

SENIOR BLADET

Der er et yndigt land

- 1. Der er et yndigt land,
det står med brede bøge
//: nær salten østerstrand; //
det bugter sig i bakke, dal,
det hedder gamle Danmark,
//: og det er Frejas sal. //
- 2. Der sad i fordums tid
de harniskklædte kæmper,
//: udhvilede fra strid; //
så drog de frem til fjenders mén,
nu hvile deres bene
//: bag højens bautasten. //
- 3. Det land endnu er skønt,
thi blå sig søen bæltter,
//: og løvet står så grønt, //
og ædle kvinder, skønne mø'r
og mænd og raske svende
//: bebo de danskes øer. //

Hil drog og fædreland!
//: hver en danneborger, //
//: som siger, hvad han kan!
//: Kort gaa Danmark skal bestå,
//: så længe søgen spejler
//: sig i søens bøigen blå. //

SIDE 12:
**IoT -
hvad er det?**

SIDE 18:
**TEMA:
Højskoler**



REGION
HOVEDSTADEN



VI HJÆLPER HINANDEN

Hovedkontor og redaktion
Griffenfeldsgade 58,
2200 København N
Tlf.: 35 37 24 22, fax: 35 35 28 80
www.danske-seniorer.dk
e-mail: info@danske-seniorer.dk
Kontor: Man-fre kl. 9.30-14
Julelukket:
21. december til 2. januar 2020

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

Ansvarshavende redaktør
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse
SeniorBladet nr. 1 2020
udkommer 7. februar
Deadlines: Redaktion: 6/1 2020
Aktivitetskalender: 16/12 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
(IKKE KONTAKTANNONCER)
Vendemus ApS, Mads Tjærby:
mads@vendemus.dk
Telefon: 27 50 70 80
Bookingdeadline til nr. 1: 6/1 2020

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
Kontakt kontoret i Sdr. Omme tlf. 75 34 12 17 medlemsservice@danske-seniorer.dk

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136



TRADITION OG FORNYELSE

Det var et flot syn med de mange faner, der blev båret gennem salen, da Danske Seniorers kongres åbnede den 2. oktober på Fyn. Fanerne er gamle og minder os om traditionerne og de snart 100 år, der er gået siden starten af landsorganisationen i 1926.

Kerneverdierne er nu som dengang at virke til gavn for seniorer, lokalt og på landsplan, men målene ændrer sig. Der er jo heldigvis sket meget siden starten, hvor seniorer, som alle andre borgere, har fået bedre vilkår på stort set alle livets områder. Vi nyder godt af den velfærd, vi selv har været med til at skabe gennem et langt liv, men må også se i øjnene, at vi stadig har et ansvar, både for os selv og samfundet omkring os. Vi må fortsætte med at gøre en indsats så længe og så godt, som vi magter det, hver især. Det lyder måske som en sur pligt, men i virkeligheden er det jo netop det: at gøre gavn og nytte for andre, der skaber livsglæden.

Der er stillet mange spørgsmål ved styrken i fællesskabet, men den netop overståede kongres var et klart signal om, at foreningerne og landsorganisationen er to sider af samme sag. Jo bedre vi virker sammen og hjælper hinanden, des bedre resultater opnår vi, både i det lokale foreningsliv og på landsplan.

Kongressen satte nye mål for Danske Seniorer på en række områder. Vi skal styrke foreningernes vilkår og sikre flere medlemsfordele samt fortsætte med at gøre en indsats for at bedre seniorers sundhed, bolig-

forhold, mobilitet og økonomi. Som noget nyt skal vi give vores bidrag til at skabe et bedre klima, og vi skal være med til at sikre en god og værdig overgang fra arbejde til pension, både for dem, der gerne vil og kan arbejde længere, men også for dem, der er nedslidte.

Et af de områder, hvor Danske Seniorer gør en forskel, er i kulturlivet. De populære koncerter, som samler mange medlemmer, udvides og kommer i 2020 i første halvår ud i hele landet: København, Maribo, Svendborg, Odense, Esbjerg, Århus, Vejle, Vendsyssel, Herning, Sønderborg og Åkirkeby.

Højskolerne er et andet eksempel. Seniorer var med til at starte de første seniorhøjskoler og initiere lovgivning tilbage i 1970'erne. Vi har gjort det igen med genåbningen af Rude Strand og en lovgivning, der i 2020 sikrer, at der igen kommer seniorhøjskoler over hele landet. Du kan læse mere om højskolerne inde i dette nummer af Seniorbladet.

Da dette er sidste nummer af Seniorbladet før jul, vil jeg gerne benytte lejligheden til at ønske jer alle en glædelig jul og et godt nyt år i 2020.

Med venlig hilsen

Per K. Larsen,
Landsformand.



INDHOLD



Denne gang sætter vi fokus på seniorhøjskoler.

