

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 7. ÅRGANG · NR. 4 · AUGUST 2019

# SENIOR BLADET



**SIDE 16-32:  
TEMA:  
Forenings-  
service**

**SIDE 30:  
800.000 kr  
til læskur m.m.**

## 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  
Kontoret er lukket 2. oktober  
pga. kongres.

## Billetsalg og Rejsehjørnet

Tlf.: 35 37 24 22  
Åbent: Man-fre: Kl. 9.30-14

## Kontor, Sdr. Omme

Stadion Allé 11, 7260 Sdr. Omme  
Tlf.: 75 34 12 17  
medlemsservice@danske-seniorer.dk  
Åbent: Man - fre kl. 9.30-14  
Kontoret er lukket 2. oktober  
pga. kongres.

## Ansvarshavende redaktør

Direktør Katrine Lester

## Redaktør

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

## Udgivelse

SeniorBladet nr. 5 2019  
udkommer 4. oktober  
Deadlines: Redaktion: 23/8 2019  
Aktivitetskalender: 16/8 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. 5: 26/8 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

Krolf er et hit blandt i Hostrup Seniorer. Foto: Iben Hauschultz

# FORENINGERNES LANDSORGANISATION

Danske Seniorers kongres 2017 traf beslutning om, at vi skal gøre mere for de mange foreninger, som er medlem hos os. Nu, hvor vi nærmer os kongres 2019, er det en glæde at kunne fortælle om alt det, der er sket siden 2017.

Jeg vil gerne pege på nogle eksempler:

- Vi har fået et fælles medlemskort, med foreningens navn på, som giver samtlige medlemmer i alle foreninger adgang til alle Danske Seniorers aftaler om rabatter og fordele.
- Vi har forhandlet endnu flere foreringsfordele hjem og oplyser løbende foreningerne herom i et nyhedsbrev.
- Aftalen med KODA er blevet udvidet og sikrer, at foreningerne kan spille musik, uden at betale ekstra og uden at bruge tid på papirarbejde.
- "Bestyrelshjælperen", et nyhedsbrev med nyttig viden om kommunal støtte, lån af lokaler, persondataloven, mobile pay osv., udsendes til alle foreninger.
- Alle foreninger med bankkonto har fået mere papirarbejde pga regler, der skal forhindre hvidvask af ulovlige formuer. Bankerne håndterer kravene forskelligt, så derfor søgte vi dialogen med Finanstilsynet for at finde ud af, hvad banker kan forlange af foreninger.
- Danske Seniorer har fået en samarbejdsaftale med Velux Fonden om økonomiske tilskud til foreninger, der hjælper seniorer med at være mere aktive.

Alt dette kan du læse mere om inde i bladet.

Vores sekretariat gør en stor indsats, men det er ikke stort, så når det alligevel lykkes, skyldes det at foreningerne er aktive og fortæller, når de har brug for hjælp og hvad de gerne vil have hjælp til. Sekretariatet, kredsformænd og formandskab rykker ud og hjælper, hvor vi kan.

Som da der i juni kom en henvendelse fra en medlemsforening, et seniorbofællesskab, der var ved at komme i klemme i en renovering af boligerne. Det lykkedes ved fælles indsats og i samarbejde med boligselskabet og kommunens politikere at finde en løsning med flytning til et nyt sted i nærheden og til en husleje, de kan betale. Løsningen er ikke helt på plads endnu, men vi følger op. Det er alt sammen sager, som minder om, hvad der er meningen med Danske Seniorer: Vi hjælper hinanden.

Vi er en ny landsorganisation, stiftet i 2013, med rødder tilbage til 1920'erne, hvor der for alvor kom gang i at starte lokale foreninger for pensionister. I 1926 samledes syv lokale foreninger i Randers og dannede en Centralforening. Der er sket meget siden, men meningen er nu som dengang at stå sammen om at fremme ældres vilkår til fælles bedste.

Kongres 2019 holdes i Vissenbjerg på Fyn den 2. oktober. Vi har gjort det, I bad om sidst: Der er skabt ro om økonomien og deltagerprisen er halveret. Håber at se jer til en god debat om resultaterne og målene fremover.

Med venlig hilsen  
Per K. Larsen,  
Landsformand.



# INDHOLD



*Der arbejdes seriøst, hygges og grines meget til Madlavning for Mænd i Kalundborg. Hele ideen er at være sammen – også om at lære noget.*

**6** Kort nyt

**10** Folkemødet i klip



**12** Rude Strand Højskole står nu på egne ben



**13** Koncentration og nærvær med parallel-rabat

**14** Tilmelding til kongressen på nettet

**16** **TEMA:** Foreningsservice er en del af Danske Seniorers dna

Læs om fordele ved at være medlemsforening

**16** Gratis konsulenthjælp

**18** Det siger loven om...

**20** Spil bare løs – afgiften er betalt

Alle foreninger skal betale KODA-afgift, bare ikke Danske Seniorers medlemsforeninger!

**21** Aktivitetskalenderen

**30** Over 800.000 Velux-kroner til foreninger



**30** Action-kamera til bornholmerne

**32** Gratis foredrag om hørelse

**34** Velkommen i fællesskabet

**36** Sikkert hjem – rum for rum

**36** Skum fløden når du flytter

**38** Vind med Seniorbladet

**40** 9 år med mad og mænd



**42** Kulturkassen



**44** Medlemsfordele  
Se de mange nye rabatter

**46** Billet.mrk.

**47** Krydsord

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

Lasse Holm, 74 år  
Musiker og  
entertainer

**1.449 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.: 149,-/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.: 2.550,50 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.: 149,-/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.: 2.050,50 Doro 7070 u. abn. 1.349,-



# KORT NYT



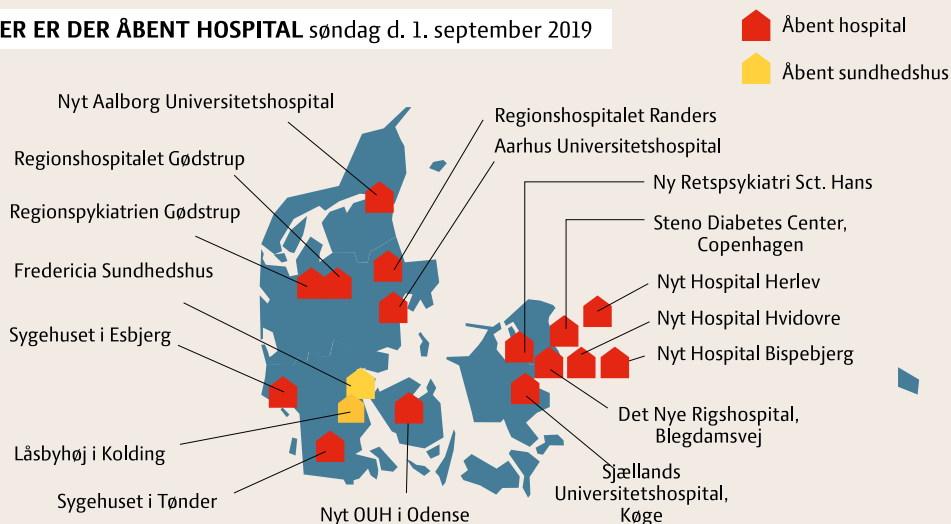
## VELKOMMEN TIL DEN NYE SUNDHEDS- OG ÆLDREMINISTER

Magnus Heunicke (A) overtog i juni Sundheds- og Ældreministeriet efter sundhedsminister Ellen Thrane Nørby (V) og ældreminister Thyra Frank (LA).

Direktør i Danske Seniorer Katrine Lester overværede indsættelsen af den nye minister, der allerede er blevet inviteret til Danske Seniorers kongres i oktober.

Der blev også tid til at sig pænt tak til afgående ældreminister Thyra Frank for samarbejdet og for et langt arbejdsliv i de ældres tjeneste.

## HER ER DER ÅBENT HOSPITAL søndag d. 1. september 2019



## SE DE NYE HOSPITALER EFTER I SØMMENE

Frem mod 2025 bygges, ombygges og omstruktureres 43 hospitaler i hele landet. Det sker for at kunne tilbyde patienter den bedste og mest effektive behandling. Derfor inviterer flere af de nye og/eller ombyggede sygehuse nu Åbent hospital 1. september for alle interesserede.

På dagen kan man møde sygehusenes personale og udforske byggerier, hvor både patienter og pårørende er inddraget. Nog-

le hospitaler giver smagsprøver fra køkkenet, på andre kan du møde de søde hospitalsklovne.

Du finder et åbent hospital nær dig og et program for dagen på [www.Vibyggerforlivet.dk](http://www.Vibyggerforlivet.dk).

Du kan også søge Danske Regioner på Facebook, hvor der løbende kommer nyt om både sundhedsvæsenet og arrangementet Åbent Hospital 2019.

## ENGAGER DIG - OG FÅ MERE UD AF LIVET!

"Det handler om at finde den aktivitet, der gør dig glad. For det er jo glæden, der holder os i gang og motiverer os", siger direktør Katrine Lester i et tillæg til Politikken om livskvalitet og mening i seniorlivet. Med det slår hun et slag for, at seniorer bliver (eller forbliver) aktive – fx i den lokale seniorforening, giver en hånd med i grundejerforeningen eller deltager i det lokale idrætsliv.

"Det er vigtigt for alle, også for seniorer, at føle sig som en del af noget større ... det gør os også stærke og sunde", siger Katrine.

Du finder hele tillægget med Katrines indlæg og andre spændende artikler og interviews med bl.a. skuespiller Peter Schrøder på vores hjemmeside under nyheder.

Foto: tillæggets forside/  
Benny Rytter

### Lev Livet - Hele livet





Ingrid, Poul og Line fra Solbjerg Cykelklub demonstrerer, at cykelhelme fås både sporty og i city-look

## SIKKER CYKEL- SENIOR

Rådet for Sikker Trafik og TrygFonden skyder i disse dage en kampagne i gang, der skal hjælpe seniorer på cykel til at blive mere sikre i trafikken.

Årsagen er at ulykkesstatistikken viser, at når vi kommer op i årene, så stiger risikoen for at havne i et cykeluheld i trafikken. Ofte er der tale om eneulykker som fx skyldes dårlig balance eller manglende orientering.

Det kan få alvorlige konsekvenser; helingsprocessen er længere, end da vi var unge og vi får nemt en skræk i livet, der gør, at vi lader cyklen stå.

Men sådan behøver det ikke være. Men kan gøre en del selv, for at forebygge styrt og skader:

- Brug hjelm, den kan beskytte mod varige men.
- Vælg en cykel uden midterstang, det forebygger de uheld, hvor cyklister mister balancen, når de skal af og på cyklen.
- Tag dig tid til at orientere dig ordentligt i trafikken.
- Brug pang-farver, så du ikke bliver overset.

Find flere gode råd til sikker cykling for seniorer på [www.sikkertrafik.dk/seniorcyklist](http://www.sikkertrafik.dk/seniorcyklist)

### Cykel-seniorer i statistikken

- Kun fire ud af ti cyklister over 60 år bruger cykelhjelme.
- 8% af de adspurgte 60-80 årige er faldet på deres cykel inden for det sidste år. 54% af dem pådrog sig en skade.
- Hvert år mister cirka 30 cyklister livet i trafikken, halvdelen er cyklister over 65 år.
- Ca. 500 cyklister kommer årligt alvorligt til skade i trafikken, ca. hver 5. over 65 år.
- De fleste ulykker for seniorer på cykel er eneulykker.

(Kilde: Rådet for Sikker Trafik og TrygFonden)

## BRITE MED BOPÆL I DANMARK – ELLER DANSK PENSIONIST I STORBRIANNIEN?

Hvis Storbritannien forlader EU uden en aftale (no-deal Brexit), overgår Storbritannien fra den ene dag til den anden fra at være et EU-medlemsland til at være et 3. land.

For alle tilfældes skyld, har Danmark forberedt en overgangsordning for bl.a. EU/EØS-statsborgere i Storbritannien og britiske statsborgere, der bor eller arbejder i Danmark. Overgangsordningen omfatter også danske pensionister, der bor i Storbritannien.

Aftalen sikrer, at briter med bopæl i Danmark og danske pensionister med bopæl i Storbritannien stort set vil bevare deres nuværende ret til sundhedsydelser i Danmark. Ordningen vil også gælde familiemedlemmer.

Du finder mere information på <https://sum.dk/Temaer> (både danske og engelsk) og Styrelsen for Patientsikkerhed har samlet de vigtigste informationer her: <https://stps.dk/da/borgere/eu-sygesikring/brexit/>

## FNS INTERNATIONALE ÆLDREDAG

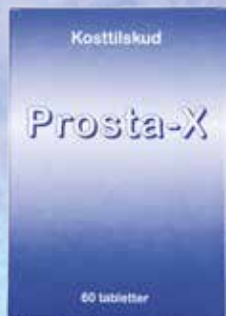
Hvert år den 1. oktober markeres FN's Internationale Ældredag. Dagen sætter fokus på ældres, civilsamfundets, FN-organisationers og medlemsstaternes indsats for at sætte ældre menneskers vilkår på den internationale udviklingsdagsorden. Hvert år har sit særlige tema og i år er der fokus på, hvordan man håndterer

og forhindrer, at uligheden bliver alt for stor.

Temaet tager afsæt i FN's Verdensmål 10 om "Mindre Ulighed". Det sigter mod, at alle skal sikres lige muligheder, ligesom samfundsforårsagede uligheder skal reduceres bl.a. ved at afskaffe diskriminerende love, politikker og

skikke og ved at enhver uanset alder, køn, handicap, race, etnicitet, oprindelse, religion eller økonomisk eller anden status, i højere grad inddrages i sociale, økonomiske og politiske beslutninger. Læs mere på [danske-aeldreraad.dk](http://danske-aeldreraad.dk), hvor du også kan finde oplysninger om lokale markeringer af ældredagen.

# Prostata generer mange mænd helt unødvendigt!



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

## Hvordan mærker du om du har forstørret prostata?



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

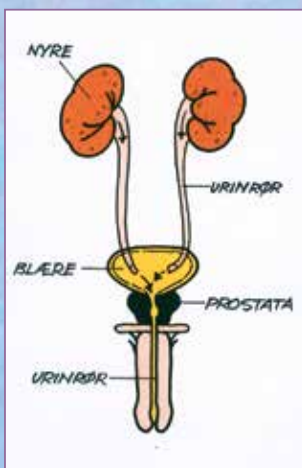
Det kan ofte føles som du ikke får tømt blæren helt. Når prostata bliver endnu større kan den sågar stoppe al urin i at komme ud.

- Du skal oftere på toilet, især om natten.

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



## Hvad er prostata egentlig, og hvad går galt?



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

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





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

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

*Dette er tal, hentet fra en sundhedsundersøgelse i USA*

## Prosta-X gør hverdagen lettere!

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

## Du bemærker en forbedring efter få uger!

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

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

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

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

## Tag signalerne alvorligt!

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

# "Gratis" prøve til dig!

Prøv Prosta-XTM "gratis" i 1 måned, du betaler kun kr. 1 + forsendelses omk. kr. 69,-  
Herefter får du automatisk en bønne tilsendt hver måned til kun kr. 199,-/md.+ forsendelse kr. 29,-  
Man kan når som helst give besked om, at man ikke ønsker flere forsendelser.

Tilbuddet gælder nye kunder og én bønne pr. husstand

**Bestilles på [www.ShopVital.dk](http://www.ShopVital.dk)  
eller på  
Ordre Tlf: 77 34 77 28**



# FOLKEMØDET I KLIP

Danske Seniorer arbejder for, at alle får muligheden for et godt liv. Det gør vi bl.a. igennem debatter året rundt i hele landet, men også ved at være til stede på Folkemødet, hvor vi i år bl.a. diskuterede seniorpension, sundhed og seniorarbejdsliv med både forskere, fagforeningsfolk og politikere. Det gav god viden fx viser forskningen, at seniorer generelt set har det godt i hele Europa, mange arbejder længe efter pensionsalderen, både fordi de vil, blev spurgt, om de ville – og nogle, fordi de er nødt til at have en ekstra indkomst ved siden af folkepension.



## SKAB FREMDRIFT VED DIALOG

”Kommunerne kan – og skal – støtte foreningerne med at stille lokaler til rådighed. Og de skal sørge for, at der er fornuftig transport ude i lokalområderne!” Sådan lød ordstyrer Lise Acthon, næstformand i Danske Seniorers slutord i debatten om, hvordan vi får flere seniorer til at deltage i og være aktive i foreningslivet. Det er også og især til glæde for den frivillige.



Lise Acthon opfordrede seniorer og foreninger til at bruge det lokale frivilligcenter. ”Saml jer og henvend jer fornuftigt. Det nytter at engagere sig, droppe surmuleriet og i stedet søge at skabe fremdrift i lokalsamfundet via dialog!”



### STOR TAK

til de frivillige fra Bornholm, der var med til at gøre folkemødet godt for paneldeltagere og publikum.



## NYHEDER ER IKKE ALTID SANDE

I dag spredes nyheder med lynets hast, og vi ved fra store undersøgelser, at seniorer er hurtigere til at "løbe med en halv vind" end andre mere social-media-vante aldersgrupper. Sammen med bl.a. Jacob Linaa Jensen, chefforsker i sociale medier ved Danmarks Medie- og Journalisthøjskole og redaktør på Altinget Andreas Krog kom vi tættere på "fake news". Det er nyheder, der bygger på bevidst forkerte oplysninger eller på fordomme. Og mens medier er forpligtet til at undersøge rigtigheden af oplysninger, før de viderebringes, bør vi som borgere også blive bedre til at faktatjekke, det vi læser og hører.

"Alle kan gå i fælden for der er ingen krav til net-platforme som fx Facebook", fastslog Jacob Linaa Jensen.

"Og vi seniorer, der ikke er vokset op med sociale medier, men med troværdige medier, er særligt udsat" fastslog Per K. Larsen.



