

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 7. ÅRGANG · NR. 1 · FEBRUAR 2019

SENIOR BLADET

SIDE 4:

**Søg VELUX FONDEN
til aktiviteter**

SIDE 30-39:

**TEMA:
Hørelse**



**REGION
HOVEDSTADEN**



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

Tlf.: 35 24 00 52
Åbent: Man-fre: Kl. 9.30-14

Kontor, Sdr. Omme

Stadion Allé 11, 7260 Sdr. Omme
Tlf.: 75 34 12 17
medlemsservice@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. 2 2019
udkommer 12. april
Deadlines: Redaktion: 1/3 2019
Aktivitetskalender: 22/2 2019

SeniorBladet påtager sig intet ansvar for manuskripter eller billeder, der indsendes uopfordret. Artikler og andet fra SeniorBladet må kun citeres med tydelig kildeangivelse. For Danske Seniorers arrangementer tages forbehold for trykfejl og prisændringer.

Annonceekspedition

Vendemus ApS, Mads Tjærby:
mads@vendemus.dk
Telefon: 27 50 70 80
Bookingdeadline til nr. 2: 4/3 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

Knud Hein er initiativtager til Danske Seniorers indsats for bedre hørelse

NÅR HØRELSEN SVIGTER

Familien og vennerne opdager det ofte, før vi selv gør det. Faktisk er det ret almindeligt, at der kan gå op til 7-8 år, fra hørelsen begynder at svigte, til man endelig og gør noget ved det.

Når hørelsen bliver dårligere, er det ikke alle lyde, der forsvinder. Nogle lyde høres stadig, andre bliver svagere. De, der taler, prøver måske at hjælpe ved at tale højere, men stemmerne forvrænges og det er svært at forstå, hvad der bliver sagt og svært at være med i samtalerne, når der er flere mennesker. "Det værste er, at man føler sig lidt tung i opfattelsen og bliver ked af det", fortæller et af vores medlemmer. Høretab forstærkes, hvis man ikke gør noget. Hvis man venter for længe, øges risikoen for ensomhed og demens.

Hørelsen er tema i dette nummer af Seniorbladet. Der er op mod 800.000 mennesker med høretab, hvoraf halvdelen er seniorer. På kongressen 2017 foreslog vores medlemmer, at Danske Seniorer skal arbejde for bedre hjælp til mennesker med høretab og for, at DR og TV2's udsendelser bliver mere hørbare. Forslagene blev vedtaget enstemmigt.

Vi har samlet viden og erfaringer, som vi håber bliver brugt, både af dig, der har høretab, og dig, som gerne vil hjælpe andre. Det handler om at få undersøgt hørelsen tidligt, få det rigtige høreapparat og få det vedligeholdt eller erstattet, når behovet er der.

Reglerne er klare nok. Alle med høretab har ret til gratis høreprøve og tilskud til høreapparater. Men der kan være lang ventetid til regionens hørelinik, så mange vælger

en privat. Mange får høreapparater, der koster mere end det offentlige tilskud, som i 2018 var 4.108 kr. til et apparat og 6.447 til for to. Der kan være gode grunde til at vælge dyrere løsninger, men for at vælge rigtigt, skal vi have reelle valgmuligheder og et oplyst grundlag.

Vi arbejder sammen med Høreforeningen for at sikre bedre offentlig service og kortere ventetider samt tilskud, der er store nok, til at seniorer, der lever af folkepensionen, kan få høreapparater af god kvalitet, hvad enten de får apparaterne i regionens klinikker eller køber i private forretninger.

Vi har også indgået en samarbejdsaf-tale med Audika, en danskejet kæde af Oticon-certificerede hørecentre, om at vores medlemmer kan få gratis høretest og 15% rabat på apparater købt i Audika-butikker.

Vores medlemsforeninger kan desuden få besøg af hørespecialisterne til medlemsmøder, hvor de fortæller om hørelse og konsekvenser af dårlig hørelse, tilbyder en "lille" høretest, så man kan få et fingerpeg om der er noget, der skal undersøges nærmere. De fortæller også om tilskud og hvordan man får det og om de bedste apparater til en pris, som medlemmerne kan betale.

Det sidste er afgørende: Vores rundspørge viser, at det forringer livskvaliteten ikke at kunne høre. Derfor er det afgørende for os, at det, der kan gøres, også skal gøres – at ingen stoppes af økonomiske grunde, når det kommer til at kunne høre. Og være aktivt med i livet.

Per K. Larsen, landsformand & Peter Hansen, tovholder i DS-arbejdsgruppe om hørelse



INDHOLD



Andreas Reventlow og Nicklas Stenfeldt, der står bag Elderlearn, der vil bekæmpe ensomhed blandt ældre og hjælpe udlændinge med at lære bedre dansk, er flyttet ind hos os. Læs side 7

- 4 Medlemsfordel: Søg VELUX Fonden til aktiviteter**
Både foreninger og enkeltmedlemmer kan søge
- 6 Fra i år må pensionister tjene mere uden fradrag i tillæg**
Det betyder finansloven 2019 bl.a. for din økonomi
- 6 Skal du søge skattnedslag?**
Om forkert beregnet beskæftigelsesfradrag
- 7 Danske seniorer har gennemsnitsalder på 33**
Elderlearn er flyttet ind

- 10 Er du personligt medlem og vil du med til kongressen?**
Sådan bliver du valgt
- 12 Godt nyt til foreninger der kan li' musik**
Nyt om KODA-aftalen
- 14 Vil du selv bestemme hvad der skal ske hvis du bliver syg og når du dør?**
- 16 Medlemsfordele**
- 18 Hjælp dig selv til at undgå at blive syg – eller dø – af din medicin!**
Viden og tips til bedre medicinsikkerhed

- 21 Aktivitetskalenderen**
- 28 Kort nyt**
- 30 TEMA: HØRELSE**
Knud Hein om at leve med høretab
- 32 9 ud af 10 seniorer tilfredse med deres høreapparater**
Vi spurgte vores medlemmer
- 33 Ventetider**
Se her hvor du hurtigst kan komme til
- 34 Tal og fakta om hørelse**
- 34 115 Mio. kr. til hørepatienter**
- 36 Who har fokus på hørelse**
- 38 Giv hjernen tid til at følge med**
- 41 Tisvilde Højskole**
Vintertilbud til dig
- 41 Rude Strand Højskole**
Oplev Aarhus ... og andre gode kurser
- 42 Kulturkassen**
- 44 Mennesket bag demenssygdommen**
Om to gode bøger, du kan vinde
- 46 Billet.mrk.**
- 47 Krydsord**



MEDLEMSFORDEL SØG VELUX FONDEN TIL AKTIVITETER

Danske Seniorer og VELUX Fonden har indgået et partnerskab, der skal gøre det lettere for medlemsforeninger og aktive i Danske Seniorer at søge VELUX fonden om støtte til aktiviteter. Partnerskabet har fået titlen "Vi hjælper hinanden", og der kan søges helt op til 70.000 kr.

Programmets formål er at støtte og anerkende aktiviteter, hvor særligt aktive ældre yder en indsats for sig selv og andre, herunder også inddragelse af svagere stillede og ensomme seniorer. Programmet har tillige som formål at fremme aktiviteter inden for Danske Seniorers medlemsforeninger og -institutioner, både for nuværende medlemmer og potentielle medlemmer.

Hvad kan der søges til?

Partnerskabet har fem kategorier, som foreninger og ældre kan søge. Det drejer sig om motions- og sportsaktiviteter, kulturelle aktiviteter, indretning af seniorenede aktivitetslokaler, IT og sociale me-

dier samt social- og sundhedsfremmende aktiviteter.

Man kan f.eks. søge om støtte til indkøb af motionsredskaber, uddannelse af instruktører, sangbøger, møbler, computere, cykler eller lignende. Der er mange muligheder. Det vigtige er, at ansøgningerne gør det muligt for jer som aktive ældre at gøre en indsats for andre ældre – præcis som I allerede gør ude i foreningerne.

Mange foreninger har allerede gode erfaringer med at søge VELUX FONDEN, og nu bliver det altså endnu lettere for medlemsforeninger i Danske Seniorer.

VELUX FONDEN

VELUX FONDEN er en almen-nyttig fond, der støtter videnskabelige, kulturelle, sociale og miljømæssige formål samt projekter vedr. aktive ældre, aldrings- og øjenforskning – med det fælles formål at fremme det danske demokratiske samfund på et oplyst, inkluderende og bæredygtigt grundlag. Fonden blev stiftet i 1981.

Sådan gør du

Hent ansøgningsskema, vejledning mv. på www.danske-seniorer.dk Ansøgninger skal sendes til direktør Katrine Lester på kal@danske-seniorer.dk

Husk at læse vejledningen grundigt og at medsende alle relevante informationer. I vil blive bedt om at opstille et budget for aktiviteten samt at medsende jeres foreningsregnskab. Der er frist for ansøgninger hver d. 1. i en måned. I vil kunne forvente svar på ansøgningen i løbet af tre uger.

Katrine Lester, direktør

SLIDGIGT: SMERTELINDRING OG BEDRE BEVÆGELIGHED

Slidgigt er en ledsygdom, som rammer næsten os alle med alderen. 8 ud af 10 har slidgigt, når de har passeret de 50 år.* Det starter med, at brusken i leddet begynder at blive tynd og ujævn. Til sidst forsvinder den helt. Samtidig fortykkes ledkapslen, og der dannes mere ledvæske, hvorved leddet bliver tykkere. Slidgigt kan ramme alle led, men sygdommen sidder oftest i hænderne, fingrene, fødderne og ryggen – samt i hofte- og knæled.

Derfor får du smerter

Smerterne opstår, efterhånden som ledbrusken går tabt. Det er ikke selve nedbrydningen af brusken, der gør ondt, idet ledbrusk ingen nerveforsyning har.

PRØV REVADOL TIL HALV PRIS

- **Revadol** kan prøves på leveringsservice til halv pris. **Netop nu: kr. 124,-** for 2 måneders forbrug.
- Revadol kan kun købes via **hjemmesiden www.wellvita.dk** samt via **kundeservice på telefon 82 30 30 40**. Hverdage kl. 8-16

 **wellvita**



SMERTELINDRING OG ØGET BEVÆGELIGHED



Smerterne opstår derfor andre steder, typisk i leddets omgivelser, både i knoglen under ledfladen og bløddelene omkring leddet.*

Revadol virker der, hvor der er brug for det.

Lindring og bedre bevægelighed

Revadol er et godkendt lægemiddel, der giver lindring og bedre bevægelighed ved let til moderat slidgigt. Det antydes i længerevarende undersøgelser, at tilførsel af dette stof kan hæmme nedbrydningen af brusken i leddene. En mærkbar virkning på symptomerne (f.eks. smerte og bevægelighed) vil typisk vise sig efter 4-8 uger - eller måske lidt længere tid.

Læs mere på www.wellvita.dk

* Ifølge netdoktor.dk



Har du smertende, ømme og stive led, så har du måske begyndende slidgigt. Kliniske studier antyder, at glucosamin giver lindring efter 4-8 ugers behandling, samt forbedrer bevægeligheden i de angrebne led hos patienter med let til moderat slidgigt.

Indikationer: Lægemiddel til lindring af symptomer ved let til moderat slidgigt. **Bivirkninger:** Hovedpine, døsigheid, mavesmerter, forstoppelse, kvalme, dyspepsi, diarré, udslæt. **Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen:** Tag ikke glucosamin, hvis du har overfølsomhed overfor skaldyr. **Graviditet og amning:** Kun efter aftale med lægen. **Dosis (voksne):** 1 tablet 3 gange dagligt. **Pakninger:** 90 tabletter og 240 tabletter. Læs vejledningen på indlægseddelen omhyggeligt. M1nr.35013

FRA I ÅR MÅ PENSIONISTER TJENE MERE UDEN FRADRAG I TILLÆG

Grundbeløbet er reguleret lidt, pensionister må tjene mere, inden de modregents i tillæg og folkepensionen bliver fremover ikke udhulet af bidrag til den såkaldte satspulje

Tekst: Iben Hauschultz

Grundbeløbet reguleres fra 6.237 kr. (2018) til 6.315 kr. - eller 75.780 kr./år (nu: 74.844 kr.) og pensions-tillægget (fuldt tillæg) til 6.910 kr./md eller 82.920 kr./år for en reelt enlig.

Tillæggets størrelse er afhængigt af, om folkepensionisten er reelt enlig (så kan man få fuldt tillæg), enlig men samlevende eller gift med en folke- eller førtidspensionist eller gift med en ikke-pensionist.

Også ældrecheck (supplerende pensionsydelse) reguleres lidt. Den er nu på 17.500 kr. og kan søges af folkepensionister, hvis likvide formue er under 87.700 (2018: 86.000

kr.) - "ansøgningen" er, at man på borger.dk oplyser formue til Ældrecheck. Har man oplyst det én gang, behøver man ikke foretage sig noget, medmindre der sker forandringer i indkomstforhold - fx hvis man bliver alene.

Er du medlem af Danske Seniorer, kan du få blive klogere på finanslovsaftalens betydning for din økonomi: I februar udkommer håndbogen "Pensionist eller Efterløner 2019" med alt det, du bør vide om din økonomi som pensionist eller efterløner.

Du kan afhente den på vores hovedkontor i København eller få den tilsendt ved at fremsende frankeret svarkuvert (alm. brev: 40 kr.) til

Danske Seniorer
Kontoret i Sdr. Omme
Stadion Alle 11
7260 Sønder Omme.

Husk at oplyse medlemsnummer.



SKAL DU SØGE SKATTENEDSLAG?



Er du født i 1946 eller årene frem til og med 1952 og var du en af dem, der fravalgte efterløn og blev længere på arbejdsmarkedet, kunne du frem til udgangen af 2017 få skattnedslag beregnet ud fra din beskæftigelsesgrad. Denne blev beregnet ud fra den ATP-opkrævningen. Blev denne i sin tid forkert

beregnet, kunne du i en kortere afgrænset periode klage over beregningen.

Folketinget har genåbnet muligheden for at få genberegnet beskæftigelsesgraden.

Fristen er 31. marts 2019!

Reglerne for at kunne få skattnedslag er ikke ændret. Du skal selv kunne dokumentere, at din beskæftigelsesgrad blev forkert beregnet.

Læs mere på borger.dk (søg på skattnedslag for seniorer) og får du brug for yderligere oplysninger

eller hjælp, finder du telefonnumre m.m. på www.borger.dk/sfs-kontakt.

Skattnedslag er for seniorer, der opfylder en række betingelser til løn og arbejdstid. Se din årsopgørelse, hvis du er berettiget:

- Skattnedslag: Højst ca. 100.000 kr.
- Pengene fordeles mellem årsopgørelsen for årene, hvor du fylder 64 og 65 år
- For at opnå et skattnedslag på op til 100.000 kr. skal beskæftigelsesgraden i de 5 år være minimum 90%.

DANSKE SENIORER HAR GENNEMSNITSALDER PÅ 33



Fem unge mennesker med en vision om at give ældre mulighed for at være frivillige og udlændinge en mulighed for træne dansk i hyggelige omgivelser er flyttet ind hos os.

