klasse 30 kr. Tilmelding senest 28. oktober på tlf. 98 35 71 21 el. 23 65 26 56.

**1. november:** Spilleeftermiddag.

**13. november kl. 14:** Foredrag v/Jens Østergaard, Valsted. Emne: Bogen "Fisk kan ikke tale", en historie om livet i Limfjorden, som han netop har udgivet.

**27. november kl. 12:** Julefrokost. Årets tema er "Julefortællinger". Menu: Sild, grønlangkål m. tilbehør og risalamande. Pris 100 kr. Tilmelding senest 25. november på tlf. 98 35 71 21.

**Mødested:** Aktivitetshuset. Pris kaffe 30 kr.

## BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

**10. og 24. oktober kl. 14-15:** Bowling i Gatten Bowling Center.

**31. oktober kl. 14:** Hyggeeftermiddag med kaffe og spising. Tilmelding senest 8 dage før til Minna tlf. 98 66 61 97, Torben tlf. 53 45 17 47 el. Sander tlf. 61 39 67 16.

**7. og 21. november kl. 14-15:** Bowling i Gatten Bowling Center.

Afbud til bowling senest 5 dage før til Minna tlf. 98 66 61 97.

## DANSKE SENIORER HOBRO

**5. oktober kl. 19:** Dans i Biacentret. Musik v/ Nullermændene.

**10. oktober:** Løvfaldstur til Vesløs Kro. Pris 500 kr.

**12. oktober kl. 14:** Banko i Medborgerhuset.

**26. oktober kl. 13:** 90 års jubilæum i Biacentret. Pris inkl. spising, medlemmer 150 kr., ikke medlemmer 200 kr.

**2. november kl. 19:** Dans i Biacentret. Musik v/Oplev Spillemandene.

**9. november kl. 14:** Banko i Medborgerhuset.

**23. november:** Virksomhedsbesøg på BM Byg.

**26.-28. november:** Juletur til Bremen/Grasberg. Pris 2295 kr. Program haves.

## FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

**17. og 31. oktober kl. 13.30:** Vi spiller whist med Bislev Seniorklub. Kaffe m. brød 30 kr. el. kaffe m. småkage 5 kr.

**24. oktober kl. 13.30:** Foredrag i "Huset" v/Sonja Krogh Hansen, Års. Emne: Svært at huske – en dag om demens. Hvad kan vi gøre som pårørende, ven eller nabo? Kaffe m. brød 40 kr. Tilmelding senest 20. oktober til bestyrelsen.

**7. november kl. 13.30:** Tøjdemonstration v/ Style4you fra Nibe.

**14. og 28. november kl. 13.30:** Vi spiller whist med Bislev Seniorklub. Kaffe m. brød 30 kr. el. kaffe m. småkage 5 kr.

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

**Hver onsdag kl. 9.30:** Gymnastik og samvær.

**Hver onsdag kl. 13.30:** Hyggedag/omsorgsdag. Vi hækler, syr, strikker, spiller bob, skak, kort eller bare snakker med hinanden. Kaffe m. småkage kan købes, pris 5 kr. Vi påtænker at starte stenmaling i efteråret.

## FARSØ PENSIONISTFORENING

**10. oktober:** Løvfalds- og åletur.

**24. oktober:** Foredrag v/Carsten Aarup, Aalborg. Emne: Min tid i Sirius Patruljen.

**7. november:** Oplæsning på dialægt v/Svend Brøndum Christensen.

**21. november:** Evt. fællesspising.

## FJELSØ KLOTRUP SENIORER

**4. december:** Julefrokost i Fjelsø Forsamlingshus.

## FØRTIDS- OG PENSIONISTFORENINGEN HVALPSUND

**21. oktober kl. 14:** Søndagscafé.

**1. november kl. 14:** Højskoleeftermiddag. Se annonce.

**15. november kl. 19:** Bankospil på Marinaen.

**Hver mandag kl. 13.30:** Sløjdt på Hestbækvej 8. Kontakt Børge tlf. 61 36 62 89.

**Hver tirsdag i ulige uger:** Bowling. Kontakt Rete tlf. 21 63 51 52.

Petanquebanerne ved Marina og Turistinfohytten er til fri afbenyttelse.

**Mødested (hvor ikke andet er nævnt):** Sognehuset.

## GUNDERUP-VAARST-FJELLERAD SENIORKLUB

**24. oktober kl. 14:** Andespil i kantinen ved hallen i Fjellerad.

**22. november kl. 18:** Julehygge i Samlingsalen.

**Hver onsdag kl. 14-16:** Petanque/rummy-cube i hallen i Fjellerad.

## HADSUND PENSIONISTFORENING

**8., 15., 22. og 29. oktober kl. 13.45:** Banko.

**11. oktober:** Bowling. Afgang fra Aldi kl. 9.15. Tilmelding til Egon tlf. 21 35 14 64.

**17. oktober:** Løvfaldstur. Tilmelding til Jytte tlf. 20 88 56 85 el. Karen tlf. 61 27 30 62.

**19. oktober kl. 19:** Bal i Korup.

**5., 12. og 19. november kl. 13.45:** Banko.

**8. november:** Bowling. Afgang fra Aldi kl. 9.15. Tilmelding.

**16. november kl. 19:** Bal i Korup.

**26. november:** Julefrokost.

Bankospil foregår i Kulturcentret.

## HORNUM-ULSTRUP SENIORER

**10. og 24. oktober kl. 15:** Bowling i Gatten.

**17. oktober kl. 19.30:** Banko i Værestedet.

**7. og 21. november kl. 15:** Bowling i Gatten.

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

**16. november kl. 9.30:** Kredsmøde i Aalborg Kreds.

**24. november kl. 12:** Julefrokost på Hornum Kro.

Frammelding til bowling skal ske senest dagen før inden kl. 12 til Egon Andersen tlf. 98 66 11 97.

## KONGERSLEV SENIORKLUB

**4. november kl. 13:** Banko. Gevinster: 35 mortensænder.

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

## LØGSTØR PENSIONISTFORENING

**10. oktober kl. 13.30:** Foredrag v/Erik Knudsen. Emne: Nepal som Ranum Efterskole har besøgt. Kaffe med hjemmebag.

**Hver tirsdag kl. 13-16:** Kortspil og hygge i Tirsdagsklubben.

**24. oktober kl. 13.30:** Spil i Klubben. Kaffe m. hjemmebag.

**7. november:** Tur til Tranum Lys og Glas. Pris for kørsel 30 kr. Kaffe kan købes. Afgang fra "Ruteren" kl. 13.30. Tilmelding senest en uge før.

**21. november kl. 10:** Udsalg v/Tøjbussen i Klubben.

**21. november kl. 13.30:** Kaffe med æbleskiver.

**5. december kl. 12:** Julefrokost på Christians-



minde. Levende musik. Pris 225 kr. Tilmelding nødvendig.

**Hver tirsdag kl. 13-16:** Kortspil og hygge i Tirsdagsklubben.

Tilmeldinger skal ske til Lilly Jensen tlf. 42 45 24 80 el. Svend Urth tlf. 30 12 78 72.

### NØRHOLM SENIORER

**5. december:** Julefrokost. Starter i Nørholm Kirke kl. 11.30 herefter i Nørholm Forsamlingshus. Pris inkl. julefrokost, kaffe og småkager 175 kr. Øl og vand kan købes. Foreningen giver en snaps. Tilmelding og betaling senest 28. november til Bodil tlf. 23 37 52 86.

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

**Hver mandag kl. 15:** Gymnastik i Nørholm Skoles gymnastiksal.

**Hver tirsdag kl. 13:** Gå dig i form.

**Hver torsdag kl. 14:** Krolf.

### RANUM PENSIONISTFORENING

**10. og 31. oktober kl. 14:** Banko.

**24. oktober kl. 18:** "Spis sammen aften" med Kærbo's Venner.

**7. november kl. 14:** Modeopvisning/tøjsalg v/ Uldjyden, Løgstør.

**14. og 28. november kl. 14:** Banko.

**21. november kl. 14:** Musik og sang v/Jens Jepsen.

**Mødested:** Kærbo, Østerled 4.

### RØRBÆK-GRYNDERUP-STENILD SENIORER

**9. oktober kl. 14:** Banko.

**16. oktober:** Løvfaldstur til museet ved Horsens gamle statsfængsel og Industrimuseet i Horsens.

**23. og 30. oktober kl. 14:** Gymnastik og hygge v/Sonja.

**6. november kl. 14:** Banko med andegevinster.

**20. november kl. 14:** Tøjsalg v/Damernes Butik.

**27. november kl. 14:** Gymnastik og hygge v/Sonja.

**4. december kl. 18:** Julefrokost. Underholdning v/Julemærkehjemets sangkor. Musik v/Gunnar og Knud.

### SKARP SALLING SENIORER

**5. og 26. oktober kl. 13.30:** Banko i Toppedalskolen. Husk kop og brød.

**12. oktober kl. 19:** Dans i Salling Forsamlingshus. Pris inkl. kaffe, snitter og småkager 75 kr. Tilmelding senest 5. oktober.

**9. november kl. 18:** Spisning i Salling Forsamlingshus. Menu: Mortens and. Pris 175 kr. Tilmelding senest 2. november.

**23. november kl. 13.30:** Banko i Toppedalskolen. Husk kop og brød.

Tilmeldinger skal ske til Carlo tlf. 23 72 02 49.