- 6** Kort nyt
- 10** Kongres slettede aldersgrænse

- 12** IoT - hvad er det?

- 14** Seniorer er med på SMART-bølgen
- 15** Seniorer kan se muligheder
- 16** Hold øje med kampagnen Spørg, før du køber
- 16** Seniorernes Datastuer bliver klædt på
- 18** Danske Seniorer støtter seniorhøjskoler
- 19** 175 år med folkehøjskoler i Danmark
- 20** Et ordentligt skud Vestjylland!
- 21** Aktivitetskalender
- 29** Formandsdage i Nr. Nissum
- 30** Seniorer vil forandre verden
- 30** Det sagde bare bang!
- 32** Marielyst er mangfoldighed
- 33** Seniorer gik i klimaktion

- 34** Retten til selvbestemmelse skal også gælde kosten på plejehjem
- 36** Vind med Seniorbladet
- 38** Nej, det er ikke gamle hippier, der søger i seniorbofællesskaber
- 39** Rollatortjek og kaffe
- 40** Filmvisning i foreningen
- 41** Vind koncertbilletter til bestyrelsen
- 42** Medlemsfordele
- 43** Årets danske julekoncert med rabat
- 44** Krolf med starthjælp
- 45** Kulturkassen
- 46** Billet.mrk.
- 47** Krydsord



Med alderen sker der en del med synet, hørelsen og motorikken. Det er ikke noget problem, det ordner vi.



VOKSEN NOK TIL EN DORO?



Find mere information og nærmeste
forhandler på www.doro.com/8080-dk

DORO 8080
Style by Scandinavia

KORT NYT



FYREDE SENIORER FÅR OFTERE NYT JOB END FØR

Ny analyse fra Dansk Erhverv viser, at seniorer i aldersgruppen 60-64 år nu i højere grad finder job end tidligere.

Hele 66% flere fyrede seniorer end i 2013 (4.500) fandt i 2017 nyt job inden for 12 måneder efter første ledighedsdag, nemlig 7.500.

Ledigheden blandt seniorer er nu cirka 4%, det er samme niveau som for resten af arbejdsmarkedet.

En af årsagerne til, at antallet af seniorer, der kommer i job igen, er, at antallet af 60+årige lønmodtage-

FLERE SENIORER KOMMER TIL SKADE MED ELCYKLER

Fra 2014 til 2018 er antallet af elcykelulykker med personska- de mere end tredoblet – og det er især ældre elcyklister, der kommer til skade. Det skyldes ikke kun, at det især er ældre, der kører på elcykel, men også at risikoen for alvorlig tilskade- komst eller død i forhold til kø- rte kilometer er højere for ældre elcyklister end for unge.

Havarikommisjonen har på baggrund af ulykkestallene un- dersøgt 20 alvorlige ulykker i dybden og fandt, at 12 af de 20 elcyklister var 65 år eller der- over. For nogle af disse var al- dersrelaterede svækkelser som fx stivhed i nakkeledet, dårlige- re balance, nedsat muskelstyrke og langsommere reaktionsevne

med til at forklare, at de handlede uhensigtsmæssigt i trafikken eller havde manøvreproblemer på cyk- len, hvilket medvirkede til ulyk- ken. I flere tilfælde var den ældre cyklist svinget til venstre uden først at orientere sig bagud eller havde mistet balancen på cyklen og var væltet. Både elcyklens vægt og det, at den kan sætte i gang med et ryk, forværrede seniorernes manøvre- problemer. Til gengæld var høj ha- stighed ikke en del af problemet.

Alt i alt handler det om, at elcyklen skal passe til en brugeren.

Du kan læse mere om elcykelulyk- ker og ældre elcyklister på vores hjemmeside, hvor der også er nyt- tige links til den, som overvejer at anskaffe en elcykel.

Prøv den

Lav indstigning

Centermotor

Få rådgivning

Lav placering af batteri

Det skal du overveje ved køb af elcykel

Havarikommisjonen for vejtrafikulykker

re over de seneste 10 år er vokset med 44%.

En anden forklaring på det høje er ifølge Dansk Erhverv, at omsæt- ningen på arbejdsmarkedet for al-

dersgruppen er højere. Dvs.: Der er fortsat folk, der bliver ledige, efter de er fyldt 60 år, men de kommer også i arbejde igen.

PENSIONSSATSER 2020

Hvis Folketinget vedtager det forslag til finanslov, regeringen har fremlagt, vil dette være pensions-satserne i 2020:

- **Grundbeløb for enlige** pr. måned før skat: 6.419 kr. (2019: 6.327 kr.). Pensionstillægget kan være op til 7.122 kr./md. (2019: 6.923 kr.)
- **Folkepension** pr. måned i alt før skat: Højest 13.541 kr. (2019: 13.250 kr.)
- **Ældrechecken** vil i 2020 være på maks. 18.000 kr. (2019: 17.600 kr.), hvis man i øvrigt opfylder

betingelserne. Se mere på www.borger.dk.