Tekst: Iben Hauschultz

Gennemsnitsalderen er faldet betragteligt på første sal i Danske Seniorers sekretariat i Griffenfeldsgade, efter at Elderlearn er flyttet ind i et af vores kontorer. Elderlearn er en ung virksomhed med fem ansatte, alle i alderen 21-28 år, der arbejder for at sætte udlændinge, der lærer dansk, i kontakt med ældre danskere.

Elderlearn lejer et lokale på første sal, spiser frokost sammen med Danske Seniorers medarbejdere og medbringer hver uge et nyt Ekstrabladet til Anni, der passer telefonen. Og hvis du pludselig får en 20-årig stemme i røret, når du ringer til os, så er det også de unge mennesker fra Elderlearn. De hjælper nemlig af og til med at tage telefonen.

”Vi er rigtig glade for at have Elderlearn i huset og deres mission passer fint ind i Danske Seniorers mission om, at seniorer skal have

mulighed for et aktivt og indholdsrigt liv”, siger direktør Katrine Lester.

Ung virksomhed med stærk vision

Elderlearn har til formål at fremme integration og gøre det muligt for alle ældre at lave frivilligt arbejde. Selv ældre, der ikke kan forlade deres hjem, kan være frivillige i Elderlearn-regi, da udlændingen kommer på besøg hjemme hos den ældre for at øve dansk. Det handler i al sin enkelthed om samtale og hyggeligt samvær, hvor både vært og gæst får noget ud af mødet: udlændingen træner sit hverdagsdansk, mens den ældre både får et ugentligt besøg eller møde at se frem til.

”Det kan være, at I har set et møde mellem en Elderlearn-deltager og en hjælpsom ældre, hvis I har set den nye DR dokumentar ’Skøn, Skæv og 98’ om Tove Manswell”, fortæller Andreas Reventlow, der står bag virksomheden. Dokumen-

taren viser scener fra Toves møder med Felicia, som hun har mødt via Elderlearn.

”Der siges godt nok ’Røde Kors’ i dokumentaren, men som nyt initiativ med et engelsk klingende navn, er det ikke første gang, vi har oplevet, at nogle deltagere har glemte Elderlearns navn”, siger Andreas med et skævt smil.

Elderlearn efterlyser ældre

Det går strygende i Elderlearn, og efterspørgslen blandt udlændinge er stor, i skrivende stund større end rekrutteringen af ældre, der har hørt om Elderlearn og har lyst til en frivillig tjans.

Elderlearn mangler især ældre i Ishøj og Københavns kommune, hvor der er mange udlændinge i kø.

Er du interesseret i at hjælpe en udlænding med at øve dansk, kan du tilmelde dig på Elderlearn.dk eller ved at ringe på 60 56 06 53.

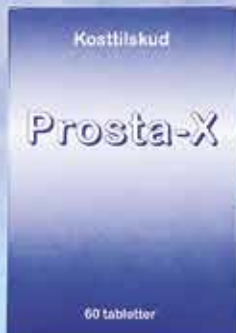
Konceptet

Udgangspunktet er, at man mødes 1 time om ugen, men det er meget fleksibelt, og vil altid være på et tidspunkt, der passer dig.

Man skal ikke undervise, blot føre en normal samtale, og udlændingen har fået tilsendt noget materiale, man kan s a m t a l e om.



Prostata generer mange mænd helt unødvendigt!



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

Hvordan mærker du om du har forstørret prostata?

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

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

- Du skal oftere på toilet, især om natten.

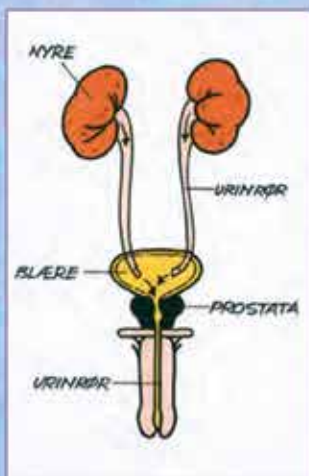


Mange vil opleve, at de lettere kommer til at dryppe lidt mellem toiletbesøgende. Dette skyldes, at den totale blærekapacitet er mindre, fordi blæren aldrig bliver helt tom.



Hvad er prostata egentlig, og hvad går galt?

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



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



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

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

Dette er tal, hentet fra en sundhedsundersøgelse i USA

Prosta-X gør hverdagen lettere!

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

Du bemærker en forbedring efter få uger!

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

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

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

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

Tag signalerne alvorligt!

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

"Gratis" prøve til dig!

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

Tilbuddet gælder nye kunder og én bønne pr. husstand

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



ER DU PERSONLIGT MEDLEM OG VIL DU MED TIL KONGRESSEN?

Så er du hermed inviteret til netværks- og valgmøde i din region – her vil du bl.a. møde bestyrelsen for den nye Kreds 19.

Tekst: Organisationskonsulent Rikke Samssund / redaktør Iben Hauschultz.

I 2017 vedtog Danske Seniorers kongres at styrke de personlige medlemmers mulighed for at påvirke beslutningerne i organisationen. Da Danske Seniorer er organiseret med 18 lokale geografiske kredse, fik de personlige medlemmers kreds navnet Kreds 19. I sommer blev der dannet en bestyrelse med en formand og en repræsentant fra hver af de 5 regioner. Kredsenes formand er Kirsten Wirth, Hellerup.

I marts skal kredsen ligesom alle vores medlemsforeninger vælge delegerede til kongressen. Det sker på fem netværks- og valgmøder, der afholdes i hhv. Dronninglund, Aarhus, Kolding, Næstved og København. Kom og vær med til bestemme, hvem der skal repræsentere jer på kongressen, og hvem der skal lede kredsenes arbejde.

Danske Seniorer byder på lækker frokost ved alle møderne.

Tid og sted for valgmøder

- Region Midt 18. marts kl. 10, Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Århus C
- Region Nord: 19. marts kl. 10, Fredensgadecentret, Fredensgade 3, 9330 Dronninglund
- Region Syd: 21. marts kl. 11, Parkhallen (mødelokale 1), Fynsvej 49, 6000 Kolding

Stil op til Kreds 19s bestyrelse

Hvis du ønsker at stille op til kredsbestyrelsen for kreds 19, skal du melde dig som delegeret til kongressen, da medlemmerne af bestyrelsen vælges blandt de kongresdelegerede på et møde i forbindelse med kongressen.

- Region Sjælland: 28. marts kl. 10, Hotel Vinhuset, Sct. Peders Kirkeplads 4, 4700 Næstved
- Region Hovedstaden: 29. marts kl. 10, Danske Seniorers Hus, Griftenfeldsgade 58, København N



Du kan også blive valgt til den lokale kreds' bestyrelse.

Ud over de personlige medlemmers kreds er der 18 geografiske kredse i Danske Seniorer, og i de kredse, hvor der er over 500 personlige medlemmer, har de personlige medlemmer ret til at vælge en repræsentant til kredsenes bestyrelse. Valget af repræsentanten for de personlige medlemmer i kredsbestyrelsen foregår i forbindelse med valg- og netværksmødet i din region..

Bindende tilmelding

Tilmelding sker lettest på danske-seniorer.dk/kalender, søg på valgmøde, vælg møde og benyt linket i teksten. Hav dit medlemsnr. parat. Du kan også tilmelde dig på telefon 35 37 24 22. Tilmelding: senest 14 dage før mødet.

Danske Seniorer dækker de personlige medlemmers udgifter i forbindelse med kongressen. Transportudgifter i forbindelse med disse regionsmøder dog undtaget.

Dato og sted for kongressen

2. oktober i Vissenbjerg Idræts- & Kulturcenter (Vissenbjerg Hallerne) på Fyn

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

GRAND PRIX GALLA



TIVOLIS KONCERTSAL

Onsdag den **26. juni 2019** · kl. 11-13.15

KR.
195,-
+ gebyr

Oplev et genhør med alle de bedste Grand Prix hits fra ind og udland.
Solister: Annette Heick, Emmelie de Forrest, Lonnie Devantier, Silas Holst, Bryan Rice og Henrik Krogsgaards orkester.

Billetsalg starter den 6. marts

Billetter købes i Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade 58, tlf. 35 37 24 22



VI HJÆLPER HINANDEN



GODT NYT TIL FORENINGER

DER KAN LI' MUSIK

Alle foreninger i Danmark skal betale til KODA, hvis de bruger musik til deres aktiviteter. Det gælder både levende musik til dans eller indspillet musik til hygge eller gymnastik. Som DS-medlem behøver I slet ikke tænke på afgiften.

Tekst: redaktør Iben Hauschultz

Alle foreninger i Danmark skal betale til KODA*, hvis de bruger musik i deres aktiviteter. Det gælder både levende musik til fx en høstfest eller en danseaften, eller hvis man sætter en CD på, når man sidder og strikker sammen i nørkleklubben eller har gymnastik.

I Danske Seniorer har vi siden fusionen i 2013 betalt KODA-afgift for alle vores medlemsforeninger, der havde levende musik, men nu har vi indgået en ny aftale med KODA, der betyder, at vi også betaler KODA-afgiften, når foreningen bruger indspillet musik. Det kunne fx være, hvis I tilbyder gymnastik, holdtræning eller danser salsa sammen en gang om ugen.

Alt efter hvor tit foreningen holder fest, danser sammen eller bare lytter til en CD eller plade, er der mange penge at spare.

Foreninger, der IKKE er medlem af Danske Seniorer skal betale 501 kr. + moms, hver gang de har et arrangement med levende musik (i alt 626,25 kr.), og 42 kr. + moms, hver gang de gør gymnastik eller danser til indspillet musik (i alt 52,50 kr.).

Vi synes selv, at det er en ret god medlemsfordel for kun 35 kr. pr. medlem.

Det dækker Danske Seniorers nye KODA-aftale pr. 1. januar 2019

- Arrangementer med levende musik for top til 150 deltagere.
- Indspillet musik fx i forbindelse

Uanset, om I selv spiller musik til et arrangement eller hyrer et band som fx Bo Schiøler og Skavankerne, er det jeres ansvar, at der svares KODA-afgift.

KODA

KODA er en non-profit organisation, der søger for, at musikere, sangskrivere og komponister får løn for deres arbejde.

Læs mere om KODA på www.koda.dk.

- med stolegymnastik, zumba eller anden holdtræning.
- Underlægningsmusikken, hvis I viser film (Bemærk, at der stadig betales for rettigheder til filmselskaberne!)

KODA-aftalen gælder for alle medlemsforeninger.

Hvis I er med som institution, kan I lige kontakte organisationskonsulenten i jeres område, og høre om I er dækket. Der er nemlig enkelte institutioner, som ikke er dækket af aftalen.

Har du også led- og muskelsmerter?

Bliv smertefri uden medicin!

- Fit-plastret indeholder en blanding af biomineraler - ingen medicin.
- Ingen bivirkninger.
- Et plaster er aktivt i op til 120 timer.



EFTER 4 TIMER VAR MINE SMERTER VÆK.

Jeg er en kvinde på 64 år, der i den grad lider af lændesmerter (tidligere to bræk i lænden).

Sidder en dag og læser Golf Bladet hvor jeg så annoncen og tænkte, jaja, det kan jo ikke blive værre af at prøve, så bestilte en pakke.

Søndag aften satte min datter det på. Efter ca. 2 timer var der en tydelig ændring. Efter 4 timer var mine smerter væk, og jeg mener **HELT VÆK**.

Jeg har nu foretaget min tredje bestilling. Jeg er total imponeret over produktet." **Merete Zebitz**



Prøvepakke indeholder 3 plastre str. 5x15 cm

Hvor hurtigt virker Fit-plastrene?

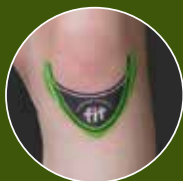
De første resultater kan muligvis mærkes efter få minutter og under alle omstændigheder inden for 24 timer.

PRØVEPAKKE ▶ KUN 49 KR.

Bestil en pakke med 3 smertelindrende prøve-plastre, som kan anvendes på alle dele af kroppen, med en samlet effekt op til 360 timer. Bestilling er uden binding.

Prøvepakken kan KUN bestilles på "www.fit-plaster.dk/aktiv" og max. én prøvepakke pr. husstand. Tilbuddet gælder til og med 31. marts 2019. Pris er inkl. forsendelse.

FIT PLASTRE FINDES I FLERE VARIANTER. SE MERE PÅ FIT-PLASTER.DK



Knæ



Albue



Skulder



Nakke



Lænd

Bestil prøveplastre på www.fit-plaster.dk/aktiv



FIT-plaster til mit knæ og hofte hjælper til at smertelindre så at jeg igen kan være aktiv.

John Steinmetz



Er blevet helt afhængig og har altid FIT-plaster på lager, som både min mand og jeg benytter i forhold til led- og muskelsmerter - fantastisk produkt uden medicin. **Birgit Kjær**

Fit-plastre forhandles på udvalgte apoteker, helsekostforretninger og matas.dk. Kontakt: info@fit-plaster.dk, tlf. 3688 9905.



VIL DU SELV BESTEMME HVAD DER SKAL SKE HVIS DU BLIVER SYG OG NÅR DU DØR?

Med dette spørgsmål inviterede Stenstrup/Lunde/Kirkeby Seniorer i efteråret både medlemmer og ikke-medlemmer til temadag om arv, testamenter og fremtidsfuldmagter i Stenstrup Forsamlingshus.

Tekst: Hartvig Findorf, formand for Stenstrup-Lunde-Kirkeby Seniorer

Temadagen var arrangeret i samarbejde med et advokatfirma fra Svendborg, og det blev et sandt tilløbsstykke og et meget vellykket arrangement. Ikke mindre end 90 personer deltog, og hvis pladsen havde været der, så ville deltagerantallet være blevet omkring 140.

Med gode indlæg af de tre veloplagte og velforberedte advokater fik deltagerne klar besked om fordelene ved oprettelse af et testamente og den helt nye, såkaldte fremtidsfuldmagt og omvendt også kendskab til mulige konsekvenser ved slet ikke at gøre noget aktivt.

Testamente og arv er gammelkendte begreber, hvorimod fremtidsfuldmagten er fra september 2017. Med et testamente har du

selv indflydelse på, hvordan arven skal fordeles, når du engang dør, og med en fremtidsfuldmagt får du bedre muligheder for selv at bestemme, hvem du vil have til at varetage dine interesser i tilfælde af, at du ikke måtte være i stand til selv at gøre det. Ikke mindst fremtidsfuldmagten kan blive relevant for os alle.

Mødet startede kl. 10 med velkomst og morgensang, og herefter tog advokaterne over og med gode, overskuelige og forståelige plancher og uddybende forklaring blev de enkelte emner gennemgået. Og spørgelysten var stor!

Efter præsentationen blev der serveret lækre sandwich og dertil øl, vand eller vin, og bagefter var der mulighed for at "få en advokat" på tomandshånd, og det gjorde flere af deltagerne brug af.

Der blev lyttet koncentreret og flittigt noteret vigtig viden undervejs.

Du – eller din forening – kan til enhver tid kontakte vores samarbejdspartner Universadvokater i Aarhus, der er eksperter i seniorjura, herunder fremtidsfuldmagter, og som også tilbyder Danske Seniorers medlemmer en gratis hotline alle onsdage kl. 14-16 på tlf.: 21 21 77 07.