## ULIGHED SKAL BEKÆMPES

Under debatten i sundhedsteltet Under Huden krævede Danske Seniorers direktør Katrine Lester mere fokus på den risiko for ulighed i sundhed, der følger af, at alt er digitaliseret. Når der samtidigt er ældre – og udsatte borgere, der slet ikke er digitale, øges risikoen for at især de svageste ældre, men også yngre borgere, der er fritaget for digital kommunikation med det offentlige, bliver forfordelt.

"Det er urimeligt – og det skal de, som designer sundhedsløsninger, også tænke på. Det må være sådan, at alle har samme adgang til sundhedstilbud og behandling – i samme omfang som alle andre."



## ALLE SKAL IKKE BEHANDLES ENS

Pensionsalderen, som var et stort tema i valgkampen, var det også på folkemødet: her fastslog Ole Wehlast, formand for NNF, at alle ikke skal behandles ens: godt 60% af hans medlemmer kom ud på arbejdsmarkedet som 17-årige til hårdt fysisk arbejde og mange af dem slæber sig nu igennem de sidste år op mod pensionen og han talte lige ind i Danske Seniorer formål Vi hjælper hinanden, da han sluttede debatten af med at sige: "Vi bliver nødt til at finde løsninger sammen".

# RUDE STRAND HØJSKOLE STÅR NU PÅ EGNE BEN

Det har hele tiden været meningen, at Danske Seniorer alle skulle være fødselshjælper for seniorhøjskolen ved Odder: 1. juli blev skolen en selvejende institution.

Tekst: Iben Hauschultz, redaktør

Da Danske Seniorer i 2016 opkøbte og genstartede seniorhøjskolen ved Saksild Bugt øst for Odder, var det med det klare mål at genrejse seniorhøjskolen ved Rude Strand som mødested for seniorer fra hele landet. 1. juli var målet nået: Rude Strand Højskole er blevet en selvejende institution.

”Det er både rart og spændende”, fortæller forstander Carsten Holvad ikke helt uden sommerfugle i maven om det, der på en og samme tid er både nyt og velkendt.

Velkendt fordi han og hustruen Helle Bak Holvad skal fortsætte det gode arbejde, de har udført på Rude Strand siden starten af 2017 og ukendt, fordi Danske Seniorer ikke længere har det juridiske og økonomiske ansvar for skolen, men nu blot udlejer bygningerne. På sigt er det meningen, at skolen selv skal eje dem.

”Det har det hele tiden være planen, at vi skulle blive selvstændige. Det er jo helt afgørende for os at komme ind under højskoleloven og for at kunne det, må man ikke være ejet af nogen”, fortæller Carsten.

Højskolen har nu et år til at bevise sit værd overfor kulturministeriet – og dér er der ingen vaklen at spore hos forstanderparret: Højskolen har nemlig for genvundet sin status som mødested for seniorer med lige dele livsglæde, læring og socialt samvær. Det ses bl.a. af listen over udsolgte kursuspladser: fra påske og frem til uge 41 er der solgt 2.800 pladser, og det er flere end nogensinde før.

## Alt ved det gamle

”For kursisterne vil alt være ved det gamle – først næste sommer vil der ske noget”, fortsætter Carsten. Hvad har skolen nu et helt år til at udtænke og planlægge i detaljen.

# RUDE STRAND

# HØJSKOLE

Tlf. 86 55 89 44  
info@rudestrandhojskole.dk



**RABAT**  
Kr. 400,- ved enkeltværelse uden havudsigt eller ved indkvartering i delt dobbeltværelse

**TAK** til  
2.750 personer,  
der allerede har  
købt ophold  
i 2019

**KURSUSOVERSIGT - EFTERÅR/VINTER 2019**

LÆS OM KURSERNE PÅ [WWW.RUDESTRANDHOJSKOLE.DK](http://WWW.RUDESTRANDHOJSKOLE.DK)

41	HVOR DU SÆTTER DIN FOD - Klassisk Højskole	07.10. - 12.10.	4.250,-
42A	EFTERÅRSFERIE MED BEDSTE <span style="color: red;">FÅ PLADSER</span>	13.10. - 16.10.	2.850,-
	EFTERÅRSFERIE MED BEDSTE - barnebarn		1.150,-
42B	EFTERÅRSFERIE MED BEDSTE	17.10. - 20.10.	2.850,-
	EFTERÅRSFERIE MED BEDSTE - barnebarn		1.150,-
43A	DET ER EN TYSKER, KVIK! - Om Tyskland	21.10. - 26.10.	4.400,-
43B	MALE-KURSUS	21.10. - 26.10.	4.950,-
44A	SYMFONIORKESTER-KURSUS <span style="color: red;">FÅ PLADSER</span>	28.10. - 02.11.	4.350,-
44B	KOR-KURSUS <span style="color: red;">FÅ PLADSER</span>	28.10. - 02.11.	4.350,-
45	MORTENS-KURSUS 	04.11. - 12.11.	6.350,-
46	OPERAENS VIDUNDERLIGE VERDEN	14.11. - 18.11.	4.950,-
47	APOPLEXIRAMTE og deres pårørende	19.11. - 23.11.	3.750,-
49	KEND DINE KLASSIKERE 	02.12. - 07.12.	4.300,-
52A	JUL på Rude Strand <span style="color: red;">VENTELISTE ENK.VÆR.</span>	22.12. - 27.12.	5.750,-
52B	NYTÅR på Rude Strand <span style="color: red;">VENTELISTE ENK.VÆR.</span>	27.12. - 01.01.	5.750,-
52C	JUL + NYTÅR på Rude Strand <span style="color: red;">UDSOLGT</span>	22.12. - 01.01.	10.950,-

**“** Kom og vær med i et muntret, hjertevarmt og nysgerrigt fællesskab med masser af vitaminer til hjerte og hjerne **”**

# TISVILDE HØJSKOLE KONCENTRATION OG NÆRVÆR MED PARALLEL-RABAT



I november står der Yoga og/eller billard på skemaet på højskolen. Vælg det ene og tag din ledsager med på det andet til halv pris.

*Tekst: Iben Hauschultz, redaktør*

Fra 19. til 23. november kan du komme på Yoga- eller billardkursus på Tisvilde Højskole – og tage din ledsager med på det andet kursus til halv pris. De to kurser løber parallelt, men har fælles morgen-samling, udflugt og aftenprogram og et par andre overraskelser.

Yoga-underviser er Maja Hoeks, som har tilrettelagt undervisningen, så alle kan være med uanset smidighed eller kendskab til yoga. Kom og bliv glad i kroppen.

Walter Hoeks står for undervisningen i billard, som nok mest rimer på hobby- eller ”værtshus-spil”. Men billard er oprindeligt et gam-

melt fransk adelspil; keglebillard er den særlige danske version. Ligesom yoga kræver billard koncentration og nærvær.

Kursuspris: 3.495 kr., inkl. undervisning, helpension, sengelinned, små overraskelser og alle program-satte arrangementer. Eneværelse: +400 kr.

Se hele kursusbeskrivelsen på [www.tisvildehoejskole.dk](http://www.tisvildehoejskole.dk)

Tilmelding og yderligere info mandag til torsdag kl. 10-14 på tlf. 48 70 76 36 eller på mail: [tisvildehoejskole@gmail.com](mailto:tisvildehoejskole@gmail.com)



*Tisvilde*  
**HØJSKOLE**  
50+

# TILMELDING TIL KONGRESSEN PÅ NETTET

Det er lige så let som at bestille billetter til en koncert.

## OBS!

Har du brug for hjælp til tilmeldingen, så sidder Anette og Sarah klar i medlems-service tlf. 75 34 12 17 – mellem kl. 9.30 og 14.

Tekst: Iben Hauschultz, redaktør

Skal du med til

Danske Seniorers kongres som delegeret for en medlemsforening, datastue, institution eller en kreds, kan du nemt og enkelt tilmelde dig og dine delegerede på nettet.

Du betaler også for deltagelsen med det samme – ligesom, når du bestiller billetter til en koncert eller lignende.

Tilmeldingsfrist af hensyn til køkkenet: 18. september.

## Sådan gør du

Opret dig/foreningen som kunde på [www.danskeseniorer.billetten.dk](http://www.danskeseniorer.billetten.dk). Ved tilmelding/køb billet skal du oplyse:

- **Navn på forening og kreds**
- **Antal deltagere:** Du kan se i tabellen til højre, hvor mange delegerede (stemmer), foreningen er berettiget til, men alle medlemmer kan deltage og skal tilmelde sig.
- **Pris:** Det koster 375 kr./pers. at deltage, inkl. forplejning på dagen. Betaling skal ske sammen med tilmelding, hav derfor dankortet parat.

**Særlige hensyn:** Har en eller flere af dine deltagere brug for, at køkkenet tager særlige kost-hensyn, skal du også oplyse det ved tilmelding.

## Deltager I i faneindmarchen?

Faneindmarchen er en festlig og højtidelig måde at åbne kongressen på. Vi vil gerne give alle foreninger med egen fane mulighed for at deltage. Vil I deltage, oplys også dette ved tilmelding. I vil blive kontaktet af fane-koordinatoren.

## Så mange delegerede har I:

- Antallet afhænger af antal medlemmer i foreningen:
- Til og med 250 medlemmer: 2 delegerede
- 251-500 medlemmer: 3
- 501-1.000 medlemmer: 4
- 1.001-5.000 medlemmer: 5
- flere end 5.000 medlemmer: 6.
- Øvrige medlemsinstanser (fx datastuer og institutioner) har hver 2 delegerede.

Dagsorden: se [www.danskeseniorer.dk/kongres-2019](http://www.danskeseniorer.dk/kongres-2019)

## Transport

Transport sker for egen regning, dog tilbyder nogle kredse fælles bustransport. Se aktivitetskalenderen og kontakt din kredsformand og hør nærmere om mulighederne i din kreds.

*De personlige medlemmer deltager i årets kongres som selvstændig kreds, Kreds 19. Kredsformand Kirsten Wirth (nr. 2 fra v.) her fotograferet med delegerede i Region Hovedstaden Etly Randløv, Peter Hansen og Iben Nymark. Kredsen har i alt ni delegerede.*



Synstest  
med sundhedstjek

**195<sup>kr</sup>**

**KompletSyn**  
- fås hos Louis Nielsen

## Mindst 50% af alle synstab kan undgås

Synet forværres løbende med alderen, men mindst halvdelen af alle synstab kan forebygges, hvis de opdages og behandles på et tidligt stadie. Vores optikere undersøger dit syn og dine øjnes sundhed med avanceret udstyr, der kan vise tegn på synstab eller sygdomme. En synstest med sundhedstjek er derfor første skridt til at forbedre din øjensundhed lige nu, men også for fremtiden.

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



Fremtidens øjensundhed

Læs mere i Status for Øjensundhed i Danmark på [louisnielsen.dk](https://louisnielsen.dk). Vi stiller ingen diagnose, men henviser til en læge eller øjnelæge, hvis undersøgelsen viser noget usædvanligt. ©2019 Specsavers.

# FORENINGSSERVICE ER EN DEL AF DANSKE SENIORERS DNA



**Temareaktion: Organisationskonsulent Rikke Samssund, organisationskonsulent Annette Schiøler, redaktør Iben Hauschultz**

Vi skal lette foreningerne i det daglige arbejde og søge dialog og svar, når myndigheder og samarbejdspartnere gør livet besværligt

Danske Seniorer er både interesseorganisation for individuelle medlemmer og paraplyorganisation for seniorforeninger over hele landet. Vi har godt 90.000 medlemmer og af dem er ca. 90% medlem via en

medlemsforening eller klub et eller andet sted i landet.

Som paraplyorganisation arbejder vi både for at forbedre seniorer i Danmarks liv og levevilkår – og

for at støtte, fremme og synliggøre medlemsforeninger og deres arbejde. Selvom det hele tiden har ligget i organisationens dna at arbejde for bedre vilkår for foreningerne, blev ”støtte, fremme og synliggøre medlemsforeningerne” først formelt en del af formålsparagraffen på seneste kongres i oktober 2017.

Udover at skaffe foreningerne økonomiske fordele ved at være medlem tager vi også mere principielle sager op – fx når en forening oplever, at banken stiller urimelige krav, når foreningen ønsker at åbne eller ændre en foreningskonto.

## Vi spurgte finanstillstyret

”Da en af vore foreninger i det jyske skulle skifte kasserer, krævede



## Fra formålsparagraffen (§ 2)

Danske Seniorers formål er på et religions- og partipolitisk neutralt grundlag bl.a. at støtte, fremme og synliggøre medlemsforeninger og deres arbejde.

# GRATIS KONSULENTHJÆLP

Annette og Rikke er klar med råd og vejledning, når I har behov.

Som medlem af Danske Seniorer har alle foreningerne et stående tilbud om gratis rådgivning og hjælp fra jeres lokale organisationskonsulent:

Det er nemt at få hjælp, det er bare at ringe eller maile til organisationskonsulenten i jeres område.

Næsten alle spørgsmål kan klares på telefon eller mail, men I kan i særlige tilfælde også få besøg af konsulenten til bestyrelsesmøder og medlemsmøder.

To organisationskonsulenter står til rådighed med hjælp og vejledning i alt, der vedrører daglig drift og udvikling af foreningen. Begge to har mange års erfaring i foreningsarbejde og deres opgave er, at gøre det let at være forening.

Hjælpen er gratis – og en del af det, I får for medlemskontingentet.

## Øst for Lillebælt

Kreds Bornholm, Københavns Omegns Kreds, Kreds Hovedstaden, Kreds Nordsjælland, Kreds Vest-

sjælland, Kreds Østsjælland, Kreds Sydsjælland, Kreds Lolland og Falster, Kreds Fyn:

Rikke Samssund: tlf. 35 24 00 42, mobil: 51 77 79 85, mail: rns@danske-seniorer.dk





banken, at kassereren personligt skulle være kunde i banken, hvis foreningen ville åbne en konto i banken. Argumentet skulle være, at det kræver hvidvaskloven. Det synes både foreningen og vi var lige skrap nok. Og derfor tog konsulent Annette Schiøler kontakt til finanstillstyret”, fortæller direktør Katrine Lester som eksempel på, hvordan Danske Seniorer søgte dialogen med Finanstillstyret for at finde løsninger for vores foreninger.

Læs mere om foreningskonto på side 19 øverst.

### Hjælp til GDPR

I maj sidste år fik vi en persondatalov – GDPR. Formålet er at sikre borgerens ret til egne data og til at bestemme, hvem der må håndtere dem.

”Det jo godt for den enkelte, men det har gjort det noget mere besværligt at være forening. Og vores formål er jo at gøre det lettere at være forening, så derfor gik vores

konsulenter også straks i gang med at søge viden og udvikle et sæt spilleregler og aftale-skabeloner til foreningerne”, fortæller Katrine.

GDPR-dokumenterne samt vejledning i, hvordan de udfyldes korrekt og hvordan de opbevares, er sendt ud til alle medlemsforeninger. Er de udfyldt korrekt, har foreningen sit på det tørre.

”Og skulle der være nogle foreninger, der endnu ikke har udfyldt papirerne, er de velkomne til at få hjælp fra Annette og Rikke”, siger Katrine.

### Medlemskab med fordele

At være medlemsforening i Danske Seniorer giver både adgang til økonomisk og praktisk støtte til foreningens drift, ligesom de får glæde af Danske Seniorers kollektive aftaler med forskellige samarbejdspartnere.

Det kan du læse mere om på de næste sider.

### Som medlemsforening kan optages:

Senior- og pensionistforeninger, efterlønsklubber og andre foreninger, hvis medlemmer er fyldt 55 år eller modtager social pension, og som varetager seniorernes interesser iht. Danske Seniorers vedtægter.

Orkestre, teater- og revygrupper, der består af seniorer, der optræder for til glæde for andre seniorer, kan også blive medlem. Hos os går de alle under betegnelsen medlemsforening.

Godt 430 senior- og pensionistforeninger er tilsluttet organisationen. De er meget forskellige, og kan være alt fra mindre Ældre hjælper ældre-grupper, spillemands-orkestre, teater- og revygrupper til store foreninger med mange hundrede medlemmer. De er alle selvstændige foreninger og klubber med egne vedtægter.

### Vest for Lillebælt

Kreds Nord, Aalborg Kreds, Viborg Kreds, Randers Kreds, Kreds Midt/Vest, Kreds Østjylland, Kreds Trekanten, Kreds Syd/Vest, Kreds Sønderjylland:

Annette Schiøler: tlf. 20 48 17 12 – mail: ans@danske-seniorer.dk



### Vi hjælper hinanden

Ring også, når I

- har gode erfaringer med nye måder at gribe foreningsarbejdet an på
- kan anbefale en god foredragsholder eller et spændende udflygtsmål
- har gode ideer til medlemsrabatter for foreninger

Så får andre foreninger i Danske Seniorer også glæde af jeres erfaringer og viden.

HUSK: Bestyrelses-hjælperen kommer hvert forår og efterår



# DET SIGER **LOVEN** OM

## KOMMUNERS UDLÅN AF LOKALER

Hovedreglen er, at en kommune ikke må låne lokaler ud til borgere og virksomheder. Det skyldes, at kommunen – igen som hovedregel – ikke må begunstige enkeltpersoner, grupper af enkeltpersoner og private erhvervsdrivende, *men reglen kan fraviges, hvis kommunen selv har interesse i at låne lokalerne ud.*

En kommune kan låne lokaler ud til aktiviteter, som kommunen selv vil kunne udføre. Det følger af kommunalfuldmagtsreglerne og betyder, at den, der låner lokalerne, kun må beskæftige sig med aktiviteter, som kommunen også kan varetage. Dette kunne fx være udlån af lokaler til

- amatøridræt (haller, lokaler, udendørs anlæg og baner)
- en koncert, hvor arrangøren kun har opgaver, som kommunen selv vil kunne udføre – og formålet med koncerten *ikke* er at tjene penge.
- politiske debatmøder
- dannelse af foreninger, der har aktiviteter, som kommunen ikke selv kan varetage. Dette

*skyldes, at en kommune gerne må støtte et aktivt foreningsliv blandt borgerne. Kommunen støtter her selve dannelsen af foreningen – ikke foreningens aktiviteter.*

### Kommunerne bestemmer selv

Mens kommunernes udlån af lokaler til folkeoplysende foreninger er reguleret i Folkeoplysningsloven (Kapitel 6, §21 ff.), ser verden anderledes ud for de frivillige sociale foreninger.

