

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 7. ÅRGANG · NR. 2 · APRIL 2019

# SENIOR BLADET

SIDE 14:

**Fut i fejemøget**

SIDE 16-34:

**TEMA:**

**Seniorarbejdsliv**



**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.

**Alle kontorer:** Lukket: 15.-17. april

## Ansvarshavende redaktør

Direktør Katrine Lester

## Redaktør

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

## Udgivelse

SeniorBladet nr. 3 2019  
udkommer 7. juni  
Deadlines: Redaktion: 2/5 2019  
Aktivitetskalender: 23/4 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. 3: 3/5 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

57.500

## ISSN

2246-0136

## Forsiden

Ester Kyster Emdal (74) arbejder stadig 4 dage om ugen.

# ET GODT SENIORARBEJDSLIV

Der er i den senere tid kommet meget fokus på, hvor gamle vi skal være, før vi kan gå på pension. Danske Seniorer er med i Regeringens Tænketank for et længere og godt seniorarbejdsliv, der kommer med anbefalinger i løbet af foråret og derfor ikke kendes endnu.

Men Danske Seniorers holdninger kan jeg godt fortælle om:

Vi ønsker grundlæggende, at alle får en værdig afgang fra arbejdsmarkedet med bedre rådgivning, før man går på pension, så overgangen sker på et frivilligt og oplyst grundlag. Rådgivningen bør omfatte de økonomiske konsekvenser, men også hvilken fremtid, man selv ønsker sig. Der er rådgivning, vejledning, praktik og fjumreår ved starten på arbejdsmarkedet, men næsten intet, når vi går ud. Alt for mange stopper fra den ene dag til den anden uden at kende konsekvenserne. Uden at vide, at der er et valg mellem at blive i job, holde fri eller at gøre nytte i familie og foreninger. Eller gøre lidt at hvert, så længe man magter det.

Spørger man de vordende pensionister, er svaret klart: 1/3 siger de gerne vil fortsætte i job, måske på mindre tid og med knap så hårde opgaver. Resten vil alt muligt andet. Hvis arbejdsgiveren kan og vil, er der altså 1/3, der vil fortsætte et par år eller mere. Alligevel er der i dag under 1/5, der fortsætter. Der er mange eksempler på private og offentlige virksomheder med god seniorpolitik, men det er langt fra alle steder. Hvis der skal være et godt og længere seniorarbejdsliv, må den gode seniorpolitik bredes ud til alle virksomheder, især der, hvor folk må forlade arbejdsmarkedet før tid.

Det gælder især på de kommunale arbejdspladser i social- og sundhedsplejen, men også på andre private og offentlige arbejdspladser ... og især dem med et dårligt (hårdt) arbejdsmiljø.

Et godt seniorarbejdsliv handler også om dem, der bliver slidt ned før pensionsalderen. Der er allerede nu alt for mange, for hvem de sidste år på arbejdsmarkedet er et mareridt med ledighed, praktik, sygdom og en usikker økonomi. De skal vel også have et værdigt liv? Det er et spørgsmål som melder sig med stigende kraft, jo højere pensionsalderen er.

Der findes allerede nu mange regler om, at nedslidte kan få særlige vilkår, førtids-seniorpension osv. Men de bruges alt for lidt, fordi stat og kommuner har afsat alt for få penge og har sat alt for snævre grænser. Der må også kunne skabes bedre vilkår i overenskomster og lokalaftaler.

Den aktuelle debat om en differentieret pensionsalder, hvor der tages hensyn til forskellene i arbejdsvilkårene, kan blive en meget vigtig del af løsningen. Det er en udvikling, vi følger nøje i Danske Seniorer, fordi den er så afgørende for det, vi vil: at sikre et godt seniorliv, både for dem, der bliver på arbejdsmarkedet, og for dem, der går på pension.



Per K. Larsen,  
landsformand



# INDHOLD



Fornylse til generalforsamlingen gav liv i kludene ... og flere deltagere.

- 4** To store satsninger
- 4** Danske Seniorer: Ingen brugerbetaling på akutpladser
- 6** Køreplaner kommer tilbage  

- 7** Kort nyt
- 10** Patientrettighed: Nu bestemmer du selv
- 14** Kreds Randers: Generalforsamling med fut i fejemøget
- 16** De sidste år på arbejdsmarkedet: Holger bestemmer selv – det er kernen i debatten
- 18** Send seniorerne på kursus, hvis I vil have dem til at blive i arbejde
- 20** Singapore har politik for succesfuld aldring
- 28** Nyt fra højskolerne
- 30** Mere end hver 5. på arbejdsmarkedet er 55 år og derover
- 30** Tal om +65-årige i arbejde
- 32** Jeg bliver ved – for jeg tror, lediggang fremmer demens!
- 34** Vi vil selv påvirke, hvornår vi siger farvel til arbejdsmarkedet  

- 36** Medlemsfordele
- 38** OptikGodt syn handler både om rigtig brillestyrke – og om øjensundhed!  
Nu får du 20% på briller
- 40** Rejsehjørnet  
5 gode rejser
- 42** Kulturkassen
- 46** Billet.mrk.
- 47** Krydsord

# TO STORE SATSNINGER



Danske Seniorer deltager i disse måneder i to store satsninger, igangsat af regeringen: ”Tænketanken for et længere og godt seniorarbejdsliv” & ”National handlingsplan for det gode ældreliv”.

Landsformand Per K. Larsen er medlem af Tænketanken samt af en af Sundhedsstyrelsens arbejdsgrupper, nemlig den der handler om overgangen til det gode ældreliv. Danske Seniorers direktør Katrine Lester er medlem af Sundhedsstyrelsens referencegruppe.

I dette tema skriver vi om begge indsatser, og landsformand Per K. Larsen skriver i sin leder om Danske Seniorers ønsker og bidrag til arbejdet med det længere og gode arbejdsliv.

Tænketanken skal grundlæggende arbejde med to temaer:

- Hvordan seniorer i højere grad end i dag kan fastholdes på arbejdsmarkedet?
- Hvordan beskæftigelsesindsatsen til ledige seniorer kan styrkes?

Den nationale handleplan for det gode ældreliv skal lægge sporene for en målrettet indsats over de kommende år, som skal sikre, at færre ældre rammes af svækkelse, ensomhed og tab af livsindhold.

## DANSKE SENIORER:

# INGEN BRUGERBETALING PÅ AKUTPLADSER

Frem til 1. januar 2019 har det kostet penge at være indlagt på en kommunal akutplads. Nu skal det være slut med brugerbetaling, men kun for de lægehenviste ophold. Mange ældre vil derfor stadig blive opkrævet brugerbetaling, og det er ikke rimeligt, mener Danske Seniorer.

*Tekst: Iben Hauschultz*

”Når man som ældre har brug for en akutplads, er det fordi man har et behov for det, og derfor bør opholdet være uden brugerbetaling, ligesom hjemmesygepleje, genoptræning og indlæggelse på hospital er det,” siger direktør i Danske Seniorer Katrine Lester.

Hun påpeger, at de kommunale akutpladser er med til at forebygge indlæggelser, og at de er en

nødvendig del af det nære sundhedsvæsen. Det er især ældre, der bruger akutpladserne. Hvis man har et behov for en akutplads, kan man enten være visiteret til en plads efter lægehenvielse og dermed sundhedsloven eller via serviceloven. Forslaget fra regeringen lægger op til, at visitering efter serviceloven vil betyde at den enkelte ældre stadig skal betale, og ældre vil endda kunne opleve, at de under et ophold på akutplads bliver omvisiteret, så de pludselig

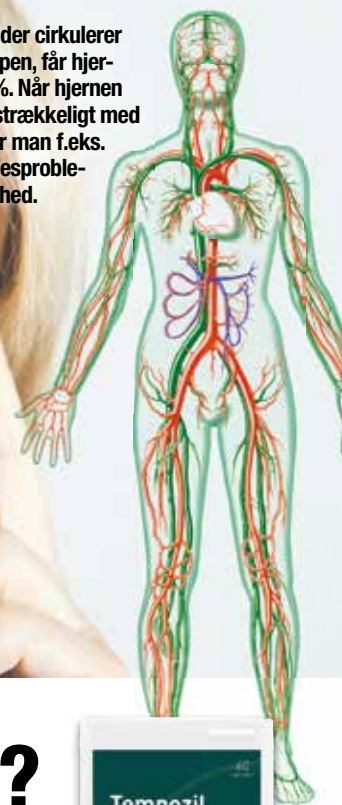
skal betale for pladsen. Det er ikke rimeligt, skriver Danske Seniorer i et høringssvar til Sundheds- og Ældreministeriet.

”Vi er modstandere af brugerbetaling på ældres sundhed. Brugerbetaling rammer de mest udsatte ældre og den eneste farbare vej er et forbud med brugerbetaling ved ophold på akutpladser uanset opholdets karakter. Der må jo heller ikke opkræves penge ved hospitalsophold eller lægebesøg,” siger Katrine Lester.

Udover den principielle modstand mod brugerbetaling er Danske Seniorer også bekymrede for, at kommunerne vil udnytte muligheden for at visitere efter serviceloven for at kunne opkræve egenbetaling.

✓ **BLODOMLØB**  
 ✓ **HUKOMMELSE**  
 ✓ **HØRELSE**  
 ✓ **TRÆTHED**  
 ✓ **SYN**

Af det blod, der cirkulerer rundt i kroppen, får hjernen ca. 20 %. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, undgår man f.eks. hukommelsesproblemer og træthed.



## Har du svært ved at huske?

Når man kommer lidt op i årene, oplever mange, at blodomløbet ikke længere er i topform. Hukommelsen er måske ikke længere, hvad den har været – og hørelsen og synet er også blevet ringere. Det sker for alle mennesker – og kan bl.a. skyldes forandringer i kredsløbet – især i de små blodkar.

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet (mikrocirkulation) og kosttilskud med ginkgo biloba hører til blandt de mest solgte i verden.

**Ginkgo biloba hjælper med at bevare en god hukommelse som følge af aldersrelaterede forandringer**

**Ginkgo biloba fremmer blodcirkulationen, hvilket er specielt godt for synet og hørelsen. Ginkgo biloba bidrager til et godt syn og en god hørelse**

### Mærk forskellen

Når du starter på at tage et dagligt tilskud af ginkgo biloba, vil du gradvist kunne mærke en positiv forandring

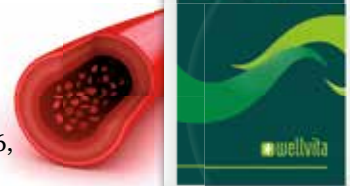
på hukommelsen, da ginkgo biloba indvirker på kredsløbet i de små blodkar. Det vil også have indflydelse på fx synet og hørelsen. Derudover indeholder Tempozil også Vitamin B6, som bidrager til at mindske træthed.

### Blodomløbet forandres med alderen

Af det blod, der cirkulerer rundt i kroppen, får hjernen ca. 20 %. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, undgår man f.eks. hukommelsesproblemer og træthed. Derudover er vitale organer som nyrer, lever og hjerte afhængige af et godt blodomløb for at fungere optimalt.

Ofte bliver man opmærksom på nedsat blodcirkulation ved at hænder og fødder bliver kolde, simpelthen fordi blodet har svært ved at cirkulere helt ud i de yderste lemmer. Prøv Tempozil, der indeholder en kombination af ginkgo biloba og vitamin B6. Så vedligeholder du dit kredsløb og afhjælper dermed de skavanker, der kan være forbundet med nedsat blodcirkulation.

Læs mere på  
[www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)



### SÆT GANG I BLODOMLØBET

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet (mikrocirkulation). Ginkgo biloba hjælper med at bevare **en god hukommelse** som følge af aldersrelaterede forandringer og fremmer blodcirkulationen, hvilket er specielt **godt for synet og hørelsen**. Tempozil indeholder også Vitamin B6, som bidrager til at **mindske træthed**.

### BESTIL TEMPOZIL TIL 99 KR.

Tempozil kan bestilles til halv pris på leveringsservice til 99 kr. for 2 måneders forbrug. Læs mere om Tempozil eller bestil produktet på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk) eller via kundeservice:

**TLF. 82 30 30 40**

Hverdage kl. 8-16

# KØREPLANER KOMMER TILBAGE



”Første slag er vundet, men vi fortsætter kampen!” Sådan kommenterer næstformand i Danske Seniorer Lise Acthon Movias beslutning om at genindføre ruteplanerne på bussernes stoppesteder på Sjælland.

*Tekst: Iben Hauschultz*

Movia havde ellers afskaffet rute- og køreplanerne på stoppestederne og henvist passagererne til at gå på internettet eller sende en SMS for at få bussens rute eller køreplan. Dét fik Danske Seniorer til at gå ind i sagen.

”At afskaffe de fysiske køreplaner var en voldsom forringelse for seniorer, for seniorer er ikke altid digitale, fortæller Lise Acthon. Hun er derfor ikke tilfreds med, at Movia kun vil genindføre ruteplanerne på stoppestederne, for der er et stort behov for

at køreplanerne også kommer op igen.

”Man har altså brug for at kunne se, hvornår næste bus kommer på stoppestedet. Det dur ikke at kræve, at seniorer, turister eller børn skal begynde at sende SMS’er eller være på nettet. Det kan og vil alle ikke,” siger Lise Acthon. Hun slår fast, at Danske Seniorer fortsætter kampen for at få køreplanerne på stoppestederne.

Danske Seniorer har sammen med en stribe andre organisationer – f.eks. Forbrugerrådet Tænk – kritiseret Movias beslutning voldsomt.

Det har fået Movia til at genindføre ruteplanerne, så man nu igen på stoppestedet kan se, hvor bussen kører hen. Movia har endnu ikke genindført køreplanerne på stoppestederne, så passagererne kan stadig ikke læse, hvornår bussen kører.

Lise Acthon og Danske Seniorer har blandet andet skrevet debatindlæg og en henvendelse til Movias bestyrelse, for at lægge pres på trafikskabet. Selvom Movia indtil videre kun har givet sig delvist, håber Lise Acthon, at balladen om køreplanerne også vil få landets øvrige busselskaber til at tænke sig godt om, inden de vedtager forringelser for seniorerne.