Til afholdelse af denne temadag har den arrangerende forening fået et mindre tilskud fra Udviklingspuljen, advokatfirmaet betalte huslejen, og deltagerne betalte for maden.

Jeg kan kun anbefale, at andre foreninger holder en lignende temadag, for ikke mindst fremtidsfuldmagten kan som før nævnt gå hen og få stor betydning for den enkelte borger.

At temadagen også tilførte Seniorforeningen et antal nye medlemmer gjorde ikke arrangementet mindre vellykket.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

GRUNDLOVSFEST PÅ BAKKEN



CIRKUSTELTET PÅ BAKKEN

Onsdag den **5. juni 2019** · kl. 11-13.15

Medvirkende: Promenade
orkesteret, Birthe Kjær,
Frederikke Kampmann,
Jesper Lundgaard og en
hemmelig grundlovstaler.

Billetsalg starter den 6. marts

Billetter købes i Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade 58, tlf. 35 37 24 22



VI HJÆLPER HINANDEN

MEDLEMSFORDELE

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



Vi ved godt, at størstedelen af vores medlemmer er raske og rørige, men vi bliver jo alle ældre (heldigvis) og nogle gange har vi brug for lidt hjælp til fx at holde balancen. Hjælpen kan komme i form af den velkendte rollator, som kommunen stiller til rådighed – eller via en privat udbyder: Danske Seniorer har skaffet dig 10% rabat på indkøb af en dansk fremstillet letvægtsrollator.

Tekst: Iben Hauschultz

I en alder af 81 år måtte Birgit (hendes fulde navn er redaktionen bekendt) fra Sorø bide i det sure æble og anskaffe sig en rollator. Heldigvis føles det ikke "så gammelt", som hun havde forestillet sig.

Der skulle dog en del overtalelse til: "Jeg kunne jo egentlig godt gå, men så bliver balancen dårligere og dårligere, og man begynder at blive nervøs for at gå uden stok og hjælpemidler. Men man bliver jo nødt til at bide i det sure æble", fortæller Birgit, der længe havde følt sig hægtet af både af hyggelige gåture i skoven og ture i n d



til København, hvor hun tidligere gik fra den ene ende af Strøget til den anden. Det var bare blevet uoverkommeligt.

"Hvis først du går og falder eller er lige ved at falde, så er du jo altså nødt til at se at komme i gang med at bruge den hjælp, der nu er. Det handler mest om forfængelighed. Man skal lige overskride nogle grænser med sig selv", konstaterer Birgit, der nu har udstyret sig selv med en smart letvægtsrollator fra byACRE.

"Det var det værd", siger hun og fortæller om første gang, hun brugte den: "Det var til et arrangement i Skælskør. Folk lagde mærke til den og sagde: "Nej, hvor er den smart".

Siden da har Birgit i selskab med veninder, familie og sin rollator været på et væld af gåture og sågar en ferie i Spanien. "Det har givet mig en enorm frihed. Jeg har jo i årevis ikke kunnet gå på bytur eller se på butikker eller gå mig en tur i skoven. Det kan jeg nu. Lige præcis den type rollator her er jo så let at håndtere og transportere

byAcre rollatorer

byAcre rollatorer er udviklet og produceret i Danmark og har vundet flere priser. Firmaet byACRE kommer af det engelske active og det latinske rehabilitare, som betyder tilbage til livet eller tilbage til normal.

– og det er altså helt fantastisk", siger hun med et smil.

FÅ 10% RABAT

Danske Seniorers nye samarbejde med byACRE, der står bag denne letvægtsrollator, giver alle modige medlemmer af Danske Seniorer 10% på indkøb af en letvægtsrollator og diverse tilbehør. Den findes både i en indendørs og en udendørs model.

Rabatten får du når du handler på www.byacre.com. Vælg vare og gå til indkøbskurven og skriv koden byACRE-senior-10 i feltet ved siden af "Anvend rabatkupon" og klik på Anvend rabatkupon, så trækker systemet automatisk de 10% fra den samlede pris.

Der er gratis fragt i Danmark undtagen til ikke-brofaste øer. Koden gælder hele 2019 på alle køb.

Høreapparat med tilskud?



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

Medlemmer får
15%
rabat

••• nuancer gør forskellen

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

Ring på 70 400 200 og hør nærmere.

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





HJÆLP DIG SELV TIL AT UNDGÅ AT BLIVE SYG – ELLER DØ – AF DIN MEDICIN!



En af landets førende overlæger på området gav 140 deltagere i Aalborg Kreds' temadag konkrete råd om at undgå fejl- og overmedicinering

Tekst og fotos: Annette Schiøler, organisationskonsulent

”Når vi bliver ældre, dvs. over 40 år, stiger mængden af medicin ... også den, vi ikke skal have! Med alderen sker der nemlig noget med kroppens ”termostat”, og for nogle går den mere og mere i udu. Så den medicin, der passede perfekt til Jens, da han var 50, passer ikke længere til ham, når han er blevet 75. Men I kan selv gøre en hel masse for at undgå at få for meget, for lidt eller forkert medicin.”

Det var budskabet fra en landets førende eksperter på området, overlæge Else Marie Damsgaard fra Aarhus Universitetshospital, til de omkring 140 deltagere i Aalborg Kreds' temadag om ”Rette pille i rette mund”. Og med sig hjem fik de mange fremmødte da også en række konkrete råd, så de nu kan

tage meget bedre vare på sig selv.

Da mødet var slut, var deltagerne nemlig meget klogere på årsager til fejl- og overmedicinering – og ikke mindst, hvad vi selv kan gøre for at forhindre, at det sker for os.

Undervejs i mødet udfordrede Else Marie Damsgaard flere gange forsamlingen til at tage fem minutters snak hen over bordet om virkelige eksempler på virkelige personer og deres medicinliste.

Salens summen og tilbagemeldinger indikerede tydeligt, at deltagerne udmærket kendte de forskellige præparater, de blev præsenteret for på eksemplernes medicinliste.

Fx 75-årige Jens, der fik seks forskellige præparater: Kaleorid, Furix, Metoprolol, Amlodipin, Ramipril og Pinex. Efter han blev undersøgt af Else Marie Damsgaard, nøjes han

Efter sit oplæg stillede Else Marie Damsgaard beredvilligt op til spørgsmål af privat karakter. Her er det medlem af bestyrelsen for Aalborg Kreds, Kirsten Jørgensen (th), der får et engageret svar på sit.

nu med Kaleorid og Pinex.

Helt gæk

Tidligere har overlæge Else Marie Damsgaard i Danske Seniorer fortalt om en mand, der var rigtig skidt tilpas, da han blev henvist til hende, uden at man havde kunnet finde ud af, hvad han fejlede.

Han fik ordineret 34 forskellige slags medicin, som hun startede med at tage fra ham, og da hun havde undersøgt ham, blev han udskrevet med syv slags receptpligtig medicin.

Altså havde han indtaget 27 slags medicin, som han ikke havde haft brug for.

”Desværre mødte jeg ham for nylig, og nu er han oppe på næsten det samme”, konstaterede hun. Og

desværre er han ikke et enkeltstående tilfælde:

For nylig fik Else Marie Damsgaard en 70-årig kvindelig patient, der klagede over træthed og svimmelhed. Hun fik i alt 30 forskellige præparater – og ville sådan set ikke have pillet ved et eneste af dem.

”Hun fik blodfortyndende medicin og præparater for blodtryk og hjerte, smertestillende medicin, vitaminer, beroligende og sove-medicin, fem præparater mod sukkersyge, og lidt for at tage nogle bivirkninger”, remsede Else Marie Damsgaard op og konkluderede:

”Det var helt gak!”

Huskeregul hos lægen: de fem F'er

Så vi skal ikke være så autoritets-tro over for vores læge, indskærpe-de Else Marie Damsgaard:

”Stil jeres læge spørgsmål om je-res medicin, lød overlægens utve-tydige opfordring mhp. at undgå, at vi bliver en af de op mod 5.000 danskere, der - hvert år! – dør af fejlmedicinering, og så vi også undgår at komme med i de om-kring 100.000 sygehusindlæggel-ser, som , ifølge beregninger fra Apotekerforeningen også hvert år – finder sted pga. fejlmedicinering i Danmark.

”Vi skal for vores egen skyld spør-ge ind til den medicin, som læ-gen har ordineret – eller vil til at give os”, understregede Else Marie Damsgaard, og det kan vi f. eks. gøre efter en helt enkel huskere-gel: de fem F'er, som hun selv har stillet op:

Else Marie Damsgaard kan også opleves i Kreds Østjyl-land, som holder temadag om ”Rette pille i rette mund” i Lås-by Forsamlingshus den 11. april kl. 13.30.

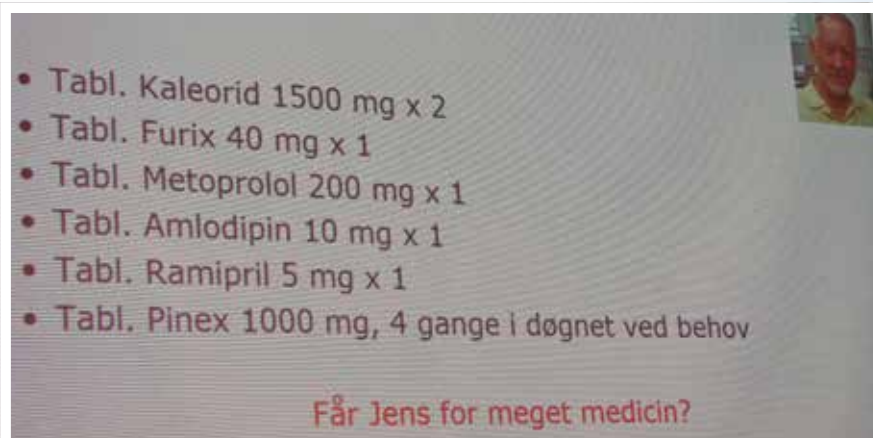
- For hvad (... får vi medicinen?)
- For meget (... får vi måske for meget, skal dosis efterhånden sættes ned?)
- For lidt (... eller får vi efterhånden for lidt, skal dosis måske sættes lidt op?)
- For-kert (... får vi nu også den rig-tige medicin?)
- For altid (... og skal vi blive ved med at tage medicinen resten af vores liv?)

... og fem gode råd

Else Marie Damsgaard stillede også sine råd om, hvordan vi bl.a. kan undgå at blive fejl- eller overmedi-cineret, op i fem punkter:

1. Vi skal stille vores læge spørgs-mål om vores medicin - ud fra de fem F'er.
2. Vi skal læse indlægssedlen – men gå ikke amok med den. Der er bi-virkninger ved al medicin, men vi får ikke bivirkninger, fordi de

Flere gange blev deltagerne udfordret til at tage fem minutters snak hen over bordet om vir-kelige eksempler på virkelige personer og deres medicinliste, som her den 75-årige Jens. Senere fik de også svar på, om han i virkeligheden havde brug for at tage alle seks præparater.



”I kan selv gøre en hel masse for at undgå at få for meget, for lidt eller forkert medicin”, fastslår en af landets førende overlæger på området, Else Marie Damsgaard, der samtidig er god for mange konkrete råd om, hvad vi skal gøre.

- står på indlægssedlen!
3. Vi kan gå på nettet og tjekke www.pro.medicin.dk, en hjemmeside med information om medicin.
 4. Får vi blodtryksmedicin, så skal vi have målt blodtrykket både siddende og stående. For når man rejser sig op, falder blodtrykket, og så bliver man svimmel, og derfor skal man også bruge det stående blodtryk, forklarede hun.
 5. Når vi får taget blodprøver, så skal vi bede om også at få natri-

umsaltet undersøgt. For hvis det er for lavt, giver det også svimmelhed.

Slut-dato og et årligt tjek

Dertil havde Else Marie Damsgaard sluttelig to gode råd:

Spørg til en slut-dato, når I får ordineret nyt medicin: Hvor længe skal jeg tage det, før der skal tages stilling til, om det virker, så jeg skal fortsætte med det, eller det ikke virker, så det skal stoppes?

Bed jeres læge om en årlig gennemgang af jeres medicin for at få konstateret, om I stadig skal have den medicin, I får, og om I stadig skal have den samme dosis.

SAMARBEJDE

Danske Seniorer har indledt et samarbejde med Dansk Selskab for Patientsikkerhed og Danmarks Apotekerforening, der skal øge medicinsikkerheden for seniorer. Det vil du komme til at høre mere om. Læs mere om os og vores mærkesag på www.danske-seniorer.dk/maerkesager/medicinsikkerhed

Tilslutningen til Aalborg Kreds' temadag om "Rette pille i rette mund" var stor, og de omkring 140 deltagere blev belønnet med en masse viden og konkrete råd til, hvordan de medicinmæssigt kan tage bedre vare på sig selv.



AKTIVITETSKALENDER REGION HOVEDSTADEN



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen skal være afleveret senest kl. 12 Udgivelsesdato:

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: red@danske-seniorer.dk

BESØG VORES HØJSKOLER



TISVILDE HØJSKOLE:
www.tisvildehoejskole.dk

RUDE STRAND HØJSKOLE:
www.rudestrandhojskole.dk

PERSONLIGE MEDLEMMERS KREDS REGION HOVED- STADEN

29. marts kl. 10: Valgmøde i Danske Seniorers Hus, Griffenfeldsgade 58, København N – inkl. frokost.

De personlige medlemmer af Danske Seniorer har deres egen kreds (kreds 19). Hvis du ønsker at stille op til kredsbestyrelsen for kreds 19, skal du melde dig som delegeret til kongressen, da medlemmerne af bestyrelsen vælges blandt de kongresdelegerede på et møde i forbindelse med kongressen se mere inde i bladet.

KREDS BORNHOLM

Kredsformand Danny Christensen
Nørregade 42, 3770 Allinge
Tlf. 29 45 70 90, dannys@c.dk

Generalforsamling: Se side 24

Medlemsforeninger og kontaktpersoner på Bornholm: Allinge-Sandvig Seniorklub - Datastuen 60+ - Hasle Rutsker Pensionistforening – Knudsker Pensionistforening - Nylars Vestermarie Pensionistforening - Telefonstjernen Aakirkeby

8. marts kl. 11: Generalforsamling på Dideriks Veranda, Strandpromenaden

5, Allinge. Alle medlemmer kan deltage, både bestyrelsesmedlemmer, medlemmer af ovennævnte medlemsforeninger og personlige medlemmer

HASLE/RUTSKER PENSIONISTFORENING

Mødested: Rådhuset (Medborgerhuset), medmindre andet er oplyst.

Onsdage i lige uger kl. 14-16: Hyggeklubben, v/sy damerne

KREDS HOVEDSTADEN

Kredsformand Holger Skovkjær
Kornvej 6, 4000 Roskilde
Tlf.: 20 20 17 04, holger.skovkjaer@mail.dk

25. marts kl. 13: Ordinær generalforsamling. Afholdes i Danske Seniorers lokaler i Griffenfeldsgade 58.