### SKØRPING SENIORER

**23. november kl. 12.30:** Julefrokost. Afgang fra Kulturstationen kl. 12. Tilmelding til Anna tlf. 26 83 29 36 el. Lisbeth tlf. 98 39 16 51.

**Hver den anden tirsdag i måneden kl. 14:** Bankospil på Teglgårdsminde.

### STAE VESTER HASSING SENIORER

**11. oktober:** Fællesspisning og underholdning. Menu: Gule Ærter m. flæsk og pølse a la Margit og Inger.

**25. oktober kl. 14:** Modeopvisning v/Lene fra Esmaralda fra Hals.

**8. november kl. 14:** Banko og amerikansk lotteri.

**22. november kl. 12:** Julefrokost.

**Mødested:** Hassinghave.

### SULSTED-AJSTRUP SENIORER

**10. oktober kl. 13.30:** Banko på Gavlen.

**16. november kl. 13.30:** Andespil på Toftgårdscentret.

**23. november kl. 18-24:** Julefrokost på Toftgårdscentret.

### SVENSTRUP SENIORER

**30. oktober kl. 14:** Bankospil i Højvanghallen, Bautastenen.

**24. november:** Juletur til Kattegatcentret ved Grenå. Mulighed for køb af kaffe, gløgg m.v. på centret. Kaffe i bussen og senere aftensmad på hjemvejen. Afgang fra Købmanden i Godthåb kl. 12, Den Gamle Brugs kl. 12.04, Marias Blomster kl. 12.06, Luren kl. 12.09 og busskuret ved Skipper Klement kl. 12.12. Hjemkomst ca. kl. 20. Pris 300 kr. Tilmelding senest 18. november til Poul Bøgehøj tlf. 61 46 63 58.

### SØNDERHOLM-FREJLEV SENIORER

**24. oktober kl. 13.30-15.45:** Foredrag v/Niels Ole Frederiksen i Sønderholm Sognegård. Emne: Da lysekronen faldt ned i lagkagen. Pris inkl. kaffe, boller og kage 30 kr.

**17. november kl. 13:** Spis sammen i Frejlev Kirkecenter. Menu: Bøf Stroganoff m. kartoffelmos, dessert, kaffe m. småkager samt en øl, sodavand el. et glas vin. Kvik - briklotteri. Pris 110 kr. Tilmelding senest 14. november

Tilmeldinger skal ske på soenderholm.frejlev.seniorer@gmail.com, til Bodil tlf. 24 24 86 03 el. Knud tlf. 31 95 89 15.

### TERNDRUP-BLENSTRUP OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**15. oktober kl. 9.30:** Tur til Cirkusgården v/Luffe og cirkusdrønning. Guidet tur med spisning. Afgang fra Terndrup Rutebilstation med opsamling i St. Brøndum og Blenstrup. Pris 250 kr.

**7. november kl. 9:** Tur til Bio i Skørping. Midtdag på Rebildhus. Afgang fra Terndrup med

opsamling de sædvanlige steder. Pris 215 kr.

**21. november kl. 14.30:** Udflugt til Klarborg Nisserne og Sandskulpturparken. Afgang fra Terndrup kl. 14.30 med opsamling de sædvanlige steder. Buffet kl. 17-18. Hjemkomst ca. kl. 20.45. Pris 250 kr.

Tilmeldinger skal ske til Lis tlf. 22 17 46 18 el. Ebba tlf. 98 33 94 68.

### VEGGERBY SENIORER

**7. november kl. 13.30:** Besøg hos Liftup i Støvring. Firmaet fremstiller bl.a. kørestolslifter og handicapbærende midler. Kaffe i Arena Himmerland. Tilmelding senest 2. november.

**14. november:** Heldags bankotur i samarbejde med Ø. Hornum Seniorer. Ribe Domkirke med rundvisning, indkøb i Süderlügum og aftensmad på Simested Kro. Pris inkl. formiddagskaffe, eftermiddagskaffe, andested og risalamande. 375 kr. Tilmelding senest 7. november.

**28. november kl. 19:** Foredrag v/Margit Strauss Hansen i Hjeds Kultur- og Forsamlingshus. Emne: Kost og motion. Se nærmere i Folkebladet.

Tilmeldinger skal ske på tlf. 20 70 71 18 el. 24 63 76 56.

### ØSTER HORNUM SENIORER

**12. oktober kl. 14:** Banko.

**25. oktober kl. 14:** Foredrag v/sygeplejerske Inga Frisk. Emne: Afghanistan.

**14. november:** Bankotur til Tyskland. Nærmere information fås hos bestyrelsen.

**28. november kl. 14:** Julebanko. Vi serverer gløgg og æbleskiver.

**Mødested (hvor ikke andet er nævnt):** Birkehøj.

### AALESTRUP SENIORER

**30. oktober kl. 14-16:** Hyggebanko på Knabergården.

**27. november kl. 12-ca. 17:** Julefrokost i Rosenparken. Underholdning v/Rebild Spillemandene. Pris inkl. julefrokost og kaffe 150 kr. Tilmelding senest 19. november til Ingelise tlf. 28 60 63 27 eller Elly tlf. 25 11 70 01.

**Lottotr.:** November: 3-5-90-163-132. December: 9-43-32-118-78.

### AARS SENIORER

**10. oktober kl. 13.30:** Musikunderholdning v/De Glade Amatører fra Ulbjerg-Skals.

**26. oktober kl. 19-23:** Danseaften. Musik v/Nullermændene, Aars.

**30. november kl. 17.30:** Julefrokost. Musik til dans v/Svend Bisgaard, Blære.

**Mødested:** Kimbrer Kroen, Markedsvej 8.

### ORGANISATIONS-KONSULENT

**Organisationskonsulent for Region Nordjylland:**

Annette Schiøler

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



# ÅBENT FOR ALLE INTERESSEREDE FEJLMEDICINERING – HVORFOR SKER DET?

Hvordan kan det overhovedet lade sig gøre, at op mod 5.000 personer dør og op mod 100.000 må indlægges pga af fejlmedicinering?

16. NOVEMBER sætter Danske Seniorer Kreds Aalborg fokus på »Rette pille i rette mund« - og den fejlmedicinering, der hvert år er årsag til både indlæggelser og dødsfald i Danmark.

Formiddagen byder på foredrag ved Else Marie Damsgaard, ledende overlæge ved Ældresygdomme på Aarhus Universitetshospital og Danske Seniorers ekspert ift. indsatsen for »Rette pille i rette mund«.

Baggrunden for emnet er, at der hvert år dør op mod 5.000 danske-

re - heraf mange ældre - af overmedicinering, og at der årligt sker op mod 100.000 indlæggelser pga. fejlmedicinering.

Unødigt medicinforbrug er desuden dyrt både for den enkelte og for samfundet.

Hvorfor finder det sted - og hvad kan vi gøre ved det? Kom og hør, hvordan det kan ske –diskuter ideer til, hvordan det kan stoppes.

Alle er velkomne - ikke kun bestyrelsesmedlemmer! Pris: 125 kr. inkl. formiddagskaffe og middag



## Tid og sted

16. november kl. 9.30 på Kimbrer Kroen, Markedsvej 8, Aars.

Tilmelding: senest 2. november til Per Drejer på mail: drejer04@gmail.com eller tlf.: 21 65 52 43.



# TISVILDE HØJSKOLE:

# GIV DØDEN EN CHANCE

## ... OG ANDRE LIVGIVENDE KURSER

"Giv døden en chance" er bare ét af et hav af kurser med kant, der i 2019 er at finde på Tisvilde Højskole. Det bliver fire livsbekræftende dage i efteråret 2019, der har fokus på de mange aspekter, der er ved at være menneske og ved at blive ældre/gammel og alligevel have tiden fuld af liv, smil og glæde.

*Tekst: Iben Hauschultz*

De medvirkende er bl.a. biskop Erik Norman Svendsen, der sammen med et hold specialister fortæller, udfordrer og inspirerer til at give døden plads, for så "kan vi for alvor give plads til at få liv i livet, mens vi har det."

Du finder mere om dette og de mange andre kurser på vores højskole for seniorer i Tisvilde på [www.tisvildehoejskole.dk](http://www.tisvildehoejskole.dk). Kataloget kan også bestilles på mail: [tisvildehoejskole@gmail.com](mailto:tisvildehoejskole@gmail.com) og på telefon 48 70 76 36, mandag til torsdag kl. 10-14.

Kataloget kan også hentes på Danske Seniorers kontor i Griffenfeldsgade 58.

### Hvem er kurserne for?

"Tisvilde Højskoles kurser og ferietilbud er målrettet alle seniorer 50+, og er planlagt ud fra vores ønske om at tilbyde vore gæster ophold af høj faglig og oplevelsesmæssig karakter i en varm og tryk atmosfære", fortæller forstander Mogens Johansen.

Skolens daglige drift varetages af fem fastansatte og 60 frivillige medarbejdere. Kurserne tilrettelægges i samarbejde med kyndige

og engagerede lærere, foredragsholdere og kunstnere, der samtidig underviser/optræder på de enkelte kurser.

Morgensang, musik og koncerter er en del af højskolens profil, og er med til at skabe den unikke stemning, der kendetegner skolen.

Tisvilde Højskole er grundlagt af Pensionisternes Samvirke i 1967 og er nu en del af Danske Seniorer.

