

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 7. ÅRGANG · NR. 3 · JUNI 2019

SENIOR BLADET

INDSTIK
MEDLEMSRABATTER:
TAG UD og GEM

SIDE 30-37:
**TEMA:
Kæledyr**



**REGION
NORDJYLLAND
OG MIDTJYLLAND**



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-fre kl. 9.30-14
Ferielukket uge 28 og 29

Billetsalg og Rejsehjørnet

Tlf.: 35 24 00 52
Åbent: Man-fre: Kl. 9.30-14
Ferielukket uge 28-29-30

Kontor, Sdr. Omme

Stadion Allé 11, 7260 Sdr. Omme
Tlf.: 75 34 12 17
medlemsservice@danske-seniorer.dk
Åbent: Man - fre kl. 9.30-14
Ferielukket uge 28 og 29

Ansvarshavende redaktør

Direktør Katrine Lester

Redaktør

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

Udgivelse

SeniorBladet nr. 4 2019
udkommer 23. august
Deadlines: Redaktion: 1/7 2019
Aktivitetskalender: 1/7 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. 4: 1/7 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

Kirsten Rasmussen og besøghund Nanna. Foto: Ida Schmidt

KÆLEDYR SKABER LIV OG GLÆDE

Det er mere end 10.000 år siden, menneskerne tæmmede hunden og siden da, har mennesker i alle aldre haft stor fornøjelse af kæledyr. Engang var dyr kun husdyr eller brugsdyr, men med tiden er flere og flere dyrearter rykket ind i vore hjem og blevet en del af familien.

Der er mange gode grunde til, at kæledyr er så populære. Det er godt selskab, det er dejligt, at der altid er nogen hjemme, og et kæledyr skaber glæde i hverdagen. Der er ligefrem forsket i, hvordan levende dyr påvirker menneskers livskvalitet, og svaret er positivt.

Derfor er der heldigvis også mange seniorer, der har et kæledyr. Nogen er vokset op med hund eller kat, og har altid ønsket sig et kæledyr. Andre har sent i livet valgt en undulat, en kat eller et andet dyr til at holde sig med selskab.

Et kæledyr er både en stor glæde, men også en stor forpligtelse. Når man overvejer at anskaffe sig et kæledyr, er der mange spørgsmål, man skal tage stilling til. Hvor meget tid og hvor mange kræfter orker man at bruge på sit kæledyr? Vil man have en hund at gå tur med, eller en undulat at snakke med? Er det rigtige valg fisk i et akvarie eller en legesyg killing?

Som senior har man måske endnu et spørgsmål, man skal have afklaret, inden man anskaffer et kæledyr, nemlig: hvad sker der med min firbenede eller min fjerdede ven, hvis jeg bliver syg eller ikke længe kan håndtere dens pleje?

Det spørgsmål har vi sat os for at undersøge, og det kan du læse mere om i dette nummer af SeniorBladet. Vi har spurgt Dyrenes Beskyttelse om deres erfaringer med seniorer og kæledyr, og de giver gode råd til dyreglade seniorer. Vi har interviewet en forsker om, hvad dyr betyder for mennesker og hvorfor besøghunde på plejehjem er bedre end robotsæler.

Vi har også en hjertevarm historie om besøghunden Nanna, der spreder livsglæde blandt ældre i Skødstrup. Nanna er en af TrygFondens besøghunde. Hun er kun 2 år, men lever i den grad op til Danske Seniorers motto om at "Vi hjælper hinanden" når hun besøger de ældre på plejehjemmet Kløvervangen.

I Danske Seniorer støtter vi alle tiltag, der kan skabe mere liv på landets plejehjem og mere livsglæde for seniorer. Besøghunde er et fremragende initiativ, som glæder både hund, hundeejer og ældre på plejehjemmet, så vi håber at endnu flere hundepar vil gøre som Eli og Nanna og give ældre en hjælpende pote.



Per K. Larsen,
landsformand

INDHOLD



Vi har igen i år sat politikere, meningsdannere og eksperter i stævne på Folkemødet på Bornholm. Du er også inviteret til at lytte, spørge og bidrage i telt J16 på Kæmpestranden

6 Mød os på Folkemødet

7 Danmark får sin første seniorfestival

SENIOR 2019
FESTIVALEN

10 Velux-penge giver velklang hos mindeperlerne

12 Kort nyt

14 Man må turde noget her i livet ... bagefter er det for sent!

16 Fire ører hører bedre end to!
Hvad gør en bisidder?

17 Masser af ideer til underholdning i foreningen
Foreninger var til inspirationsdag

18 2. oktober er din mulighed for at få indflydelse!

19 De personlige medlemmer har valgt deres ni delegerede til kongressen

21 Aktivitetskalenderen

30 Dyrenes beskyttelse: Ældre kan sagtens anskaffe sig et dyr – de skal bare have en plan b

32 Bedre med besøghunde end robotsæler og demensbamser

34 Dyr skaber tillid – og får snakken til at gå



35 Besøghunde aktiverer vores "rørt-muskler"

36 Når nanna kommer på besøg på Kløvervangen



38 Vind spændende læsning til ferien

39 Rude Strand Højskole

40 Tisvilde Højskole – dans dig glad

42 Kulturkassen

45 Billet.mrk.

47 Krydsord



Indstik med medlemsrabatter

Se hvor du får rabat, når du bruger dit medlemskort.

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

Lasse Holm, 74 år
Musiker og
entertainer

1.399 kr*
Fri tale og
sms/mms

Lev livet med en brugervenlig smartphone

Den intuitive smartphone Doro 8040 er enkel at navigere hvilket gør at du kan udforske de mange muligheder en smartphone giver. Selv hvis det er første gang du bruger en smartphone er Doro 8040 det oplagte valg. Doro 8040 kommer med dobbelt så meget hukommelse i forhold til sine forgængere, kameraet er også blevet opdateret og så har du stadig fordelene af høj og tydelig lyd som er kompatibel med høreapparater, fysiske taster og en smart bordlader som også fungerer som digital fotoramme, lokal vejrstation samt vækkeur.



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



Unik brugerflade
Enkel navigation med tydelige instruktioner og letforståeligt sprog.



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



*Abn.: 199,-/md. Opr.: 99,-. Betal adm. 9,75,-. Fri tale/SMS/MMS og inkl. GB gælder i Norden/Baltikum som i DK. Norden omfatter DK, SE, FI og NO. Min. pris 6 mdr.: 2.750,50,- Doro 8040 u. abn. 1.849,-





999 kr*
**Fri tale og
sms/mms**

Nyeste generation af klaptelefonen med smarte funktioner

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



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

Tryghedsknop
Direkte tryghedsknop med SMS og opkaldsalarmer til pårørende.

Adskilte taster med stor kontrast
Gør indtastningen lidt nemmere



*Abn.: 199,-/md. Opr.: 99,-. Betal adm. 9,75,-. Fri tale/SMS/MMS og inkl. GB gælder i Norden/Baltikum som i DK. Norden omfatter DK, SE, FI og NO. Min. pris 6 mdr.: 2.350,50,- Doro 7070 u. abn. 1.349,-



MØD OS PÅ FOLKEMØDET



Fake news og seniorer

Løber seniorer hurtigere med en halv vind på nettet? Hvad er fake news? Landsformand i Danske Seniorer Per K. Larsen har sat Trine Bendix Knudsen, sekretariatsleder i Folkeoplysningens Fællesskab i stævne til en debat om seniorer og sociale medier.

Du finder os her

Vi bor på Kæmpestranden, telt J 16 – lige bag Netto.

Se hvilken morgenstund

Fredag og lørdag fra kl. 9 byder vi på morgensang, frisk kaffe og hyggeligt samvær for alle, der har lyst. Og vi slutter med en sang – sammen og med et lokalt kor.

Danske Seniorers direktør Katrine Lester er i panelet i Region Syddanmarks telt (F16, fredag kl. 14) og i Sundhedsstyrelsens telt (J27, lørdag kl. 15): I F16 er emnet Ulighed i sundhed – om digitalisering og inkludering af marginaliserede grupper – i J27 handler det om sund aldring og det gode ældreliv.

Debatter, kaffe og korsang – speeddating og høretest!

Tekst: Iben Hauschultz.

Danske Seniorer har inviteret fagfolk og meningsdannere til et spændende debatter, som du som folkemødedeltager er velkommen til at komme og lytte – og deltage i. Vi lægger skarpt ud med at sætte fokus på:

Seniorer og foreninger

Torsdag kl. 14: De to forskere Anna Amillon fra VIVE (Det nationale center for forskning og analyse i velfærd) og Aske Juul Lassen fra Københavns Universitet – deler deres viden med os, direktør i i Fonden Ensomme Gamles Værn Christine Swane styrer debatten. Borgmester i Køge Marie Stærke byder ind med den kommunale vinkel.

Medicinsikkerhed og seniorer

Kom og hør, når vi diskuterer medicinsikkerhed for seniorer med bl.a. Dansk Selskab for Patientsikkerhed og Danmarks Apotekerforening. Det er også torsdag eftermiddag.

Det gode seniorliv

Fredag sætter vi fokus på det gode

seniorliv – med og uden arbejde. Om formiddagen kl. 10.30 taler vi med bl.a. Ole Wehlast, formand for NNF om det gode seniorarbejdsliv og præcis kl. 12 slår Astrid Krag (tidl. sundhedsminister) tonen an i debatten om det gode ældreliv. Som panelgæst er også Poul Erik Svendsen, formand for Sundhedsudvalget i Region Syddanmark inviteret. Udfordrer er direktør i Danske Seniorer Katrine Lester.

Fredag lægger vi telt til ”noget helt andet”: kl. 15 kan du komme til speeddating med Elderlearn, som bor hos os i Griffenfeldsgade og formidler kontakten mellem seniorer og udlændinge. Alle er velkomne til spændende og sjove 1-minuts-dates!

Hvad siger de?

Lørdag taler vi om hørelse – om værdien af god hørelse og ikke mindst om, hvad du kan gøre ved dit høretab. Der er debat og efterfølgende kan du kvit og frit få testet din hørelse. Det tager ca. 10 minutter og giver dig svar på, om du bør få tjekket hørelsen mere grundigt.

Scan koden og se hele vores program på Bornholm:



DANMARK FÅR SIN FØRSTE SENIORFESTIVAL

Kom og vær med til to dage spækket med over 50 arrangementer, aktiviteter og koncerter fra kl. 10-22 begge dage.

Tekst: Iben Hauschultz.

Danmarks første SeniorFestival sætter fokus på seniorer og seniorlivet og byder på debatter, foredrag, talkshows, koncerter, udstillere, kreative aktiviteter, dans og meget mere. Den løber af stablen 24. og 25. juli på Højskolen Marielyst i Væggerløse på Falster.

De to dage byder på 50 forskellige arrangementer og samtidigt kan man møde en lang række udstillere. Her kan du ud over medarrangørerne Faglige Seniorer og Danske Seniorer bl.a. møde Senior Erhverv Lolland-Falster, vores samarbejdspartner Audika, Guldborgsund Ældreråd, Hjerteforeningen Lolland & Guldborgsund, Kulturrejser Europa og Alzheimerforeningen Storstrøm og Østsjælland.

Onsdag kl. 20 går Stig Rossen og Vennerne på den store scene i parken og torsdag kl. 20 er det Tribute to Papa Bue m/ Flemming Krøll. Onsdag eftermiddag giver Dario Campeotto et musikalsk foredrag i koncerthuset. Ind imellem giver højskolens lærere prøver på deres fantastiske musikalske band.

Vi hjælper hinanden

Festivalen er kommet i stand ved et samarbejde mellem Højskolen Marielyst, Faglige Seniorer og Danske Seniorer. Lise Acthon, næstformand i Danske Seniorer og Monna Høyem, kredsformand for Lolland og Falster begge medlem af arbejdsgruppen bag Danmarks første seniorfestival glæder sig allerede – og det kan se-

nierne også godt begynde at gøre, siger Lise:

”Vi kommer langt omkring med de emner, der er sat på dagsordenen. Danske Seniorer har debat om seniorbofællesskaber – og boligen til den 3. alder, som er et af de emner, der virkelig optager seniorer, på dagsordenen, men også debat om demens. Vi har været heldige at få nogle virkelige kapaciteter med i ’panelerne’”, fortæller Lise, der selv skal stå for debatten om demens:

”Den handler om, hvordan vi gør livet bedre for demensramte og deres pårørende og hvordan vi kan påvirke plejehjemmene, så både beboere og personale får en god hverdag sammen”.

Desuden vil der være flere debatter om bl.a. det gode seniorliv, sund kost, romantik i den 3. alder m.m. Se program på seniorhøjskolens hjemmeside samt i Danske Seniorers nyhedsbrev. Desuden vil man kunne møde formanden for Danske Seniorer Per K. Larsen på Festivalen.

Uden mad og drikke...

Der vil være mulighed for at købe mad og drikke – og man er også velkommen til at medbringe madkurv – dog uden drikkevarer. Dem skal man købe på festivalen.

... og fornuftig transport ...

SeniorFestivalen finder sted på Højskolen Marielysts

adresse på Bøtøvej 2 i Væggerløse på Falster – og skulle man have brug for transport, har arrangørgruppen også tænkt på det: Vi har fået mulighed for at tilbyde deltagerne bustransport ud og hjem fra København. Det koster kun 100 kr. hver vej.

... og en klapstol ...

OBS! Da der ikke er opstillet borde og bænke på koncert- og picnicområdet skal du selv medbringe en klapstol/campingstol eller et tæppe at sidde på.

Se mere og køb din billet

Se mere, hent programmet for SeniorFestivalen på Højskolens hjemmeside www.hs marielyst.dk/seniorfestival. Her finder du også link til køb af billetter.

På gensyn på Festivalen.



Hampefrø-olie er lovlig i Danmark!

Bruges som et alternativ til smertestillende og beroligende medicin.



Ægte Hampefrø-olie

- Alle typer smerter
- Søvnproblemer
- Uro og stress
- Hudproblemer

Nyhed!

- Giver ingen afhængighed!
- Giver ingen rus!
- Helt lovligt!
- Helt naturlig!



Nyhed!

Prøv "gratis" 1 måned!



Naturligt og sundt!

Olie fra hampefrø er naturligt og sundt for vores krop. Der er ingen kemikalier tilsat og olien indeholder fedtsyrer, som sammen med de beroligende egenskaber er meget sunde for hjernen og hjertet.

Hampefrøolie er helt ufarligt og ikke vanedannende!

Hampe er i samme familie som cannabis (hash og marihuana), men er en helt anden plante og olien fra frøene indeholder ikke nogen af de omdiskuterede stoffer fra cannabisplanten. Hampefrøolie virker blot let beroligende og er ikke vanedannende på nogen måde.