Det er nemlig op til kommunerne at bestemme, hvordan de vil imødekomme disse foreningers lokalebehov. Men heldigvis har mange kommuner et frivilligcenter eller foreningshus, der udlåner lokaler gratis. Man kan ofte også låne lokaler på biblioteker, skoler og i kulturhuse, som kommunen ejer eller lejer. *(Kilder: Ankestyrelsen og FriSe)*

### Oplever I problemer?

Kontakt din kredsformand – du finder navn og kontaktdata på vores hjemmeside [www.danske-seniorer.dk/om-os/hovedbestyrelse](http://www.danske-seniorer.dk/om-os/hovedbestyrelse)

## Tilskud fra §18

Ifølge servicelovens §18 kan frivillige sociale foreninger søge om §18-støtte til den del af den frivillige sociale aktivitet, hvor den frivillige indsats er den afgørende.

Ved tildeling af midler kan kommunen vælge at støtte konkre-

te aktiviteter i foreninger og organisationer fx rådgivning, frivillige støttepersoner og ledsage- og bisidderordninger. Der kan gives økonomisk støtte til fx lokaler, telefon eller anden form for kontorarbejde, hvis det vurderes at være en nødvendig ramme for den frivillige indsats.

## FORENINGSFRIHED

I Danmark er foreningsfriheden en grundlovssikret ret. Ifølge Grundlovens § 78, stk. 1 har borgerne ”ret til uden forudgående tilladelse at danne foreninger i ethvert lovligt øjemed”.

Loven sikrer, at staten ikke kan blande sig i, hvem der danner en forening eller hvilke spilleregler (vedtægter), der gælder for en forening, så længe foreningen har et lovligt formål og i øvrigt efterlever gældende dansk lov.

Ingen borger kan tvinges til medlemskab i en forening.

Foreninger, der bruger vold eller andre ulovlige metoder for at nå sit mål, skal opløses ved dom. I så fald er der justitsministeren, der skal rejse sagen.

## FORENINGSKONTO

Der findes ingen regler i hvidvaskloven eller den finansielle lovgivning, som forpligter pengeinstitutter til at tilbyde foreninger en konto.

Ligeledes er der heller ingen regler om, at tegningsberettigede i en bestyrelse i en forening med en foreningsbankkonto, også skal have deres privatkonto i banken.

Et pengeinstitut er derimod forpligtet til at tilbyde private forbrugere en basal indlåns- og betalingskonto.

## Tilskud fra §79

Serviceovens §79 siger, at kommunerne kan iværksætte eller give tilskud til generelle tilbud med aktive og forebyggende aktiviteter.

Pengeinstitutter skal også kunne identificere en kontos reelle ejer eller ejere, uanset om det er en privatperson, en virksomhed eller en forening.

Dette medfører, at pengeinstituttet skal indhente navn og cpr- nr. på de reelle ejere samt gennemføre rimelige foranstaltninger for, at identitetsoplysningerne bliver kontrolleret i medfør af hvidvaskloven § 11, stk. 1.

Nogle klarer det ganske u-bureaukratisk ved at bede bestyrelsen sende kopi af sundhedskort og pas på de tegningsberettigede eller på samtlige bestyrelsesmedlemmer. Andre går mere grundigt til værks og beder om alt fra underskrift fra samtlige bestyrelsesmedlemmer og personligt fremmøde til rene strafattester.

Nogle banker forlanger et flytte- eller oprettelsesgebyr på op til 1.000 kr. andre tager et årsgebyr for kontoen.

Det er ikke alle kommuner, der bruger denne paragraf, men nogle steder afsætter man en pulje til forskellige aktiviteter, der ikke passer ind under §18.

Se din kommunes hjemmeside og søg efter regler for tildeling af eller ansøgning om midler efter serviceovens §18 og §79 – eller kontakt dit lokale frivilligcenter, der ofte kender de lokale regler til punkt og prikke.

## Den lille gule

Håndbogen for pensionister og efterlønnere udgives hvert år i begyndelsen af året.

Den sendes i trykken, så snart finansloven er vedtaget og vi kender de endelige satser for folkepension og beløbsgrænser for tillæg, ældrecheck og alt det andet, der er vigtigt for dig og dine medlemmer.

Håndbogen er gratis, man betaler kun porto/fragt.

### Forudbestilling nødvendig

Der er altid stor efterspørgsel efter den lille gule, og for at undgå, at der er medlemsforeninger, der går forgæves, skal håndbogen forudbestilles.

Bestillingen skal vi have senest 15. november – og I får besked i god tid inden via nyhedsbrev til foreningerne.

**Pensionist eller Efterløner 2019**

Nogle vigtige oplysninger

DANSKE SENIORRETI  
VI HJÆLPER HINANDEN

20. udgave

# FORENINGSFORDELE

# SPIL BARE LØS –

# AFGIFTEN ER BETALT

Hører eller spiller foreningen musik til arrangementer, skal den betale KODA-afgift, men ikke medlemsforeninger i Danske Seniorer: Vi har betalt den for jer!

Enhver der bruger musik i offentlig sammenhæng – fx levende musik til foreningens fest eller holdtræning eller baggrundsmusik til hygge dage – skal have en musikaf tale med og betale afgift til Koda.

Men det behøver medlemsforeninger i Danske Seniorer ikke bekymre sig om. Betaling af KODA-afgiften

er indeholdt i foreningens årskon tinent (35 kr./medlem/år) til Danske Seniorer. Det er blot én af fordelene ved at være medlem.

## Kollektiv aftale

Vi har nemlig indgået en kollektiv aftale med KODA, der sikrer betalingen for medlemsforeningernes musikbrug (inden for aftalens ram-

mer). Så I roligt kan spille løs, træne, danse og mere jer, så meget I lyster.

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

Foreninger, der ikke er medlem hos os skal betale 501 kr. + moms for hvert arrangement med levende musik (i alt 626,25 kr.), og 42 kr. + moms, hver gang de gør gymnastik eller danser til indspillet musik (i alt 52,50 kr.).

## Det dækker vores KODA-aftale

- Arrangementer med levende musik for top til 150 deltagere.
- Indspillet musik fx i forbindelse med stolegymnastik, zumba eller anden holdtræning.
- Underlægningsmusikken, hvis I viser film (OBS: der skal stadig betales for rettigheder til filmselskaberne!)

Aftalen gælder foreninger. Institutioner skal kontakte organisationskonsulenten i jeres område, og høre om I er dækket. Der er nemlig enkelte institutioner, som ikke er dækket af aftalen.

## FUP eller FAKTA?

**FUP:** Det er en myte, at det er musikeren, der skal indberette.

**FAKTA:** Det er foreningen, der skal indberette og betale KODA-afgiften, også selv om arrangementet er et lukket arrangement, kun for foreningens egne medlemmer.

## Hvordan ved KODA, at vi er med?

KODA får hvert år en oversigt over medlemsforeninger og underrettes løbende om nye (og om udtrådte) medlemsforeninger.

## Hvad går pengene til?

Betalingen går til de komponister og sangskrivere, der har skrevet musikken.



# AKTIVITETSKALENDER REGION NORDJYLLAND



## KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12 Udgivelsesdato:

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](mailto:aje@danske-seniorer.dk)

## BESØG VORES HØJSKOLER



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

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

## KREDS NORD

Kredsformand Kai Kruchov Madsen  
Stillehavsvej 6, Lønstrup, 9800 Hjørring  
Tlf. 22 58 27 72 – [kkm@qix.dk](mailto:kkm@qix.dk)

## BODDUM-YDBY SENIORER

**18. sep. kl. 19:** Musikunderholdning v/Hundborg Salon- og Cafeorkester. Kaffe m. brød 40 kr.

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

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

## DANSKE SENIORER BRØNDERSLEV AFDELING

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

**27. aug. kl. 14:** Sang.

**3., 10. og 24. sep. kl. 14:** Sang.

**17. sep. kl. 14:** Underholdning v/Ole Stavvad. Emne: Husmandsdræng i magtens korridor – spændende folk jeg har mødt.

**28. sep. kl. 18:** Høstfest i Bien. Musik v/Tårs-Lendum Harmonika Klub. Pris inkl. 2 retters menu og kaffe 150 kr. Tilmelding senest 24. sept. på 98 82 35 86.

**29. sep. kl. 13.30:** Banko i Bien.

**1. og 8. okt. kl. 14:** Sang.

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

## DANSKE SENIORER HJØRRING

**12. sep. kl. 13:** Banko og ballonspil. 10 kr. pr. plade, 6 stk. 50 kr. Kaffe 5 kr.

**26. sep. kl. 13:** Ålegilde. Hyggemusik v/Ernest Pedersen. Pris medl. 175 kr. ikke medl. 225 kr. Til-

melding senest 20. sep.

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

## DRONNINGLUND SENIORER

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

## FLAUENSKJOLD SENIORER

**5. sep. kl. 13.30:** Banko. Kaffe m. brød 20 kr.

**6. sep. kl. 19.30:** Danseaften. Musik v/Tørvebisserne. Kaffe m. brød 70 kr.

**12. sep. kl. 13.30:** Spil og hygge. Kaffe m. brød 20 kr.

**19. sep. kl. 12:** Høstfest. Musik v/Gandrup Harmonika Klub. Menu: Flæskkesteg m. tilbehør og frugter m. råcreme. 75 kr.

**3. okt. kl. 13.30:** Banko. Kaffe m. brød 20 kr.

**4. okt. kl. 19.30:** Danseaften. Musik v/Landsbymusikanterne. Kaffe m. brød 70 kr.

**10. okt.:** Åletur.

**Hver søndag kl. 19:** Søndagsbanko.

## FREDERIKSHAVN SENIORER

**29. aug. kl. 18.30:** Bankospil.

**12. og 26. sep. kl. 18.30:** Bankospil.

**2. okt. kl. 17.30:** Seniordans.

## HANNÆS SENIORER

**9. sep. kl. 10-12:** Dataundervisning starter. Herefter hver mandag. Pris pr. måned inkl. kaffe 60 kr. el. 20 kr. pr. gang.

**7. okt. kl. 14-16:** Mandagssang v/Irene Haffner på klaver. Pris inkl. kaffe/te og kage 30 kr. for medl. og 40 kr. for ikke medl.

**Mødested:** Vesløs Kro.

## HJALLERUP SENIORKLUB

**28. aug. kl. 14-16:** Musikunderholdning v/Skelagerne.

**4. sep. kl. 14-16:** Banko.

**11. sep. kl. 14-16:** Musik v/Thorup Harmonika-klub.

**18. sep. kl. 14-16:** Foredrag v/Peter Holst Hansen.  
**2. okt. kl. 14-16:** Modeopvisning ved forretninger i Hjallerup.

**9. okt.:** Åletur til Feggesund Færgetro.

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

## 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.

## HUNDBORG OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

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

## INGSTRUP SENIORER

**16. sep. kl. 19:** Foredrag i Ingstrup Forsamlingshus v/Jes Dige som arbejder med skyggebørn. Pris inkl. kaffe m. brød 35 kr. for medl. og 60 kr. for ikke medl. Tilmelding senest 10. sep.

**7. okt. kl. 13.30:** Kør selv tur til Vendsyssel Teater. Guidet rundtur på teatret. Pris 25 kr. Kaffe m. lagkage kan købes 60 kr. (bestilles ved tilmelding). Afgang fra Ingstrup Forsamlingshus kl. 12.30. Tilmelding senest 1. okt.

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

## MANNA-THISE PENSIONISTFORENING

**19. sep. kl. 14:** Besøg i Thise Fitnesscenter. Rundvisning v/Michael Wulf og Jørgen Sloth.

**3. okt. kl. 12:** Spis sammen. Menu: Stegt flæsk m. persillesovs. Pris 80 kr. Tilmelding senest 26. sept. til Ole Sørensen 50 75 77 03 el. Jette Krosgaard 22 58 46 88.

## SALTUM PENSIONISTFORENING

**3. sep.:** Bustur til Naturcenter Fosdalen, Fosdalvej 69, 9460 Brovst. Rundvisning og information v/naturvejleder Svend Møller Nielsen. Afgang fra Den Gamle Brugs, Saltum kl. 13 og Pandrup busstoppested kl. 13.10. Tilmelding senest 30. aug. til Britta på tlf. 40 68 35 05.

**17. sep. kl. 14:** Foredrag v/Frank Jensen, journalist og foredragsholder. Emne: Downunder – en 10.000 km lang cykeltur gennem New Zealand og Australien.

**1. okt. kl. 12:** Høstfest. Underholdning v/Ole Lindskov, Thisted – Good Old Country Music. Pris 150 kr. Tilmelding senest 28. sep. til Asta 40 37 90 36.

**Mødested (hvor ikke andet er oplyst):** Klubhuset.

## TANNISBUGT SENIORER

**4. sep. kl. 14:** Lysbilledforedrag v/Per Gunnar Christensen, Hirtshals. Emne: Rejse. Pris inkl. kaffe 40 kr. Tilmelding senest 2. sept. på 31 90 13 55.

**2. okt. kl. 14:** Film i konfirmandstuen i Tversted. Pris inkl. kaffe 40 kr. Tilmelding senest 30. sept. på 31 90 13 55.

**Mødested** (hvor ikke andet er nævnt): Tannishus, Tversted.

## TORNBY OG OMEGNS SENIORER

**18. sep. kl. 17.30:** Høstfest på Havbakken. Pris inkl. 2 retters menu og kaffe 125 kr. Tilmelding senest 11. sep. til Grethe 61 99 77 32 el. Bent 21 69 25 70.

## TAARS SENIORER

**23. aug. kl. 14:** Banko.

**27. aug.:** Madpakketur. Afgang fra Bålhøj Centret kl. 17.30.

**2. sep. kl. 10-20:** Heldags bustur rundt i Vend-syssel.

**13. sep. kl. 14:** Banko.

**Mødested:** Bålhøj Centret.

## V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

**3. sep. kl. 13:** Kør selv – kør sammen tur til Ingstrup Mejeri. Ost og smagsprøver. Kaffe i Bogbrugsen. Tilmelding senest 28. aug. til Grethe 21 36 20 89 el. Ingrid 21 43 14 58.

## VRENSTED EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**5. sep.:** Besøg af Dansk Hørecentral. Emne: Brug af høreapparater.

**19. sep. kl. 12:** Ålespisning på Strandgården. Afgang fra Stationsvej kl. 11.30. Pris medlemmer 200 kr., ikke medlemmer 250 kr. Tilmelding senest 15. sep. til Sigrid 29 21 37 46 el. Birte 22 31 09 70.

**4. okt. kl. 18:** Løvfaldsfest i Byens Hus med spisning og underholdning.

## VURÅ SENIORER

**10. sep. kl. 14:** Foredrag v/Henrik Røde Jensen. Emne: Når livet bliver for fedt. Tilmelding dagen før til Arne 40 48 02 35 el. Hanne 21 56 56 15.

**8. okt. kl. 18:** Høstfest. Musik v/Duo Cottenfjelds. Pris inkl. spisning 180 kr. Tilmelding senest ugen før fra kl. 10-14 til Arne 40 48 02 35 el. Hanne 21 56 56 15.

Hver onsdag kl. 13.30-16.30 (første gang 4. sep.): Hyggeligt samvær. Kortspil m.m. i Uhrenholdts Gård.

**Mødested** (hvor ikke andet er oplyst): IC-Vend-syssel.

## ØSTERVURÅ SENIORER

**3. sep. kl. 14:** Underholdning v/syngepigerne fra Tårs.

**17. sep. kl. 17:** Høstfest.

**1. okt. kl. 14:** Sang v/Frode Muldkjær (i samarbejde med biblioteket).

Se nærmere i Østv. Folkeblad.

**Mødested:** Østervrå 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

**16. sep. kl. 14:** Banko.

**30. sep. kl. 14:** Tøjdemostration/modeshow.

**8. okt.:** Løvfaldstur.

**Mødested:** Menighedshuset.

## BISLEV SENIORKLUB

**3. sep. kl. 13.30:** Kør selv tur til Slothsgården, Nørholm Bygade 60, Nørholm. Stedet er en gårdskole for "de børn som de andre ikke må lege med". Eftermiddagskaffe i Nørholm Sognegård. Information og rundvisning v/Per Sloth Bendtsen. Mulighed for at besøge "Fattighuset" inden hjemturen.

**5. sep. kl. 14-17:** Spilleeftermiddag.

**17. sep. kl. 13:** Kør selv tur til Skurbyen/Fjordbyen, Fjordvej 81, Aalborg. Rundvisning og fælles kaffebord. Tilmelding senest 12. sep. til Martin 23 65 25 56.

**1. okt. kl. 14:** Foredrag v/provst Gerda Neergaard Jessen. Emne: Den første og den sidste præstekone. Mulighed for at stille spørgsmål efter kaffen.

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

## BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

**18. sep. kl. 14:** Hyggeeftermiddag v/Niels Quist Jensen, tidl. forstander på Lundbæk Landbrugsskole. Kaffe og spisning.

**25. sep. kl. 14-15:** Bowling i Gatten Bowling Center.

**9. okt. kl. 14-15:** Bowling i Gatten.

Tilmeldinger senest 8 dage før til Minna tlf. 98 66 61 97, Torben tlf. 53 45 17 47 el. Sander tlf. 61 39 67 16.