Udover vore faste kurser kan der arrangeres dagture og højskoledage med valgfrit tema. Det kunne

fx være: "Saml dit netværk", familie-/venneophold, eller personlige mærkedage med eller uden overnatning.

Foreninger og klubber kan også arrangere både kurser og ferieophold.

Kontakt højskolen for nærmere info og inspiration til planlægningen.

### Paletten er bred

Programmet for 2019 byder på et væld af forskellige kurser, lige fra jazz over blues-dage, kor-kursus, fransk og/eller italiensk "for fuld udblæsning", sommercirkus for bedsteforældre og børnebørn til det noget mere stilfærdige Bridge-kursus og foredrag med kendte danskere. Og selvfølgelig er der også i 2019 Strikke stafetten.





# RUDE STRAND HØJSKOLE: DU KAN NÅ DET ENDNU – OG FÅ EN FORSMAG PÅ 2019

Har du aldrig været på højskole, så er du ikke den eneste. Rude Strand Højskole kan hver uge introducere 10-20 nye kursister for højskolelivet. De siger: "Det er fantastisk".

*Tekst: Iben Hauschultz*

Derfor har højskolen dette tilbud til førstegangskursister: Oplev et **Kort Klassisk højskoleophold** for kun 2.400 kr. i delt dobbeltværelse eller i enkeltværelse uden havudsigt **fra søndag-onsdag 21.-24. oktober** med foredrag bl.a. ved tidl. regionsformand Bent Hansen om et spændende arbejdsliv i orkanens øje. Du møder også forstander Carsten Holvad, tidl. forstander Aage Augustinus og højskolelærer Helge Teglggaard, kommer på udflugt til Arne Jakobsens Aarhus Rådhus og til det nye Aarhus med bl.a. borgerhus og bibliotek DOKK1. Og selvfølgelig er der højskolesang, godt samvær, lækker mad og nye oplevelser.

## **Du kan nå det endnu:**

**19.-24. november: Historiekursus "De 5 forbandede år" om 2. verdenskrig.** Pris kun 4.200 kr. i delt dobbeltværelse/enkeltværelse uden havudsigt. Du møder forfattere, journalister og museumsfolk, der deler ud af deres viden og indsigt i krigen. Og selvfølgelig skal vi se filmen Hvidstengruppen.

**I december – fra 6. til den 11.** står der fortælling, foredrag, udflugter til Moesgaard museum og Aarhus midtby og masser af musik og sang på programmet. Til dette kursus er **bustransport t/r København, Køge, Slagelse, Odense, Fredericia og Skanderborg inkluderet** i prisen, som er 3.550 kr. i delt dobbeltværelse / enkeltværelse uden havudsigt.

På dette kursus møder du en filosof Christian Hjortkjær, højskolelærer Helge Teglggaard, sanger Søren Schelling, filminstruktør Niels Frandsen, præst og foredragsholder Ejvind Nielsen.

Efter nytår står der **VM i herrehåndbold** på mange danskeres "aktivitetsskalender", og på Rude Strand er det endda genstand for et højskolekur-

sus. Kom med og følg Danmarks stærke drenge tæt, oplev de sidste afgørende mellemrundekampe i Herning og på Rude Strand. Vi skal møde Bent Nygaard, nuværende og tidligere liga- og landsholdsspillere, håndboldligatrænere, en dommer, journalister og klubmennesker. 21.-26. jan 2019.

## **Hvad er meningen?**

"Livet er som et afløbsrør. Hvad man får ud af det, afhænger af, hvad man har kommet i det".

Sådan formulerer den amerikanske sanger og satiriker Tom Lehrer det. Og hvis det er rigtigt, så tilbyder dette kursus en uges inspirerende samspil med en række mennesker, som virkelig har fyldt noget i røret.

Vi lytter til inspirerende foredrag, diskuterer eksistentielle emner, rykker sammen omkring flyglet og foran filmlærredet og tager på en øjenåbnende ekskursion til to østjyske byer med hvert sit bud på, hvordan vore boliger skal udtrykke og forme vores holdning til livet.

Vi kalder det "anvendt livsfilosofi" - et kursus med højt til loftet og plads til nærvær, medleven, livsglæde og fællessang. 11.-16. marts 2019.

## **2019 i støbeskeen**

Vil du se, hvad Rude Strand Højskole ellers byder på i 2019, finder du programmet på [www.rudestrand-hojskole.dk](http://www.rudestrand-hojskole.dk).





# Fristende forårsrejser



## Tolo - Grækenland

Kulturelle oplevelser, sol og skøn stemning er hovedingredienserne på din rejse til Tolo i Grækenland, hvor vi bor nær vandet. Oplev de charmerende byer, det græske køkken og spændende udflugter til bl.a. antikens Sparta, Nafplion og Korintherkanalen. Inklusiv 6 x halvpension og udflugt til Nafplion.

### Fly fra København og Aalborg

2019: 29/3, 10/4, 8/5.

**7 dage fra kr. 5.698.**

Se [gislev-rejser.dk/ato](http://gislev-rejser.dk/ato)



## Solkysten - Costa del Sol

Tag med til den spanske solkyst og feriebyen Torremolinos, hvor vi bor på centralt hotel 500 meter fra stranden. Oplev de skønne byer Malaga og Ronda, og deltag i ekstraudflugter til paladsbyen Alhambra og Andalusiens hjerte Cordoba. Inklusiv 7 x middag med 1/4 flaske vin til maden og flere udflugter.

### Fly fra København, Billund og Aalborg

2019: 15/2, 1/3, 8/3.

**8 dage fra kr. 5.498.**

Se [gislev-rejser.dk/cds](http://gislev-rejser.dk/cds)



## Skønne Sydengland

Oplev maleriske Cornwall og idylliske Bath, når skønne Sydengland byder på et væld af oplevelser. Besøg Historic Dockyard med flagskibet HMS Victory, den smukke Dartmoorhede, St. Michaels Mount, eksotiske Trebah Garden og Englands smukkeste by, Bath. Inklusiv 8 x halvpension og alle udflugter m.m.

### Bus fra Sjælland, Jylland og Fyn

2019: 23/3, 13/4.

**9 dage kun kr. 6.998**

Se [gislev-rejser.dk/scbs](http://gislev-rejser.dk/scbs)



## Gardasøen - Peschiera

Kom med på busrejse til charmerende Peschiera del Garda, hvor vi bor på pænt hotel ca. 300 meter fra Europas skønneste sø - Gardasøen. Charmerende byer og små havne ligger som perler på en snor. Inkl. 9 x halvpension, vin til maden i Italien, udflugt til Verona og Sirmione, samt sejltur på Gardasøen.

### Bus fra Jylland og Fyn

2019: 29/3, 12/4.

**10 dage kun kr. 5.798.**

Se [gislev-rejser.dk/gpa](http://gislev-rejser.dk/gpa)

Start rejsen på [www.gislev-rejser.dk](http://www.gislev-rejser.dk) • Tlf. 62 29 12 10 • Man - fre 9 - 17 / Lør 9 - 12

**Gislev**

DEL DRØMMEN

# PROMINENTE POLITIKERE PÅ PODIET



To prominente politikere, forhenværende statsminister Poul Nyrup Rasmussen og formanden for Folketingets sundheds- og ældreudvalg Liselott Blixt, er på podiet ved en dag om "En værdig død" på Tisvilde Højskole 23. november.

En tredje – nu forhenværende – prominent politiker, fhv. borgmester i Esbjerg og nu kredsformand for Danske Seniorer, Flemming Bay-Jensen, er ordstyrer, og han fortæller også om sine egne erfaringer som pårørende, erfaringer der har fået ham overbevist om, at skal vi kunne sikre "En værdig død", er vi nødt til at tillade aktiv dødshjælp.

Det er Liselott Blixt helt uenig i. "Jeg er imod aktiv dødshjælp, da jeg fundamentalt er imod at tage liv. Det er ikke noget, man skal pålægge andre, og det er en glidebane, at andre er med til at presse på, at ældre eller handicappede føler, at de bør gøre det for omgivelsernes skyld", siger hun.

For hende personligt er en værdig død, at man respekterer hendes ønsker til det sidste. At hun kan være smertedækket og få den personlige pleje, der er nødvendig, samt at hendes familie kan være der for hende. "At jeg med ro i sjælen kan sige til mig selv, at det var den rejse. Nu er det tid til den næ-

ste spændende rejse med tryghed om, at mit legeme behandles med respekt efter døden. Det allersidste øjeblik ville være fuldkomment,

hvis jeg kunne ligge i en seng og holde mine børn i hånden, mens min yndlingsmusik spillede, og blot lukke mine øjne og sove ind", siger hun.

Poul Nyrup Rasmussen tager i sit oplæg fat, hvor Liselott Blixt stopper – nemlig der, hvor døden er en realitet og sorgen også. Hans foredrag

hedder "Når man har mistet" og tager udgangspunkt i hans egne erfaringer med at miste sin purunge datter Signe.

Nyrup har været meget åben om sin datters selvmord, og i et interview i BT har han fortalt om, hvordan han med Signes død har mistet en del af sig selv, og at det vil vare hele livet. "Efter alle disse år sidder jeg stadig med spørgsmålet: Hvad nu hvis Signe havde fået hjælp tidligt nok? I starten af Signes sygdom, begik jeg den fejl at sige, at hun bare skulle tage sig sammen.

“Har lige oplevet en svigerinde, hvor al behandling blev opgivet. Altså kun morfin og stesolid indtil enden. Det tog en uge. Der kunne det have været godt med en aktiv indsats for en hurtigere afslutning.”