**Uro, søvnbesvær,
smerter og PMS**



Sådan bruger du hampefrøolie:

Brug 5-20 dråber under tungen, 2-3 gange dagligt. Nogen bruger dråberne i den væske, de drikker i løbet af dagen, men det virker bedst hvis det dryppes direkte under tungen. Prøv dig frem og find den bedste dosering for dig. Hampefrøolien er helt sikkert at bruge, og du skal ikke bekymre dig for, hvor høj en dosis du bruger. Start på 5 dråber og prøv dig frem i løbet af nogle dage.

Mange bliver chokeret over effekten!

Hudproblemer:

Ved alle typer hudproblemer, anbefaler vi at bruge hampefrøolie både indvortes og som behandling direkte på huden. Indvortes 2-3 gange pr. dag og udvortes 2-3 gange pr. dag.



Bestilles på:

www.ShopVital.dk

eller på Ordre Tlf: 77347728

Prøv Hampefrøolie "Gratis" i 1 måned,

du betaler kun kr. 1,- + forsendelses omk. kr. 69,- Herefter får du automatisk en flaske 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.

VELUX-PENGE GIVER VELKLANG HOS MINDEPERLERNE

Mindeperlerne i Greve var blandt de første ansøgere til VeluxFonden via Danske Seniorer og har med tilskuddet kunnet opfylde et længe næret ønske.

Tekst: Iben Hauschultz. Foto: Mindeperlerne

”Vi havde tidligere en meget billig model. Det virkede, men levede slet ikke op til opgaven”, fortæller kasserer i Mindeperlerne i Greve, Ken John Møller. Han og de øvrige seniorer i seniorteatergruppen Mindeperlerne kan nu glæde sig over lyden fra en ”Rolls Royce” blandt elektroniske pianoer – et Roland RD 2000.

Mindeperlerne var blandt de første der benyttede sig af det nye samarbejde mellem Danske Seniorer og VELUXFONDEN og søgte straks et tilskud til anskaffelse af et nyt piano.

”Vi er en aktiv seniorteatergruppe og vi ville gerne have noget, alle er tilfreds med. Især vores musiker. Så fik vi mulighed for at købe et virkelig godt et til 15.000. Vi har tjent lidt selv, så vi søgte om et tilskud på 7.000 kr.”, fortæller Ken videre.

Mindeperler på farten

Pianoet kommer bestemt ikke til at samle støv i seniorteatergruppen Mindeperlerne:

”Vi er vel ude en 12-13-14 gange om året, og når vi spiller revy ca. hver halvandet år, så giver vi fire forestillinger. Og ås er der jo juleforestillinger i børnehaver og vuggestuer”, fortæller Ken om den travle teatertrup.

Truppens små 20 medlemmer er mellem 65 og 83 år og mødes en gang om ugen, hver torsdag fra 9 til 12.30 og hygger sig med kaffe, øver både tekst og musikstykker.

Søg VELUXFONDEN via Danske Seniorer

Alle medlemsforeninger kan søge VELUX Fonden om støtte til aktiviteter, hvor aktive ældre yder en indsats for sig selv og andre ældre.

Der kan søges støtte til:

- motions- og sportsaktiviteter
- kulturelle aktiviteter

- indretning og forbedring af lokaler
- undervisning i kommunikation via IT og sociale medier
- undervisning i social og sundhedsfremmende aktiviteter

Læs mere om partnerskabet på vores hjemmeside, hvor der også findes ansøgningskema og vejledning til ansøgning, som bør læses grundigt inden ansøgning sendes af sted.

Det vigtigste er, at det, der søges støtte til er, en indsats for ældre inden for de fem områder. Der ydes ikke støtte til udflugter og driftslignende udgifter (f.eks. årligt tilbagevendende udgifter) og løn til de frivillige.

Alle ansøgninger skal sendes til direktør Katrine Lester på kal@danke-seniorer.dk – der er frist den 1. i hver måned (undtagen 1. juli pga. sommerferie), og I vil kunne forvente svar på ansøgningen i slutningen af samme måned.



✓ **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.

Hukommelsen kan blive dårligere med alderen. Ginkgo biloba hjælper med at bevare en god hukommelse

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



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 eller via kundeservice:

TLF. 82 30 30 40

Hverdage kl. 8-16

SENIORPENSION

Der har i hele 2019 været debat om tidlig pension til nedslidte, og det har også været en vigtig del af temaet for folketingsvalgkampen. I vinter spillede Socialdemokraterne ud med et forslag om tidlig folkepension til udvalgte grupper, mens regeringen, DF og RV i maj kom med et forslag om at ændre den udskældte seniorførtidspension til en seniorpensionsordning.

”Vi er glade for, at man forbedrer nedslidtes muligheder for at få seniorpension. Det er tiltrængt, for alt for mange nedslidte bliver i dag tvunget igennem nyttesløse arbejdsprøvninger og visiteres til fleksjob, der ikke findes i virkeligheden,” sagde landsformand i Danske Seniorer Per K. Larsen i en pressemeddelelse, hvor han dog udtrykte bekymring for hvor mange seniorer, der reelt vil få glæde af forslagene.

Hvilken model for seniorpension, der rent faktisk bliver vedtaget afhænger af udfaldet af folketingsvalgkampen.



NY FORMAND FOR DANSKE ÆLDRE RÅD

Mogens Rasmussen, der siden 2010 har været medlem af Middelfart Ældreråd og næstformand i Danske Ældreråd de seneste to år, blev i april valgt

som formand for landsorganisationen Danske Ældreråd.

Mogens Rasmussen afløser Erik Stagsted, der valgte at trække sig i februar 2019.

”Som formand for Danske Ældreråd vil jeg arbejde for, at alle medlemmer er ligeværdige og lige betydningsfulde. Det gælder både ældreråd fra små landkommuner til dem fra de store byer, og det gælder hvad enten man kommer fra øst eller vest i landet. Og det gælder fra de ældreråd med økonomiske udfordringer til de råd, der ikke oplever sådanne udfordringer. Det vigtigste for mig er, at alle 98 ældreråd har samme værdier, og at vi på kryds og tværs kan inspirere hinanden og blive endnu bedre”, siger Mogens Rasmussen.

Mogens Rasmussens vil også arbejde for, at Danske Ældreråd fortsat bidrager til, at ældrepolitik står højt på den politiske dagsorden.

SENIORHØJSKOLER SKAL VÆRE FOR ALLE

Danske Seniorer arbejder for at øge tilskuddet til kurser på seniorhøjskoler, så flere seniorer har råd til at tage af sted. En af mulighederne er, at flere kommuner giver tilskud til seniorhøjskoler til deres borgere. Det er der god grund til, skrev landsformand Per K. Larsen og direktør Katrine Lester i Jyllands Posten i marts måned:

”Et ophold på en seniorhøjskole er ny viden og nye venner. Vi lærer hele livet. De nye venner er i særdeleshed vigtige for seniorer, der måske mærker netværket tynde lidt ud, efter at

man har forladt arbejdsmarkedet, og vennerne bliver syge. Mange oplever en krise, når de forlader arbejdsmarkedet. De ønsker fortsat at gøre nytte og at bidrage til fællesskabet, men ved ikke altid, hvor og hvordan erfaringerne kan gøre gavn. [...] Vi har derfor et ønske til kommunerne efter vedtagelse af den nye lov om seniorhøjskoler: Prioritér nu at tilbyde jeres seniorer at kunne komme af sted. Det er småpenge i det store driftsbudget, men vil kunne tjene sig ind på besparelser på sundhedsbudgetterne, når seniorerne kommer retur med ny viden, ny energi og styrket netværk.”



DANSKE ÆLDRE ER DE MEST DIGITALE I EU

Danmarks Statistik har gransket lidt i danske seniorers brug af internettet og kunne for nyligt fastslå, at danske ældre de seneste 10 år er blevet markant mere digitale og bruger internettet mere end deres jævnaldrende i EU's øvrige 28 medlemslande. Men, som også SeniorBladet har omtalt tidligere, er det ikke alle, der er uden digitale udfordringer.

Den digitale udvikling blandt danske 65 til 74-årige har fra 2009-2018 taget fart: Andelen af danske ældre, som aldrig har brugt internettet faldet fra 44 til 6%, mens andelen, der har brugt internettet inden for de seneste tre måneder steg fra 52 til 92%.

Dermed er danske ældre mere di-

gitale end ældre i EU's øvrige medlemslande, hvor kun 56% af de ældre generelt har brugt internettet inden for de seneste tre måneder. I den "digitale top 5" over ældres jævnlige internetbrug findes ud over Danmark Nederlandene, Sverige, Luxembourg og Storbritannien.

I alle fem lande er over 80% af de 65 til 74-årige jævnligt på nettet.

Danmarks Statistiks opgørelse er begrænset til den nævnte aldersgruppe, da der ikke findes sammenlignelige tal på tværs af EU for hele gruppen af 65+.

Tal for danskere over 74 år og deres brug af internet kan findes på www.dst.dk under Udgivelser søg på "it-anvendelse i befolkningen 2017".



NY FORMAND FOR KREDS NORD

Kai Kruchov Madsen er 15. maj valgt som ny formand for Kreds Nord.

Kai, der også er formand for Danske Seniorer Hjørring, afløser Birthe Husted Rich.

Danske Seniorer siger tak for indsatsen til Birthe og velkommen til Kai Kruchov Madsen.

MEDLEMSSERVICE IGEN FULDT BEMANDET

Vi har fået ny kollega: Sarah Hansen er den nye stemme, du siden april er blevet mødt med i telefonen i vores medlemsservice på kontoret i Sdr. Omme.

Sarah er 36 år og bor med sine to børn i Varde. Hun kommer fra en stilling som skolesekretær og har tidligere også arbejdet med kundeservice.

Sarah afløser Anni, der rejste i efteråret, og hun skal sammen med Anette Jensen, som har været hos i mange gode år, bl.a. stå for medlemsregistreringen.

En anden af Sarahs opgaver bliver indsamling og redigering af Aktivitetskalenderen for Region Syddanmark, Hovedstaden og Sjælland.

Oplysninger til kalenderen sendes til midt@danske-seniorer.dk – mens rettelser til medlemslisten fortsat sendes til medlemsservice@danske-seniorer.dk.



MAN MÅ TURDE NOGET HER I LIVET ... **BAGEFTER ER DET FOR SENT!**

Det har altid været Rita Schmidt Sørensens motto. Hun har hverken real- eller studentereksamen – og alligevel klaret sig som journalist og redaktør og er nu også som 69årig sprunget ud som forfatter



Tekst: Iben Hauschultz. Foto: Mie Neel.

”Man må turde noget her i livet ... bagefter er det for sent! Og det er det jeg gør nu!”, fastslår Rita Schmidt Sørensen, 69 år og fra Kalundborg, der i en alder af 69 er sprunget ud som forfatter.

Arbejdslivet indledte hun som ung pige i huset, bare 15 år gammel. Senere blev hun ”kontorpige” i en bank, men søgte om at komme på bankskole og kunne allerede et år efter kalde sig bankassistent. Det blev til 24 år i banken – før hun pga. strukturændringer mistede jobbet. Det førte hende bl.a. forbi en ugeavis, der søgte en, der havde lyst til at skrive. Og det havde Rita, selvom hun er en af dem, der hverken havde real- eller studentereksamen.

”Grunden til at jeg turde søge jobbet var, var at jeg var gået i gang med et HF-kursus i dansk på A-niveau”, fortæller Rita. Inden hun fik set sig om blev 12 timer om ugen til 3 dage om ugen og i november 1999 – på sin

50årsfødselsdag – udkom den første avis, hun selv havde lavet ... i sin egenskab af redaktør.

Ren fiktion ... og dog!

Ritas debutroman ”I livets efterår – seniorliv med uventet forløb” er ren fiktion, fortæller hun. ”Men det er selvfølgelig egne oplevelser, der har inspireret mig”, forklarer forfatterdebutanten, der skrev det første kapitel for fem år siden efter en hård overgang fra fuld fart frem og til seniorliv.

”Det gik mig meget på, at opleve i vennekredsen, at nogen gik på pension – og hjem til en demens- eller Alzheimers-ramt ægtefælle. Det var hårdt at se på. Jeg måtte skrive mig ud af oplevelsen”, fortæller Rita. Det blev til en novelle, hvor hovedpersonens mand i slutningen får fred.

”Men selvom den var færdig, så lurede det i baghovedet, ’hun skulle jo have et liv mere’ ... jeg tænkte meget over, hvordan ... og det ville jo være for banalt, hvis hun bare

mødte en anden mand, og så levede lykkeligt til sine dages ende.” I stedet blev ”I livets efterår” til en bog, inspireret af det virkelige liv omkring forfatteren, om mennesker, der kommer og går – og om, hvordan får man to gamle liv, hus, familie, og ”alt det der” til at falde i hak.

For Rita selv er det lykkedes ret godt. Hun bor på trettende år sammen med sin ”nye” mand. Fælles interesse er en del af opskriften: hun og hendes mand spiller harmonika. Også det begyndte Rita først sent på: som 50-årig! Gruppen mødes og spiller sammen en gang om ugen – og den tager rundt til ældrecentre og spiller og spreder glæde. Jeg gør det både for selv at have glæden, men også fordi det glæder andre, fortæller hun. Desuden er Rita og hendes mand med til at arrangere harmonikatræf en gang om året, hvor der kommer musikere og publikum fra store dele af landet.

Forfatter med fart på

Udover skriveriet og musikken, når Rita også at danse folkedans to gange om ugen og at tilbringe en hyggelig – og praktisk – eftermiddag med sin mor på 92.

Køb eller vind bogen

Bogen er udgivet på eget forlag og kan købes via hjemmesiden www.ritaschmidtsoerensen.dk. Du kan også være heldig at vinde et eksemplar. Alt hvad du skal gøre er at skrive til os på vind@danske-seniorer.dk eller på et postkort/ bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk mailen/kortet ”I livets efterår”. Husk at oplyse din postadresse. Vi skal have din mail/din postkort: 20. juni



Få to måneders
GRATIS
abonnement til Mofibo*

Herefter koster det
kr. 129,- pr. md.

Bestil tid til
en høreprøve på
78 74 70 79



NYHED: Prøv de banebrydende Oticon Opn S™ høreapparater

Prøv Oticon Opn S høreapparater gratis i 30 dage inden den 1. juli 2019, og få samtidig adgang til et stort udvalg af lydbøger med et gratis abonnement til Mofibo*. De nye Oticon Opn S høreapparater indeholder forbedret teknologi, som bringer dig et skridt nærmere normal hørelse.

Se mere på www.audika.dk

– her finder du bl.a. information om offentligt tilskud og tidsbestilling.



