

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 6. ÅRGANG · NR. 6 · NOVEMBER 2018

SENIOR BLADET

SIDE 6-16:

TEMA:

Seniorers økonomi

SIDE 20:

Ny direktør



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. 1 2019
udkommer 15. februar
Deadlines: Redaktion: 4/1 20189
Aktivitetskalender: 17/12 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. 1: 7/1 2019

Layout og tryk

Bording Danmark 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

54.500

ISSN

2246-0136

Forsiden

Katrine Lester,
direktør for Danske Seniorer.
Privatfoto.



SENIORERS ØKONOMI – DER MÅ VÆRE EN GRÆNSE!

Folkepensionen spiller en afgørende rolle for næsten en million seniorer.

Når skatten er taget fra, modtager lidt under 600.000 pensionister uden andre indtægter nogenlunde det samme: omkring 10.500 kr. pr. måned. Beløbet kan være mindre, hvis man bor i en kommune med en høj skatteprocent, ikke har optjent fuld pensionsret eller ikke er berettiget til en ældrecheck. Så kan man ryge helt ned på 8.000 kr., dvs. langt under FN's fattigdomsgrænse.

Det er unfair – der må være en grænse - så Danske Seniorer vil arbejde for, at:

- der bliver lagt en økonomisk bund, som sikrer, at alle kan leve et trygt og anstændigt liv, når vi ikke længere er på arbejdsmarkedet. Grænsen er nået med kr. 10.500.
- satsreguleringen stoppes, så folkepensionen igen følger med løn- og prisudviklingen.
- Den Sociale Servicelov, som i dag kun gælder op til 65 år, fremover bør gælde for alle uanset alder, så mindrebedemlede seniorer også kan få hjælp, hvis de får brug for det.
- seniorer, som kan, bør have bedre muligheder for at supplere pensionen med lønnet arbejde.

Danske Seniorer har spurgt sit spørgepanel om deres økonomi. De fortæller, at langt de fleste af os stadig oplever en rimelig god alderdom, økonomisk set, heldigvis. Men mange af os mærker, at pensionen har fået mindre købekraft, at der kommer øget brugerbetaling af sundhedsydelser, og at det

er sværere at få hjælp til briller, høreapparater og tandpleje.

Og, som jeg slår fast indledningsvist: Folkepensionen spiller en afgørende rolle for 965.000 seniorer, der kun har deres Folkepension, måske suppleret med en mindre privat opsparing. Det er dem, der rammes, når folkepensionen taktreguleres nedad og mister købekraft år efter år. Det har stået på siden 1992, og Folketinget har besluttet, at det skal fortsætte, foreløbig frem til 2021. Oven i det kommer at Folketinget giver skattelettelse til lønmodtagere, fordi det skal kunne betale sig at arbejde. Betyder det, at næsten en million pensionister skal i arbejde for at følge med?

Det ville være så nemt, hvis alle havde lige adgang til en god arbejdsmarkedspension og opsparing. Men det er som bekendt ikke alle forundt. Der er små selvstændige, som ikke kan sælge virksomheden – og fraskilte, syge og ulykkesramte, som af den ene eller anden grund ikke har sparet op eller har mistet opsparingen. Nogle har måske selv været ude om det, men for langt de fleste er der ikke tale om et valg, snarere om livets ugunst.

Og i hvert fald: Grænsen er nået.



Per K. Larsen,
landsformand

Læs om al den nye viden om seniorers økonomi i artiklerne på de følgende sider.

INDHOLD



Annemette Voss er en kvinde med en passion. For kager, små som store! Den indbragte hende sejren i Den store bagedyst 2013. Med dette nummer af dit medlemsblad får du kvit og frit Annemettes egen opskrift på hendes absolutte jule-favorit! Find den på side 36.

- 6** Hver 5. Senior i vores spørgepanel føler sig rig
- 10** Mere end halvdelen af alle folkepensionister har en anstrengt økonomi
- 14** Tandlægeregninger er et stort problem
Om pensionisters fravalg
- 16** Har du gæld? Så er der hjælp at hente
Forbrugerrådet TÆNK
- 18** Giv os et senioroprør
Indspark fra Tor Nørretranders

- 20** Katrine faldt for "vi hjælper hinanden"
Mød vores nye direktør
- 21** Aktivitetskalenderen
- 26** Nyt fra Rude Strand Højskole
- 26** Kom til temadage med os og danske seniorer
Tisvilde Højskole
- 29** Mindeord
Om Tove Lindbo Larsen
- 30** Masser af gode ideer til underholdning i foreningen
Kredse holdt inspirationsdag
- 31** Ildsjæle-pris til fredericia-forening
Ros til medlemmerne
- 30** Spåmænd og -koner er de bedste bilister
Kørekursus i Kreds Trekanten
- 34** Vind med Seniorbladet
- 36** Ingen jul uden vaniljekranse
Få Annemette Voss' bedste opskrift
- 38** Vil du have det hele med?
Tips til dig med nedsat hørelse
- 39** Kulturkassen
- 42** Medlemsfordele
- 43** Restaurant-app til danske seniorer
Ny medlemsfordel
- 44** Rundt i landet
- 46** Billet mrk.
- 47** Krydsord

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

Lasse Holm, 74 år
Musiker og entertainer

1.349kr*
Fri tale og sms/mms

Lev livet med en brugervenlig smartphone

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



reddot award 2018
winner



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



Unik brugerflade
Enkel navigation med tydelige instruktioner og letforståeligt sprog.



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



*Abn.: 129,-/md. Opr.: 99,-. Betal adm. 9,75,-. Fri tale/SMS/MMS og inkl. GB gælder i Norden/Baltikum som i DK. Norden omfatter DK, SE, FI og NO. Min. pris 6 mdr.: 2.280,50,- Doro 8040 u. abn. 1.849,-



Nyeste generation af klaptelefonen med smarte funktioner

Doro præsenterer nu klaptelefonen Doro 7070, der kombinerer det bedste fra to verdener - en klassisk mobiltelefon med 4G, der er både brugervenlig og intelligent. Doro 7070 kommer med Doros signaturfunktioner som klar og tydelig lyd, nem navigering, lommelygte og genvejstast til kameraet. Derudover har telefonen mulighed for ekstra høj lydstyrke ved indgående opkald i støjende omgivelser - så du altid kan høre, når den ringer. Doro 7070 gør det nemt at holde kontakten med familie og venner via opkald, tekstbeskeder og sociale medier - Doro 7070 kan nemlig også gå på nettet og bruge apps som fx Facebook.



949kr*
Fri tale og
sms/mms

Lynhurtigt 4G netværk
Bedre dækning og lynhurtigt 4G og mulighed for at hente applikationer

Tryghedsknop
Direkte tryghedsknop med SMS og opkaldsalarm til pårørende.

Adskilte taster med stor kontrast
Gør indtastningen lidt nemmere



*Abn.: 129,-/md. Opr.: 99,-. Betal adm. 9,75,-. Fri tale/SMS/MMS og inkl. GB gælder i Norden/Baltikum som i DK. Norden omfatter DK, SE, FI og NO. Min. pris 6 mdr.: 1.880,50,- Doro 7070 u. abn. 1.349,-



HVER 5. SENIOR I VORES SPØRGEPAANEL FØLER SIG RIG



... og 7 ud af 10 har det liv som seniorer, de havde håbet på at få. Men der er også en gruppe på 20% af deltagerne, der siger, deres økonomi ikke er, som de havde håbet.

*Temareaktion:
journalist Kirsten
Bohl, redaktør Iben
Hauschultz*

Hver 5. i Danske Seniorers spørgepanel føler sig rig. 7 ud af 10 har det liv som seniorer, de havde håbet på at få. De har aldrig problemer med at få pengene til at slå til, og der er ikke noget, de ikke kan gøre af økonomiske grunde. De har bil, og de har råd til at rejse på ferie mindst én gang om året.

DET er dejlig læsning – desværre kan det ikke stå alene.

For der er grupper, der ikke i tide fik oprettet en pensionsopsparing. Som fejlagtigt troede, at deres

virksomhed kunne sælges for dyre penge, der kunne give dem en god alderdom – og der er kvinder, der passede hjemmet, og som aldrig tænkte på selv at spare op.

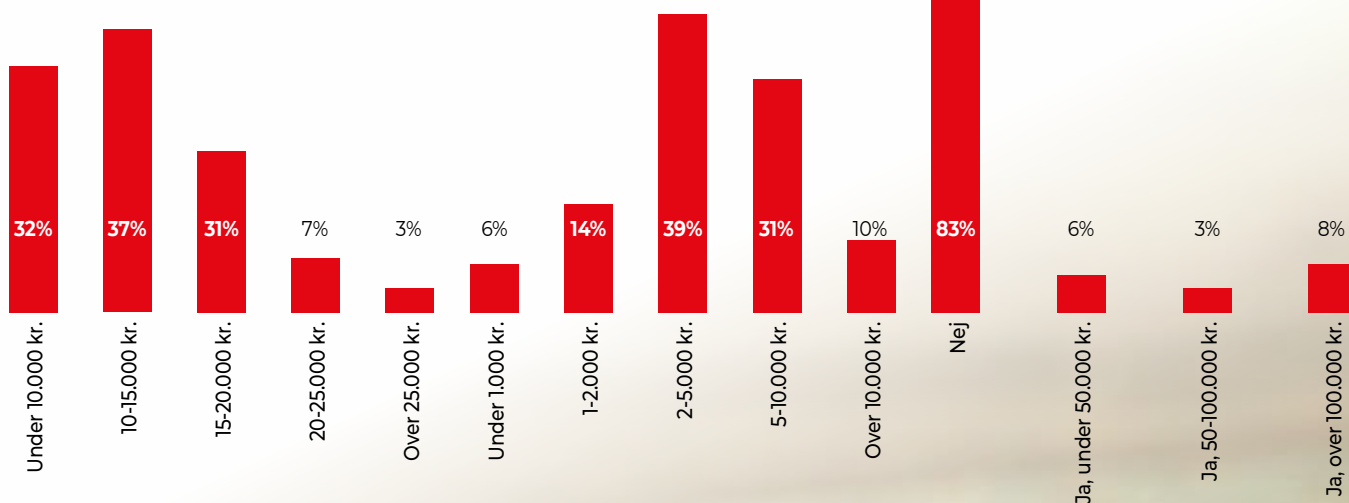
Alt i alt er mere end 20% af danske seniorer i denne gruppe, som du kan læse om i artiklen side 6-7. Og i vores spørgepanel er der nøjagtigt 20%, der siger, de ikke har fået det liv økonomisk, de havde håbet på. Heldigvis føler kun 8% sig overordnet fattige – langt de fleste (72%), siger, at de hverken er rige eller fattige, mens 20% melder ud, at de føler sig rige.

Undersøgelsen viser, at der ikke altid er en præcis sammenhæng mellem oplevelsen af at være rig – og

at være rig – men i Danske Seniorer glæder vi os over hver eneste, som føler sig rig, og tænker: Godt at seniorerne bidrager stærkt, når danskerne igen og igen bonner ud som et af verdens lykkeligste folk.

Men der er seniorer med en meget begrænset økonomi: En gruppe på 12% må engang imellem sige nej til at være sammen med familie og venner, fordi de ikke har råd til det, og knapt 2% må ofte sige "Nej tak".

15% må fravælge ture i teatret og biografen, 6% at gå til frisør, og 9% fravælger fitness. 7% har fravalgt kæledyr – fordi de ikke har råd –



Spg.: Hvor mange penge får du udbetalt om måneden (efter skat)?

Spg.: Hvor mange penge har du til rådighed hver måned, når de faste udgifter er betalt?

Spg.: Har du gæld (udover gæld i fast ejendom)?

og 11% køber konventionel mad i stedet for økologisk.

64% har kontant formue

64% har en kontant formue – og af dem har så mange som 1 ud af 7 mere end 100.000 kr. 8 % har under 30.000 kr., 10% under 50.000 kr. og 14% mellem 50.000 og 100.000 kr. Langt de fleste (9 ud af 10) får indtægterne fra pensioner, mens kun den resterende lille andel supplerer op med lønindtægter og overskud fra egen virksomhed.

Resultatet bliver, at knapt en tredjedel får udbetalt under 10.000 kr. pr. måned, mens en anden tredjedel får 10.000-15.000 kr., 7% får mellem 20.000 og 25.000 kr. Kun 3% får udbetalt over 25.000 kr.

Forskel på rådighedsbeløb

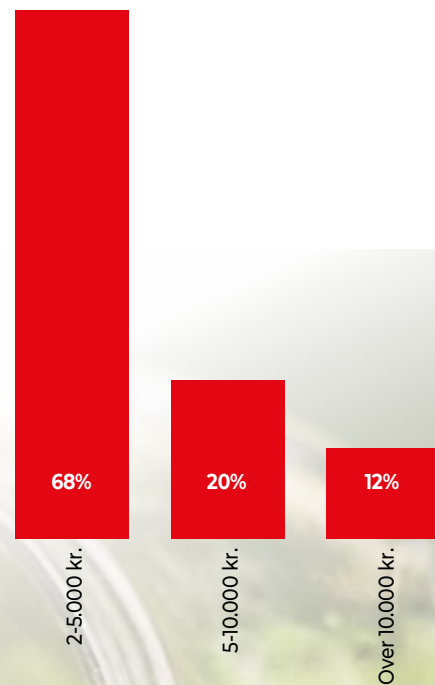
Når det kommer til, hvor mange penge der er til rådighed, når bolig, gæld, forsikringer og licens er betalt, bliver forskellene tydelige, og der er store forskelle på de muligheder, man har, med et beløb på hhv. under 1.000 kr. og over 10.000 om måneden. 6% har under 1.000

kr., 10% har over 10.000 kr., og så fordeler resten sig jævnt over beløbene imellem.

Vi har også spurgt til gæld og fået et billede, der viser, at så mange som 83% ikke har gæld udover den, der måtte være i fast ejendom. 8% skylder over 100.000 kr. væk – resten midt imellem – og det afspejler sig i, hvor mange der bekymrer sig om deres økonomiske situation. 62% bekymrer sig aldrig, 30% bekymrer sig "engang imellem", 6% er ofte bekymret og 2% bekymret hver dag.

Nogle ganske få (6%) får hjælp af deres børn eller anden familie, og de fordeler sig næsten ligeligt på, at de får hjælp hver måned, et par gange årligt og én gang årligt. Noget tyder på, hjælpen falder på et tørt sted: 24% har ind imellem problemer med at få pengene til at slå til, og 3% har tit problemer. Så selv om man kan glæde sig over, at mere end 7 af 10 aldrig har problemer, har vi i Danske Seniorer en stor opgave i at få sikret, at det tal kommer langt længere op.

Læs også på side 2 landsformand Per K. Larsens bud på, hvad denne kortlægning af jeres økonomiske forhold betyder for det videre arbejde i Danske Seniorer.



Spg.: Er dit seniorliv, som du havde håbet det ville blive (økonomisk set)?

TAK til dig, der har deltaget i rundspørget – og tak til dig, der måske vil være i vores spørgepanel fremover. Du tilmelder dig på www.danske-seniorer.dk under nyhedsbreve. Vælg spørgepanel, så spørger vi også dig om din mening og dine erfaringer næste gang, vi sætter fokus på et seniorpolitisk emne.

På hjemmesiden, under mærkesager, kan du læse mere og også se en opgørelse over, hvem der har svaret denne gang.

Naturhusets nye

Cirkulationstræner

- Forbedrer blodcirkulationen.
- Styrker muskler og led.

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

Eden Tori



Specialtilbud:
600 kr. rabat
til bladets læsere

+ Dansk brugsvejledning



En fantastisk nyhed for
smertefulde fødder og ben!



Fjernbetjening.

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

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.



Smart og meget effektiv - anbefales!

Hvem kan få hjælp af cirkulationstræneren?

Disse symptomer forbedres ofte med Naturhusets cirkulationstræner:

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

Kramper og smerte
- ofte pga. snævre årer.



Dårlig cirkulation og slid.



Hævede fødder og ben.

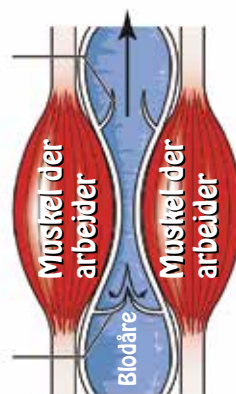
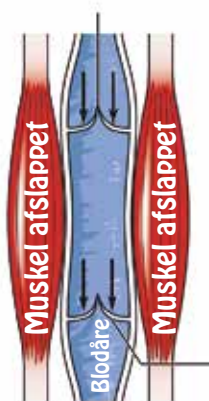


kolde fødder.



Sådan virker Naturhusets cirkulationstræner:

Læg-muskler og blodgennemstrømningen i benet.