## DANSKE SENIORER HOBRO

**6. sep. kl. 19:** Dans i Biecentret. Musik v/Nullermændene.

**13. sep.:** Høstfest. Fælles kaffebord. Foredrag v/Audika (om hørrelse) samt amerikansk lotteri.

**17.-18. sep.:** 2 dages tur til Tirpitz og Fanø. Program haves. Pris 1845.

**27. sep.:** Banko.

**30. sep.:** Endagstur til Jenle. Program haves. Pris 400 kr.

**4. okt. kl. 19:** Dans i Biecentret. Musik v/Oplev Spillemandene.

## FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

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

## FARSØ PENSIONISTFORENING

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

**11. sep.:** Foredrag v/Troels Laursen, Ullits. Emne: Den folkelige digter Benny Andersen.

**25. sep.:** Åle-/løvfaldstur.

## FØRTIDS- OG PENSIONISTFORENINGEN HVALPSUND

**5. sep.:** Sommerudflugt.

**6. okt. kl. 14:** Søndagscafe v/ Houlkjær Musik.

Hver mandag kl. 10 i ulige uger og kl. 14 i lige uger: Krolf på Hesselvang.

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

Petanquebanerne v/Marina og Turistinfohytten er fri afbenyttelse.

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

## HADSUND PENSIONISTFORENING

**26. aug. kl. 13.45:** Banko.

**2., 9., 16., 23. og 30. sep. kl. 13.45:** Banko.

**12. sep.:** Bowling i Hobro. Afgang fra Det Gamle Aldi kl. 9.15. Tilmelding til Egon 21 35 14 56.

**20. sep. kl. 19:** Bal.

**7. okt. kl. 13.45:** Banko.

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

## HORNUM-ULSTRUP SENIORER

**28. aug. kl. 15:** Bowling i Gatten. Framelding skal ske senest dagen før inden kl. 12 til Egon Andersen 98 66 11 97.

**4. sep. kl. 19.30:** Banko.

**11. og 25. sep. kl. 15:** Bowling i Gatten.

**2. okt. kl. 19.30:** Banko.

**8. okt. kl. 14:** Foredrag v/Herbert Fischer, Løgstør. Emne: Min barndom ved Schleswig grænse.

**Mødested** (hvis ikke andet er oplyst): Værestedet.

## KONGERSLEV SENIORKLUB

**11. sep. kl. 13:** Bankospil.

**9. okt. kl. 13:** Bankospil.

## LØGSTØR PENSIONISTFORENING

**28. aug. kl. 13.30:** Spil.

**11. sep. kl. 13.30:** Underholdning v/De Røde Slipse.

**25. sep. kl. 13.30:** Spil.

**9. okt. kl. 13.30:** Foredrag v/ Anders Møller Jensen. Emne: En tur gennem Rusland med Den Transsibiriske Jernbane.

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

Arrangementerne foregår i Klubben, hvor der er kaffe m. hjemmebak.

## NØRAGER PENSIONISTFORENING

**4. sep. kl. 14:** Ældre gymnastik på plejehjemmet starter. Leder: Sonja Larsen. Herefter hver onsdag med enkelte undtagelser.

**5. sep. kl. 15:** Bowling i Aars. Afgang fra Kig-Ind kl. 14.30 – samkørsel. Tilmelding senest 2. sep.

**12. sep. kl. 18:** Fællesspisning for alle i by og på land. Se nærmere i Nørager Avis. Tilmelding senest 9. sep.

**9. okt. kl. 19:** Foredrag v/Sigfred Matlock fra Aabenraa. Emne: Dansk/tysk – fortid, nutid, fremtid. Pris inkl. kaffe 100 kr. Forsalg: www.himmerlandsbilletten.dk el. Nørager Bibliotek 99 88 77 20.

Tilmeldinger til Søren Pedersen 98 55 19 85.

## NØRHOLM SENIORER

**2. sep. kl. 15:** Gymnastik i Nørholm Skoles gymnastiksal.

**18. sep. kl. 13:** Stegte ål på Kronborg, Egholm. Samkørsel fra Restrup Enges Forsamlingshus kl. 12. Pris ca. 225 kr. Tilmelding og betaling til Bodil senest 1. sep. (færge gratis).

Hver mandag kl. 10: Krolf på banerne Nør-

holmsvej 164.

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

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

## RANUM PENSIONISTFORENING

**4., 18. og 25. sep. kl. 14:** Banko.

**11. sep. kl. 14:** Film om Ranums udvikling.

**2. okt. kl. 10:** Løvfaldstur til Nordsøen Oceanarium/Fårup Skovhus.

**9. okt. kl. 14:** Info om demens v/demenskoordinator Jonna Jørgensen. Emne: Bliv demensven.

**Mødested** (hvor ikke andet er oplyst): Kærbo, Østerled 4.

## RAVNKILDE PENSIONISTFORENING

**17. sep. kl. 12:** Efterårsfrokost. Pris 125 kr. Tilmelding senest 14. sep.

**24. sep.:** Besøg hos Asger Ladefoged. Afgang fra kirkens p-plads kl. 13.30.

**1. okt.:** Efterårstur til Rebildcentret. Afgang fra kirkens p-plads kl. 12.45.

**8. okt. kl. 14:** Hygge.

**15. okt. kl. 14:** Bowling. Tilmelding senest 10. okt. Tilmelding til udflugt m.v. til Karen 98 54 10 20 / 22 86 70 58 el. Anny 51 96 25 25.

## RØRBÆK-GRYNDERUP-STENILD SENIORER

**3. og 17. sep. kl. 14:** Gymnastik og hygge.

**10. sep. kl. 12.30:** Kør selv tur til fabriksbesøg på Rockwool i Doense. Afgang fra forsamlingshusets parkeringsplads.

**24. sep. kl. 18:** Høstfest.

**1. okt. kl. 14:** Gymnastik og hygge.

**8. okt. kl. 14:** Banko.

## SKARP SALLING SENIORER

**3. sep. kl. 15:** Bowling i Gatten. Pris 400 kr. Konkakt Inger Engemann 98 68 30 94 el. 40 56 95 28.

**10. sep. kl. 19:** Underholdning v/Karin og Klaus, kendt fra DK 4. Syng med & Tip. Sted: Multicentret, Vilstedvej 161, Vindblæs. Pris inkl. kaffe 100 kr. Tilmelding senest 3. sep.

**20. sep. kl. 13.30:** Banko. Husk kop og brød.

**26. sep.:** Åle- og løvfaldstur til Flamingo Naturpark i Vemb. Rundvisning, kaffe og kage. Ål på Toppedalskolen ved hjemkomst. Afgang fra Toppedalskolen (Bakkeskolen) kl. 11.30. Pris 300 kr. Tilmelding senest 19. sep.

**4. okt. kl. 13.30:** Banko.

**11. okt. kl. 19:** Dans i Salling Forsamlingshus. Pris inkl. kaffe, snitter og småkager 75 kr. Tilmelding senest 4. okt.

Tilmeldinger skal ske til Carlo 23 72 02 49.

**Mødested** (hvor ikke andet er oplyst): Toppedalskolen.

## SKØRPING SENIORER

**17. sep.:** Endagstur rundt i Thy. Foredrag i Stenbjerg Kirke. Se nærmere i vores program

**Den anden tirsdag i hver måned kl. 14:** Bankospil på Teglgårdsminde.

## STAE VESTER HASSING SENIORER

**12. sep.:** Udflugt til Hirtshals og Tornby. Rundfart på havnen og middag på Restaurant Munch i Tornby. Kaffe i Den Gamle Købmandsgård.

Afgang fra Brugsen kl. 9.30. Hjemtur over Lønstrup, Nr. Lyngby og Løkken. Hjemkomst ca. kl. 18. Pris 300 kr. Tilmelding senest 28. aug. til Grethe 98 25 71 99 / 23 80 96 74.

**26. sep. kl. 14:** Banko og amerikansk lotteri.

**10. okt.:** Spisning og underholdning. Menu: Gule Ærter m. flæsk. Tilmelding til Grethe. Se nærmere i Hals Avis.

**Mødested** (hvor ikke andet er oplyst): Hassinghave.

## SULSTED-AJSTRUP SENIORER

**3. sep.:** Udflugt til Gammel Estrup.

**11. sep. kl. 13.30:** Banko på Gavlen.

**27. sep. kl. 13.30:** Banko på Toftegårdscenret.

**8. okt.:** Åletur til Feggesund Kro på Mors.

## SØNDERHOLM-FREJLEV SENIORER

**11. sep. kl. 13.30:** Foredrag v/Frank Jensen i Frejlev Kirkecenter. Emne: 10.000 km på cykel – New Zealand og Australien. Pris inkl. kaffe og kage 30 kr.

**2. okt. kl. 13.30:** Foredrag v/Bitten Laubjerg i Sønderholm Sognegård. Emne: Et spændende liv på godt og ondt. Pris inkl. kaffe, boller og kage 30 kr.

**26. okt. kl. 13:** Spis sammen i Sønderholm Sognegård. Menu: Svinekoteletter m. tilbehør og vin, øl, sodavand og vand samt dessert og kaffe m. hjemmebakte småkager. Kvik – briklotteri. Pris 110 kr. Tilmelding senest 23. okt. på soenderholm.frejlev.seniorer@gmail.com el. til Bodil 24 24 86 03 / Knud 31 95 89 15.

**4.-6. dec.:** Julemarked i Lübeck. Indkvartering på Hotel Excelsior. Morgenbuffet og middag. Pris (ved fuld bus) 2255 kr. Tillæg for enkeltværelse 400 kr. Nærmere oplysninger hos Jens 30 22 92 08. Bestilling og betaling direkte hos Nilles Rejser A/S 70 21 60 22.

## SØNDERUP-SULDRUP SENIORER

**5. sep. kl. 14:** Bowling i Aars. Pris for 8 gange (før jul) og inkl. kaffe 300 kr. Tilmelding senest 30. aug. til Mie 61 42 47 02.

**11. sep. kl. 18:** Spis sammen på Suldrup Kro. Pris inkl. en øl, en vand el. et glas vin 90 kr. Røde Kors Butikken viser deres tøj. Tilmelding senest 9. sept. til Conny 98 65 32 84 / 42 19 95 89.

**9. okt.:** Løvfaldstur til Staudeengen, Gundersted. Afgang fra Suldrup kl. 13 og Sønderup kl. 13.10. Hanne holder et lille foredrag og byder på smagsprøver. Pris inkl. kaffe, boller og Aronia-kage m. flødeskum i haven samt aftensmad i Skivum Krat 200 kr. Tilmelding senest 2. okt. til Lene 53 39 95 03.

## TERNDRUP-BLENSTRUP-BÆLUM OG OMEGNS SENIORER

**9. sep.:** Udflugt til Fur. Afgang fra Blenstrup kl. 8.30 med opsamling de sædvanlige steder. Pris inkl. middag m. en øl el. vand på Fur Fægekro, guidet tur på øen, smagsprøver på Fur Bryghus samt kaffe m. halv bolle og lagkage på Simsted Kro 500 kr. Tilmelding senest 5 dage før til Lis 23 17 46 18 el. Ebba 98 33 94 68.

**10. okt. kl. 14:** Banko i Medborgerhuset, Terndrup. 10 kr. pr. plade. Gratis kaffe.

## VEGGERBY SENIORER

**18. sep. kl. 12:** Halvdags kørselv-tur til Vikingeborgen Aggersborg og Løgstør m.m. Pris inkl.

kaffe og kage 50 kr. Tilmelding senest 12. sep.

**8. okt. kl. 14:** Foredrag v/Ingrid Bylling, Terndrup. Emne: Barndoms minder og tid som plejehjemsleder i Terndrup. Ingrid er også forfatter og en del af Bogby 9520 Skørping.

**29. okt.:** Heldags bankotur til Friedrichstadt og grænsehandel i samarbejde med Øster Hornum Seniorer. Pris inkl. formiddagskaffe, snitter, eftermiddagskaffe, andesteg og ris a la mande 375 kr. Tilmelding og betaling senest 15. okt.

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

## VILSTED-VINDBLÆS SENIORER

**27. sep.:** Ålegilde i Friskolen.

## ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE AALBORG

**4. sep. kl. 10:** Efterårstur. Vi mødes ved kontoret. Tilmelding senest 29. aug. til kontoret.

**19. sep. kl. 13.30:** Kirketur.

**27. sep. kl. 15:** Frivilligdag med tur over broen. Vi mødes ved Nørresundby Bank.

## ØSTER HORNUM SENIORER

**4. sep. kl. 14:** Banko.

**11. sep. kl. 14:** Den nye efterårsmode præsenteres af "Style 4 You" fra Nibe.

**2. okt. kl. 14:** Foredrag m. billeder v/Niels Nielsen. Emne: Gamle dage fra Øster Hornum.

**Mødested:** Birkehøj.

## AALSTRUP SENIORER

**17. sep. kl. 17.30-18.30:** Spisning på Knabergården. Kl. 18.30-20.30: Underholdning v/Brian Svendsen og Mette Dam. Kaffe. Pris 100 kr. Tilmelding inden 6. sept. til Ingelise 28 60 63 27.

**26. sep. kl. 9.30-11.30:** Dans for seniorer (10 gange) starter i Aalestrup Idrætscenter hal 2. Medbring kaffe.

**1. okt. kl. 14-16:** Foredrag v/Erik Sommer i Aalestrup Sognehus. Emne: Den der synger, er aldrig alene. Sange og deres fortælling. Pris 50 kr. Tilmelding senest 27. sept. til Ingelise.

**4. okt. kl. 13-14 og 14-15:** Bowling starter (10 gange). Pris med leje af sko 350 kr. Pris med egne sko 300 kr. Nye spillere skal kontakte Else og Bent 24 24 95 54.

**Lottonumre:** Sep.: 71-61-120-44-81. Okt.: 137-129-157-99-30.

## AARS SENIORER

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

**12. sep. kl. 18:** Ålegilde i Skivum Krat.

**27. sep. kl. 19-23:** Danseaften. Musik v/Leif Tolborg.

**9. okt. kl. 13.30:** Musik og underholdning v/De Glade Amatører fra Ullits.

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

## ORGANISATIONSKONSULENT

**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. 5/2019  
SeniorBladet nr. 6/2019

16. august 2019  
4. oktober 2019

Uge 40 – 4. okt.  
Uge 47 – 22. nov.

Stof til kalenderen sendes til:

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

## BESØG VORES HØJSKOLER



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

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

## KREDS MIDT/VEST

Kredsformand Mette Overgaard  
Havevej 11 A, 7830 Vinderup  
Tlf. 21 29 52 69  
[danskeseniorer.midtvest@gmail.com](mailto:danskeseniorer.midtvest@gmail.com)

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

**2. okt.:** Kongres i Danske Seniorer – Visensbjerg Centret, Fyn. Pris 370 kr.

## DANSKE SENIORER BORDING

**7. okt. kl. 19:** Banko i Bording Forsamlingshus. Kun for medlemmer.

## DANSKE SENIORER KIBÆK

**26. aug.:** Bankospil og amerikansk lotteri.

**16. sep.:** Fællessang og underholdning ved lokale aktører.

**14. okt.:** Arrangement med Richard Ragnvald.

**Hver mandag (undtagen mandage med andre arrangementer):** Hyggeeftermiddag med spil og kaffe.

**Mødested:** Sandfeldgården.

## DANSKE SENIORER MIDALDERKLUBBEN

Danseaftener i Karstoft Samlingshus, Blåhøjvej 60, Karstoft, 6933 Kibæk (dørene

åbnes kl. 18):

**28. aug.:** Musik v. Henning Pedersen.

**4. sep.:** Musik v/Steen Nielsen.

**11. sep. kl. 18:** Fællesspisning. Musik v/Carsten Bo. Tilmelding kan ske 28. aug. og 4. sep.

**18. sep.:** Musik v/René Franz.

**25. sep.:** Musik v/Jens Sandager.

**2. okt.:** Musik v/Robin.

**9. okt. kl. 18:** Fællesspisning. Musik v/Henning Pedersen. Tilmelding kan ske 25. sep. og 2. okt.

## DANSKE SENIORER SDR. FELDING

**11. sep. kl. 14:** Banko.

**16. og 30. sep. kl. 19:** Præmiewhist.

**18. sep. kl. 14:** Film i Dagmar Bio.

**2. okt. kl. 14:** Banko.

## DANSKE SENIORER VINDERUP

**2., 16. og 30. sep. kl. 14:** Banko og amerikansk lotteri.

**4. sep. kl. 19:** Foredragsaften i samarbejde med Aktiv Centret. Indlæg af Marianne Jørgensen, Selde. Tema: Børn, Bøvl og Bigballer.

**5., 12., 19. og 26. sep. kl. 13.30:** Hygge, kortspil, bob m.m.

**13. sep. kl. 19:** Efterårsbal i Kreds Midt-Vest, Højmarkshallen. Tilmelding til Mette Overgaard 21 29 52 69.

**2. okt. kl. 9:** Danske Seniorers kongres i Vissenbjerg Kulturcenter.

**3. og 10. okt. kl. 13.30:** Hygge, kortspil, bob m.m.

**Mødested** (hvor ikke andet er oplyst): Aktiv Centret.

## EGVAD PENSIONISTFORENING

**10. sep. kl. 14:** Foredrag v/fhv. borgmester Torben Nørregaard i Seniorgården. Emne: Oplevelser i min tid i politik. Kaffe og kager serveres.

**17. okt. kl. 18:** Okt.fest med spisning og underholdning på Bechs Hotel.

Se nærmere i Skjern-Tarm Ugeblad.

## 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.

## FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

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

**27. sep.:** Løvfaldsfest i Feldborg Hallen. Musik v/Jørgen Bitsch. Tilmelding senest 3 dage før til Betty.

## HOLSTEBRO OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**3. og 17. sep. kl. 18.30:** Pladespil.

**19. sep. kl. 19:** Syng og dans.

**1. okt. kl. 18.30:** Pladespil.

## HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

**4. sep. kl. 18:** Danseaften. Musik v/Ci-trondrengen. Pris inkl. 2 retters menu 100 kr. (ekskl. drikkevarer). Tilmelding senest 29. aug. på 50 32 15 70.