Jeg kunne jo ikke forstå, at hun havde problemer. Hun var jo både dygtig, klog og smuk. Hvis jeg havde vidst alt det, jeg ved i dag, kunne jeg måske have forhindre det. Måske ikke. Den slags spørgsmål hænger på en", siger Poul Nyrup Rasmussen.

Ved mødet håber Danske Seniorer at få ny inspiration til vores arbejde med "En værdig død" – så kom og lyt og fortæl os, hvad du mener.

Det koster 395 kr. at være med, og for de penge får du foruden kloge ord også frokost og kaffe/the. Mødet starter 10.30 og slutter klokken 16.

Læs mere her <https://www.danske-seniorer.dk/kalender/135-en-værdig-dod-18057>

“Jeg mener det skal hedde passiv dødshjælp, det har altid foregået, og aktiv dødshjælp, lyder som om man bliver slået ihjel, hvilket jeg mener giver et fejlagtigt billede af, at det er de pårørendes ønske, i stedet for en selv der ønsker det.”

# INDBERET UTILSIGTET HÆNDELSE

Oplever du som patient eller pårørende til en patient noget, som du tænker ikke er i orden, indebærer en risiko eller har betydning for din/din pårørendes behandling, kan du indberette det i Dansk Patientsikkerhedsdatabase – [www.dpds.dk](http://www.dpds.dk). Det kan være utilsigtede hændelser, der kommer af fx mangler i sikkerhedssystemer, problemer med teknisk udstyr,

kiks i tilrettelæggelse af arbejdet, misforståelser eller tab af kommunikation.

Databasen registrerer din indberetning og sender den til den ansvarlige for patientsikkerheden, der hvor hændelsen fandt sted. Han/hun skal analysere den og finde mulige forebyggende tiltag, så lignende undgås i fremtiden.

Herefter sendes rapporten anonymiseret til Styrelsen for Patientsikkerhed.



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

## STIG & VENNERNE AKUSTISK



**VISSENBJERG HALLEN**

Mandag den **27. maj 2019** · kl. 14-16.30

**STIG ROSSEN OG VENNERNE** har eksisteret siden Januar 2011, og spillet landet rundt med de populære store sange fra **Bamses Venner's** sangskat. Nu kan man komme helt tæt på, og opleve sangene i en akustisk version krydret med små historier fra tiden med Bamses Venner og Stig Rossen's relationer til sangene.

Billetsalg starter den 10. oktober

Billetter købes på [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk) - 70 20 20 96 / 64 47 15 00

KR.  
**195,-**  
+ gebyr

DANSKE SENIORER



## PENGE TIL INDSATS FOR UNDER- ERNÆREDE ÆLDRE

Sundheds- og Ældreministeriet har i august udlodet 13,2 mio. kr fra "Puljen målrettet tværfaglige ernæringsindsatser for underernærede ældre eller ældre med uplanlagt vægttab" til seks projekter, der skal hjælpe underernærede ældre i bedre huld. Følgende kommuner har modtaget tilsagn om støtte:

- Ballerup: 3.460.733 kr.
- Frederiksberg: 2.142.959 kr.
- Odense (i samarbejde med Langeland, Ærø, Faaborg-Midtfyn og Assens): 3.119.744 kr.
- Silkeborg: 1.798.637 kr.
- Stevns: 2.677.238 kr.

Der er ikke yderligere udmøntninger, selvom antallet af ansøgninger (37) viser, at flere kommuner vurderer, at en indsats er påkrævet.



# Vivara Naturprodukter

Hos Vivara Naturprodukter finder du kvalitets & miljøvenlige naturprodukter til havens dyr (fugle, egern, pindsvin, m.fl.) Bestil også et GRATIS katalog på tlf. 33 31 33 26 eller [www.vivara.dk](http://www.vivara.dk) • Alle tilbud og vilkår gælder til og med 1. dec 2018



149,-



## BESTSELLERPAKKEN

Bestsellerhuset 'Jupiter' med tag af skifer, samt 1kg Fedtpiller med insekter. Trådnettet gør at der hænger rigtig mange fugle på huset samtidigt 21 x 18,5 x 20,5 cm

98132 Kun kr. 149,-

125,-



## BLOKPAKKEN

Omfatter foderhuset "Moldau" inkl. fire forskellige foderblokke a 300g: Original, med frø og kerner, med insekter og med bær.

98058 Kun kr. 125,-

179,-



## OPFANGSPAKKEN

Fantastisk pakke med en 38 cm metal foderautomat (fire spisehuller og med 5 års garanti), en underskål midi som opfanger spild, samt 1 kg automatmiks.

98088 Kun kr. 179,-

Vi betaler fragten  
Du betaler kun varen!

Gratis  
Fragt



## TOTALPAKKEN

Foderhuset "Mississippi" leveres med 1 kg af top foderet Ren Hj-energy, samt redekassen Aruba. • 98089 kr. 219,-



## SMØRPAKKEN DUBLIN

Det søde fuglehus holderen Dublin, samt to glas jordnøddesmør a 330g. 98319 kr. 75,-



## JORDNØDDESMØR MED MELORME 330 G

10191 kr. 20,- • Fra 4 stk. kr. 15,- / stk.  
Fra 10 stk. kr. 12,- / stk.



## EGERNSPAKKEN

I pakken her får du et Egern-foderhus, samt 1 kg Egernblanding. 98075 Nu kun kr. 158,-

# VIND MED SENIORBLADET

I denne nybrydende bog udforsker Kathryn Mannix, en pioner inden for palliativ pleje, det største tabu i vores tid og samtidig det ene vilkår, vi alle er fælles om: døden.

Gennem en række smukt, klogt og varsomt fortalte patientfortællinger fra sit snart 40-årige virke som læge besvarer hun de mest intime og følsomme spørgsmål om døden og den døende. Kathryn Mannix skriver med gribende ærlighed og menneskelighed, og viser den terapeutiske kraft, der opstår, når man nærmer sig døden ikke med ængstelse og fortielse, men med åbenhed, klarhed og forståelse.

At gå døden i møde er en bog henvendt til alle. Alle ramte, sorgende, efterladte, pårørende og nært-

stående, alle syge og raske, alle, der gerne vil vide mere om livet og om døden. Kathryn Mannix præsenterer os for en lang række livsfortællinger om helt almindelige mennesker, der dør en helt almindelig død. Fortællingerne viser med både alvor, humor og varme, hvordan døende omfavner livet – ikke fordi de er særligt tapre eller stærke, men fordi det er et menneskeligt instinkt, når man står over for døden. Og døden er for de allerfleste ikke det ene øjeblik, dødsøjeblikket, men et langt forløb – hvor man ikke skal gå alene.

at holde dig i hånden gennem alle fortællingerne om dem, der står lige der, hvor vi alle sammen ender en dag.” Magasinet Liv.

## Vind bogen

Alt du skal gøre er at sende et åbent postkort – eller skrive på bagsiden af en kuvert til:

Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København NV.

Skriv tydeligt navn og adresse + At gå døden i møde – og gerne mail (hvis du vil modtage nyhedsbreve fra os).

Vi skal have dit postkort senest 15. oktober.

## 3 vindere af Takt og Tone til Tiden

Vi siger tillykke og god læselyst til Linda fra Bredsten, Ingrid fra Faaborg og Karsten fra Brønderslev, der alle var heldige at vinde bogen Takt og Tone til Tiden, som vi tidligere har omtalt.



”At gå døden i møde” har fået fine anmeldelser, det samme har forfatteren: ”Kathryn Mannix er en overordentligt reflekteret og empatisk, men samtidig meget praktisk-tænkende og realistisk læge, som er god til

# AKTIVT SENIOLIV PÅ GERLEV



## INSPIRATION OG UDFORDRINGER TIL KROP OG HOVED

Vores populære kurser byder på masser af aktivitet, livsglæde og hygge. Med Gerlevs rammer og undervisere garanterer vi livsbekræftende, spændende oplevelser og godt fællesskab.

**GERLEV IDRÆTSHØJSKOLE**  
Skælskør Landevej • 28 4200 Slagelse

Tlf. 58 58 40 65  
[www.gerlev.dk](http://www.gerlev.dk)



## SÆT DIT AFTRYK FOR DYRENE

Vi sætter alle aftryk. Uanset om det er små eller store aftryk, så er de vigtige. Aftryk sikrer, at vi bliver husket, fordi vores liv har gjort en forskel.

Du kan sætte dit aftryk i verden til fordel for dyrene ved at betænke dem i dit testamente. Samtidig kan du også betænke dine nærmeste. Uanset om du vælger at testamentere et beløb eller en andel af din arv til Dyrenes Beskyttelses arbejde for at skabe et bedre liv for dyr, så er det gratis for dig.

Læs mere på [dyrenesbeskyttelse.dk/testamente](http://dyrenesbeskyttelse.dk/testamente), eller ring uforpligtende til testamenterrådgiver Marit Ytterdal på tlf. 3328 7009 og hør mere.

Dyrenes Beskyttelse, Buddingevej 308, 2860 Søborg, Tlf. +45 3328 7000, [dyrenesbeskyttelse.dk](http://dyrenesbeskyttelse.dk)



**DYRENES  
BESKYTTELSE**



# REJSEHJØRNET

Danske Seniorer arrangerer rejser i ind- og udland og er medlem af Rejsegarantifonden. Vi formidler rejser til både personlige medlemmer og foreninger. Bestil billet i Rejsehjørnet på tlf.: 35 37 24 22.