”Ellers er vi klar til kamp igen,” lover Danske Seniorers næstformand.

# KORT NYT

## SPISTE SIG IGennem LOGOET

Da Danske Seniorer Hinnerup i februar fejrede 75 års jubilæum, inviterede de på Othello-lagkage med specialpynt, som formand Rita Jaqué her viser. Samme dag kunne de fejre Ældrecenter Stationens 25 års dag,



## TISVILDES FORSTANDER 60 ÅR

I maj fylder Tisvilde Højskoles formand Mogens Johansen 60 år. "I den anledning vil det glæde os at se kursister, støtteforeningen Tisvilde Højskoles Venner, frivillige medarbejdere, samarbejdspartnere samt forretningsforbindelser til reception på højskolen 15. maj kl. 12-15", fortæller højskolens formand, Jens Kampmann.

Vi byder på lidt at spise og drikke samt sang og musik, og ikke mindst det hyggelige samvær omkring Mogens, som skal fejres på denne dag. Af hensyn til

køkkenet beder højskolen om tilmeldinger på tlf. [tisvildehojskole@gmail.com](mailto:tisvildehojskole@gmail.com) eller tlf.: 48 70 76 36, mandag-torsdag kl. 10-14.

I stedet for påtænkte gaver synes vi, det kunne være sjovt, hvis alle gav et bidrag til en god lænestol til velfortjent afslapning på Christianshavn. Der vil være opstillet en sparegris på gavebordet.

## PÅSKEFERIE

Vores kontorer holder lukket mandag til onsdag (15.-17. april) før påske.

## VELFÆRDSTEKNOLOGI – LANGT NAVN FOR SMARTE "DIMSER" TIL HVERDAGEN

Når vi hjælper hinanden, kan vi mere: sådan tænkte bestyrelserne i lokalforeningen Danske Seniorer Fredericia og Danske Seniorer Region Syddanmark. De har nu sammen stillet en spændende velfærdsteknologi-udstilling på benene i Fredericia, hvor man må prøve og pille ved alt.

Her er alt fra en handske, der kan støtte den svækkede hånd, så den igen kan gribe om selv små ting i

husholdningen, til senge, der kan få en op i stående stilling. Det er velfærdsteknologi; udstyr og dimser, smarte opfindelser, der kan lette hverdagen, når kroppen ikke længere vil som før.

Men ligesom de kan hjælpe os igennem hverdagen, så rummer velfærdsteknologien også en risiko for at ensomheden blandt ældre øges. Tidl. sundhedsminister Arne Rolighed inviterer til debat om em-

net, og Ejgild Lyhne, formand for Danske Seniorers arbejdsgruppe om seniorboliger, giver sit bud på forebyggelse af ensomhed blandt ældre.

Det sker alt sammen **6. maj kl. 11-17** i IP Schmidt Gården, Vendersgade i Fredericia. Der er **GRATIS** adgang og gratis kaffe på kanden hele dagen. Se også [www.danske-seniorer.dk/kalender](http://www.danske-seniorer.dk/kalender)

# Årets vigtigste helsemiddel!

Sort hvidløg holder dig sund



Prøv "gratis" 1 måned!

## Sort hvidløg

– Naturlig hvidløg, som har været igennem en styrkende fermenteringsprocess.



- Renser kroppen!
- Naturligt antibiotika!
- Godt for kolesterolet!
- Forbedrer blodcirkulationen!
- Virker bedre end almindeligt hvidløg!
- Lugter ikke!

**Naturlig og økologisk**  
**Sikkert og effektivt**

ShopVitals sort hvidløg indeholder ingen kontroversielle tilsætningsstoffer.





## Naturens eget mirakel!

Hvidløg er noget af det allerbedste naturmedicin. Lugt og ubehag i maven har dog forhindret mange i, at bruge hvidløg.

Nu har man fundet ud af, at en naturlig fermenteringsproces fjerner lugten og gør at hvidløget virker mildere på maven. Det utrolige er, at selve effekten på kroppen er kraftigere end ved ubehandlet hvidløg.

Sort hvidløg har en fantastisk god effekt på vores krop. Dette er et universalmiddel, som bør prøves af alle voksne. (kan naturligvis også bruges af børn)

## Sådan produceres Sort hvidløg:

Temperatur og luftfugtighed er helt afgørende under produktionen. For at ændre allucin, som er det stærkt lugtende stof i rå hvidløg, til S-Allyl-Cysteine (SAC) som er det effektive virkestof i Sort hvidløg, skal temperaturen være 60 grader i 40 dage. Derudover er det afgørende at fugtigheden er rigtig. 80-85% fugtighed giver det bedste resultat.

ShopVitals Sorte hvidløg indeholder med sikkerhed 10 gange mere S-Allyl-Cysteine (SAC) end almindelig rå hvidløg.

## Har du nogen af disse gener ?

- Let ved at blive forkølet eller blive smittet med andre sygdomme.
- Plaget af dårlig blodcirkulation eller dårligt hjerte.
- Dårligt udrensningssystem (lever og nyrer)
- Hudproblemer som bumser, uren hud m.m.
- Højt kolesterol.



Efter fermentering ved 60 grader i 40 dage.

## Generel forbedring af kroppens immunforsvar:

Hvis du ønsker at øge kroppens immunforsvar og sørge for, at din krop takler infektioner og sygdom på bedst mulig måde, kan du bruge en lille dosis af Sort hvidløg hver dag. Vi anbefaler, at du bruger 2-4 tabletter pr. dag. 2 tabletter pr. dag er fint, hvis du generelt har et godt helbred og vejer under 70 kg. Hvis du derimod har problemer med helbredet eller vejer over 70 kg. bør du tage 4 tabletter pr. dag.

Hjælper også ved akut forkølelse eller andre infektioner.

## “Gratis” prøve til dig!

Prøv Sort hvidløg "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. 29,- Abonnementet er ikke tidsbegrænset og kan derfor til en hver tid opsiges, sættes i bero eller ændres. Kan kun bestilles en gang pr. husstand.

**Bestilles på [www.ShopVital.dk](http://www.ShopVital.dk)  
eller på Ordre Tlf: 77347728**

Der tages forbehold for trykfejl og udsolgt vare.



# PATIENTRETTIGHED: NU BESTEMMER DU SELV



Med et behandlingstestamente bliver dine ønsker til den sidste tid juridisk bindende. Lægen og sundhedspersoner – og pårørende – skal følge dine ønsker.

*Tekst: Iben Hauschultz*

Frem til årsskiftet kunne alle, der ikke ønsker livsforlængende behandling, når den sidste tid nærmer sig, frabede sig denne i et livstestamente. Men det behøvede læger/sundhedspersonale ikke efterkomme. Det skal de – og dine pårørende – nu, hvis du opretter et behandlingstestamente.

Behandlingstestamente oprettes på borger.dk og er juridisk bindende i tre specifikke situationer:

- hvis lægerne vurderer, at døden alligevel er nært forestående
- hvis man bliver så svært invalideret, at man ikke længere kan klare sig selv hverken fysisk og mentalt
- hvis man kommer i en tilstand, hvor de fysiske konsekvenser af sygdommen eller behandlingen

er forbundet med meget alvorlige og stærke smerter

Men du skal træffe beslutningen, mens du er ved dine fulde fem.

## En patientrettighed

Ordnningen trådte i kraft 1. januar og endnu en stor forskel fra tidligere er, at det også bliver muligt at bestemme, at ens pårørende har det sidste ord i forhold til en beslutning om fravalg af behandling som ikke-uafvendeligt døende patient. Men de pårørende får kun det sidste ord, hvis patienten udtrykkeligt har skrevet det i behandlingstestamentet.

## Fremtidsfuldmagt

Med en fremtidsfuldmagt bestemmer du selv, hvem der skal tage beslutninger på dine vegne, hvis du selv bliver ude af stand til det.

## Danske Seniorer med i arbejdsgruppe for vejledninger

Vejledningerne om loven og bekendtgørelsen blev ikke færdige til årsskiftet, derfor er der nedsat en arbejdsgruppe, som skal udarbejde dem og sikre, at de er klare og tydelige.

Arbejdsgruppen er sammensat af sundhedsfaglige personer og repræsentanter for borgerne, heriblandt en person fra Danske Seniorer, som har gjort det til en af sine mærkesager at arbejde for bedre patientrettigheder og for retten til en værdig død, herunder retten til at fravælge livsforlængende behandling. Direktør Katrine Lester varetager denne opgave.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

# REVVY MED NYE SILD OG NYE FRIKADELLER

Preben Kristensen



Annette Heick



Lisbeth Kjærulff



Rasmus Krogsgaard



Henrik  
Krogsgaard



**CIRKUSTELTET PÅ BAKKEN**

Onsdag **28. august** · kl. 11-13

**KR.**  
**195,-**  
+ gebyr

Kom til et festligt revvy- og musikshow, med gode historier, drillerier og skøn sang og musik – lige til at blive glad af!

Billetsalg starter den 6. marts

Billetter købes i Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade 58, tlf. 35 24 00 52



VI HJÆLPER HINANDEN

# En verden af gode oplevelser i godt selskab

## Herregårdsferie PÅ FYN

Fra 6.199,-

Intet  
tillæg for  
eneværelse



6 dage

## LYSETS LAND Skagen & Læsø

Fra 5.399,-

4-stjernet  
hotel



5 dage

### Sommerforkælelse på Fyn

Forkæl dig selv med et ophold i det sydfynske på den tidlige herregård Gl. Avernæs, der ligger med Lillebælt til den ene side og Helnæs Bugt til den anden. Opholdet er inklusive helpension samt eftermiddags- og aftenkaffe, der kan nydes på terrassen, i biblioteket eller i en af herregårdens stuer. Vi har også inkluderet tre formiddagsudflugter, der byder på oplevelser i De Japanske Haver ved Helnæs samt besøg i Faaborg og Assens. Derudover sørger rejselederen for hyggelige aktiviteter i løbet af dagene. Glæd dig til en skøn ferie i herskabelige omgivelser på fine Fyn.

#### Inkluderet i prisen:

- 4-stjernet bus
- 5 nætter på Sinatur Gl. Avernæs\*\*\*
- 5 x morgenmad, 4 x frokost og 5 x middag
- Eftermiddags- og aftenkaffe
- Udflugt til Faaborg
- Besøg i De Japanske Haver
- Udflugt til Assens
- Rejseleder på hele rejsen

**Afrejse:** 21/7\*, 28/7\* og 4/8\*

\* I ro og mag

### Toppen af Danmark

Nyd smuk natur, god mad og masser af sommerstemning på Jyllands top. Her skaber havet og himlen et unikt lys, der har tiltrukket billedkunstnere i årtier. Med Vitus Rejser får du alle området's største oplevelser med, når vi ser nogle af de berømte malerier på Skagen Museum, besøger Råbjerg Mile og tager en tur til Kattegatøen Læsø. Vi bor godt i Frederikshavn på 4-stjernet hotel.

#### Inkluderet i prisen:

- 4- eller 5-stjernet bus
- 4 nætter i Frederikshavn på Hotel Jutlandia\*\*\*\*
- 4 x morgenmad, 4 x frokost og 4 x middag
- Udflugt til Skagen, inkl. tur med Sandormen
- Besøg på Skagen Museum, inkl. entré
- Besøg ved Råbjerg Mile og i Det Grå Fyr
- Udflugt til Læsø med lokalguide
- Besøg på Skagen Bunkermuseum
- Rejseleder på hele rejsen

**Afrejse:** 26/5, 2/6\*, 30/6, 18/8, 1/9 og 15/9

\* I ro og mag

\* Disse rejser er I ro og mag, hvor tempoet er sat ned, og der tages særlige hensyn til dig, der ikke længere går så godt.



100%  
DANSK  
FONDS-  
EJET

MEMBER AF  
REJSEGARANTIFONDEN  
NR. 197

Altid med  
dansk-talende  
rejseleder

**Vitus**  
REJSER FOR VOKSNE

## BAD HOFGASTEIN

Fra 6.999,-

Intet  
tillæg for  
eneværelse



9 dage

## Caroline Mathildes

## CELLE

Fra 4.299,-

Flot  
udflugts-  
program



5 dage

### Bjergtagende Østrig

Tag med på en skøn ferie til de mægtige Gasteinerbjerge og kurbyen Bad Hofgastein. Her nyder vi bjergluften, de helsebringende kilder og ikke mindst den hyggelige stemning på det familieejede Hotel Astoria. Undervejs oplever vi blandt andet musikbyen Salzburg og Østrigs højeste bjerg - det mægtige Grossglockner.

#### Inkluderet i prisen:

- 4-stjernet bus *eller* 5-stjernet bus: 15/9
- 2 overnatninger i Midtyskland
- 6 nætter i Bad Hofgastein på Hotel Astoria\*\*\*\*
- 9 x morgenmad, 2 x frokost og 8 x middag
- Besøg i Regensburg
- Byrundtur i Bad Gastein, Bad Hofgastein og Salzburg
- Gåtur gennem kløften Kitzlochklamm
- Besøg i Wagrain og ved Jägersee
- Lift til Schlosalm
- Udflugt til Grossglockner og ad panoramavejen Hochalpenstrasse
- Dansk-talende rejseleder på hele rejsen

**Afrejse:** 9/6, 21/7, 4/8, 25/8 eller 15/9\*

\* I ro og mag

### Charmerende Celle

Rejs med til Celle - perlen på Lüneburger Heide - der emmer af bindingsværkidyl, og hvor historien har dansk islæt. På rejsen oplever vi naturligvis slottet, som Caroline Mathilde blev forvist til efter affæren med Struensee. Vi har desuden garanteret rejsen med halvpension, et besøg på vind- og vandmølle-museum samt en udflugt til Walsrode fuglepark eller en hyggelig hestevognstur på Lüneburger Heide.