**10. sep. kl. 14:** Modeshow i Aktivcentret. Kaffe m. brød. Gratis adgang.

**2. okt. kl. 19.30:** Foredrag v/Carla Osborg, Ribe. Emne: Ridder på livets landevej. Pris inkl. smørrebrød 100 kr. (ekskl. drikkevarer). Tilmelding senest 26. sept. på 50 32 15 70.

**Hver mandag kl. 14-17:** Kortspil.

## MØBORG-FLYNDER PENSIONISTFORENING

**Hver torsdag kl. 19.30:** Pladespil i Vemb Forsamlingshus.

## ONSDAGSKLUBBEN LEMVIG

**4. sep. kl. 15-17:** Foredrag v/Lene Pape, Silkeborg. Emne: Originaler og andet godtfolk set i mit bakspejl.

**4. sep. kl. 19.30-22:** Cafeaften med sang, musik og dans. Dørene åbnes kl.19.

**11. sep. kl. 15-17:** Underholdning v/Helle og Dynes Skovkjær. Toner af guld – mød os i en stemningsmelodi.

**18. sep. kl. 15-17:** Stjernestunder v/Flemming Rishøj, Esbjerg.

**25. sep. kl. 15-17:** Sang og musik v/Hans,



Henry og Jens fra Hanbjerg.

**2. okt. kl. 15-17:** Fortælling om H.C. Andersen v/Betina Reese Tonnesen.

**2. okt. kl. 19.30-22:** Cafeaften med sang, musik og dans. Dørene åbnes kl. 19.

**9. okt. kl. 19.30-23:** Fødselsdagsfest. Musik v/Kim B. Jensen. Pris medl. 150 kr. – ikke medl. 200 kr. Billetter sælges fra 16. sep. til 4. okt.

**Mødested:** Lemvig Dagcenter.

## Klublokalerne i Biohuset og FDF huset:

**Hver mandag kl. 9.30 i sommerhalvåret:** Gåture. Mødested: Østhavnen.

**Hver mandag kl. 9.30-11:** Motion og samvær. Starter 2. sep.

**Hver mandag og fredag kl. 13-16:** Kortspil. Starter 2. sep.

**Hver tirsdag kl. 9.30-11.30:** Syng sammen. Starter 3. sep.

**Hver tirsdag kl. 13.30-16:** Knipling og strik m.m. Starter 3. sep.

**Datastuen:** Kontakt Sonja 23 46 76 55 el. Gert 61 60 26 28 for tilmelding og starttidspunkt.

## RESEN-HUMLUM SENIORER

**17. sep.:** Udflugt til Designer Outlet i Nærum og til grænsehandel. Pris inkl. bus, rundstykke, aftensmad med en drikkevare 375 kr. Tilmelding senest 1. sep. til Erling 27 81 57 68 el. Pia 21 86 15 22.

**12. okt.:** Dametur til Kloster Design Lystøberi. Tilmelding senest 1. okt. til Hanne 20 29 15 17.

**17. okt.:** Herretur til Traktormuseum og Nissum Håndbryg. Tilmelding senest 5. okt. til Erling 97 86 18 13.

**26.-28. nov.:** Juletur til Lübeck og Hamburg. Pris 2495. Nærmere oplysning og tilmelding senest 1. sep. til Erling el. Pia.

## RINGKØBING OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**4. sep. kl. 19:** Foredrag v/Jon Høgh. Emne: Præsten fra Vejlbj.

**20. sep.:** Dans i Højmark Hallen. Musik v/Kim fra Vejrum. Tilmelding på 25 88 74 48 el. 29 24 31 54.

**2. okt. kl. 19:** Harmonikamusik v/Viberne fra Videbæk.

**Mødested (hvor ikke andet er nævnt):** Fjordparken, Holmelunden 10, Rindum.

## SKJERN OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**5. sep. kl. 14:** Pladespil.

**19. sep.:** Efterårsfest. Se nærmere i Skjern-Tarm Ugeblad.

**10. okt. kl. 14:** Pladespil.

**Mødested:** Aktivitetscenter Skjern, Nygade 48.

## SPJALD SENIORKLUB

**4. sep. kl. 14:** Foredrag i Fritidscentret v/

Anne Marie Hessellund Beauland, Aarhus. Emne: Fra millionær til – hvordan går man på rø', uden at slå numsen.

**16. sep. kl. 8.45:** Gymnastik starter i skolens gymnastiksal.

**18. sep. kl. 13:** Tur til VW og Retro Museum i Ulfborg. Pris inkl. entré og kaffe m. brød 150 kr. Afgang fra p-pladsen. Tilmelding senest 4. sep. på 40 73 14 40.

**2. okt. kl. 14:** Foredrag på Plejehjemmet v/Enes Begovic, Ringkøbing. Emne: Fra Jugoslavien til Vestjylland.

## STRUER PENSIONISTFORENING

**Hver mandag kl. 13:** Banko i Aktivitetscentret, Struer.

## TIM OG OMEGNS SENIORKLUB

**3. sep. kl. 14.15:** Tur til Willers Keramik i Torsted. Samkørsel fra Stationen kl. 14.

**10. sep. kl. 19:** Præmiewhist.

**1. okt. kl. 18:** Høstfest med spising. Underholdning v/Æ. Holm fra Jegindø. Tilmelding på 97 33 32 86.

**8. okt. kl. 19:** Præmiewhist.

**Hver dag:** Billard i Stationen. Adgang med nøgle.

**Hver torsdag kl. 14:** Kortspil i Stationen.

## VEMB PENSIONISTFORENING

**3. sep.:** Halvdagstur til Fiskeriets Hus og Ringkøbing Fjord. Eftermiddagskaffe og 2 retters aftensmad.

**30. sep.:** Spising i Bur. Bus fra Vemb Banegård.

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

## VILDBJERG SENIORER

**6. sep. kl. 19:** Dans. Musik v/Kim fra Vejrum. Pris inkl. kaffe m. brød 100 kr. Tilmelding senest 3 dage før.

**9. okt. kl. 14:** Underholdning v/Leif Fabricius, revyskuespiller, tekstforfatter m.m. Emne: Jysk lune og lune jyder. Pris inkl. kaffe m. brød 50 kr. Tilmelding senest 3 dage før.

Tilmeldinger skal ske til Grethe 26 99 22 37 el. Tove 24 65 04 71.

**Mødested:** i Vildbjerg Sports- og Kulturcenter.

## ØRNHØJ OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**4. okt. kl. 19:** Pensionistdans i Ørnhøj Hallen. Musik v/Kim fra Vejrum.

## RANDERS KREDS

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

## DANSKE SENIORER HINNERUP

**28. aug. kl. 13.30:** Mini banko.

**1. sep. kl. 14-15:** Underholdning v/operasanger Jesper Mikkelsen, Hildesheim.

**4. og 18. sep. kl. 14:** Frit samvær.

**11. sep. kl. 14:** Høstfest. Underholdning v/Bo Young. Billetter á 125 kr. købes hos kasseren (se opslag).

**25. sep. kl. 13.30:** Mini banko.

**2. okt. kl. 14:** Frit samvær.

**Mødested:** Stationen, Banegårdsplads 2, Hinnerup.

## GJERLEV OG OMEGNS SENIORKLUB

**25. aug. kl. 14:** Søndagscafe. Pris inkl. kaffe og kage 30 kr.

**10. sep. kl. 14:** Foredrag v/Søren "Købmand", Udbyneder. Emne: Rejser til Polen. Pris inkl. kaffe og kage 50 kr.

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

**29. sep. kl. 14:** Søndagscafe. Pris inkl. kaffe og kage 30 kr.

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

**Hver onsdag kl. 13 (fra okt.):** Edb i Multirommet. Se opslag.

**Mødested (hvor ikke andet er oplyst):** Aktivitetshuset.

## HAVNDAL OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**4. sep.:** Heldagsudflugt til Nordfyn. "I Morten Korchs fodspor". Afgang fra Arki-vet kl. 8.

## HORNSLET SENIORER

**4. og 18. sep. kl. 14:** Bankospil.

**15. sep. kl. 12-17:** Kom hinanden ved fest i Hornslet Hallen.

**2. okt. kl. 14:** Bankospil.

**9. okt.:** Løvfaldstur.

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

**Hver tirsdag kl. 15-17 (fra 24. sep.):** Bowls på Hornslet Skole. Tilmelding til Bodil Andersen 42 77 46 60 el. Ove Christensen 40 30 58 57.

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

Arrangementerne foregår på Rosengården, hvor ikke andet er nævnt.

## KORSHØJ-HARRIDSLEV PENSIONISTFORENING

**26. sep. kl. 17:** Spising og underholdning. Menu: Krogrøde m. bacon og kartoffelmos samt kaffe m. kage. Le Petit: Revy med sang og lokale indslag.

**19. sep. kl. 13:** Bowling i Bowlingcentret på Mariagervej. Evt. afbud til Inge Merete Sørensen 22 79 31 70

**3. okt. kl. 14:** Sang og snak v/Lena og Samuel. Sang, musik og fortælling tiltænkt bedsteforældre og andre kloge folk. Kaffe

og kage 30 kr.

## 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

**30. aug. kl. 15-17:** Bowling. Evt. afbud senest dagen før inden kl. 12 på 20 20 65 15 el. 23 45 89 87.

**13. og 27. sep. kl. 15-17:** Bowling.

**15. sep. kl. 12-17:** Fællesfest i Hornslet Hallen. Musik v/Jørgen Bitsch. Menu: Sild med karrysalat, tarteletter og 2 slags kød m. tilbehør samt kaffe/te og småkager. Drikkevarer kan købes. Afgang fra P-pladsen, Thorsgade 53, Thorsager kl. 11 og busterminalen i Rønne kl. 11.10. Pris 300 kr. inkl. buskørsel. Tilmelding og betaling senest 24. aug. til Hanne Poulsen 23 28 84 61 el. 86 33 20 26.

**25. sep. kl. 14:** Modeopvisning hos forretningen hos Otto Sørensen A/S. Gratis entré - firmaet er vært ved kaffe m. brød. Amerikansk lotteri. Tilmelding senest 16. sep. til Otto Sørensen 86 37 10 88.

**9. okt.:** Løvfaldstur til Norddjurs. Stegt flæsk m. persillesovs "ad libitum" samt en kop kaffe på Ørsted Kro. Pris ekskl. drikkevarer 230 kr. Afgang Thorsager kl. 11 og Rønne kl. 11.10. Tilmelding og betaling senest 30. sep. til Hanne Poulsen.

**17. okt. kl. 18:** Temaaften i A-Huset. Menu: hakkebøf m. bløde løg, kartofler og rødbejer samt æblekage og kaffe/te. Flemming Baade fortæller om John Mogens. Efterfølgende dans. Pris inkl. 1 øl, 1 gl. vin el. sodavand 150 kr. Amerikansk lotteri. Tilmelding og betaling senest 1. okt.

## RÅBY OG OMEGNS PENSIONISTFORENING OG ØSTER TØRSLEV PENSIONISTFORENING

**2., 16. og 30. sep. kl. 14:** Banko i Efterlønsklubben.

**5. sep. kl. 14:** Banko på Åbakken.

**6. sep. kl. 10-15:** Tøjsalg v/Pasgaard Tøj.

**12. sep. kl. 14:** Bowling.

**18. sep.:** Løvfaldstur til Dansk Nutidssamling. Se nærmere i avisen.

**26. sep. kl. 18:** Høstfest. Musik v/Kim Albrechtsen.

**3. okt. kl. 14:** Banko på Åbakken.

**10. okt. kl. 14:** Bowling.

## SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

**27. aug. kl. 13.30:** Oplæsning og fælles-

sang.

**3. sep. kl. 13.30-16:** Samvær/kortspil.

**6.-9. sep.:** Rejse til Stockholm og Tallinn.

**6. sep. kl. 10:** Bowling på Mariagervej.

**10. sep. kl. 13.30:** Banko.

**15. sep. kl. 14:** Søndagskaffe.

**17. sep. kl. 13.30:** Underholdning v/Præsten og Krokonen.

**24. sep. kl. 13.30:** Billeder fra ferietur til Kreta.

**1. okt. kl. 13.30:** Tøjsalg v/Pasgaard Tøj.

**4. okt. kl. 10:** Bowling på Mariagervej.

**8. okt. kl. 13.30:** Besøg af Audika. Emne: Høreelse.

**10. okt.:** Løvfaldstur. Se opslag.

**Hver mandag kl. 19:** Kortspil. Starter 2. sep.:

**Hver mandag og torsdag kl. 9-12 i aug., sep., okt., nov. og dec.:** Diverse aktiviteter.

**Hver mandag, tirsdag og onsdag kl. 9-12:** Datastue.

**Hver onsdag kl. 14-15.30 i sep., okt. og nov.:** Gymnastik. Starter 4. sep.:

**Hver onsdag kl. 9-12 i lige uger i sep., okt., nov. og dec.:** Blomsterbinding.

**Mødested** (hvor ikke andet er nævnt): Bjerregrav Centret, Violvej 1.

## VOLDUM OG OMEGNS SENIORER

**11. sep. kl. 14:** Underholdning v/Jette og John Pedersen på harmonika og lirekasse. Sanghæfter omdeles.

**17. sep.:** Besøg på svinefarmen i Rigtrup. Mødetid kl. 12.30 for de, der vil have rundvisning. Der er baderum, da der kræves bad. Kl. 15: Samkørsel fra Voldum Centret for de, der vil se farmen fra kantinen. Der serveres kaffe og kage. Stejle trapper til kantinen.

**8. okt.:** Løvfaldstur til Hjarbæk Kro. Afgang fra Kirkepladsen kl. 10, hjemkomst kl. 16.30. Buskørsel, middag, buskaffe og småkager. Pris: Ål 590 kr., wienerschnitzel 520 kr. Tilmelding senest 17. sep. til Hans Jørn 23 61 20 50.

**Mødested** (hvor ikke andet er oplyst): Voldum Centret.

## VIBORG KREDS

Kredsformand Hans Jørgen Hansen  
Tøndborgvej 30, Pederstrup, 8620 Kjellerup  
Tlf. 86 82 22 24/23 46 32 15 - hjhansen46@live.dk

## ANS-GRØNBÆK PENSIONISTFORENING

**4. sep. kl. 14:** Bankospil.

**25. sep. kl. 14:** Foredrag v/biskop Henrik Stubkjær (tidligere generalsekretær i Folkekirkens Nødhjælp og forstander på Diakonhøjskolen i Aarhus).

**16. okt.:** Åletur til Feggesund Kro. Afgang fra AIKC kl. 8.50 og Ans Busstop kl. 9. Hjemkomst ca. kl. 16. Frisk kaffe/te fra bussen. Pris 450 kr. Tilmelding senest 16. sep. til Asta Østergaard 86 87 03 13.

**Mødested** (hvor ikke andet er oplyst): Søvangen.

## DANSKE SENIORER KJELLERUP

**30. aug. kl. 13.30:** Banko.

**6. sep. kl. 13.30:** Demo og salg af dametøj v/Dorthe H. Andersen, Hobro.

**13. sep. kl. 12.30:** Spisning. Kl. 13.30: Banko.

**20. sep. kl. 13.30:** Foredrag v/Hanne Faldborg. Emne: Lune jyder.

**27. sep. kl. 13.30:** Banko.

**2. okt.:** Danske Seniorers kongres i Visenbjerg Hallerne.

**9. okt. kl. 9:** Åletur til Feggesund. Hjemkomst ca. kl. 16.30. Pris 450 kr.

## DANSKE SENIORER-BJERRINGBRO OG OMEGN

**18. sep. kl. 13.30:** Foredrag v/Kurt Leth (kendt fra TV Syd og TV 2 Østjylland).

**24. sep.:** Løvfaldstur til Aarhus og Moesgaard Museum. Se nærmere på opslag på Oasen og annonce i lokalavisen.

**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.

## HERSOM-BJERREGRAV PENSIONISTFORENING

**27. aug. kl. 14:** Foredrag v/fhv. præst Bent O. Pedersen. Emne: Om mennesker på min vej. Pris medl. 50 kr., ikke medl. 75 kr.

**3. sep. kl. 14:** Banko.

**9. sep. kl. 9.30:** Gymnastik v/Hanna Balle starter.

**9. sep. kl. 10.30:** Stolegymnastik starter.

**10. sep. kl. 12:** Løvfaldstur med bus til Vemb/Thyborøn. Pris 350 kr. Tilmelding senest 3. sep. på 23 93 69 96.

**17. sep. kl. 14:** Besøg af Skobussen.

**24. sep. kl. 14-16:** Tirsdagscafe.

**1. okt. kl. 14-16:** Banko.

**8. okt. kl. 18:** Høstfest. Pris 110 kr. Drikkevarer medbringes. Tilmelding senest 1. okt. på 23 93 69 96.

## HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

**4. sep.:** Åletur til Signesminde Kro og sejltur på Silkeborg Søerne. Menu: Ål el. wienerschnitzel. Afgang fra Hvilsom kl. 12.15 og Hvam kl. 12.30. Pris 400 kr. Tilmelding senest 28. aug. til Kjeld Dahl 27 96 06 90 el. Ella Skamris 98 64 81 89.

## KLEJTRUP EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**30. sep. kl. 18:** Høstfest med spisning på centret.

## LØGSTRUP SENIORER

**10. sep. kl. 12:** Løvfaldstur til "Den Gen-

fundne Bro" og Hjortsvang Museum. Eftermiddagskaffe på museet. Hjemkomst ca. kl. 18. Pris medl. 225 kr. ikke medl. 250 kr. Tilmelding senest 1. sep. til Aase 29 43 06 10.