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



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

Bestil nu med kr. 600,- i rabat

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

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

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

Gratis Gave



MERE END HALVDELEN AF ALLE FOLKEPENSIONISTER HAR EN ANSTRENGT ØKONOMI



TEMA: Seniorers økonomi

Og næsten 2 ud af 100 folkepensionister har så lidt, at de er under FNs fattigdomsgrænse

Af Preben Etwil, cand.polit. og fhv. kontorchef i Danmarks Statistik, nu

tovholder i Danske Seniorers arbejdsgruppe

om økonomi.

Der er meget stor forskel på danske folkepensionisters økonomi. Lidt over 20.000 lever med en indtægt, der ligger på eller under FN's fattigdomsgrænse, dvs. at de (som enlige) har en disponibel indkomst, der er mindre eller lig med 9.800 kr. pr. måned. I alt er det lidt under 2 ud af 100 folkepensionister, der har så få penge til sig selv.

I den anden ende har lidt over 15% af folkepensionisterne (172.000 personer) så stor en egenindkomst, at de kun modtager folkepensionens grundbeløb på 6.237 kr. pr. måned før skat.

Mellem disse to ydergrupper befinder sig næsten en tredjedel af alle folkepensionister (369.000 personer), der får et reduceret folkepensionstillæg. Det skyldes, at deres indkomster ligger for højt til at modtage det fulde tillæg, men for lavt til, at tillægget helt forsvinder. Det er også den gruppe, der er hårdest ramt af de såkaldte samspilsproblemer, hvor ens folkepension reduceres, når man erhverver sig en øget egenindtægt fx i form af et mindre erhvervsarbejde.

”Kunne godt tænke mig at få 15.000 pr måned og så være fri for at søge og spørge efter tilskud.”

Men hovedparten af alle folkepensionister (52,3% eller 596.000 per-

soner) er henvist til at leve af folkepensionens grundbeløb (6.237 kr. pr. måned før skat) suppleret med et pensionstillæg (6.728 kr.) og for en dels vedkommende også med en ældrecheck (1.430 kr.).

”Undværer at købe til mig selv for at have råd til lidt gaver til børnene.”

Folkepensionister lever i gennemsnit med en disponibel indkomst, der ligger næsten 20% under landsgennemsnittet for alle danske skatteydere. I 2016 lå folkepensionisternes månedlige disponible medianindkomst på 15.900 kr. mod alle skatteydere, der lå på 19.400 kr.

Svært at sige hvor meget, der er at gøre godt med

Det er ret svært præcist at sige, hvad en folkepensionist har at gøre godt med. Det er afhængigt af, om

Tal på folkepensionister

I 2018 er der i alt 1.140.000 folkepensionister i Danmark.

596.000 får ud over folkepensionens månedlige grundbeløb det fulde pensionstillæg på 6.728 kr., fordi de ikke har andre indtægter af betydning.

De får altså før skat kr. 14.395 pr. måned inkl. ældrechecken. Beløbsgrænserne er beregnet for enlige og er væsentlig mindre pr. person for pensionister, der lever i parforhold.

172.000 folkepensionister har så stor en indkomst, at de kun

modtager folkepensionens grundbeløb på kr. 6.237 pr. måned før skat – måske hævet en smule pga. opsat folkepensionsalder.

Lidt over 20.000 folkepensionister havde i 2016 under 9.800 kr. pr måned.



Lønnet arbejde uden fradrag i folkepensionen

Det er tilladt i begrænset omfang at påtage sig lønnet arbejde ved siden af sin folkepensionen. Folkepensionstillægget påvirkes ikke af de første 60.000 kr., man tjener, men herefter indregner man det, der ligger over 60.000 kr. i pensionistens samlede indtægter, der danner grundlag for beregningen af folkepensionstillægget, der herefter bliver gradvist reduceret. Er erhvervsindtægten – altså fra lønnet arbejde – større end 565.800 kr. årligt, så bortfalder folkepensionens grundbeløb også.

Fuldt tillæg opnås ved ...

I 2018 kan en enlig opnå det fulde folkepensionstillæg ved en egenindtægt (fx en privat pension) på under 71.200 kr. Kommer egenindtægten over dette beløb reduceres tillægget gradvis, og bortfalder helt ved en egenindtægt på 332.500 kr. og derover.

For par er beløbene samlet set større, men mindre set fra den enkelte pensionist side. Begrundelsen skulle være, at der er stordriftsfordele i at være et par frem for at være reelt enlig.

pensionisten har indkomster ved siden af folkepensionen, om pensionisten lever i parforhold, eller hvilken kommune vedkommende bor i, og om personen betaler kirkeskat.

Tager vi en enlig folkepensionist uden anden indkomst end folkepensionen i 2018, så har vedkommende før skat 14.395 kr. om måneden med pensionstillæg og ældrecheck – dog uden boligydelse og andre personlige tillæg. Når den direkte skat er barberet af, lander en gennemsnitlig pensionist uden anden indkomst på en disponibel indkomst på lige under 10.500 kr. pr. måned – heri er også indregnet en grøn check. (Grøn check et ned-

slag i indkomstskatten på 930 kr. om året som en kompensation for stigende miljøafgifter.)

“Tror en mere retfærdig fordeling af midler ville hjælpe. Desuden er jeg mega-modstander af, at nogle af os putter penge i boksen og får tilskud. Håber det kan opdages.”

Det samlede udbetalte beløb på 10.500 kr. kan dog være mindre, hvis man bor i en kommune, der har en skatteprocent over landsgennemsnittet, ikke har optjent fuld pensionsret, eller ikke er berettiget til en ældrecheck. Det vil samlet set kunne barbere mere end 1.500 kr. pr. måned af den disponible indkomst – og dermed nærmer man sig faretruende FN's fattigdomsgrænse – ja man kan såmænd komme under.

Det kan altid diskuteres, om man med 10.500 kr. i hånden om måneden er fattig, men set i forhold til den officielle danske FN-lavind-

Fortsættes →

komstgrænse på ca. 9.800 kr. pr. måned (2016) er man ikke langt fra at være fattigdomstruet. Da FN-målet også indregner boligydelse i indtægtsgrænsen, er det dog sjældent, at de danske pensionister kommer under fattigdomsgrænsen – og alligevel.

”Tænker meget på min begravelse, som jeg ikke ved, hvordan jeg skal få råd til.”

”Da jeg altid har sat tæring efter næring og sparet op, bliver man straffet som ældre, ingen ældrecheck, ingen medicinbæjlp, ingen varmehjælp. Men man er den årgang, der klarer sig, stolthed, skal ikke søge det offentlige”.

Som nævnt i starten levede 1,8% af alle danske folkepensionister i 2016 ifølge Danmarks Statistik under FN’s lavindkomstmal. Det er ikke mange, men det er for mange, og derfor arbejder Danske Seniorer også på at få det ændret.



Preben Etwil, cand.polit. og fhv. kontorchef i Danmarks Statistik, nu tovholder i Danske Seniorers arbejdsgruppe om økonomi.

Brøkpension – hvad er det?

Hvis en pensionist ikke har boet i Danmark fra sit 15. år, får vedkommende ikke fuld pension.

Denne nedsatte pension kaldes for en brøkpension. Mange brøkpensionister får dog suppleret indkomsten med kontanthjælp og andre ydelser, der ydes af kommunerne efter behov.

Grundprincippet er, at hvis folkepensionisten ved pensionsalderens indtræden kun har boet i Danmark i 20 år, får vedkommende pensionist kun udbetalt halvdelen af folkepensionsbeløbene.

Førtidspension nedsættes, når pensionisten har boet i Danmark i mindre end 4/5 af tiden fra det fyldte 15. år og frem til pensions-tidspunktet. I 2017 var der 37.200 brøkpensionister med bopæl i Danmark, hvilket er en stigning på lidt over 60 pct. siden 2008.

Julehjælp

Mennesker, der ikke har råd til at holde jul, kan søge hjælp fra sociale hjælpeorganisationer, som fx Dansk Folkehjælp, Frelsens Hær, Kirkens Korshær og Røde Kors.

Men organisationerne har ikke penge til at hjælpe seniorer, fordi de får så mange ansøgninger fra fattige børnefamilier. Den prioritering kan man kun være enig i som senior.

Der er heldigvis flere muligheder. Man kan søge hjælp i den lokale kirke, i sognets menighedspleje eller i lokale foreninger, som arrangerer juleaften for de juleløse, så man kan undgå at sidde alene, hvis man vil.

”Er lige blevet enke, så nu føler jeg mig fattig.”

Ældrecheck

Pensionister, der har en likvid formue på under 86.000 (2018), kan søge om Ældrecheck.

For at få den skal man oplyse borger.dk om formuen pr 31.12.

Man behøver ikke indberette hvert år. Har man én gang oplyst formue til ældrecheck, husker systemet det, medmindre der er sket ændringer i ens formueforhold, hvis man fx bliver alene.

Se evt. denne lille video på nettet: <http://borgerfilm.atp.dk/oplys-formue-aeldrecheck>.



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

TANDLÆGEREGNINGER ER ET STORT PROBLEM

7% i vores spørgepanel lader være med at gå til tandlæge, 8% fravælger fodpleje, fysioterapi eller anden behandling, og 5% kan ikke købe briller, høreapparater og andre hjælpemidler, mens det heldigvis kun er ½ procent, der må lade være med til at købe nødvendig medicin.

Blandt de kommentarer, vi har fået fra jer, er:

”Jeg fravælger implantater for manglende tænder”

”Jeg har kun råd til allermest nødvendig tandbehandling. Tandlægen foreslår hele tiden noget jeg ikke kan”

”Tandlæge burde være gratis, tændernes tilstand indvirker meget på helbredet”

”Ligesom mange ældre, jeg kender og hører om, er jeg konstant bekymret for uundgåelige store tandlægereregninger. Jeg synes, det bør prioriteres politisk”

Medicin, fysioterapi og høreapparater

Vi har også fået nogle kommentarer om andre behandlinger og hjælpemidler, bl.a. disse:

”Medicin og fysioterapi med mere er alt for dyrt for os almindelige med folkepension. Jeg ville meget gerne gøre mere for min krop (har haft tre påkørsler uden egen skyld, men totalt skadede biler).”

”Uforskammet at tilskud til høreapparat er nedsat, det burde være omvendt. De gode høreapparater er meget dyre”

”Jeg er taknemmelig for at leve i et land, der er ligesom et lille smørhul. Jeg har prøvet at leve i et land, hvor der var meget lidt hjælp til gamle.”

”Det sværeste i mit liv har været at blive pensionist. Selv om jeg har arbejdet i en A-kasse i 30 år, og der skulle holde rede på 28.000 lovsider. Reglerne er ikke nemme, og at finde ud af hvor de få midler jeg har, skal anbringes, er et mareridt. Når jeg ser på opgørelser fra banken, så er beløbene blevet mindre hvert år, selv om jeg ikke bruger penge fra investeringen.”

2for1 til
1295^{kr}

Andet par er
altid gratis

*"Så komfortable,
at jeg glemmer,
jeg har dem på"*

ComFit - stil og komfort i samme brille

Bestil synstest på louisnielsen.dk

Sku' ha' gået til 

Gælder ved køb af briller fra prisgruppe 1295 kr. Det billigste par er med i prisen, uanset valg af stel, glas og tillægsydelser i henhold til prislister. Kan ikke kombineres med andre tilbud og kan ikke deles med andre. ©2018 Specsavers.

HAR DU GÆLD?

SÅ ER DER HJÆLP AT HENTE

TEMA: Seniorers økonomi

Mange går i måneder og måske år og bliver stadig mere stressede – for de vil gerne betale, men kan ikke, og de har ikke råd til en rådgiver. Men, siger Lui Lundin, jurist i forbrugerrådet TÆNKs gældsrådgivning: ”Lad være med at gå i panik. Ring til os. Vi kan faktisk altid hjælpe.”

Lui Lundin taler hver dag med mennesker, der har det skidt. De tør snart ikke længere tage telefonen eller åbne deres breve, fordi de frygter, det er kreditorer, der rykker. ”Vi vil have de penge, du skylder os, og det skal være lige nu”, er den typiske besked.

Lui Lundin fortæller, at den typiske senior, der kontakter rådgivningen, for mange år siden er gået konkurs med en virksomhed, har mistet sit hus ved tvangsauktion, er blevet skilt eller har mistet sin ægtefælle. Hans kreditorer har ikke ladet høre fra sig i årevis, de har åbenbart opgivet, men pludseligt ringer en anden. En medarbejder fra et firma, der har købt gælden, og som nu er meget ivrig efter at få den betalt. Og ofte er det mange penge, for renterne er jo blevet ved med at løbe på.

Gode råd til dig med stor gæld:

1. Ikke gå i panik
2. Få hjælp af dine børn, venner eller Forbrugerrådet TÆNKs Gældsrådgivning
3. Sørg for der er penge til overs til mad, en gave og en tur til børnene.

”Mange prøver at lave en afdragsordning, men meget ofte dækker afdraget ikke engang renterne, så den, der skylder penge, måske betaler så meget, at han hverken har penge til mad eller transport, men ikke kommer en centimeter nærmere målet. For gælden bliver ved med at vokse”, fortæller han.

Pensionister er ret godt stillet

Heldigvis er der så en del, der finder frem til Forbrugerrådet TÆNKs Gældsrådgivning – og der bliver de mødt med hjælpsomhed, forståelse og beroligelse.

”Vi siger først og fremmest ’Gå nu ikke i panik’ – og så ser vi på tallene – og jeg vil sige: Pensionister er som gruppe ret godt stillet, når vi skal finde løsninger. Deres store fordel er, at de har en fast indtægt – deres pension – og det åbner for, at mange af dem kan få en gælds-sanering. Gældssanering betyder, at skifteretten vedtager en ordning over 3 år, hvor man månedligt afdrager et fast beløb, hvorefter resten af gælden slettes. Enkelte personer med meget få penge vil også kunne få Skifteretten til helt at slette gælden, uden afdrag, så de straks kan komme videre med deres liv”, forklarer Lui Lundin.

Et typisk forløb, når det er gået galt

X kan ikke betale et lån og tager et lille nyt lån til at få afdraget betalt. Næste måned kan han heller ikke betale, så han tager et lån mere. Måneden efter øger han kassekreditte, og derefter er der måske kun et Kviklån tilbage med en rente på 20 pct. Pludseligt er gælden vokset X helt over hovedet, og her stifter han bekendtskab med et helt nyt begreb, morarenter, som kreditor selv fastsætter. Og så er der sjældent den vej tilbage, som X hele tiden havde troet på ...

Læs flere af Lui Lundins gode råd på www.danske-seniorer.dk under Mærkesager.

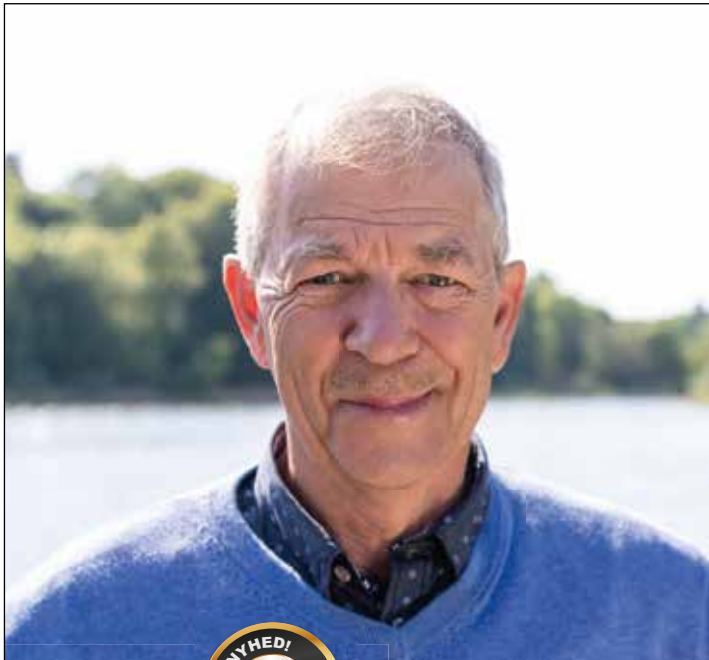
Økonomi- og Gældsrådgivningen

Er åben tirsdag og torsdag fra kl. 14-18 og onsdag fra kl. 12-16 på telefon 25 56 00 33. Du kan også skrive til gæld-raad@fbr.dk

Se mere på <https://gæld.taenk.dk/>



For et personligt møde skal du bede om et møde på www.gæld.taenk.dk



Søren på 70 år investerer i sin fremtid med VitaePro

SØREN (70) arbejder stadig, og har et fysisk krævende job som vicevært. VitaePro er en fast del af hans morgenrutine, og med en frisk og rørig krop, der gør hvad den får besked på, har han friskt mod på at fortsætte nogle år endnu, så han kan gå på pension samtidig med sin kone.



Ny og forbedret VitaePro® – et godt valg til dine muskler og led

Med astaxanthin, lutein, zeaxanthin, Boswellia serrata, omega-3, selen, vitamin B₁₂, C, D og E

MUSKLER

Nu med mere vitamin D som bidrager til at opretholde en normal muskelfunktion.