#### Inkluderet i prisen:

- 4-stjernet bus
- 4 nætter i Celle på InterCityHotel Celle\*\*\*
- 4 x morgenmad, 2 x frokost og 4 x middag
- Byvandring i Celle
- Besøg på slottet i Celle
- April, maj og juli: Besøg i Walsrode fuglepark
- August og september: Hestevognstur på Lüneburger Heide, inkl. frokost
- Besøg i vind- og vandmølle-museum
- Dansk-talende rejseleder på rejsemålet

**Afrejse:** 13/5\*, 11/6, 8/7, 5/8, 19/8 og 9/9

\* I ro og mag

Læs mere om rejsernes program, tillæg og rabatter på [www.vitus-rejser.dk](http://www.vitus-rejser.dk)

[www.vitus-rejser.dk](http://www.vitus-rejser.dk)

Telefon 78 73 28 65

Sølvgade 15-17 • 1307 København K

# KREDS RANDERS: GENERALFORSAMLING MED FUT I FEJEMØGET



Rundt i kredsene



"Der er fut i fejemøget" blev sunget for fuldt tempo, og senere blev "Dybbøl Mølle maler helt ad H..... til" genoplivet i lokalet, efterfulgt af bl.a. "To mennesker på en strand", "Karl og Ann Kartrin", "Karl Herman og jeg" – og flere af perlerækken af sange fra John Mogensens hånd og mund.

*Tekst og foto: organisationskonsulent Annette Schiøler*

Som noget nyt inviterede Randers Kreds i år til spisning og underholdning i forlængelse af den årlige generalforsamling. Menuen stod på dansk bøf med bløde løg, og til eftermiddagskaffen var der hjemmelavet æblekage med ekstra flødeskum til.

Disse var nemlig John Mogensens livretter, og mens de omkring 65 deltagere fordøjede middagen, fortalte troubadouren Flemming Baade, Viby ved Aarhus – passende

klædt i mørk skjorte og røde seler – vidende og levende om den folkekære sangers liv og levned, afbrudt af skønne John Mogensens-klassikere, som forsamlingen sang med på med stort engagement.

Kredsbestyrelsens initiativ fik på flot vis koblet den traditionelle gene-



ralfor-  
samling  
med en stemning af samvær, fællesskab og hygge – hvilket mange deltagere gav udtryk for havde været en rigtig god oplevelse, da dagen sluttede.

# Giv ikke op overfor smerter

Succes kampagne

fortsætter

## En magnetmadras kan hjælpe

Har du gigtsmerter, rygsmerter, kramper og uro, ondt i dine knæ, kolde hænder og fødder, psoriasis, migræne, søvnmangel, aldersrelaterede skavanker, smertende diskusprolaps, dårligt immun forsvar, træthed osv.

Du kan få glæde af en god magnetmadras.



### Dorte Feddersen fortæller:

Min magnetmadras har hjulpet mig. Jeg har rundet de 60 år og har som så mange andre mærket hvordan alderen sætter nogen spor. For en del år siden fik jeg konstateret småkars sygdom. Det belastede så meget at jeg måtte forlade arbejdsmarkedet. Jeg var ofte akut indlagt på sygehus og jeg var kraftigt medicineret. Samtidig led jeg af kraftige migræne anfald. Det var lidt et helvede på jord. Jeg fik ondt i mine hofter. Så ondt at jeg havde svært ved at falde i søvn.

Det smertede konstant og min bevægefrihed blev indskrænket. Det var slut med at gå de lange ture med mine hunde og jeg måtte opgive mange af mine gøremål. De smertestillende piller var nødvendige for at få hverdagen til at fungere. Der måtte gøres noget.

Jeg fik min magnetmadras. Det hjalp. Mine smerter og skavanker aftog så meget at mit liv nu er tilbage i de gode rammer. Min medicinerer er reduceret, jeg kan igen gå længere ture. Migrænen er væk. Det gode aktive liv har jeg fået tilbage. Sammen med mit gode humør.



### ALASKA ægte ulddyne

Vor mest efterspurgte og købte ulddyne. Fremstillet i den lækre Merino uld og den varme og robuste uld fra lamaen. En kombination der gør dynen tæt, varm og robust. Et ideelt valg for en helårskyne. Den holder dig lun om vinteren og tempereret i den varme tid.

Leveres som standard i str. ca. 140 x 200.

Listepris kr. 2495,-

Tilbud kr. 1495,-

Med hver bestilling i kampagne perioden medfølger et værdifuldt magnet-armbånd



Med en god magnetmadras holder magneteffekten i mere end 20 år. Væg den gode kvalitet. Det kan være afgørende for dit velvære.



### Welvido Royal magnettopmadras

Welvido Royal er med den dyre og eksklusive kashmir/merino uld på liggesiden. Den ca. 4 cm tykke madras er med de optimale 8-900 magnetfelter. Ulden betyder for dit velvære at du vil ligge i en godt tempereret seng, der er varm om vinteren og svalende i den varme tid. Ulden sørger for at du ligger tør. Hvis du sveder om natten er det en god løsning. Fås i alle standard størrelser.

Str. 90x200

Listepris kr. 2995,-

Tilbud kr. 1995,-



### Welvido Flex - eneste magnetmadras med flexibelt magnetindlæg

Welvido Flex er vor mest efterspurgte magnetmadras. Den er fremstillet med et betræk i det eksklusive kashmir/merino uld. Madrassen er ca. 7 cm tyk og lavet med det kendte memory skum for optimal trykafledning. Der er 12 meter magnetbaner med de optimale 8-900 magnetfelter. Madrassen har en meget høj liggekødfort og understøtter optimalt din krop. Du ligger godt. Ulden sørger for at du altid ligger tørt og behageligt. Leveres med aftageligt og vaskbart betræk. Fås i alle standard størrelser.

Str. 90x200

Listepris kr. 5495,-

Tilbud kr. 3495,-

Welvido Lux  
Samme magnetmadras, men med betræk i bomuld.  
Str. 90 x 200  
Listepris kr. 3995,-  
Tilbud kr. 2995,-

# WELVIDO aps

Bestilling og information:

Tlf. 71 99 70 19 · 21 63 24 78 · [www.welvido.dk](http://www.welvido.dk) · [info@welvido.dk](mailto:info@welvido.dk)

Gratis levering i Danmark

# DE SIDSTE ÅR PÅ ARBEJDSMARKEDET: HOLGER BESTEMMER SELV – DET ER KERNEN I DEBATTEN

”Jeg bestemmer jo selv”, siger Holger på 82 år, da jeg spørger ham, hvorfor han bliver ved med at arbejde. Holger bestemmer selv, at han vil arbejde, og han bestemmer selv, hvor meget han vil arbejde. Han ved, at i det sekund, han ikke kan klare mere, og det ikke giver mening længere, kan han holde op.



Af Per K. Larsen, landsformand Danske Seniorer

Det er kernen i hele debatten om, hvordan vi kan få seniorerne til at blive længere på arbejdsmarkedet.

Den helt store udfordring er derfor at få arbejdsgiverne – og ikke mindst de offentlige – til at gentænke opgaveløsningen hos dem. Skabe et arbejdsmiljø og ansættelsesvilkår, hvor seniorerne får rammer, som passer til denne livsfase.

Måske lyder det som en svær opgave, men den er nødvendig i en situation, hvor vi dels står over for et voldsomt stigende behov for flere hænder, dels et behov for finansieringen af et velfærdssamfund med langt flere ældre end i dag.

Og seniorerne skal jo ikke have friheden for sjov. De skal have den, fordi den gør det muligt for dem fysisk og psykisk at fortsætte på arbejdsmarkedet.

Ser man statistisk på det, viser det sig, at langt fra alle, der ønsker at fortsætte, rent faktisk fortsætter. Der er 1/3, der gerne vil, men kun 1/5, som fortsætter. Og hvem er det så, der fortsætter? Det er især ansatte på kontor med lang uddannelse og høj løn samt selvstændige håndværkere og landmænd. Det er også ansatte i fx Movia og i brancher med mangel på arbejdskraft. Og så er det altså også mange mindre virksomheder, hvor man bare hjælper hinanden og tager menneskelige hensyn, så godt som muligt.

Der, hvor de færreste fortsætter, er desværre også der, hvor man kan forudse den største mangel på arbejdskraft: kommunale arbejdspladser inden for ældrepleje og børnepasning. Det er klart, at netop de områder har et særligt fokus i Danske Seniorer.

Men alt i alt er der altså flere, der gerne vil fortsætte med at arbejde ud over pensionsalderen. De fleste vil fortsætte, fordi de finder arbejdet interessant og meningsfyldt, og fordi de nødt vil undvære fællesskabet på arbejdspladsen. Eller af økonomiske årsager, fx lav pensionsopsparing, skilsmisse, eller at man som selvstændig har opsparet i virksomheden og ikke kan sælge den.

Uanset, hvad årsagerne er, er det helt afgørende for os som mennesker, at vi selv kan være med til at bestemme, hvornår det sker, og hvordan det sker. Det er noget, der er fokus på i Sundhedsstyrelsen, som er i gang med at udvikle en National Handleplan for et godt seniorliv. Styrelsen har via en konsulentvirksomhed spurgt seniorer, der har forladt eller snart skal forlade arbejdsmarkedet, og rapporten viser de samme tendenser, som man ser i beskæftigelsesministeriets Seniortænk tank. Seniorerne udtrykker ønsker om mulighed for gradvis nedtrapning, fx en seniorordning med ugentlige fridage eller en mindre krævende rolle i organisationen. De ønsker selv at have indflydelse. Det efterlader bitterhed, hvis man efter mange års indsats føler sig kasseret, hvis den loyalitet, man har udvist over for virksomheden, ikke bliver gengældt. Konsekvenserne kan ødelægge en god alderdom.

Beskæftigelsesministeriet og Sundhedsstyrelsen leverer meget god inspiration til, hvordan man kan få nogle gode år på arbejdsmarkedet før pensionen, og hvad man skal have for øje i årene efter. Begge dele er til fri afbenyttelse.

Hvis man leder efter løsninger, kan der hentes inspiration på hjemmesiden [www.seniortaenketanken.dk](http://www.seniortaenketanken.dk), hvor regeringens ”Seniortænk tank for et godt og længere seniorarbejdsliv”, har samlet en række gode eksempler fra kommunale og private arbejdspladser.



# Vi hører, hvad du siger



Book en  
gratis høretest på  
**70 400 200**

Medlemmer får  
**15%**  
rabat

## Fortæl os, hvis du oplever nedsat hørelse

Vi hører hvad du siger, og tilbyder gratis høretest og faglig konsultation, så du kan få både hørelse og livskvalitet tilbage.

Audika er en danskejet kæde af Oticon-certificerede hørecentre. Hos os får du individuel rådgivning og behandling hos vores professionelle hørespecialister, som er klar til at hjælpe dig.

Se mere på **www.audika.dk** – her finder du bl.a. information om offentligt tilskud og tidsbestilling.



# SEND SENIORERNE PÅ KURSUS, HVIS I VIL HAVE DEM TIL AT BLIVE I ARBEJDE



Temareaktion: Journalist Kirsten Bohl / redaktør Iben Hauschultz

De skal lære at smide alle gamle, traditionelle tanker ud og erstatte dem med nye om deres styrker og interesserer.

Chefkonsulent Poul-Erik Tindbæk fra Aarhus-firmaet "en3karriere" ved, hvad der skal til, hvis seniorerne skal blive længere på arbejdsmarkedet: De skal på kursus og lære at tænke helt anderledes om pensionering og pensionistliv.

De skal smide alle gamle traditionelle tanker ud og erstatte dem med nye om deres største styrker og interesser. Og, siger han, den øvelse bør man tilbyde alle seniorer, også dem, der hverken har lyst eller mulighed for at fortsætte et traditionelt arbejde. Også de må få bedre øje på, at de har en masse ressourcer, de kan bruge og derved både selv få det bedre og hjælpe samfundet til at blive bedre.

Poul-Erik Tindbæk ved det, fordi han har prøvet det – han har haft 900 mennesker i 50 workshops - og resultatet er, at

- 65% ændrede planer for deres fremtid
- 33% besluttede sig for at arbejde længere
- 45% besluttede sig for at yde en samfundsindsats som frivillig
- 40% besluttede sig for at forbedre deres sundhedsvaner
- 53% besluttede sig for at forbedre deres netværk.

Resultaterne har vakt opsigt i hele Europa. Faktisk så meget, at Poul Erik Tindbæk i 2012 fik en pris af EU-Kommissionen for social entrepreneurship for sin workshopmodel.

Det, han konkret arbejder for, er, at alle seniorer før den radikale livsforandring ved overgangen fra jobbet får tilbudt et kursus på en betalt fridag – som et første lille skridt – til at finde sin egen vej til en karriere i den tredje alder.

En rapport fra EU-Kommissionen, han er medforfatter til, er enig. Dens konklusion om værdien af kurserne er, at

- der er alternativer til det traditionelle tilbagetrækningsmønster
- disse alternativer er ikke blot til fordel for de europæiske lande
- de kan også give seniorer et lykkeligere liv, hvor de hverken mister personlige kompetencer, et socialt netværk eller følelsen af stadig at være medspiller i samfundet.

Og, slutter konklusionen, skrevet af forskere fra Italien, Tyskland, Polen og Grækenland, foruden Danmark:

”Den ultimative drøm er, at EU gør disse overgangskurser tvungne. Der er ingen tvivl om, at vores tids 60-80-årige er de sundeste og bedst uddannede nogensinde. Hvis vi ikke udvikler og bruger dem, vil vi opleve det største tab af ressourcer og kompetencer nogensinde i historien.”

## Typisk kursusforløb 1 dag: 60+ – en ny begyndelse

Fra 8.30-15.30 med oplæg, drøftelser i 4-mandsgrupper, øvelser, refleksion og dialog. Blandt emnerne er:

- Den nye livsfase – find din helt egen vej
- Hvad kan der ske – på jobbet? Hvordan vil du gerne have det de næste år på jobbet?
- Hvad kan der ske – efter jobbet?
- Hvad skal du være, når det er aller bedst? – Dine kompetencer – en ledetråd i din tredje karriere
- Aldring og sundhedsvaner – Er der brug for at justere sundhedsvaner – og hvordan?
- Hvad kan der ske – nu og fremover?
- Hvilke personlige mål og gøremål i en tredje karriere?