*Tilbuddet om to måneders gratis abonnement til Mofibo er uforpligtende og gives til kunder, der får foretaget en gratis høreprøve og låner Oticon høreapparater med hjem på prøve. Tilbuddet gælder til og med 30. juni 2019.



Rundt i
kredsene

FIRE ØRER HØRER BEDRE END TO!

Hele 43 gange trådte Bisiddergruppen-Nordsjælland støtten-
de til og hjalp borgere igennem svære samtaler og møder.

*Tekst: Erik Hendriksen - Bisiddergrup-
pen/redaktør Iben Hauschultz.*

Hele 43 gange i løbet af det første
kvartal i år trådte en bisidder fra
Nordsjælland hjælpende til, da en
borger havde brug for et ekstra
par ører ved et møde. Bisidderord-
ninger findes mange steder i Dan-
mark. Og de er til stor hjælp.

”Vi oplever stor glæde og tilfreds-
hed, med den støtte, vi giver man-
ge borgere i Nordsjælland”, for-
tæller Erik Hendriksen, medlem
af Bisiddergruppen-Nordsjælland,
der er aktiv i Helsingør, Hillerød
og Halsnæs. Han begræder samti-
dig, at mange ikke ved, at der fin-
des denne gratis mulighed for at

gøre brug af en Bisidder.

Fire øre hører bedre end to!

En bisidder tilbyder følgeskab, med
et par ekstra øjne og øre. Bisidde-
ren har naturligvis tavshedspligt.
Og alle bisiddere har gennemgået
et kursus ved Center for Frivilligt
Socialt Arbejde, hvor de har lært at
lytte og støtte den, de er bisidder
for.

Formålet er at støtte borgere, der
måske føler sig usikre – eller fø-
ler afmagt, ved at skulle gå den
tunge vej for at søge hjælp ved
en myndighed. Andre er måske
dybt skeptiske over for, om deres
juridiske rettigheder nu også til-
godeses.

”Det er bl.a. i sådanne situationer,
en bisidder hjælpe – med støtte på
det personlige plan, i mødet med
det offentlige. Det kan fx være i
forbindelse med skilsmisse, over-
greb, sygdom, vold, mistet job el-
ler økonomiske vanskeligheder”,
fortæller Erik og understreger, at
en bisidder er en ”medlytter”, men
ikke en rådgiver, som derfor heller
ikke kan give en vurdering af den
juridiske rettighed.

Til gengæld ved bisidderen,
hvilke rettigheder borgeren har i
forhold til sagsbehandling, anke,
klage og tidsfrister.

Du kan læse mere om Bisidder-
gruppen-Nordsjælland på [www.
dinlokalebesidder.dk](http://www.dinlokalebesidder.dk)

Vil du vide mere om at være bisid-
der, er du velkommen til at kontak-
te Erik Hendriksen på tlf. 28 26 43
21 – eller mail [bisiddergruppen@
gmail.com](mailto:bisiddergruppen@gmail.com).

Du finder mere om kurser for bi-
siddere på Center for Frivilligt So-
cial Arbejdes hjemmeside [www.
frivillighed.dk](http://www.frivillighed.dk), bl.a. under [https://
frivillighed.dk/kurser/den-gode-
bisidder-grundkursus](https://frivillighed.dk/kurser/den-gode-bisidder-grundkursus)



MASSER AF IDEER TIL

UNDERHOLDNING I FORENINGEN

Hvordan finder man den helt rigtige foredragsholder til sin forening, hvilke musikeres repertoire passer bedst til vore medlemmer – hvor skal vi hen på bustur? – eller skal vi et smut til Sverige eller Norge?

Tekst og foto: organisationskonsulent Rikke Samssund.

Danske Seniorers fire kredse i region Sjælland inviterede i maj alle bestyrelsesmedlemmer i medlemsforeningerne til Foredrags- og underholdningsmarkedsdag i St. Merløse Hallen. Her fik de 20 minutters smagsprøve på syv forskellige foredragsholdere, musikere og endda et helt harmonikaorkester. Der var virkelig noget for enhver smag.

Der var ca. 100 fremmødte, som havde glædet sig til en hyggelig dag, med masser af forskellige indslag på programmet, bl.a. et foredrag om livet i Siriuspatruljen, et om at sikre sig mod indbrud og selvfølgelig masser af god musik. Og alle havde en god dag, både foreningsfolk og optrædende.

Foredragsholdere og musikere optrådte gratis mod at få lov til at præsentere sig for Danske Seniorers medlemsforeninger. De optrædende var: Vestsjællands Harmonikavener, AksEL, Bjarne Lisby, Jeanette Ulrikkeholm, Roland Hansen, Johnny Winther og Steven Hart. Derudover var der stande med foreningstilbud fra Egon's Rejsebureau,

Audika, DFDS, Cirkusmuseet og Forsea-færgen. Alle firmaer havde doneret fine gaver, som der blev trukket lod om blandt deltagerne, som en flot finale på en god men også lang dag med masser af indtryk.

Vi håber, at en dag som denne kan være med til at det bliver knapt så svært at finde på nye aktiviteter eller ud-

flugtmål for foreningen, når bestyrelsen skal lægge program for næste år.



Rundt i kredsene

Smagsprøverne var også den muntre slags.



Kredsformand på Lolland Falster Monna Høyem og bestyrelsesmedlem i kredsen Solveig Petersen (her i selskab med kredsformand i Vestsjælland Ole Jordy-Larsen) havde taget turen til St. Merløse, hvor de høstede gode ideer til kommende programmer.

INDKALDELSE

2. OKTOBER ER DIN MULIGHED FOR AT FÅ INDFLYDELSE!

2019 er kongresår i Danske Seniorer. Kongressen holdes 2. oktober i Vissenbjerg Idræts & Kulturcenter.

Tekst: Iben Hauschultz.

Kongressen er Danske Seniorers øverste myndighed og den er alle medlemmer – foreninger, institutioner og klubber, såvel som personlige medlemmer – en del af. Kongressens opgaver er bl.a. at udstikke pejlemærker for organisationens fremtidige seniorpolitiske indsats.

På kongressen er der direkte valg til landsformand og to sideordnede næstformænd, alle for 4 år ad gangen. I år er den ene næstformand – Carsten Møller Nielsen fra Hjørring på valg, idet landformand Per K. Larsen og næstformand Lise Acthon, i 2017 blev valgt for 4 år.

Alle medlemmer kan fremsætte forslag til behandling på kongressen. Disse skal indsendes til hovedkontoret gerne på mail info@danske-seniorer.dk, så vi har dem senest 1. september. Forslag videresendes til medlemmer og medlemsforeninger senest tre uger før kongressens afholdelse – og forslagsstillere vil blive bedt om at motivere forslaget.

Alle medlemmer må deltage

Alle medlemmer har ret til at deltage i kongressen, men kun delegerede har stemmeret. Antallet af delegerede er bestemt af antal medlemmer i foreningen. Valg eller udpegning af delegerede fandt sted på foreningernes generalforsamlinger og valg møder i foråret.

Både delegerede og ikke-delegerede medlemmer skal tilmeldes til kongressen.

Indskrivning fra kl. 9.00

Selve kongressen åbnes kl. 10 af landsformand Per K. Larsen, men det vil være en god idé at komme i god tid inden, så man kan nå at få udleveret kongresmaterialet (stemmesedler m.m.) inden kongressen begynder.

Indskrivningen vil være åben fra kl. 9.00 og der vil være en kop kaffe ved ankomst.

Vi forventer at kongressen slutter senest kl. 17.

Tilmelding og betaling

Tilmelding og betaling foregår i år på billetten.dk. Her melder man også ind om særlige hensyn til kost m.m.

Medlemsforeninger, kredsformænd og de personlige medlemmers delegerede vil få tilsendt kongresmateriale og nærmere oplysning om tilmelding i løbet af sommerferien.

Link til tilmelding og betaling for deltagelse fremsendes på mail.

Dagsorden

Hvilke punkter der ud over de ovenfor nævnte er på dagsordenen, kan du læse i vedtægterne, som du finder på www.danske-seniorer.dk/om-os/vedtaegter.

Transport

Deltagerne sørger selv for transport. Nogle kredse tilbyder fælles transport i bus, se mere i Aktivitetsskalenderen (s. 20 ff.) eller forhør nærmere ved din kredsformand.

Rundt i kredsene

DE PERSONLIGE MEDLEMMER HAR VALGT DERES NI DELEGEREDE TIL KONGRESSEN



De personlige medlemmer har desuden en repræsentant i tre lokale kredse.

Tekst: Formand for kreds 19 Kirsten Wirth/redaktør Iben Hauschultz.

Kreds 19, som er en landsdækkende kreds for alle de personlige medlemmer i Danske Seniorer, har i marts 2019 afholdt sine valgmøder for de 5 regioner.

Kendetegnet for møderne var god debat om ældrepolitiske emner, der optager de personlige medlemmer. Mødet blev også benyttet til at orientere om den nye kreds 19, der blev en realitet på kongressen i 2017 – og ikke mindst også om Danske Seniorers verserende mærkesager.

Delegerede i fire regioner

Region Midt: Erik Pill Christensen, Hornslet og suppleant Kirsten Vang Nielsen, Ry.

Region Syd: Henrik Lam, Nr. Aaby og suppleant Ove Clausen Hansen, Fredericia.

Region Sjælland: Solveig Petersen, Idestrup, Jan Smollerup Ras-

mussen, Solrød Strand og suppleant Ib Seiding, Korsør.

Region Hovedstaden: Peter Hansen, Ganløse, Kirsten Wirth, Hellerup, Etly Randsløv og Mary Christensen, begge København og Iben Nymark, Humlebæk. Som suppleant valgtes Helmut Sørensen-Salz, København.



I region Nord blev ingen valgt, da valgmødet måtte aflyses pga. manglende tilmeldinger.

Valg til kreds 19s bestyrelse sker blandt de personlige medlemmers 9 kongresdelegerede umiddelbart før kongressen, der finder sted 2. oktober i Vissenbjerg Idræts & Kulturcenter.

Kreds 19 i de lokale kredse

Danske Seniorer er inddelt i 18 lokale kredse og i kredse, hvor der er mere end 500 personlige medlemmer, kan de personlige medlemmer få en plads i kredsbestyrelsen. Dette er tilfældet i tre kredse, og de valgte for en 2 årig periode er:

- Kreds 15 Nordsjælland: Peter Hansen
- Kreds 16 København og Omegn: Kirsten Wirth
- Kreds 17 Hovedstaden: Helmut Sørensen-Salz.

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

AKTIVITETSKALENDER REGION NORDJYLLAND



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12 Udgivelsesdato:

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: aje@danske-seniorer.dk

BESØG VORES HØJSKOLER



TISVILDE HØJSKOLE:
www.tisvildehojskole.dk

RUDE STRAND HØJSKOLE:
www.rudestrandhojskole.dk

INFO OM KALENDEREN

Kære alle

Fremover udkommer aktivitetskalenderen for Region Nord og Region Midt i samme udgave.

Det er fortsat Anette i Sdr. Omme, der står for den, og I fortsætter bare med at sende oplysninger til kalenderen til aje@danske-seniorer.dk. Det fungerer jo!

Til orientering: For de øvrige regioner har vi oprettet en fælles mailadresse, da der gik alt for mange mails tabt i forbindelse med udskiftning i personalet. Og det var bare for træls.

KREDS NORD

Kredsformand Birte Husted Rich
Arupvej 8, 7742 Vesløs
Tlf. 25 14 31 88 – bh.rich@hotmail.com
Aktivitetskalender

BODDUM-YDBY SENIORER

28. august: Udflugt til Hanstholm Museum og Thisted Lilleby. Kaffen som foreningen har med drikkes i det fri. Ved minimum 35 deltagere kører vi i bus, ellers i private biler. Foreningen betaler kørslen. Afgang fra Ydby Kirke kl. 12 og Traant kl. 12.15. Pris inkl. kørsel, entré og spisning

250 kr. (ekskl. drikkevarer). Tilmelding senest 1. august til Erik 97 95 64 64 el. 40 21 82 57.

Hver mandag kl. 14: Bob.

Mødested (hvor ikke andet er nævnt): Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter.

DANSKE SENIORER BRØNDERSLEV AFDELING

11. og 25. juni kl. 14: Sang.

15. juni kl. 18: Sommerfest i Bien. Musik v/Torup Spillemandene. Pris inkl. 3 stk. smørrebrød, kaffe og en øl el. vand 150 kr. Tilmelding senest 12. juni på 98 82 35 86.

18. juni kl. 14: Underholdning v/Erling Høg. Emne: Børn under krigen.

30. juni kl. 13.30: Banko i Bien.

28. juli kl. 13.30: Banko i Bien.

6., 13. og 27. august kl. 14: Sang.

15. august: Heldagsudflugt til Hjerl Hede. Afgang fra hallerne kl. 9. Pris inkl. dagens ret og kaffe 300 kr. Tilmelding senest 7. august på 98 82 35 86.

20. august kl. 14: Sang og underholdning v/Jakob og Egon.

25. august kl. 13.30: Banko i Bien.

Mødested (hvor ikke andet er nævnt): Plejehjemmet Støberiet.

DANSKE SENIORER HJØRRING

13. juni kl. 11.30: Sommergrillfest i "Gården". Pris inkl. grillbuffet med koteletter, kylling, pølser, salat samt islagkage og kaffe.

Mødested: Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring.

DRONNINGLUND SENIORER

12. juni kl. 14: Hyggedag med spil, strik- og snækøjt, snak e.l. Kaffe og lagkage.

19. juni kl. 12: Afslutning på foråret. Pris inkl. frokost ca. 150 kr. Tilmelding senest

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.

14. juni kl. 12.

14. august kl. 14: Banko.

21. august kl. 14: Foredrag v/Karsten "Kortbuks" Hansen (naturvejleder, tv-programvært, frugttræsnør, bonde, reserveorganist og forfar). Emne: Originalerne i mit liv.

28. august kl. 12: Spis sammen. Pris 75 kr. Tilmelding senest 23. august til Karin 26 51 22 86 el. Jytte 20 77 37 40.

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

FLAUENSKJOLD SENIORER

11. juni: Tur ud i det blå.

16. og 30. juni kl. 19: Søndagsbanko.

20. juni kl. 12: Spis sammen. Menu: Hamburgerryg m/ gemyse og is. Musik v/Volstrup Harmonika Klub. 75 kr.

5. juli kl. 19.30: Danseaften. Musik v/Hurlumhej. Kaffe m. brød 70 kr.

7., 14., 21. og 28. juli kl. 19: Søndagsbanko.

1. august kl. 13.30: Banko. Kaffe m. brød 20 kr.

2. august kl. 19.30: Danseaften. Musik v/De Glade Musikanter. Kaffe m. brød 70 kr.