LED

Boswellia serrata er med til at holde leddene komfortable.

NYHEDI!

REDUCERER TRÆTHED

Nu også med vitamin B₁₂ og mere vitamin C som bidrager til at reducere træthed og udmattelse.

HJERTE

Omega-3-fedtsyrerne DHA og EPA bidrager til hjertets normale funktion (ved 250 mg DHA/EPA pr. døgn).

NYHEDI!

IMMUNSYSTEM

Vitamin B₁₂ og mere selen samt vitamin C og E bidrager til immunsystemets normale funktion.

BESKYTTER CELLERNE

Antioxidanten selen og vitamin C og E bidrager til at beskytte cellerne mod oxidativt stress.

VitaePro® er udviklet af norske VitaeLab, og er med mere end 16 år på markedet i dag et af Nordens mest anvendte højvallettekosttilskud.



TrustScore 8.7

Fysisk aktiv flere timer om dagen

Sørens arbejde som vicevært består af græsslåning, beskæring af buske og træer, og oppe på tage med rensning af tagrender. Derudover skifter han hårde hvidevarer og laver diverse reparationer. Det er tungt arbejde, og faktisk får han så meget bevægelse i det daglige, at motion ikke er nødvendigt: – Jeg tager VitaePro hver dag og vil gøre det resten af mit liv, for jeg kan mærke, at det er godt for min krop, og det giver mig overskud til at gøre de ting, jeg gerne vil, både på mit job og i min fritid.

Sejlads er Sørens store passion

Når Søren holder fri, er hans store passion båden Holiday, som han har sammen med sin kone Annett: – Vi glæder os til at sejle hver sommer, og plejer at klargøre båden omkring påske. Det kræver dog en del kræfter, og bl.a. er det rigtig hårdt at polere og bundmale sådan en stor båd. Når vi sejler på de store vandveje i Mellemeuropa og møder store sluser vi skal igennem, kræver det kræfter at håndtere tovværk og andet materiel, fortæller han.

Klar til det store eventyr i 2020

Søren har for nylig rundet 70 år, og føler sig stadig frisk og i vigør. Han har derfor besluttet at vente med at gå på pension til hans kone, Annett, går fra om et par år. I 2020 venter så det store sejlads-eventyr, hvor de sammen planlægger at sejle ned ad Europas floder og helt til Frankrig med Holiday: – Jeg har ingen problemer med min krop, og er stadig lige frisk. Jeg tager jo VitaePro, fremhæver han.

70 80 81 81
Lokal DK-takst

SMS AKTIV 38 til 1961
Alm. SMS-takst

www.vitaePro.dk
For online bestilling

**BESTIL
VITAEPRO HER
NU -50%
Første 2 mdr.**

FRI FRAGT • HJEMMELEVERING • INGEN FORUDBETALING

Ja tak! Jeg ønsker at bestille de første 2 mdr. forbrug af VitaePro® til halv pris for kun 174 kr.

Herefter modtager du 1 æske VitaePro® hver anden md. for kun 348 kr. (174 kr./md.). Der er ingen bindingsperiode eller købsforpligtelser knyttet til dit abonnement og altid fragtfri hjemmellevering med vedlagt girokort. Købsbetingelser og persondatapolitik finder du på www.vitaePro.dk. Du har 14 dages fortrydelsesret. Din opsigelse træder i kraft øjeblikkeligt.



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

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

SKRIV TYDELIGT – BRUG BLOKBOGSTAVER

NutraQ ApS | Livjærggade 17B | 2100 København Ø | CVR: 33 07 25 03 | info@vitaelab.dk | Kundeservice tlf.: 70 80 81 81, man-fr: 08.30-16.30

POST
Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

Livjærggade 17B, 2100 København Ø

NutraQ ApS
+++ 23033 +++
0892 Sjælland USF P

Snakken gik både under gruppearbejdet og – som her – i pauserne, hvor deltagerne også trak udenfor for at nyde det skønne sensommervej på terrassen.



GIV OS ET SENIOROPRØR

Seniorer skal sørge for, at følge ungdomsoprørets "foråret 1968" med et "efteråret 2018", opfordrer forfatteren Tor Nørretranders

Tekst og fotos: Annette Schiøler, organisationskonsulent

"For første gang i historien har seniorerne overskud, når de forlader arbejdsmarkedet. Vi er den første generation, hvis børn ikke får det bedre, end vi selv har haft det, mens vi 'selvfeder' den med friværddier, som vi ikke har gjort nogen indsats for at have."

I et oplæg med titlen "Se frem - fra opløsningstid til oplysningstid" pirkede forfatter mm. Tor Nørretranders til seniorernes samvittighed og fællesskabsånd som led i en konference, "Liv og Lyst: Højskoler og seniorlov", på Rude Strand Seniorhøjskole. Titlen på oplægget er også titlen på Tor Nørretranders' seneste bog,

"Vi ser også opløsningstendenser ift. fællesskaber, der er den samme

glidebane som i 1930'erne. I stedet er der brug for en ny prioritering af oplysning. Ikke oplysning i form af noget dannet, pænt og artigt, men i form af at tænke selv og at tænke på andre", uddybede han.

Masser af afgørende ressourcer

Nutidens seniorer rummer en masse ressourcer:

"I har viden og håndværksmæssig erfaring. I har erfaring i at løse konflikter og stor kærlighed til verden, fordi I kender den så godt. Seniorerne er den ledige arbejdskraft og livskraft, den organiseringskraft og venlighed, der er behov for i vores "højteknologiske stenalder", remsede Tor Nørretranders anerkendende op.

Og konkluderede på baggrund af dette, at: "Seniorer er en afgørende

strategisk ressource for fremtidens mennesker."

Kan redde verdens fødevarer-situation

"Det er jer, der skal redde verdens fødevarer-situation", konstaterede Tor Nørretranders uden forbehold og eksemplificerede hvordan:



Grundtvigs ånd svævede over konferencen, hvor forfatter mm. Tor Nørretranders kaldte på et oprør fra nutidens generationer af ressourcefyldte seniorer.



Kulturminister overrakte den allerførste Rude Strand Prisen: "Gennem et langt og engageret liv har Kjeld Holm båret frisindets fane højt og synligt – som en forkæmper for tolerance, dialog og medmenneskelig forståelse. Han har fra sin platform af etik og ordentlighed bidraget til den demokratiske debat og inspireret andre til at gøre det samme – uanset om han politisk og holdningsmæssigt var enige med dem. Og på trods af modgang undervejs har han stået fast på sin loyalitet mod pejlemærkerne i sit liv: Kristendommen og fodboldklubben AGF." Det er begrundelsen for, at Seniorakademiet Rude Strand besluttede at hædre en rørt fhv. biskop i Aarhus med den første Rude Strand Prisen. Den blev overrakt af kultur- og kirkeminister Mette Bock, der besøgte højskolen i forbindelse med konferencen "Lyst og Liv: Højskoler og seniorliv".

Her bekræftede ministeren i sit indlæg, at hun fremsætter forslag om at lade yderligere tre seniorhøjskoler komme ind under højskoleloven og dermed få adgang til både statstilskud og Højskoleforeningens kursusatalog, og hun lod forstå, at hun forventer at se Rude Strand Højskole blandt kandidaterne.

Seniorakademiet Rude Strand

Én-dagskonferencen "Liv og lyst: Højskole og seniorliv" blev holdt på Rude Strand Højskole for omkring 100 inviterede deltagere, heriblandt repræsentanter fra højskoleforeningen og både senior- og "almindelige" højskoler, Danske Seniorers hovedbestyrelse m.fl.

Konferencen var arrangeret af "Seniorakademiet Rude Strand", der er et initiativ taget af journalist Jørgen Koldbæk, i sin tid medstifter af Skandinavisk Film Kompagni og nu med jævne mellemrum kursusleder på Rude, og Danske Seniorers tidligere næstformand, Arne Rolighed. Ud over skolens nuværende forstanderpar, Helle

Bak Holvad og Carsten Holvad, fik de også det tidligere Eva Marie Bach og Aage Augustinus med på ideen om at samle en kreds af mennesker om en dag med oplæg og workshops om emnet "højskolernes fremtid og seniorer".

Programmet bød om formiddagen på oplæg af forfatteren Tor Nørretranders, skolens tidligere forstander Aage Augustinus, højskoleforeningens formand Lisbeth Trinskjær, og direktøren for Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune, Hosea Dutschke.

Eftermiddagen var helliget gruppearbejde om emnerne "Højskoler og samfundsengagement", "Overgang fra job

til seniorliv og frivillig samfundsindsats" og "Dannelse og ordentlighed anno 2018", inden kulturminister Mette Bock holdt et indlæg og derefter overrakte den første Rude Strand Prisen.

Prisen kan ikke søges, men tildeles "en person, forening, organisation eller virksomhed, som i tale, skrift eller handling har kæmpet for dannelse, ordentlighed, respekt og tolerance og dermed stimuleret vores lyst til at tage aktivt medansvar for demokratiet i Danmark". Den består af et værk af en lokal kunster – i år keramikker Eva Pedersen, der er næsten-genbo til højskolen – samt 8.300 konstante kroner, hvilket refererer til lokalområdets postnummer.

"I Thailand stoppede en landsby for eksempel med at indsamle de vilde planter, da frivillige organisationer begyndte at smide pakker med korn ned til dem. Men der er masser af spiseligt 'vildt'. Og hvem er det, der nu har masser af tid, masser af erfaring, masser af lyst til at gå en tur i naturen? Seniorer!

- Der er brug for en omstilling fra kontrolverdenen til nysgerrighedens verden, og seniorerne kan vise børn, at naturen er både en legeplads og et spisekammer – og skabe selvorganiserende fællesskaber om at finde dette spisekammer", forklarede han.

"Vi har brug for et senioroprør – ligesom ungdomsoprøret", lød det afsluttende fra Tor Nørretranders: "Vi har brug for, at foråret 1968 nu bliver til efteråret 2018. Jeg glæder mig virkelig til at opleve, hvad I finder på!"

KATRINE FALDT FOR "VI HJÆLPER HINANDEN"

Danske Seniorers ny direktør, Katrine Lester, har sat sig et mål: Hver dag at gøre verden bare en lille smule bedre.

Tekst: Journalist Kirsten Bohl

Den 1. december Danske Seniorer ny direktør: Det er 42-årige Katrine Lester, der faldt for vores motto "Vi hjælper hinanden" og tænkte, at den ånd ville hun gerne arbejde i. Hun vil også gerne arbejde med frivillige, og så tror hun på, at hun i Danske Seniorer kan nå det mål, hun har sat for sig selv: Hver dag at gøre verden bare en lille smule bedre.

Hun kan lide, at vores hovedfokus er på de svageste stillede ældre: "Det er stadig en opgave at give dem den støtte, de ikke fik som børn og unge", siger hun – og endeligt synes hun, det er dejligt, at Danske Seniorer er aktive over hele landet. "Vi har foreninger i selv små landsbyer og kan på den måde få en konkret indflydelse på mange menneskers liv med vores mange, mange aktiviteter", siger hun.

Og hvem er hun så?

I dag er Katrine Lester politisk konsulent i Dansk Sygeplejeråd Kreds Hovedstaden, hvor hun bl.a. hjælper kredsens politikere med at skaffe viden frem, holde temamøder og sikre løbende kontakt med kommunal-, regional- og Christiansborgpolitikere inden for sundhedsområdet.

Hun lever sammen med Kasper og er mor til to børn på 9 og 13 år. Familien bor på Frederiksberg, men fritiden tilbringes ofte i huset ved Markaryd i Sverige. Der bliver

en del af de bøger læst, Katrine Lester blogger om på bogblogger.dk, og her bliver også en del af årets kilometer løbet. Og når hun skal slappe af, strikker hun! Det giver ro – og mulighed for at tænke store tanker.

Vores nye direktør trives med at have mange bolde i luften – men allermost med at se dem blive sparket i mål og levere resultater – og hun ser frem til at arbejde i spændet mellem politik, synlighed, frivillighed og ledelse.

Hun har selv stor erfaring inden for alle felter, herunder som 2. viceborgmester og gruppeformand for Socialdemokratiet på Frederiksberg samt som kommunikationschef i Farmakonomforeningen. I alle sine jobs har hun været med til at sætte vigtige sundhedsemner på den politiske dagsorden. Den gode basis for dette oparbejdede hun, da hun som student arbejdede for markante socialdemokratiske politikere på Christiansborg.

Hjerte for foreningsarbejdet

Det frivillige arbejde har være en del af Katrines hverdag, siden hun var helt ung og aktiv i Amnesty International. I dag sidder hun bl.a. i gruppebestyrelsen i De grønne pigespejdere på Frederiksberg og er formand for skolebestyrelsen på børnenes skole. Foreningsarbejde

er en hjertesag, og derfor ser Katrine det som sin fornemste opgave at få sat rammerne for velfungerende foreninger, så de er klar til fremtidige udfordringer – og fortsat kan arbejde både socialt og kulturelt, skabe livsglæde og tryghed.

Matcher vores mærkesager

En af grundene til at Katrine gerne vil arbejde i Danske Seniorer er vores mærkesager. Hun er særligt optaget af medicinsikkerhed, ældres muligheder for at bo, som det passer til deres livsfase snarere end deres pengepung, og økonomisk tryghed. Fra sin egen familie og vennekreds ved hun, der er stor forskel på, hvordan mulighederne er for dagens pensionister. Nogle har det rigtig godt – som de har haft det hele livet – andre mærker også i alderdommen effekten af, at de voksede op med få ressourcer.

"Vi skal slås for, at alle seniorer får en god alderdom, og at de har en tryk økonomisk base", siger hun og understreger, at det også gælder for organisationen som sådan.



AKTIVITETSKALENDER REGION SJÆLLAND



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

| Stof til kalenderen skal være afleveret senest kl. 12 | Udgivelsesdato: | |
|---|-------------------|--------------------|
| SeniorBladet nr. 1/2019 | 17. december 2018 | Uge 7 – 15. feb. |
| SeniorBladet nr. 2/2019 | 22. februar 2019 | Uge 15 – 12. april |
| SeniorBladet nr. 3/2019 | 25. april 2019 | Uge 23 – 7. juni. |
| SeniorBladet nr. 4/2019 | 5. juli 2019 | Uge 34 – 23. aug |
| SeniorBladet nr. 5/2019 | 16. august 2019 | Uge 40 – 4. okt. |
| SeniorBladet nr. 6/2019 | 4. oktober 2019 | Uge 47 – 22. nov. |

Stof til kalenderen sendes til:
Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme, mail: kno@danske-seniorer.dk

BESØG VORES HØJSKOLER



TISVILDE HØJSKOLE:
www.tisvildehoejskole.dk

RUDE STRAND HØJSKOLE:
www.rudestrandhojskole.dk

KREDS LOLLAND OG FALSTER

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

BANDHOLM REERNÆS BLANS PENSIONISTFORENING

Mødested: Beboerhuset, Birketvej, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Rita tlf.: 54 78 82 26 senest ugen før

28. november kl. 17,30: Julefrokost. Nærmere besked

MARIBO PENSIONISTFORENING

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

4. december kl. 12: Julemiddag samt kaffe og småkager i Bangs Have. Der vil være levende musik under middagen og mulighed for dans bagefter. Pris kr. 250

12. februar kl. 13: Ordinær generalforsamling i Bangshave. Dagsorden iflg.

vedtægterne. Forslag som ønskes behandlet skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingens afholdelse. Efter generalforsamlingen er der kaffe og bankospil. Tilmelding af hensyn til kaffe/kage. **Husk venligst medlemsnummer.**

NYSTED – ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

Kontakt: Kontakt Sally tlf. 51 35 09 54. Alt er gratis.

Mandag/tirsdag kl. 15.30-17: SeniorMotion/Stolegymnastik på Solgården, Herritslev.

Torsdag/fredag kl. 10-11: SeniorMotion/Stolegymnastik på Stoppestedet, Nysted.

RADSTED PENSIONISTFORENING

Mødested: Radsted Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

Al tilmelding: Bodil 54 70 57 49 eller Mogens 54 70 56 09

Mandage i ulige uger kl. 13.30: Kortspil.

DANSKE SENIORER SAKSKØBING

Mødested: Saxenhus, medmindre andet er oplyst

5. december kl. 12: Juleafslutning

SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: Lykkesejacentret, medmindre andet er oplyst

Tilmelding: Anne-Lise tlf. 29 36 21 59 eller Poul Erik tlf. 20 42 54 34

27. november kl. 14: Underholdning af Højreby Spillemandene

4. december kl. 14: Julebanko

7. december: Bustur til Julemarked på bakken. Opsamling oplyses senere. Un-

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.

dervejs drikkes formiddags kaffe ved busen, kl. 12,30 spiser vi frokostbuffet, inkl. 1 glas øl/vin, på en restaurant på Bakken. Kl. 14 åbner boderne og forlystelserne. Kl. 17 starter hjemkørsel, vi er i Søllested først på aftenen. Pris kr. 300. Husk! tilmelding (max. 55 personer).