## Poul-Erik Tindbæk

Igennem hele sin karriere med ansættelser på Aarhus Universitet og i Aarhus kommune har han fungeret som social iværksætter inden for folkeoplysning med projekter om voksne i omstilling – og i den sammenhæng udgivet flere bøger og fungeret som debattør. De seneste år har han udelukkende arbejdet med vejledning af voksne om overgangen fra jobbet samt rådgivning af virksomheder om god seniorpraksis.

Poul-Erik Tindbæk har en uddannelsesbaggrund fra Aarhus Universitet med et hovedfag i Nordisk Litteratur fra 1971 og en Ph.D. i Folkeoplysning fra 1984.



# BORNHOLM

## Sol, strand og vand

- Dejlig ferielejlighed på Dueodde
- Færgе Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring og strømforbrug
- Gratis guideture
- Totalpris for 2 personer:
  - 4 nætter: **2.995,-\***
  - \* Ankomst er mulig alle ugedage
  - 7 nætter: **3.795,-\*\***
  - \*\* Ankomst på man-, tirs-, ons- eller torsdage
- Tillæg ved ankomst i perioden 23/6 - 19/8

## Ferielejlighed & Fiskebuffet

- Flot ferielejlighed i Årsdale ved Svaneke
- Færgе Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Gratis cykelleje alle dage
- Guidetur, rengøring og strømforbrug
- Fiskebuffet for 2 personer på røgeri
- Totalpris for 2 personer:
  - 5 nætter: **3.995,-\***
  - \* Ankomst er mulig alle ugedage
  - 7 nætter: **4.495,-\*\***
  - \*\* Ankomst på man-, tirs-, ons- el. torsdage
- Tillæg ved ankomst i perioden 23/6 - 31/8

## Hotel med søudsigt

- Skønt værelse med søudsigt i Sandvig
- Færgе Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Stor morgenbuffet hver morgen
- Dejlig tre-retters-menu hver aften
- Totalpris for 2 personer:
  - 4 nætter: **6.295,-\***
  - \* Ankomst er mulig alle ugedage
  - 7 nætter: Totalpris for 2 personer: **9.995,-\*\***
  - \*\* Ankomst på man-, tirs-, ons- eller torsdage
- Tillæg ved ankomst i perioden 2/6 - 8/9

Vi har  
også mange  
andre skønne  
feriesteder.



Ring nu: 56 95 85 66  
info@teambornholm.dk  
www.teambornholm.dk

# SINGAPORE HAR POLITIK FOR **SUCCESSFULD** ALDRING

Danmark har 1,1 mio. mennesker over 65 år – og af dem er  $\frac{3}{4}$  selvhjulpne og uafhængige af andre. Det har chefkonsulent Poul-Erik Tindbæk regnet ud, og hans erfaring efter et langt livs arbejde med seniorer er, at de ofte er på toppen af deres ydeevne.

”Erhvervs livet har brug for dem, de frivillige organisationer har brug for dem, deres familier har brug for dem, men desværre bliver overgangen til seniorlivet ikke altid den åbning mod noget nyt og godt, den kunne blive,” siger han.

Hans råd til danske politikere er at hente inspiration mod øst, i Singapore, hvor man som det første land i verden har udformet en politik for succesfuld aldring.

Alle +50'ere får at vide, at der er brug for dem, og at de fortsat kan

gøre en forskel, også efter jobbet. Alle får tilbudt vejledning om den svære overgang fra jobbet, ligesom man inviteres til at være frivillig inden for et område, der matcher interesser og færdigheder.

Frivilligområdet ser man i det hele

taget som en platform, hvor man kan genfinde værdierne fra arbejdslivet. Man rækker hånden ud, og man træner og

støtter seniorfrivillige. Inden for uddannelsesområdet vil man blandt andet træne seniorer i at øse af deres erfaring til de kommende generationer og lære seniorer, hvordan de kan undervise andre seniorer.

Inden for arbejdsmarkedsområdet redesigner man job for at tilbyde seniormedarbejdere en større fleksibilitet mod slutningen af arbejdslivet. For at sikre at lovgivning om en højere pensionsalder også betyder, at man rent faktisk kan få

et nyt job som 68-årig, sættes samtidig ind med en større kampagne for en god seniorpraksis på virksomhederne.

”Vi har en forældet aldersdefinition. Vi har brug for nye begreber, nye rolle-modeller, nye indsatser. Måske bør folk få et fjumreår i den periode af livet. Man har været vant til at gøre noget, man er god til. Det mister man med pensioneringen – hvad er man så god til? Derfor er der brug for vejledning.”

# AKTIVITETSKALENDER REGION HOVEDSTADEN



## KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12 Udgivelsesdato:

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: [midt@danske-seniorer.dk](mailto:midt@danske-seniorer.dk)

## BESØG VORES HØJSKOLER



### TISVILDE HØJSKOLE:

[www.tisvildehoejskole.dk](http://www.tisvildehoejskole.dk)

### RUDE STRAND HØJSKOLE:

[www.rudestrandhojskole.dk](http://www.rudestrandhojskole.dk)

## KREDS BORNHOLM

**Kredsformand** Danny Christensen  
Nørregade 42, 3770 Allinge  
Tlf. 29 45 70 90, [dannys@c.dk](mailto:dannys@c.dk)

### Medlemsforeninger på Bornholm:

Allinge-Sandvig Seniorklub – Datastuen 60+ – Hasle Rutsker Pensionistforening – Knudsker Pensionistforening – Nylars Vestermarie Pensionistforening – Telefonstjernen Aakirkeby medlemmer

## HASLE/RUTSKER PENSIONISTFORENING

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

**Onsdage i lige uger kl. 14-16:** Hyggeklubben, v/sydamerne

## KNUDSKER PENSIONISTFORENING

[www.knudskerpensionistforening.dk](http://www.knudskerpensionistforening.dk)  
- [knudskerpensionistforening@gmail.com](mailto:knudskerpensionistforening@gmail.com)

**Mødested:** oftest Sagahuset, Rønne.

**16. april kl. 13:** Besøg hos Bech Pack Systems, Sandemandsvej 6, Rønne m/

rundvisning. Begrænset antal pladser.

**27. april kl. 13:** Ophold på hotel Abildgård m/lille rundtur, kaffe med kagebord, aftenbuffet med drikkevarer ad libitum kl. 18-21, musik og dans v. Thomas Nyboe, overnatning og morgenmad søndag morgen.

**20.-24. maj:** Ferierejse til Wismar, Tyskland. Se separat folder.

**8. juni kl. 13:** Pinsefrokost i Sagahuset. Frokostbuffet og kaffe. Musik og dans ved Niels-Erik Kofoed. Kr. 150,- Tilmelding senest den 1. juni.

**13. -15. juni:** Folkemøde i Allinge. Besøg Danske Seniorers Stand, hvor vi vil være til stede.

## KREDS HOVEDSTADEN

**Kredsformand** Holger Skovkjær  
Kornvej 6, 4000 Roskilde  
Tlf: 20 20 17 04  
[holger.skovkjaer@mail.dk](mailto:holger.skovkjaer@mail.dk)

**6. juni kl. 9-ca. kl. 18:** Bustur til Birkegårdens Haver i Tågerup. Afgang fra Griffenfeldsgade 44 og retur til samme sted. Kredsbestyrelsen giver et klækkeligt tilskud til kredsens klubber og personlige medlemmer, så deltagerprisen kan sættes til kun kr. 250 pr. pers. Vi kører i 2 busser (afh. af deltagerantal), gør et kort holdt et par finurlige steder og lytter til guidens fortællinger, mens vi nyder en gratis kop kaffe eller ditto vand i bussen..

Birkegårdens Haver er et 33.000 m<sup>2</sup> stort haveanlæg få kilometer øst for Ruds Vedby, indviet juli 1996 og i dag Kalundborgs mest besøgte turistattraktion. Under middagen (krydderstegt kamfilet m/lækkert tilbehør) får vi et lille foredrag om haverne v/ Merry Sørensen, som er den ene af det initiativrige ægtepar, der grundlagde haverne og fortsat driver dem sammen med datteren Annette. Derefter spadseretur i haverne på egen hånd og i eget tempo. Besøget rundes af med kaffe og lun æbletærte

## 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.

m/ flødeskum.

Billetter bestilles hos kasserer Etly Randløv, tlf.: 27 43 86 96 eller mail: [randlov@firkant.net](mailto:randlov@firkant.net). Pladser fordeles efter først til mølle-princippet. Betaling på mobilepay til 27 43 86 96. Billetter kan endvidere betales og afhentes i Griffenfeldsgade 58 enten mandag 29/4 eller torsdag d. 9/5 kl. 10-15.

Kan man ikke afhente og afregne en af de 2 dage, kan billetter udleveres ved bussen mod fremvisning af bekræftelse og kvittering for indbetalt beløb. Turledere: Etly Randløv, Kirsten Pedersen og Jette Varn.

## BORDINGHUS SPILLEMÆND

Underholdningsorkestret Bordinghus Spillemand leverer musik og underholdning til jeres arrangementer. Se mere på vores hjemmeside: [www.bordinghus-musik.dk](http://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

**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.

## 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 1A, 2400 København NV

**Mandage kl. 15.30-16.30:** Senioregymnastik

**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](http://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: dor-thethorsdam@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

## TOVEKLUBBEN

**7. maj:** tur til Gavnø, Næstved og Karrebæksminde.

**19. maj:** Sommerturen går til Dresden i 5 dage.

## 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

## 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

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

## BRØNDBY PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Møllesalen, Brøndby Møllevvej 25, Brøndby, medmindre andet er oplyst.

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

**15./29. april kl. 14-16.30:** Banko

**13./27. maj kl. 14-16.30:** Banko samt billetsalg/reservering til skovtur mandag, 9. september.

**Pris:** Kr. 250,00, tilmelding nødvendig. Udflugtsmål endnu ikke aftalt.

**Tilmelding til kasserer, Albert Knudsen på tlf.:** 51 73 71 19.

## CHARLOTTEKLUBBEN

**Læs mere om klubben:** [www.charlotteklubben.dk](http://www.charlotteklubben.dk)

**Hver onsdag kl. 12:** Filmklubben Charlotte i Gentofto 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, Gentofto. E-mail: [kantor@idehuset-vangede.dk](mailto:kantor@idehuset-vangede.dk).

Besøgstjeneste, telefonstjerner, Idé-data, Idé-video og Idé-værksted/snedkerværksted.

Har du lyst til at være med: Kontakt formanden på e-mail: [tom.jensen@webspeed.dk](mailto: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

**12. april:** Afslutning.

---

# TIL VERDENS ENDE

---

EN FAMILIEFORESTILLING OM  
AT REJSE UD OG FINDE HJEM

FOR ALLE  
FRA 5-99 ÅR



MEDVIRKENDE

**MILLE GORI**  
**EMIL BLAK OLSEN**  
**DJ TURKMAN SOULJAH**

—  
INSTRUKTION **NIELS ERLING**  
MUSIK **DJ TURKMAN SOULJAH**  
SCENOGRAFKONSULENT **TORDEN & LYNILD**  
TEKST **JENS KORSE**

**27. APR. – 05. MAJ 2019 / BILLETTER PÅ **NBT.DK****

---

# N Ø R R E B R O T E A T E R

---

## 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: wauh1.meier@gmail.com

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

**24. april kl. 13:** Besøg af den mobile tøj-butik 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, Øverrødvej 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

## 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.

## NY FORMAND

**Brøndby Pensionistforening:** Jens Foghmar, Bygaden 72B, 2605 Brøndby 24 42 89 13 mail: jens@foghmar.dk.

## KREDS NORDSJÆLLAND

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

## BLISTRUP PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Blistrup Medborgerhus, Helsingvej 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

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

**24. april:** Duo'en Inge og Per synger og fortæller om dansk musik gennem 40 år.

**1. maj:** Sæsonafslutning med den sædvanlige hygge og ?...

**5. maj:** forårstur.

Derefter sommerpause til 4. september.

## JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Kignæshallen, medmindre andet er oplyst. Et medlem af bestyrelsen kan træffes hver onsdag mellem kl. 9.30 og 11 på Mødestedet, Vinkelvej 6 – tlf.: 47 50 17 75.

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

**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.

**23. april:** Banko.

**30. april:** Takt og tone til tiden. Jytte Hilsen fortæller om sin seneste bog. En underholdende eftermiddag om spille-reglerne, når vi mødes. Med spisning og kaffe kun 100 kr.

**7., 14., 21. og 28. maj:** Banko

## DANSKE SENIORER SKIBBY

**Mødested:** Nyvej, medmindre andet er oplyst

**1. maj kl. 13.30** på Nyvej 7B: Temadag om Fremtidsfuldmagt. Pris 40 kr. inkl. kaffe/te og brød. Tilmelding til Grethe 47526063/26511862.

**7. maj:** Løvspringstur – hør om der er ledige pladser

**26.-29. maj:** Ferietur til Als. Tilmelding til Grethe.

**11. juni:** Bibliotekshaven. Nærmere herom i Lokalavisen.

## SKÆVINGE SENIORER

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

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

**18. april:** intet møde (Skærtorsdag)

**25. april:** Jeannet Ulrikkeholm spiller og synger danske forårssange, som vi kan synge med på.

**2. maj:** Forårstur. Særskilt program udkommer senere.

**9. maj:** Banko ved Anna og medhjælpe-

re.

**16. maj:** Skovfoged O. A. K. Nielsen fortæller om skovens dyr.

**23. maj:** Banko ved Anna og medhjælper.

**30. maj:** intet møde (Kr. himmelfartsdag)

Sommerpause til 29. august.