4., 11., 18. og 25. august kl. 19: Søndagsbanko.

8. august: Ud i det blå.

15. august kl. 12: Spis sammen. Menu: Koteletter i fad og grød Musik v/Agersted Harmonika Klub. 75 kr.

22. august kl. 13.30: Pakkespil. Medbring pakke til værdi af ca. 20-25 kr. Gratis kaffe m. brød.

FREDERIKSHAVN SENIORER

22. og 29. august kl. 18.30: Bankospil.

Mødested: Ingeborghus.

HANNÆS SENIORER

26. juni kl. 17: Sælsafaritur til Livø Tap. Guide fra Rønbjerg Havn. Kl. 18 afsejling

i båd fra Rønbjerg Havn. Pris inkl. sejltur, mad (medbragt smørrebrød fra Vesløs Kro) og drikkevarer 225 kr. Tilmelding senest 11. juni.

2.-5. september: 4-dages bustur til Nordtyskland (Lübeck, Nordfriesland, Helgoland, Flensborg og Kielerkanalen). Overnatning på fast hotel. Pris v/min. 25 delt. 3295 kr. Nærmere informationer kan bestilles. Tilmelding på 25 14 31 88 el. 24 81 27 49.

Hver mandag kl. 10-12: Dataundervisning. Pris pr. måned inkl. kaffe 60 kr. el. 20 kr. pr. gang.

Mødested: Vesløs Kro.

HJALLERUP SENIORKLUB

12. juni kl. 14-16: Banko.

19. juni: Udflugt ud i det blå. Se nærmere i avisen.

14. august kl. 14-16: Banko.

21. august kl. 13: Biograftur. Efterfølgerne kaffe på Stengården.

28. august kl. 14-16: Musikunderholdning v/Skelagerne.

Mødested (hvor ikke andet er nævnt): Stengården.

HUNDBORG OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

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

MANNA-THISE PENSIONISTFORENING

13. juni kl. 13.30: Kør selv udflugt til Løkken Miniby. Arne Brix fortæller om tilblivelsen. Foreningen er vært ved eftermiddagskaffe. Afgang fra Klubhuset kl. 13.30.

22. august: Udflugt til Mariager og en sejltur med Svanen. Medbring selv frokost, foreningen er vært ved el øl el. vand. Drikkevarer må ikke medbringes på Svanen, men kan købes ombord. Aftensmad på Hvidsten Kro. Menu: Sprængt svinekam m. grønsager og is m. frugter. Hans Mejsom fortæller om kroen. Afgang fra Thise kl. 10 og Manna kl. 10.15. Pris 300 kr. Tilmelding senest 15. august til Ole Sørensens 50 75 77 03 el. Jette Krogsgaard 22 58 46 88.

TORNBY OG OMEGNS SENIORER

19. juni kl. 9: Sommerudflugt med bus til Vildmoseporten. Middag i Gjøl. Menu: Stegte ål eller wienerschnitzel. Eftermiddagskaffe i Fårup Skovhus. Afgang fra sognegården ved kirken i Tornby. Pris 325 kr. Tilmelding senest 12. juni til Grethe 61 99 77 32 el. Bent 21 69 25 70.

TAARS SENIORER

21. juni kl. 14: Banko.

25. juni kl. 17.30: Madpakketur.

30. juli kl. 17.30: Spis og grill. Madpakketur.

Mødested: Bålhøj Centret.

V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

25. juni: Udflugt "I Stygge Krumpens Fodspor" – Børglum Kloster, Vrejlev Kloster, Sæbygård og Voergård Slot (rundvisning). Frokostbuffet hos Jacobs Fiskerestaurant, Sæby Havn. Pris 250 kr. Afgang fra plejecentret kl. 9. Tilmelding senest 19. juni.

13. august: "Kend din kommune 3 – Sandmosen og Vildmosen" med borgmester Mogens Gade. Stegt flæsk på Biersted Kro. Afgang fra plejecentret kl. 12.30. Pris 150 kr. Tilmelding senest 7. august.

3. september: Kør selv – kør sammen tur til Ingstrup Mejeri. Kaffe i Bogbrugsen. Afgang fra Lunden kl. 13. Tilmelding senest 28. august.

Tilmeldinger skal ske til Grethe 21 36 20 89 el. Ingrid 21 43 14 58.

VRÅ SENIORER

5. august: Udflugt til Læsø. Guidet tur. Afgang fra Vrå Banegård kl. 10. Tilmelding senest en uge før på 98 99 91 31 el. 40 48 02 35. Turen gennemføres kun ved min. 40 deltagere.

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

ØSTERVÅ SENIORER

6. august kl. 14: Banko.

20. august kl. 13.30: Udflugt til Sæbygaard. Se nærmere i Østv. Folkeblad.

Mødested: Østervå Kulturhus.

AALBORG KREDS

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

ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

17. juni kl. 14: Banko.

19. august kl. 14: Banko.

Mødested: Menighedshuset.

BISLEV SENIORKLUB

11. juni: Havetur til Aase og Kresten Søndergaard, Rodstrupvej 22, Nibe samt evt. til Huul Mølle.

23.-27. juni: Tur til Gorzow og Stettin i det vestlige Polen. Se rejsefolder.

28. juni: Nibe Festivals Ældrekoncert i Nibe hallen. Se nærmere i Nibe Avis.

Mødested (hvor ikke andet er nævnt): Aktivitetshuset. Pris kaffe 30 kr.

DANSKE SENIORER HOBRO

17.-21. juni: 5-dages tur til Rügen. Pris 3995 kr.

5. juli kl. 19: Dans i Biecentret. Musik v/ Oplev Spillemandene.

17.-18. september: 2-dages tur til Tirpitz og Fanø. Pris 1845 kr.

FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

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

FARSØ PENSIONISTFORENING

19. juni: Foredrag v/Flemming Møller Mortensen, Aalborg. Emne: Mit arbejde i Folketinget.

14. august: Sommertur.

28. august: Foredrag v/Charlotte Palmhøj, Aalestrup. Emne: Fra stress til livskvalitet.

FJELSØ-KLOTRUP SENIORER

3. august: Sommerudflugt.

FØRTIDS- OG PENSIONISTFORENINGEN HVALPSUND

3.-11. august: Bustur til Østrig.

Hver mandag kl. 10: Krolf på Hesselvang.

Hver anden tirsdag: Bowling. Kontakt Rete tlf. 21 63 51 52.

Petanquebanerne ved Marina og Turistinfohytten er til fri afbenyttelse.

HADSUND PENSIONISTFORENING

13. juni: Bowling i Hobro. Afgang fra Det Gamle Aldi kl. 9.15. Tilmelding til Egon 21 35 14 56.

17. og 24. juni kl. 13.45: Banko.

19. juni: Løvspringstur. Tilmelding til Jytte 20 88 56 85 el. Karen 61 27 30 62.

21. juni kl. 19: Bal.

1. juli kl. 13.45: Banko.

5., 12., 19. og 26. august kl. 13.45: Banko.

16. august kl. 19: Bal.

Mødested (hvor ikke andet er nævnt): Hadsund Kulturcenter.

HORNUM-ULSTRUP SENIORER

12. juni kl. 19.30: Banko.

10. juli kl. 19.30: Banko.
Mødested: Værestedet.

KONGERSLEV SENIORKLUB

12. juni kl. 13: Bankospil.
10. juli kl. 13: Bankospil.
14. august kl. 13: Bankospil.

NØRAGER PENSIONISTFORENING

24.-28. september: 5-dages tur til Bornholm. Tilmelding senest 20. juni.
Hver onsdag kl. 14: Ældre gymnastik på Plejehjemmet.
Tilmeldinger skal ske til Søren Pedersen 98 55 19 85.

NØRHOLM SENIORER

23. juni: Sct. Hans aften ved klubhuset hos Davidsen. Grillen tændes kl. 17. Tag selv mad med. Øl og vand kan købes. Bålet tændes kl. 20. Fra kl. 14 er der mulighed for at spille krolf.

14. august: Endagstur til Moesgård Museum og Hadsund Færgetro. Pris inkl. guide på museet, sandwich og middag på Hadsund Færgetro 467 kr. Tilmelding og betaling senest 1. august til Bodil 23 37 52 86.

Hver mandag kl. 10: Krolf på banerne Nørholmsvej 164.

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

Hver tirsdag kl. 13: Gå dig i form.

Hver torsdag kl. 14: Krolf.

RØRBÆK-GRYNDERUP- STENILD SENIORER

23. juni kl. 19: Sankt Hans. Se opslag.

SKARP SALLING SENIORER

21. juni kl. 12.30: Sommerfest hos Carlo ved Kornum Gl. Skole. Pris 75 kr. Tilmelding senest 14. juni til Carlo 23 72 02 49.

SKØRPING SENIORER

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

SULSTED-AJSTRUP SENIORER

12. juni kl. 13.30: Banko på Gavlen.
27. juni kl. 13.30: Bankospil på Toftegårdscenret.

SØNDERUP-SULDRUP SENIORER

19. juni: Sommerudflugt til Bangsbo Frederikshavn. Vi besøger Cloosetårnet, Bangsbo Museum, Pikkerbakken og Pal-

mestranden. Aftensmad på Dronninglund Kro. Afgang fra Suldrup kl. 10 og Sønderup kl. 10.10. Pris 300 kr. Tilmelding senest 12. juni til Lene 53 39 95 03.

14. august: Virksomhedsbesøg hos Rockwool, Ø. Doense. Kaffe m. rundstykker, info om virksomheden samt rundvisning (selve rundvisningen egner sig ikke til gangbesværede/folk med rollator, men de kan evt. godt deltage i første del af besøget). Afgang fra Suldrup kl. 8.50 og Sønderup kl. 10.10. Pris 100 kr. Tilmelding senest 7. august til Lene 53 39 95 03.

5. september kl. 14: Bowling i Aars. Pris for otte gange og inkl. kaffe 300 kr. Tilmelding senest 30. august til Mie 61 42 47 02.

TERNDRUP-BLENSTRUP- BÆLUM OG OMEGNS SENIORFORENING

18. juni: Udflugt til Rude Strand Højskole. Foredrag, frokost, fællessang, rundvisning og eftermiddagskaffe. Afgang fra Blenstrup kl. 7.15 med opsamling i St. Brøndum og Terndrup Busterminal. Pris 300 kr. Tilmelding nødvendig.

1. august: Sejlur med Svanen fra Mariager til Hobro og med veterantoget fra Handest til Mariager. Afgang fra Blenstrup kl. 9 med opsamling i St. Brøndum og Terndrup Busterminal. Pris inkl. to-retters middag og en øl el. vand 500 kr. Tilmelding nødvendig.

9. september: Udflugt til Fur. Afgang fra Blenstrup kl. 8.30 med opsamling de sædvanlige steder. Pris inkl. middag m. en øl el. vand på Fur Færgetro, guidet tur på øen, smagsprøver på Fur Bryghus samt kaffe m. halv bolle og lagkage på Simested Kro 500 kr. Tilmelding nødvendig.

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

VEGGERBY SENIORER

21. juni kl. 14-17: Sommermøde i præstegården i Øster Hornum. Oplæg v/Kenneth Berg, fællessang, korsang, kaffe og kage. Gratis arrangement.

21. august: Dagsudflugt/menighedsudflugt til Vindmølle Testcenter Østerild, Nationalpark Thy, middag i Stenbjerg Kro, og besøg i Lodbjerg Kirke og Lodbjerg Fyr m.m. Pris inkl. formiddagskaffe, middag, eftermiddagskaffe og rundvisning 200 kr. Se nærmere i Folkebladet i uge 32. Tilmelding senest 16. august på 24 63 76 56 el. 51 84 12 36.

VILSTED-VINDBLÆS SENIORER

5. juli kl. 18: Sommerfest i Multicentret i Vindblæs. Tag gerne børnebørnene med. Pris inkl. lækker sommerbuffet 150 kr./

børn halv pris. Drikkevarer kan købes. Tilmelding senest 28. juni.

13. august: Heldagstur til Mandø. Kørsel med traktorbusser til Mandø, byrundtur med guide, buffet på Mandø Kro, bytur på egen hånd i Ribe og aftensmad på Simmest Kro. Afgang fra Vilsted kl. 6.15 og Vindblæs kl. 6.30. Hjemkomst ca. kl. 21. Pris 550 kr. (ekskl. drikkevarer). Tilmelding senest 5. august.

Tilmeldinger skal ske til Christen 24 34 01 83 el. 61 26 47 11.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE AALBORG

8. august kl. 13.30: Tur til Karolinelund.

4. september kl. 10: Efterårstur. Vi mødes ved kontoret. Tilmelding senest 29. august til kontoret.

ØSTER HORNUM SENIORER

7. august kl. 14: Banko på Birkehøj.

21. august: Udflugt til Søby Brunkulslejer med rundvisning. Besøg hos Dalgårds Antik på hjemvejen. Middag på St. Binderup Kro.

AALSTRUP SENIORER

7. august: Bustur til Tekstil Museet i Herning, Trehøje udsigtspunkt og besøg hos kunstnerne Ester og Peter Mosekjær. Afgang fra p-pladsen bag Hvide Kro kl. 9.30. Hjemkomst ca. kl. 20.30. Turen er med "sypigens frokost" og aftensmad på Vildbjerg Kulturcenter. Tilmelding senest 28. juli til Elly 25 11 70 01. Pris: 350 kr.

25. august: Busur til Prag og Goslar. Tilmelding til Niels på tlf. 40 13 44 01 senest 1. juli

Lottotal: Juni: 32-54-127-1-83. Juli: 156-135-18-57-21. August: 160-170-52-77-116.

AARS SENIORER

28. juni kl. 19-23: Danseaften. Musik v/ Gert Degn.

14. august: Udflugt til Jesperhus Blomsterpark og Feriecenter.

30. august kl. 19-23: Danseaften. Musik v/ Lars Palle.

Mødested (hvor ikke andet er nævnt): Kimbrer Kroen.

NYT NAVN

Ingstrup Efterløns- og Pensionistforening har ændret navn til Ingstrup Seniorer.

ORGANISATIONSKONSULENT

Organisationskonsulent for Region Nordjylland:

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

AKTIVITETSKALENDER REGION MIDTJYLLAND



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12

Udgivelsesdato:

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: aje@danske-seniorer.dk

BESØG VORES HØJSKOLER



TISVILDE HØJSKOLE:

www.tisvildehoejskole.dk

RUDE STRAND HØJSKOLE:

www.rudestrandhojskole.dk

INFO OM KALENDEREN

Kære alle

Fremover udkommer aktivitetskalenderen for Region Nord og Region Midt i samme udgave.