15. december kl. 13: Julefrokost på Søllested Skole med traditionel Julebuffet og dans til musik af Poul Hansen. Pris kr.150. Husk! tilmelding

KREDS SYDSJÆLLAND

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

26. marts kl. 10: Generalforsamling for alle medlemmer i lokalforeninger. Nærmere besked om, hvor det afholdes, vil blive fremsendt pr. mail/post.

DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetscenteret Dalgården, Thujavej 19, kl. 14, medmindre andet er oplyst.

30. november: Julemarked med boder og lotteri. Kaffe/te/æbleskiver kan købes

FAKSE PENSIONISTFORENING

Mødested: Æblehaven, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Jørgen tlf. 22 43 55 95 eller Bodil tlf. 56 71 46 74.

23. november kl. 12,45: Banko

14. december kl. 12,45: Julebanko. Foreningen er vært ved en kop kaffe med kage.

4./18. januar kl. 12,45: Banko

15. januar kl. 12: Vi fejrer Foreningens 77 års fødselsdag, med spisning og underholdning. Pris kr. 200 (ikke medlemmer kr. 250). Tilmelding senest 10. januar

1. februar kl. 12,45: Banko

15. februar kl. 12,15: Generalforsamling og derefter banko. Foreningen giver kaffe/kage

FLADSÅ VEST SENIORER

Mødested: Mogenstrup Menighedshus, medmindre andet er oplyst

Nærmere oplysninger: Alix Hadsberg tlf. 22 79 64 06

Hver mandag kl. 14-17: Hygge, gymnastik og forskellige slags spil. Medbring selv kaffe.

26. november: Vi pynter Juletræet

17. december: Juleafslutning

GLUMSØ PENSIONISTFORENING

Mødested: Kroen, medmindre andet er oplyst.

Fredage i lige uger kl. 14: Banko.

5. december: Tur til Rostock. Fra Glumsø kører vi til Gedser Færgehavn. På overfarten vil der være morgenbuffet. Herefter kører vi til Julemarkedet i Rostock, hvor der er mulighed for at handle nogle tyske specialiteter. Efter et par timer på markedet kører vi til Border Shoppin for at handle ind til julens glæder.

På færgen hjem vil der være aftenbuffet inkl. drikkevarer. Pris kr. 500 (ikke medlemmer kr. 680). HUSK Pas eller anden billedlegitimation. Bindende tilmelding og betaling senest 19. november. Henri tlf. 57 64 36 41 eller Martin tlf. 36 16 31 87 eller ved bankospil. Der er begrænset antal pladser – så derfor først til mølle. Opsamling starter i Skelby (ved kirken) kl. 6,30. Herlufmagle skole kl. 6,40 og samlet afgang fra Søvang i Glumsø kl. 7. Hjemme igen ca. kl. 21.

14. december kl. 11,30: Julebanko med spisning (banko kl.14). Pris for spisning kr. 100. Tilmelding nødvendig ved tidligere banko.

27. december kl. 14: Julehygge i Kobberstuen, med kaffe, julebag og hyggesang.

23. januar kl. 19-21: Foredrag med Lisbet Dahl i Salen. Pris kr. 150 for medlemmer (ikke medlemmer kr. 225). Billetterne kan allerede nu købes ved henvendelse til Kjeld Olsen tlf. 21 97 23 46.

22. februar kl. 10: Den årlige generalforsamling, i overensstemmelse med forenings vedtægter og love.

Vi starter kl. 10 med kaffe, spisning kl. 11,30, efterfulgt af banko kl. 14. Så husk, sæt kryds i kalenderen til denne dag.

HASLEV PENSIONIST- OG EFTERLØNSFORENING

Mødested: FDF Huset, Bregentvedvej 42, Haslev, medmindre andet er oplyst.

Hver tirsdag kl. 13-16: Håndarbejde, kortspil og gymnastik.

27. november kl. 13: Aktiviteterne slutter

30. november kl. 13: Bankospil

7. december kl. 14: Julefest, Biblioteket

NÆSTVED PENSIONISTFORENING

Mødested: Dyssegården, Flintøksen 4

Mandage kl. 18,15-21,15: Banko

ST. HEDDINGE OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: Hotel Stevns, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Kirsten tlf. 56 50 33 06

20. december kl.: Julehygge med spisning, lotteri og underholdning. Tilmelding senest 10. december.

VALLØ SENIORFORENING

Mødested: Mødestedet, Bredgade 1, Hårlev, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Leif tlf. 20 21 07 43 eller leinie.stevns@gmail.com

14. december kl. 15: Julehygge med Mødestedets Sangkor. Gløgg og æbleskiver kr. 30. Ingen tilmelding.

11. januar kl. 13: Julefrokost med det hele, musik, kaffe og kage, drikkevarer kan købes. Pris kr. 150. Tilmelding inden 5. januar.

14. februar kl. 16: Ekstraordinær generalforsamling. Nærmere i næste nummer.

KREDS VESTSJÆLLAND

Kredsformand Ole Jordy Larsen
Hellemosevej 11, 4400 Kalundborg
Tlf. 40 68 93 65 - ole-jordy@hotmail.com

19. marts: Generalforsamling og Temadag. Kl. 9,30 morgenkaffe og temadag/kl. 12 frokost (egenbetaling kr.100)/kl. 13 generalforsamling, dagsorden iflg. vedtægterne.

FUGLEBJERG-SANDVED EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Fuglebjerg Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Henny tlf. 55 45 64 06.

4. december kl. 13: Julefrokost. God dansk julefrokost, risalamande, kaffe/te og småkager. Pris kr. 200, drikkevarer for egen regning. Tilmelding senest 26. november. Betaling i Café Fuglen 27. november mellem kl. 13,30-15.

22./29. januar kl. 13,30-16: Café Fuglen, kontingent betaling for året 2019. Kontingent uændret kr. 100.

GØRLEV PENSIONISTFORENING

Mødested: Den gamle biograf i Gørlev, Østerled 25, Gørlev, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Tlf. 40 91 81 90 eller 28 15 04 46

29. november kl. 14-17: Socialt samvær

13. december kl. 14-20: Juleafslutning med gløgg/æbleskiver og banko. Pris pr. kort kr. 10. De som ønsker smørrebrød bestiller på tlf. 40 91 81 90 / 28 15 04 46. Derefter holder vi jule- og nytårsferie. God Ferie.

10. januar kl. 14: Opstart efter ferien. Vi giver kaffe/te med kage, derefter spiller vi Banko om 30 kødgevinster. Pris pr. kort kr. 10. De som ønsker smørrebrød bestiller på tlf. 40 91 81 91 / 28 15 04 46.

17./24./31. januar kl. 14-17: Socialt Samvær

7. februar kl. 14-20: Bankospil. Vi giver kaffe/te med brød. Efter spillet har vi Socialt Samvær. De som ønsker smørrebrød, bestiller på tlf. 40 91 81 90 eller 28 15 04 46.

14./21./28. februar kl. 14-17: Socialt Samvær

7. marts kl. 14-20: Generalforsamling. Vi giver kaffe med brød. Efter generalforsamling bankospil om 30 kødgevinster efter spillet Socialt Samvær. De som ønsker smørrebrød, bestiller på tlf. 40 91 81 90 eller 28 15 04 46.

HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

26. november: Julefrokost for medlemmer på Gerlev Kro. Med bus fra Rørby Brugs kl. 10, Ubby Gl. Rådhus kl. 10,15, Hvidebæk Hallen kl. 10,30. Pris bus/julefrokost-buffet kr. 300.

3. december kl. 13: Stort Jule bankospil (sidste spil 2018), med 30 flotte gevinster/ekstra gevinster og mange sponsorerede gevinster.

10. december kl. 13,30: Julemøde i Hvidebækhallens Cafeteria. Underholdning og fællessang, der serveres gløgg og æbleskiver. Hele arrangementet er gratis for medlemmer. Ingen tilmelding.

7./21. januar kl. 13,30: Bankospil

4. februar kl. 13,30: Bankospil

18. februar kl. 13: Generalforsamling og bankospil

HØNG PENSIONISTFORENING

Mødested: Fuglereden i Høng, medmindre andet er oplyst

Tilmelding: Johanne tlf. 28 23 17 27 eller til bankospil

28. november kl. 11: Julefrokost med

efterfølgende banko. Tilmelding til banko eller Johanne senest 10 dage før.

5. december kl. 13: Lucia optog, banko. Derefter holder vi juleferie til den 9. januar

30. januar kl. 13: Generalforsamling og banko. Foreningen er vært med kaffe/kage. Eventuelle forslag skal være Formand Kurt Brogaard i hænde senest 1 uge før.

2019: Hver onsdag indtil Påske. Banko

DANSKE SENIORER JERNLØSE

Mødested: Østergårdsvej 49, Undløse, Tølløse, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Daisy tlf. 23 42 79 77 / Helge tlf. 40 35 26 52 / Hanne tlf. 20 89 10 76 / Inga tlf. 29 41 40 45

1. tirsdag i måneden kl. 10-13: Forskelligt håndarbejde

Tirsdage kl. 13-16: Billard

Onsdage kl. 13-17: Kortspil og billard, gymnastik

Torsdage kl. 10-13: Billardtøserne

Torsdage kl. 13-17: Håndarbejde og billard.

23. november kl. 13: Julefrokost på Østergården. Tilmelding senest 19. november.

JYDERUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Jyderup Hallen, medmindre andet er oplyst

Tilmelding: Senest mandag før mødet kl. 11, tlf. 59 27 70 04 / tlf. 28 28 65 82 eller mail: mormor46@live.dk

Pris: Kaffe/kage kr. 30 for medlemmer (ikke medlemmer kr. 50), medmindre andet er oplyst.

27. november kl. 13: Lotteri og bankospil. Der tilbydes kaffe/kage, se pris.

11. december kl. 13: Juleafslutning. Der vil blive serveret forskellige julegoder, kaffe, gløgg og æbleskiver, se pris. Sognepræst Lars Ulrik Jensen vil fortælle og vi synger julens salmer. Luciaoptog. Der bliver solgt lotteri.

8. januar kl. 13: Lotteri og bankospil. Der tilbydes kaffe/kage, se pris.

22. januar kl. 13: Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Der serveres kaffe og sandwich, derefter spilles der banko.

5. februar kl. 13: Vi spiser gule ærter eller suppe, herefter kaffe og kage. Carsten Egø Nielsen holder foredrag om "Pigerne på Sprogø". Pris kr. 120 for medlemmer (ikke medlemmer kr. 150)

19. februar kl. 13: Lotteri og bankospil. Der tilbydes kaffe/kage, se pris.

KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

Mødested: Årby Forsamlingshus, medmindre andet er anført

Alle ture og fester, bindende tilmelding: Else tlf. 59 51 36 54. Betaling for ture og fester bedes indbetalt en uge før arrangementet. Se også vores hjemmeside www.pensionist4400.dk.

27. november: Juletur til De Hvide Svaner, afgang fra Engvej kl. 10. Tilmelding senest 20. november. Pris kr. 350

4. december kl. 13: Banko

5. december kl. 12: Juletræsfest med flæskesteg/Ris a la mande med mandelgaver og dans om Juletræet. Tilmelding senest 28. november. Pris kr. 200.

8. januar kl. 13: Banko

16. januar kl. 13: Fællesspisning med gule ærter, max. 50 deltagere. Tilmelding senest 9. januar. Pris kr. 60

5. februar kl. 13: Banko

5. februar kl. 10-13: Tøjsalg ved Karina

19. februar kl. 13: Generalforsamling

KALUNDBORG VÅGEKONER

Mandage og torsdage kl. 9,30-10,30: Stolemotion på Aktivitetscentret Munke Søparken. Instruktør Nell, tlf. 51 22 12 24

Onsdage kl. 9,30-11: Stolemotion i mødelokale 2, Gørlev Hallen. Instruktør Bodil, tlf. 40 98 42 35

Onsdage kl. 10-12: Datastue Gørlev Bibliotek. Instruktør Vivi, tlf. 58 85 90 05

DANSKE SENIORER MØRKØV

Mødested: Ældrecentret, Rosenvænget 100, Mørkøv. Tilmelding til formanden, tlf.: 59 27 50 41

7. december kl. 11-ca.16,30: Julefrokosttur til Gerlev Kro. Turen starter fra Ældrecentret. Pris kr. 165 (ikke-medlemmer kr. 225).

RINGSTED PENSIONISTFORENING

Mødested: Anlægspavillonen, Havestuen, medmindre andet er anført.

26. november kl. 13,30: Banko og kaffebord

3./17. december kl. 13,30: Banko og kaffebord

10. december kl. 12: Julefrokost i hallen

7./21./28. januar kl. 13,30: Banko og kaffebord

14. januar kl. 12: Middag i hallen

4./18./25. februar kl. 13,30: Banko og kaffebord

11. februar kl. 13: Generalforsamling

SLAGELSE EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Midgård, Skolegade 8, Slagelse, medmindre andet er anført

Formand: Torben tlf. 23 29 77 99 -
Kasserer: Unni tlf. 28 60 03 18

30. november kl. 12,45: Bankospil. Døren åbnes kl. 12, spil starter kl. 12,45.

1. december kl. 11,30: Julefest med ande-/flæskesteg og ris a la mande, kaffe og småkager. Drikkevarer kan købes. Underholdning med musik og tryllekunst af John Christensen. Lotteri med mange fine gevinster. Pris for medlemmer kr. 175 (eventuelle gæster, hvis der er plads kr. 300)

14. december kl. 12,45: Bankospil. Døren åbnes kl. 12, spil starter kl. 12,45.

11./25. januar kl. 12,45: Bankospil. Døren åbnes kl. 12, spil starter kl. 12,45.

17. januar kl. 10-12: Mulighed for kontingentindbetaling ved kassereren i Midgård.

Senest 31. januar: Kontingent og program for 2019 udsendes. Enlige kr. 165 / ægtepar kr. 300. Kontingent kan indbetales ved bankospil, på posthus, i bank eller på netbank.

STENLILLE PENSIONISTFORENING

15. december kl. 12,30-17: Julefrokost Pedersborg Forsamlingshus. Musikalsk underholdning. Pris kr. 260.

Tilmelding og betaling senest 14 dage før.

12. februar: Generalforsamling kl. 13.30 i Aktiviteten.

ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

Program for 2019

Mødested: Merløse, Møllevang, medmindre andet er anført.

7./21. januar kl. 14: Banko

4. februar kl. 14: Banko

18. februar kl. 14: Generalforsamling og banko

SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

10. december kl. 13,30: Julefrokost og Juleafslutning. Vi spiser kl. 14. Bjergsted Slagteren leverer maden, 2 x sild, æg og tomater, laks, kamsteg, æbleflæk, risalamande og ost. Pris kr. 220 inkl. drikkevarer. Ved kaffen underholder "Thopper" og spiller op til dans.

SØRBY OMRÅDETS SENIORKLUB

Mødested: Hvidebjergskolen, medmindre andet er oplyst.

Tirsdage ulige uger kl. 14,30-17: Seniorklub

SENIORER I TØLLØSE SODERUP ESKILSTRUP

Mødested: Aktivitetshuset kl. 14 i Tølløse, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Lone Østergaard tlf. 23 66 99 44

4. december kl. 10: Julefrokost, De Hvide Svaner. Tilmelding senest 21. november. Pris kr. 350.

16. januar kl. 14: Første banko i det nye år

27. februar kl. 14: Generalforsamling og halv banko

VALLEKILDE-HØRVE SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Aulaen på Sydskolens i Hørve, medmindre andet er oplyst.

Tirsdage kl. 14: Kortspil på Bakkegården nr. 38.

6. december kl. 14: Juleshow med Lotte Riisholt

10. januar kl. 14: Grand Prix og Mator Mix. En musikalsk rejse med Grand Prix, revy og musical.

20. januar kl. 14: Dragsholm Amatører spiller komedien "Projekt-hvis byer kunne tale"

24. januar kl. 14: Banko

KREDS ØSTSJÆLLAND

Kredsformand Sonja Poulsen
Møllebakken 1 B, 2680 Solrød Strand
Tlf. 22 21 14 03 – sonjap2680@gmail.com

GL. SKOVBO SENIOR- & PENSIONISTFORENING

Mødested: Bjæverskov og Omegns Medborgerhus, Lidemarksvej 110, Bjæverskov, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Margith på 22 59 14 18 eller til Hanne på 40 78 19 88.

4. december kl. 12,30: Julefest i Gørslev Forsamlingshus. Mødested Trekanten 10, Ringsted. Pris kr. 250 (ikke medlemmer kr. 300). Tilmelding senest 29. november.

Januar 2019: Intet arrangement

28. februar kl. 14: Fastelavnshygge. Pris, ikke endelig fastsat. Tilmelding senest 24. februar.

5. april kl. 14: Generalforsamling. Tilmelding senest 1. april.