## MAROKKO AGADIR – 8 DAGE MED “ALL INCLUSIVE”

6.-13. marts 2019. Sidste frist for tilmelding 8. november 2018.

Fascinerende byer og fantastiske landskaber: Marokko er et festfyrværkeri for sanserne. I de gamle arabiske bydele, medinaerne, kan man opleve de myldrende handeleggader og et fantastisk folkeliv. Om vinteren er den gennemsnitlige dagtemperatur 18-20 grader i skyggen, så der er god mulighed for at nyde de spændende omgivelser.

Vi bor i kystbyen Agadir, på 4-stjer- net Hotel Kenzi Europa i Agadir med all inclusive, swimmingpool få hundrede meter fra sandstranden og kun ca. 300 meter til byens centrum. I løbet af ugen skal vi på tre udflugter: Vi tager på byrundtur i Agadir, hvor vi bl.a.

besøger den gamle befæstede by- del, kasbahen og markedet, hvor duftende krydderier, farverig ke- ramik og mosaik, sølvsmykker, lædervarer og mange andre varer falbydes fra de mange små boder. Vi udforsker de forskelligarte- de landskaber i området syd for Agadir på en heldagsudflugt med firehjulstrækkere, hvor vi bl.a. skal se den kunstige sø Tasche- fine, sølvsmedebyen Tiznit samt nationalparken Souss Massa. På en heldagsudflugt i området nord for Agadir kører vi gennem den palmesmykkede "Paradis-dal" til byen Imouzzet, hvor vi bl.a. skal se smukke vandfald. Der er des- uden god tid på egen hånd til at nyde livet i Agadir.

Hotellet har gode faciliteter med solstole og parasoller ved både

pool og strand. Langs stranden løber en dejlig promenade, som indbyder til afslappede slentreture med smuk udsigt over havet.

Inkluderet i prisen: 7 overnatnin- ger med all inclusive på hotellet, 2 x frokost inkl. vand og te på hel- dagsudflugterne, udflugter ifølge program samt lokal dansktalende rejseleder.

**Pris: 7.375 kr.** Tillæg for enkelt- værelse: kr. 1.200. Flytider: Kø- benhavn 06:15-09:50 og fra Agadir 10:40-16:15.

Teknisk arrangør: Best Travel. Tu- ren gennemføres ved min. 25 del- tagere. Bestil detaljeret program for turen i Rejsehjørnet eller hos turleder Kurt Sølund på ksoe@ privat.dk.



## BILLETTER TIL BESØG I MÆRSKTÅRNET GÅR SOM VARMT BRØD

KOM MED nr. 3/august var dårligt landet i medlemmernes postkasser, før telefonerne i Rejsehjørnet kime- de og de sidste billetter var revet væk.

Denne populære vandretur med frokost vil derfor blive gentaget 2 gange i det nye år. Se mere i næste udgave af KOM MED, som kommer med SeniorBladet nr. 6 i region Sjælland og Hovedstaden.



## ENDNU LEDIGE PLADSER: HYGGE BUSTUR TIL JULEMARKED PÅ GISSSELFELD KLOSTER

*Fredag den 23. november kl. 14. Sidste frist for tilmelding den 14. november. Mødested: Valby station, Lyshøjgårdsvej.*

Kom med på en herlig bustur til Gissselfeld Kloster og alverdens julelækkerier og julehygge i stor stil. På hjemturen stopper vi og spiser middag i Køge.

Turledere: Hilda Ravn og Annmari Søriis. Pris 500 kr. **Medlemspris 450 kr.**



## UDSOLGTE TURE:

10. oktober

**Sort Sol - Sønderjylland**

10.-17. oktober

**Sicilien**

26. oktober

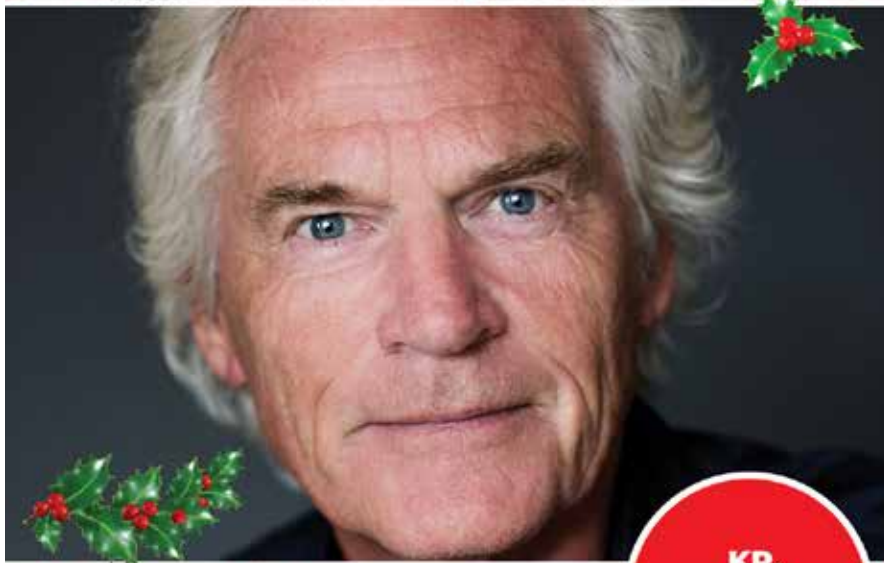
**Ølsmagning med Thisted Bryghus**

7.-10. december

**Juletur til Italien**

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

# JULEKONCERT MED KURT RAVN



**KR. 195,-**

7. december 2018 · kl. 16-17.30  
Skt. Andreas Kirken, Gothersgade 145, 1123 Kbh. K

Kurt Ravn har en særlig – og ganske fremragende – evne til at give tekst og musik ekstra udtryk og liv. Med sin store sangstemme og sympatiske udstråling skaber han en yderst smuk musikalsk julestemning i kirken sammen med Carl Ulrik Munk-Andersen på klaver/orgel, Birgitte Lindum på obo.

Billetsalg starter den 13. september  
i Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N, tlf. 35 24 00 52

DANSKE SENIORER  
VI HJÆLPER HINANDEN



# Gode til smerter, stivhed

Naturhusets elastiske magnet-bandager er udarbejdet til vores forskellige led og problemområder. Indeholder kraftige magneter der er syet ind i bandagerne på strategiske steder.

- Kan bruges af alle uanset alder og køn.
- Har virkelig god pasform.
- Forbedrer cirkulationen i hele området.
- Du vil hurtigt mærke hvor godt det gør.
- Tilpasse sig straks til leddets aktuelle størrelse.
- Sidder blødt og behageligt, som en solid støtte omkring leddet.
- Drej bandagen, så magneterne er, hvor du har mest behov.
- Ingen betydning, om årsagen er betændelse eller slitage.

## Hvorfor får du det bedre med de nye bandager?

Meget effektive behandlingsmæssige magneter med en styrke på hele 1500 Gauss sørger for:

### 1. Blodet transporterer mere ilt rundt i kroppen.

Dette er vigtigt for alle kroppens funktioner!!

### 2. Blodet kan lettere transportere affaldsstoffer ud af kroppen.

Dette er ikke kun vigtigt for leveren og nyrerne, men for alle led, muskler osv. Efter udrensningen vil du mærke, at smerter og stivhed langsomt mindskes.



### Til albuer, under- & overarm:

Denne universal-bandage er egnet til hele armen. Den er egentlig lavet til albuen, men kan også meget vel bruges på underarmen eller overarmen.

Fås i 2 str. Kun kr. 499,- pr. par!

Tilbudspris: kr. 399,- Vare nr. 013/023

### Til læg:

Hvis du døjer med kramper og smerter i benene eller kolde ben og fødder er denne perfekt! Sidder blødt og behageligt omkring benet, hvor den tilpasse sig den aktuelle størrelse. Kan bruges under tøjet. Kun kr. 499,- pr. par!

Tilbudspris: kr. 399,- Vare nr. 024



### Til håndled, og musearm:

Har du stive eller smertefulde hænder eller håndled, er denne bandage rigtig god. Det er ligeældigt, om årsagen til problemerne er betændelse eller slitage. Kun kr. 399,- pr. par

Tilbudspris: kr. 299,-

2 varianter, vare nr. 026/026T

### Til ankel:

Hvis du døjer med smertefulde, stive eller hævede ankler, bør du prøve disse! Tilpasse sig foden, er støttende, men bløde og behagelige at have på. Kan bruges under strømper. Kun kr. 499,- pr. par!

Tilbudspris: kr. 399,-

Vare nr. 025



## “Dette er godt for leddene!”



### Nakke/skulder/øvre ryg:

Nakke/skulder:

God mod spændinger i øvre ryg og smerter mellem skulderbladene. Bruges på arbejdet. Virker muskelflapslappende, velegnet til at forebygge spændingshovedpine.

Kun kr. 599,- Tilbudspris: kr. 399,-

Vare nr. 015



### Til knæ:

Har du dårlige knæ, anbefales disse, som tilpasse sig og sidder behageligt omkring knæene og øger blodcirkulationen. Smerter og stivhed vil gradvist løses, uanset om årsagen til problemerne er betændelse eller slitage. One size - passer næsten alle (ligesom en strømpe)

Kun kr. 499,- pr. par! Vare nr. 012L

Tilbudspris: kr. 399,- Har du meget slanke ben, kan det være bedst at vælge, Vare nr. 012M

Behageligt støttende at ha' på + med magnetisk effekt!