Dagsorden iflg. vedtægterne. Ved tilmelding til stformand Lis Tønnesen på mail lis.tnnesen@gmail.com inden 20. marts, byder bestyrelsen på smørrebrød kl. 12 og underholdning.

BORDINGHUS SPILLEMÆND

Underholdningsorkestret Bordinghus Spillemand leverer musik og underholdning til jeres arrangementer. Se mere på www.bordinghus-musik.dk

Kontakt venligst Kurt Johansen tlf. 32 53 63 87 eller Hans Christiansen tlf. 20 42 00 62 for mere information

FÆLLESOMRÅDET FOR OMSORGSARBEJDE BRØNSHØJ – HUSUM – UTTERSLEV

Kontaktpersoner: Selma Svensson tlf. 22 66 01 36 eller Ingrid Jensen tlf. 38 60 23 20.

Mødested: Pensionistcenteret, Brønshøjvej 12A

Mandage kl. 11-14: Hygge

Tirsdage kl. 12-13.40: Engelsk

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.

MEDLEMSPRIS

"Medlemspris" gælder den enkelte forenings medlemmer. For yderligere oplysninger om de enkelte aktiviteter, kontakt den pågældende forening.

Onsdage 11-14: Hyggesamvær

Torsdage 9.30-12: Hyggehobby

CITY KLUBBEN

Et mødested for pensionister og efterlønsmodtagere

Mødested: Dagmar Bio, Jernbanegade 2, København V, hvis ikke andet er oplyst.

Kontakt: cityfilmklubben@gmail.com
<http://cityklubben.wordpress.com>

Onsdage kl. 10: Film. Resterende medlemskort kan købes ½ time før filmstart. Betaling kun med kontanter eller mobile pay til 90663. Pris kr. 400 for 26 film. Dørene åbnes kl. 9.30.

27. februar: efter filmen: Generalforsamling, dagsorden ifølge vedtægterne. Bestyrelsen byder på 2 stk. smørrebrød, tilmelding nødvendig på mail til cityfilmklubben@gmail.com

CYKELBANDEN

Tirsdage kl. 10: Vi mødes på Frederiksberg Runddel eller Vesterport st. og tager S-toget ud til skov og strand. Vi cykler 15-20 km i moderat tempo. Oplysninger om start sted Rebecca tlf. 20 65 38 17 eller Poul tlf. 40 18 73 66.

FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

Hver torsdag kl. 11.15: Film i Park Bio, Østerbrogade 79

FORENINGEN KULTURNET

NYT Mødested: Præstelængen 1 A, 2400 København NV

Mandage kl. 15.30-16.30: Seniorgymnastik

Onsdage kl. 12.30-14.00: Qi Gong

Onsdage kl. 14-16: Onsdagscafé m. samvær, filmklub 3. onsdag i hver måned.

Torsdage kl. 12-13: Seniordans

Lige lørdage Kl. 11-ca. 15: Malerklub

KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

Mødested: Guldaldersalen, Emdrupvej 137 kld., medmindre andet er oplyst

Tilmelding: Tirsdag i åbningstiden mellem kl. 13-17

Onsdage kl. 10-13: Hobbyklubben

NABO ØSTERBRO

Mødested: Odensegade 6 og/eller Nyborggade 9. Tlf. 35 26 01 20 mel. Kl. 9-15.

Se yderligere: www.naboosterbro.dk

Aktiviteter: Café, foredrag, motion, kortspil, sang, kurser, udflugter og rejser.

PENSIONISTKLUBBEN STORMLY

Mødested: Ndr. Fasanvej 81, Frederiksberg. Daglig åbent kl. 9-15 (undt. lørdag)

Mandag: Stavgang, håndarbejde, EDB.

Tirsdag: Stolemotion, whist, canasta.

Onsdag: Bridge, hjælp til mobiltelefonen.

Torsdag: Whist, kortspil.

Fredag: Socialt samvær, kortspil.

Søndag: Kaffe, kage, bankospil.

1. torsdag i måneden: Åbent hus m/kaffe, kage, bankospil. Alle er velkomne.

SENIOR BRIDGE - BIRKEKLUBBEN

Mødested: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58

Kontaktperson: Kari Loge tlf. 21 44 36 33

Torsdage kl. 13-17: Bridge

SENIORCENTRET SCT. JOSEPH

Mødested: Griffenfeldsgade 44, København N

Første mandag i hver måned kl. 10: Åbent hus. Kom og få en rundvisning og hør om alt det, du kan blive en del af i SeniorCentret Sct. Joseph. Se alle vores faste aktiviteter og månedsprogrammer på www.seniorcentret.dk

Anden fredag i hver måned kl. 17.30-23: Fredagsdans i Klærkesalen. Dans, mad og fællesskab, alle er velkomne! Tilmelding nødvendig på mail: dorthethorsdam@gmail.com eller på tlf. 29 36 25 75 mandage før dans mellem kl. 14-19

SENIORKLUBBEN VANLØSE (SUNDHEDSHUSET)

Mandag/onsdag kl. 10-11: Motionsmaskiner med fysioterapeut

Mandag/torsdag kl. 10-13: Billard

Mandag kl. 12-14.30: Kortspil, Whist. Tilmelding Rosa Nielsen

Tirsdag kl. 16.30-18: Qi Gong. Tilmelding i klubben

Onsdag i lige uger kl. 10-13: Syning

Onsdag kl. 10-12: IT Cafe. Gæster kr. 20 pr. gang.

Torsdag kl. 11-13: Rådgivning v/Winnie Lundgren

Fredag kl. 10.30-12: Gymnastik lokale 117. Tilmelding i klubben.

Fredag kl. 12.30: Banko

SØNDAGSCAFÉ

Søndagscafeen i Griffenfeldsgade er lukket ned.

TOVEKLUBBEN

22. marts: Generalforsamling i Klærkesalen

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

Følge-Ud-Gruppen Nørrebro og Nord Vest. Vil du være en del af gruppen, eller have en følge- eller besøgsven så kontakt Doris på tlf. 40 11 22 09.

KØBENHAVN OMEGNS KREDS

Kredsformand Inger Lise Hansen
Gasværksvej 15, 6. sal, 2630 Taastrup
Tlf. 26 13 36 96 - ostervemb64@hotmail.com

14. marts kl. 11.30: Ordinær generalforsamling, dagsorden iflg. vedtægter. Mødested: Lyngby-Tårnbæks lokaler, Sorgenfrivej 4 A, Lyngby. Tilmelding: Senest 11. marts, af hensyn til fortæring til næstformand Jørgen Bøttner, tlf. 50 35 34 38 eller mail: joergenboettner@gmail.com

ANNY KLUBBEN

Mødested: Herlevgårds festsal, medmindre andet er oplyst.

Kontaktperson til aktiviteterne: Hans Frahm, tlf. 22 34 61 24

Torsdagsklub kl. 10-11: Vi går en tur – kl. 12 stolegymnastik

14. februar: Torsdagsklub, m/kaffe og brød. Kl. 12. stolegymnastik - kl. 13 vises der billeder fra Anny Klubbens historie. Vi skal også se den gamle Herlev Film

17. februar kl. 12-15: Søndagsmatiné

18. februar kl. 10: Film i Herlev Teater Bio

21. februar kl. 12.30: Bankospil

25. februar kl. 10: Film i Herlev Bio

26. februar kl. 11-12: Bowling på banerne, Hørkær 1-3, Herlev

28. februar kl. 12: Generalforsamling

4. marts kl. 10: Film i Herlev teater Bio

7. marts kl. 12.30: Bankospil

11. marts kl. 10: Film i Herlev Teater Bio

14. marts kl. 12.30 Modeopvisning ved Senior Shoppen

18. marts kl. 10: Film i Herlev Teater Bio

21. marts kl. 12.30: Bankospil

24. marts kl. 12 - 15: Søndagsmatiné

25. marts kl. 10: Film i Herlev Teater Bio

26. marts kl. 11 - 12: Bowling på banerne Hørkær 1-3, Herlev

28. marts: Torsdagsklub.

4. april kl. 12.30: Bankospil

6. april kl. 12-17: Forårsfest

9. april kl. 11: Tur til Arbejdermuseet

11. april: Torsdagsklub m/kaffe og brød og stolegymnastik

BRØNDBY PENSIONISTFORENING

Mødested: Møllesalen, Brøndby Møllevej 25, Brøndby, medmindre andet er oplyst.

Pris ved banko: Kr. 30 i entre inkl. kaffe/brød samt kr. 60 for 6 plader.

25. februar kl. 14-16.30: Banko

11./25. marts kl. 14-16.30: Banko

8. april kl. 13-17: Forårsfest. Pris kr. 225. Tilmelding nødvendig.

CHARLOTTEKLUBBEN

Læs mere om klubben:

www.charlotteklubben.dk

Hver onsdag kl.12: Filmklubben Charlotte i Gentofte Kino. Pris for medlemskab kr. 350 pr. sæson (11 medlemsvalgte film). Gæstebillet sælges ved indgang til kr. 50.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE GENTOFTE

Mødested: Stolpehøj 150, Gentofte. E-mail: kontor@idehuset-vangede.dk. Besøgstjeneste, telefonstjerner, Ide-data, Ide-video og Ide-værksted/snedkerværksted.

Ide-husets hjemmeside:

www.idehuset-vangede.dk

Har du lyst til at være med: Kontakt formanden på e-mail: tom.jensen@webspeed.dk, tlf. 29 67 78 46 eller 39 63 90 40. Der betales for nogle aktiviteter et mindre kontingent til bl.a. kaffekassen.

PENSIONISTKLUBBEN KONTAKT

Mødetidspunkt: kl. 13.30-15.30, medmindre andet er oplyst

28. februar: Kirsten Carlsen fortæller om sin opvækst på et usædvanligt alderdomshjem, Socialministeriets alderdomshjem i Thisted.

14. marts: Underholdning med Ulf Taube

28. marts: Aage Lind. Foredrag om lirekassens historie.

12. april: Afslutning. Program senere

LYNGBY-TAARBÆK PENSIONISTFORENING

Åbningstid: Kontoret Sorgenfrivej 4A, Kgs. Lyngby, er åbent 1. mandag i hver måned fra kl. 12-14

Mødested: Sorgenfrivej 4A, Kgs. Lyngby, medmindre andet er oplyst

Tilmeldinger: Biagitte Meier, mail: wauhl.meier@gmail.com

Mandage kl. 13-15.30: Hyggemøde med kaffe/brød og kortspil m.m. Pris kr. 15.

17. februar kl. 12.30: Hyggelig frokost – og lille bankospil (5 spil). Pris 85 kr. inkl. 3 plader. Tilmelding senest 11. februar

20. marts kl. 14: Generalforsamling med dagsorden iflg. lovene. Der vil være kaffe/brød. Tilmelding gerne senest 12. marts. Forslag skal være formanden i hænde 8 dage før generalforsamlingen.

7. april kl. 12.30: Hyggelig frokost – og lille bankospil (5 spil). Pris 85 kr. inkl. 3 plader. Tilmelding senest 1. april.

24. april kl. 13: Besøg af den mobile tøjbutik Seniorshop, der viser den nye forårskollektion med mange smarte bluser, bukser m.m. Pris 30 kr. for kaffe m. brød. Tilmelding senest 12. april.

SØLLERØDEGNENS PENSIONISTFORENING

Mødested: Kulturcenter Mariehøj. Øverødvej 246B "Backstage" i Holte (følg skiltning fra hovedindgang) eller Søllerød Sognegård, Søllerødvej 13.

Tilmelding: Werner Wittekind, tlf.: 45 41 43 15 werner@wittekind.dk. Ture og udflugter skal være betalt senest 7 dage før til Danske Bank 1551 - 5084342

Alle mandage kl. 13-16: Frimærkeklubben (27. august-3. december 2018).

13. februar kl. 14: Generalforsamling i Søllerød Sognegård. Gerne tilmelding af hensyn til indkøb senest 8. februar.

27. februar kl. 12.30: Frokostbanko i Kulturcenter Mariehøj. 2 stk. smørrebrød + 1 øl/vand + kaffe og småkager og 5 spil. Pris kun 50 kr. inkl. 3 plader. Tilmelding 22. februar.

13. marts kl. 14: Foredrag i Søllerød Sognegård: Kong Frederik IX og prins Henriks fhv. kammertjener

Anker A. Andersen fortæller om sit spændende liv i kongehusets tjeneste. Kaffe med brød, pris 60.- kr. Tilmelding senest 8. marts.

27. marts kl. 12.30: Frokostbanko som ovenfor. Tilmelding senest 22. marts.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE BALLERUP

Mødested: Præstevænget 12, Ballerup, tilgængelig for kørestolsbrugere.

Hver onsdag kl. 12-15: Åben café. Mulighed for en god snak, lidt frokost mod betaling.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE HØJE TAASTRUP

Har du lyst til at være besøgsven for en

ældre borger i Høje Taastrup, bedes du ringe til Vicky Rasmussen på tlf. 61 77 75 97 for yderligere information.

KREDS NORDSJÆLLAND

Kredsformand Anette Tinghøj Hansen
Lupinvej 4, 4050 Skibby
Tlf.: 23 30 00 42, e-mail: aahh@mail.dk

18. marts kl. 10: Generalforsamling på Skævinge Kro, Jernbanevej 1, Skævinge, Danmark

BLISTRUP PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Blistrup Medborgerhus, Helsingevej 64, Græsted, kl. 13, medmindre andet er oplyst

Kontaktpersoner: Bibi tlf. 24 23 06 14, Jytte tlf. 48 71 68 43, Arne tlf. 40 30 93 40

20. februar: Steven Hart med pianist fortæller – og især synger – gospelmusikens historie. Kom og syng med på kendte sange som "Down by the riverside"

27. februar: Vi skal høre om Jette Seidenschurs kamp for at frigøre sig fra en opvækst i Jehovas vidner. Tilmelding og betaling til spisning 13. marts.

6. marts: Banko

13. marts: Fødselsdag – 53 år. Frokostplatte fra Anders i Blistrup Superbrugsen. Pris kr. 100, vi spiser kl. 12.30.

20. marts: Musik og sang. Palle Krabbe spiller og synger

27. marts: Ruth Christoffersen viser flotte billeder og fortæller om sin rejse til Balkan: Albanien, Makedonien, Kosovo, Montenegro, Kroatien.

3. april: Banko. Tilmelding til forårsturen 15. maj.

10. april: Vi skal høre om et stykke Danmarks historie: John Sværke fortæller om "Konge af folket – Frederik VII" (1808-1863)

HORNBÆK PENSIONISTFORENING

13. marts kl. 13.30: Generalforsamling. Afholdes i Klubhuset, hvor vi altid holder til.

JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

Mødested: Kignæshallen, medmindre andet er oplyst

Tilmelding: Kjeld Jensen tlf. 47 53 20 87 eller Rigmor Nielsen tlf. 47 53 13 75.

19. februar kl. 13: Banko

26. februar kl. 12: Konge af folket. Major John Sværke fortæller om Danmarks mest farverige og betydningsfulde konge Frederik d. 7. Vi spiser sammen først, pris kr. 100. Husk tilmelding.