HAVDRUP SENIORKLUB

Mødested: Sognehuset, Bistrupvang 33, Havdrup, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding, bindende: Annette tlf. 60 51 78 80 eller Kirsten tlf. 28 25 31 40

3. december kl. 13: Julefrokost med musik og lotteri. Seneste tilmelding 26. november.

14. januar kl. 14: Bankospil. Kaffe m/brød kr. 15. Husk fornyelse af medlemskort. Kontingent kr. 150. Tilmelding til generalforsamling 28. januar.

28. januar kl. 13: Generalforsamling, dagsorden iflg. vedtægterne. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før. Tilmelding er nødvendig, da foreningen er vært ved 2 stk. smørrebrød samt kaffe/brød. Drikkevarer for egen regning. Halv banko og lotteri. Seneste tilmelding 21. januar.

11. februar kl. 14: Bankospil. Kaffe/brød kr. 15. Tilmelding til fastelavnsfest 25. februar. Pris kr. 150 ekskl. drikkevarer.

25. februar kl. 13: Fastelavnsfest i Sognehuset. Der vil være musikalsk underholdning samt lotteri. Seneste tilmelding 18. februar.

HERFØLGE PENSIONISTFORENING

Mødested: Sognegården kl. 13,30 (dørene åbnes kl. 12,30), medmindre andet er oplyst.

Entre: Kr. 20 inkl. kaffe, husk selv brød.

Evt. transport gangbesværede: Bestilles dagen før hos Herfølge Turistfart tlf. 56 27 40 89

26. november: Julebankospil med lotteri i pausen. Der er gratis kaffe. Husk selv brød.

10. december: Juleafslutning. Entre kr. 25 inkl. kaffe/kage. Medbring gave til kr. 30. Lizet Band kommer og spiller/synger julesange for os.

7. januar: Bankospil. Gratis kaffe husk selv brød. Lotteri i pausen. Husk medlemskort. Sidste frist for køb af billetter til Nytårsfrokost 21. januar.

21. januar: Nytårsfest – husk tilmelding. Traditionen tro holder vi vores årlige nytårsfest. I år tager vi "tage ud af huset".

4. februar: Musikalsk foredrag af Ivan Liljebak, som fortæller om Flemming "Bamse" Jørgensen.

18. februar: Generalforsamling, dagsorden iflg. vedtægterne. Foreningen serverer kaffe med brød til. Efter generalforsamling afholder vi bankospil. Kl. 17 gør vi klar til fællesspisning. Du kan selv tage mad med eller bestille hos Hanne senest 28. januar på tlf. 25 48 74 39.

HVALSØ PENSIONIST- OG SENIORFORENING

Mødested: Hvalsø Østergade Center, medmindre andet er oplyst.

27. november kl. 13,30: Julebanko – der spilles om ænder

11. december kl. 12,30: Juleafslut-

ning med Juletræ og gaver. Underholdning ved Johnny Hansen. Pris kr. 250 inkl. mad/kaffe/kage samt 1 genstand til maden (øl/vand eller vin). Medbring gave til ca. kr. 30. Bindende tilmelding senest 5. december til Anne-Marie tlf. 46 40 89 08 eller Leif tlf. 41 10 14 07

15. januar kl. 13,30: Bankospil

29. januar kl. 13,30: Præsentation og salg af Multi-Care magnetsmykker v/ Jette Skov Vestbjerg + lille bankospil.

12. februar kl. 13,30: Bankospil

26. februar kl. 13,30: Generalforsamling + lille bankospil.

LEJRE PENSIONISTFORENING

8. marts kl. 19: Generalforsamling, afholdes i Felix Lejre. Efter generalforsamlingen afholdes et lille bankospil. Indkomne forslag skal sendes til formanden senest 23. februar (sidste frist 1.marts). Tilmelding nødvendig af hensyn til ost-/rullepølse madder. Tilmeldinger til Gudrun tlf. 46 48 10 15 eller Einhardt tlf. 46 49 63 81

SENIOR TRÆF ROSKILDE

Mødested: Baptistkirken, Vindingevej 32, Roskilde, medmindre andet er oplyst.

Kontaktperson: Leif Nielsen tlf. 25 96 72 30

28. november kl. 13: Året slutter med en festlig Juleafslutning i SeniorTræf med lækker julemiddag, godter og overraskelser. (Julemiddag kr. 60)

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE - ROSKILDE

Mødested: Frivilligcentret, Jernbanegade 21A, Roskilde. Se mere på www.aeldre-roskilde.dk.

Mandag og torsdag: Besøg på en af vores 3 caféer for socialt samvær

Torsdag (i lige uger) kl. 14: Erindringsværksted

Mandag og onsdag: Stolemotion

Mandag-torsdag: IT-kurser for 60+

SKENSVED PENSIONISTFORENING

Mødested: Selskabslokalerne ved hallen, medmindre andet er oplyst.

3. december: Julearrangement (tidspunkt senere)

17. december kr. 14: Æbleskiver og gløgg

ORGANISATIONS- KONSULENT

Organisationskonsulent for
Region Sjælland
Rikke Samssund
Tlf. 35 24 00 42, rns@danske-seniorer.dk

GARANTI FOR TRYGHED



Skal du have nye tænder, garanterer vi, at du bliver tilfreds. Det får du skriftligt, inden behandlingen går i gang. Er du ikke tilfreds inden for 3 måneder, refunderer vi det fulde honorar. Og når du er tilfreds, får du 5 års landsdækkende garanti. Kom og få råd – og bliv tilfreds.

TandproTetikereren

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

Dianalund Rosenvej 11 · 58 26 40 35

Haslev Torvet 9 · 56 31 25 26

Hillerød Slotsgade 21 · 48 24 80 10

Hørsholm Hovedgaden 55 C · 45 86 78 08

København Ø Ndr. Frihavnsgade 10 · 35 38 15 51

Køge Bjerggade 7 · 56 63 83 00

Kgs. Lyngby Lyngby Hovedgade 47 · 45 93 31 13

Nykøbing F Østergågade 24, 2. sal · 54 82 43 10

Næstved Banegårdspladsen 1, 1. sal · 55 70 28 20

Ringsted Møllegade 12 · 57 61 09 33

Roskilde Algade 10, 3. sal · 46 30 70 00

Rødovre Rødovre Centrum 207, indgang K · 32 22 31 13

Slagelse Smedegade 6, 1. sal · 58 52 22 37

Valby Spinderigade 5, 2. sal · 38 80 31 13

Tilfredshedsgaranti · Betaling over op til 5 år · ISO 9001 kvalitets-certificeret · www.tpt.dk



Tekst: Carsten Holvad

Nogle drømmer om det. Mange taler om det. Og endnu flere leder efter det. Men det kan ofte være meget svært at finde: Det gode fællesskab.

Det fællesskab, som giver glæde, varme, humør, mening og indhold i tilværelsen og minder os om, at "livet er ikke det værste, man har", som digteren Benny Andersen så rigtigt formulerede det i Svantes Viser.

Ingen mennesker planlægger formentlig et liv uden tæt kontakt til andre. Alligevel opdager mange, at de nære relationer bliver færre med tiden. Børnene flytter hjemmefra, vennekredsen skrumper, slægtninge kommer ikke så tit på besøg, og

forbindelsen til kolleger går tabt, når arbejdslivet afløses af et liv på pension. Så kan der blive meget stille. Og det er ikke sundt. Eller som Astrid Lindgrens elskede superpige, Pippi Langstrømpe, udtrykker det: "Hvis man er stille for længe, så visner tungen".

Men hvor kan man så få hjælp til at få tungen på gled igen? Det kan man f.eks. på et højskoleophold. Flere og flere opdager det fællesskab, der opstår omkring fortællinger, samtaler, udflugter, aktiviteter og sange fra højskole-sangbogen.

På Rude Strand Højskole nær Odder i Øst-

jylland oplever ca. 2.400 kursister i år glæden ved et ophold med liv, lyst og masser af inspiration i samvær med andre.

Du kan allerede nu finde de første kurser 2019 på vores hjemmeside www.rudestrandhøjskole.dk:

I januar er der Stjerner i vintermørket, Tre skønne dage på Rude Strand Højskole, VM i Herrehåndbold 2019 inkl. billet til en af kampene.

Ved flere af kurserne tilbyder vi gratis bus tur/retur fra Sjælør Station på Sjælland med opsamling undervejs. Disse kurser er mærket med

Der er altid bus t/r Skanderborg St.



KOM TIL TEMADAGE MED OS OG DANSKE SENIORER

Tisvilde
HØJSKOLE
50+

Tekst: Sanne Pedersen, Tisvilde Højskole

Kom med, når vi sammen med Danske Seniorer holder temakurser på Tisvilde Højskole i november.

Kurserne er dagskurser med følgende indhold: Rette pille i rette mund, Seniorbofællesskaber, Demens – en sygdom, som kan be-

handles, Tænder, syn, hørelse & bevægelighed – og En værdig død.

Temadagene begynder alle kl. 10.30 og slutter kl. 16.

Du kan læse meget mere om hvert temakursus på vores hjemmeside www.tisvildehoejskole.dk, hvor du også finder link til tilmelding.

Tema-kursusplan 2018

- 19. november: Rette pille i rette mund
- 20. november: Seniorfællesskaber
- 21. november: Demens – en sygdom

– 22. november: Tænder, syn, hørelse s& bevægelighed

– 23. november: En værdig død

Pris og tilmelding

Deltagerpris inkl. lækker frokost og kaffe med hjemmebagt kage: 395,- pr. temakursus.

Tilmelding kan ske via link eller på tlf.: 48 70 76 36 i vores telefontid, som er mandag til torsdag kl. 10-14. eller på e-mail til tisvildehoejskole@gmail.com.



Bestyrelsen for Kreds Vestsjælland tæller fem medlemmer. Det er fra venstre de to bestyrelsesmedlemmer Peter Bach Larsen, Orø, og Tove Møller Pedersen, Hørve, samt næstformand Inge Quist Jensen, Mørkøv, formand Ole Jordy, Kalundborg og kasserer John Pedersen fra Jyderup.



MED EN TESTAMENTARISK GAVE KAN VI REDDE LIV

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

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

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

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



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

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

Fristende forårsrejser



Irland i blomst

Irland charmerer året rundt, men tager sig smukkeste ud i foråret, når den står i fuldt flor. Her er mulighed for at opleve rhododendroner i blomst, det vilde og uspolerede Connemara samt Ring of Kerry, Dublin m.m. Inklusiv alle dagsudflugter, 7 x morgenmad, 6 x middag og dansk rejseleder.

Fly fra København 6/5, 13/5, 20/5*.

Fly fra Aalborg 6/5, 13/5*. *Få ledige pladser

8 dage fra kr. 7.298.

Se gislev-rejser.dk/irb



Holland i blomst

Du bor i centrum af charmerende Harderwijk på et dejligt hotel. Udflugt til verdens største blomsterpark Keukenhof og byrundtur i Amsterdam med mulighed for sejltur i kanalbåd. Oplev også Hollands Venedig, Giethoorn. Kvalitetsrejse med stort indhold. Inkl. 4 x halvpension, alle udflugter og dansk rejseleder.

Bus fra Sjælland*, Jylland og Fyn

2/4, 6/4*, 10/4*, 14/4*, 18/4*, 22/4, 26/4, 30/4, 4/5.

5 dage fra kr. 3.998.

Se gislev-rejser.dk/hol



5 x
helpension
med
drikkevarer
i Italien

Adriaterhavets kyst

Rejse med ægte italiensk feriecharme. Du bor på gode hoteller nær stranden. Flotte udflugter til Ravenna, San Marino og Bologna. Mulighed for at opleve den flydende by Venedig og sejltur på kanalerne. Inklusiv 8 x morgenmad, 5 x frokost/madpakker med drikkevarer, 8 x middag, 3 udflugter og dansk rejseleder.

Bus fra Sjælland, Jylland og Fyn

30/3, 6/4, 13/4, 20/4, 4/5, 18/5.

9 dage fra kr. 4.998.

Se gislev-rejser.dk/cesa



Skotland i blomst

Foråret er et skønt tidspunkt at besøge Skotland på. Glæd dig til flotte naturoplevelser, charmerende byer og gæstfrie skotter. Oplev bl.a. det smukke skotske Højland, Urquhart Castle ved Loch Ness, Inveraray og det geniale slusehjul, Falkirk Wheel. Inkl. 7 x morgenmad, 5 x middag, alle udflugter og dansk rejseleder.

Fly fra København og Aalborg

8/5, 15/5.

8 dage fra kr. 7.898.

Se gislev-rejser.dk/skb

Start rejsen på www.gislev-rejser.dk • Tlf. 62 29 12 10 • Man - fre 9 - 17

Gislev

DEL DRØMMEN

MINDEORD

Lørdag den 29. september 2018 afgang Danske Seniorers æresmedlem, tidligere minister og næstformand i Pensionisternes Samvirke, Tove Lindbo Larsen ved døden, 89 år gammel.

Tove Lindbo Larsen var også æresmedlem af "Tove-klubben", som er en af Danske Seniorers store filmklubber. Tove var med til at starte klubben i 1965, og var klubbens første formand. Deraf navnet.

Jeg lærte Tove Lindbo Larsen at kende, da jeg i 2004 kom ind i Pensionisternes Samvirkes forretningsudvalg, hvor Tove på det tidspunkt var næstformand. Tove var på dette tidspunkt stærkt engageret i det ældrepolitiske arbejde, og hun havde en fantastisk evne til at lære fra sig. Jeg lærte utroligt meget af hende, og hun var mig også en stor støtte i mine godt 4 år som landsformand for Pensionisternes Samvirke.

Tove mødte rigtig mange ældre mennesker i sit ældrepolitiske arbejde, og hun mødte dem alle som medmennesker og aldrig som den bedrevidende. Tove lyttede tålmodigt og ventede med at give sit bud på, hvordan problemerne kunne løses. Hendes indignation over den til tider sociale uretfærdighed udgjorde en væsentlig drivkraft i såvel hendes ældrepolitiske og som i det øvrige politiske virke, hun udøvede. Tove har hele sit politiske liv taget parti for de svage, og kæmpet for dem.

Tove var en yderst vigtig aktør, da det blev besluttet, at de tre organisationer, Danske Pensionister, Sammenslutningen af Pensionistforeninger i Danmark og Pensioni-

sternes Samvirke skulle fusionere, idet de tre organisationer udpegede Tove til at være formand for fusionsudvalget, og det var hendes store fortjeneste, at oplægget til fusionen blev vedtaget i de tre organisationer.

Også på det landspolitiske område var Tove Lindbo Larsen særdeles aktiv. I sammenlagt 22 år – fra 1971 og frem sad hun i Folketinget valgt for Socialdemokratiet, og den politiske karriere kulminerede, da hun i 1981-1982 var kirke- og grønlandsminister i Anker Jørgensens sidste regeringstid. Tove var en "klassisk" kirkeminister, idet hun nærrede dyb respekt for folkekirkens ret til at være herre over eget indre liv. Tove var en sand humanist.

I 1998 sluttede folketingsarbejdet for Tove Lindbo Larsen, der dog snart igen vendte tilbage til de lange



Christiansborg-gange som formand for Foreningen af Forhenværende Folketingsmedlemmer i perioden 2002-2011. Posten kan ses som et adelsmærke, der vidner om en evne til at favne bredt politisk. Alle kunne lide Tove.

Såvel i det landspolitiske som i det ældrepolitiske var Tove fleksibel og samarbejdssøgende uden at fragte sin faste kurs eller svigte sit sociale menneskesyn og har derfor vundet stor tillid og respekt.

Æret være Tove Lindbo Larsens minde.

Jørgen Fischer, tidl. landsformand for Danske Seniorer



Tove Lindbo Larsen til Ældredemonstration foran Christiansborg i oktober 2008 – i selskab med Mette Frederiksen.

MASSER AF GODE IDEER TIL UNDERHOLDNING I FORENINGEN



Rundt i kredsene

Hvordan finder man den helt rigtige foredragsholder til sin forening? Hvordan undgår man at betale dyrt for en foredragsholder, som viser sig ikke at leve op til forventningerne? Hvordan sorterer man i alle de mange tilbud om foredrag, som man som foreningsformand modtager?

Tekst: organisationskonsulent Rikke Samssund

Det fandt Danske Seniorer kreds Nordsjælland, Kreds Hovedstaden og Københavns Omegns Kreds en fiks løsning på; i september inviterede de alle bestyrelsesmedlemmer fra deres medlemsforeninger til Foredrags- og underholdningsmarkedsdag i Hedehusene. Her fik de godt 100 fremmødte 20 minutters smagsprøver på syv forskellige foredragsholdere og musikere, som de enten kunne booke til foreningens 2019 program (hvilket flere gjorde) – eller bare nyde og

lade sig inspirere af.