## SLANGERUP SENIORER

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

**Tilmelding:** Ved henvendelse Aktivitetshuset Kongshøj.

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

**17. april, 15. maj og 12. jun. kl. 14-16:** Banko- og lotterispil.

**1. maj kl. 14-16:** Foredrag af Johnny S. Winther, der fortæller om trykthed i hverdagen og giver forebyggelsesråd. Kaffe/the med kage: pris kr. 15.

**29. maj kl. 13-ca. 17.30:** Udflugt til Rosenborg Slot i København med efterfølgende kaffe/the i restaurant Lyng Kro. Pris kr. 200. Tilmelding: 14. maj. Kl. 10-13.

## 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.

**Tirsdag i lige uger:** Banko

**16. og 30. april, 14. maj kl. 19:** Banko

**28. maj:** Banko og sæsonafslutning.

## ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

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

**Ved Bankospil:** Gode gevinster samt kaffe/te/hjemmebag, mulighed for køb af øl/vand

**Hver fredag kl. 14-16:** Aktiviteter

## ORGANISATIONSKONSULENT

**Organisationskonsulent for Region Hovedstaden**

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





KULTURTID



FREDERIKSBORG AMTS AVIS



CPHCULTURE

# WALLMANS DINNERSHOW

Forkæl dig selv og dine venner eller familie med en fantastisk aften i Cirkusbygningens magiske omgivelser.

Nyd en lækker 4-retters middag, mens du samtidig oplever det spektakulære show **URBAN NIGHTS**.

Glæd dig til storslåede musikalske fortolkninger af tidens største stjerner, forførende dans og ikke mindst akrobatik i verdensklasse. Velkommen til Wallmans!

## BOOK NU OG FÅ 30% RABAT

Medlemstilbuddet til Danske Seniorer gælder til show i kategori A (øvre og nedre) og B, 4-retters middag (Wallmans eller vegetar menu) & natklub.

Ring til os på telefon **3316 3700**, send en mail til [wecare@wallmans.com](mailto:wecare@wallmans.com) eller book online med bookingkoden "**SB30**" for at udløse rabatten. Book senest den 13. maj 2019.

Priser fra **454 kr.** (torsdagspris, rabat fratrukket).

*Tilbuddet kan ikke kombineres med andre tilbud, rabatter, gavekort eller bonusordninger og gælder ikke eksisterende bookinger.*



**30%  
RABAT**

Wallmans

CIRKUSBYGNINGEN | JERNBANEGADE 8, 1608 KØBENHAVN V | WALLMANS.DK | TLF. 3316 3700

# VIND MED SENIORBLADET

Denne gang har vi en spændende krimi, som du kan blive den heldige vinder af.



## Hotellet ved Skyggesøen

af Daniela Tully

Udgivet af Gads Forlag

Hotellet ved Skyggesøen er historisk fiktion med et nutidigt spor og en familiesaga tilsat mystik og kærlighed. En roman, der spænder over hundrede år, to kontinenter og to verdenskrige og er inspireret af virkelige hændelser i forfatterens egen familie.

Der er gået 27 år, siden Mayas el-

skede bedstemor forsvandt sporløst fra sit hjem i Tyskland. Nu er hendes lig dukket op nær et hotel nord for New York – et sted, hun ikke umiddelbart havde nogen forbindelse til. Hvordan havnede hun dér – og hvordan døde hun? Maya sætter sig for at opklare, hvad der er sket. Hun rejser til USA, hvor hun kommer tæt på den magtfulde familie, som ejer hotellet nær findestedet – og særligt tæt kommer hun på et af de mandlige familiemedlemmer. Men inden længe er Maya viklet ind i et spind af løgne og hemmeligheder, som tvinger

hende til at vælge, om hun vil sætte sit eget liv – og kærligheden – på spil i jagten på sandheden...

## Om forfatteren

Daniela Tully har blandt andet arbejdet på produktioner som den Oscar-vindende succesfilm *Niceville* samt *The Best Exotic Marigold Hotel*. *Hotellet ved Skyggesøen* er hendes debutroman, og den er inspireret af virkelige begivenheder i hendes egen familie: en dag kort efter Berlinmurens fald kom hun hjem fra skole. Ved køkkenbordet

sad hendes bedstemor og græd. I hånden havde hun et brev med et Hitler-frimærke. Det var et afskedsbrev fra hendes tvillingbror, som døde under Anden Verdenskrig. Brevet havde, sammen med tusindvis af andre breve, været tilbageholdt i DDR i 46 år og var først blevet frigivet, da Muren faldt.

Daniela Tully bor i dag i New York og Dubai.

Se flere spændende bøger fra Gads Forlag på [www.gad.dk](http://www.gad.dk)

## Vind bogen

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 – Hotellet ved Skyggesøen". 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. 13. maj 2019**

## Tillykke

Et stort tillykke til Rita fra Brønshøj, der vandt bogen *Hr. Kukula*, og til Lone fra Søborg, der vandt bogen *Klæbehjerne*.

Vi håber I har haft nogle rigtig gode læseoplevelser.

OPERETTEKOMPAGNIET PRÆSENTERER:

# SENIORERNES DAG

## PÅ FREDERIKSBERG RÅDHUS

Thomas Peter Koppel



Bo Kristian Jensen



Anders Christensen



Jonathan Koppel



Carol Conrad

### FREDERIKSBERG RÅDHUS

Tirsdag **24. september** · kl. 14-16

KR.  
**195,-**  
+ gebyr

Fejende flot program med: 4 nye, skønne operettetenorer og det spektakulære Festband under ledelse af Maestro Carol Conrad.

Med et hav af wieneriske slagere, skønne danske oprette-perler og et væld af overraskelser – er der dømt fest på Frederiksberg.

Billetsalg starter den 10. april

Billetter købes i Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade 58, tlf. 35 24 00 52



VI HJÆLPER HINANDEN

# VINTERFERIE SMAGTE AF "MERE": KURSISTER SATTE SELV KURSET I KALENDEREN 2020!

Netop vendt hjem fra 5 dejlige og livgivende dage Vinterferie for voksne på Tisvilde Højskole får jeg lyst til at fortælle følgende oplevelse.

*Tekst: Dorte Emilie Røssell*

Tilfældigt, en af de sidste dage på kurset, kom jeg til at overhøre nogle damer, der var fundet sammen på kurset, aftale at sætte hinanden i stævne i uge 8 2020 på tilsvarende kursus. Om de kunne forudbestille plads, vidste de dog ikke.

En dame, der også havde overhørt samtalen, listede ubemærket op på kontoret for at høre, om det var muligt at blive skrevet op, og det var det, svarede forstander Mogens Johansen.

Lidt senere mens de havde pause oplyste kursisten, at hun havde reserveret en plads på det kommende kursus i 2020. Det skabte glæde. En lind strøm af kursister frekventerede kontoret for at gøre det samme. Da kursuslederen Birgitte Hansen hørte dette, tilbød hun at være leder på det kommende kursus.

Så langt så godt. Ønskeseddel med emner blev drøftet og udfærdiget og overleveret Mogens Johansen, som syntes, det var et fantastisk initiativ af kursisterne, og ville gerne have flere ønsker og ideer til eventuelle andre kurser. Nu er det op til Mogens at fastlægge programmet for Vinterferie for voksne uge 8 2020.

Tisvilde  
HØJSKOLE  
50+

En ting er sikkert alle glæder sig til at komme igen om ikke dette kursus, så til et af de andre dejlige kurser på højskolen.

Læs mere om kurser på Tisvilde Højskole på [www.tisvilde.dk](http://www.tisvilde.dk), eller ring for nærmere oplysninger mandag-torsdag kl. 10-14 på tlf.: 48 70 76 36 eller skriv til [tisvildehøjskole@gmail.com](mailto:tisvildehøjskole@gmail.com).

**RUDE STRAND**  
**HØJSKOLE** 

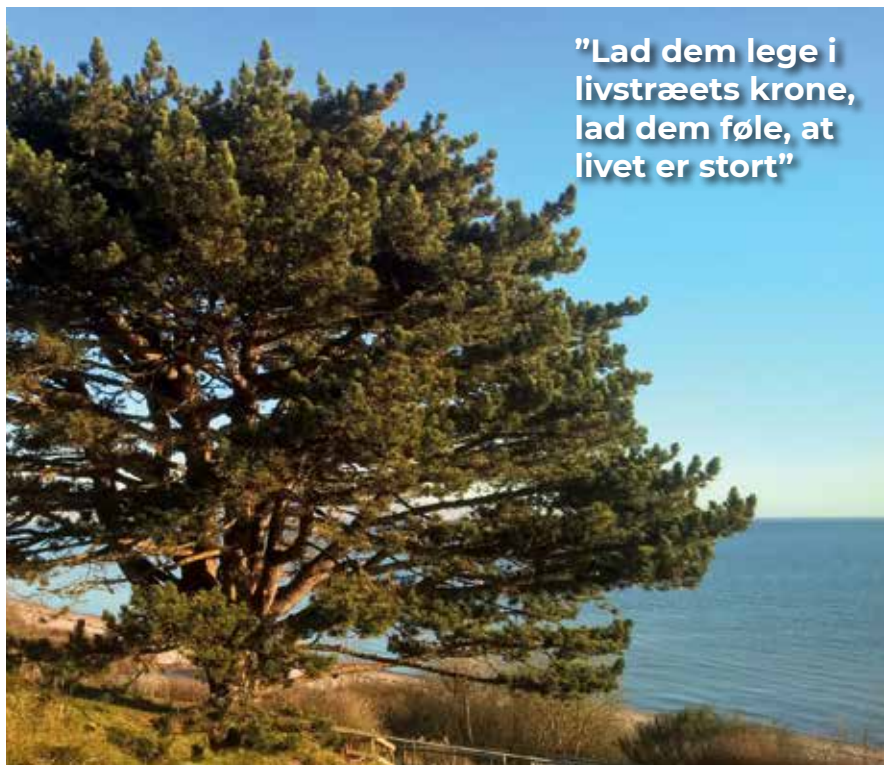
Der er få ledige pladser her i foråret og i sommer. Tjek det hele på [www.rudestrandhøjskole.dk](http://www.rudestrandhøjskole.dk)

- Cykeluge i maj
- Majdage på højskole
- Livslyst og sangglæde, Livslyst og velvære og Livslyst og natur i uge 22.
- Lang sommerhøjskole i juli
- Golf og højskole og Smag på Østjylland i uge 31

Tak til alle jer, der allerede har købt højskoleophold i 2019. Vi har indtil videre solgt 2225 pladser i 2019. Det er rigtig mange.

Mange tak for den store opbakning og tak til alle jer, der hver dag taler godt og positivt om højskolen.

Vi glæder os til at se jer alle på rude strand højskole. Kontakt os på 86 55 89 44,



**"Lad dem lege i  
livstræets krone,  
lad dem føle, at  
livet er stort"**



## **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](mailto:vs@moltke-leth.dk). Alle oplysninger behandles fortroligt, og advokaten har tavshedspligt. Du kan også bestille vores arvefolder på [arv@msf.dk](mailto:arv@msf.dk)

Læger uden Grænser · Strandlodsvej 44, 2 · 2300 København S · Tlf. 39 77 56 00 · [www.msf.dk](http://www.msf.dk)

# MERE END HVER 5. PÅ ARBEJDSMARKEDET ER 55 ÅR OG DEROVER

Mere end hver 5. på arbejdsmarkedet er 55 år eller derover. Men andelen af seniorer er meget forskellig fra branche til branche. Allerflest er der inden for ejendomshandel og udlejning med lidt over 40% af medarbejderne.

Når man ser på de store sektorer, er det inden for industri og landbrug, man finder de mange seniormedarbejdere: Næsten en fjerdedel i industrien er 55 år eller derover. For ti år siden var det kun 17,4%. I landbruget er hver fjerde ansat over 55 år. Der er færrest af de +55-årige i restauranter, supermarkeder og tankstationer, viser nye tal fra Danmarks Statistik.

Berlingske Tidende har skrevet om de nye tal og citerer underdirektør Steen Nielsen i Dansk Industri for, at seniorerne bliver en meget vigtig del af arbejdsmarkedet: "Virksomhederne bliver nødt til at gøre alt, hvad de kan, for at få de ældre medarbejdere til at blive. I den sammenhæng er det afgørende med spændende arbejdsopgaver, og at medarbejderne får anerkendelse for det, de laver".



## TAL OM +65-ÅRIGE I ARBEJDE



I 2016 arbejdede 11,7% af danske lønmodtagere på 65 år og derover, i alt ca. 128.000.

Af dem arbejdede en tredjedel under ti timer om ugen, mens en anden tredjedel arbejdede 35 timer eller mere om ugen.

Meget færre kvinder end mænd vælger at blive på arbejdsmarkedet. I 2016 var beskæftigelsesfrekvensen for kvinder på 6,5%, mens den var 17,9 % for mænd.

Andelen af personer på 65 år og derover, der arbejder, er steget fra 2008 og frem til 2016. I 2008 var beskæftigelsesfrekvensen 9,4% og i 2016 var den 11,7. I samme periode er der også kommet flere danskere i aldersgruppen 65 år og derover, så ser man på udviklingen i faktiske antal personer, er udviklingen mere markant: Fra 82.000 i 2008 til 128.000 i 2016.

Der er betydelig forskel, når man ser på beskæftigelsesfrekvensen for gruppen 65-66 år og gruppen 67 år og derover. I 2016 var beskæftigelsesfrekvensen for de 65-66 årige fx 26,8%, mens den var 9,7% for gruppen 67 år og derover.

*Kilde: Danmarks Statistik*

## SPAR 30% PÅ EN HYGGELIG MINIFERIE I SÆBY MED ENTRE TIL VOERGAARD SLOT

- Tilbuddet skal bookes inden  
12. maj 2019

- Opholdet kan afholdes  
indtil 31. oktober 2019

Book via e-mail eller telefon  
oplys rabatkode "SB2019".