**12., 19. og 26. sep. kl. 19:** Banko.

**3. okt. kl. 19:** Banko.

**8. okt. kl. 14:** Foredrag v/Jesper Birkler, fængselspræst i Statsfængslet i Østjylland. Emne: En udfordrende hverdag blandt mennesker, der har begået de alvorligste forbrydelser.

**Mødested:** Løgstruphøje.

### LØVEL OG OMEGNS SENIORFORENING

**9. sep.:** Hyggeeftermiddag i det lille mødelokale ved Løvel Hallen. Se opslag om evt. underholdning.

### MØLDRUP PENSIONISTFORENING

**3. sep. kl. 14:** Generalforsamling og lotterispil. Se nærmere i ugeavisen.

**17. sep.:** Sensommerudflugt. Se nærmere i omdelte sæsonprogram.

**1. okt. kl. 14:** Lotterispil.

**15. okt. kl. 14:** Hyggeeftermiddag. Sang, musik og fortællinger på dialekt v/Svend Brøndum og Laurits Nielsen.

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

**Mødested (hvor ikke andet er oplyst):** Spisestuen på Toftegården.

### THORNING SENIOR KLUB

**11. sep. kl. 14:** Foredrag v/Ruth Dein, Skive. Emne: Marie Bregendal, der var gift med Jeppe Aakjær. Entre og kaffe 75 kr.

**9. okt.:** Efterårsfest. Underholdning v/Søren Kristian Vad. Pris inkl. snitter, vin, kaffe og småkager 75 kr. Tilmelding til Morten 86 88 01 91 el. Hanne 23 31 08 15.

**Mødested:** Bakkegården, Blichersvej 22.

### VEJERSLEV-AIDT-THORSØ PENSIONISTFORENING

**5. sep. kl. 12-16.30:** Høstfest på Thorshøj. Musik v/JOP Musik fra Fårvang. Høstale v/Martin Bjerregaard, Thorsø. Menu: Kartoffelrøsti m. rejer, skinke m. tilbehør samt citronfromage, kaffe og småkager. Tilmelding senest 29. aug. til Bodil 51 56 00 34 el. Margit 86 87 14 78.

**18. sep.:** Løvfaldstur til Tirpitz ved Blåvand. Afgang fra Torvet kl. 8. Pris inkl. kaffe på ud- og hjemturen og buffet el. middag 500 kr. Tilmelding senest 12. sep. til Margit 86 87 14 78.

**Hver onsdag kl. 14 i lige uger:** Sang.

**Hver fredag kl. 14:** Seniordans.

**Mødested** (hvor ikke andet er oplyst): Thorshøj.

### ØRUM OG OMEGNS SENIORER

**3. sep.:** Endags tur til Avernakø. Afgang fra Ørum Kirke kl. 5.40. Pris inkl. bus, kaffe m. rundstykke, færge, frokostbuffet m. kaffe og småkager samt guide 645 kr.

**16. sep. kl. 9-10:** Gymnastik, kaffe og hyg-

ge i Tjelecentret starter. Leder Ellen Sahl.

**1. okt. kl. 14-16:** Hygge-sammen-eftermiddag starter på Højvangen (kortspil, bobspil og håndarbejde). Herefter hver tirsdag. Husk kop og kage.

**3. okt. kl. 9.30:** Boccia (indendørs petanque) starter i Forsamlingshuset. Tilmelding (nødvendig) til Jørgen 86 65 20 87.

**15. okt. kl. 14:** Banko. Pris pr. plade 10 kr.

**26. nov.:** Juleindkøbstur til Sdr. Lügum. Afgang fra Ørum Kirke kl. 5. Hjemkomst ca. kl. 18. Pris inkl. bus, julebord på Brøns Kro, besøg ved Højer Pølser og en gratis flaske vin 299 kr.

**Hver mandag kl. 10-11:** Spinning i Tjelecentret (okt.-marts). Pris pr. gang 25 kr.

**Hver mandag og tirsdag kl. 9.30 (april-sep.):** Petanque ved Tjelecentret.

### KREDS ØSTJYLLAND

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

### AKTIVE SENIORER SILKEBORG

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

**17. sep. kl. 13.30:** Banko i Medborgerhuset. Dørene åbnes kl. 12.

**24. sep.:** Åletur til Vesløs Kro. Afgang fra Jysk Arena kl. 9.30, Cirkel K kl. 9.45 og Rosengårdcentret kl. 10. Hjemkomst ca. kl. 16.30-17. Pris 495 kr. Wienerschnitzel kan bestilles i stedet for ål. Pris 495 kr.

## 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

**1. okt. kl. 18.30:** Løvfaldsfest i Lunden. Musik v/Jens Chr. Sørensen.

## AS-KLAKRING-JUELSMINDE SENIORER

**5. sep. kl. 14:** Banko.

**19. sep. kl. 13:** Fællesspisning. Se annonce vedr. tilmelding.

**3. okt. kl. 14:** Banko.

Tilmeldinger skal ske til Jytta Thomsen 27 41 68 48.

## BRYRUP SENIORKLUB

**29. aug.:** Heldagsudflugt.

**12. sep. kl. 19:** Bankospil.

**13. sep. kl. 19:** Danseaften. Musik v/Martins Musik.

**Mødested, hvor ikke andet er oplyst:** Jens Bæks Gård.

## BRÆDSTRUP PENSIONISTFORENING

**6. sep. kl. 13.30:** Kaffe og banko på Klippen.

**20. sep. kl. 11.30:** Høstfest med spising på Pejsegården. Underholdning v/Calle fra Ry. Amerikansk lotteri med mindst 42 gevinster. Entre 175 kr. Tilmelding senest 8 dage før.

**4. okt. kl. 13.30:** Kaffe og banko på Klippen.

## DANSKE SENIORER BEDERMALLING

**19. sep. kl. 10-15:** Højskoledag 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. sep. til Jonna Tügel 30 24 00 09 el. Elsa Breinholdt 40 21 61 39. Betaling skal ske senest sidste tilmeldingsfrist.

## DANSKE SENIORER FUNDER

**25. sep. kl. 13.30:** Høstmarked og sang. Medbring evt. noget fra din have, køkken el. hobbyrum, som du vil forære væk el. sælge. Sang fra Højskolesangbogen v/Else Christensen.

**9. okt.:** Foredrag med billeder v/Jens Kirk Graversen. Emne: Besøg hos gode venner i Island.

**Hver onsdag kl. 9.30 (i lige uger):** Krolf på idrætspladsen ved forsamlingshuset.

**Mødested:** Funder Kirkeby Forsamlingshus, Skærskovvej 12 A, Silkeborg.

## DANSKE SENIORER HØJDERYGGEN

**11. sep. kl. 13.30:** Bankospil.

**4. sep.:** 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.

**29. sep. kl. 11.30:** Søndagshygge med spising. Underholdning v/Flemming Gammelholm med bl.a. Elvis Show. Pris inkl. 2 retters menu 125 kr. Tilmelding senest 25. sep. på listen på Bavnehøj el. til Margit 75 77 53 71.

**2. okt. kl. 14:** Modeopvisning v/Seniorsoppen. Pris 20 kr.

**9. okt. kl. 13.30:** Bankospil.

**Mødested** (hvor ikke andet er oplyst): Bavnehøj.

## DANSKE SENIORER ØRTING FALLING

**9. sep. kl. 13.30:** Foredrag v/Audika. Emne: Hvad betyder god hørelse for vores livskvalitet og helbred. Bankospil. Kaffe til medbragt brød 10 kr.

## DOVER-RY PENSIONISTFORENING

**12. sep. kl. 14:** Bankospil på Ryvang.

**3. okt.:** Stegte ål på Pårup Kro og Hotel i Engesvang. Besøg i Klosterlund Museum og Bølling Sø (afhængig af vejret). Afgang fra Ryvang kl. 11, hjemkomst cirka kl. 17. Pris 400 kr. Tilmelding senest 26. sep. til Ulla 86 89 19 01.

## EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

**11. sep. kl. 14-16.30:** Bankospil i Ejstrupholm Hallen.

**18. sep. kl. 13.30:** Bowling i Brande. Pris inkl. kaffe 40 kr.

**26. sep. kl. 18-23:** Høstfest på Ejstrupholm Hotel. Musik v/Jens Sandager. Pris inkl. 2 retters menu og kaffe 250 kr. (ekskl. drikkevarer). Tilmelding senest 16. sep. til Thomas 27 91 42 35 el. Birthe 29 65 33 37.

**1. okt. kl. 10:** Billedredigering og lagring i Net-Cafeen samt datastue v/Søren Jørgensen og Kaj Pedersen.

**1. okt. kl. 15.30-16.30:** Gymnastik starter i hallen.

**3. okt. kl. 8.30-9.30:** Yoga/gymnastik starter i hallen.

**7. okt. kl. 14:** Kortspil i Net Cafeen starter. Herefter hver mandag. Pris 50 kr. plus medlemskort.

**24. februar 2020:** 5 dages wellness tur til Kolobrzeg i Polen. Pris 2.095 kr. Tillæg for enkeltværelse 575 kr. Prisen inkluderer bl.a. 4 x afslappende behandlinger, aften med musik og dans samt halvdags udflugt. Pris for rundstykker og sandwich første dag er hhv. 20 kr. og 45 kr. Tilmelding senest 1. sep. til Oda 22 98 84 07 el. Anne 40 56 55 01.

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

**Hver tirsdag kl. 14-16:** Petanque.

## HEDENSTED PENSIONISTFORENING

**20. sep.:** Høstfest.

**4. okt.:** Efterårstur.

**Hver torsdag kl. 19:** Bankospil på Bøgely. Se nærmere i Hedensted Avis.

## NEBSAGER-BJERRE-STENDERUP PENSIONISTFORENING

**19. sep. kl. 14:** Bankospil i konfirmandstuen. Gevinster fra lokale handlende.

## SENIORFORENINGEN FOR GALTEN OG OMEGN

**12. sep.:** Udflugt til Tåsinge Museum. Tilmelding senest 29. aug. .

**4. okt.:** 75 års jubilæum på Høver Kro.

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

## SORRING-TOUSTRUP SENIORER

**1. okt.:** Løvfaldstur.

**8. okt. kl. 14:** Modeopvisning.

**Hver torsdag kl. 14:** Banko.

**Mødested (hvor ikke andet er oplyst):** Sorringhus.

## TODBJERG-MEJLBY-HJORTSHØJ PENSIONISTFORENING

**Hver fredag kl. 13.15:** Banko på Hjortshøj Lokalcenter.

## VIRKLUND SENIORKLUB

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

**7. okt. kl. 14-16:** Underholdning på plejehjemmet v/De 2 fra Lysbro.

## VOEL-SMINGE SENIORER

**9. sep. kl. 9:** Styrketræning i Voel Hallen starter. Herefter hver mandag til og med 9. dec.

**17. sep. kl. 13.30:** Foredrag med billeder v/Peder Korshøj. Emne: Den Transsibiriske Jernbane. Fra Moskva til Vladivostok.

**18. sep. kl. 13.30:** Tøjdag.

**8. okt.:** Løvfaldstur til Søby Brunkulslejre. Pris inkl. sandwich, kaffe/te og kage 250 kr. Tilmelding senest 25. sep. på 86 85 31 81 / 23 74 81 81.

**Hver mandag kl. 13:** "Terapi".

**Hver torsdag kl. 14:** Hygge og samvær.

**Hver fredag kl. 10:** IT-cafe.

**Mødested (hvor ikke andet er oplyst):** Hyggekrogen, Haraldsvej 2, Voel.

## ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

**12. sep. kl. 15.30:** Foredrag v/Per Hansen fra TV Midt/Vest. Emne: Herlige jyder. Pris medl. 40 kr., ikke medl. 50 kr.

## ORGANISATIONSKONSULENT

**Region Midtjylland:**

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

# Prøv de nye banebrydende Oticon Opn S høreapparater



Bestil tid til en  
gratis høretest på  
**70 400 200**

**Får du tit at vide, at du skruer for højt op  
for fjernsynet eller synes du, at folk mumler?**

Så har du muligvis nedsat hørelse. Gør noget ved det allerede nu! Få en gratis høretest hos os, og prøv de banebrydende Oticon Opn S gratis i 30 dage.

Medlemmer af  
Danske Seniorer får

**15%**  
rabat



# OVER 800.000

## VELUX-KRONER TIL FORENINGERNE

Tilskuddet går til indkøb af udstyr og instruktion til instruktører o.m.a.

Først på året indgik vi et samarbejde med VeluxFonden, som i den grad kommer vores foreninger til gode. Rigtigt mange medlemsforeninger har benyttet sig af muligheden for at søge penge til forskellige tiltag. De kan søge til (næsten)

alt, der gør aktive seniorer endnu bedre til at hjælpe andre seniorer. For det er det, det hele handler om: at styrke seniorers indsats for at de selv og deres jævnaldrende får et bedre, sundere, sjovere og rigere seniorliv.

*Med en bevilling på 48.000 kr. fra VeluxFonden kan Hostrup Seniorers 35 mand store krolfhold kan nu nyde kaffen i ly for sol og vind og vand fra oven. På billedet er det formand Willy Poulsen, Hans Chr. Rasmussen, næstformand Anne Petersen og Kurt Hansen, der får sig en sludder, mens der spilles færdigt.*



**Dette kan I ikke søge til:** busture, forplejning, underholdning – her må I finde andre fonde.

**Undervisning støttes kun,** hvis det er til instruktører, vejledere eller ambassadører for en seniorsag, der modtager undervisningen.

**Ansøgningsfrist hver den 1.** i måneden undtagen i juli og man kan regne med svar inden måneden er omme.

Foreningen skal i første omgang selv afholde udgifterne og hurtigst muligt indsende fakturaer, så de kan få penge til at betale dem.

### Det fik foreningerne penge til

Ansøgerne ønskede tilskud eller finansiering af anskaffelse af alt fra teleslynge til klubhuset, mobil teleslynge, elektronisk piano, et læskur, sangbøger, it-udstyr til foreningsdrift og til undervisningsforløb for foreningens instruktører.

En forening søgte om og fik penge til indkøb af flere ipad, så et hold seniorer kan undervise andre seniorer, som gerne vil i gang med ipad og tablets, men ikke helt ved, hvad de kan få ud af den.

### Fotolære for lokale instruktører

Nordbo Senior i Fredericia er vilde med gode billeder. Foreningen søgte om en fotolærer til klubbens fotoentusiaster, der gerne vil hjælpe andre i foreningen til at lave bedre billeder fra foreningens arrangementer.

”Hele ideen er, at vi skal blive bedre og hjælpe hinanden til at blive bedre. Derfor er det væsentligt, at de som skal hjælpe andre bliver bedre til både at komponere billeder og til at betjene fotoudstyr”, fortæller formand Bjarne Dueholm.

Fotolære for instruktører-kurset starter i efteråret.

# ACTION-KAMERA TIL BORNHOLMERNE

Hasle Rutsker Pensionistforening vil dele oplevelserne med dem derhjemme.

"Vi fik penge til et gopro-kamera. Vores kasserer har testet det, og det giver knivskarpe billeder", fortæller en glad formand Jørn Rasmussen.

Formålet er at optage film fra foreningens rejser, udflugter og arrangementer til den digitale scrapbog.

"Filmene skal også bruges til at vise andre medlemmer, hvor vi har været og hvad vi lavede", fortæller Jørn.

Kasserer Johnny Drachmann fortæller, at det er meningen, at der skal nedsættes en lille gruppe af medlemmer, der kommer til at forstå brugen af kameraet. Det sker til efteråret, og indledes med en grundig instruktion fra forhandleren.

Viden og vejledning om, hvordan foreningen overholder GDPR (persondataloven) kan foreningen ved behov få opfrisket via organisationskonsulenten.

## Kollektive aftaler

Vi er blevet rigtig skrappe til at indgå kollektive rabatter, som kan spare foreningerne for mange penge. Det gælder både, når I vil have en underholder eller foredragsholder på besøg og når I arrangerer rejser og udflugter. Et par af eksemplerne er en kro, der giver jer kaffen med en rabat på 30 kr. pr. person. Er I to busfulde på tur, er der 3.000 kr. sparet – eller et hotel, der giver jer overnatning i dobbeltværelse med morgenmad og en 2-retters middag for 599 kr./pers., når I bestiller min. 10 værelser.

Alle nye kollektive aftaler meddeles jævnlige på mail til formand og kasserer – eller en anden i bestyrelsen.

## Det koster det

35 kr. pr. medlem/år + portobidrag. 12 kr./medl./år, hvis I selv omdeler medlemsbladet – 30 kr./medlem/år, hvis I vil lade det postomdele.

Kender du en forening, der kunne have glæde af at være medlem, så kontakt os for nærmere info.

*Selvom det ikke er ret stort, kan sådan et gopro-kamera lave knivskarpe billeder. Udstyret med teleskopstang, sugeskop til forruden i bil eller bus og et lille stativ kan Hasle Rutsker-pensionisternes aktiviteter nu filmes og fotograferes fra alle vinkler.*





*"Det er rigtigt dejligt, at Audikas mobile høretest er blevet et tilløbsstykke i foreningerne. Det er vigtigt for os som senior-interesseorganisation at sætte fokus på det, der skaber bedre livskvalitet for seniorer. Og det gør velfungerende hørelse i den grad", siger Danske Seniorer-direktør Katrine Lester, her fotograferet foran vores folkemødetelt, som Audika lånte til at "låne et øre" af mange af vores gæster.*

# GRATIS FOREDRAG OM HØRELSE

"Hvad siger du?" bliver med alderen en stadig hyppigere anvendt sætning. Vores samarbejdspartner Audika kommer ud i foreningen og fortæller om, hvad god hørelse – og mangel på samme – gør ved din hjerne og din livskvalitet.

Dårlig hørelse, som forbliver ubehandlet, kan nemlig bidrage til både at den, der oplever høretabet, isolerer sig, fordi det bliver for svært at følge med i det, der sker – og andre bliver trætte af altid at skulle gentage det sagte. Ubehandlet høretab kan også øge risikoen for demens. Og I får svar på alle de spørgsmål, I har om høretab, behandling, tilskud, leveringstider m.m.