HUSK at oplyse formue til ældrecheck, hvis du er blevet enig i siden første gang, du søgte om ældrecheck. Oplysningerne overføres ikke automatisk til Udbetaling Danmark.

Folkepension for par (gifte eller samlevende): Grundbeløb: som for enlige, mens pensionstillægget pr. md. er ca. 3.576 kr. (2019: 3.453 kr.)

Samlet folkepension pr. person i alt pr. måned før skat kan højst være 9.995 kr. (2019: 9.780 kr.).

Læs mere i håndbogen "Pensionist eller Efterløner", når denne udkommer i starten af 2020. Medlemmer kan afhente den gratis på et af vores kontorer.



DANSKE SENIORER I MEDIERNE

DEBAT: Ældre kronikere og multisyge skal have mere viden omkring lægemidler og deres virkninger. Tilbyd undervisning i lægemidler gennem seniorforeningerne, foreslår Danske Seniorer.

Klip fra altinget.dk

Danske Seniorer: Ældre skal skoles i brugen af lægemidler

19. oktober 2019 kl. 12:02 | 13 kommentarer



DEBAT: Ældre kronikere og multisyge skal have mere viden omkring lægemidler og deres virkninger. Tilbyd undervisning i lægemidler gennem seniorforeningerne, foreslår Danske Seniorer.

“Det er også i foreningerne, at man kan nå mange pårørende, som også spiller en stor rolle i multisyge ældres liv.

-
Katrine Lester
Direktør, Danske Seniorer

24 ØVELSER TIL TRÆNING FOR DEMENSRAMTE

Musikterapeut Synnøve Friis er bl.a. er kendt for bogen "Musik i Ældreplejen" (1988) og for sit virke for at udbrede træning for ældre bl.a. ved hjælp af kassettebånd med øvelser, som den gode vej til et bedre ældreliv. Nu har hun i en alder af 94 kompletteret sit arbejds materiale med øvelser for mennesker med demens.

Det er blevet til 24 videoer med øvelser og et teksthæfte, der beskriver øvelserne. Man behøver ikke at have en musikterapeutisk uddannelse for at kunne anvende materialet, det kan bruges af alle, som bare har en lille smule musikforståelse. Det vigtige er, at man som følger instruktionerne i teksten, når man vil hjælpe mennesker med demens med at udføre øvelserne.

Videoer og tekst ligger på Dansk Musikterapeutisk Forenings hjemmeside www.danskmusikterapi.dk, hvorfra de kan downloades kvit og frit.

www.danskmusikterapi.dk/tvaerfaglig-inspiration-2/musik-og-ord-der-bevaeger/

Brugere udtaler:

SMERTEFRI

"Efter 30 år med rygsmerte og besvær med at komme ud af sengen, købte jeg en Helsetop-madras. Efter blot 2 mdr. havde jeg ikke problemer med at komme ud af sengen længere. Mærkede bedring fra dag til dag og blev smertefri. Efter ca. 1/2 år lindrede det også gevaldigt på mine gamle problemer i fingrene, før havde jeg konstant ondt i ledende og var hævet omkring knoerne. Jeg vil meget nødtigt undvære underdynen og anbefaler Helsemadras til alle med ryg- og smerteproblemer."

SMERTER - FULDSTÆNDIG VEK!

Voldsomme skuldersmerter har for mig været en plage gennem flere år. Jeg ofrede mange behandlinger ved massør og fysioterapeut uden resultat. Med Helestopamadrassen mærkede jeg i starten en snurrende fornemmelse i kroppen. De pinefulde smerter aftog, og efter 5 måneder var jeg helt smertefri - Fantastisk!

FRI FOR SØVNPROBLEMER!

Vi er i 60'erne og har pga. smerter i knæ, nakke og ryg haft problemer med at få sovet ordentligt og være rigtig udhviledt om morgenen. Vi købte pga. skepsis blot én helsemadras. Min kone var efter fjorten dage ikke i tvivl. Det gav hende en betydelig bedre nattesøvn. Jeg købte derfor også en Helsemadras og måtte erkende, at også min søvn føltes meget dybere; jeg følte mig meget bedre udhvilet om morgenen. Vi er ret begejstrede og har anbefalet Helsemadrasen til venner og bekendte.

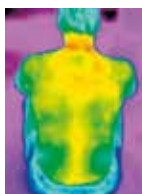
FRI FOR SPÆNDINGER!

"Med tendens til at sidde forkert med skuldrene, har jeg altid haft meget spændingshovedpine. Med Helsetopmadras gik det meget hurtigt over, jeg kunne med det samme mærke, at der skete noget. Også mine ofte anspændte og smertende knæ kommer hurtigt til at slappe af på topmadrasen."