\*OBS. weekendtillæg 200,-  
pr. person pr. nat

Højsæson tillæg 500,- pr. person  
fra d. 14.7.2019 t.o.m 18.8.2019



**HOTEL VIKING**  
AQUA SPA & WELLNESS

## MINIFERIE - 3 DAGE

2 x Overnatning i delt økonomi  
dobbeltværelse  
1 x Entré til Voergaard slot  
2 x 3 retters middag  
2 x Morgenbuffet

Fri adgang til spa og wellnessområdet

Normalpris pr. person 2.105,-

Seniorbladet pris **1.475,-**

## MINIFERIE - 4 DAGE

3 x Overnatning i delt økonomi  
dobbeltværelse  
1 x Entré til Voergaard slot  
3 x 3 retters middag  
3 x Morgenbuffet

Fri adgang til spa og wellnessområdet

Normalpris pr. person 2.920,-

Seniorbladet pris **2.044,-**



KÅRET SOM DANMARKS  
SMUKKESTE HERREGÅRD

Frederikshavnsvej 70 - 72 • 9300 Sæby - Telefon: 98 46 17 00  
E-mail: info@hotelviking.dk - www.hotelviking.dk

★ Trustpilot ★★★★★

### HIMMEL OG HAVUDSIGT

#### FRED, RO OG LÆKKER MAD (PS2)

- 4 nætter i ferielejlighed
- 3-retters gourmet middag
- Færebilletter Ystad-Rønne t/r

**FRA 1.550**

PR. PERS. V/2 PERS. 1 PERS. MIN 65 ÅR.  
ANK. 4/4-24/10 2019

### SOLSKINSØEN SKINNER

#### SOMMER PÅ NORDBORNHOLM (PS8)

- 1 uge i ferielejlighed
- Frokost i Ekkodalshuset
- Vandretur med naturvejleder
- Færebilletter Ystad-Rønne t/r

**FRA 1.695**

PR. PERS. V/2 PERS. 1 PERS. MIN 65 ÅR.  
ANK. 16/4-24/9 2019

# BORNHOLM MED LÆKKERIER

BORNHOLMTOURS®

DEJLIGE  
SENIOR-  
REJSER



Se alle vores dejlige seniorrejser på [bornholmtours.dk](http://bornholmtours.dk)



5649 3200

# JEG BLIVER VED – FOR JEG TROR, LEDIGGANG FREMMER DEMENS!

11. juni fylder Ester Kyster 75 år. I 47 år har hun drevet "Nyt Tøj og Sko" i Tinglev – og hun har ikke tænkt sig at holde op. Arbejdet holder hende i gang!

Ester Kyster Emdal er en af de mange tusinde seniorer, der fortsætter på arbejdsmarkedet efter pensionsalderen. Hun kunne for længst være gået på pension og have "nydt sit otium" – men den galej hopper hun ikke på. Efter 47 år på samme arbejdsplads – hendes egen forretning – er hun endnu ikke klar til at holde op. Og hun kender mange, der fortsætter ud over pensionsalderen:

"Min revisor kunne også have trukket sig tilbage, men han fortsætter. 'Man skal have noget at stå op til!', siger han. Det giver jeg ham ret i. Arbejde er godt for mange ting", siger Ester og fortæller videre, at det netop var arbejdet, der hjalp hende igennem nogle hårde slag i livet: Som ung mor måtte hun tackle tabet af en datter, som døde af lymfekræft kun 7 år gammel, og senere måtte hun både igennem skilsmisse og alvorlig sygdom.

"Det har været godt for mig at skulle", siger hun.

Esters frygt for, at hjernen "skrumpes ind" og at man bliver godt gammeldags "skør i hovedet" af at lave ingenting, kommer dels fra hendes families historie: Ester er en af otte søskende, hvoraf en bror døde som ganske spæd, mens fire af fem blev ramt af demens i deres sidste leveår.

Nu er der kun Ester og hendes bror Leif på 86 på Bornholm. Begge har holdt sig frisk i både krop og sind

– Ester med sin butik og Leif er så heldig, at han stadig arbejder 4 timer om dagen på sin gamle arbejdsplads.

## Lave ingenting? Nej tak!

"Jeg kunne ikke tænke mig at lave ingenting", siger Ester, der fire dage om ugen slår dørene til "Nyt Tøj og Sko" op præcis kl. 10. Og hun elsker det – at hjælpe kunderne med at finde det rigtige – "og jeg siger min ærlige mening, hvis jeg synes, noget, kunden prøver, ikke klæder hende. Det synes jeg, man skal", siger hun.

En stor del af tiden går med at pakke tøj ud – stykke for stykke, for alt leveres pakket ind i plastik, "Og hvis jeg skulle savne noget at lave, så kan jeg altid stryge lidt". "Lidt" er en underdrivelse; for alt er lettere krøllet, når det ankommer.

## Selskab er vigtigt

I dag er Ester eneste "ansatte" i butikken, men sådan har det ikke altid været. Hun har både haft butikselever og faste ansatte. "Men det er blevet så bøvlet, så det gider jeg ikke mere", fortæller hun. I stedet har hun en aftale med en tidligere elev om at være tilkalddevikar, når

det kniber. Det fungerer perfekt for begge.

Og selvom hun er alene om butikken, kontorarbejdet og det store hus, som rummer både bolig og butik, så savner hun ikke selskab. Mange kunder er kommet i butikken igennem mange år, og så kommer man jo til at kende hinanden – og arbejdsfællesskab har hun med sin datter Rita, der driver en dametøjsbutik i Løgumkloster. "Hun kan fejre 25 års jubilæum næste år", fortæller Ester ikke uden stolthed. Det var Ester, der i sin tid købte butikken i Løgumkloster, og efter kun to år overdrog den til datteren.

Og så er der jo stadig lidt fritid, til cykelture – og meget gerne en sving om. Ester elsker musik med lidt "go" i. Også til arbejdet: Glad musik flyder i en lind strøm fra butikkens højtalere. Og Ester går glad på arbejde. Hver dag!





# Flexitol®

Når livet sætter  
sine spor  
på dine hæle  
og fødder



## Flexitol Heel Balm behandler hurtigt og effektivt

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

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



## Flexitol Moisturising Foot Cream

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

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



[www.flexitol.dk](http://www.flexitol.dk)

Flexitol kan købes på udvalgte apoteker,  
[www.webapoteket.dk](http://www.webapoteket.dk), [www.apotekeren.dk](http://www.apotekeren.dk) og [apopro.dk](http://apopro.dk)



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

# VI VIL SELV PÅVIRKE, HVORNÅR VI SIGER FARVEL TIL ARBEJDSMARKEDET

Uanset hvad vi har lavet, og hvordan vores liv har været, er det afgørende for os, at vores afsked med arbejdsmarkedet kan ske på en værdig måde, og at vi selv kan påvirke, hvornår og hvordan overgangen sker.

Konsulentfirmaet PwC har til rapporten bl.a. interviewet 18 borgere, der for nylig er gået på pension eller snart forlader arbejdslivet. Nogle af dem er blevet presset ud af arbejdsmarkedet, andre er stoppet, fordi de selv eller deres nærmeste er syge. Nogle er blevet i job, fordi de er glade for det, andre bliver, fordi det er svært at udskifte lønnen med pensionen.

Et fælles ønske er at have mulighed for en gradvis nedtrapning, fx en seniorordning med ugentlige fridage eller en mindre krævede rolle i organisationen.

Og det er klogt at arbejde for en bedre overgang, slår rapporten fast.

”Konsekvensen af en dårlig overgang, hvor der ikke er kompenserende faktorer som familie og et stærkt socialt netværk, kan blive social isolation og et gradvist dårligere fysisk og psykisk funktionsniveau”, siger den ansvarlige for rapporten, partner i PwC Mette Lindgaard.

## Det er ikke bare positivt

Flere af de interviewede er godt trætte af at høre fortællingen om

”det gode pensionistliv”: Frirummet, hvor man kan dyrke sine interesser og slippe for at gå på arbejde. ”For mange er det ikke kun positivt at forlade arbejdsmarkedet, og de oplever fortællingen som begrænsende, urealistisk og tabuiserende i forhold til, hvad de selv oplever”, siger Mette Lindgaard.

Disse seniorer ønsker en mere nuanceret beskrivelse, og PwC giver i rapporten en række anbefalinger til, hvad man kan ændre for både at skabe denne anden fortælling og samtidig konkret forbedre

seniorernes muligheder for at få en langt bedre overgang til pensionistlivet.

- Giv et mere realistisk billede af, hvad overgangen indebærer, så det i højere grad er legitimt at give udtryk for, at det kan være svært at stoppe sit arbejdsliv, at det for mange er en livskrise, som indebærer, at man skal finde en ny identitet og mening, og at det, der udgør et godt liv som pensionist, varierer fra person til person.
- Styrk fokus på vejledning om,

hvad overgangen til pensionistlivet indebærer i forhold til identitet, mening mv. samt behovet for at overveje og forberede sit seniorliv.

- Forbedr den økonomiske rådgivning – rådgivningen i dag er ikke tilstrækkelig til at give den enkelte mulighed for at overveje tilbagetrækningen i et bredere perspektiv. Det fremmer en god overgang, at kommende pensionister har et realistisk billede af, hvilken økonomi man har brug for som pensionist for at kunne realisere sine ønsker.
- Hav fortsat fokus på de formelle muligheder for at beskytte de ældre medarbejdere på arbejdspladsen. Herudover kan overgangen fremmes ved at styrke mulighederne for rådgivning til både arbejdspladser og medarbejdere om, hvad de kan gøre for at sikre, at de sidste år på arbejdsmarkedet kan blive gode.
- Let den gradvise nedtrapning fra arbejdsmarkedet. Der er behov for at udfordre de eksisterende vilkår og normer for, hvordan man kan trække sig gradvist tilbage fra arbejdsmarkedet, så flere får mulighed at reducere deres arbejdstid uden helt at stoppe og for at få andre roller, hvor de kan bruge deres erfaring og kompetencer.

”National handlingsplan for det gode ældreliv” skal lægge sporene for en målrettet indsats over de kommende år, som skal sikre, at færre ældre rammes af svækkelse, ensomhed og tab af livsindhold.

- Sikr, at der er aktiviteter og fællesskaber i lokalområdet som fx frivilligt arbejde, iværksætteri, bestyrelsesarbejde mv. Nye fællesskaber kan desuden skabes gennem nye rammer om seniorlivet – fx seniorbofællesskaber og byplanlægning, der tilgoder seniorerne.
- Hold fokus på at få eller bevare et godt helbred. Det kan her være en fordel at kommunikere mere samlet til de kommende pensionister, fx ved at kommunikere i et forebyggelsesperspektiv, hvor bl.a. råd om kost og forebyggelse af fysiske og psykiske problemer kan indgå.

Find link til hele rapporten på [danske-seniorer.dk/mærkesager](http://danske-seniorer.dk/mærkesager) – eller scan koden her:



*Mette Lindgard - ansvarlig  
for rapporten - foto: PwC*

# MEDLEMSFORDELE

Se alle aftaler på [www.danske-seniorer.dk/for-medlemmer](http://www.danske-seniorer.dk/for-medlemmer) – husk altid at have dit medlemskort med!



## LIVSSTILSPUDEN®

Op til 43% i rabat livsstilspuden, der former sig præcis efter din krop, når du handler i webshop på [www.livsstilspuden.dk](http://www.livsstilspuden.dk).

Rabatkode: DK-Senior.

DRAGØR  
BADEHOTEL  
& RESTAURANT



COPENHAGEN  
AIRPORT HOTEL



20% rabat på hele restaurant-regningen ved fremvisning af medlemskort.

KARETEN  
RESTAURANT

10% rabat på hele regningen alle ugens dage og ved kontant eller kortbetaling (gælder ikke Forbrugsforeningskort).

Artrose Fys Fysioterapi på Frederiksberg giver 10% rabat. Er du ikke medlem af Sygeforsikringen Danmark får du 15%.

## PAPIR- MUSEET

Enkeltpersoner får lækker friskkværnet kaffe med i prisen. Er du over 89 år, er der gratis entré og kaffe!



Foreninger/grupper, der inden 30. juni booker omvisning i 2019, får den til 10 kr./pers.

iBob.dk

10% rabat på kompatible blækpatroner og kontorartikler.



VADEHAVSCENTRET

Porten til UNESCO Verdensarv

20% rabat på entré. Vis medlemskort.



TESTAMENTE  
RÅDGIVNING

20% på oprettelse af testamente.



Cirkusmuseet i Hvidovre giver senior-rabat.



## FORSTADSMUSEET

Vis dit medlemskort, når du besøger udstillingen "Familien Danmark på hjul" – frem til 22. april – og få rabat og gratis kaffe og kage.

# SOMMERFERIE

## med bus og dansk rejseleder

Rest-  
pladser i  
foråret  
Klik ind på  
riisrejser.dk

### Sommer i Tyrol

#### KIRCHBERG (SYD)TYROL

Populær sommerrejse til hyggelige Kirchberg i Tyrol. Her er ægte alpeidyl og god tid til afslapning og spændende udflugter. Busrejse, dejligt hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 8/6, 29/6, 6/7, 13/7, 27/7, 10/8, 24/8.

8 dage. Fra kr. ... **4.895,-**

I en skøn forening af to af de mest eftertragtede rejsemål i Alperne, tilbyder vi nu denne dejlige og afslappende rundrejse i Tyrol og Dolomitterne. Busrejse, hoteller med halvpension, spændende udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 12/5, 7/7, 8/9.

10 dage. Fra kr. ... **7.295,-**



### Italiensk sommer

#### TOSCANA GARDASØEN

Flot sommerrejse til det smukke, lune Toscana med olivenlunde, pinjer, laurbærtræer, cypresser og alle vinmarkerne. Busrejse, hyggeligt hotel med halvpension, spændende udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 15/6, 22/6, 29/6, 6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8.

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

Dejlig sommerferie til skønne Gardasøen. Her er alt til en afslappende ferie: klart vand, behageligt klima og hyggelig atmosfære. Busrejse, hotel m. halvpension, spændende udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 8/6, 17/6, 22/6, 29/6, 6/7, 13/7, 20/7, 27/7.