5. marts kl. 12: Fastelavn. Så er det tid at slå katten af tønden med rigtig megen hygge, spisning, kaffe og hyggesnak. Vi ser hvem der er så heldig at blive Katte-

konge/-dronning. Pris kr. 100.

12. og 19. marts kl. 13: Banko

26. marts kl. 12: Modeopvisning. Kom og se hvad der er moderne i år. Vi begynder som vanligt med nogle gode stykker smørrebrød og efter opvisningen er der kaffe/kage. Pris kr. 100.

2. og 9. april kl. 13: Banko

16. april kl. 12: Påskefrokost. Kroen byder atter på en dejlig påskebuffet. Vi sørger for lotteri, som bliver trukket efter maden og inden kaffen. Pris kr. 200.

SKÆVINGE SENIORER

Mødested: Bauneparken (store sal), Ny Harløsevej 24, Skævinge, medmindre andet er oplyst.

21. februar kl. 14-16: Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag til vedtagelse skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Foreningen giver kaffe/te og øl/vand.

28. februar: De mageløse, 3 festlige damer underholder med sang og musik

7. marts: Preben Ulstrup fortæller om Kejserinde Dagmars liv og skæbne

14. marts: Banko ved Anna og medhjælper (Aktivitetscentret)

21. marts: Baggårdens Glade Musikanter underholder med lystige viser og sange

28. marts: Modeopvisning. Danmarks Senior Shop viser aktuel mode med lokale mannequiner på catwalken. Entre kr. 50 inkl. kaffe/te og kage.

4. april kl. 13-16: Fødselsdagsfest. Mad fra Skævinge Kro. Drikkevarer kan købes i baren. Pris kr. 200 pr. person.

11. april: Banko ved Anna og medhjælper (Aktivitetscentret)

SLANGERUP SENIORER

Mødested: Aktivitetshuset Kongshøj, Kannikestræde 2C, Slangerup, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Ved henvendelse Aktivitetshuset Kongshøj.

Bemærk: Aktiviteter er tilegnet foreningens medlemmer. Alle seniorer og efterlønsmodtagere, primært inden for Frederikssund Kommuner, er fortsat særdeles velkomne.

20. februar, 6. marts samt 3. og 17. april kl. 14-16: Banko og lotterispil

20. marts kl. 14-16: Generalforsamling, dagsorden iflg. vedtægterne

STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

Mødested: HEP-Huset, Carlsbergvej 4, Stenløse, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Lene Ravn tlf. 26 63 29 00 / Hanne Petersen tlf. 23 60 53 94 eller liste HEP Huset.

19. februar kl. 19: Banko

26. februar kl. 13: Sildemad. Underholdning med tre glade piger. Pris kr. 50

5. og 19. marts kl. 19: Banko

12. marts kl. 14: Generalforsamling iflg. vedtægterne

26. marts kl. 13: Afslutning med medbragt mad. Lotteri med pæne præmier. Smørrebrød kan bestilles på opslag i HEP Huset. Musik ved Eric Præst. Kaffe med

småkager. Pris inkl. 2 stk. smørrebrød kr. 80, pris uden smørrebrød kr. 40.

2. og 16. april kl. 19: Banko

ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

Mødested og -tidspunkt: Brohusets aktivitetslokale, Østervang 103, Hillerød kl. 14-16 medmindre andet er oplyst

Ved Bankospil: Gode gevinster samt kaf-

fe/te/hjemmebag, mulighed for køb af øl/vand

Hver fredag kl. 14-16: Aktiviteter

ORGANISATIONS- KONSULENT

**Organisationskonsulent for
Region Hovedstaden**

Rikke Samssund, Tlf. 35 24 00 42,
rns@danske-seniorer.dk

Kredsgeneralforsamling

Danske Seniorer Kreds Bornholm afholder Kredsgeneralforsamling **fredag d. 8. marts kl. 11.00.**

Sted: Dideriks Veranda, Strandpromenaden 5, Sandvig.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Saxofonkvartetten underholder og kredsen byder på frokost. Det er gratis for alle medlemmer af Danske Seniorer på Bornholm at deltage. Af hensyn til forplejning er der tilmelding til Linda Metzsch på lindametzsch@live.dk. Tilmelding senest 1. marts.



JEG ER SGU MIN EGEN

EN MUSIKFORESTILLING OM AT SÆTTE SIN HAT SOM MAN VIL

Med de store hits
**JEG SÆTTER MIN
HAT SOM JEG VIL**
og **DUERNE FLYVER**



28. FEB. – 13. APR. 2019

Medvirkende
**MATHILDE PASSER, MARIE ASKEHAVE, ANNE SOFIE ESPERSEN
TOM JENSEN, MORTEN HEMMINGSEN, NICOLAI JANDORF**
og fire musikere

Manuskript **JEANETTE MUNZERT**
baseret på **JEG ER SGU MIN EGEN** af **KLAUS RIFBJERG**
Instruktion **MARIA KJÆRGAARD-SUNESSEN**
Scenografi **TORDEN & LYNILD**

Kapelmester og arrangør **SØREN GRAVERSEN**
Musik **BENT FABRICIUS-BJERRE**
Koreografi **PETER FRIIS**

KØB BILLETTER NU PÅ **NBT.DK**

N Ø R R E B R O T E A T E R

VIND MED SENIORBLADET

Denne gang kan du vinde en bog, der kan gøre dig bedre til at huske, eller en ny dansk roman fra et lille spændende forlag.

Hr. Kukula

af Mikkel Harris Carlsen



Dette er fortællingen om den spanske diplomat og kulturattaché, hr. Kukula. Han er en berejst og beleven verdensborger; den evige optimist, som ser positivt på alt i livet, uanset hvor forfærdeligt eller uretfærdigt, det behandler ham. Det er finurlige og fantasifulde nedslag i hans eventyrlige livshistorie, der er rig på absurde og groteske oplevelser. Hvert kapitel tager en uventet drejning og overrasker læseren med uventet udvikling i fortællingen.

Udgivet af forlaget Æther

Klæbehjerne – Bliv bedre til at huske

Af Troels W Kjør i samarbejde med Anne Mette Futtrup



I Klæbehjerne gennemgår professor og hjerneforsker Troels W. Kjør sammen med journalist Anne Mette Futtrup, hvordan hjernen kan blive større og stærkere gennem træning – på lige fod med biceps og triceps. Selv små uventede udfordringer i dagligdagen kan gøre en forskel.

Du får tests til din hukommelse og præsenteres for metoder og teknikker til at lære at huske bedre. Desuden får du tre omfattende træningsprogrammer – et

til begyndere, et til øvede og et til dem, der vil indføre egentlige livsstilsændringer, der gavner hukommelsen. Hvert program rummer 28 meget forskellige øvelser, som hver især specifikt påvirker hukommelsescentrene i ens hjerne, så man kommer til at huske bedre.

Udgivet af Politikens Forlag

Vind en af bøgerne

Alt hvad du skal gøre er at sende et postkort eller skrive på bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk kortet "Bogkonkurrence" og titlen på den bog, du ønsker at vinde. Og husk selvfølgelig at skrive din egen postadresse, så vi kan sende bogen til dig, hvis du skulle være så heldig at vinde.

Vi skal have dit postkort senest d. 6. marts 2019

Tillykke

til Ulla fra Ringkøbing, der vandt bogen "Om svampe og sorg", Karin fra Hvalsø, der vandt bogen "Rosie Hopkin's søde jul" og Aase fra Næstved, der vandt bogen "Blodspor", som vi omtalte i sidste nummer af SeniorBladet. Vi håber, I har haft nogle gode læseoplevelser.



N Ø R R E B R O
T E A T E R

Køb dit **Tivoli-kort** 2019 i Rejsehjørnet til særpris: 290 kr. **Restaurant Paafuglen** i Tivoli giver rabat på frokosten: vælg mellem Frokostplatte A for kun 127 kr. (norm.: 159,-) og Pariserbøf "med det hele" for kun 110 kr. (norm.: 135,-) Og så er der 20% på snaps. Køb frokost på **Fru Nimb** og vis dit medlemskort, så giver Fru Nimb kaffe og sødt til dig og 1 gæst. **Axelborg Bodega**: 25% rabat på maden. **Restaurant Jakobsen** på Kulturtorvet: 25% på maden. **Folketeatret** giver rabat til store og små (fra 10 betalende) grupper af Danske Seniorer-medlemmer på forestillingen Mød mig på Cassiopeia, som spiller frem til 3. marts. **Østre Gasværk Teater** giver Danske Seniorer-medlemmer 15% rabat på billetter til de to skønne forestillinger: Erasmus Montanus – 18. januar til 9. februar 2019 og Shakespeare in love – 29. marts til 28. april 2019. Se alle aftalerne og hvordan du får rabatterne på www.danske-seniorer.dk/ medlemsfordele

folketeatret | nørregade turne Axelborg Bodega

1.550 PLADSER SOLGT TIL 2019 TAK

Der er dejligt på Rude Strand

RUDE STRAND HØJSKOLE

- * Tre skønne dage på Rude Strand. 15.1.—18.1. **UDSOLGT**
- * VM i herrehåndbold. 21.1 - 26.1. 8 pladser tilbage.
- * Med nordlys i øjnene—Grønland. 28.1. - 2.2. **UDSOLGT**
- * Ind i litteraturen - Skønlitterære dage 4.2. - 9.2. Kun 3 dobbeltvær. tilbage.
- * Kunst og filosofi—tur til Jorn museet. 11.2. - 16.2. Få pladser tilbage
- * Sagen uopklaret med Jess Dorph og Bent Isager mfl. 18.2. - 23.2.
- * Øje for velvære med Aase Grønbæk. 18.2 - 23.2. 3 pladser tilbage.
- * Kor og/eller Big Band uge med bl.a. tur til Troels Kløvedal udstilling. 25.2. - 2.3.
- * Et liv genoplevet i erindringen med bl.a. Kjeld Holm. 4.3. - 9.3.
- * Folkedans og Højskole med Folkedans Danmark. 4.3. - 9.3.
- * Hvad er meningen? 11.3. - 16.3. **UDSOLGT**
- * Aarhus de 5 store: Moesgaard, Aros, DOKK1, Domkirken, Den Gamle By og Rådhuset. 18.3. - 23.3.
- * Vi synger 200 sange fra Højskolesangbogen med Helge Teglgård. 25.3. - 30.3.

Få pladser tilbage i februar og marts

Altid gratis bus t/r Skanderborg

KORT NYT

BLIV KLOGERE PÅ VALG AF PLEJEHJEM OG REGLER FOR FRIT, HUSLEJE M.M.

I december åbnede hjemmesiden www.plejehjemsoversigten.dk. Her kan man finde alle plejehjem i Danmark og få et overblik over hver enkelt plejehjems værdier, aktiviteter og faciliteter.

Siden oplyser også om reglerne for frit valg af plejehjem i egen eller en anden kommune, om visitation og regler for husleje, mad m.m.

DEMENSHANDLINGSPLAN FULGT OP AF MIDLER TIL FORSKNING DEMEN

Ældreminister Thyra Frank er meget tilfreds med, at den nationale handlingsplan for demens følges op af en overordnet strategi for forskningen inden for demens:

”Vi ved, at demens vender op og ned på hverdagen for mange familier. Derfor er jeg glad for, at vi nu har en forskningsstrategi, som sætter fokus på forebyggelse, men også hvordan viden og kompetencer kan omsættes til praksis, så både den demensramte, de pårørende og medarbejderne får mest mulig gavn af den viden, der findes på området. Derfor er jeg også glad for, at der i forskningsstrategien lægges vægt på, at mennesker med demens og deres pårørende bør inddrages i forskningen på demensområdet.”

Med demenshandlingsplanen blev der afsat 6,7 mio. kr. til at styrke

forskning på demensområdet. Foruden forskningsstrategien blev der afsat midler til, at fem Erhvervs-PhD'ere skal forske i demensområdet. Initiativet bakker op om de tre overordnede nationale mål for demensindsatsen:

- Danmark skal have 98 demensvenlige kommuner
- Flere mennesker med demens skal udredes, og 80 % skal have en specifik diagnose
- En forbedret pleje- og behandlingsindsats skal nedbringe forbruget af antipsykotisk medicin blandt mennesker med demens med 50 % frem mod 2025.



REJSEHOLD PÅ VEJ TIL 11 KOMMUNER OG PRIVATE PLEJEENHEDER

11 kommuner og private plejeenheder får fra marts og 4-6 måneder frem besøg af Ældreministeriets ny Rejsehold for værdig ældrepleje. Rejseholdet er oprettet som led i satspuljeaftalen 2018-2021, hvor der blev afsat 60,2 mio. kr. til at etablere Nationalt videnscenter for værdig ældrepleje i Sundhedsstyrelsen, som har til formål at understøtte kommunernes arbejde med værdighed i ældreplejen.

Alle kommuner og private plejeenheder (plejebolig/hjemmepleje), der har et ønske om at løfte kompetenceniveauet med henblik på en forbedret værdig ældrepleje

kunne ansøge om deltagelse i et rejseholdsforløb. I alt 29 søgte.

Et rejseholdsforløb kan fx have fokus på at udvikle metoder til at øge borgernes livskvalitet og selvbestemmelse, styrke medarbejdernes kompetencer til at håndtere svære situationer med borgere, som fx ved udadreagerende adfærd, eller metoder til at forbedre og udvikle samarbejdet mellem medarbejdere og beboernes pårørende.

De 11, der får besøg af rejseholdet er:

Rudersdal Kommune/Plejecenter Bistrup og Bofællesskab Æbleha-

ven, Greve Kommune, Halsnæs Kommune, Forende Care og Solrød Kommune søgte om rejseholdets hjælp til at blive bedre til: Livskvalitet og selvbestemmelse. Herning Kommune og OK-Fonden vil arbejde med Kvalitet, tværfaglighed og sammenhæng i plejen. Øvrige modtagere er: Rudersdal Kommune/Plejecenter Hegnsgården (En værdig død), Thisted Kommune (Pårørende), Ikast-Brandeborg Kommune (Livskvalitet), Frederiksberg Kommune (Selvbestemmelse).

Du kan læse mere om rejseholdet og kriterier for deltagelse på www.sum.dk – søg på Rejseholdet.



MED EN TESTAMENTARISK GAVE KAN VI REDDE LIV

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

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

Arv udgør en vigtig del af de samlede bidrag til Læger uden Grænser. Når vi modtager en testamentarisk gave, tager vi det

som et udtryk for stor tillid og moralsk støtte til vores humanitære arbejde. Pengene går bl.a. til:

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



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

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



RÆDSELSFULDT!

Det er rædselsfuldt ikke at høre ordentligt.

Temareaktion: journalist Kirsten Bohl og redaktør Iben Hauschultz

Knud Hein er ikke i tvivl, da jeg spørger ham, hvordan det er at have en rigtig dårlig hørelse. Han hører kun 16% på det ene øre og 25% på det andet. Men når han så fortæller, bliver det klart, at han er mere end god til at leve et aktivt og udadvendt liv, også med nedsat hørelse. Han laver radio på Rødovrekanalen om sin gamle lidenskab jazz, han er i bestyrelsen for Danske Seniorers "Hyggebio" i Ishøj, og han er også aktiv i Høreforeningen i Brøndby.