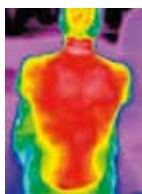
Du kan også

mod smerter, stivhed og søvnløshed!

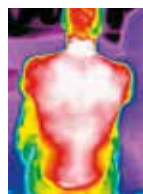
Magnetterapi anvendes mod symptomer som kan bedres, såfremt kredsløbet forbedres. Et godt kredsløb giver varme, transporterer ilt og næring hen til cellerne, og affaldsstoffer ud gennem bl.a. urinen!



Før brug af Magneto-Text



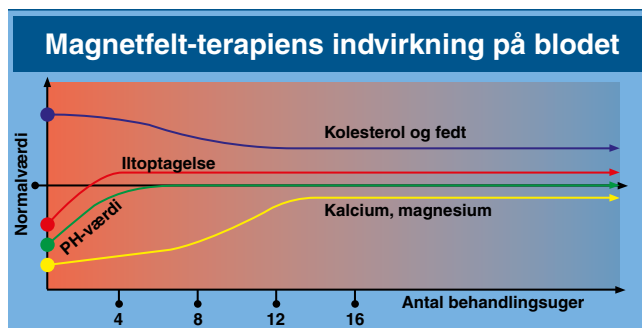
Efter 7 min. brug af Magneto-Text



Efter 15 min. brug af Magneto-Text

Forbedret kredsløb med Helsemadras

Her ses 3 thermografiske fotos. Det er den forøgede blodcirkulation der forårsager de højere temperaturer - ikke magneterne. Magnetterne kan ikke helbrede, men de kick-starter brugerens selvhelbredende kræfter.



Garanti

Vi garanterer, at magneterne i HelseTopmadrasen virker, og beholder effekten i mindst 30 år.

Suveræn hjælp til smerter og stivhed!

De fleste mennesker har nogle skavanker og gener, som de gerne vil være fri for. Nogle af disse problemer skyldes gamle skader, arv eller forkert brug/belastning af kroppen osv. HelseTopmadrasen er en magnetisk madras med anti-mide og anti-bakteriel effekt, som har en stor sundhedsmæssig indflydelse.

blive rask!



Gratis
smerteplaster!

Sådan virker Helsetopmadrassen

Magnetterapi virker først og fremmest ved, at den forbedrer blodcirkulationen og blodets evne til at transportere ilt. Dette vil du mærke med det samme, ved at kroppen bliver behagelig varm og veloplagt. Magnetterapien påvirker jernatomerne i dit blod, hver gang dette passerer over magnetfelter. Denne påvirkning gør, at blodet hurtigere kan transportere ilt og næring rundt og affaldsstofferne væk. Efter blot få dage er kroppen i fuld gang med at udskille flere affaldsstoffer end før. Dette kan du mærke ved at urin, sved og andre sekreter kan have en ændret lugt, som igen bliver normal, i takt med at affaldsstofferne forlader din krop.

Magneternes virkning bremses ikke af f.eks. gipsbandage. Bl.a. derfor blev magnetterapi i 1979 godkendt i USA. Bibliotekernes databaser er fyldt med oplysninger om magnet-terapi!

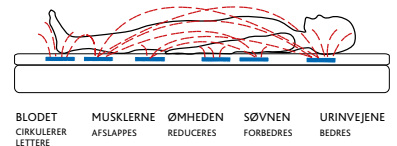
Ny Hovedpude!



- 100% naturlig og allergivenlig
- Fremstillet i bedste latex
- 10 effektive biomagneter
- Lige blød uanset temperatur
- Pudens er åndbar
- Perfekt støttende form

Helsetopmadrassen behandler:

- Smertelindring
- Muskelafspænding
- Søvnbesvær
- Øget transport af ilt og næring til cellerne
- Forbedrer kredsløbet
- Fremmer udrensning af affaldsstoffer



Gratis pakke med smerteplastre (værdi 199,-)
Du sparer kr. 1.000 kr.

Pris på HelseTopmadrassen med garanti.

Størrelse 90x200 cm, **1.690 kr.** (inkl. smerteplastre) spar **1.000,-**

Fås i flere størrelser.

Pude med magneter kun **kr. 690,-** spar **kr. 800,-**

Forsendelsesomkostninger tillægges **kr. 98,-**

**Lynbestilling på www.shopvital.dk
eller bestil på ordre tlf.: 77 34 77 28
og modtag sammen med din bestilling gratis smerteplastre.**

KONGRES SLETTEDE ALDERSGRÆNSE

Nu kan alle, der støtter Danske Seniorers arbejde for et bedre seniorliv, blive medlem af organisationen.

Tekst og fotos: Iben Hauschultz.