9 dage. Fra kr. ... **6.495,-**



### Sommer i Norden

#### SKAGEN STOCKHOLM

Hyggelig sommerferie i Nordjylland med udflugter til Aalborg, Læsø, Skagen og Store Vildmose. Busrejse, dejligt hotel i Skagen, halvpension, spændende udflugter (Læsø i tilkøb) og lokalguide er inkluderet. Rejs 10/6, 12/8, 2/9.

4 dage. Fra kr. ... **3.595,-**

Sommer i Stockholm hører til en af livets skønne storbyoplevelser. De lyse nætter bliver kun skønnere jo længere mod nord, man kommer. Busrejse, godt hotel med morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 16/6, 7/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8.

5 dage. Fra kr. ... **4.295,-**



212 siders  
katalog  
Bestil på  
riisrejser.dk

### Sommer i Sydeuropa

#### KROATIEN DALMATIEN

Skøn, lun sommerferie ved det dejlige azurbåle Adriaterhav med tid til afslapning og udflugter til smuk natur og gamle kulturbyer. Busrejse, dansk rejseleder, hotel med halvpension og spændende udflugter er inkluderet. Rejs fx 11/5, 8/6, 29/6, 6/7, 13/7, 20/7, 24/8.

9 dage. Fra kr. ... **5.195,-**

Fantastisk rejse i Kroatien og regionen Hercegovina. Vi bor i byen Neum på Hotel Sunce lige ned til Adriaterhavet og med et stort pool område. Busrejse, hotel, ½ pension, mange udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 5/5, 2/6, 16/6, 28/5, 1/9, 15/9.

12 dage. Fra kr. ... **7.395,-**



Forbehold for trykfej og udsolgte afgange

riis  rejser

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

GODT REJSESELSKAB

## NY MEDLEMSFORDEL:

# GODT SYN HANDLER BÅDE OM RIGTIG BRILLESTYRKE – OG OM ØJENSUNDHED!



Samarbejdsaftale med Profil Optik giver dig 20% på briller i 117 butikker fordelt over hele landet.

*Tekst: Iben Hauschultz*

Danske Seniorer arbejder bl.a. for, at seniorer har nem adgang til gode og betalbare hjælpemidler, når syn og hørelse begynder at svigte. Så det er ikke uden stolthed, vi her præsenterer vores nyeste medlemsfordel: 20% på briller i Profil Optik!

Profil Optik er en landsdækkende kæde med 117 butikker fordelt over hele landet – og et stærkt nordisk samarbejde i ryggen, der sikrer, at medarbejderne er opdaterede med viden om synet og nyeste forskning inden for glas, kontaktlinser og øjensundhed.

”Vores fokus er på øjensundhed og høj faglighed, og om at finde skræddersyede løsninger, så kunden får det syn, som er det absolut bedst mulige for ham eller hende, fortæller Pernille Schwerdfeger, erhvervschef i Profil Optik.

### Faglighed i fokus

Alle medarbejdere er højt uddannede og får løbende uddannelse, så

de hele tiden er opdateret på viden om øjensundhed, brilleglas og kontaktlinser. Brilleglas, stel og kontaktlinser er nemlig ikke ”bare” brilleglas, stel og kontaktlinser. Der ligger mange års forskning og løbende teknologisk udvikling bag langt hovedparten af Profil Optiks produkter. Der bliver løbende udviklet brilleglas, som har bedre synsfelt, bedre beskyttelse mod det skadelige blå lys fra fx mobil og computer og øget mulighed for individuel tilpasning.

Brillestel udvikles i mange forskellige materialer – de bliver løbende mere fleksible, og mange producenter har i stigende grad bæredygtighed som vartegn. Kontaktlinser fås i dag til bygningsfejl, de fås med flerstyrke (glidende overgang), de fås med øget fugt og de fås i en skræddersyet version.

Og selvfølgelig ved de også alt om, hvordan brillernes form og farve fremhæver ansigtets træk, så de ikke (medmindre du selv vælger det) stjæler billedet.

### Synstjek med fundustest

Ud over synsprøven tilbyder Profil Optik en trykmåling af øjnene, som kan give svar om øjnenes sundhedstilstand. ”Det lyder måske voldsomt, men det føles bare som at få et lille vindpust i øjet”, fortæller Pernille og tilføjer: ”En FundusTest kan desuden afdække tidlige tegn på diabetisk retinopati, en følgesygdom af diabetes, AMD (forkalkning i øjnene, red.). Og senest har vi fået tilføjet undersøgelse for grøn stær. Disse tre sygdomme er de tre hyppigste årsager til blindhed på verdensplan, og ved tidlig diagnosticering, kan blindhed undgås.

Undersøgelsen foretages i forlængelse af synsprøven – det er som at få taget et billede, bare helt tæt på øjet, og helt uden ubehag.

”Vores Fundus-kameraer er blandt de ypperste på markedet og benyttes af flere øjenspecialister og hospitaler i ind- og udland. Derudover har vi et screeningprogram, Retinalyze – et dansk verdenspatenteret system, som kan analysere eventuelle forandringer. Disse screeninger analyseres af tilknyttede danske øjenlæger”, forklarer Pernille videre.

Profil Optik er den eneste optikerkæde i Danmark, der tilbyder denne unikke kombination af Fundus og Retinalyze – som hos os hedder en FundusTest. Se mere om aftalen med Profil Optik på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk).

# Tag med på krydstogt



## Barcelona til København fra kr. 8.035

Dette skønne forårskrydstogt med Costa Favolosa begynder i Barcelona den 21. maj og slutter i København 11 dage senere. Undervejs lægges til i bla. Lissabon, Vigo, Le Havre, Amsterdam og Aarhus.

**Afrejse 20. maj 2019 - priser pr. person:**

Indv. Classic fra kr. 8.035 / Indv. Premium fra kr. 8.658

Udv. Classic fra kr. 9.810 / Balkon Classic fra kr. 11.860

All-inclusive drikkepakke koster kr. 2.500

**Inkluderet i prisen:** Fly København - Barcelona

- Skatter/afgifter på fly • 2 stk. bagage pr. person
- 1 overnatning i Barcelona med morgenmad
- 12 dage/11 nætters krydstogt med Costa Favolosa
- Helpension på skibet • Servicefee



## Panamakanalen - 17 dage fra kr. 17.498

Krydstogtet begynder i San Diego og første stop er den mexicanske by Huatulco. Fortsæt til Puerto Quetzal i Guatemala og Puntarenas i Costa Rica. Efter en dag på havet er tiden kommet til Panamakanalen og en af rejsens helt store oplevelser. Næste stop er Cartagena i Colombia hvorefter krydstogtet ender i Miami. Afrejse 31. januar 2020.

**Priser pr. person i delt kahyt:** Indvendig kahyt fra 17.498

Udvendig kahyt fra kr. 19.775 / Balkon classic fra kr. 23.690

**Inkluderet:**

- Fly til San Diego og hjem fra Miami • Skatter/afgifter på fly
- 1 nat i San Diego med morgenmad
- 17 dage/16 nætters krydstogt med Carnival Miracle
- helpension ombord • Underholding på skibet

## Grupperejser med dansk rejseleder

### Tag med på en grupperejse m. dansk rejseleder

Vi tilbyder spændende rejser til Indien, Nepal, Det Tibetanske Plateau, Kina, Vietnam/Indokina, Thailand, Malaysia, Indonesien, Sydafrika, Marokko, Cuba, Mexico og Peru.

Se dag-til-dag programmer, afrejser og priser på alle vores rejser på [www.toptours.dk](http://www.toptours.dk) eller ring og hør mere.

### Indiens Juvel - 10 dages klassisk rundreise

Indiens nordvestlige hjørne har længe tryllebundet de rejsende. De mange romantiske indtryk er her perfekt afstemt til byernes sydende basarer og templernes pragt. Og mødet med de fabelagtige forter og elegante paladser fuldender enhver rejse i dette område. Oplev Delhi, Agra, Fatehpur Sikri, Ranthambore, Pushkar og Jaipur. Rejs Fx 16/11 2019 fra kr. 8.990

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



Ring 70 201 208

Se mere på [toptours.dk](http://toptours.dk)



# REJSEHJØRNET

Bestil din rejse – hent fuldt program i Rejsehjørnet alle hverdage kl. 9.30-14 – tlf.: 35 24 00 42. Se mere i KOM MED på [www.danske-seniorer.dk/oplevelser](http://www.danske-seniorer.dk/oplevelser). **OBS: lukket 15.-17. april**



## LYSFEST I HADERSLEV? – DET MÅ DU PRØVE!

4.-6. maj. Vi kører fra Valby Station kl. 9 og på vej mod Sønderjylland er første stop ved Keramikmuseet CLAY i Middelfart m/rundvisning og frokost. I Haderslev skal vi på bryggeribesøg og damsejls og selvfølgelig opleve lysfesten. Pris inkl. 2 aftensmåltider, 2 x frokost, entre og guider (ekskl. drikkevarer): 2.925 kr., **medlemspris kun 2.875 kr.** Tillæg for eneværelse: 400 kr.

## RUNDT OM ISEFJORDEN

20.-21. juni. Afgang fra Valby St. kl. 8.30. Turen byder på et spændende program, bl.a. stop ved Sidinge Gårdbutik, Klintbjerg Klint, Sjællands Odde og Søværnets Våbenskole.

Turleder Kurt Sølund. Pris 2.300 kr., **medlemspris kun 2.100 kr.**



## ØSTERSØENS PERLE: BORNHOLM

9.-12. juni. 4-dagestur til Bornholm. Vi bor på det dejlige Hotel Friheden ved Allinge, lige ud til Østersøen. Hver eftermiddag er der gratis kaffe/te og til middagen (kl. 18-20) serveres øl, vin eller vand ad libitum.

OBS: gyldigt pas/billedlegitimation er nødvendigt pga. grænsekontrol mellem Danmark og Sverige. Hent fuldt program i Rejsehjørnet. **Pris pr. pers. i delt dobbeltværelse: 3.975 kr.** Tillæg for eneværelse: 600 kr.

## VIBORG OG MEGET MERE ...

20.-22. august. Kom med på en skøn 3-dagestur i godt selskab: Vi skal opleve Viborg-egnen og nyde livet sammen. Vi skal se Den glemte Bro, den smukke Viborg Domkirke, og på aften tur til Tjele og meget mere. Afgang fra Valby Station kl. 8, pauser med formiddagskaffe og frokost undervejs. Pris inkl. helpension, ekskl. drikkevarer, i delt dobbeltværelse: 3.550 kr. **Medlemspris kun 3.250.** Tillæg for eneværelse: 550 kr./dag.

## TAG MED DANSKE SENIORER TIL SYDAFRIKA I 2020

5. maj 2020. Vi tager med Store Verden rejser på en 10-dages "all inclusive"-fotosafari til Sydafrika (ikke egnet for gangbesværede).

Du kan frit vælge afrejse fra Kastrup, Billund eller Aalborg. Ankomst til Johannesburg først på aftenen. 1. nat i Pretoria, derefter 6 dage på Matswani Safari Lodge.

Vi skal på safari på alle tider af døgnet, opleve kulturen og nyde naturen og skøn luksus i fulde drag.

Pris: 19.990 kr./pers. i delt Lodge (55-84 m<sup>2</sup>), **medlemspris kun 18.490 kr.** Hent fuldt program i Rejsehjørnet eller se det i kalenderen på [danske-seniorer.dk/kalender](http://danske-seniorer.dk/kalender) – søg på dato.





# DK'S BREDESTE SORTIMENT **WWW.CLIMACAR.DK** AF EL-KABINESCOOTERE



- De viste modeller må køres uden kørekort, man skal blot være over 18 år
- Rækkevidde på 70 km på en opladning
- Max. hastighed op til 30 km/t.
- Høj kvalitet og stor komfort

**NYT GRATIS  
KATALOG  
RING OG  
BESTIL I DAG**



## **NYE REGLER I 2019**

Nye regler for køretøjer gør at prisstigninger kan være i vente. Gør en god handel før de nye regler træder i kraft.

Vi kan stadig få dig på vejen i en el-kabinescooter til 2018 pris.



Hyker Twister 54.900,-

**BOOK EN GRATIS PRØVETUR PÅ**

**Tlf. 69 69 00 48**

**clima**  
CAR  
ApS

# KULTURKASSEN

Se mere i kalenderen på [www.danske-senorer.dk](http://www.danske-senorer.dk)

## FULDT HUS OG HØJT HUMØR

Der var fuldt hus og højt humør, da vi åbnede billetsalget til sommerens koncerter i Tivoli, på Bakken og Frederiksberg Rådhus. Billetternes sælges nemlig kun i Rejsehjørnet i Danske Seniorers hus i

Griffenfeldsgade 58 i København NV. Man behøver dog ikke møde op, billetter kan også reserveres på telefon (35 24 00 52) og betales via netbank. Så kommer der så et lille beløb til porto oven i prisen.

Mylderet i Rejsehjørnet og det rødglødende telefonlinjer glæder

Danske Seniorers direktør Katrine Lester, der oplever dette for første gang: "Det er et dejligt fingerpeg om, at vi igen har valgt de helt rigtige kunstnere til vores sommerkoncerter", fastslår hun med et stort smil.

## FAST SENIORVENLIG PRIS

Danske Seniorers koncerter giver hvert år mange tusinde seniorer en festlig oplevelse til en overkommelig pris – kun 195 kr. + et gebyr. Nogle steder på 15 kr., andre på op til 30 kr., alt efter spillested og udgifter i forbindelse med håndtering af billetsalg og registrering m.m. Sådan er det bare. Til gengæld er selve billetprisen ca. det halve af, hvad du skal betale andre steder. Og så kan turen til Bakken eller ind i Tivoli ofte kombineres med gode tilbud fra de omkringliggende spisesteder. Ring til Rejsehjørnet og hør nærmere om tilbud på Bonderosen, Røde Port, Korsbæk og Brøndehytten – eller se koncert-omtalen i kalenderen på [www.danske-senorer.dk](http://www.danske-senorer.dk).