Og det er ham, der fik Danske Seniorer til at gøre "Hørelse" til en mærkesag. Ved kongressen for et par år siden rejste han sig og talte for, at Danske Seniorer skal arbejde for bedre forhold for dårligt hørende – og politikerne lyttede til ham.

"Selvfølgelig", siger DS's formand, Per K. Larsen. "Det er jo de enkelte medlemmer, der bedst ved, hvor der er behov for en indsats".

Knud Hein gør selv meget for at lette livet for dem, der ikke hører så godt. "Og det er mange, 2/3 af de 1.200 medlemmer af Hyggebio fx", fortæller han.

For at sikre dem en god filmoplevelse viser foreningen af princip aldrig en film uden tekster. Og han gør opmærksom på, at alle danske film, der får filmstøtte, også leveres med undertekster, så er der hørehæmmede, der har problemer med lyden i deres lokale biograf, er det en idé at gå til biografens ledelse og få tekstede film.

Knud Hein fortæller, der i alt er 800.000 danskere med hørenedsættelse – mange af dem er ikke opmærksomme på, de har et pro-

blem udover, at de synes, deres familie er begyndt at mumle.

"Mit råd til dem er at komme afsted til en hørelæge, som jeg altid kalder ørelægerne", siger han. "De undersøger én grundigt og henviser til en klinik, hvis man har bug for et høreapparat. Nogle af lægerne har egne klinikker og foreslår måske netop den – det skæpper jo i deres egen kasse – men mit råd er at vælge en offentlig løsning. Udvalget er begrænset, men fordelene er mange:

- Ingen får noget udstyr, de ikke har brug for – som jeg oplever det sker i det private – og det, der spares ved det, betyder mindre skat for os alle sammen.
- Sker der noget med udstyret, får man nyt udleveret.
- Har man behov for udstyr udover det basale, er det offentlige system forpligtet til at sørge for, at man får de ting, man har brug for."

Knud Hein har netop nu problemer med sit udstyr. Det er over 5 måneder siden, hans høreapparater gik i stykker, og netop i dag er hans aftale på Bispebjerg Hospital aflyst på grund af sygdom. Nu håber han at få en ny tid i løbet af 2, måske 3 uger, og i mellemtiden klarer han sig med et midlertidigt apparat, som han skruer op til fuld styrke. Så går det. Men godt er det ikke.

Og så er han oven i købet heldig: Han var ikke opmærksom på, at der var gået mere end fire år, siden han sidst fik et høreapparat – og fire år er en magisk grænse i det system. Efter så lang tid starter man nemlig helt forfra, men lægerne besluttede sig for at se bort fra 4 års grænsen, fordi han hører så dårligt. Havde de ikke gjort det, kunne de 5 måneder være blevet til meget, meget mere. Faktisk kender han til klinikker med op til 2 års ventetid.

Men er man i systemet, som han er, er ventetid almindeligvis ikke et problem, ikke for ham i hvert fald. Hans erfaring er, at der kun går 2-3 uger, fra han kontaktet afdelingen, til han har fået hjælp med nye apparater

Et andet godt råd er, at høreapparatbrugere skal gå til deres egen ørelæge og få rensede ørerne – selv går han ca. hvert halve år – for det betyder, at der også en løbende kontrol med, hvordan høretabet udvikler sig.

Høreforeningen arbejder for at få behandlingsgaranti på området, og det synes Knud Hein principielt er en god idé. ”Men de har ikke kapaciteten til at behandle os så hurtigt”, siger han.

*her kunne vi jo godt nævne, at der

er afsat 115 mio. over de næste X år, se artikel side Og så droppe de næste to afsnit

Men kunne en behandlingsgaranti ikke tvinge regionerne til at øge kapaciteten?

”Det er som at sige, vi vil have flødeskumskager allesammen, selv om der kun er penge til rugbrød. Regeringens nedskæringspolitik er en realitet, der rammer os – men måske kunne det hjælpe, hvis de kunne finde de 12 mia., der er forsvundet i udenlandske spekulanter lommer ...

Knud Hein har hørt dårligt, siden han var ganske ung, og han har haft høreapparater, siden han var midt i 40’erne. Han har været tæt på høreapparatmiljøet, idet han er testperson for den danske virksomhed Widex og bl.a. har foreslået den at udvikle en digital løsning, der kan bruges af musikere. ”Det har de virkelig knoklet med, jeg ved ikke hvilken generation, der er i handlen nu, men de sikrer, at musikerne får hele lydspektret med, at apparatet ikke slår fra, hvis lydtrykket bliver for højt, og at lyden gøres så ren, at man kan høre, når der bliver spillet forkert”, fortæller han.

Knud Hein er fuld af beundring for den udvikling, der er sket på feltet: ”De apparater, jeg startede med, er at sammenligne med en u-affjedret hestevogn mod en moderne bil”, siger han.

Udover det kan han kun finde én god ting at sige om den dårlige hørelse: ”Når jeg sover middagsøvn, piller jeg høreapparaterne ud, og så kan de save med en rundsav om ørerne på mig. Jeg hører intet...”

Men bortset fra det er det altså

rædselsfuldt.

Knud Heins råd til andre med nedsat hørelse

Vælg en offentlig løsning. Hvis apparaterne går i stykker, får du nye. Har du selv købt, må du selv betale.

Har du selv købt, skal du sikre dig, de er dækket af din indboforsikring.

Har du problemer med at høre, hvad de siger i fjernsynet, kan du få hørebøffer, der sikrer, at lyden fra TV går direkte ind i ørerne. Hører du rigtig dårligt, stiller kommunen dem til rådighed som et hjælpemiddel.

Er dit behov større end et almindeligt høreapparat, bliver du henvist til hospitalernes audiologiske afdelinger, som så stiller de ting til rådighed, du har brug for.

Der skal være adgang til teleslyngere i alle offentlige institutioner. Det fungerer ikke særlig godt alle steder, men i danske kirker findes de normalt.

Vær OBS på 4 års reglen. Går der længere tid end 4 år mellem dine kontrolbesøg, starter du helt forfra.

Hvad skal DS gøre ?

- Gå ind i høreforeningen i samarbejde.
- De private vil altid være interesserede i overskud, jeg er ikke imod de private, men det sætter folk ringere end i det offentlige system... !!!
- Nogle af de private forsøger at plus-sælge, altså sælge mere end den enkelte patient har brug for. Det er i hvert fald det, jeg hører, at nogle høreapparatbrugere oplever.



9 UD AF 10 SENIORER TILFREDSE MED DERES HØREAPPARATER

Også selv om halvdelen af dem havde håbet, de havde hjulpet bedre end de gør, fortæller vores spørgepanel

Når man – endnu – ikke har høreapparater og mest kender dem fra de mange reklamer, kan man få den forestilling, det er et stort problem at blive afhængig af høreapparater. Det er det klart også for nogle, men deltagerne i Danske Seniorers spørgepanel er over lange stræk tilfredse: Hver 5. er meget tilfreds og hver 4. tilfreds med deres høreapparater.

Men træerne vokser ikke ind i himlen: 5 af 10 har svaret, at apparaterne ikke hjælper så meget, som de havde håbet, og 2 ud af 10 synes ikke, at høreapparaterne holder, hvad eksperterne havde lovet dem.

Næsten 2.000 medlemmer af vores spørgepanel har svaret på det rundspørge, vi sendte ud om høreelse, og til vores overraskelse har langt hovedparten slet ikke høreapparat. Der er kun godt 600 i panelet, der bruger høreapparater.

Det giver en stor statistisk usikkerhed, men takket været jeres mange gode kommentarer har vi fået både en masse ny viden og et godt input til vores videre arbejde med høreelse, som er en af vores mærkesager.

På vores hjemmeside, under mærkesager, kan du læse meget de-

taljeret om undersøgelsen, så her kun de mest relevante tal:

- 7 af 10 tilfredse med servicen
- 7 ud af 10 er tilfredse med den service, de får med høreapparaterne. 17% af de offentlige høreapparatsbrugere er ikke tilfredse. Det samme gælder for 10% af de private.

8% har ventet over et år

8% i Danske Seniorers spørgepanel har ventet over et år, fra de først tog kontakt til lægen/høreklinikken, til de havde et høreapparat. 21% har ventet mere end et halvt år, 40% i 3 måneder og resten i mindre end 3 måneder.

Ikke uventet går det hurtigst for dem, der vælger en privat løsning og altså selv betaler ofte mange tusinder af kroner: 66 pct. af dem fik et høreapparat inden for en måned. Lidt mere overraskende er det, at

så mange som hver 4. af dem, der har valgt at få apparatet gennem det offentlige, har fået det inden for en måned. I den anden ende af skalaen er der blandt privat-høreapparatbrugere 4%, der har måttet vente mere end et år. For offentlige høreapparatbrugere er det 10%, der har ventet over et år.

60 af 100 har intet betalt for høreapparatet

60 ud af 100 har ikke betalt noget for deres høreapparater, 10 ud af 100 har betalt under 5.000 kr., 13 af 100 mellem 5.000 og 10.000 kr., mens 12 af 100 betalte mellem 10.000 og 20.000 kr. og resten – det er kun 2,5% - har betalt over 20.000 kr.

Langt de fleste af dem, der har fået deres høreapparater gennem det offentlige (84%), har ikke selv betalt noget for dem. Dette er kun tilfældet for 24% af dem, der har fået deres høreapparater gennem en privat klinik. Hvor 56% af private høreapparatsbrugere har betalt over 5.000 kr., er det kun 7% af offentlige høreapparatsbrugere, der har måttet betale mere end 5.000 kr.

Selvom de private klinikker lover, at man kan få et "gratis" høreapparat gennem dem, er det altså kun en fjerdedel, der ender med ikke selv at betale noget for apparaterne. Til gengæld ser det ud til, at lidt flere af dem, der har valgt en privat løsning, er tilfredse.

Hverdagen med høreapparater

De fleste har aldrig prøvet at føle sig dumme pga. nedsat hørelse (64%), men for 27% sker det en gang imellem. Der er en lille kønsforskel, idet det blandt 24% af kvinderne sker en gang imellem, hvorimod det sker en gang imellem for 32% af mændene. Det er især dem, der har et høreapparat, der oplever at føle sig dumme. Blandt dem, som pt. har et høreapparat, svarer 22%, at de ofte føler sig dumme, og 46% at de engang imellem føler sig dumme. Blandt dem, der ikke har

☐ Jeg er glad for jeg kan få gratis høreapparater. Det giver en dejlig følelse af, at man ikke er uden for.. Tak.

et høreapparat, er tallene henholdsvis 2% og 15%. Man kunne gætte på at denne forskel kunne skyldes, at høreapparaterne ikke virker, som de skal.

Fakta fra undersøgelsen

- Langt de fleste får skiftet høreapparater hvert 4. år – som loven giver adgang til – men hele 15% får skiftet så tit, de synes, det er nødvendigt.
- Vi spurgte deltagerne, om de har prøvet at blive hjemme fra en oplevelse, fordi de ved, de ikke vil kunne høre alt. Heldigvis er det meget få:
- 9 af 10 har aldrig har fravalgt at gå i biografen eller teatret eller til arrangementer i familien, fordi de ikke kan høre ordentligt.
- 4 af 10 har bedt andre om at tale tydeligere. Kun ganske få har oplevet, at folk bliver irriterede, hvis man beder dem om det.
- 99% får gratis batterier uden problemer.
- Kun 28% bruger teleslynge, hvor det er muligt.

☐ Det er umuligt at få den samme audiograf, så der er ingen sammenhæng i det, de laver. Det er helt håbløst.

VENTETIDER: SE HER HVOR DU HURTIGST KAN KOMME TIL

Søg på Høreforeningens side – for eningen opdaterer hver måned informationer om ventetider. – Skriv "Høreforeningen og ventetider" i

søgefeltet – så kommer du ind på den rigtige side.

Har du problemer med hørelsen,

er der rigtig god og relevant viden at hente på Høreforeningens hjemmeside: hoeforeningen.dk

TAL OG FAKTA OM HØRELSE

- Hver 6. over 18 år har problemer med hørelsen
- Hver 10. i arbejde har høreprøblemer
- Op mod 800.000 danskere har høre- og lydproblemer. Svenske tal viser, at over halvdelen er under 65 år - altså i den erhvervsaktive alder.
- Ca. 300.000 har et høreapparat og har brug for teleslynger og andre hjælpemidler.
- Ca. 50.000 har et svært høretab - og har problemer med deres hørehandicap i forhold til at holde fast på et job.
- Ca. 8.000 er døvblevne eller har næsten ingen hørelse tilbage og har brug for tolkeservice. Heraf er ca. 800 personer på arbejdsmarkedet.

Kilde: Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

115 MIO. KR. TIL HØREPATIENTER

Nationale kvalitetskrav til høreapparater og mere gennemsigtige behandlingstilbud skal fremover sikre landets hørepatienter en bedre behandling og afhjælpe de mange problemer på høreområdet.

Derfor har Folketinget afsat 115 millioner kroner på regeringens finanslovsforslag.

Ifølge forslaget skal det

- sikre, at patienter modtager uvil-

- dig behandling og rådgivning
- gøre behandlingstilbuddene mere gennemsigtige. Herunder skal private klinikker informere klarere, og alle patienter skal sikres samme adgang til at få erstat-

tet mistede høreapparater.

- stille nationale krav til kvaliteten af behandlingen
- bruge de faglige ressourcer som eksempelvis audiologiassistenter bedre
- indsamle mere data og viden på høreområdet
- teste et nyt digitalt system til at effektivisere visitationen.



KURSUSKATALOG 2019



NYT
KATALOG
BESTIL PÅ
97891011

Velkommen

Til samskabelse, samvær, oplivelse og oplysning
i unikke vestjyske rammer

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

Udpluk fra forårets ugekurser i 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	Forårsvandringer - over stok og sten, 14-16 km/dag
15.05 - 21.05.19	Operaens verden - Lotte Heise, Puccini og Hamburg
05.06 - 11.06.19	Sommerhøjskole - Skønne Vestjylland til sansning og refleksion

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, Lyrikværksted, 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

FERIE VED BORNHOLMS KLIPPEKYST (PS1)



- 1 uge i ferielejlighed
- Fiskebuffet på Nordbornholms Røgeri
- Entré til Bornholms Kunstmuseum
- Færebillet Ystad-Rønne t/r

fra **1.599**

Pr. pers. v/2 pers. 1 pers. min 65 år.
Ank. 6/5 - 24/6 & 12/8 - 23/9 2019

SOMMERFERIE FOR SENIORER (PS14)



- 5 nætter i ferielejlighed
- Gåtur med naturvejleder
- Fri entré til 6 seværdigheder
- Færebilletter Ystad-Rønne t/r

fra **1.550**

Pr. pers. v/2 pers. 1 pers. min 65 år.
Ank. 5/6 - 5/9 2019



GOD FERIE
BESØG BORNHOLM

BORNHOLMTOURS.DK • Tlf 5649 3200

WHO HAR FOKUS PÅ HØRELSE

Verdenssundhedsorganisationen WHO har udpeget 3.3. til international høredag. I 2019 er der særligt fokus på tidlig konstatering og behandling af høretab.