Indtil kongres 2019 har Danske Seniorer kun optaget foreninger, hvis medlemmer var fyldt 55 år – og dermed haft samme aldersgrænse for personlige medlemmer. Forslaget om at slette aldersgrænsen kom fra hovedbestyrelsen, der samtidigt foreslog en række redaktionelle ændringer. Kongressen vedtog både de redaktionelle ændringer og at slette aldersgrænsen.

Dermed er der åbnet op for at yngre medlemmer kan støtte vores arbejde med et medlemskab – og at alle foreninger, der arbejder

bedre forhold for seniorer, kan blive medlem.

Regnskab i plus

Det var en tilfreds landsformand Per K. Larsen, der aflagde beretning for kongressen over organisationens seneste 2 års virke: Regnskabet viste efter år med underskud endelig et plus, om end beskedent – og Danske Seniorer er lykkedes både med at blive mere synlig i den offentlige debat.

Dette skyldes ikke mindst kredsformændene, som med læserbreve har været med til at gøre opmærksom på organisationens arbejde, samt kredsbestyrelserne, som året rundt og i hele landet arrangerer de-

bat- og informationsmøder, der sætter fokus på seniorers liv og på Danske

Seniorers arbejde for et bedre seniorliv for alle.

De delegerede kvitterede med bifald for både beretning og regnskab. I alt 436 bestyrelsesmedlemmer og delegerede for foreninger og de personlige medlemmer deltog i kongressen.

Forslag fra medlemmerne: ét forkastet – ét vedtaget

To medlemmer havde stillet forslag til kongressen – det ene om, at kredsformænd skal have bopæl i den kreds, de er formænd for. Det var de delegerede ikke enige i og stemte imod forslaget.

Det andet forslag handlede om, at Danske Seniorer skal indlede et mere formaliseret samarbejde med Høreforeningen: Forslagsstiller Knud Hein håbede på – og fik – opbakning til indsatsen for bedre lyd på film og i TV. Forslaget er nu en del af Danske Seniorers handleplan frem mod næste kongres i 2021.

Referat udsendes på mail

Fyldestgørende referat fra kongressen er sendt ud til medlemsforeninger og personlige medlemmer på mail.

Har du som personligt medlem ikke modtaget referatet, skyldes det muligvis, at vi ikke har din (korrekte) mailadresse. Kontakt medlemsservice@danse-seniorer.dk.



✓ **BLODOMLØB**

✓ **HUKOMMELSE**

✓ **HØRELSE**

✓ **TRÆTHED**

✓ **SYN**

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



Har du svært ved at huske?

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

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

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

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

Mærk forskellen

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

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

Blodomløbet forandres med alderen

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

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

Læs mere på www.wellvita.dk



SÆT GANG I BLODOMLØBET

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet (mikrocirkulation).

Ginkgo biloba hjælper med at bevare **en god hukommelse** som følge af aldersrelaterede forandringer og fremmer blodcirkulationen, hvilket er specielt **godt for synet og hørelsen**. Tempozil indeholder også Vitamin B6, som bidrager til at **mindske træthed**.

BESTIL TEMPOZIL TIL 99 KR.

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

TLF. 82 30 30 40

Hverdage kl. 8-16

INTERNET OF THINGS

IoT – HVAD ER DET?

"Internet of Things" er internetforbundne apparater, der styres med din telefon. Det giver nye muligheder for bevægelseshæmmede – og for hackere. Læs her om glæder og forsigtighedsregler.

Tekst: Iben Hauschultz.

Måske har du hørt om "Internet of Things" – og IoT-produkter? Internet of Things oversættes måske bedst som internetstyring af apparater, der gør dit liv og din hverdag lettere.

Det kan være alt fra dit høreapparat eller varmepumpen i sommerhuset. Du styrer dem via din mobiltelefon eller pc, som kobler sig på høreapparatet eller varmepumpen via internettet. Det kan også være et søvnapnø-apparat eller den sensor, der overvåger dit hjerte, som kobles direkte til sygehuset, så sundhedspersonale kan holde øje med, at alt er som det skal være.

Internetforbundne ting er også fx Google-home, Alexa eller Siri –

som du kan bruge til at styre fx lamper, varmeapparatet, robotstøvsugereren i dit hjem ved at tale til den.

Alt sammen eksempler på IoT-(internetforbundne)-produkter.

Smart! Men selvfølgelig er der et "men". Det mener i hvert fald Forbrugerrådet TÆNK, som spurgte forbrugerpanelet om deres brug og bekymring for datasikkerheden, når de bruger internetforbundne ting og fandt ud af, at en tredjedel er bekymret for sikkerheden.

I efteråret spurgte vi medlemmer og nyhedsmailmodtagere om de evt. er bekymrede. 1.391 svarede på dette og andre spørgsmål.

Begge undersøgelser viser, at det folk er mest bekymrede for er, at de og deres produkter kan blive hacket.