Tilbagemeldinger fra medlemmerne – og antallet af køb af flere billetter ad gangen – viser, at rigtigt mange af vores medlemmer gør dagen til et større arrangement med venner, hvor de både vil opleve koncerten og have hyggelig fællesspisning enten inden eller efter koncerten.

CAPSTAN KORET OG DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

# LAST PROM



Louise Fribo



Preben Kristensen



MUSIKHUSET ESBJERG

Tirsdag 8. oktober 2019

kl. 14-16.30

A-BILLETTER KR.

215,-

inkl. gebyr

B-BILLETTER KR.

195,-

inkl. gebyr

Få en duft af Royal Albert Hall. Oplev Louise Fribo og Preben Kristensen som solister samt dejlige sømænd fra Shantykoret Capstan. Musikken leveres som altid af Promenadeorkesteret.

Billetsalg starter den 10. april  
Billetter købes på [www.mhe.dk](http://www.mhe.dk) – eller tlf. 76 10 90 00



VI HJÆLPER HINANDEN

# Premiumrejser

apollo   
VI VED HVOR SOLEN ER

– SOCIAL REJSE MED MANGE OPLEVELSER

Se  
alle vores  
Premiumrejser  
og book på  
[apollorejser.dk](http://apollorejser.dk)

Club  
matas

- ✓ Optjen Club Matas point
- ✓ 20% rabat i Matas inden afrejse når du rejser med Apollo

- ✓ Socialt fælleskab i gruppen
- ✓ Direkte fly, transfer og overnatning
- ✓ Ophold på hoteller af god standard
- ✓ Et spændende og varieret udflugtsprogram
- ✓ Skandinavisktalende guider og rejseledere
- ✓ Book sammen med en partner eller ven, eller på egen hånd mod tillæg



Premiumrejse  
Mad & Vin

## Rhodos

Oplevelser, hvor både mad, natur og kultur er indlagt i programmet.

### UGEPROGRAM

- Dag 1 Ankomst til Rhodos og indcheckning og fælles middag på hotellet.
- Dag 2 Velkomstmøde, udflugt til Rhodos by og fælles middag på lokal restaurant.
- Dag 3 Dag på egen hånd.
- Dag 4 Madlavningskursus inkl. fælles middag.
- Dag 5 Dag på egen hånd.
- Dag 6 Udflugt Dinner & winery.
- Dag 7 Dag på egen hånd og fælles middag på hotellet.
- Dag 8 Hjemtur tilbage til Danmark.

Pr. pers. v/2 personer fra **6.198,-**

Afrejse fra Kastrup og Billund d. 19/5, 1/9 eller 15/9.

Du bor på **Dionysos**  / **Poseidonia** + i delt 1-vær. lejl. med morgenmad.



Premiumrejse  
Aktiv

## Kreta

For dig, der ønsker en mere aktiv ferie - afslapning, god mad og aktive indslag!

### UGEPROGRAM

- Dag 1 Ankomst til Kreta og indcheckning.
- Dag 2 Velkomstmøde. Fælles middag.
- Dag 3 Jeepsafari, inkl. frokost. Fælles middag på hotellet.
- Dag 4 Dag på egen hånd. Fælles middag.
- Dag 5 Vandring gennem Imbrokløften. Fælles middag på hotellet.
- Dag 6 Dag på egen hånd. Fælles middag.
- Dag 7 Cykeludflugt inkl. frokost og fælles middag på hotellet.
- Dag 8 Hjemtur tilbage til Danmark.

Pr. pers. v/2 personer fra **6.998,-**

Afrejse fra Kastrup og Billund d. 4/5 eller 5/10.

Du bor på **Stellina Village Resort**  i delt 1-vær. lejl. med **All Inclusive**

# Tag på Familiefiskeferie

## Maldiverne

Daglig afrejse  
fra kr. 15.995,-



Hvis du går og drømmer om en eksotisk familieferie med fiskeri er Maldiverne det helt rette sted for dig. Det er perfekt for nybegynderen som vil prøve lidt forskelligt fiskeri i troperne og bådene er store og stabile. Pris for 10 dage 15.995,- kr. inkl. fly, fiskeri, hotel, al mad og drikke og transport til øen.

## Costa Rica



I Nösara er der rige muligheder for at kombinere fiskeri og andre spændende oplevelser. Vi har sammensat en tur med både fiskeri og andre oplevelser. Pris for 11 dage 15.480,-

## Sri Lanka



På Sri Lanka har vi fiskeri, strand og eventyr på programmet. Vi fisker i både havet og i en smuk sø, man besøger desuden kendte steder på øen. Pris for 12 dage 13.980,-



Waterman Travel  
Krøjerup Øverdrev 7  
4180 Sorø

Tlf. 42 30 07 00  
info@watermantravel.dk  
www.watermantravel.dk

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

# SOMMER-KONCERT



TIVOLIS KONCERTSAL

Mandag 27. maj 2019 · kl. 11-13.15

KR.  
**195,-**

+ gebyr

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



VI HJÆLPER HINANDEN

Billetsalg starter den 6. marts

Billetter købes i Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade 58, tlf. 35 24 00 52

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

# GRAND PRIX GALLA



TIVOLIS KONCERTSAL

Onsdag 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, Gry, Lonnie Devantier, Silas Holst, Bryan Rice og Henrik Krogsgaards orkester.



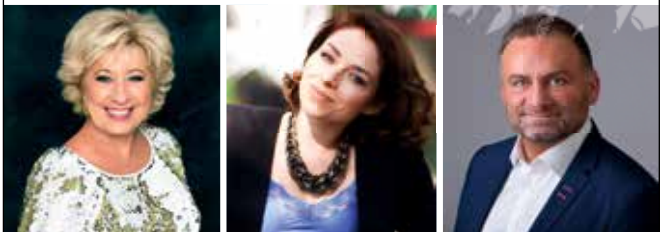
VI HJÆLPER HINANDEN

Billetsalg starter den 6. marts

Billetter købes i Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade 58, tlf. 35 24 00 52

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

# GRUNDLOVSFEST PÅ BAKKEN



CIRKUSTELTET PÅ BAKKEN

Onsdag 5. juni 2019 · kl. 11-13.15

KR.  
**195,-**

+ gebyr

Foryrygende fest med Promenade orkesteret, Birthe Kjær, Frederikke Kampmann, Jesper Lundgaard og en hemmelig grundlovstaler.



VI HJÆLPER HINANDEN

Billetsalg starter den 6. marts

Billetter købes i Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade 58, tlf. 35 24 00 52



# 13 SOMMERKONCERTER



Danske Seniorers koncerttilbud for sommeren 2019 tæller hele 13 koncerter i hovedstadsområdet, på Fyn og i Jylland. Og så er der selvfølgelig også efterårskoncerten Last Prom i Esbjerg, som er blevet lidt af et tilløbsstykke. Ikke mindst pga., at det lokale Shantykor Capstan står for arrangementet – godt hjulpet af vores kulturkonsulent

Bjørn Hyrup, der også er dirigent ved koncerten.

Se en oversigt over alle Danske Seniorers koncerter på [www.danske-seniorer.dk/oplevelser](http://www.danske-seniorer.dk/oplevelser) – eller scan koden her med din smartphone, og kom direkte ind på listen.



**Panter Rejser**

**Oplevelser i fællesskab** **Pris fra kr. 999,-**

Natur . Kultur . Byferie . Musik

- 1/6 **Panterejsen · 7 dage** .....5.919,-  
Rejsen ud i det blå. Også d. 13/9
- 18/6 **Nordkap og Lofoten · 15 dage** .....15.999,-  
Norden rundt på 15 dage
- 3/7 **André Rieu Open Air · 4 dage** .....2.999,-  
I Maastricht. Også d. 4/7
- 3/7 **Grønland · 9 dage** .....25.999,-  
Den smukke trekant
- 4/8 **Skotland · 9 dage** .....8.999,-  
Glasgow - Loch Ness - Edinburgh
- 20/8 **Baltikum · 8 dage** .....6.499,-  
Vilnius - Riga - Tallinn
- 21/9 **Rhinen flodkrydstogt · 9 dage** .....9.999,-  
Fra Basel til Amsterdam

**Grupperejse? Vi skræddersyer gerne! Kontakt os, og lad os sammen få arrangeret en oplevelsesrig rejse.**

**Katalog, information og salg på [PanterRejser.dk](http://PanterRejser.dk) eller tlf. 7585 7333**

**Kender du en, du synes skal med i fællesskabet? Klip ud og send ind! Porto er betalt. Eller gå til [www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem](http://www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem).**



**Jeg/vi ønsker medlemskab af Danske Seniorer. Sæt X: Enkeltperson  Par**

For- og efternavn: \_\_\_\_\_

Fødselsdato og -år: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

For- og efternavn: \_\_\_\_\_

Fødselsdato og -år: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnummer: \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_

**Vil du melde din forening ind, kontakt venligst vores organisationskonsulenter.**

Jylland: Annette Schiøler tlf.: 35 24 00 57. Øvrige Danmark: Rikke Samssund: tlf.: 35 24 00 42



**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

eller maile til:  
billetmrk@danske-seniorer.dk

**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.

**Vejenområdet:** Vi er et par i den tredje alder, der søger venner til fælles oplevelser. Vi bor i Midtjylland. **Billetmrk. 3960**

**Herningområdet:** Enke i den tredje alder søger en mandlig ven til fælles glæde og meget andet. Du har gode egenskaber, er middel høj har bil og ikke ryger. Mine interesse er

mangfoldige. **Billetmrk. 3961**

**København og Omegn:** Livsglad/kultiveret, empatisk og kærlig kvinde/ven, plus/minus 70 år, glad for livet, har humor – ønsker fælles oplevelser/hjemmehygge. Opgiv venligst telefonnummer. **Billetmrk. 3962**

**Københavnsområdet:** Kvinde medio 70 søger jævnaldrende veninder/venner til samvær. Interesser: rejser, småture, litteratur, naturen og gode oplevelser. Er rask og frisk. **Billetmrk. 3963**

**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

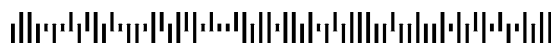
**GAVETILBUD**

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](http://www.slaegtenshistorie.dk)

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N

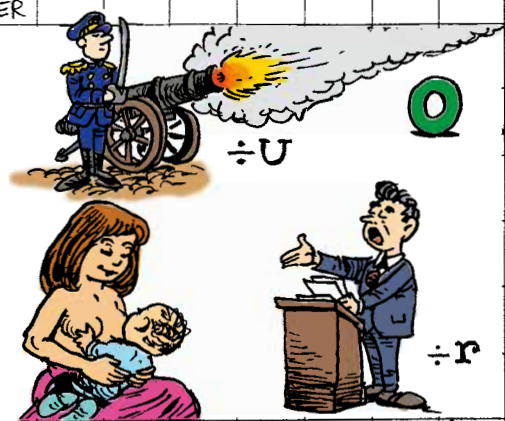


**PP** Danmark, Port Payé PostNord



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

156	FOLKE- TINGS- MEDL.	RID- DER KLOVN	STIR- REDE	IND- STIL- LET	KLAP- PE I FRUGT	SYD	STØT- TEDE	FOD- TØJ	DRENG	BLIN- KE	PAS- SEDE MÅL	STRE- GERNE	SAGN- FIGUR SLID	ENDEL- SE
EVNEN	1													
VUR- DER						TAL		RESER- VOIR BØR						
KRYB- DYR					AMR. STAT			SUNKET SKIB TALJE			2			SUPER
STRØM		DUKKERT APPA- RAT							JØDE					IN- STRU- MENT
INSPI- CERET				SLAN- GER							ENG. TITEL			
				MILO- DISK							IN- STRU- MENT			
FISK	VOKALEN GUD- INDE			3							TRET			
TONE			JAP. BY										AR- TIKEL	
DRENG													BREDDER DRI- VERTEN	
DIGT													VIA	
TAR	FOR- KERT												SVAG	
					STJÆL	VIRKET STED- ORD	BELØB	GER- NING	KNOK- LE	RESI- DERER RÆKKER	5	ANDE- LIG LÆRER		VOKA- LERNE
HE- ROIN	BYBO FRUGT											SUK- KER SPÆNE		
			UDRÅB AN- SATTE		HJÆLP SLÆN							LAND- MAND PIGER		TO ENS
LØB		ÆKEL GRUND- STOF						KUNST- HÅNDY. LEDE				6	TONE GUD	
STAT OP- SLAG	7			DYR			VÆSEN ANTAL		BEHAND- LING GF. VERBUM					SLURK
					LARME FOR- STAV.				SCE- NEN					
MØBEL HUNDE- HJEMMET				BE- FALER							DRENG			VANDLØB SLANGET BASSE
							3 ENS		HISTO- RIE					



# KRYDSORD

## KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 2 - 2019 SENDES TIL:

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme – mærk kuverten KRYDSORD eller krydsord@dan-  
ske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest 13. maj. Vi trækker lod blandt de rigtige løsninger  
om gavekort til Coop på en 1x 200 kr. 2 x 150 kr.

## DE HELDIGE VINDERE I KRYDSORD I SENIOR- BLADET NR. 6/18 (KODE: ANEDAM) ER:

### 1. præmie:

Lida Bertelsen, Bredsten

### 2. præmier:

Jytte Schou, Roskilde + Annelise Juelsgaard, Ørnhøj

## DE HELDIGE VINDERE I KRYDSORD I SENIOR- BLADET NR. 1/19 (KODE: CIGARET) ER:

### 1. præmie:

Kirsten Iversen, Padborg

### 2. præmier:

Flemming Jensen, Stenløse + Jette Rasmussen, Stenstrup



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

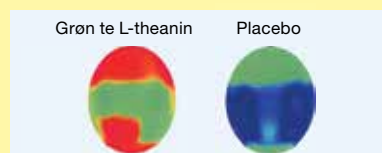
Du mister overblikket, når du har travlt. Du glemmer navnene på folk, du har kendt i årevis. Du farer vild, når du kører bil.

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

### Banebrydende

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

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



### Forsøgsresultaterne er imponerende

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

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

### Valnød

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

### Her købes Clear Brain

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