Det er fortsat Anette i Sdr. Omme, der står for den, og I fortsætter bare med at sende oplysninger til kalenderen til aje@danske-seniorer.dk. Det fungerer jo!

Til orientering: For de øvrige regioner har vi oprettet en fælles mailadresse, da der gik alt for mange mails tabt i forbindelse med udskiftning i personalet. Og det var bare for træls.

KREDS MIDT/VEST

Kredsformand Mette Overgaard

Havevej 11 A, 7830 Vinderup

Tlf. 21 29 52 69

danskeseniorer.midtvest@gmail.com

14. juni kl. 19-23: Sommerfest i Højmark Hallen. Musik v/Jens Sandager (keyboard, trompet og sang). Pris inkl. kaffe og brød 125 kr. ekskl. øvrige drikkevarer. Tilmelding senest 11. juni.

13. september kl. 19-23: Efterårsbal

i Højmark Hallen, Adelvej 41, Lem St. Musik v/Jens Sandager. Pris inkl. kaffe og brød 125 kr. Tilmelding senest 10. september.

Tilmeldinger til Mette Overgaard 96 95 01 80 / 21 29 52 69 el. John Larsen 28 94 40 24.

DANSKE SENIORER IKAST

Hver tirsdag, onsdag og torsdag kl. 9-12: Åben datastue på Biblioteket. For yderligere information kontakt Elly Larsen, tlf. 61 11 95 03.

Se nærmere på www.ikast-pf.dk.

DANSKE SENIORER KIBÆK

Hver mandag (undtagen mandage med fællesarrangement): Hyggeeftermiddag.

Mødested: Sandfeldgården.

DANSKE SENIORER MIDALDERKLUBBEN

Danseaftener i Karstoft Samlingshus, Blåhøjvej 60, Karstoft, 6933 Kibæk (dørene åbnes kl. 18):

12. juni: Musik v/Jens Sandager.

19. juni: Musik v/Henning Pedersen.

26. juni: Musik v/Jørgen Bitch.

3. juli: Musik v/Carsten Bo.

24. juli: Musik v/Jens Sandager.

DANSKE SENIORER STAKROGE

19. juni: Kør selv tur til Olsens Paradis. Afgang fra Beboerhuset kl. 11.

3. august: Bustur til Thyborøn (fiskedag i byen). Stop ved Sneglehuset og pladsen foran Det Gamle Sømandshjem, hvor der er mulighed for smagsprøver af fiskevarianter. Tørfisk spiller på pladsen. Afgang fra Beboerhuset kl. 9.30. Pris 250 kr. Tilmelding senest 29. juli til Erik

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.

Hansen 29 28 92 71 el. Kim Andreasen 25 78 73 31.

14. august kl. 19: Bankospil i Stakroge Beboerhus i forbindelse med byfest.

DANSKE SENIORER SDR. FELDING

22. august: 5-dages tur til Norge.

DANSKE SENIORER VINDERUP

17. juni kl. 14: Banko og amerikansk lotteri.

26. juni kl. 6: Bustur til Samsø. Tilmelding til Hanne Dunker 97 44 24 55 el. 53 28 79 87.

EGVAD

PENSIONISTFORENING

18. juni kl. 14: Foredrag v/Helga Moos i Sognegården. Emne: Livskvalitet. Kaffe og kager.

13. august: Halvdagsudflugt til Fanø.

Se nærmere i Skjern-Tarm Ugeblad.

FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

12.-14. august: 3-dages tur til Sjælland. Program fås ved bestyrelsen. Tilmelding senest 12. juni.

6. september: Fiskebuffet på Handbjerg Marina. Afgang Feldborg kl. 17.15 og Haderup kl. 17.25. Pris 300 kr. Tilmelding senest 26. august til Betty 20 19 20 03.

HOLSTEBRO OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

6. og 20. august kl. 18.30: Pladespil.

22. august kl. 19: Syng og dans.

HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

Hver mandag kl. 14-17: Kortspil.

MELLEM HAV OG HEDE

11. juni kl. 14: Pladespil i Ulfborg.

14. juni: Sommerfest i Kredsen.

Øvrige tirsdage kl. 14: Hygge i Ulfborg Aktiv Center.

Øvrige torsdag kl. 14: Hygge i Center Vest, Sdr. Nissum.

MØBORG-FLYNDER PENSIONISTFORENING

Hver torsdag kl. 19.30: Pladespil i Vemb Forsamlingshus.

RINGKØBING OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

7. august kl. 19: Sang v/Hans og Kirsten.

SKJERN OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

13. juni: Udflugt. Se Skjern-Tarm Ugeblad.

STRUER PENSIONISTFORENING

24. juni: Sidste spil inden ferien.

5. august: Spil starter igen.

TIM OG OMEGNS SENIORKLUB

11. juni kl. 19: Præmiewhist.

6. august kl. 8.30: Udflugt. Tilmelding på 97 33 31 93

13. august kl. 19: Præmiewhist.

Hver dag: Billard i Stationen. Adgang med nøgle.

Hver torsdag kl. 14: Kortspil i Stationen.

VEMB PENSIONISTFORENING

19.-22. august: 4-dages tur til Nordjylland. Kontakt Inger tlf. 61 11 41 69 for nærmere information.

3. september: Halvdagstur til Fiskeriets Hus og Ringkøbing Fjord. Inklusiv eftermiddagskaffe og 2 retters aftensmad.

Hver onsdag kl. 19.30: Pladespil i Det Røde Kabinet.

VILDBJERG SENIORER

21. august: Bustur til Søndervig og sandskulpturerne. Herefter bowling og spising. Menu: Grillben, pomfritter, salat og is. Pris 325 kr. Afgang fra Den Gule Bygning kl.

12. Tilmelding senest 9. august til Grethe 26 99 22 37 el. Tove 24 65 04 71.

RANDERS KREDS

Kredsformand Else Bendtsen
Elgårdsminde 26, 8370 Hadsten
Tlf. 23 48 83 10 - elseogjens@mail.tele.dk

DANSKE SENIORER HINNERUP

12. juni kl. 13.30: Mini banko.

14.-18. juli: Ferietur til Bornholm. Se opslag.

14. og 21. august kl. 14: Frit samvær.

28. august kl. 13.30: Minibanko.

Mødested: Ældrecenter Stationen, Banegårdsplads 2, Hinnerup.

GJERLEV OG OMEGNS SENIORKLUB

11. juni kl. 14: Underholdning. Pris inkl. kaffe og kage 50 kr.

30. juni kl. 14: Søndagscafé. Kaffe og kage 30 kr.

28. juli: Søndagscafé. Kl. 13 køres der fra Aktivitetshuset og ud i det blå, hvor kaffen drikkes.

20. august kl. 14: Lidt Go' Musik. Pris inkl. kaffe og kage 50 kr.

25. august kl. 14: Søndagscafé. Kaffe og kage 30 kr.

17. september: Heldagstur. Afgang fra Aktivitetshuset kl. 9. Pris inkl. kaffe m. rundstykker og middag 300 kr. ekskl. drikkevarer. Tilmelding senest 10. september.

Hver mandag kl. 9-9.30: Gymnastik i Aulaen.

Mødested: Aktivitetshuset.

HAVNDAL EFTERLØN OG PENSIONISTFORENING

4. september: Heldagsudflugt til Nordfyn. "I Morten Korchs fodspor". Afgang fra Arkivet kl. 8.

HORNSLET SENIORER

19. juni kl. 14: Bankospil.

23. juni kl. 18: Sct. Hans aften.

3. juli kl. 14: Bankospil.

Hver mandag kl. 13-17: Kortspil. Tilmelding til Stella Andersen 60 60 59 12.

Hver fredag kl. 11-12: Bowling i Århus Bowlinghal. Tilmelding til Knud Laursen 22 25 08 26.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Rosengården.

KORSHØJ-HARRIDSLEV PENSIONISTFORENING

20. juni kl. 13: Bowling i Bowling Centret, Mariagervej. Evt. afbud til Inge Merete Sørensen 22 79 31 70.

MØRKE-ÅDALENS SENIORER

Hver tirsdag formiddag: Træværksted.

Hver onsdag formiddag: Data.

Hver onsdag eftermiddag: Bowls.

Hver torsdag kl. 10-11.30: Bowling i Ebeltoft.

Hver torsdag eftermiddag i ulige uger: Kortspil.

Mødested (hvor ikke andet er nævnt): Lindegården.

RØNDE OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

25. juni: Udflugt til Silkeborgsøerne og Himmelbjerget. Sejlur med "Hjejlebådene" fra Silkeborg til Himmelbjerget. Buskaffe på Ejer Bauehøj. Afgang fra Thorsager kl. 8.20 og Rønde kl. 8.30. Hjemkomst ca. kl. 16. Pris inkl. bus, sejlur og frokost på Hotel Himmelbjerget 395. Tilmelding og betaling senest 11. juni.

16. juli: Kør selv tur ud i det blå. Kaffe bord et hyggeligt sted til rimelig pris. Afgang i private biler. Ikke "selvkørende" kommer op at køre. Afgang fra p-pladsen, Lillestrupvej/Netto kl. 13. Tilmelding senest 11. juli.

30. august kl. 15-17: Bowling.

RÅBY OG OMEGNS PENSIONISTFORENING OG ØSTER TØRSLEV PENSIONISTFORENING

13. juni kl. 14: Bowling.

20. juni kl. 18: Sct. Hans fest.

24. juni kl. 14: Banko i Efterlønsklubben.

4. juli kl. 14: Banko.

1. august kl. 14: Banko på Åbakken.

5. og 19. august kl. 14: Banko i Efterlønsklubben.

15. august kl. 14.15: Revy og Giro 413 numre v/Anne, Eigild og Karin.

SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

20. juni kl. 12: Midsommerfest. Underholdning v/Trine Gadeberg.

Mødested: Bjerregrav Centret, Violvej 1.

VIBORG KREDS

Kredsformand Hans Jørgen Hansen
Tøndborgvej 30, Pederstrup, 8620 Kjellerup, Tlf. 86 82 22 24/23 46 32 15
hjansen46@live.dk

ANS-GRØNBÆK PENSIONISTFORENING

4. september kl. 14: Bankospil på Søvangen.

DANSKE SENIORER KJELLERUP

14. juni kl. 12.30: Spisning. Kl. 13.30: Banko.

19. juni kl. 11: Udflugt til herregården Sønderkov Hovedgård. Pris inkl. stort sønderjysk kaffebord 300 kr. Hjemkomst kl. 18.

28. juni kl. 13.30: Banko.

9., 16. og 30. august kl. 13.30: Banko.

DANSKE SENIORER- BJERRINGBRO OG OMEGN

18. september: Højskoleeftermiddag.

Hver tirsdag kl. 9: Stavgang fra Skovbørnehaven.

Hver tirsdag og torsdag kl. 9.30: Krolf ved Oasen.

Hver den første onsdag måneden kl. 13.30-15.30: Lotterispil på Oasen.

MØLDRUP PENSIONISTFORENING

3. september: Generalforsamling.

Hver mandag og torsdag kl. 13: Petanque på banerne ved Anlægsvej.

THORNING SENIOR KLUB

19. juni: Heldagsudflugt til Tirpitz Museet ved Blåvand.

17. juli kl. 18: Hyggeaften på Bakkegården. Grillmad, sang og musik. Entré 75 kr.

14. august: Halvdagstur til Horsens Fængselsmuseum. Afgang fra p-pladsen ved skolen kl. 12.30. Tilmelding til Hanne 23 31 08 15 el. Morten 53 29 82 82.

Mødested: Bakkegården, Blichersvej 22, Thorning.

VEJERSLEV-AIDT-THORSØ PENSIONISTFORENING

26. juni: Kør selv tur (samkørsel) til Ejer Bavnehøj. Afgang fra Torvet kl. 13. Pris 35 kr. Tilmelding senest 21. juni til Margit 86 87 14 78.

1. juli kl. 10-12: Svømning i Tunglundbadet, Thorsø starter. Herefter

hver mandag, onsdag og fredag i skolernes sommerferie.

5.-9. august: Sommertur til Thüringer Wald. Pris 3499 kr. Tilmelding senest 15. juni til Johs. Molbech 86 96 16 45.

Hver onsdag kl. 14 i lige uger: Sang.

Hver onsdag kl. 18.30: Petanque ved Pavillionen. Gratis deltagelse.

Hver fredag kl. 14: Seniordans.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Thorshøj.

KREDS ØSTJYLLAND

Kredsformand Anker Sørensen
Svanevej 2, 1. th., 8600 Silkeborg
Tlf. 5188 6012 - anker-s@privat.dk

AKTIVE SENIORER SILKEBORG

3. september kl. 18.30: Høstfest i Lunden. Musik v/Jørgen Bitsch.

BRYRUP SENIORKLUB

22. juni kl. 19: Danseaften. Musik v/Panduro.

8. august kl. 19: Bankospil.

9. august kl. 19: Danseaften. Musik v/Jørgen Sølvsten.

29. august: Heldagstur.

Mødested (hvor ikke andet er nævnt): Jens Bæks Gård.

DANSKE SENIORER BEDER- MALLING

18.-22. august: 5 dages tur til Berlin med besøg i Spreewald. Pris 4945 kr. (inkl. bus, hotel m. halvpension fra aftensmad først dag til og med morgenmad sidste dag, frokost på 5. dag, udflugter og sejltur inkl. frokost). Tillæg for enkeltværelse 1100 kr. Tilmelding senest 12. juni til Jette Andersen tlf. 86 93 64 18 el. Linda Nielsen tlf. 50 56 12 64.

19. september kl. 10-15: Højskole-dag på Rude Strand Højskole. Foredrag v/forstander Carsten Holvad. Emne: Hvor du sætter din fod. Fællessang fra Højskolesangbogen, fortælling om højskolen, rundvisning og mulighed for gåtur til stranden. Pris inkl. formiddagskaffe/te med friskbagt bolle, frokostbuffet m. en øl el. vand samt eftermiddagskaffe/te med kage 350 kr. Tilmelding senest 10. september til Jonna Tügel 30 24 00 09 el. Elsa Breinholdt 40 21 61 39. Betaling skal ske senest sidste tilmeldingsfrist på 1917 - 4392 286 360.

DANSKE SENIORER HØJDERYGGEN

12. juni kl. 13.30: Bankospil.

14. august kl. 13.30: Bankospil.

4. september: Indkøbstur til Duborg. Afgang fra Klovborg Kino kl. 8.45, Hampen Hallen kl. 9 og Nr. Snede, Engholmvej kl. 9.15. Pris 80 kr. Tilmelding senest 2 dage før til Margit 75 77 53 71.

Mødested (hvor ikke andet er oplyst): Bavnehøj.

DOVER-RY PENSIONISTFORENING

1. august kl. 14: Bankospil på Ryvang.