Alle foredragsholdere og musikere optrådte gratis mod at få lov til at præsentere sig for Danske Seniorers medlemsforeninger. De optrædende var: Bordingshus Spillemandene, Laila Edsberg, Marianne Vestergaard Nielsen, Jeanett Ulrikkeholm, Jette Varn, Steven Hart og Jytte Hilden. Derudover var der stande med foreningstilbud fra Hotel Svendborg og Hotel Fredericia, Helge Drejer



Steven Hart, som tilbyder både "Syng dig glad"-arrangementer og foredrag om gospel viste sig som en rigtig Damernes Jens: På markedsdagen leverede han et festligt indslag, der især tiltalte damerne – der fik sig en god latter.

Events, Egon's Rejsebureau, Polen Go Rejser, foredragsholder John Sværke og selvfølgelig vores egen Tisvilde Højskole.

Der er efterfølgende kommet rigtig mange positive tilkendegivelser om arrangementet fra foreningsfolket. Så mange, at de tre kredse har besluttet, at det skal være en fast tradition med en markedsdag, der kan inspirere foreningerne, når de laver årsprogram. Måske endda to gange om året.



Udstillinger og oplevelser året rundt

Gammel Estrup, Danmarks Herregårdsmuseum www.gammelestrup.dk

ILDSJÆLE-PRIS TIL FREDERICIA-FORENING



"Nordbo Senior - et rart sted at mødes. Med hinanden og for hinanden." Det er mottoet for foreningen Nordbo Senior, der på frivilligdagen i år blev hædret med årets "Ildsjæleprisen" i Fredericia Kommune.

Tekst: Organisationskonsulent Annette Schiøler

Nordbo Senior, der er medlem af Danske Seniorer, blev stiftet i 2002 af en flok mennesker, der var – eller på vej til at blive – efterlønnere og pensionister. Det begyndte med en tirsdagsklub med foredrag i det lokale beboerhus, i dag er aktiviteten udvidet med fællesspisning, teaterture, udflugter, petanque, krolf og en datastue.

Målet med foreningen, der var blandt fem nominerede til prisen, var fra start at give livskvalitet og holde ensomheden fra døren, så ud over aktivitetstilbuddene står den også for noget lidt mindre håndgribeligt, men nok lige så vigtigt, nemlig omsorg:

"Ældre i Nordbyen kan regne med et lyttende øre og kærligt puf, hvis de føler sig lidt triste måske efter sygdom, eller hvis de har mistet en ægtefælle. Nordbo Senior sørger nemlig for, at man har hånd i hanke med hinanden. I foreningen Nordbo møder medlemmerne livsglæde og en række aktiviteter", skrev den lokale avis om baggrunden for, at formanden for kommu-

Nordbo Senior lægger alle kræfter i, når de handler om at få flere med i fællesskabet.

nens Senior- og Handicapudvalg overrakte prisen til Nordbo Senior.

Fra foreningen lød det ved overrækkelsen, at det reelt er medlemmerne, der fik prisen, fordi det aldrig kniber med at skaffe frivillige hænder til de mange aktiviteter, og de også altid er indstillet på at arbejde sammen med nye og få dem med ind i fællesskabet.

GAVETILBUD

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



Rundt i
kredsene

SPÅMÆND OG -KONER ER DE BEDSTE BILISTER

Med konkrete eksempler på forskellige trafiksituationer udfordrede kørelærer Conny Kruses deltagernes viden og bedømmelseevner på Kreds Trekantens møde, hvor alles kørelærdom blev genopfrisket.

Forudseenhed og opmærksomhed er de bedste værn mod uheld i trafikken.

Tekst og fotos: organisationskonsulent
Annette Schiøler

I synsfeltet har vi lige akkurat snuden af bilen, der nærmer sig et blødt højresving på en vej uden midterstriber. Synet af hele svinget er blokeret af en ejendom til højre. På venstre side holder en bil på en uafmærket p-plads langs vejen, og umiddelbart før højresvinget lidt længere fremme er en anden bil på vej ud fra pladsen.

Vi er til møde i Kreds Trekanten, der har engageret kørelærer Conny Kruse fra Kolding til at genopfriske vores kørelærdom. Og som var vi til teori prøve i virkeligheden, nærstuderer vi nu billedet oppe på lærredet med den beskrevne situation for at kunne svare på fire spørgsmål efter følgende oplæg: "Du kører 40 km i timen. Hvad skal du forudse, og hvad gør du?"

Tre rigtige ud af fire er 100% forkert

Har vi alle fire svar rigtige, så har vi svaret 100% korrekt, men har vi

bare ét svar forkert, så har vi svaret 100% forkert, indskærper Conny Kruse bagefter, for der er ingen plads til "måske" eller "lidt forkert" vurderinger i trafikken.

Inden denne bratte opvågning – for ingen havde fire rigtige svar – har vi først overvejet følgende udsagn for derefter at få svarene fra kørelæreren:

1: "Jeg er særlig opmærksom på de dårlige oversigtsforhold." Mens der blev tygget på, om der skulle sættes kryds ved ja eller nej, tydede kommentarerne på, at de fleste deltagere mente, at det nu nok ville være en god ide.

Det havde de ret i, oplyste Conny Kruse: "Det rigtige svar er ja."

2: "Jeg er særlig opmærksom på modkørende i min banehalvdel." "Naaahh, hvorfor skulle jeg være det? De skal jo ikke køre herovre i min side", bemærkede en deltager – og fik efterfølgende forklaringen på, at det skal man bestemt være:

"Det rigtige svar er ja, for på veje uden midterstriber har vi en tendens til at trække ud mod eller helt over midten. Og samme tendens har de modkørende!"

3: "Jeg fortsætter med uændret hastighed (40 km/t)". Ja, det er nok meget passende, mente de fleste ... men dét er det ikke!

"Svaret er nej! Husk på bremselængden. Der er en bil på vej ud fra p-pladsen, og du kan jo ikke se, hvad der sker i rundt i svinget lige om lidt", udpenslede kørelæreren.

4: "Jeg sætter hastigheden ned." "Det er vist en god ide", kommenterede en enkelt, der ikke havde svaret ja på udsagn 3, og dét er det:

"Svaret er ja, for så kan du være forberedt på, hvad der eventuelt sker rundt om svinget", forklarede Conny Kruse.

"I det hele taget gælder det om at være forudseende og opmærksom derude i trafikken. Det er nemlig de bedste værn mod ulykker", fastslog hun.

Hvornår bør jeg stoppe med at køre bil ?

- Individuelt. Mærk efter før du starter bilen.
- Stop, hvis andre kvier sig ved, at køre med dig.
- Stop hvis familien sier det.
- Stop, hvis lægen siger det.
- Stop, hvis politiet siger det.
- Planlæg din fremtid uden bil.
- Hvor vil jeg bo om 10 år?
- Indkøbsmuligheder.
- Aktiviteter.
- Offentlig transport.
- Det er sejere SELV AT SIGE STOP, fremfor at tvinges til det.
- TAK FOR I DAG.!



Hvornår skal man lægge kørekortet fra sig? Også det havde kørelærer Conny Kruse gode råd om: Mærk efter, før du starter bilen. Når andre kvier sig ved at køre med dig, eller når familien, lægen eller politiet siger det. Og læg så i øvrigt planer for tiden, når det er sket: Overvej, hvor du vil bo om ti år, og tag indkøbsmuligheder, aktiviteter og offentlig transport med i betragtning ved disse overvejelser.

Tjek indstillingen af dit sæde, rattet, hovedstøtten, spejlene og sikkerhedssele, inden du sætter nøglen in tændingen og kører af sted, rådede kørelærer Conny Kruse. Hver gang! For noget kan have ændret sig, siden du sad der sidst, fx kan nogen have pillet ved sidespejlene.

Conny Kruse bruger en kasse med en knap, en lille lampe og et ur med 10.-dels sekundviser til at måle og demonstrere reaktionstid. Knappen trykkes i bund, og så skal man slippe den, når lampen pludselig begynder at lyse. Uret registrerer (reaktions-)tiden fra lampen lyser, til knappen er sluppet. Reaktionstiden blev forlænget med ca. 1,5 sekunder, da deltagerne samtidig skulle svare på nogle spørgsmål, altså blev sat i en situation, hvor de skulle forholde sig til flere ting på én gang.

”Hold øje med, hvad der sker op til otte biler foran dig. Så har du tid til at reagere på de situationer, der måtte opstå”, rådede kørelæreren.

I tråd med rådet om forudseenhed, rundede Conny Kruse i øvrigt mødet af med beskeden om, at det er sejere selv at lægge kørekortet fra sig end at blive tvunget til det.

Læs desuden "Kørelærerenes gode råd" på vores hjemmeside: www.danske-seniorer.dk

Færdselstavlerne – nu også med bæver

Når man har holdt guld- eller diamantbryllup med sit kørekort, kan man ind imellem synes, at det vrimler med nye færdselsskilte, og hvordan er det så lige, at man finder ud af, hvad de betyder?

Det er nu ikke så svært endda; færdselstavler er nemlig inddelt i fem grupper, og har man styr på dem, så kan man næsten regne ud, hvad et skilt betyder:

1. Advarselstavlen - er trekantede med rød kant omkring en hvid baggrund. Spidsen peger opad, og i midten af skiltet er der et tegn med sort skrift.

Den nyeste advarselstavle, Conny Kruse har opdaget, har en tegning af en bæver. Skiltet advarer nemlig mod en bæverkoloni, der holder til ved motorvejen ved Randers!

2. Tavler om vigepligt - kan både være runde, trekantede og firkantede og både hvide med rød kant og blå med hvid kant og tegn i forskellige farver i midten.

Den runde med en sort og en rød pil, der peger hhv. op og ned, betyder "hold tilbage for modkørende". Uanset hvilken farve retning pilene har! Hvis pilene derimod står i en firkantet tavle, er det tegn til, at de modkørende holder tilbage for dig.

3. Forbudsskilte er runde med rød kant omkring en

hvid baggrund og med tegn eller tekst i sort skrift i midten fx 60. Det betyder: det er forbudt at køre mere end 60 km/t.

4. Påbudsskilte er runde med tegn i hvid skrift på blå baggrund – fx en pil, der vender skråt nedad mod højre. Den markerer, at man skal holde til højre. Også på en påbudstavle kan der stå 60 km. Det betyder, at man mindst skal køre 60 km/t – fx i et spor op ad en bakke på en motorvej.

5. Informationstavler (eller oplysningstavler) er blå og firkantede med hvide tegn, som fx tavlen for fodgængerfelt, sammenfletning af kørebaner mm.

VIND MED SENIORBLADET



Efterår og vinter er læsetid! Og vi har i dette nummer af SeniorBladet tre nye spændende bøger, som du kan vinde:

Long Litt Woon: Om svampe og sorg – Stien tilbage til livet

Dette er fortællingen om en rejse, der starter brat, da Long Litt Woons mand en morgen på vej til arbejde falder død om af hjertestop. De to har været et par siden deres tidlige ungdom, da Long Litt Woon, der er født i Malaysia, kom til Norge som udvekslingsstudent, forelskede sig og blev i det fremmede land. Efter et år i lammende sorg husker hun pludselig, at de havde meldt sig til et aftenskolekursus om svampe – og så åbner der sig en helt ny og fascinerende verden.

Politikens Forlag.

Julie Hastrup: Blodspor

KRIMI. Et postbud gør et makabert fund: I et parcelhus på en hyggelig villavej sidder fire mennesker rundt om et veldækket middagsbord – dræbt. Drabsefterforsker Rebekka Holmer den, der skal opklare, hvorfor en tilsyneladende helt almindelig familie skulle myr-

des, hvorfor en overlevende datter pludseligt forsvinder sporløst. En historie fuld af grusomme hemmeligheder gemt bag den pæne facade. Blodspor er en del af serien om Rebekka Holm. Den kan sagtens læses, selvom man ikke har læst de andre bøger i serien.

Politikens Forlag.

Jenny Colgan: Rosie Hopkins' Søde jul

I denne skønne julebog tager Rosie Hopkins dig med tilbage til hyggelige Lipton, hvor hun forbereder sig på at holde en ganske særlig jul. Hun glæder sig, hendes butik er propfuld af rød- og hvidstribede sukkerstokke, bunker af turkish delight, fyldte chokolader og sukkerklistrede børn. Hun skal tilbringe juledagene med sin kæreste, Stephen, og familien fra Australien har også meldt sin ankomst.

Men midt i det hele rammes det lille samfund af en tragedie, og med den vælter Rosies planer. For vil

hun og Stephen egentlig det samme? Og er det helt sikkert, at hendes fremtid ligger i Lipton? Mens sneen daler og julen nærmer sig, må Rosie overveje, om det, der er bedst for hendes lille butik, også er det bedste for hende.

Forlaget Cicero.

Vind en af bøgerne

Alt du skal gøre for at vinde er at sende et postkort eller skrive på bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N.

Mærk kortet: bogkonkurrence og titlen på den bog, du ønsker at vinde.

Vi skal have dit postkort senest 10. december 2018.

Hvis du ønsker at blive tilmeldt vores elektroniske nyhedsbrev, kan du skrive din mailadresse, så sørger vi for, at du bliver tilmeldt.

Tillykke

til Gerda fra Havndal, der blev den heldige vinder af bogen "At gå døden i møde", som vi omtalte i sidste nummer af SeniorBladet. Vi håber, du har haft en rigtig god læseoplevelse.

STORE RUNDREJSER

med bus og dansk rejseleder

Se flere
spændende
rundrejser på
riisrejser.dk

Rundrejser i Vest

SKOTLAND

12 dage rundt til alle de store skotske seværdigheder. Oplev Glasgow, Isle of Skye, Loch Ness, Glenfiddich, Edinburgh mm. Busrejse, gode hoteller med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 12/5, 2/6, 30/6, 14/7, 28/7, 4/8, 11/8, 1/9.

12 dage. Fra kr. 10.195,-

IRLAND

Fantastisk rundrejse blandt Irlands imponerende naturscenerier, hyggelige, små landsbyer og imødekommende befolkning. Busrejse, dansk rejseleder, gode hoteller med halvpension og spændende udflugter er inkluderet. Rejs 14/4, 12/5, 9/6, 14/7, 11/8, 1/9, 15/9.

12 dage. Fra kr. 9.395,-



Rundrejser i Nord

NORDKAP

Når du står på Nordkapklippen kl. 23.59 og betragter midnattsolen eller Lofotens enestående naturscenerie en tidlig morgen, forstår du, hvorfor denne smukke rejse gennem Norge, Sverige og Finland er noget helt specielt. Rejs 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6, 6/7.

15 dage. Fra kr. 15.595,-

ATLANTERHAVSVEJEN

Fantastisk rundrejse til mange af de smukkeste steder i Norge. Oplev bl.a. Geirangerfjorden, Ålesund, Bergen og Gudbrandsdalen. Rundrejse i bus, færgesejladser, gode hoteller med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 25/6 el. 14/8.

10 dage. Fra kr. 12.595,-



Rundrejser i Øst

POLSKE PERLER

En perlerække af flotte, spændende og enestående steder og seværdigheder venter på denne rundrejse i Polen. Rundrejse i bus, dansk rejseleder, hoteller med halvpension samt spændende udflugter er inkluderet. Rejs 14/7 el. 11/8.

12 dage. Fra kr. 9.795,-

ØSTERSØEN

Populær rundrejse til Østersølandene. På 12 dage besøges de baltiske lande, Vilnius, Riga og Tallinn samt Sverige og Polen. Rundrejse i bus, sejlads, gode hoteller med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 23/6 el. 28/7.

12 dage. Fra kr. 12.895,-



Gratis
påstigning
ved 48 dan-
ske byer

Rundrejser i Syd

CATALONIEN

Skøn rundrejse til det smukke Catalonia i Spanien. Rejsen giver dig dage ved Middelhavet, i Barcelona og i fristaten Andorra. Rundrejse med bus, gode hoteller med halvpension, mange udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 19/5 el. 8/9.

12 dage. Fra kr. 10.195,-

KORSIKA

Spændende og scenarisk rundrejse på den franske middelhavsø, Korsika med smuk natur, skønne havnebyer og en rig kulturhistorie. Rundrejse i bus, gode hoteller med halvpension, mange udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 12/5, 1/9 el. 15/9.

12 dage. Fra kr. 11.895,-



riis  **rejser**

Tlf. 7011 4711 - www.riisrejser.dk

GODT REJSESELSKAB

INGEN JUL UDEN VANILJEKRANSE

Annemette Voss' passion er kager – vi har set hende vinde bagedysten og hun har været langt omkring med kager og foredrag. Passionen blev vakt af bedstemødrene

Tekst: Iben Hauschultz – fotos: Politikens Forlag

Kan man nørde med opskrifter på vaniljekranse? Ja, det kan man, når man hedder Annemette Voss og har en passion for at bage, vandt Den store Bagedyst og i et par år levede og åndede for kager.

For hende er vaniljekransen et must på julekagebordet, og det er en af grundene til, at hun har eksperimenteret sig frem til årets opskrift på vaniljekranse.

”Den er blevet til over tid”, fortæller Annemette, der undervejs udviklede et par andre vaniljekransopskrifter, inden den, der indleder hendes nye bog Julebag, blev klar. Den er udviklet med udgangspunkt i farmors opskrift og med input fra andre kendte danske ”kageguruer” opskrifter.