Foredraget er gratis – og der følger mere med:

## **Kaffe, kage og høretest**

Når Audika kommer ud i foreningen, har de kaffen med – eller rettere, de sponsorerer kaffe og kage. Og så har hørespecialisten også en mobil 10-minutters høretest med, så alle interesserede kan få testet, om de muligvis bør få tjekket hørelsen grundigt.

Aftalen med Audika er blot en af mange kollektive aftaler, hvor Danske Seniorers medlemsforeninger har særlige fordele. Du kan læse mere om de kollektive aftaler i nyhedsbrevet Sidste nyt om foreningsfordele – eller kontakte din organisationskonsulent. Se også side 16 og 17.

## **Bestil foredrag**

Har I lyst til at få besøg i foreningen, skal I ringe eller maile til vores kontakt i Audika konsulent Lissi Kragh Madsen på tlf.: 41 49 96 07 eller mail: lkra@audika.dk



DANSKE SENIORER OG SUNDHED&OMSORG PRÆSENTERER:

# ÅRETS NYTÅRS- KONCERT



AARHUS RÅDHUS · 9. januar 2020 · kl. 19-21.30

KUN KR.  
**195,-**

+ GEBYR

Oplev **Annette Heick, Lisbeth Kjærulff, Gert Henning Jensen, Michael Carøe** og Promenadeorkesteret i en forrygende nytårskoncert.

Billetsalg starter den **4. september**  
på **www.billetten.dk** – tlf.: **70 20 20 96**



VI HJÆLPER HINANDEN

SUNDHED&OMSORG

# VELKOMMEN I FÆLLESSKABET

Fordele ved at være medlem af Danske Seniorer bliver mere og mere tydelige og det giver nye medlemsforeninger.



Vi siger velkommen til

- **Danske Seniorer Holsted** i Kreds Syd/Vest
- **Morsø Slægtshistorisk Forening** – Kreds Nord
- **Karisma-orkesteret**, der ligesom fx Bordinghus Spillemand og Mindeperlerne består af seniorer, der optræder for seniorer. Karismaorkesteret hører hjemme i Kreds Hovedstaden
- **Silk Road** i Kreds Hovedstaden er en kulturforening for etniske minoriteter med 50 medlemmer i København

## Forkøbsret til koncerter

Med vores samarbejde med billetten.dk – har alle medlemsforeninger fået forkøbsret til billetter til vores koncerter, der sælges via billetten. Aftalen giver jer mulighed for at reservere et antal billetter, før salget åbnes offentligt.

I kan i reservere så mange, I vil. I skal først betale – og kun for de billetter, I faktisk skal bruge, når forkøbsretten udløber.

Sådan kommer I først til fadet, og I slipper for at stå med billetter, I ikke fik solgt i foreningen.

## Filmklubber kan også blive medlem

Er du medlem af en filmklub og vil du vide, om klubben kan få glæde af et medlemskab af Danske Seniorer? Vi gør det meget lettere for bestyrelsen, da vi sørger for booking af alle film. I skal bare vælge.

Eller har du lyst til at starte en filmklub op?

Så kontakt vores filmkonsulent Rikke Samssund på tlf.: 35 24 00 42 – eller mail [RNS@danske-seniorer.dk](mailto:RNS@danske-seniorer.dk).

## Nyhedsbreve til foreningerne

Danske Seniorer udsender to nyhedsbreve til foreningerne. Det ene hedder **Bestyrelsehjælperen** og kommer to gange om året og handler om alt, der vedrører foreningens drift.

Det andet kalder vi **Sidste nyt om foreningsfordele**. Det sendes med jævne mellemrum, så I hele tiden har fingeren på pulsen og kan gøre brug af de fordele, vi som paraplyorganisation forhandler hjem til jer.

### Får din forening ikke Sidste nyt?

Nyhedsbrevene sendes til formand og kasserer, men nogle få foreninger har endnu ikke koblet sig på listen. Er din forening en af dem?

Skriv til organisationskonsulent Rikke Samssund, oplys foreningens medlemsnummer og den mailadresse, foreningen ønsker at modtage **Sidste nyt** på, så kommer I med på maillisten.

## Medlemskort med fordele

Alle medlemmer i foreninger og klubber under Danske Seniorer får et personligt medlemskort, der giver adgang til medlemsrabatter og fordele.

Medlemskortet udleveres i foreningen i forbindelse med opkrævning af kontingent for 2020.

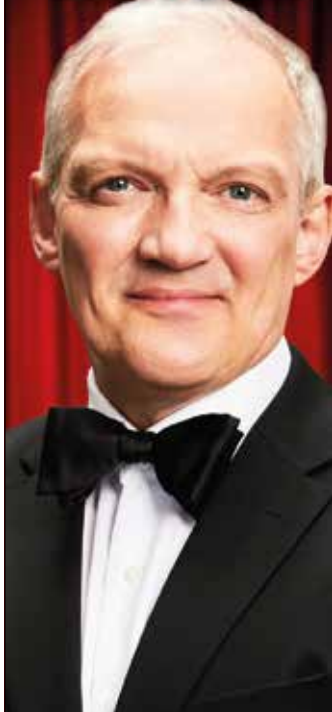
Se alle rabatterne på [danske-seniorer.dk/medlemsfordele](http://danske-seniorer.dk/medlemsfordele)



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

# SIKKERT HJEM – RUM FOR RUM

Bolius har gode tips til dig, der vil gøre din bolig mere seniorvenlig og sikker i hverdagen.

Behovet for at bo godt bliver ikke mindre med alderen – men de krav, vores bolig skal opfylde, kan godt ændre sig. Så hvad enten du går med flyttetanker eller bare vil indrette dig mere seniorvenligt og -sikkert, har Bolius her 12 gode råd til din bolig, så den passer til dig hele livet.

## Indgang og entré

- Sørg for, at du let kan komme til og fra din dør, og at der er god belysning.
- Stil en bænk uden for døren, hvor du kan sætte poser og tasker fra dig.
- Hav god plads til opbevaring og et sted at sidde ned i entréen.

## Køkken

- Gode håndtag på køleskab, fryser og opvaskemaskine og god bordplads, hvor du kan sætte ting fra dig, gør hverdagen lettere. Det kan også lette at få dem hævet op på en sokkel.
- Underskabe med skuffer er lettere at komme til.
- Ting, du bruger i hverdagen, skal være lette at komme til – hav fx støvsuger i et kosteskab uden bund, så du kan køre den ind og ud i stedet for at løfte.
- Soveværelse
- Indret soveværelset, så der er god plads på begge sider af sengen og ved skabe.
- Hvis du kan vælge, hvilket rum

der skal være soveværelse, så overvej let adgang til badeværelse.

- En lav seng kan med fordel skiftes ud med en højere eller højere ben. Det gør det nemmere at komme ud af sengen om morgenen.

## Badeværelset skal have

- god friplads og uden løse genstande, der står i vejen
- skridsikkert gulv – også når det er vådt
- belysning med rigtig lysstyrke, så skygger og kontraster er tydelige.

### TAG TESTEN

Passer din bolig til dig?  
[www.bolius.dk/tredjealder](http://www.bolius.dk/tredjealder)

# SKUM FLØDEN NÅR DU FLYTTER

Gode tips til dig, der tænker på at flytte til noget mindre

At flytte fra en stor til en mindre bolig er ikke kun et spørgsmål om farvel til både ting, møbler og kendte omgivelser. Det handler ligeså meget om, at vælge hvilke yndlingsting, der skal følge med over i den nye bolig. Det er jo alligevel dem, man bruger mest og er omgivet af i hverdagen.

Spørger du oprydningseksperter og indehaver af farvelrod.dk Lena Bentsen, handler det i praksis om at skumme fløden, når man vil flytte til en mindre bolig.

Mange af de ting, vi har, er netop nogle vi "bare har", men sjældent bruger. Flyt-

teplaner er en god anledning til at give gode ting videre til næste generation eller til genbrug. Ifølge oprydningseksperter giver det også en følelse af frihed at skille sig af med ting, man alligevel ikke bruger.

"Med en mindre bolig følger et mere overskueligt hjem og færre forpligtelser", siger hun.

Læs mere på [www.bolius.dk/tredjealder/hvad-skal-du-ikke-tage-med-naar-du-flytter-til-en-mindre-bolig](http://www.bolius.dk/tredjealder/hvad-skal-du-ikke-tage-med-naar-du-flytter-til-en-mindre-bolig)

Artiklerne er bragt i samarbejde med [www.tredjealder.dk](http://www.tredjealder.dk), der er skabt af Realdania og Videncentret Bolius.



# JULE- OG NYTÅRSREJSER + dejlige julemarkeder

**STORT  
julekatalog**  
Bestil på  
[riisrejser.dk](http://riisrejser.dk)

## Julemarkeder

### BAD OLDESLOE

Weekendferie til Bad Oldesloe i det skønne Nordtyskland med besøg ved julemarkederne i Lübeck og Hamburg.

Buskørsel, dansk rejseleder, hotelovernatning, halvpension og udflugt (ex entree) er inkluderet.

*Masser af afgange i nov. og dec.*

**2 dage. Fra kr. . . 1.069,-**

### BERLIN

Skøn rejse til den flot julepyntede storby Berlin og de mange seværdigheder samt dejlige julemarkeder overalt i byen.

Busrejse, dansk rejseleder, centralt hotel med morgenmad og udflugt er inkluderet.

*Rejs d. 29/11, 6/12 el. 13/12.*

**3 dage. Fra kr. . . 1.795,-**



## Julerejser

### GARDASØEN

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

*Rejs d. 21/12.*

**7 dage. Fra kr. . . 4.795,-**

### WIEN

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

*Rejs d. 22/12.*

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



## Togter på Rhinen

### JULEMARKEDER

Hyggeligt togt på Rhinen med julemarkeder, skønne gamle byer, julebelysning, Glühwein, ristede mandler og julestemning for alle pengene. Busrejse, krydstogt, pension om bord, dansk rejseleder og udflugt er inkluderet.

*Rejs med 5/12 el. 8/12.*

**4 dage. Fra kr. . . 3.995,-**

### JUL PÅ RHINEN

På dette skønne flodkrydstogt sejler vi julen i møde på den smukke, romantiske del af Rhinen.

Busrejse, krydstogt, lækker helpension med drikkevarer om bord, dansk rejseleder og udflugt er inkluderet.

*Rejs med 22/12.*

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



## Nytårsrejser

### POLEN

Dejlig nytårsferie på Hotel Las ved Szklarska Poreba i Polen. Herlig nytårsfest med live-musik, øl, vin og vodka ad libitum. Busrejse, dansk rejseleder, hotel med swimmingpool, halvpension, nytårsfest samt udflugt er inkluderet.

*Rejs d. 30/12.*

**4 dage. Fra kr. . . 3.495,-**

### BERLIN

Ønsker man et flot og festligt nytår er Berlin det rette sted at være. Vi bor på Berlin Mark Hotel - centralt beliggende ved Kurfürstendamm. Busrejse, 3-retters nytårsmiddag, morgenmad, udflugt og dansk rejseleder er inkluderet.

*Rejs d. 30/12.*

**3 dage. Fra kr. . . 2.595,-**



Forbehold for trykfejl og udsolgte afgange

**riis  rejser**

**Tlf. 70 11 47 11 • [www.riisrejser.dk](http://www.riisrejser.dk)**

**GODT REJSESELSKAB**

# VIND MED SENIORBLADET

Denne gang har vi to dejlige bøger, som du kan blive den heldige vinder af. En smuk bog om HKH Prinsesse Benedikte med masser af flotte billeder og en skøn historie om de to veninder Rosemary på 86 år og Kate på 26 år, der finder hinanden i den fælles kamp for at bevare den lokale swimmingpool i London-bydelen Brixton.

## Benedikte – en kongelig prinsesse

af Anne Sofie Kragh  
Udgivet af Politikens Forlag



I 75 nedslagspunkter tegner Anne Sofie Kragh et portræt af Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Benedikte, der den 29. april 2019 fejrede 75-års fødselsdag.

Bogen er den første store biografi om Prinsesse Benedikte, som hun selv bidrager aktivt til. Her fortæller hun om sin rolle som prinsesse og rigsforstander, om sin pligtfølelse, om de væsentligste mærkesager, om livet på Berleburg – samt om de største personlige oplevelser og vigtigste begivenheder. Hun kommer også omkring sit syn på spørgsmål som værdier, kvindefrigørelse, børneopdragelse og mo-

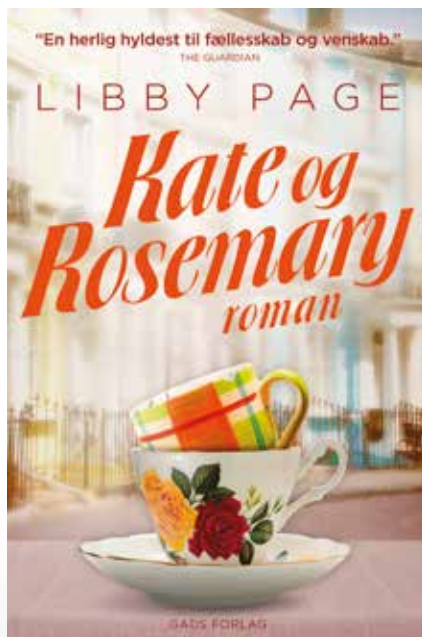
narkiets rolle i et moderne demokrati.

Udover prinsessen selv medvirker hendes tre børn, samt de nærmeste venner og personer fra de mange protektioner. Hendes Majestæt Dronning Margrethe og Hendes Majestæt Dronning Anne-Marie fortæller også om deres søster og deres fælles barndom, der både bød på streng opdragelse og stor kærlighed.

Bogen er rigt illustreret – blandt andet med personlige fotos fra Kongehusets private arkiv.

## Kate og Rosemary

af Libby Page  
Udgivet af Forlaget Gad



Under Londons til tider kaotiske og tilsyneladende upersonlige

overflade finder indbyggerne af og til sammen i små fællesskaber, og da kommunen truer med at nedlægge den lokale udendørs swimmingpool, opstår der ikke alene fælles front mod den økonomiske overmagt, men også et usædvanligt venskab mellem to kvinder på tværs af alder – et venskab der fortrænger den ensomhed, der alt for ofte lurder under den pulserende storbys overflade.

Kate og Rosemary er en opløftende og rørende historie om at beskytte det, der virkelig betyder noget, og om værdien af sammenhold i en travl og hektisk tid.

## Vind en af bøgerne

Alt hvad du skal gøre er at sende et postkort eller skrive på bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk kortet "Bogkonkurrence – Benedikte" eller "Bogkonkurrence – Kate og Rosemary". Og husk selvfølgelig at skrive din egen postadresse, så vi kan sende bogen til dig, hvis du skulle være så heldig at vinde. Eller send en mail til [vind@danske-seniorer.dk](mailto:vind@danske-seniorer.dk) (skriv Benedikte eller Kate og Rosemary i emnefeltet)

Vi skal have dit postkort eller din mail senest d. 5. september 2019

## Et stort tillykke til

Per fra Saksøbing og Gerda fra Nørager, der vandt bogen "I livets efterår – Seniorliv med uventet forløb", Kirsten fra Kastrup, der vandt krimierne om Ruth Galloway og Margit fra Vrå, der vandt havebogen "Små haver store drømme". Vi håber, I alle sammen har haft nogle dejlige læseoplevelser henover sommeren.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

# JULEKONCERT MED KBH. DRENGEKOR



16. december 2019 · kl. 16-17.30  
Skt. Andreas Kirken, Gothersgade 145, 1123 Kbh. K

KR.  
**210,-**  
inkl. gebyr

Syng julen ind med Københavns  
Drengekor og solisterne Gert  
Henning Jensen og Vibeke  
Kristensen samt musikere fra  
Radiosymfoniorkester.

Billetsalg starter den 4. september  
i Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N, tlf. 35 37 24 22



VI HJÆLPER HINANDEN



# 9 ÅR MED MAD OG MÆND

Hvis det oser af noget i køkkenet er det HYGGE! Her er smil og godmodigt drilleri, sund og god mad hverdagskost – og kun i ganske særlige tilfælde adgang for kvinder.

*Tekst: redaktør Iben Hauschultz, Foto: Per Frederiksen.*

Hver torsdag eftermiddag kl. 16 mødes 18-20 vel voksne mænd i skolekøkkenet på Rynkevangskolen i Kalundborg. De er alle medlemmer af Kalundborg Senior og Pensionistforening og er klar til 4 timer i godt selskab og med god mad, som de selv laver.

Siden 2010 har mændene i pensionistforeningen mødtes til madlavning. Eneste kvinde, der nogensinde har fået lov til at være med sådan fra start til slut, er idékvinden bag aktiviteten: Anne Korsager. I dag er det Jørgen Larsen, der holder stafetten.

Ellers er der kun adgang for damer ved særlige lejligheder, fx når d'herrer holder årsafslutning og inviterer alle koner op på skolen

til spising. Så dækkes der op til fest med foldede servietter og hele balladen.

Alle andre torsdage er madlavning og borddækning "bare" hverdag – og rigtigt hyggelig. Her snakkes og grines.

"Der er ting, der skal vendes og emner, der skal drøftes. Og nogle gange er det bare bedst at være blandt kun mænd", fortæller Ole Jordy, formand for foreningen og "menigt" medlem af Madlavning for mænd-gruppen.

## Hverdagsmad til hverdagsmænd

Hele ideen bag madlavning for mænd er at lære at lave god hverdagsmad.

"Vi skiftes til at planlægge og købe ind. Og vi starter altid med en

hyggelig sludder over en øl. Så fortæller køkkenchefen, hvad der på menuen", fortæller Per Frederiksen, der som Ole har været med fra begyndelsen.