# og dårlig cirkulation

20 års  
effekt-garanti

## Sunde led - uanset alder!

Disse magnetbandager er bløde og behagelige. Uanset om du er lille eller stor, sidder de blødt, støttende og behageligt omkring leddet. Vi har testet dem på personer fra 40 kilo til 130 kilo. Alle synes de sidder godt.

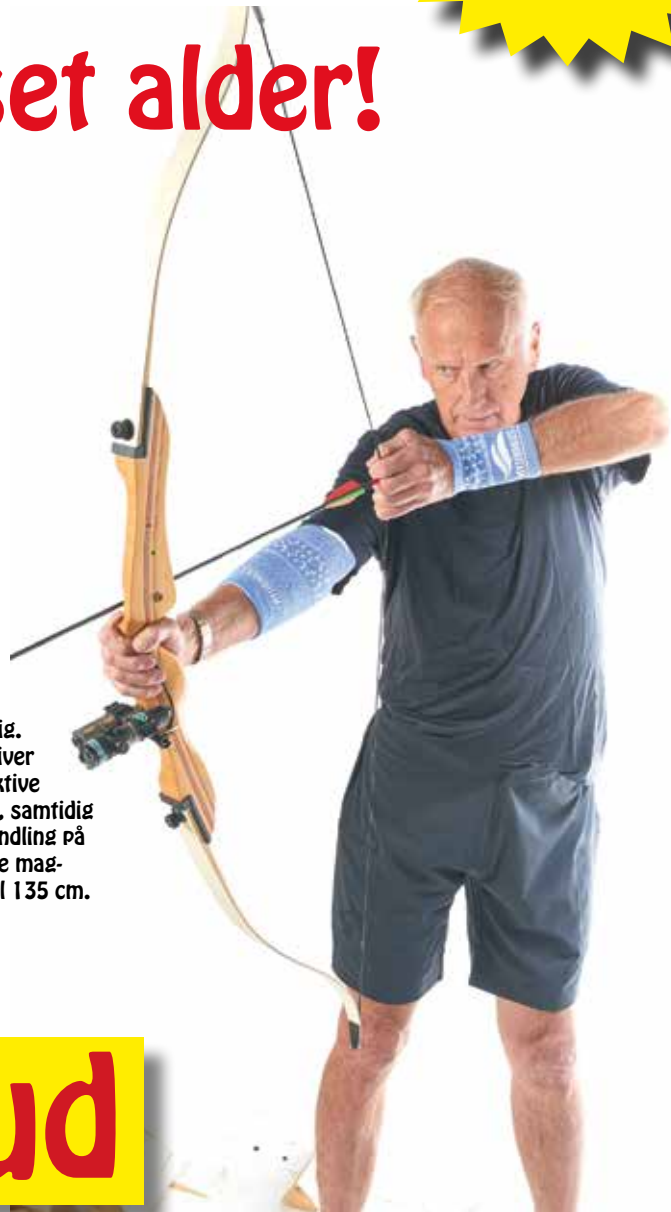
Bandagerne er tynde og kan bruges under tøjet, hvis du ønsker det. De kan vaskes og er holdbare. Magneterne er ikke limet ind, men er syet ind i hver sin lille lomme. De kan derfor ikke falde ud.

Magneterne er af den nyeste type og i forhold til tidligere bandager har disse meget mere støttende funktion.



### Til ryggen:

Har du rygsmerter? Så er dette noget for dig. Naturhusets rygbælte med velcrolukning, giver god lændestøtte og indeholder hele 17 effektive magneter, som dæmper smerter og stivhed, samtidig forbedres blodcirkulationen. Støtte og behandling på samme tid - Mange vil få et nyt liv med dette magnetbælte. 2 størrelser op til 125 cm & op til 135 cm. Kan bruges under tøjet.  
Kr. 699,- pr. stk. **Tilbudspris: kr. 599,-**  
Vare nr. 017/029



Magneterne øger cirkulationen - uden tvivl!

## Succes-tilbud

Utallige brugere har glædeligt erfaret, at smerter og stivhed i led og muskler formindskes betydeligt, ved brug af disse magnetbandager.

De effektive smertepaster sættes direkte på områder som er smertende eller ømme. Bruges på muskler eller led. Virker hurtigt! Kan bruges alene, eller sammen med bandagen de første dagene for hurtigere effekt.

Eneforhandler: Naturhuset Danmark. Et seriøst dansk firma, der siden 1998 har sat sundhed og velvære i højsædet - og har høje krav til produktets kvalitet.

## Gratis smertepaster!

Lynbestilling på [www.naturhuset.dk](http://www.naturhuset.dk) eller  
bestil på ordre tlf.: 70 23 34 45

Modtag nu sammen med din bestilling, en gratis pakke magnetplastre til værdi kr. 199,-



# LANDSLOTTERI 2018 SLUTSPURT

Danske Seniorers landslotteri 2018 nærmer sig slutspurten, men man kan sagtens nå både at bestille og sælge lodder og dermed tjene en skilling til foreningskassen.

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

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

Bestil dine lodder nemt og hurtigt på [www.danske-seniorer.dk/Lotteri](http://www.danske-seniorer.dk/Lotteri). Der finder du også frist for indsendelse af gevinstlodder,

adresse m.m. Lodderne må sælges frem til 24. oktober.



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

# JULEKONCERT

17. december 2018 · kl. 16-17.30  
Skt. Andreas Kirken, Gothersgade 145, 1123 Kbh. K

**KR. 195,-**

Syng julen ind med Københavns Drengekor og solister fra Det Kgl. Teater sopran Signe Asmussen og tenor Gert Henning Jensen samt musikere fra Radiosymfoniorkester.

Billetsalg starter den 13. september  
i Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N, tlf. 35 24 00 52

DANSKE SENIORER  
VI HJÆLPER HINANDEN

## Forbrugerrådet Tænk

### FORHANDLING FØR BEHANDLING

Forbrugerrådet TÆNK søsatte i august kampagnen "Forhandling før behandling", der kan hjælpe os til bedre priser hos tandlægen. Og det kan godt betale sig at prøve at forhandle prisen ned: TÆNKs undersøgelse fra 2018, viser, at 7 ud 10 får nedslag i prisen, når de forhandler hos tandlægen.

Men det er der ikke mange danskere der gør, især den ældre generation er tilbageholdende. Derfor har TÆNK lavet en standard-forhandlingsmail, som du udfylder og som du så kan sende til den eller de tandlæger, du ønsker at pristjekke. Alle kan bruge mailen.

Du finder den på TÆNKs hjemmeside [www.taenk.dk](http://www.taenk.dk) under test-og-forbrugerliv / sundhed-og-personligpleje / tryk-i-tandlaegestolen / tandlaeger-7-tips-til-vaelge. Eller scan koden:



# Høreapparat med tilskud?



Ring og bestil tid  
til en gratis høretest  
**70 400 200**  
- ingen ventetid.

Medlemmer får  
**15%**  
rabat

## ... nuancer gør forskellen

Vi kan hjælpe dig, og vi har løsninger i alle prisniveauer.  
Bestil en tid til en gratis høretest i din nærmeste Audika klinik.

**Ring på 70 400 200 og hør nærmere.**

*Husk at oplyse at du/I er medlem af Danske Seniorer.*  
Besøg også gerne vores hjemmeside **audika.dk** og læs mere





## FORRYGENDE NYTÅRSKONCERTER

Så er nytårskonserterne på plads – og du kan godt begynde at glæde dig: Med den norske sopran Vibeke Kristensen, vores egen skønne Trine Pallesen samt de to skønne sangere og musicalperformere og Christoffer Brodersen

og Stig Rossen er der lagt op til et brag af en nytårskoncert i både Aarhus og København. Musikken står det herlige Promenadeorkester for. Det bli'r så festligt!

I Aarhus arrangerer vi koncerten i samarbejde med Sundhed & Omsorg og "startskuddet" går fredag den 11. januar kl. 19.00. I København byder vi på en eftermiddagskoncert lørdag 12 januar kl. 16.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

# NYTÅRSKONCERT

PÅ KØBENHAVNS RÅDHUS



12. januar 2019 · kl. 16-18.15 · Kbh. Rådhus

Oplev **Vibeke Kristensen, Trine Pallesen, Christoffer Brodersen** og **Stig Rossen** og det altid velspillende Promenadeorkester i en forrygende nytårskoncert.

Billetsalg starter den **22. oktober** i Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade 58, 2200 København N – tlf. **35 37 24 22**

**KUN KR. 195,-**

DANSKE SENIORER



VI HJÆLPER HINANDEN

Billetsalg til koncerten i Aarhus står billetten.dk for, dvs. kun online-køb. Billetter til koncerten i København sælges af vores søde frivillige i Rejsehjørnet på vores hovedkontor i Griffenfeldsgade. Rejsehjørnet er åbent alle hverdage fra kl. 9.30-14.

Billetsalg til begge koncerter starter **22. oktober** og ikke den 1., som fejlagtigt oplyst i forrige udgave. Vi beklager. **Billetpris: 195 kr.**

## JULEKONCERTER

Har du fået billetter til vores julekoncerter? Hvis ikke kan du nå det endnu. Den 7. december kan du glæde dig over Kurt Ravn. Den 17. december er det Københavns Drengekor med solister fra Det Kgl. Teater, der sørger for, at du kommer i rette julestemning.