15. august: Besøg i Fru Møllers Mølleri. Rundvisning på stedet og kaffe i Fru Møllers Restaurant. Afgang fra Ryvang kl. 12.30, hjemkomst ca. kl. 17.30. Pris 400 kr. Tilmelding senest 8. august til Ulla 86 89 19 01.

EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

26. juni: Endagstur til Sprogø. Afgang fra Enghavevej kl. 7.15 og Pølsevognen kl. 7.20. Hjemkomst ca. kl. 17-17.30. Pris inkl. bus, formiddagskaffe og frokost 795 kr. Tilmelding senest 17. juni til Oda 22 98 84 07 el. Anne 40 56 55 01.

14. august kl. 14-16.30: Bankospil i Ejstrupholm Hallen.

21. august kl. 13.30: Bowling i Brande. Ledere: Svend 20 64 45 17 og Birthe 29 65 33 37. Pris inkl. kaffe 40 kr.

24. februar 2020: 5-dages wellness-tur til Kolobrzeg i Polen. Pris inkl. 4 x afslappende behandlinger, en aften med musik og dans samt en halvdagsudflugt 2095 kr. Tillæg for enkeltværelse 575 kr. Pris rundstykker 20 kr. og sandwich 45 kr. (første dag). Tilmelding senest 1. september 2019 til Oda 22 98 84 07 el. Anne 40 56 55 01.

Hver mandag kl. 9: Stavgang. Mødested: Parkeringspladsen Jernbanegade/Smedevænget.

HEDENSTED PENSIONISTFORENING

28. juni: Heldagstur.

4. juli kl. 19: Sidste banko inden sommerferie.

21.-25. juli: Ferietur.

1. august kl. 19: Første banko efter ferien.

NEBSAGER-BJERRE-STENDERUP PENSIONISTFORENING

15. august kl. 14: Sensommertur til Lille Malunds Have. Pris 175 kr. Tilmelding senest 8. august til bestyrelsen.

SENIORFORENINGEN FOR GALTEN OG OMEGN

13. august: Udflugt til Den Japanske Have i Struer. Middag på Humlum Kro. Kaffe og kringle i haven. Tilmelding senest 31. juli.

12. september: Udflugt til Tåsinge Museum. Tilmelding senest 29. august.

Tilmeldinger skal ske til Vita, Porsevænget 108 tlf. 20 65 02 74. Se nærmere om opsamlingssteder og tider i Galten Folkeblad.

SORRING-TOUSTRUP SENIORER

Hver torsdag kl. 14 (undtagen helligdage og juli måned): Banko på Sorringhus.

TODBJERG-MEJLBY-HJORTSHØJ PENSIONISTFORENING

18. juni kl. 15: Grilleftermiddag/af-

ten ved modeltogbanen, Egå Møllevvej 213, Egå. Foreningen sørger for kartoffelsalat, salatbord og flutes. Medbring selv drikkevarer, tallerken, bestik, glas og kop. Pris for eftermiddagskaffe og kage 30 kr., for eftermiddag og aften 75 kr. Tilmelding senest 11. juni til Bente Jakobsen 61 35 46 75 el via www.edbkaffestue.dk.

21. august: Tur til Mariager Fjord. Afgang fra Hjortshøj Lokalcenter kl. 9.50, Hårup ved skolen kl. 10 og Mejlbj ved kirken kl. 10.10. Pris inkl. bus, kaffe og rundstykker, sejltur på Mariager Fjord med Svanen samt 2-retters menu på Restaurant Landgangen – medlemmer 549 kr./ikke medlemmer 649 kr. Tilmelding senest 22. juli til Jette Knudsen 28 21 43 12, blomst.jette@gmail.com el. via hjemmesiden.

Hver fredag kl. 13.15: Banko på Hjortshøj Lokalcenter.

VIRKLUND SENIORKLUB

17. juni kl. 10-17.30: Åletur.

12. august kl. 14: Banko.

26. august kl. 10-ca. 17.30: Ud i det blå.

VOEL-SMINGE SENIORER

5. august kl. 13: "Terapi". Herefter hver mandag.

8. august kl. 14: Hygge og samvær. Herefter hver torsdag.

9. august kl. 10: IT-cafe. Herefter hver fredag.

13. august: Tur til Jelling, Skamlingsbanken og Den Geografiske Have i Kolding. Afgang fra Haraldsvej kl. 8.15. Pris inkl. spisning 450 kr. Kaffe og brød medbringes. Tilmelding senest 15. juli på 86 85 31 81 / 23 74 81 81.

ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

1. august: Grill på Karl Thomsens Plads.

19.-23. august: 5 dages bustur til Olufstrøm i Sverige. Pris 4295 kr. Tilmelding senest 10. juni til Jytte tlf. 20 15 38 97.

NYT NAVN

Assing-Kibæk Pensionistforening har ændret navn til Danske Seniorer Kibæk (DSK). Mailadresse: 6933dsk@gmail.com.

Organisationskonsulent

ORGANISATIONSKONSULENT

Organisationskonsulent for Region Midtjylland:

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

Vil du ha' hjælp, du kan ha' tillid til?

BR Service arbejder for dig med rengøring og praktiske opgaver. Hos os er nøgleordene tillid, omsorg og tryghed.

Rengøring Når du har brug for hjælp til rengøring, hovedrengøring, vask af gardiner m.m. bruger vi vores 21 års erfaring til at yde en god service for dig. Alle ydelser er mod egen betaling. **Praktiske opgaver** Når du har brug for hjælp til hospitals-, læge-, tandlæge, frisør-, eller indkøbsbesøg, gå en tur, læse en avis m.m. har vi personalet, der yder den rette omsorg for dig.

Kontakt os Vi kigger gerne forbi på et uforpligtende besøg. Du kan ringe til os på **86 57 12 59** så vi kan snakke om netop dine behov.

Venlig hilsen, Birtha Rasmussen



BR service

VIND MED SENIORBLADET

Denne gang har vi en super flot havebog, som du kan blive den heldige vinder af.



Små haver store drømme

af Claus Dalby

Udgivet på Forlaget Klematis

Det er en kendt sag, at nutidens haver er mindre end før i tiden. Det betyder dog ikke, at det er sværere at indrette sig med planter og lave hyggelige grønne oaser. Tværtimod er det nemmere at skabe stemning i et intimt rum.

Bogen præsenterer en række små haver – 16 i alt, der alle har det til fælles, at de er under 400 kvadratmeter og i mange tilfælde en del mindre. Der er eksempler på rækkehaver, byhaver, parcelhaver og kolonihaver, og Claus Dalby beskriver haveejernes tanker og ideer og viser, hvordan de har indrettet sig.

Der er mange gode råd og tips til dem, som kun har en begrænset grund til rådighed. Men for folk med større haver er der bestemt også noget at hente. Alle haver er beskrevet med udførligt tegnede planer og fotos fra skiftende sæsoner.

Vind bogen

Alt hvad du skal gøre er at skrive til os på vind@danske-seniorer.dk eller på et postkort eller bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griftenfeldsgade 58, 22 København N.

Mærk mailen/kortet "Små haver store drømme". 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 eller din mail senest d. 1. juli 2019

Se flere spændende hobbybøger fra forlaget på www.klematis.dk

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.

Billetsalg starter den 6. marts

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



VI HJÆLPER HINANDEN

DYRENES BESKYTTELSE: ÆLDRE KAN SAGTENS ANSKAFTE SIG ET DYR – DE SKAL BARE HAVE EN PLAN B



Temareaktion: Journalist Kirsten Bohl / redaktør Iben Hauschultz

Tænk på, hvad du selv kan overkomme – vælg fx gerne et voksent dyr.

”Er du ældre, og vil du gerne have et dyr omkring dig? Så skaf dig et, men tænk dig om.

Vælg en voksen kat og ikke en killing, der skal prøve alting af. Vælg måske et par fugle, du kan have i en voliere – de skal have mad og vand og omsorg, og bliver de tamme, kan du også have fysisk kontakt med dem. En hund er også en mulighed, men du skal ikke vælge en, der er avlet til kamp eller jagt eller vagt. Vælg en voksen selskabshund som fx en bomuldshund, en malteser eller en chihuahua.

Og så skal du lægge en plan B: Få skrevet ned, hvad der skal ske med dit dyr, hvis du skulle blive indlagt eller i værste fald ude af stand til at passe det fremover.”

Det siger Dyrenes Beskyttelsesfamiliedyrschef

Jens Jokumsen. Han ved, der er mange, der viger tilbage for at få et dyr sent i livet, fordi de tænker, det er uansvarligt over for dyret, der formentligt vil overleve en.

Kan du passe et dyr? Vil et dyr gøre dig glad?

”Men kan man passe det, og kan det gøre ens sene år lykkeligere, skal man da have et dyr”, siger Jens Jokumsen. Dyr kan nemlig sagtens flyttes i modsætning til, hvad mange tror.

Jens Jokumsen fortæller, at mange mener, at deres dyr skal aflives, hvis de kommer i en situation, hvor de ikke længere kan passe det selv.

”Men det er menneskenes behov. Mange mennesker ser jo nærmest deres dyr som mennesker og kan slet ikke forestille sig, de skulle kunne have det lige så godt hos andre som hos dem selv. Men det kan de”, siger han.

Nyt hjem for en tid – eller permanent

Mange dyr får et nyt hjem via Dyrenes Beskyttelses internater, hvor man gør sig stor umage med at vælge de rigtige nye familier til de dyr, de får ind.

Først interviewes de, der ønsker sig en hund, t e l e f o - n i s k .
G å r



det godt, interviewes de i en personlig samtale, hvorefter personalet – dyrlæger, veterinærsygeplejersker og adfærdskyndige – vurderer egnetheden og lader dem møde det dyr, de anser for at være det bedste match for dem. De får også lidt tid sammen med dyret, måske går de en tur, og kan personalet se, at de to parter vil få et godt liv sammen, får dyret lov til at komme med dem hjem.

I internaterne tager man ikke andre hensyn til ældre, der ønsker dyr, end til alle andre. Det vil sige – man vurderer hver enkelt og bedømmer, om både den enkelte og dyret kan få et godt liv sammen. En rask 80-årig kan være langt bed-

re for en hund, der elsker lange traveture, end en travl familie.

Dyrenes Beskyttelse er også klar, hvis Plan B skal aktiveres. Bliver man ude af stand til at passe sit dyr en kort periode, kan man ringe til foreningens vagttelefon 1812, og så kommer en af foreningens 200 kredsformænd ud og finder en løsning. Det er et tilbud, som Dyrenes Beskyttelse meget fornemt åbner for alle mennesker, man behøver end ikke være medlem af foreningen.

Opret et dyretestamente

Det andet tilbud til dyreejere er, at de kan tegne et dyretestamente. Det kræver medlemskab og sikrer, at der bliver taget hånd om ens kæledyr, og at det bliver indrullet i den gruppe på flere tusinde dyr, der skifter hjem hvert år.

”På årsbasis finder vi nye hjem til mellem 4.000 og 4.500 katte og ca. 700 hunde. De kommer fra alle slags hjem og med alle slags baggrunde – mange følges afsted i floder af tårer – men vi sikrer, de får det godt”, siger Jens Jokumsen.

Af og til oplever man, at dyr ikke har det godt, det være i unge familier som i ældre. Hvad gør man som pårørende eller nabo?

”Man kan ringe til vores vagttelefon 1812 og bede os tage os af sagen. Så tager en af vores kredsformænd ud og taler med dyreejeren, og så kan det ende med alt fra, at der intet er at påtale til, at vi får dyret fjernet. Ofte får vi også en snak om, at kløerne skal klippes, så dyret kan gå ordentligt igen, over at pelsen skal ordnes, til at det skal have mere at spise. Disse besøg ender ofte med, at vi aftaler at komme igen – og det gør vi så og sikrer os, at både ejeren og dyret har det godt”, fortæller Jens Jokumsen.

”For mange mennesker, herunder også ældre, er dyrene tit det bedste selskab, de har. Børnene har travlt, ægtefællen er død, og så er det er stor trøst og glæde at have en hund, der kræver, at man går tur, passer den, fodrer den og taler med den – og som til gengæld belønner med stor kærlighed. Det ville være godt, hvis alle gav deres lille bidrag til at sikre, at flest mennesker kan have den oplevelse længst muligt, fx ved at give en hånd med ved sygdom eller svækkelse”, siger han.

Læs om Dyrenes Beskyttelses testamente her:



BEDRE MED BESØGSHUNDE END ROBOTSÆLER OG DEMENSBAMSER

Ældre og demente har mere glæde af besøghunde end af de robotsæler og demensbamser, mange af dem har.

Det har Karen Thodberg afdækket i et stort forskningsprojekt for Trygfonden, der ønskede at få slået fast, om det giver mening at opretholde sit korps på flere hundrede besøghunde.

Det gør det tydeligvis.

”Vores forskning viser, at de ældre, der får besøg af en levende hund, en interaktiv robotsæl eller en demensbamse, har mest fysisk

kontakt til de levende besøgsdyr”, siger Karen Thodberg.

De ældre bliver også i højere grad ved med at tale med og om besøghundene over tid ved gentagne besøg, sammenlignet med hvor meget de taler til og om robotsæler og demensbamser.

”Tilsyneladende er det vigtigt, at dyret kan bevæge sig og reagerer på den kontakt, det får. Det kunne

De ældre, der får besøg af en levende hund, en interaktiv robotsæl eller en demensbamse, har mest fysisk kontakt til deres levende besøgsdyr

tyde på, at jo mere ’besøgsdyret’ kan, des mere stimulerende er det.



Det dyreetiske råd om kæledyr

Ligesom vi har et etisk råd i Danmark, har vi også et dyreetisk råd. Det har aldrig forholdt sig til, om der er særlige problematikker omkring ældre og husdyr, men kun til hold af kæledyr generelt. Er du interesseret i at læse rådets udtalelse om kæledyr, kan du finde den her:



En robotsæl kan derfor ikke helt matche levende hunde”, fortæller Karen Thodberg.

Jo sværere funktionsnedsættelse, jo mere gavner besøgsdyr

Alt efter de ældres grad af fysisk og psykisk sundhed er der forskel på, hvor meget de reagerer på besøgene.

”Vi ser, at de mennesker, der har en større grad af funktionsnedsættelse fx demens eller hjerneskade, har mest kontakt til besøgsdyret. De, der er mere velfungerende, hen-

vender sig mere til den person, der kommer på besøg med besøgsdyret, som altså enten kunne være en hund, en bamse eller en sæl.”, fortsætter hun.