”Det gode ved den er, at mængden af finthakkede mandler gør, at vaniljekransene holder formen under bagningen. Ja, det er lidt nørdet, at man kan bruge energi på at afprøve, om mandler i vaniljekranse skal være splittede, groft eller finthakkede”, indrømmer Annemette Voss. Men så er resultatet også perfekt.

Passion fra bedstemødrene

Passionen for bagning har Annemette med fra barndommen, hvor hun husker dejlige dage i køkkenet hos sine bedstemødre. ”Der er noget særligt ved duften, der breder sig i huset og ved at sidde sammen om bordet og hygge sig med nybagt kage”, fortæller hun.

Ud over vaniljekransene på julebordet har Annemette to yndlingskager: ”Min yndlingskage er kanel-sneglen. Men ikke om sommeren. Det er jo en ’varm’ kage”, siger hun

med henvisning til kanelens ”varme” smag. ”Om sommeren er det jordbærtærte med mazarinfyld og friske jordbær”, fortæller hun.

Mere end kager

Efter sejren i bagedysten og derefter tre år med kager som omdrejningspunkt har Annemettes arbejdsliv fået et bredere indhold. Kagerne er der stadig, passionen fornægter sig ikke. Men i virakken om hendes person og sit udadvendte arbejde fandt hun ud af, at formidling var en anden passion, og at hun var god på TV og følte sig godt tilpas. Så i januar sagde hun ja til at blive vært på TV2s magasinprogram Sådanmark. ”Det handler om samfund, mennesker og nyheder”, fortæller hun begejstret. Og så er der bloggen, hvor Annemette skriver om det, der optager hende. ”Der var hurtigt mange, der læste med”, fortæller hun og er glad for, at hun kan beholde denne mere personlige vinkel på sit arbejde. På den måde føler hun, at hun bruger alt det, hun under sin uddannelse til arkitekt lærte om fx projektstyring og kreative proces-

Vaniljekranse, 30 stk.

80 g mandler, 1 god vaniljestang, 180 g lyst rørsukker, 200 g blødt smør, 1 æg, str. M/L, 250 g hvedemel

Dej: Kog mandlerne i lidt vand i et par minutter, smut dem og lad dem tørre. Rist mandlerne i ovnen ved 200 gr. varmluft i 8-10 minutter. Lad dem køle af.

Flæk vaniljestangen, skrab nænsomt vaniljekornene ud og mas dem sammen med lidt af sukkeret.

Pisk vaniljesukker, sukker og blødt smør godt sammen. Pisk også ægget i. Blend mandlerne til mandelmel sammen med ca. 100 g af hvedemelet i en minihakker. Ælt mandelmelet og resten af hvedemelet i dejen.

Kom halvdelen af mandeldejen i en sprøjtepose med en stor stjernefylle og sprøjt vaniljekranse ud på en bageplade beklædt med bagepapir. De skal være ca. 6 cm i diameter.

Gentag med resten af dejen. Bag kagerne i ovnen ved 200 gr. varm-

luft i 10-13 minutter – de skal være gyldne i farven.

Køl vaniljekransene af på en bagerist. Opbevares i en kagedåse med tætsluttende låg.





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, 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



**DYRENES
BESKYTTELSE**

KURSUSKATALOG 2019



Velkommen

Til samskabelse, samvær, oplevelse og oplysning
i unikke vestjyske rammer
Til højskole der appellerer til hjerte & hånd, til hånd & fod.

Udpluk fra forårets ugekurser i 2019

| | |
|------------------|--|
| 23.01 - 29.01.19 | Oplyste vinterdage på SeniorHøjskolen 2019 |
| 20.02 - 26.02.19 | Livskraft, latter og let på tå - i bevægelse hele livet |
| 20.02 - 26.02.19 | Kreative værksteder - pile- og barkflet og raku keramik |
| 27.02 - 05.03.19 | Ny dansk litteratur - de helt nye og nyt fra de kendte |
| 27.02 - 05.03.19 | Vinterhøjskole - skønne Vestjylland |
| 20.03 - 26.03.19 | Vestkysten og Limfjorden - fortællinger og ekskursioner |
| 27.03 - 02.04.19 | Europa efter Brexit - rundt om Europa i 2019 |
| 03.04 - 09.04.19 | Så syng da, Danmark - fællessang, fællesskab og oplevelser |
| 13.04 - 17.04.19 | Generationer på højskole - bedsteforældre og børnebørn |
| 08.05 - 14.05.19 | Vestkystekspeditioner - historie og steder |
| 08.05 - 14.05.19 | På cykel mellem himmel og hav, 35-50km |
| 15.05 - 21.05.19 | Forårsvandring - over stok og sten, 14-16 km/dag |
| 15.05 - 21.05.19 | Operaens verden - Lotte Heise, Puccini og Hamburg |

2019s rejse: Luksusvandreture, Østrig - bjergtagende Kaprun, 12-18 km/dag

14-dagskurserne i 2019 tilbyder bl.a.

Vandreture, Stemmeværksted, Danmarkshistorie, Litteratur, Mental sundhed, Raku, Maleri, Musical, Musik, Lyrikkværksted, Eksistens, Folkemusik, Cykelture, Vestkysten, Verdenshistorie, Kunsthistorie, Håndarbejde, Glas samt meget mere!



Bestil katalog:

skriv til os på kontor@seniorhoejskolen.dk eller ring 97 89 10 11

www.seniorhoejskolen.dk
SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M

VIL DU HAVE DET HELE MED?

Jul og julehygge står for døren – og det kan blive en prøvelse for både dig, familie og venner, hvis det kniber lidt med din – eller andres – hørelse. Derfor får du her et par tips til at få mest muligt ud af julen.

Tekst: redaktør Iben Hauschultz

Uanset hvilke former for sociale aktiviteter du skal deltage i i julen, er det en lejlighed til at slappe af og nyde venners og families gode selskab. Men hvis du har nedsat hørelse, kan hyggestunderne blive en krævende opgave, fordi det kan være svært at følge med og deltage i samtalen. Det er da synd!

Især omgivelser, hvor mange mennesker taler på samme tid, kan være udfordrende for mennesker med høretab. Hvis der samtidig er musik i baggrunden, kan selv mennesker med normal hørelse have svært ved at få det hele med. Med en smule planlægning kan du hjælpe dig selv – eller en anden, der ikke hører



Tjekliste

- Find et stille hjørne væk fra støjen, musikken og de talende i store sociale selskaber
- Placer dig selv, så du kan se så mange ansigter som muligt
- Lad andre vide, at du har svært ved at høre
- Giv signal, når du har brug for hjælp til at forstå, hvad der bliver sagt
- Brug dine høreapparater

for godt – med at få en god oplevelse, selv i en større forsamling.

Udvælg din plads nøje

Skal du ud og spise på restaurant, er det en god idé at vælge en med mindre baggrundsstøj. Kig fx efter om restauranten har gulvtæppe, kork, akustiske fliser, gardiner, dug på bordene eller andre lyd-absorberende elementer. Vælg eller bed om et bord i hjørnet eller et roligere sted, som er placeret langt fra køkkenet.

Skal du til fest, så ved du, at det er en god idé at holde afstand til højtalere. Hold dig også fra midten af lokalet. Placer dig gerne med ryggen til væggen eller op ad bløde møbler eller gardiner, de kan nemlig blokere for lyde. Hjørner i lokaler er også med til at blokere lyde fra flere sider.

Den bedste plads ved bordet

Den bedste plads ved bordet er dér, hvor du kan se flest ansigter. På den måde kan de andres mimik og mundbevægelser hjælpe på forståelsen, når det bliver svært at høre, hvad de siger. Vælg også den plads med mest lys, det gør det nemmere at aflæse stemning og kropssprog. Den allerbedste plads vil altid være ved siden af en person, som kan og vil hjælpe dig med at udfylde de huller i samtalen, der opstår, fordi du ikke hørte, hvad der blev sagt.

Hjælp dig selv

Det er helt i orden at fortælle værten og de andre gæster, at du ikke hører så godt og at støjende omgi-

Høreapparater virker ikke ...

... når de ligger hjemme i skuffen – eller slet ikke er bestilt endnu, fordi du (eller ham/hende, du kender, der ikke hører for godt) stadig "hører udmærket, det er bare alle de andre, der er begyndt at mumle!"

Nedsat hørelse går kun ud over en selv. Så: har du høreapparater, så brug dem – mumler de andre konstant, kunne det være en god idé at svinge forbi en høreklub og få tjekket, hvordan det egentlig står til med din hørelse.

Se mere på www.danske-seniorer.dk under Medlemsfordele og Audika.

velser med mange lyde og flere talende kan være en udfordring for dig. Ofte er folk glade for at vide, at du har svært ved at høre, og så kan de også bedre forstå din adfærd.

En hånd formet som en tragt over øret er et let genkendeligt tegn for alle på, at det ikke står for godt til med hørelsen.

Tag nogle korte pauser, forlad lokalet lidt en gang imellem, slap af og lad op til næste "heat". Det giver hjernen et pusterum, så du ikke bliver træt for tidligt.

Hvis samtale over og på tværs af bordet er svært, tal i stedet med dem, der sidder tættest på dig. Nyd selskabet! Glæd dig over det, der sker rundt om dig, de andres glæde og snaksaglighed – også selvom du ikke får alt med. Det er det, sociale aktiviteter er til for.

KULTURKASSEN

SAVNER DU GODE IDEER TIL JULEGAVERNE?

Julen nærmer sig, og mon ikke et par – eller måske ligefrem mange – af vores medlemmer vrider deres hjerner for at komme i tanker om gode julegaveideer til sig selv – eller til andre?

Vi har et tip til dig: giv – eller ønsk dig – billetter til en af vore koncerter! Billetter til vores koncerter i København – fx julekoncerten med Københavns Drengekor den 17. december og nytårskoncerten på Københavns Rådhus den 12. januar – køber du billetter i **Rejse-hjørnet**.

Ønsker du dig – eller vil du give billetter til vores koncerter ude i landet, skal du på nettet for at købe billetter.

På **billetten.dk** finder du billetter til vores

- **Nytårskoncert** i Aarhus den 11. januar
- **No More Jacks – mod nye tider** i Aarhus, Vrå, Sønderborg
- **Stig & Vennerne**, som kommer til Vissenbjerg på Fyn.

JUL PÅ SLOTTET I MARIBO

Frem til 16. december kan du opleve en skøn familieforestilling (fra 5 år) på Nørregade Teater i Maribo efter Martin Miehe-Renards TV-julekalender. Se mere på www.noerregadeteatret.dk. Der er rabat til DS-medlemmer.

Billetter til No more Jacks – mod nye tider i Vejen, Esbjerg og Herning sælges via spillestedernes egne hjemmesider.

Nogle steder tilbyder spillestedet også et lækkert måltid inden kon-

certen. Dette og pris oplyses så på hjemmesiden. Se alle koncerter og find link til billetkøb på www.danske-seniorer.dk/kalender.

Prisen er som altid: 195 kr. + evt. gebyr.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

NO MORE JACKS – MOD NYE TIDER

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



MAJ 2019

KR.
195,-
+ gebyr

Onsdag 22. maj · kl. 19-21.30: Vejen Idrætscenter

Billetsalg: www.vejenic.dk – tlf.: 75 36 05 00

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

Billetsalg: www.billetten.dk – tlf.: 70 20 20 96

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

Billetsalg: 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 – tlf.: 70 20 20 96 / 65 50 80 80

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

Billetsalg: www.mhe.dk – tlf.: 76 10 90 00

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

Billetsalg: www.mch.dk – tlf.: 97 21 01 11

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

DANSKE SENIORER





PELLE EROBREREN MED RÅT BAGTÆPPE

Pelle Erobreren er historien om en fars og hans søns flugt fra fattigdom. Oplev kendte danske skuespillere i Østre Gasværks opsætning af Martin Andersen Nexø's berømte roman Pelle Erobreren. Pelle Erobreren er en del af vores fælles fortælling om, hvordan Danmark blev det velfærdsland, vi kender. Det er en rørende historie om en lille dreng, som uforfærdet og nysgerrigt udfordrer sin skæbne og verden omkring sig. Om en ukuelig far, der drømmer om at give sin søn et bedre liv, end han selv har haft.

Du får sang, musik og fortælling med det tidligere gasværks rå arkitektur som bagtæppe. Gasværket blev efter mere end 100 års drift i

1979 blev ombygget til teater, og i år – helt præcis 140 år efter den oprindelige åbning – er det gennemgribende renoveret. Pelle Erobreren spiller frem til 9. december – og du får som medlem rabat på billetten - se side 42.



Foto: Østre Gasværk



Foto: Fredericia Teater

TARZAN FOR FULD UDBLÆSNING

Fredericia Teater spiller Disneys Musical Tarzan i en opsætning, der begejstrede anmelderne – også vores! Læs anmeldelsen på vores hjemmeside.

Tarzan er på plakaten frem til 16. december. Når du det ikke, må du vente til næste efterår med at se den enten i Musikhuset Aarhus, 21.-29. september 2019 – eller i Scandic Falkoner på Frederiksberg, 29. november til 8. december 2019.

DANSKE SENIORER OG SUNDHED ØMSORG PRÆSENTERER:

NYTÅRS- KONCERT

PÅ AARHUS RÅDHUS

KUN KR. 195,-
INKL. GEBYR

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 – tlf.: 70 20 20 96

SUNDHED ØMSORG

DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

NYTÅRS- KONCERT

PÅ KØBENHAVNS RÅDHUS

KUN KR. 195,-

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

DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN



I SIDSTE ØJEBLIK – PÅ TURNE

En lun komedie om at blive ældre, med Lisbet Dahl i hovedrollen som enken Marianne, der sammen med sine to veninder, spillet af henholdsvis Sonja Oppenhagen og Susanne Heinrich, forsøger at få det bedste ud af livets sidste kapitel trods alderdommens forskellige udfordringer.

Som Piet Hein opfordrede: ”Husk at elske, mens du tør det. Husk at leve, mens du gør det”. Dette mantra forsøger tre gamle veninder at holde sig for øje – i sidste øjeblik. Forestillingen turnerer nu landet rundt med besøg i Slagelse, Jyllinge, Nakskov, Sønderborg, Hjørring, Vejle, Ballerup, Haslev, Helsingør, Næstved og Rønne frem til 9. december.

OPERETTEN FLAGERMUSEN

En fejende flot forestilling til dig, der elsker den lette genre med skøn musik og stygge intriger. Operettekompagniets dygtige musikere og sangere begejstrer publikum. Vil du også have fornøjelsen, så har du chancen forskellige steder i landet – helt frem til maj 2019. Forestillingen er anmeldt på vores hjemmeside. Se mere om tid, sted og pris på Operettekompagniet.dk.



ANMELDELSER

På vores hjemmeside finder du anmeldelser af teaterforestillinger, film, bøger m.m., så det er værd at holde øje med siden. Lige nu finder du bl.a. forestillingerne Flagermusen, Phantom of the Opera og Crazy Christmas Cabaret.

Kultur er andet end teater – derfor finder du også anmeldelser af film, bøger og udstillinger. Se mere på www.danske-seniorer.dk/oplevelser/danske-seniorer-anmelder. Her finder du også oplysning om tid og sted for yderligere forestillinger.



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

STIG & VENNERNE AKUSTISK



VISENBJERG 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 - 70 20 20 96 / 64 47 15 00

KR.
195,-
+ gebyr

DANSKE SENIORER



MEDLEMSFORDELE

Se mere på www.danske-seniorer.dk/for-medlemmer – Husk medlemskort



KØB DIT TIVOLIKORT 2019 HOS OS

Medlemmer af Danske Seniorer og deres familie kan fra 20. november igen købe årskort til Tivoli i København i Rejseshjørnet.

Du får det fysiske kort i hånden. HUSK det skal aktiveres. Det kan du enten selv gøre det på tivoli.dk - el-

ler du kan få hjælp til det i Tivoli, første gang du vil bruge kortet.

Med kortet har du betalt din entré til den smukke gamle have for **hele 2019**.

Er det første gang, du køber Tivolikort, skal du vide, at det virker fra den dag, du køber det og hele 2019.



ØSTRE GASVÆRK MED RABAT

Medlemmer kan få 15% rabat på billetter til disse tre skønne forestillinger: Pelle Erobreren, som spiller frem til 9. december, Erasmus Montanus, der spilles fra 18. januar til 9. februar 2019 og endelig Shakespeare in love, der er på plakaten fra 29. marts til 28. april 2019. Find link til billet-køb på www.danske-seniorer.dk under Medlemsfordele.

Axelborg Bodega

Med Danske Seniorer-medlemskortet får du alle ugens dage indtil kl. 18.00 25% rabat på dine valg fra a la carte menuen. Gælder kun mad, ikke drikkevarer.



VERDENS BEDSTE RUSTBESKYTTELSE

Vinteren er over os – og vores biler. Har du husket at give den en gang rustbeskyttelse? Med Danske Seniorer får du 15% rabat på undervognsbehandling, når du bestiller via vores hjemmeside.