Alle mennesker bør fra tid til anden få tjekket deres hørelse, især personer over 50, folk der arbejder i larmende miljøer eller hører høj musik. Sådan lyder budskabet fra WHO, der også arbejder for, at alle skal have ret til hjælp til bedre hørelse via de nationale sundhedssystemer.

I år benytter WHO den internationale høredag til at lancere The HearWHO-app, som bl.a. skal skabe opmærksomhed om vigtighe-

den af at høre godt og opmuntre borgerne til at få tjekket hørelsen.

Hvordan står det til med hørelsen?

Hvornår fik du, din ægtefælle eller kæreste sidst tjekket hørelsen? Er det længe siden? – eller kender du en, som burde få tjekket hørelsen, så kom til åbent hus i dit lokale Audika-hørecenter 4. marts og find ud af, hvordan det egentlig står til med hørelsen.

På dagen kan du få den lille høretest, der kan give dig et fingerpeg om, om du har nedsat hørelse og derfor bør få foretaget den store test. Den lille test tager 10 minutter, så der er vel næsten ingen grund til ikke at smutte ind og høre, om du kan høre?

Der er frisk kaffe på kanden og Audikas hørespecialister står klar til at svare på spørgsmål om hørelse og høreapparater. Alle, der kommer forbi til en høretest, deltager i lodtrækning om gavekort til luksusbrunch for 2 (vi trækker i alt 20 heldige vindere).



Kom til
åbent hus
og få en **gratis**
høretest hos dit lokale
Audika Hørecenter
den 4. marts.

Deltag i
konkurrencen om
et gavekort til en
luxusbrunch

oticon
PEOPLE FIRST
Certificeret
hørespecialist

Tlf.: 70 400 200
audika.dk

Audika
Hørecenter

SKØNNE FLODKRYDSTOGTER med dansk rejseleder

Flere togter
og katalog?
bestil på
riisrejser.dk

Smukt togt i Frankrig LOIRE

Loirefloden er seneste skud på stammen af enestående flodkrydstogter i det dejlige Frankrig. Togtet tager os til det vestlige Frankrig på Loirefloden til Nantes og retur igen. Et herligt område med frodige vinmarker og smukke slotte. Busrejse, krydstogt på flot skib, helpension med drikkevarer om bord, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet.

Rejs med d. 29/7.

8 dages smukt flodkrydstogt. Fra kr. 14.295,-

REJSEPLAN

- 1. dag: Danmark - Aachen
- 2. dag: Aachen - Nantes
Ombordstigning
- 3. dag: Nantes - Saint-Nazaire
- 4. dag: Saint-Nazaire - Ancenis
- 5. dag: Ancenis - Angers
- 6. dag: Slottene i Loiredalen
- 7. dag: Nantes - Aachen
- 8. dag: Hjemrejse



Passau - Wien - Budapest DONAU

Stemningsfuldt flodkrydstogt gennem den romantiske del af Donau med bjerge, borge, middelalderbyer og smukke hovedstæder: Det stilfulde Wien og Budapest i al sin pragt. Busrejse, krydstogt, lækker helpension om bord, dansk rejseleder og mange spændende udflugter er inkluderet.

Rejs med d. 7/4, 27/4 el. 27/7.

8 dages fantastisk Donautogt. Fra kr. 8.695,-

REJSEPLAN

- 1. dag: Danmark - Midtyskland
- 2. dag: Midtyskland - Passau
Ombordstigning
- 3. dag: Wien
- 4. dag: Budapest
- 5. dag: Bratislava
- 6. dag: Wachau og Melk
- 7. dag: Passau - Midtyskland
- 8. dag: Hjemrejse



To smukke floder RHINEN OG MOSEL

Skønt og afslappende flodkrydstogt på nogle af Rhinen og Mosels skønneste strækninger med imponerende natur, flotte borge og skønne byer. Busrejse, krydstogt, lækker pension om bord, dansk rejseleder og mange spændende udflugter er inkluderet.

Rejs med d. 24/8, 31/8, 7/9, 14/9, 21/9, 28/9.

6 dage. Fra kr. 5.995,-

Skt. Petersborg og Tallin ØSTERSØKRYDS

Flot rejse til Østersøens skønne byer. Vi sejler med færger fra by til by og skal opleve Helsinki, Skt. Petersborg, Tallinn og Stockholm. I Skt. Petersborg har vi to overnatninger. Flyrejse, færgeoverfarter, hotel- og kahytsoophold med halvpension, dansk og lokal rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs med d. 12/7 el. 23/8.

6 dage. Fra kr. 10.895,-

Fra Honfleur til Paris SEINEN

Dejligt flodkrydstogt på Seinen gennem naturskønne landskaber og smukke byer. Togtet begynder i skønne Paris og ender i den smukke by Honfleur ved Atlanterhavet. Busrejse, krydstogt, lækker helpension med drikkevarer om bord, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs 7/4, 4/5, 25/8 el. 29/9 (omvendt rejseplan).

7 dage. Fra kr. 8.595,-

Gratis
påstigning
ved 48 dan-
ske byer

riis  rejser

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

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgange

GIV HJERNEN TID TIL AT FØLGE MED

Det er sådan set hurtigt at konstatere et høretab og finde frem til det høreapparater, der hjælper bedst. Tålmodigheden kommer lidt mere på prøve, når hjernen igen skal blive god til at sortere baggrundsstøjen fra. Men det er klaret på et par dage, fortæller hørespecialist Mette Vergo fra Audika Svendborg.

I starten af livet bruger menneskets hjerne kræfter på bl.a. at opleve og afkode lyden af mor/far, verden omkring sig, for at finde ud af, hvad der er gode lyde og hvad der faresignaler – og snart bliver den ekspert i at sortere ufarlige lyde og almindelig baggrundsstøj fra. Det kunne være lyden af knirkende gulvplanker, bornholmerens tikken, avisens raslen eller samtale i baggrunden og andet, der ikke er vigtigt for dens ejer. Når alderen så sætter sit spor på hørelsen, forsvinder en del af lydene lige så stille ud i ingenting. Og det kan jo være ganske godt, for nogle lyde, men det kan blive en udfordring, når man får høreapparater:

”Diskanten er det, der forsvinder først i det aldersbetingede høretab, og når hørelsen bliver dårligere og dårligere, glemmer hjernen hvordan den sorterer baggrundsstøjen fra”, fortæller Mette Vergo, der er hørespecialist i Audika Svendborg. ”Når man så får høreapparater, hører man pludseligt alle lydene, og så skal hjernen trænes i igen at frasortere”, fortæller hun. ”Man skal regne med at blive rigtigt træt de første par dage, men så bliver det hurtigt bedre”, fortæller hun: Efter 14 dages træning, bliver høreapparaterne finjusteret første gang og efter yderligere 14 dage anden gang. Det er en del af den gratis

en-månedes prøveperiode. ”Og man kan godt prøve flere forskellige høreapparater, inden man beslutter sig. Ligesom man altid kan komme ind og få justeret sine apparater gratis. Det er en del af servicen. Også selvom man vælger et apparat, der svarer til det, det offentlige tilbyder”, fortæller Mette Vergo.

Hvorfor er det så svært at indstille apparaterne rigtigt?

Det, der afgør, hvor præcist et høreapparat kan indstilles, er antallet af områder, der kan justeres individuelt: ”Hver apparat har et tilpasningsområde. Man kan sammenligne det med en lagkage delt op i forskelligt antal stykker, der hver kan have én slags pynt. Er der fire stykker, er der fire variationsmuligheder, er der 16, er der fire gange så mange muligheder”, forklarer Mette Vergo forskellen på et standardapparat – og de mere avancerede.

Uanset, om man vælger et standard eller avanceret apparat, følger samme service med: gratis justering, når brugeren har behov samt invitation til servicetjek af apparaterne en gang årligt.

Undlad at ”sjatbruge”

Det bedste resultat får man, når man beholder høreapparaterne

på fra den dag, hvor man har fået dem. Efter de første to dage, hvor hjernen virkelig bliver træt, så skal man glæde sig over hjælpen og lade være med at ”sjatbruge dem”, siger Mette Vergo: Høretabet er der jo ... og hjernen lærer snart at sortere overflødige lyde fra.

”Hvis man kun bruger sine høreapparater, når man skal noget, så bliver det alt for svært for ens hjerne”, forklarer hun.

Vælg høreapparat som du vælger bil

”Jeg plejer at sammenligne valg af høreapparat med et bilkøb. Hvor meget ekstraudstyr, vil du have? Vil du have klimaanlæg eller navigation? Dét tænker vi praktisk og på hvad, der vil være godt at have. Men det bliver straks anderledes, når vi taler om høreapparater”, fortæller Mette og tilføjer, at i virkeligheden handler det jo om at finde ud af, hvad man har brug for og hvad man går glip af, ved at vælge en model, der kan mindre end det, ens høretab egentlig tilsiger.

Rådgivning og oplysning en vigtig del.

En stor del af arbejdet i Audika, som er Oticon-certificeret og følger Oticons vision People First (mennesker først), er at oplyse, rådgive og informere om hørelse og ikke mindst om, hvad ubehandlet høretab gør ved éns helbred – også i Danske Seniorers medlemsforeninger. Her rykker hørespecialisterne ud med foredrag og en lille høretest, som kan indikere, om man burde få tjekket hørelsen.

Både det offentlige og de private tilbyder standard apparater

Selvom nogen tror, at det er dyrere at gå til en privat høre-klinik fremfor at vente på det offentlige, fordi apparaterne er dyrere, så kan man få høreapparater i samme kvalitet, i det private, som det offentlige tilbyder. Det man får ekstra i det private er, er nyere teknologi.

”Det offentlige tilbyder såvel standardapparater som top-produkter, det er bare ikke den nyeste modeller”, fortæller hørespecialist Mette Vergo, der kender både det offentlige og private marked. ”I den offentlige ser de på høretabet og hvor gammel er vedkommende, og så finder man det billigste i den kategori”.

En anden forskel er, at får man høreapparat i det offentlige, er de – ligesom krykker eller rollator – kun til låns og skal afleveres, når man ikke bruger dem mere. Og man skal selv forsikre dem. Vælger man et af de nyeste høreapparater fra en Audika-forretning, følger der forsikring med, der dækker op til 4 pludseligt opståede skader eller tab af apparat i løbet af tilskudsperioden.

”People first’-princippet gælder også, når vi får folk i stolen til test. Ikke to personers behov er ens, derfor spørger vi, hvad folk laver i hverdagen. Og seniorer har altså travlt!”, ler Mette, der oplever, at det er seniorerne, der har svært ved at finde plads i kalenderen.

At seniorer lever et travlt og aktivt liv, betyder omvendt, at apparater-

ne skal være så gode, at de kan bruges i alle situationer – fx både til bridge, hvor man skal være stille, på golfbanen eller til et middags-selskab med 12 personer.

”Det handler om at finde et apparat, der kan klare alle brugerens situationer – uden at brugeren selv aktivt skal vælge en indstilling.

Lidt ligesom når man har sat kursen i sin navigation og så drejer til venstre et sted, hvor den vil fortsætte lige ud. Så genberegner den. Det kan de gode høreapparater.”

Fire års garanti

Når man køber Oticon og Bernafon høreapparater i en privat klinik (priser fra 500 kr. og opefter), følger der 4 års garanti med, og for de særligt avancerede apparater følger der en forsikring med (selvrisiko: 475 kr.), der op til 4 gange inden for tilskudsperioden erstatter pludselig skade på apparatet. Forsikringen dækker også hvis man mister sine høreapparater. Med i pakken med høreapparater fra Audika er der også gratis levering af brugsdele som filtre, dutter og batterier.

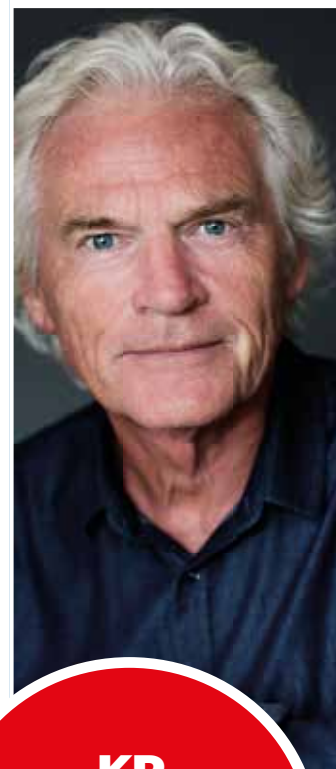
Hørespecialist/audiologist

En hørespecialist eller audiologist kan enten være universitetsuddannet teknisk audiolog med fokus på det tekniske – og på forsknings- og udviklingsdelen – eller være uddannet som hospitalsteknisk audiologi-assistent på teknisk skole med læreplads i enten en offentlig eller en privat høre-klinik. Mette Vergo var så heldig, at få praktiktid i både det offentlige og det private.



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

SOMMER- KONCERT



TIVOLIS KONCERTSAL

Mandag den **27. maj 2019** · kl. 11-13.15

KR.
195,-
+ gebyr

Solister: Simone, Anne Herdorf, Jesper Lohmann og Kurt Ravn. Kapelmester: Carl U. M. Andersen.

Billetsalg starter den 6. marts

Billetter købes i Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade 58, tlf. 35 37 24 22



VI HJÆLPER HINANDEN

TISVILDE HØJSKOLE

VINTERTILBUD TIL DIG

Tekst: forstander Mogens Johansen/re-daktør Iben Hauschultz

Kom på højskole i februar og marts til super god pris:

- 18.-22. februar Vinterferie for Voksne kun kr. 2.595.
- 25. feb.-1. marts: Strikkestafetten: kr. 3.495.
- 7.-10. marts "Så de år vi har tilbage bli'r de bedste i vor liv" kr. 2.995.

- 11.-13. marts Syng med og Tip et Hit: kr. 2.495.
- 18.-20. marts Pigtråds Festival til kun kr. 2.495.
- 25.-29. marts: Nikolaj Andersen tilbage på Tisvilde Højskole kr. 3.395.

Tilmelding og flere oplysninger på www.tisvildehoejskole.dk, på tlf.: 48 70 76 36 (telefonid man-torsd. kl. 10-14) eller på e-mail til tisvildehoejskole@gmail.com.



RUDE STRAND HØJSKOLE

OPLEV AARHUS

Af Carsten Holvad, forstander

En god, inspirerende, nem og hyggelig måde at opleve Aarhus – og de fem store seværdigheder – Kunstmuseet Aros, Aarhus Rådhus, Den Gamle By, Moesgård Museum, det nye borgerhus DOKK1 og Aarhus Domkirke – på. Aarhus har det hele: Både det gamle og det nye, kultur og historie.

Der er rundvisninger og fortællinger på alle besøgene med kompe-

tente og dygtige guider. Vi har god tid og kører sammen i bus.

Kom og oplev Aarhus med Rude Strand Højskole; vi krydrer kurset med foredrag, højskolesang og fællesskab og hyggeligt samvær med andre seniorer.

Pris inkl. entré på Moesgaard, Aros og Den Gamle By og gratis bus t/r fra Skanderborg station: 4.450/4.850 kr. 400 kr. i rabat i delt dobbeltværelse eller værelse uden havudsigt.