Derfor kan du på de næste sider læse om, hvad du skal være opmærksom på, når du vil købe et internetforbundet produkt – og hvor du kan hente hjælp til at vælge og installere et IoT-apparat sikkert.

Hvem svarede

I alt 1.391 svarede - fordelt på køn og alder:

- 58% kvinder, 42% mænd
- 27% er i 60'erne
- 59% er i 70'erne og
- 13% er i 80'erne
- 8 respondenter er 90 år eller ældre.

Børnebørnene giver os så meget – også influenzavirus



Bliv influenzavaccineret på apoteket

Frem til 15. januar 2020 kan du få en gratis influenzavaccination, hvis du er fyldt 65 år eller er i en særlig risikogruppe. Du behøver ikke engang at bestille tid.

Find dit nærmeste apotek og læs mere på apoteket.dk/influenzavaccination

Godt vi har apoteket

SENIORER ER MED PÅ SMART-BØLGEN

I oktober spurgte vi medlemmer og modtagere af vores nyhedsbreve, om og hvilke produkter de har i deres hjem, som de kan styre via internettet, om de er bekymrede for sikkerheden og for hvem der har ansvaret for, om tingene virker som forventet.

Tekst: Iben Hauschultz.

Det fortæller svarene

Rigtigt mange har internetforbundne produkter hjemme. Det mest populære (46% har det) er smart-TV, dernæst følger el-tavler (34%), som aflæses via internettet. Andre populære produkter (mere end 10%) er: højttaler (14%), digital assistent (10%), belysning (16%), køleskab (16%), ovn (15%), fitness-ur (10%), alarm (11%), vandmåler (15%).

26% angav, at de ikke har nogen internetforbundne ting.

Ikke særligt bekymrede

De færreste er bekymrede for, om produkterne indsamler og deler (sælger) data om dem, deres forbrug og vaner. Faktisk er de mere bekymrede for at blive hacket (43%), når de er koblet på internettet.

Bekymrings-rangliste

1. hacking: 43% er bekymrede, 42% er ikke bekymrede
2. info om ansvar: 32% er bekymrede, 48% er ikke bekymrede
3. deling af data: 28% er bekymrede, 57% er ikke bekymrede.

Der er en lille forskel på, hvad mænd og kvinder svarer: Mændene svarer i højere grad end kvinderne, at de slet ikke er bekymrede. Kvin-

”ved ikke” og ”ikke relevant”) læser altid (39%) eller ofte (27%) vilkårene. Kun 5% læser aldrig betingelserne.

Her er seniorer mere forsigtige end forbrugerrådets panel, hvor kun 7% altid læser servicevilkår og bruger betingelser og kun 17% ofte læser dem.

Læs mere på www.danske-seniorer.dk – der finder du også link til TÆNKs analyse og gode råd før køb af smart-apparater. På datastuen.dk finder du nemt en datastue, der kan hjælpe dig, når du vil installere apparaterne hjemme.

der 16%, mænd 25% (procent af besvarelser rensset for svarene: ”ved ikke” og ”ikke relevant”).

Seniorer læser servicevilkår og brugerbetingelser

Rigtigt mange af respondenterne svarede ja, til at de læser vilkår og betingelser for brug af produktet: 2/3 af respondenterne (tal rensset for



SENIORER KAN SE MULIGHEDER

Vi spurgte seniorerne, om der kan forestille sig situationer, hvor det ville være en stor hjælp at have IoT-produkter i hjemmet?

35% af respondenterne kan slet ikke forestille sig en situation, hvor de ville være en hjælp, mens 6% svarer, at IoT-produkter allerede er en stor hjælp for dem.

38% kunne godt forestille sig at få brug for IoT-produkter i forbindelse med fx at være sengeliggende, mens 39% synes, det kunne være rart at have i forbindelse med at være væk hjemmefra eller til at fjernstyre fx varmepumpe, tyverialarm eller dørkamera i sommerhuset.

Selvhjulpne i længere tid

En digital assistent er en mikrofon og højttaler og styring i én og samme apparat. Der findes p.t. tre på markedet, der forstår dansk: Google Home, Amazons "Alexa" – eller Apples "Siri".

Alle tre kan styres med stemmen og kan være en stor hjælp for seniorer, der er sengeliggende – eller bare ikke rigtigt mobile. Princippet er, at man siger en startkode fx "Ok google", "Siri" eller "Alexa" og derefter sige ordren "tænd lyset" eller "skru varmen op" eller "sluk tv" eller hvad det nu er, man har behov for.

Det kan gøre seniorer og andre, som ikke længere kan bevæge sig rundt i eget hus, selvhjulpne i me-

get længere tid.

Hvilket sprog skal din assistent tale?