Begge koncerter starter kl. 16. **Pris: 195 kr./stk.** – Billetsalg i Rejsehjørnet.

## Rettelse - billetsalg til koncerter i maj

Vi er desværre kommet til at annoncere, at billetsalg til vores koncerter i **maj 2019** åbnede i september. Den korrekte dato er **10. oktober for alle – undtagen Herning, som åbner 5. november.**

Annonce

# Få skridt til bedre hørelse

Høre-  
apparater fra

**0 kr.**

eft. off. tilskud

*"Jeg bliver altid modtaget af et smilende og professionelt personale hos AudioNova" fortæller Martin.*

At få høreapparater er en vigtig personlig beslutning, og vi ved, det kan være svært at tage det første skridt. Derfor vil vi gerne hjælpe dig gennem processen og gøre den lettere for dig. Det hele starter med en gratis & uforpligtende høretest. Viser det sig, at du har brug for høreapparater, har vi et bredt sortiment fra 0 kroner efter offentligt tilskud.

Martin Vestergaards kone havde længe sagt til ham, at han havde nedsat hørelse, og til tider følte han sig også udenfor, når han ikke kunne høre, hvad der blev sagt. Men i stedet for at gøre noget ved det, prøvede Martin at klare sig ved at mundaflæse og gætte sig til, hvad folk sagde. Efter Martin i flere år havde haft problemer med at høre, valgte han at gå til AudioNova, og det er han glad for i dag.

**Start med at prøve høreapparater**  
Martins bedste råd til alle, som har bemærket, at deres hørelse ikke er, hvad den har været, er: "Tag til AudioNova og

få testet hørelsen. Hvis du har brug for et høreapparat, så kan du jo starte med at prøve et høreapparat helt gratis og uforpligtende i 14 dage".

## God idé at få tjekket hørelsen

Det er meget ofte de pårørende, der først bemærker et høretab, og hos AudioNova oplever vi tit, at vores kunder er blevet sendt af ægtefællen, børn eller børnebørn. Hørelsen bliver helt naturligt svækket med alderen, og er du over 55 år, er det en god idé at få tjekket hørelsen med jævne mellemrum.

Er du i tvivl, om din hørelse er nedsat? Prøv testen her:

Har du svært ved at høre, hvad der bliver sagt i store forsamlinger?

JA  Nej

Oplever du, at folk siger til dig, at du skruer for højt op for TV'et?

JA  Nej

Fortæller folk dig, at din hørelse er blevet dårligere?

JA  Nej

Overhører du ind i mellem telefonen eller dørklokken?

JA  Nej

Beder du ofte om at få noget gentaget?

JA  Nej

Er der svaret ja til mere end ét af ovenstående spørgsmål, er det en god idé at få foretaget en gratis & uforpligtende høretest hos AudioNova. Har du brug for høreapparater, hjælper vi dig med alt i hele forløbet. Vi er der også efter, du har anskaffet dig høreapparater, og du er altid velkommen til at tage en pårørende med ind til AudioNova.

Få en gratis høretest

Du finder os i hele landet og på [audionova.dk](http://audionova.dk)



📞 Book en tid i dag:

**70 60 66 67**

Bestil en tid hos dit lokale hørecenter, så er du godt på vej til bedre hørelse.



**AudioNova**

God hørelse til alle





## ANMELDELSE: STOREFJELD

Af Kirsten Køneke, kulturanmelder for Danske Seniorer

Terror – hvorfor og hvordan forholder vi os til den?

Især det sidste skriver den kendte forfatter Jan Kjærstad om i sin nye bog 'Storefjeld': Her lader han en fiktiv kendt politiker og hans familie myrde på bestialsk vis.

Bogen er inddelt i tre afsnit. I det første møder vi journalisten, der lige har skrevet en bog om politikereren. På den ene side er hun forfærdet – men samtidig fascineres hun og indser mod sin vilje, at det kan fremme hendes karriere. Det er efter min mening næsten bogens stærkeste afsnit. Vores alle sammens skrækblandede gru – og nyfigenhed.

I det andet møder vi dommeren. Hvordan dømmer vi – og er der noget, der hedder en retfærdig dom? Hans overvejelser sætter mange tanker i gang.

Tredje afsnit omhandler den formodede gerningsmand. Hvordan tænker han? Kjærstad lader det stå åbent, om det virkelig er ham, der har begået ugerningen. Men vi følger ham og hans tanker under den lange og opslidende retssag.

Bogen er uhyre velskrevet og kan læses som en spændingsroman – med en overraskende slutning.

Forfatteren er norsk – og bogen kan læses som et forsøg på efter Utøya-massakren at forstå det ubegribelige. Det er lige præcis det god litteratur kan.

Filmen 'Utøya 22. juli', der havde premiere 3. maj, er ikke en filmatisering af bogen – men er prisnomineret og også værd at se.

Storefjeld er udgivet på forlaget Rosinante.

DANSKE SENIORER OG SUNDHEDØMSORG PRÆSENTERER:

# NYTÅRS-KONCERT

## PÅ AARHUS RÅDHUS

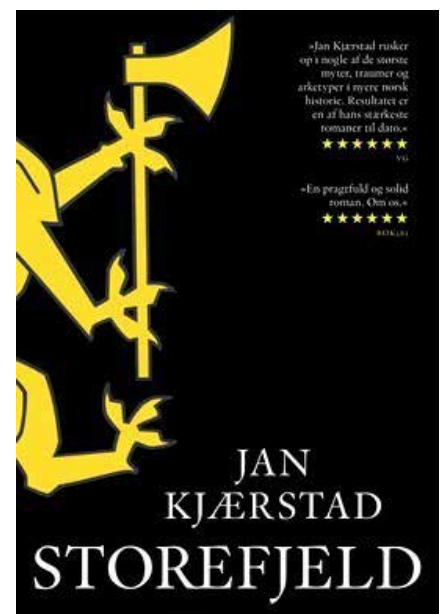
11. januar 2019 · kl. 19-21.15 · Dørene åbnes kl. 18

Oplev **Vibeke Kristensen, Trine Pallesen, Christoffer Brodersen** og **Stig Rossen** og det altid velspillende Promenadeorkester i en forrygende nytårskoncert.

Billetsalg starter den **22. oktober** på [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk) – tlf.: **70 20 20 96**

**KUN KR. 195,-**  
INKL. GEBYR

DANSKE SENIORER  
SUNDHEDØMSORG  
VI HJÆLPER HINANDEN





# STORE OPLEVELSER

## med bus og dansk rejseleder



### Julemarkeder

#### ITZEHOE

Weekendferie til Itzehoe i det skønne Nordtyskland med besøg ved julemarkederne i Lübeck og Flensburg. Buskørsel, dansk rejseleder, hotelovernatning, halvpension og udflugt (ex entree) er inkluderet. *Masser af afgange i nov. og dec.*

**2 dage. Fra kr. .... 995,-**

#### THÜRINGEN

Hyggelig julemarkedsrejse til Thüringen i Midtjylland. Vi skal opleve Thüringens skønne natur og de flotte julemarkeder i Suhl og Erfurt. Busrejse, dansk rejseleder, hotel med halvpension og udflugt er inkluderet. *Rejs d. 6/12 el. 13/12.*

**4 dage. Fra kr. ... 2.895,-**



### Julerejser

#### GARDASØEN

Tilbring juledagene ved skønne Gardasøen på dejligt hotel i den populære og hyggelige by, Riva del Garda. Busrejse, hotel med halvpension, italiensk julemiddag, spændende udflugt og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs d. 21/12.*

**7 dage. Fra kr. ... 4.695,-**

#### WIEN

Dejlig julerejse til smukke Wien, der op mod jul også er et besøg værd med de mange julepyntede gader og hyggelige julemarkeder. Fly (fra Kastrup), transfer, hotel, julearrangement, mange udflugt og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs d. 22/12.*

**5 dage. Fra kr. ... 6.695,-**



### Blomsterrejser i Holland

#### KRYDSTOGT

Oplev fra søsiden det smukke, blomstrende forår fra Amsterdam over Antwerpen med besøg i den imponerende blomsterpark Keukenhof. Inkl. busrejse, krydstogt med halvpension, dansk rejseleder og udflugt. *Rejs 6/4, 13/4, 20/4, 27/4.*

**6 dage. Fra kr. 5.495,-**

#### PUTTEN

Forårsrejse til det blomstrende Holland. Besøg i Amsterdam og Giethoorn, kongepaladset Het Loo og den store blomsterpark i Keukenhof. Busrejse, hotel, halvpension, udflugt og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs 23/3, 1/4, 7/4, 14/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5.*

**5 dage. Fra kr. 2.995,-**



### Langtidsferie

En langtidsferie med bus er til dig, som elsker at rejse over land. Med rejselederen kommer vi rundt til mange store seværdigheder. Desuden god tid til at slappe af i det behagelige klima og nyde hotellet og byen.