Andre gode muligheder i foråret

- 25. februar-2. marts: Kor eller Big Band-kursus 4.350 kr.
- 4.-9. marts: Et liv genoplevet i erindringen: 4.150 kr.
- 11.-16. marts: Hvad er meningen? 4.550 kr.
- 25.-30. marts: Vi synger 200 sange fra Højskolesangbogen: 4.100 kr.
- 13.-23. april: Påske og tidlig forår: 6.500 kr.
- 29. april-4. Maj: Vandringer – og fortællinger i foråret: 3.950 kr.
- 5.-10. Maj: På to hjul – cykling: 3.950 kr.

Se mange flere kurser og bliv inspireret på www.rudestrandhojskole.dk

KOLTURKASSEN

Se mere i kalenderen på www.danske-senorer.dk

FLOTTE SOMMERKONCERTER

Vores sommerkonserter i Tivoli og på Bakken er og bliver nogle super-hit blandt jer medlemmer – og vi elsker at arrangere dem og glæder os hvert år lige meget til at byde jer velkommen.

SOMMERKONCERT I TIVOLI den 27. MAJ

Også i år bliver der fire koncerter. Vi lægger ud med sommerkoncert i Tivoli den 27. maj med solisterne Simone, Anne Herdorf, Jesper Lo-

hmann og Kurt Ravn. Kapelmester er Carl U. M. Andersen. Billetter til alle fire sommerkonserter er i salg fra Rejsehjørnet på vores hovedkontor i Griffenfeldsgade fra 6. marts.

KOM TIL ET BRAG AF EN GUNDLOVSFEST

Den 5. juni inviterer vi til et brag af en grundlovsfest med Promenade-orkesteret og en håndfuld skønne solister. Ikke mindst Birthe Kjær er kendt for at kunne fyre op under en fest og få hele publikum uanset alder til at synge og gyngede med på festlige slagere. Hun får selskab af skønne Frederikke Kampmann og herlige humoristiske Jesper Lundgaard.

Ingen grundlovsfest uden en pas-sende tale! Men du skal ikke vide alt på forhånd, så vi har entreret med en hemmelig grundlovstaler.

Tag med os på Bakken og bliv glad i sjælen!

START SOMMERFERIEN MED GRAND PRIX GALLA

Lige inden "alle" – lige fra børnefamilier til seniorklubben – går på sommerferie fyrrer vi op under en Grand Prix Galla, der byder på et genhør med alle de bedste Grand Prix-hits fra ind og udland.

Til denne fejende flotte koncert har vi inviteret de skønne solister Annette Heick, Emmelie De Forrest, Lonnie Devantier, Silas Holst og Bryan Rice. Musikken leveres af Henrik Krogsgaards Orkester. Det er den 26. juni.



VAR DU VILD MED MUSIK, SANG – SILD OG FRIKADELLER?

Så bliver du glad, når du nu kan læse at Danske Seniorers august-koncert også i år er med et par lækre sild med skønne stemmer og et par velsyngende "frikadeller", der med smørbløde øjne serverer de skønneste sange for dig! Det var en forrygende succes i 2018: 1.100 opstemte sommerfestgæster myldrede ud i sommeren efter et par skønne timer i Cirkusteltet på Bakken. Så vi gentager succesen med Henrik Krogsgaard ved det musikalske rør.

Læs mere om denne vidunderlige oplevelse på www.danske-senorer.dk/kalender søg på 28. august – det er den dag, du skal sætte et stort X i kalenderen.

BILLETSALG TIL VORES KONCERTER UDE I LANDET

I maj tager vi på Jyllands-tourne med "No More Jacks – mod nye tider" med Stig Rossen, Keld Heick, Jesper Lohmann og Jesper Asholt – og med Stig & Vennerne (en akustisk hyldest til Flemming Bamse Jørgensen, Vissenbjerg på Fyn) – og du

kan få billetter til alle koncerter på nettet. Du finder link til billet-salg på billetten.dk søg på Danske Seniorer eller i koncert-omtalen i kalenderen på www.danske-senorer.dk/kalender





DET MÅ DU BARE OPLEVE:

Fire mand i smoking, en stabel skønne gamle hits fra slutningen af 50'erne og starten af 60'erne, serveret i et "tankeeksperiment": No more Jacks - mod nye tider

Danske Seniorer inviterer til fejende flotte koncerter med et coverband, der spiller 50'er- og 60'er-hits for fuld udblæsning og krydrer koncerten med anekdoter fra det oprindelige Four Jacks' virkelige liv. Denne gang får hitsene et "hvad nu hvis-tvist", men serveres stadig i skøn velklang og med humor og glimt i øjet. Det bliver så godt!

Det hele begyndte tilbage i 2007, da Stig Rossen fik den vilde idé at samle et hold, der kunne genoplive den fede, festlige, swingende Four Jacks-lyd: Han fik Jesper Lohmann,

Jesper Asholt og Keld Heick med på ideen, og snart kunne coverbandet præsentere "Åh, den vej til Mandalay".

I 2011 fulgte de fire op med endnu et show "More Jacks", senere kom "Four Jacks for altid". En bragende succes, som begejstrede Danske Seniorers medlemmer i 2017.

I det nye – og sidste – Four Jacks-show leger de fire med tanken om, hvordan de vidunderlige gamle hits ville have lydt, hvis Four Jacks havde fortsat.

Seks koncerter i maj

Vi glæder os til at præsentere disse fire festlige fyre og deres forrygende show for dig i Vrå, Herning, Aarhus, Esbjerg, Vejen og Sønderborg – hver gang til den herlige Danske Seniorer-pris 195 kr. (+ gebyr).

Alle er velkomne, så tag bare naboen og familien med.

Billetter er i salg nu og du finder dem på www.billetten.dk, www.vejenic.dk, www.mhe.dk (Esbjerg) og www.mch.dk (Herning).

DEMENS SYGDOMMEN

To gode bøger til store og små, som har eller får demensproblematikken ind på livet.

Tekst: Ove Dahl, Center for Reminiscens



I en tid, hvor demens primært omtales som en sygdom, der "ubønhørligt dag for dag – fordamper dit liv", så du til slut forsvinder "ned i et sort hul", er der kommet en både oplysende og smuk bog om livet med en demensramt mor. Journalist og antropolog Ina Kjøgx Pedersen gør i bogen "Drengen der blev væk – mor, mig og demensen" op med den eksisterende dommedagsretorik og når frem til, at hun "i dag ved mere om hende, end jeg har gjort i mange år – ikke på trods af hendes demenssygdom, men på grund af den."

Da moren får diagnosen i 2014, begynder datteren at føre logbog og uge for uge dokumentere livet med demens, samtalerne med moderen, hullerne i hukommelsen, de mange besøg af en lille dreng og andre afdøde personer, de glemte ting mv. Samtidig sætter Ina Kjøgx Pedersen sig mere ind i sygdommen ved at læse litteratur, interviewe forskere og besøge en række plejecentre. Der findes ikke to ens udgaver af demens, fordi personens livshistorie og omgivelsernes håndtering af sygdommen er af afgørende betydning. Derfor arbejder Ina Kjøgx indgående med moderens fortid for bl.a. at kunne afklare og håndtere de forskellige parallelverdener, hvori moderen kan befinde sig i forskellige aldre og (familie)roller – tilstande, som hun ofte giver udtryk for at være sig ganske bevidst om.

Moderen er helt med på datterens forsøg på at kredse sig ind på, hvad der sker og hvad man kan gøre, når demenssygdommen går sin gang. F.eks. hvor vigtigt der er at have et socialt netværk omkring sig:

"Mor: ... Så længe man ved samvær og hyggesnak og så videre – der kan man jo måske nogle gange holde liv i hukommelsen – arh, det lyder fjollet ..."

Ina: "Næh! Overhovedet ikke. Det er fuldstændigt rigtigt, hvad du siger."

Mor: " ... holde liv i hukommelsen – og så bygge lidt videre på den. Især hvis dem, man taler med, har lidt kendskab til det, så kan det jo blive en hel fest."

Bogen viser, at der findes et andet syn på demenssygdommen end den gængse, sundhedsfaglige. Mennesket er ikke kun lig med sin rationelle tankevirksomhed, som man har troet på siden oplysnings-tiden. Eller med Ina Kjøgx's ord: "At et menneske har kludder i penge, kategorier og madlavning udelukker ikke, at der kan føres komplicerede samtaler om hukommelse eller frygt." Da der tilsyneladende stadig er lang tid til, at en kur mod sygdommen findes, bør man kort sagt gøre op med den allestedsværende "sandhedssyge" – og i stedet søge at finde den syge, "der, hvor han er, og begynde der", som salig Søren Kierkegaard skrev for mange år siden.



Og hvorfor ikke lære de små om denne tilgang, som Betina Birkjær (tekst) og Anna Margrethe Kjærgaard (illustrationer) gør det i børnebogen "Kaffe Kanin Vintergæk Væk". Igennem hovedpersonen, en pige med kaldenavnet Stump, følger man bedstefarens demensudvikling. Fra fx at kunne huske navnene på 123 forskellige blomster (på latin) begynder bedstefaren at tabe stadig flere ord, som Stump gemmer i en æske. På et tidspunkt går han ud, uden overtøj, for at lede efter den kanin, han havde som barn. Efter at være blevet fundet i forkommen tilstand

arrangerer Stump sammen med bedstemor en ny udgave af bedsteforældrenes bryllupsdag med pynt, mad, tøj, musik og dans. Og alle tre "danser, til vi ikke orker mere."

Bogen har store, farverige billeder med mange detaljer, som man kan tale om. Desuden er der et efterord til den voksne læser om demens og erindring skrevet af undertegnede.

VIND EN AF BØGERNE

Vind en af bøgerne: send et postkort til Danske Seniorer, Griffen-

feldsgade 58, 22 København N. Mærk kortet med titlen på den bog, du ønsker at vinde. Vi skal have dit postkort senest 6. marts.

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

GAVEN INGEN ANDRE KAN GIVE

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

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

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

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



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

info@livsbog.dk

livsbog.dk

GAVETILBUD

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

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 medlemskab 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 medlemskab: 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.

Region Nordjylland midt mellem Hav og Fjord: Bor en godt 70 års

mand, som søger en kvinde i passende alder til fælles oplevelser i naturen. **Bill.mrk: 3948**

Djursland: Enlig mand 80 år søger en god og ærlig Veninde. **Bill.mrk: 3949**

København: Frisk Kvinde medio 80 år søger god ven at være sammen med. Elsker rejser, men er dårligt gående. **Bill.mrk: 3950**

København: Enke i den tredje alder 172 cm høj, slank ikke ryger. God fysisk form. Savner en mandlig kæreste til fælles oplevelser. **Bill.mrk: 3951**

Viborg egnen: Veninde fra 60 til 80 år søges til hyggeligt samvær med aktiv mand på 80 år 181 cm høj ikke ryger. **Bill.mrk: 3952**

Odense egnen: enlig ukrainsk kvinde på 72 år som har været i Danmark i mange år søger god ven/veninde til fælles oplevelser. **Bill.mrk: 3953**

Sydvestjylland: Enlig mand 81 år 181 cm høj ikke ryger søger en sød omgængelig kvinde til hyggeligt samvær god mad og vin. Bor i eget hus og har bil. **Bill.mrk: 3954**

Randers: Single mand medio 70 søger dejlig kvinde til inspirerende samvær og fælles kvalitetstid. **Bill.mrk: 3955**

Odense området: Mand i den tredje alder søger en god ærlig veninde ikke rygere buttet romantik udadventt og altid i godt humør. **Bill.mrk: 3956**

Odsherred område: Jeg er 78 år. Søger en sød pige at være sammen med Har eget hus. **Bill.mrk: 3957**

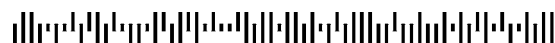
Slagelse /omegn: Enke i den tredje alder søger en god og røgfri ven. Er 168/62 er mobil. **Bill.mrk: 3958**

Storkøbenhavn: Hvor er den modne kvinde på 45-70 år, der vil dele livet med en mandlig ryger har bil Interesser: hjælpe hinanden og evt. fælles rejser. **Bill.mrk: 3959**

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



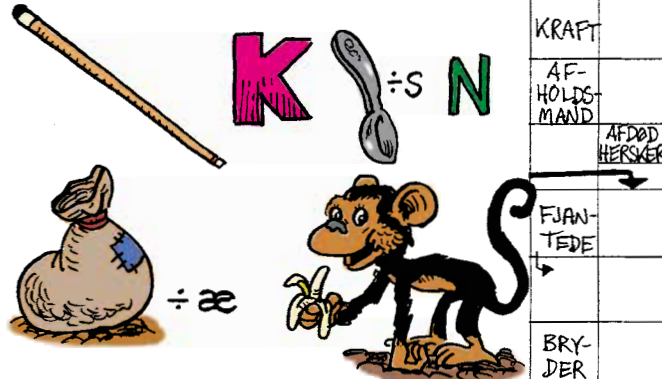
Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen



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



155 PL	SLIK	INDGANG	HEST	SVERIGE FORBUNDET	FORK BUSK	NORM	TOSE	GIVE KREDIT	HERSKER	TREDELT FISK	KVIKT	UDTALE	STREGER DYR	HVIDEL FJERNET	
TRANSPORTMIDDEL	1														
DYRENE							TIDSRUM BÅD		ZONER LAG						
KREDS					TRODSIG						2		SPROG SÅLLE KANT		
RET					VÆKST					SENDE					
					DRIK KEM. VÅBEN			TOSE	DOMSTOL			MÅLEREN PIGE			
MONT KROPSDELEN											KRAFT		RINGER	LYDE	
KØR		3	DYR BEDØVELSE								AFHOLDSMAND				
HALVERER											AFDØD HERSKER				
TOSE			GUDINDE MODERATE									FJANTEDE	BAND	FR. MALER	
PIGE				FODER											
					4										
HELGTT ORD			GUDINDE DYR			SKÆRER	AVISER	MODTAGE	ELEGANT	DRIK	JORD	3 ENS HUSKE		GRAM SVING	MONT
MARKE						LAVE AGT		MÆRKE FUGLE					KRONIK ARAB. BY		
LIDELSE							FORDOMS FRI SOM					5		KIG HÆRGET	
		6		ADELIG HEV						REVNER					SJUSKE
LÆGEMIDLER UVANE					MONTIERNE MÅLERE						GUDE-DRIK TO ENS				GODS
			VEJENE FORK.			7				PIGE TAL				STJERNE	
VÆSEN		ILLER						TEMAER					DA. BY		
STÅNGLER							DECENN IUM			GL. VERBUM				REDSKAB	



KRYDSORD

KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 1 - 2019 SENDES TIL:

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme eller på mail til krydsord@danske-seniorer.dk inden 25. februar 2019. 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. 5/18 ER:

1. præmie:

Karin Andersen
2000 Frederiksberg

2. præmier:

Inger Petersen, 4930 Maribo
Werner Ziegler, 9230 Svenstrup J

KODE NR. 5/18: KARMEL

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



Det er skønt at kunne læse mit ugeblad

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

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

Jeg er meget glad!

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

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

Sådan tager du Blue Berry

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

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

Hvor kan du købe Blue Berry?

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