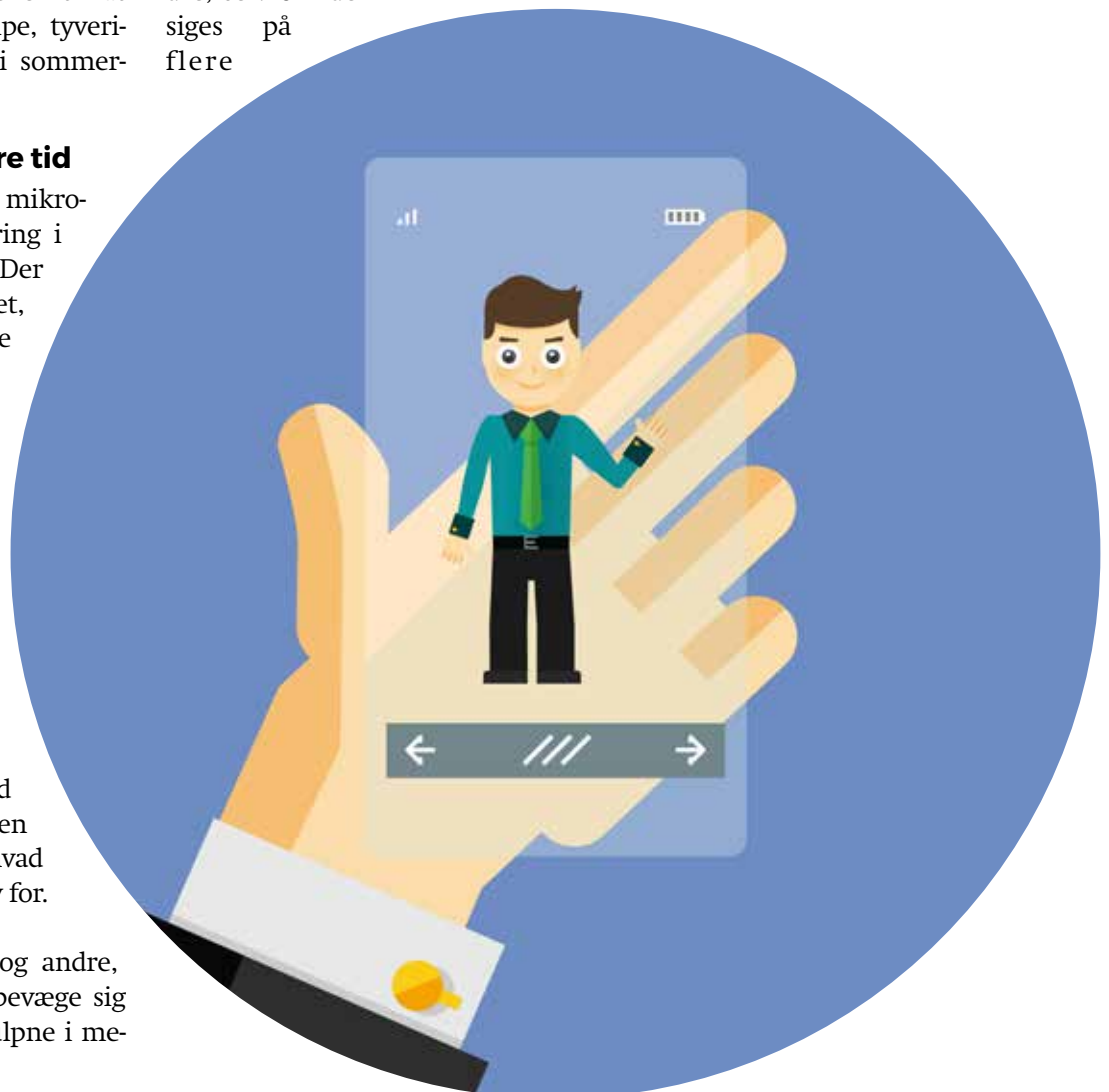
Hvis du vil anskaffe en digital assistent, skal du overveje, hvilket sprog den skal forstå og tale. Googles digitale assistent er mest udbredt i Danmark, fordi den er bedst til at forstå dansk. Den kan også "lære" at genkende og forstå en ordre, selv om den

siges på flere

måder. Den lærer så at sige at genkende sin brugers talemåde og dialekt.

Alexa forstår (endnu) ikke dansk og Apples Siri er ikke for god til at forstå dansk.

Alle tre er dog stadig under udvikling, så det kan jo komme. I princippet befinder de sig på samme stadie som de første mobiltelefoner i sin tid gjorde. De kunne bruges til at ringe og blive ringet op.



HOLD ØJE MED KAMPAGNEN SPØRG, FØR DU KØBER

Når du køber smarte-apparater, der kan styres med din mobiltelefon eller din stemme – fx et smart-TV, bør du også sikre dig, at producenten opdaterer sin software i lige så mange år, som du synes, dit TV skal virke for dig. Ellers kan det billige smarte tv hurtigt blive en dyr fornøjelse.