#### COSTA DEL SOL

Dansk rejseleder, busrejse, spændende udflugt og ophold med halvpension på godt hotel er inkluderet. *Rejs 28/10 el. 3/3.*

**25 dage. Fra kr. 10.595,-**

#### SICILIEN

Dansk rejseleder, busrejse, spændende udflugt og ophold med halvpension på godt hotel er inkluderet. *Rejs 28/10 el. 3/3.*

**25 dage. Fra kr. 11.595,-**



Forbehold for trykfej og udsolgte afgange

# riis rejser

**Tlf. 7011 4711 - [www.riisrejser.dk](http://www.riisrejser.dk)**

**GODT REJSESELSKAB**

# ER FOLK BEGYNDT AT MUMLE?

Eller er du bare én af de 800.000\*, der lever med et ubehandlet høretab?

Tekst: redaktør Iben Hauschultz

Synes du folk omkring dig og nyhedsoplæseren i radio og TV mumler? Så lever du måske med et ubehandlet høretab ... og du er ifølge undersøgelser fra bl.a. Oticon Research ikke alene; hele

800.000 borgere i Danmark hører dårligere end før, men gør ikke noget ved det. Årsagerne (eller undskyldningerne?) for ikke at få en høretest og måske et høreapparat er mange, men ulemperne er flere: at samtale bliver svært, fordi man forstår mindre, det bliver bøvlet af

være sammen med folk, din hjerne kommer på overarbejde, når den skal prøve at få utydelig lyd til at blive til ord og sammenhænge, der giver mening.

Så fordelene er til at få øje på – og du kan få hjælp af vores nye samarbejdspartner Audika hørecenter.

\*Kilde: Høreforeningen

## AUDIKA TAGER OVER

Audika hørecenter er Danske Seniorers – og din – nye samarbejdspartner, når det drejer sig om hørelse. Audika har nemlig opkøbt vores tidligere samarbejdspartner og viderefører aftalen.

Tekst: redaktør Iben Hauschultz

Det betyder for dig som medlem, at du får 15% rabat på egenbetalingen til nye høreapparater, gratis høretest og finjustering af dit høreapparat efter ibrugtagning.

klarere Audika hørecenter for dig.

### Bestil gratis høretest

som medlem af Danske Seniorer kan du bestille gratis høretest på en Audika klinik – se oversigten

på [www.danske-seniorer.dk/medlemsfordele](http://www.danske-seniorer.dk/medlemsfordele) – eller ring direkte på tlf.: 70 400 200 for nærmere oplysning og booking.

Foreninger og klubber, som er medlem af Danske Seniorer, kan få gratis besøg i foreningen/klubben med aktuelle foredrag om hørelse og høretab og tilbud om en lille høretest, som kan give et indtryk af, hvor god ens hørelse egentlig er.

Du kan medbringe dit ofenfentlige tilskud og alt afhængig af hvilken kvalitet og type af høreapparat du vælger, vil det have betydning for andelen af din egenbetaling.

Du slipper også for at tænke på at skulle søge om tilskud til apparatet, det

**Høretab påvirker livet på mange måder**  
- Det er ikke kun et problem med hørbarhed

**Audika**  
Hørecenter

Mental træthed

At kunne huske

Høretab gør samtaler vanskelige

Social tilbagevækning

Demens

28 | Bliv klogere på din hørelse

oticon  
PEOPLE FIRST

# MEDLEMSFORDELE

Se dem alle på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk) – hvor du også finder links til flere oplysninger – Husk medlemskort



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

[www.saedding.nu](http://www.saedding.nu)



**TRÆFPUNKT**sædding  
- et fletværk af netværk

**Kom med i biffen.** Nordisk Film Biografen Esbjerg, Frivilligforeningen Træfpunkt Sædding og Danske Seniorer Medlemmer af Danske Seniorer får biografbillet, kaffe og kage efter forestillingen for kun 75 kr. Filmene vises hver torsdag i lige uger kl. 12.30, undtaget enkelte uger i jule-, vinter-, sommer- og efterårsferien. Se mere om film, datoer og billetbestilling under aktiviteter på [www.saedding.nu](http://www.saedding.nu).

**PARK**  
teatret

**G r a t i s**  
gløgg og æbleskiver, når du som medlem køber billet til julerevyen "Inde

i kulden" i Parkteatret Frederikssund 23. november-9. december. Se mere på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk) Medlemsfordele



**NØRREGADE TEATRET**  
Lollands Egnsteater

Nørregade Teatret i Maribo, Lollands Egnsteater giver Danske Seniorers medlemmer 65 kr. rabat pr. billet til teatrets egne forestillinger. Se programmet på [www.noerregadeteatret.dk](http://www.noerregadeteatret.dk)

## Årets Danske Julekoncert med Jesper Lundgaard og Lene Siel

50 kr. rabat, når du bestiller via linket i koncertomtalerne på [www.danske-seniorer.dk/kalender](http://www.danske-seniorer.dk/kalender) søg på Lundgaard.

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



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

Navn \_\_\_\_\_ Fødselsdato/år \_\_\_\_\_ Vej/gade/nr \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_ Fødselsdato/år \_\_\_\_\_ Postnummer og by \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_  Ja tak til nyhedsmail Telefon \_\_\_\_\_

**Ved forening eller klub, der ønsker medlemsskab:** Kontakt [medlemsservice@danske-seniorer.dk](mailto:medlemsservice@danske-seniorer.dk) eller telefon 75 34 12 17 for nærmere info.

**OBS: Hvis opkrævning for kontingent skal sendes til anden part end ovenstående:**

Navn \_\_\_\_\_ Adresse + postnr. + by: \_\_\_\_\_





**Du kan få optaget** kontaktnonçe (maks. 30 ord) under billemærke for 100 kr. Du skal sende din annonçe 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.

**Storkøbenhavn.** Hvor er den modne kvinde på 50-70 år (muligvis med handicap), der vil dele livet med en mandlig ryger på 60 år? Interesser: hjælpe hinanden og evt. fælles rejser. **Bill.mrk. 3931**

**Herning området.** Ønsker en god mand i den tredje alder, ikke ryger, middelhøj, **Bill.mrk. 3932**

**Ikast området.** 68+ livsglad og ungdommelig pige elsker 60 musik, dans busture, er du min mandlige Soulmate hører jeg gerne fra dig. **Bill.mrk. 3933**

**Langelands området.** Pige i den tredje alder højde 176 slank savner en mand at dele oplevelserne med. Skrive gerne til mig **Bill.mrk. 3934**

**Midt-Syd Jylland.** Enke midt i 70 ikke ryger har bil og lejlighed savner en rar ærlig og hygiejnisk mand at dele oplevelserne med. **Bill.mrk. 3935**

**Storkøbenhavn.** Enke fra København søger kærste/ven. Jeg er slank ikkeryger. I ret god fysisk form. Mine interesser: Bøger, bridge, film, gåture, motion, Sommerhus liv. Noget der matcher. **Bill.mrk. 3936**

**Nordborg/Sønderjylland område:** Enlig dame i den tredje alder søger en god og kærlig-ærlig ven. Hvis du har bil vil det være rart. Jeg kan godt lide hjemlig hygge. **Bill.mrk. 3937**

**Gredstedbro/Sønderjyllands Område:** Enlig mand på 79 år søger god og ærlig veninde er frisk positiv og altid i godt humør. Elsker at danse gå ture i naturen **Bill.mrk. 3938**

**Østerbro området:** Enke i slutning af 70erne leder efter en god ven/veninde til fælles samvær og oplevelser, gerne kulturel karakter **Bill.mrk. 3939**

**Høng området:** jeg er en dame på 79 år, som søger en sød ven til at gå hånd i hånd med. **Bill.mrk.3940**

**Vendelbo. Venligst henvend dig til sekretariatet 35 37 24 22 – onsdag mellem 10 og 14. Tak**

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



Sendes ufrankeret  
Modtageren  
betaler portoen



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



## Det er skønt at kunne læse mit ugeblad

Grete sværger til de populære øjentabletter Blue Berry™. –Jeg slapper af med, at ligge i min seng og hygge mig med et ugeblad. Det vil jeg ikke undvære, derfor vil jeg gerne gøre noget for mine øjne og mit syn. Jeg tager mine Blue Berry tabletter hver dag.

Grete, 61 år, holder meget af at ligge i sengen om aftenen og læse et ugeblad. –Jeg hygger mig rigtig meget med at ligge og slappe af med et ugeblad inden, jeg skal sove. Det giver sådan en dejlig ro. Desværre begyndte mine øjne at drille, og jeg følte at jeg måtte gøre noget for at bevare et normalt syn. Jeg havde før brugt øjentabletten Blue Berry. Derfor sendte jeg min mand ned for at købe en æske.

### Jeg er meget glad!

–Nu kan jeg se tallene på fjernsynet og læse, uden at jeg skal

tage min lup i brug – og jeg nyder igen at læse mit ugeblad i sengen. Jeg føler mig tryk ved at tage 2 Blue Berry tabletter hver dag. Det hjælper mig med at bevare gode øjne og et normalt syn.

### Sådan tager du Blue Berry

De fleste begynder at tage Blue Berry, når de føler, at deres syn ændrer sig, men der er ikke noget i vejen for at starte tidligere. Den originale svenske Blue Berry tablet erstatter ikke

behovet for en sund og varieret kost, men den er en god blåbærtabelt med øjentrøst, og et naturligt højt indhold af lutein samt øjenvitamin A og zink. Vitamin A hjælper med at bevare et normalt syn. Tag to tabletter hver morgen sammen med din morgenmad.

### Hvor kan du købe Blue Berry?

Blue Berry kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost samt på apoteket. Fås også online på [www.newnordic.dk](http://www.newnordic.dk). Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på 46 33 76 00. □