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.

NØRREBRO TEATER

Tag børn og børnebørn med til forestillingen **Til Verdens Ende** med 15% rabat: Familieforestilling på Nørrebro Teater fra 1. til 22. december.

RESTAURANT-APP TIL DANSKE SENIORER



Unikt tilbud til vores medlemmer med smart-phone.

menucard

Danske Seniorer har indgået en "firma-aftale" med MenuCard, som giver dig som medlem et unikt tilbud, som du ikke kunne få adgang til som enkeltperson: Du kan gratis downloade en app til din smartphone og både få rabat på regningen og betale den med din smartphone. Ordningen gælder over 400 spisesteder, caféer og barer i Danmark.

Appen hedder MenuCard og kan også hjælpe dig med at finde et spisested nær dig. Du kan også søge efter bestemte områder, rabatter, spisesteder i appens søgefelt.

Sådan gør du:

1. Download MenuCard i App Store eller Google Play

2. Vælg 'Tilmeld dig' på forsiden i appen, og indtast tilmeldingskoden: dksejiorer8433
3. Udfyld alle felter med dine personlige oplysninger
4. Tilknyt et betalingskort – vælg en pinkode.

Så snart du har modtaget en bekræftelse fra MenuCard, er du klar til at gå i byen.

Sådan får du rabatten

Når du besøger en restaurant, der er med i ordningen, betaler du din regning med et klik på din mobiltelefon: Åbn appen, finder restauranten frem i appen, klik på Betal nu øverst til højre på skærmen, indtast beløb fra regningen (% fratrækkes straks) og bekræft.

Kvitteringen gemmes i din app og sendes også til din e-mail.



Find Takeout

Medlemmer i københavns- og aarhusområdet kan desuden få maden leveret med MenuCard-rabat. Mere end 200 madsteder er tilknyttet. Du finder dem med et klik på "TAKEOUT"-ikonet i MenuCard-appen.

Læs mere på www.danske-seniorer.dk under medlemsfordele.



KRONBORG JULEMARKED

Fredagene 30. november og 7. december kan du nyde julehyggen på Kronborg Slot julemarked med 20% rabat på entreen.

MEDLEMSKORT 2019

Danske Seniorer har to typer medlemmer:

Personlige medlemmer, som betaler kontingent direkte til Danske Seniorer – I får jeres medlemskort med SeniorBladet i februar.

Foreningsmedlemmer, som betaler kontingent via en lokal pensionist- eller seniorforening. Jeres medlemskort udsendes via jeres lokalforening.



Hav altid medlemskortet med dig, så du er klar til at benytte dig af fordelene. Se alle fordele på www.danske-seniorer.dk under Medlemsfordele.

RØNDT I LANDET

ÆLDRE HAR BEDRE HELBRED OG ARBEJDER MINDRE END FOR 40 ÅR SIDEN

Det viser en ny analyse, der sammenligner data om ældres helbred og livssituation i 1977 og 2017.

VIVE (tidligere SFI) har over flere årtier indsamlet systematisk information omkring danske ældres levevilkår. De indsamlede data giver for første gang mulighed for at tegne længere historiske rids af ældres levevilkår i Danmark. Analyserne, som denne rapport tager udgangspunkt i, bygger på data fra 1977 og 2017. Rapporten giver indblik i nogle af de overordnede forskelle på at være senior i 1977 og 2017:

Både i 1977 og 2017 er der betydeligt flere ældre kvinder end mænd,

som bor alene – dog er andelen af ældre kvinder, der bor alene, faldet i løbet af de 40 år. Ældre i Danmark har ofte tæt kontakt til deres børn og bor geografisk i nærheden af dem. Der er dog i 2017 lidt færre, der bor tæt på deres børn, end der var i 1977.

Bedre helbred, mindre arbejde og hyppig kontakt til børn

I 1977 vurderede lidt over 50% af de 62-79-årige, at deres helbred var godt, mens den tilsvarende andel i 2017 var ca. 70 %.

– I 1977 var 39% af mændene i alderen 67-69 år på arbejdsmarkedet, mens det i 2017 blot var 27%

af de 67-årige mænd, der var på arbejdsmarkedet.

– Både i 1977 og 2017 har ca. 80% af danskerne på 62 år og derover set deres børn inden for den seneste uge.

Vil du vide mere – kan du læse hele rapporten på VIVE.dk – eller scanne koden herunder.



315.000 65+ ÅRIGE ER HÆGTET AF DIGITALISERINGEN

I juli blev Danmark af FN kåret til verdensmester i digitalisering. Men digitaliseringen har hæftet især ældre borgere af. 29% af de 65+årige, dvs. 315.000 seniorer i Danmark føler sig ikke hjemme på internettet.

97-årige Sigrid Johansen er en af dem, der hverken har digital post eller NemID og er en af dem, der oplever urimeligt lange ekspeditionstider, fx da hun skulle bruge en kopi af registreringsattesten til sin bil.

”Jeg kan ikke ’logge ind’ nogen steder, og jeg kunne ikke finde registreringsattesten, da jeg ville sælge min bil til naboen. Derfor skulle jeg bruge en kopi. Så min unge nabo hjalp mig, men det varede

næsten tre måneder, før det gik i orden”, fortæller Sigrid Johansen.

Med NemID ville hun have kopien i hånden inden ti dage.

Sigrid er en af seks seniorer, der i bogen ”Google er ikke min ven” fortæller om de større eller mindre digitale sammenstød, de oplever i hverdagen. Portrætsamlingen udgives af Fonden Ensomme Gamles Værn og er skrevet af journalist og forfatter Marianne Vestergaard Nielsen, der har mødt hovedpersonerne i sit arbejde som e-hjælper.

Bogen er tiltænkt især kommunernes borgerservice, men andre er også velkomne til at blive klogere på bagsiden af digitaliseringsmedaljen.

Læs mere eller download bogen gratis på www.egv.dk/publikationer



DEN LILLE GULE

Danske Seniorer udgiver hvert år håndbogen "Pensionist eller Efterløner" med nyttig viden for dig, som er eller snart går på efterløn eller pension.

Kan jeg få nedsat licensen? Skal jeg søge om ældrecheck – og hvornår? Hvad er helbrestillæg – og hvad betyder det for min økonomi?

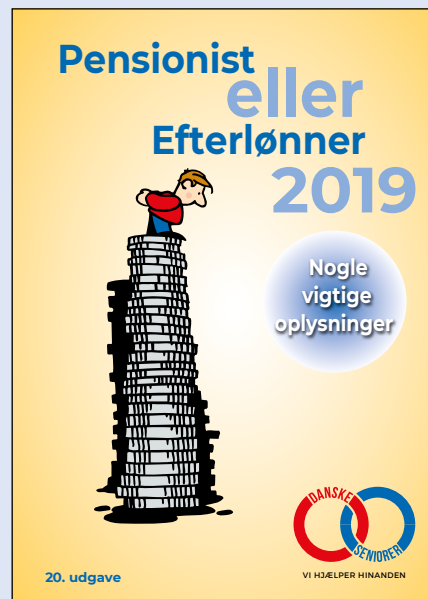
Det er bare nogle af de spørgsmål, den lille gule håndbog "Pensionist eller efterløner" svarer på.

Den udkommer i begyndelsen af 2019 og er gratis for medlemmer

af Danske Seniorer. Hold øje med nyhedsbrev og hjemmeside, hvor udgivelsesdato offentliggøres.

Du kan hente den på vores kontor i Griffenfeldsgade i København eller på Stadion Alle i Sdr. Omme. Du kan også få den tilsendt, hvis du sender en frankeret svarkuvert til Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme. Mærket: Den lille gule + dit medlems-nr.

Svarkuverten skal være forsynet med navn og adresse og frankeret med porto til alm. brev mellem 100 og 250 gr. (HUSK: 2019-porto).



NY AFTALE MELLEM DANMARK OG NORGE SKAL SIKRE BILLIGERE MEDICIN

Danmark og Norge har indgået en aftale om fælles indkøb af medicin. Målet er bedre forsyningssikkerhed og på sigt billigere medicin i begge lande.

En af årsagerne til det nye samarbejde mellem Danmark og Norge

er, at det for begge lande er en udfordring at skaffe tilstrækkelige forsyninger af ældre lægemidler med udløbet patent.

Aftalen baserer sig på et nordisk samarbejde og et pilot projekt i Nordisk Lægemiddel Forum, hvis

mål var at afsøge mulighederne for fælles udbud, prisforhandlinger og indkøb på især meget dyr medicin som fx Spinraza (til patienter med sjældne genetiske sygdomme spinal muskelatrofi (SMA), som medfører muskelsvaghed). Læs mere på sum.dk

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



Giv et medlemsskab af Danske Seniorer til en, du gerne vil invitere indenfor i fællesskabet. Kontingentet er 150 kr. for enkeltpersoner og 200 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 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 kontaktannonce (maks. 30 ord) under billetmærke for 100 kr. Du skal sende din annonce til:

SeniorBladet/Billetmærke

Danske Seniorer
Griffenfeldsgade 58
2200 København N

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

Sådan gør du: Når du vil svare på en kontaktannonce, skriver du et lille brev og kommer det så i en lukket konvolut, som du skriver det billet-mrk., det vedrører, på. Den lukkede kuvert lægges i en kuvert, der sendes til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Vi sender så de lukkede kuverter videre til de rette personer.

Tølløse og omegn: Jeg er en kvinde på 80 år søger venskab med mand/

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

kvinder. Håber du har bil. Håber vi kan hjælpe hinanden ud af ensomheden. Håber at høre fra dig. **Bill.mrk 3941**

Frederikssund Øst: Enkemand på tredje år 78 år bor i hus har bil og hund. Ryger lidt pibe tager på korte ture i campingvogn søger en rar veninde, at dele tiden med. Jeg vil gerne høre fra dig. **Bill.mrk 3942**

Københavns område: Rejseveninde søges bor i Spanien 3 måneder om vinteren. Elsker bøger, gode oplevelser god mad og vin Alder 70 år. Håber at høre fra samme alder. **Bill.mrk 3943**

København: Kvinde i 3die alder søges til samvær, rejser, hygge og

fællesskab. Har egen bil rimeligt helbred, god økonomi er ikke ryger. **Bill.mrk 3944**

Midtjylland: Kvinde søger ven i alderen 70-80 år gerne høj og med godt humør og helbred. Jeg har egen bil og bolig er frisk og rask. **Bill.mrk 3945**

Køge Egnen: Køge Hønen. Jeg er en kvinde i 70erne syntes livet er dejligt vandringer, rejser, musik gerne svingom under opvasken. Hygge Scrabble kort bliver ikke sur hvis jeg taber. **Bill.mrk 3946**

København og Omegn: En glad mand på 60 år søger en veninde til at dele oplevelser. Jeg har bil og vil gerne hjælpe andre. Er nænsom ryger. **Bill.mrk 3947**

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



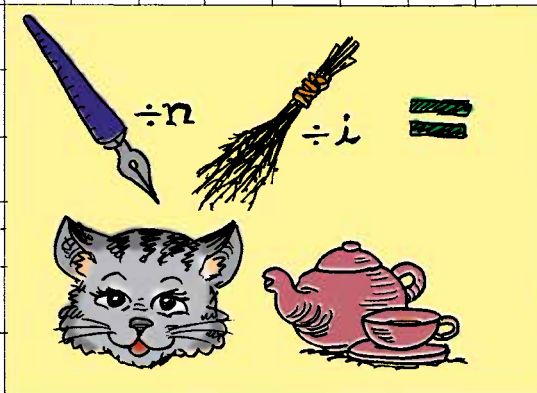
Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen



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



| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------|--------------|------------------------|--------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-----|
| 154 PL | GAGEN | FRUG- TER | KERNE | JYSK BY- RET- NING | ORME | SOMMER- KIOSK KORT | BE- FØLTE | UD- VISKE | FR. Ø | ART KORT | TOP MIDT- PUNKT | FORK. | VÆSE- NER DRENG | |
| LEDER | 1 | | | | | | | | | 2 | | | | |
| MAD | | | | | | | | REDER RED- SKAB | | | | | | |
| RASK | | | | KORTET EFTER- LADE | | | | DRIK- KEN FORK. | | | | TO DA- SØ | | |
| LED- IND- STILLER | | | VINK EURO- PÆR | | 3 | | | | LEVER | KEM. TEGN. REDSKAB | | | PUL- VER | |
| | | | | | SANDE | | | | | | | | | |
| 500 | LILLE RÆKKE | | | | | | | | | | | | | |
| DES- SERT | | | TO EUS AFR. STAT | | | | | | | ÆGGER | | DRENG SØ | | |
| MØDE PÅNY | | | | | | | | | | KORT | | | BLOD- HEVN | |
| DRENG | 4 | | | | VARME GRAD | | | | | FOR- SØG | | | KIG- GERE | |
| KADA- VERET | | | | | | | | | | | | TO UD- SIGT | | |
| SPÅ- MÆND | | | | | | | | | | SPALTE GL. KA- RAKTER | | | | |
| 3 EUS | | TRÆK | | GUD- INDE TALE | | MINE | MØN- TEN | ENIGE | | VREDT | KEFFERT 6 | | VÆK GENE- RØS | 5 |
| | | | NET | | | | | HUNDE- LYD IDET | | | SYLTE- TØJ FRI | | | |
| PLAN- TER | | | 6 | | | STANDS- PERSON GUDINDE | | | | | | GUD | DRIK KRIK- KE | |
| FRÅDS | | | MÆRKE SI- VEDE | | NØD- RÅB TITEL | | | | | 7 SOLDAT KED AF DET | | | | URO |
| DRØP- PE | | | | | | | VUL- KAN STOP | | | | BONDE ÆR | | | |
| OVER- GANGS- GENE | | IDET | | MØN- TEN ART | | | | | STAN- DEN LAG | | | | | LØB |
| | | | | | | UNAN- CERET | | | | | | GUD- INDE | | |
| FA- RENDE SVEND | | | | | | RET- NING | | | RUI- NER | | | | RED- SKAB | |



KRYDSORD

KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 6 - 2018 SENDES TIL:

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Ommø eller på mail til krydsord@danske-seniorer.dk inden 21. december 2018. For at deltage i lodtrækningen, skal kuvert mærkes "KRYDSORD", eller sendes til ovenstående e-mail. Blandt de rigtige løsninger trækkes der lod om gavekort til Coop på en 1. præmie 200 kr. samt 2 x 2. præmier på 150 kr.

DE HELDIGE VINDERE I KRYDSORD I SENIORBLADET NR. 4/18 ER:

1. præmie:

Anne C. Pedersen
6240 Løgumkloster

2. præmier:

Ruth E. Dyreholt, 4200 Slagelse
Kamma Pedersen, 8620 Kjellerup

KODE NR. 4/18: UDESTUE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| U | D | S | T | L | L | I | N | G | S | A | R | K | L | T | E | K | T | |
| D | R | Ø | V | T | Y | G | G | E | R | S | D | E | R | D | E | T | R | Ø |
| A | N | G | A | V | E | A | R | D | E | N | N | E | R | N | E | T | | |
| R | E | T | U | R | B | L | E | E | N | O | L | I | E | R | E | T | | |
| I | R | G | O | | | | | | | | | | A | S | L | E | | |
| G | A | G | T | | | | | | | | | | | T | A | L | | |
| S | O | N | E | T | | | | | | | | | | S | O | D | E | |
| M | A | G | R | E | | | | | | | | | | K | R | A | V | E |
| I | S | E | R | E | | | | | | | | | | O | M | I | L | |
| N | E | R | V | E | | | | | | | | | | V | I | C | L | A |
| S | I | R | A | D | E | K | | | | K | A | A | R | I | D | | | |
| S | I | N | E | S | E | V | I | S | A | M | A | K | R | O | N | I | | |
| S | T | E | N | E | I | N | E | R | T | I | E | N | B | O | D | E | N | |
| E | S | L | U | S | E | N | T | V | S | T | E | N | O | D | | | | |
| R | E | I | R | I | S | V | E | R | S | T | J | E | K | K | E | | | |
| I | S | E | N | R | E | L | L | I | G | I | O | N | D | R | I | N | K | |
| K | U | R | V | E | R | R | A | V | A | G | E | R | N | E | N | I | S | |
| M | A | T | E | R | I | K | T | E | N | A | R | K | A | D | E | | | |



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

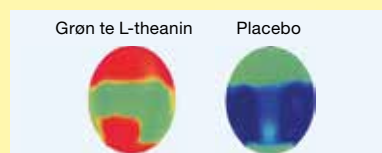
Du mister overblikket, når du har travlt. Du glemmer navnene på folk, du har kendt i årevis. Du farer vild, når du kører bil.

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

Banebrydende

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

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



Forsøgsresultaterne er imponerende

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

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

Valnød

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

Her købes Clear Brain

Clear Brain kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost samt på apoteket. Fås også online på www.newnordic.dk. Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på 46 33 76 00.