Den samme tendens viser sig, når man ser isoleret på dem, der får besøg af hunde. Her er det gruppen med moderat funktionsnedsættelse, der har mest kontakt til hundene i forhold til de mest velfungerende ældre. ”Derfor er det vigtigt, at man på plejecentrene gør sig nogle tanker om de ældres behov, før man beslutter, hvil-

ken type besøg eller intervention, der vil gavne mest”, siger Karen Thodberg.

Hun understreger, at selv om hun og hendes hold har undersøgt det nærmere, har de ikke fundet nogle langsigtede effekter ved brugen af besøgsdyr.

”Men”, tilføjer hun, ”under forsøgene kunne vi se, at der sker en her og nu effekt, hvor det fysiske møde med dyret virker stimulerende og dermed gør de ældre og demente mere glade. Og det er vel i sig selv det, der giver mening for hundenes ejere og får dem afsted.”

Under forsøgene kunne vi se, at der sker en her og nu effekt, hvor det fysiske møde med dyret virker stimulerende og dermed gør de ældre og demente mere glade

Læs mere om Karen Thodbergs forskning her:



★ **Trustpilot** ★★★★★

HIMMEL OG HAVUDSIGT

FERIE VED KLIPPEKYSTEN (PS1)

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

FRA 1.665

PR. PERS. V/2 PERS. 1 PERS. MIN 65 ÅR.
ANK. 6/5-24/6 & 12/8-23/9 2019

SOMMER OG SOLSKINSØ

SOMMERFERIE FOR SENIORER (PS14)

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

FRA 1.595

PR. PERS. V/2 PERS. 1 PERS. MIN 65 ÅR.
ANK. 29/5-12/9 2019

BORNHOLM ER SMUKKEST HELE ÅRET

BORNHOLMTOURS®

OPLEV BORNHOLM

Se flere ferietilbud på bornholmtours.com/seniorrejser ☎ 5649 3200

DYR SKABER TILLID

– OG FÅR SNAKKEN TIL AT GÅ

Karen Thodberg, biolog, seniorforsker og Ph.d. ved Aarhus Universitet, er en af dem, der ved mest om, hvad dyr betyder for mennesker.

Hun ved, at dyr fremmer kontakten mellem mennesker, der ikke kender hinanden i forvejen, og at snakken mellem ældre på plejehjem går bedre, når der er en hund eller kat i rummet.

Og hun ved, at videooptagelser af ukendte terapeuter, blev bedømt som mere tillidsvækkende, når deres hund var med, end når de var alene.

Hun ved også, at undersøgelsesdeltagere, der skrev om traumatiske begivenheder, mens en hund var til stede, skrev om lige så svære traumer på samme måde som deltagere uden hund, men at de oplevede mindre ubehag undervejs og bagefter alligevel havde større gavn af at have skrevet.



Tal om kæledyr

- Cirka 500.000 husstande i Danmark holder hund
- Ca. 350.000 holder kat
- Mere end 100.000 holder både hund og kat
- Mellem 2011 og 2016 steg antallet af registrerede hunde i Danmarks fire stør-

ste byer voldsomt – med mellem 42,6 og 47,9%

- Klassiske, store hunderacer som labrador retriever og golden retriever er stadig danskernes mest eftertragtede racer, men i 2016 kom en lille hunderace, den franske bulldog, for første gang med i top tre over mest populære

hunderacer.

- I 2014 gjorde Fødevarerstyrelsen op, at en mellemstor hund i sin levetid koster sin ejer mellem 120.000 kr. og 160.000 kr.

Kilde: Danmarks Statistik, Dansk Hunderegister og Fødevarerstyrelsen

Hverken hun eller andre forskere på feltet ved præcist hvorfor.

Men de har nogle teorier, først og fremmest at dyrs motiver er mindre komplicerede end menneskers.

”Deres agenda er som regel ganske simpel – de vil kæles for, ud at gå en tur eller have noget at spise. Det, der kan gøre det forvirrende at omgås mennesker er, at de kan sige det ene og gøre det andet. Sådan er det ikke med dyr

– der er aldrig modstrid, da de jo ikke siger noget. Så det er langt enklere at forholde sig til dyret end til et menneske”, siger Karen Thodberg.



BESØGSHUNDE AKTIVERER VORES "RØRT-MUSKLER"

750 hunde og deres ejere er hver dag med til at gøre livet lidt bedre for ældre danskere. Hundene er store og små, tykke og tynde, men fælles for dem er, at de er sunde, lydige og har overskud.

Det krav stiller TrygFonden nemlig, som finansierer og koordinerer de mange tusinde årlige besøg hos udfordrede og sårbare mennesker på ældreplejehjem og andre plejeboliger i Danmark.

Projektchef Galina Plesner leder arbejdet og fortæller om en hver-

dag fyldt med beretninger om, hvor stor glæde dyrene skaber.

”Noget af det sidste, vi mister, er evnen til at blive rørt, og vi hører så mange fortællinger om, hvordan et menneske, der virker

helt fjern og isoleret, kæler for en hund – og græder. Det er tydeligt, at hunde engang har skabt glæde i deres liv – og at erindringen er så stærk, at det, vi kalder ’rørt-musklerne’ aktiveres igen”, fortæller hun.

På side 37 kan du læse mere om Nanna, der er besøgshund på Klørvangen i Skødstrup.

Læs mere om TrygFondens besøgshunde – og bl.a. om både hvordan du bliver besøgsvæn, og hvordan du kan få besøg på <https://besogshunde.dk/>



Tv.: Kirsten Rasmussen glæder sig hver uge til at få besøg. Foto: Ida Schmidt.



NÅR NANNA KOMMER PÅ BESØG PÅ KLØVERVANGEN

Eli Christensen er 65 år. Hans hund Nanna er 2 år og besøgs-hund i Skødstrup.

"Det kom sig af, at jeg så en reklame i fjernsynet for Trygfondens besøgs-hunde og tænkte, at det kunne da være sjovt, hvis Nanna kunne blive det", fortæller Eli om starten på sin karriere som besøgs-hundefører – eller rettere som den ene del af en hundeevipage.

Dengang var hans Golden Retriever kun ½ år gammel, og en besøgs-hund skal være 1 år, før den kan komme til optagelse. "Nanna blev så næsten halvandet år, inden vi kom til session", fortæller Eli, der i september tog turen fra Skødstrup ved Aarhus til Viborg for at få sin Nanna testet.

Krav til besøgs-hunde

En besøgs-hund skal være velopdragen, rolig og må ikke lade sig friste af, hvad der end måtte stå på et kaffebord eller falde på gulvet. "Hun skal vide hvad hun(d) må og ikke må", fortæller Eli. "Og så skal hun kunne bevæge sig ubesværet på alverdens forskellige underlag. Der kan jo både være tæpper og glatte gulve, der hvor vi kommer på besøg. Hun skal kunne tåle pludselige lyde uden at blive bange – også selv om det skramler meget".

Hund og hundeejer på session

Hvis man vil have sin hund godkendt som besøgs-hund i Trygfonden, skal man igennem en session – og den starter med en ID-kontrol, hvor hundens chip bliver aflæst.

En dyrlæge kontrollerer, at den har alle vaccinationer, og undersøger hunden, så fonden er sikker på, at den sund og rask.

"Det handler mest om, at hunden ikke skal lide overlast", fortæller Eli, der var glad – men ikke over-

rasket over, at Nanna kunne blive godkendt.

"De tjekker også, om hun reagerer på lyde, og hvordan hun reagerer, hvis nogen skulle komme til at være lidt hårdhændet med den. Det gik helt fint", fortæller Eli om Nanna, der er indbegrebet af rolig.

En besøgs-hund må også en tur forbi en hundepsykolog, det er hende, der afprøver, om hunden kan tåle larm, og at det hunden er psykisk robust nok til at møde måske mange mennesker i løbet af en formiddag.

Ejerens "session" består dels i blive observeret sammen med hunden og dels i et spørgesema om opgaven og betydningen af at være besøgs-hundeevipage.

Datingside for hund og vært

"Når man har fået ok, så kan man på en hjemmeside melde sig til med navn og adresse og søge efter et plejehjem – og plejehjem kan også søge en besøgs-hund", fortæller Eli. Han og Nanna besøger det nærliggende Kløvervangen.

Dér havde han allerede haft en føler ude, inden han og Nanna kom til session. En tidlig morgen før åbningstid stak han plejehjemmets pedel en seddel med sit navn og telefonnummer – og efter få timer blev han ringet op og inviteret på besøg med Nanna.

"Da jeg fortalte, at vi lige først skulle til session, så Nanna kunne blive godkendt, sagde de, at vi var i hvert fald godkendt her", smiler Eli.

En besøgsdag varer et par timer, og det er Nanna, der bestemmer, hvor længe de er på besøg hos hver enkelt beboer på plejehjemmet.

I starten kunne Eli godt mærke, at Nanna var lidt træt efter en dag med mange mennesker, men det er der ikke mange spor af nu. Nu kender hun rumlen – og er helt klar over, hvor de skal hen, når de er på besøg.



Eli har selv godbidderne med til besøgs-værterne. Her er det Ellen Lorenzen på 94, der deler ud. "Det er jo ikke alle, der har mulighed for selv at købe noget. Og sådan har jeg også styr på, hvad hun får at spise i løbet af en dag", siger Eli. Når det er besøgsdag – en gang om ugen – er Nannas morgenmad reduceret en smule, det samme er aftensmaden. Det Eli trækker fra, har han med i lommen og deler gavmildt ud af det til de besøgs-værter, der gerne vil kunne give en godbid. Foto: Ida Schmidt.

VIND SPÆNDENDE LÆSNING TIL FERIE

Denne gang kan du vinde hele fire rigtig gode krimier om den vidunderlige arkæolog Ruth Galloway, udgivet af Gads Forlag. Forfatteren er engelske Elly Griffiths. Lige noget for dem, der er til spænding til det sidste!

Bind 1: Pigen under jorden

Da politiet finder menneskeknogler i saltmarsken ved King's Lynn i Norfolk, tror de, det er de jordiske rester af Lucy Downey, en lille pige som blev kidnappet ti år tidligere, og arkæolog og knogleekspert Ruth Galloway bliver tilkaldt. Men Ruth konstaterer til kriminalinspektør Harry Nelsons skuffelse, at knoglerne er mere end tusind år gamle. Han har lige siden Lucy forsvandt, modtaget mystiske breve med referencer til rituelle ofringer. Da endnu en pige forsvinder, beder han Ruth om hjælp til at tolke brevenes indhold.

Jagten på kidnapperen bliver en kamp mod uret – både for den forsvundne pige og for Ruth selv.

Bind 2: Løgnens hus

Ruth Galloway bliver igen tilkaldt, da bygningsarbejdere under nedrivning af et forfaldent hus i Norwich finder barneknogler under et dørtrin. Kraniet mangler. Ruth og vicekriminalkommissær Harry Nelson indleder en efterforskning, og det viser sig, at huset er et tidligere børnehjem, hvorfra to børn forsvandt. Snart står det klart, at Ruth og Nelson har pustet liv i en tilsyneladende glemt forbrydelse ...

Bind 3: Huset på klippen

Et hold arkæologer afdækker et lig ved foden af en klippe ... det viser sig at det har ligget skjult i sandet længe – formodentlig siden Anden Verdenskrig. Men snart bliver et

frisk lig bliver skyllet op på stranden – er der en morder på spil? Ruth og Nelson efterforsker og snart er de selv i livsfare ...

Bind 4: Døden på museet

Det er halloween i den lille by King's Lynn, og Ruth Galloway skal deltage i en særpræget begivenhed på det lokale museum – åbningen af en kiste, der indeholder de jordiske rester af en biskop fra middelalderen. Men ved sin ankomst finder Ruth museets kurator død ved siden af kisten og endnu et mystisk dødsfald fører igen Ruth og Nelson sammen i en efterforskning, der afslører anonyme trusselsbreve og giver sagen en uhyggelig drejning...

Læs Danske Seniorers egen kulturanmelders anmeldelse på www.danske-seniorer.dk

Vind alle 4 bøger!

Send en mail til vind@danske-seniorer.dk eller et åbent postkort til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk mailen/kortet "Ruth Galloway" senest 23. juni.

Tillykke til Anne fra Hundested, der vandt lodtrækningen om "Hottellet ved skyggesøen".



DANS DIG GLAD

Alle kan være med, bare man kan kende forskel på højre og venstre!

Tekst: Iben Hauschultz, redaktør

Rita Nielsen er 85 og netop kommet hjem fra 3 herlige dage på et "specialsyet" dansekursus for seniordansere på Tisvilde Højskole. Der var både morgensang, travetur, frisk luft og masser af musik og seniordans – morgen, middag og aften. Stadig "høj" på oplevelsen, fortæller hun om, hvordan hun sammen med forstander Mogens Johansen hurtigt fik planlagt et kursus for hendes forening – og nu allerede har aftalt et nyt til marts næste år.

"Det bliver så meget mere intenst, end når vi bare har en 1,5 time", fortæller Rita, der i vinterhalvåret er aktiv instruktør 4 dage om ugen – og nu kunne have hele 30 af sine deltagere med på kursus i Tisvilde. Det er nemlig både sjovt og sundt! Rita underviser frivilligt og de 20 kr., deltagerne betaler hver gang, bruges til jule- og sommerfrokost.

Ældre hjælper Ældre ved Store Dyrehave" v/Rita Nielsen hedder klubben, som benyttede sig af Tisvilde Højskoles flotte tilbud.

Seniordans er for alle

Seniordans er opfundet i Tyskland efter krigen, hvor mange kvinder savnede dansen i deres liv. Og fordi mange mænd måtte lade livet i krigen, måtte der nye danse til, så kvinderne igen kunne komme til dans. Seniordans var opfundet!

"Der er stadig flest kvinder, der danser seniordans. Mænd gider ikke – eller også er de døde", konstaterer Rita Nielsen. "Og derfor skifter man også hele tiden partner", tilføjer hun.

Det gode ved seniordans er, at alle kan være med, siger hun: "Det eneste krav er, at man kan kende forskel på højre og venstre." Og kniber det lidt, så har Rita et par tricks til, hvordan man kan huske det. Musikken er alt fra Radezky-march til Kim Larsens Papirklip, "Ja, egentlig til alt der er iørefaldende", fortæller Rita.

Seniordans kom først til Danmark i 1987, men har bredt sig til 15 andre lande, heriblandt Danmark. 14 af dem var i maj repræsenteret ved et stævne i Norge. Du kan læse mere her: <http://danskseniordans.dk/>

Kurset i Seniordans finder sted i november og er selvfølgelig en god blanding af dans, musik, højskolesangbogen og herligt socialt samvær. Se nærmere på <http://www.tisvildehoejskole.dk/> som er mandag til torsdag kl. 10-14. eller på e-mail til tisvildehoejskole@gmail.com.