Da SeniorBladet var på besøg for at høre mere om aktiviteten, var det Hans Darre, der stod for indkøb og instruktion til de andre.

På menuen er der karbonader med stuede ærter og gulerødder og til dessert "Abemad med råcreme" (det betyder frugtsalat af frisk frugt). Dagens køkkenchef løber lige opskriften og de forskellige arbejdsteknikker igennem, inden torsdagskøkkene slippes løs i grupper: Alt laves nemlig fra bunden, som god hverdagsmad skal. Og det er vigtigt, at alle er med.

Senest klokken 20, er køkkenet igen rent og pænt og alle vender mætte og glade næsen hjemad igen.



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

ÅRETS

# NYTÅRS- KONCERT



**CIRKUSBYGNINGEN (WALLMANS)**  
5. og 6. januar 2020 · kl. 19.30-22.00

A BILLET  
KUN KR.

**275,-**

INKL. GEBYR

B BILLET  
KUN KR.

**250,-**

INKL. GEBYR

Oplev **Annette Heick, Lisbeth Kjærulff, Gert Henning Jensen, Michael Carøe** og Promenadeorkesteret i en forrygende nytårskoncert.

**Mulighed for tilkøb af festmiddag m.m.**

Billetsalg starter den **4. september**  
på **www.billetten.dk** – tlf.: **70 20 20 96**

Ønskes hjælp vedr. køb af billetter, kontakt Griffenfeldsgade 58 tlf. 35 37 24 22



VI HJÆLPER HINANDEN

# KOLTURKASSEN

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

## NYTÅRSKONCERTER I KØBENHAVN OG AARHUS

I 2020 bliver der hele to nytårskonserter i København, nemlig 5. og 6. januar – og så ”flytter vi ind” hos Wallmans i Cirkusbygningen.

I Aarhus arrangeres koncerten i samarbejde med Aarhus Kommunes Sundhed og Omsorg og spilles 9. januar kl. 19-21.30.

Med solisterne Annette Heick, Lisbeth Kjærulff, Gert Henning-Jensen og Michael Carøe er der garanti for en flot og festlig aften.

### Nytårskoncert i Wallmans med middag

Wallmans er eksperter i dinner-shows, så i 2020 får du ud over den festlige stemning også mulighed for at spise en lækker 2-retters middag inden koncerten, serveret af det superprofessionelle Wallmans-team.

Du kan vælge mellem to billettyper (a og b) og to slags middag: en menu med kød og en vegetar-menu.

Dørene åbnes kl. 17 for dem, der vil spise middag, og den serveres kl. 17.45. Kommer du for koncerten alene, åbnes dørene kl. kl. 18.45, så alle kan nå at være på plads, inden koncerten begynder kl. 19.30.

Nytårskonserterne i Cirkusbygningen bliver en ganske særlig oplevelse med fest og farver, skøn musik og et højt serviceniveau både ved



middagen og i barerne. Det smitter lidt af på prisen, så den denne gang er lidt højere: A-billetter koster 275 kr., B-billetter 250, begge inkl. gebyr og gratis garderobe.

Til gengæld får du den lækre middag for kun 275 kr./pers. Middag og drikkevarer bestilles sammen med billetkøbet – og er I flere, der vil sidde sammen, skal I også bestille sammen i én bestilling. Tildeling af pladser sker efter først til mølle-princippet inden for den valgte kategori.

### Se menu og bestil billet

Du kan se mere om koncert, menuer og drikkevarer til maden og til pausen på <https://danske-senorerer.billetten.dk>.

Koncertpublikum, der kommer efter maden, køber deres drikkevarer i baren.

### Alt ved det gamle i Aarhus

Ved koncerten i Aarhus 9. januar kl. 19-21.30 forbliver alt ved det gamle. Spillestedet er det stemningsfulde Aarhus Rådhus – og igen er det i samarbejde med Aarhus Kommunes Sundhed og Omsorg.

### Billetsalget

Billetter til nytårskonserterne fås fra 4. september på [billetten.dk](http://billetten.dk).

Billetprisen er 210 kr. inkl. gebyr. Billetter købes på [www.danske-senorerer.billetten.dk](http://www.danske-senorerer.billetten.dk)

### Rejsehjørnet

sælger også billetter til vores vandreture, rundvisninger, foredrag, fester, rejser og udflugter. Åbent alle hverdage kl. 9.30-14



## LAST PROM I ESBJERG

8. oktober byder vi sammen med Shantykoeret Capstan på en forrygende koncert i Esbjerg Musikhus – med en duft af Royal Albert Hall, deraf navnet Last Prom. Og selvfølgelig er Promenadeorkesteret med – i år sammen med Louise Fribo og Preben Kristensen. Billetter til koncerten i Esbjerg Musikhus den 8. oktober kl. 14-16.30 købes på [www.mhe.dk](http://www.mhe.dk) – eller 76 10 90 00 og du kan vælge mellem A-billet til 215 kr. eller B-billet til 195 kr. (begge inkl. gebyr).

## REVY MED NYE SILD OG NYE FRIKADELLER

28. august præsenterer vi et forrygende revy- og musik-show med Preben Kristensen, Annette Heick, Lisbeth Kjærulff, Rasmus Krogsgaard og Henrik Krogsgaard i Cirkusteltet på Bakken. Kom til et festligt revyshow med skøn mu-

sik, gode historier og hyggelige drillerier.

Koncerten starter kl. 11 og den er lige til at blive glad af. Billetter til 195 kr. (+ gebyr) købes i Rejsehjørnet.

## JULEKONCERT

Vores julekoncert med Københavns Drengekor 16. december er for rigtig mange en fast tradition og det egentlige ”startskud” til julestemningen. Den finder som altid sted i Skt. Andreas Kirken i Gothersgade (Kbh. K). Koncerten starter kl. 16.

Der venter dig en smuk og hyggelig koncert med Københavns Drengekor og solisterne Gert Henning Jensen, Vibeke Kristensen og musikere fra Radiosymfoniorkesteret.

Billetsalg åbner i Rejsehjørnet 4. september. Pris: 210 kr. inkl. gebyr.

## HYLDEST TIL ETTA CAMERON

Skønne Etta Cameron gik bort i 2010, men minderne om hendes dejlige stemme og kærlighed til verden lever.

En god grund for Danske Seniorer til at holde en hyldestkoncert til Etta Cameron. Det gør vi 22. november kl. 16-18 i Klærkesalen i Sct. Josephcentret, Griffenfeldsgade 44.

Solist er Steven Hart, som i mange år var korsanger hos Etta Cameron. Han akkompagneres af hans egen pianist.

Du kan også opleve det dygtige Sjællandskoret, så du kan godt

SÆT X



## I KALENDEREN I MARTS

Danske Seniorers forårskonserter kommer i 2020 også til Bornholm og Lolland, så nu kommer vi hele landet rundt.

Årets koncert er **Stig Rossen hylder John Mogensen**. Glæd dig: 1.300 begejstrede seniorer kvitterede med bragende bifald, da de oplevede hyldestkoncerten til vores grundlovsfest på Bakken i 2018.

### Turneplan

- 6. marts kl. 14: Svendborg
- 7. marts kl. 14: Odense
- 8. marts kl. 14: Herning
- 9. marts kl. 14: Esbjerg
- 11. marts kl. 14: Åkirkeby
- 12. marts kl. 19: Sønderborg
- 13. marts kl. 19: Vraa
- 18. marts kl. 19: Vejen
- 19. marts kl. 19: Aarhus
- 22. marts kl. 15: Maribo

begynde at glæde dig til en vidunderligt underholdende eftermiddag.

Billetter er allerede nu til salg i Rejsehjørnet. Pris medlemmer: 95 kr., ikke-medlemmer 135 kr.



# MEDLEMSFORDELE

Se alle dine fordele <https://www.danske-seniorer.dk/medlemsfordele> – der kommer hele tiden nye til.



Karamel Kompagniets butik i Rønne giver dig: 10% rabat.



I Bakkarøgeriet på Bornholm får du 10% rabat, når du handler i fiskebutikken.



Søndagstilbud. Pris: 895 kr. for to personer i dobbeltværelse, inkl. 2-retters middag. Oplys kode: "DS-søndag".



Happy Lama Fairtrade-webshop giver 20% rabat på alt, når du bruger kodeordet SENIOR.



Byens Briller i Aakirkeby giver 10% på briller



**ROLD STORKRO**  
...NATURLIGT

Rold Storkro i Skørping: 10% på supersøndage og 25% rabat på værelser. (Gælder kortholder)

## HOTEL VINHUSET

Sov og spis på Hotel Vinhuset i Næstved med 20% på overnatning m/morgenbuffet og mandag-torsdag med 25% rabat i Restaurant Vinhuskælderen.



Butik Lille Spejl i Nykøbing Falster giver 20% rabat på damemode str. 36-46. Du finder dem også på Facebook



**DET KGL. TEATER**

Kom i Operaen med 10% Danske Seniorer-rabat.

**18. september kl. 19.30:** Carmen.



**25. september kl. 20:** Barberen i Sevilla.

Brug linket på vores hjemmeside.



## Savage Rose

Du får 20% rabat på billetter til Savage Rose i KB-Hallen 23. november. Køb billet på billetlugen.dk og indtast kampagnekode Billelugen-Ven.



Tag på efterårsferie på skønne Bornholm med 10% rabat på alle Team Bornholms overnatningssteder. Rabatten gælder hele året.



# LEDAM

10% rabat på damemode, sko, støvler og lækkert tilbehør ved fremvisning af medlemskort (gælder ikke ved køb af gavekort).



## RAGNAROCK

Museet for pop, rock og ungdomskultur i Roskilde giver 25% rabat på entré i hele oktober: Særudstilling GASOLIN' 1969-78 (åbner 13.9. og står frem til sommer 2020).



15 % rabat på overnatning (kortholders værelse) og/eller frokost i restauranten for kortholder+3 gæster til frokost (ekskl. drikkevarer) ved fremvisning af medlemskort.

Se hele aftalen på [www.danske-seniorer.dk/](http://www.danske-seniorer.dk/) medlemsfordele



10% på ordinær pris på overnatning m/morgenmad, når du bestiller på tlf. 98 44 22 33 eller [skagen@skagenhotel.dk](mailto:skagen@skagenhotel.dk). Oplys om medlemskab ved booking. Medlemskort skal fremvises ved indtjek på hotellet.



## KONCERTER



MAMMA MIA! i Tivoli d. 29. og 30. januar samt 5. og 13. februar 2020: 10%



Esben Just Solo – Intimkoncert med Tapas på Radisson Blu i Aarhus 28. September: 20%

Køb billet på [billetlugen.dk](http://billetlugen.dk) og indtast kampagnekode Billetlugen-Ven.

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

Jeg/vi ønsker medlemskab af 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



Du kan få optaget en kontaktannon-  
ce (maks. 30 ord) under billetmærke  
for 100 kr. Indbetal på konto: 5301 –  
027 32 56 og send din annonce til:

SeniorBladet/Billetmærke

Griffenfeldsgade 58

2200 København N

eller: billetmrk@danske-seniorer.dk

**HUSK:** navn, adresse og telefon, så du  
kan få svar. **Svar på en annonce:** læg  
dit svar i en lukket kuvert med billet-  
mrk.-nr. på og send det i en anden ku-  
vert og til os. Vi sender svaret videre.

## GAVETILBUD

Vi hjælper dig med din  
slægts historie! Giv dine  
børnebørn en slægtsbog  
som et uvurderligt minde.  
Kontakt os uforbindende  
på telefon **61 12 50 10**  
[www.slægtenhistorie.dk](http://www.slægtenhistorie.dk)

**Slagelse:** God ven søges. Enke i  
den tredje alder. Søger en seriøs  
og røgfri ven til, at være noget for  
hinanden. Jeg er slank og mobil.  
Gerne rejser og småture. **Billet-  
mrk.: 3981**

**Randers – Viborgeggen:** Kvinde  
søges til et rart og inspirerende  
fællesskab. Gerne slank og om-  
kring 65 til 75 – ikke ryger. Jeg er  
en frisk og slank mand på 79 år.  
**Billetmrk.: 3982**

**Nordborg Als:** Enke i den tredje  
alder søger en mandlig ven til hyg-  
ge og samvær, afslappet forhold til  
spiritus. Du skal være ærlig, kærlig  
og glad og du skal være ca. 180-190  
høj og gerne have en bil. Måske  
bor du i mit område. **Billetmrk.:  
3983**

**Hovedstadsområdet:** Jeg søger  
en moden kvinde, der vil have en  
mand i livet fremover fra HT-om-  
rådet fra 45-70 år, er det muligt til  
en 60 årig mand? Så skriv trygt til  
manden her. Er ryger, oplys ven-  
ligst tlf.-nr. **Billetmrk.: 3968**

**København og Omegn:** Velud-  
dannet/kultiveret kvinde medio 70  
søger jævnaldrende veninder/ven-  
ner til fælles oplevelser. Har alsidi-  
ge interesser som musik, naturen,  
rejser udflugter, teater, bio, kunst  
og litteratur. **Billetmrk.: 3984**

**København og Omegn:** Dame i  
den 4 alderdom fra Frederiksberg  
søger et par rare, ærlige venner, så  
jeg kommer lidt ud af ensomhe-  
den. Håber på tlf.svar. **Billetmrk.:  
3985**



Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



**PP** Danmark, Port Payé  
PostNord

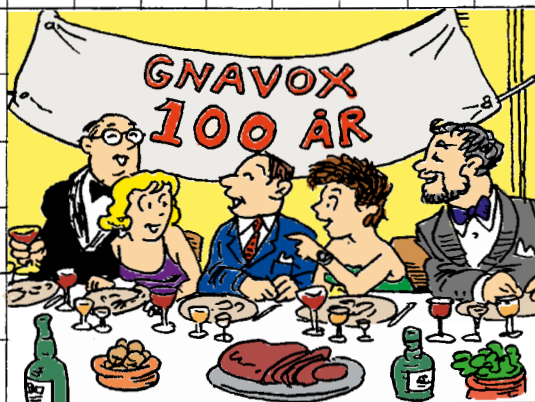


Danske Seniorer

+++ 11976 +++

0893 Sjælland USF B

158 PL	SPISE	RIGE HUE	SKAL- LER DYRE	FRI- TIDEN TOENS	KER- NE	KAS- TE	SAML	STAR- TE NETOP	VÅBEN	VEL- OP- DRAGNE	LAG	FUNKT REGNE
RED- SKAB	1											
GRADE PENI- BLE						MUSIK- UDTRYK GLOSE				GRUND- STØF FØRK.		
				NEMME FASE							TAL FRUGT	
KVIN- DERNE AFSNIT					TITEL		STRID		2			
			SÅ NER- VØS					TAL		PLAN- TE FØRK.		BEJ- LEDE
TAL		STRAKS SPISE										PIGE
BE- BOER												
LIS- TIG			FOR- FAT- TER					JOB		ARAB. DRENG FRYGT		
FOR- BRY- DELSE	VUG PROFI- TABLE	3						BAG- VÆRK MODERNE FUGLE PLANTE			ORD TOENS	
RASK												DE- SPEKT
MENG- DE STILLE			DRENG	TIR- RER	RETAR- DERET DA. Ø LEVER	MALER MÅL FØRK.		TONE FARVE PYNT	4			FOR- BIL- LEDE
			TOENS RYGE					HEFTIG MUND- DEL			2 STRØ- GET	
RUM STEM- NING		TY. BY SYG- DOMME			5				DAMP		FUGL	
						INDØ SNAK- KE				DA. BY OP- HØJE		
TEMA			RED- SKAB	DRENG FLOD				FORH- ORD DRENG			PIGE SY	
AMR. DRENG			TITEL ANO- NYM									LAG LANDS- BY
TAGER VÆK	FEST						HOL- LAND	SØN- DER- JYDE			7	TON
				RE- ETA- BLERET							FOR- FATTER INDE	



## KRYDSORD

### KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 4 - 2019 SENDES TIL:

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme – mærk kuverten KRYDSORD eller krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest 30. august. Vi trækker lod blandt de rigtige løsninger om gavekort til Coop på en 1 x 200 kr. 2 x 150 kr.

### DE HELDIGE VINDERE I KRYDSORD I SENIORBLADET NR. 3/18 ER:

#### 1. præmie:

Tove Laursen, 5592 Ejby

#### 2. præmier:

Jørgen Puggaard, 9600 Aars + Ove Madsen, 7260 Sønder Omme

### KODE NR. 3/19: KØDKROG

34	V	A	S	F
K	I	R	S	E
A	V	I	S	L
T	E	K	Ø	K
A	R	K	E	L
S	E	G	N	E
T	T	R	I	D
R	I	A	K	E
O	L	I	N	E
F	O	L	E	S
E	N	D	N	U
D	U	E	D	
D	Å	N	E	T
O	R	D	N	O
L	Y	S	T	I
K	L	O	G	S
N	E	M	E	T
P	I	T	A	S
N	T	I	F	O
A	G	E	S	T

## ANNONCE



### Det er skønt at kunne læse mit ugeblad

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

Grete holder meget af, at ligge i sengen om aftenen og læse et ugeblad. –Jeg hygger mig rigtig meget med at ligge og slappe af med et dameblad, inden jeg skal sove. Det giver sådan en dejlig ro. Derfor er jeg også bevidst om, at jeg gerne vil bevare mit normale syn. Jeg havde før brugt øjentabletten Blue Berry™. Derfor sendte jeg min mand ned for at købe en ny æske, da jeg følte, at det var tid til at komme i gang igen.

#### Jeg er meget glad!

–Jeg kan se tallene på fjernsynet,

og læse uden at jeg skal tage en lup i brug, og jeg nyder at læse mit ugeblad i sengen. Jeg føler mig godt tilpas ved at tage 2 Blue Berry tabletter hver dag. Det hjælper mig med at bevare gode øjne og et normalt syn.

#### Sådan tager du Blue Berry

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

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

#### Hvor kan du købe Blue Berry?

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