Foto:
Dansk Seniordans



Mindst 50% af alle synstab kan undgås

Vi inviterer hele Danmark til gratis synstest

Kun til 30. juni

Vi donerer 10 kr. pr. synstest til Lykkelige, der gennem håndbold skaber positive øjeblikke for udviklingshæmmede børn.

Bestil synstest på louisnielsen.dk
Læs om Lykkelige på lykkelige.dk

Lykkelige

Louis Nielsen[®]

Fremtidens øjensundhed

Læs mere i Status for Øjensundhed i Danmark på louisnielsen.dk. Vi stiller ingen diagnose, men henviser til en læge eller øjenlæge, hvis undersøgelsen viser noget usædvanligt. Gratis synstest indtil 30. juni 2019. Normalpris 195 kr. ©2019 Specsavers.

DANSKE SENIORERS KONCERTER

Du kan stadig nå at få billetter til Danske Seniorers sommerkoncerter i København – billetter sælges i Rejsehjørnet mandag til fredag mellem kl. 10 og 14.

Billetter til Last Prom i Esbjerg køber du på www.mhe.dk – billetpris: 195 + gebyr.



KONG ARTHUR ER STORSLÅET DRAMA OG ACTION FOR HELE FAMILIEN

Det Kgl Teater er igen rykket ud i det fri og også ud i provinsen. Denne gang med det storslåede riddereventyr drama Kong Arthur. Og ligesom sidst er de skønne omgivelser ved Moesgaard Museum i Aarhus, der lægger ”rum” til forestillingen.

Kong Arthur er højspændt drama, drabelige slag og magisk underholdning i det helt store format med kæmpe scenografi, vilde kostumer og mere end 200 medvirkende på scenen i skikkelse af skuespillere, heste og statister. Forestillingen spillede senest i Ulvedalene i 2016 nord for København, hvor over 90.000 mennesker oplevede det spektakulære udendørsdrama. Nu er den rykket til Moesgaard ved Aarhus og du kan som Danske Seniorer-medlem få rabat på billetten. Se mere på side 5 i indstikket.

GRATIS SHAKESPEARE TIL FOLKET

Folketeatret i n v i t e r e r i s a m a r b e j d e m e d t e a t e r k o l l e k t i v e t S h a k e s t i l

gratis Shakespeare i Ørstedsparken i København. Stykket **Stor ståhej for ingenting** spiller mandag til lørdag kl. 18.30 frem til 22. juni 2019. Det er gratis, det er

for alle og det er under åben himmel.

Årets teaterfest i Ørstedsparken handler om to supersingler. Det er en sexet og romantisk sommerkomedie – fuld af lystne mænd og fruer for fuld udblæsning. Og midt i det hele, en stor kærlighedshistorie. Tag en date, en flaske vin og hele familien med til teaterfest. Alle er velkomne.





TIVOLIS FØDSELSDAGSKONCERT MED 20% RABAT

15. august kl. 19.30 fejrer Tivoli sin 176-års fødselsdag, hvilket jo i sig selv er imponerende ... men endnu mere imponerende er det, at det er 800 år siden, Dannebrog ifølge legenden faldt ned i Estland. Så hvad er mere nærliggende, end at fejre dansk kultur i selskab med Preben Kristensen, Daimi, Tivolis Big Band – og selvfølgelig Tivoli Copenhagen Phil dirigeret af Christoffer Nobin.

Koncerten byder bl.a. på den mest spillede tango i verden: Tango Jalousie af Jacob Gade samt en musikalsk hilsen fra Estland. Og så fyldes

aftenen ellers med en perlerække af danske musikstykker, der har været med til at gøre os, til dem vi er i dag: f.eks. musik af Carl Nielsen, Kuhlau, Benny Andersen og Kim Larsen. Der bliver et underholdende gensyn med Daimis Jeg sætter min hat som jeg vil, og en duet med Preben Kristensen skal der helt sikkert også til – musik vil komme i spil i en farverig cocktail.

For at få billetter med rabat skal du bestille via link på vores hjemmeside under MEDLEMSFORDELE.



Foto: Daniel Buchwald

THE SAVAGE ROSE

The Savage Rose spiller sin største indendørs koncert til dato.

23. november indtager The Savage Rose scenen i den legendariske K.B. Hallen. Dét, hvor 10-årige Annisette for 60 år siden gik på scenen i anledning af den italienske barnestjerne Robertinos besøg i K.B. Hallen. Nu vender hun tilbage med sit

legendariske rockband The Savage Rose, som hun har stået i front for i over 50 år. The Savage Rose har spillet på nærmest samtlige store scener i landet, men én scene mangler stadig, nemlig K.B. Hallen!

K.B. Hallen fungerede i mere en syv årtier som et spillested i særklasse, indtil en brand i september 2011 satte en midlertidig stopper for koncerterne. I januar genop-

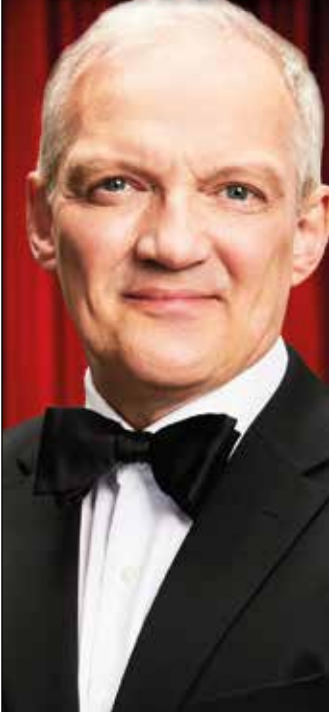
stod K.B. Hallen til manges glæde. Til The Savage Rose koncerten vil der både være mulighed for både sidde- og ståpladser til koncerten.

The Savage Rose anno 2019 er Annisette, Naja Rosa Koppel (kor), Amina Carsce Nissen (kor), Anders Holm (trommer), Frank Haselstrøm (blæsere og keys), Jacob Haubjerg (bas), Las Nissen (guitar) Nikolaj Hess (hammond og keys).

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



Du kan få optaget kontaktannoncer (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.

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

Midtjylland: Vi er et par i den tredje alder, der søger venner til fælles oplevelser. **Billetmrk. 3964**

Holbæk omegnen: Kvinde i 80'erne ønsker en besøgsven/veninde måske kan vi hjælpe hinanden ud af ensomheden til fælles glæde. **Billetmrk. 3965**

Midtjylland: Lille buttet med mørk og krøllet hår 71 år. Elsker hjemlig hygge god mad, musik, dans og naturen. Bor i lejlighed har egen bil Måske er jeg noget for dig. **Billetmrk. 3966**

København og omegn: Frisk og aktiv kvinde 79 år. Savner en ven/veninde til bus-/flyvture i Euro-

pa/Danmark. Er du frisk og ungdommelig så skriv til mig, hvor end du befinder dig. **Billetmrk. 3967**

København og omegn: Mand på 60 søger en kvinde, der er ældre eller har mindre handicap. Som man kunne hjælpe til fælles indkøb og fælles oplevelser. Ønsker gerne telefonnr. i svarbrevene. **Billetmrk. 3968**

Vestfyn: Frisk dame i halvfjerdserne, venter på frisk man til forskellige oplevelser, hyggeligt samvær, Rejser evt. sejlads. **Billetmrk. 3969**

Københavnsområdet: pige på 62 år efterlønner søger friske veninder til shopping, gåture, svømning med mere. **Billetmrk. 3970**

Vejleområdet: Enke fhv. forretningsindehaver søger pæn soigneret glad mand +/- 75 år til fælles oplevelser og hjemlig hygge. Jeg er 167/61 kg. **Billetmrk. 3971**

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.

Jeg/vi ønsker medlemskab af Danke 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





Roskildeegnen: Dame i 3. alder søger frisk haveglad mand til hjælp i lille have i sommerhalvåret centr. beliggende i Roskilde. Godt humor forventes. **Billetmrk. 3972**

Viborg-Hobro-egnen: Et dejligt sommer ønske, ville være at få kontakt til en mand el. kvinde, hvor vi sammen kan tage på ture, hjemmelig hygge, har hus, bil og er i den tredje alder. **Billetmrk. 3973**

Storkøbenhavn: Mand der som kvinde på 74. Har lyst til at grine, danse og hygge og kan lide musik "Bjørn Afzelius". "Meld dig" Mulighederne for liv og glade dage er mange for os. **Billetmrk. 3974**

Jammerbugt-egnen: 70 årig mand søger dame til fælles oplevelser og en god bid mad. Jeg kan godt lide, at køre rundt i naturen med madkurven. **Billetmrk. 3975**

København og omegn: "Lille Quinde" 160/55 i den 3. alder, alder, enke ikke-ryger med mange interesser. Søger god ven til fælles oplevelser m.m. **Billetmrk. 3976**

København og omegn: Lille slank herre 160/78 år, ikke ryger, god fysisk, romantisk anlagt, dyreven, katteejer, holder af jazz + klassisk musik. Bor i Hvidovre. Savner lille veninde. Lidt runde former ingen hindring. **Billetmrk. 3977**

Vejle-Horsens: Håndværker 70 år søger sød kærlig, ærlig veninde, bor i eget hus, har bil, mine interesser er at gå i naturen. Rejser, bio. En god middag ude og hjemme med et glas vin til. **Billetmrk. 3978**

Esbjerg og omegn: På denne måde vil jeg forsøge at finde en ven, og dele glæder og sorger med. Jeg er kvinde primo 70 år, alene, men har ellers hvad jeg har behov for. **Billetmrk.: 3979**

Nordvestfyn: Enkemand 71 år søger kvinde til fælles oplevelser, rejser, dans og en god middag. Jeg har bil, ikke ryger, er i god form og har sund levevis. Kærlig, ærlig og trofast **Billetmrk. 3980**

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

GAVEN INGEN ANDRE KAN GIVE

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

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

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

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



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

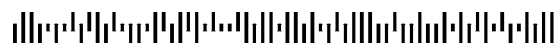
info@livsbog.dk

livsbog.dk

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



PP Danmark, Port Payé
PostNord

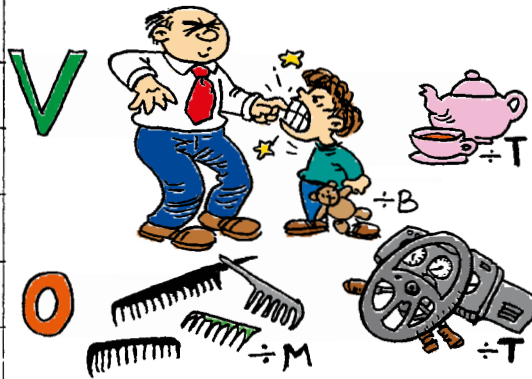


Danske Seniorer

+++ 11976 +++

0893 Sjælland USF B

157 PL	NØD- SITU- ATION	ILD- HU	PIGE	GAMLE RET- NING	VAND- LØB	DYR	DYR	RE- KLAME	ER	MIS- SIO- NÆR	HLS- NER PAR	FUGLE	HUS- BYEN GL. VÆR	STRAKS	TEMA
FRUGT HA- VERNE	1														
ABON- NEN- TER										KUNSTIG SOL GUDINDE					
RUM				2				UKLAR HØSTE			NY			STED- ORD	
FAR- TØJ				NORD- LIGT PUNKT		PER- SON							TANKE VAND- LØBENE		
TRE ENS		OMRÅ- DER KUPON				BE- VÆGER					SNORE			3	SKJUL
			FORK PINLIG 4									KORT			TO ENS
VÅBEN															
PIGE												FRISKE ANONYM			1000 VERK
FØDE						DEL						FOR- BUD			RUSS. SØ
STADIG VÆK VIRKE												STED ORD	STOF SPILD		
		LIGET		OVER- ENS								PORTEN TO ENS		5	
BESVI- MET 80						POST- DIS- TRIKT	GRUP- PE	AER FORFA- DEREN		EM- BÆDS- MÆND	REDE		CHE- FER BORG		
			USKYL- DIGHED PLANTE								HØVED- STAD TRÅDEN			TING LÆNGST VÆK	
						DRENG					AR		KÆR- TEGN		LØBE
MUN- TER VIS			6	NEDBØR NABOER						DRIK- KE O					NERET
TAGET BRØD						UKLAR RUM- FARTØJ	7						LØGN UPS		
				UDBRUD DES- SERT				REST GLO				BI- ORD			UNG SLÆGT
KØRE- NA- TRIUM		TAL			SKABE						PLADS				
				MÆG- TIGE				LIGE				FES			



KRYDSORD

KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 3 - 2019 SENDES TIL:

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme – mærk kuverten KRYDSORD eller krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest 8. juli. Vi trækker lod blandt de rigtige løsninger

DE HELDIGE VINDERE I KRYDSORD I SENIORBLADET NR. 2/18 ER:

1. præmie:

Gudrun Nielsen, 4660 Store Heddinge

2. præmier:

Edith Jensen, 9610 Nørager

Johannes Sørensen, Ubby, 4490 Jerslev Sj.

KODE NR. 2/19: LOTTERI

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

Mine ben var hævede og tunge:

Smed støttestrømperne

Tove har i de senere år været nødt til at bruge støttestrømper hver dag. –Mine ben føltes tunge og det var anstrengende bare at gå det korte stykke ned i supermarkedet. Nu tager hun Active Legs™ hver dag og har smidt støttestrømperne.

Modelfoto

Tove er 81 år. Hun har altid godt kunne lide at komme op i byen. –Jeg holder utrolig meget af at gå ture, og specielt glæder jeg mig til at gå på besøg hos mine veninder, som jeg spiller kort med hver tirsdag. I de senere år har jeg haft meget hævede ben, og hvis jeg havde været ude at gå, var mine ben så tunge og trætte om aftenen – også selv om det kun var en meget kort tur ned i supermarkedet. Derfor var jeg nødt til at gå med støttestrømper hver dag.

–Mine ankler var hævede, og jeg havde uro i benene. Jeg følte mig tung i hele kroppen, og jeg var ikke glad, så mit ellers gode humør forsvandt stille og roligt.

Hørte om Active Legs

–I et ugeblad læste jeg om Active Legs™. Jeg købte en æske og gik i gang. Det er kun én tablet om dagen, så det var nemt at huske. Jeg er så glad for Active Legs tabletterne. Det er som om min gang er blevet mere let, og jeg kommer hurtigt omkring. Jeg har ikke problemer med tunge og trætte ben, så nu har jeg lagt støttestrømperne på hylden.

–Nu glæder jeg mig altid til, det bliver tirsdag, hvor jeg skal i kortklub, og jeg er lykkelig for, at jeg har så lette og friske ben, også når jeg kommer hjem fra en tur i supermarkedet.

Her købes Active Legs?

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