Når du har besluttet dig for at anskaffe en digital hjemme-assistent, kan du med nogle få enkle tips komme sikkert i gang:

1. Spørg salgsstedet, hvor længe apparatets software opdateres
2. Skift altid kodeord til noget unikt, inden du tager apparatet i brug - ellers er det for let at hacke
3. Få hjælp til sikker installation – Seniorernes Datastuer hjælper dig videre. Se mere på www.datastuen.dk

Du kan også med fordel gå ind på Forbrugerrådets hjemmeside www.taenk.dk og finde gode tips og råd - kampagnen hedder Spørg, før du køber.

Forbrugerrådet
Tænk

HUSK: Du får Danske Seniorer-rabat, når du melder dig ind i Forbrugerrådet TÆNK. Se mere på www.danske-seniorer.dk/medlemsfordele

Tilbud!
Kan hackes fra 2021

Har dit tv en udløbsdato?

Få hjælp til din sikkerhed på www.taenk.dk

Forbrugerrådet
Tænk

Spørg, før du køber!
Din sikkerhed er på spil, når du ikke længere kan opdatere dit TV.

SENIORERNES DATASTUER **BLIVER KLÆDT PÅ**


Alle datastuer i Seniorernes Datastuenetværk har fået tilbud om at komme på kursus i sikker installation af en digital assistent. De første kurser finder sted i næste uge i hhv. København og

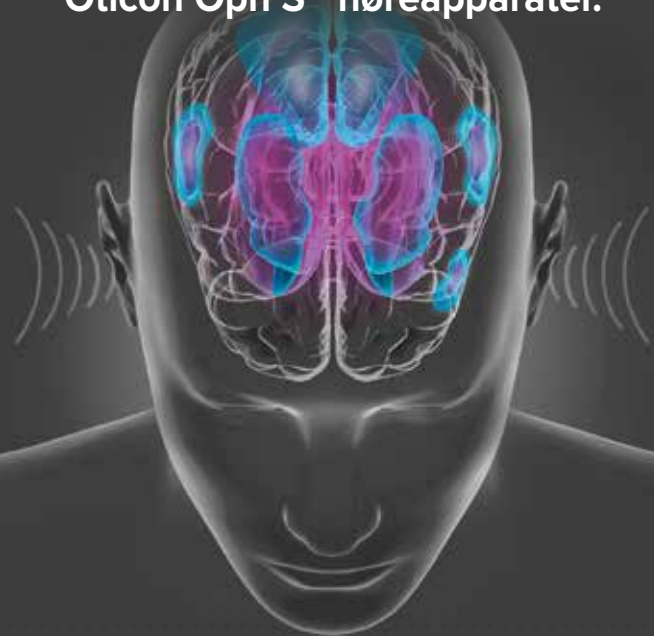
Aalborg og deltagerne vil bl.a. andet lære, hvordan man styrer ting med stemmen, så de er godt klædt på til at gå hjem i datastuen og tilbyde hjælp og vejledning til andre seniorer. Og til at

undervise deres frivillige kolleger i datastuerne.

I løbet af vinteren vil alle datastuer, der har lyst, have været på kursus.

Du hører med hjernen, ikke med ørene

Bedre hørelse begynder med din hjerne.
Bestil en gratis høreprøve og få en **GRATIS** 
og uforpligtende prøveperiode på 30 dage på de banebrydende
Oticon Opn S™ høreapparater.



Hos os får du:

- Personlig og professionel rådgivning
- Tryghed gennem hele forløbet
- Fri service, justering og garanti i 4 år

**Medlemmer
får 15% rabat**

Hvorfor vente?
Bestil tid i dag!

X Sæt kryds nu! Og vær med den 3. marts 2020 når vi fejrer international høredag. Kom forbi hos din lokale Audika butik og få en snak om din hørelse og en gratis screening. Vi giver GRATIS kaffe og kage.



Tlf.: 70 400 200
Audika.dk



DANSKE SENIORER STØTTER SENIORHØJSKOLER



I Danske Seniorer kæmper vi for, at endnu flere seniorer kommer på højskole. Et højskoleophold er nye horisonter, ny viden og nye venskaber – og det gælder for alle aldre. Højskolebevægelsen er en vigtig del af danske kultur, og har stor betydning for vores dannelse og udsyn.

Af direktør Katrine Lester

Der findes dem, der tror, at højskoler kun er for de unge. De tager grubeligt fejl. De første højskoler blev ganske vist skabt for ungdommen, men det er i seniorlivet, at ideen bliver modnet og når sit højdepunkt. Læring er nemlig ikke kun for de unge. Som mennesker skal vi holde os i gang, udvikle os og blive inspireret uanset om vi er 20, 40 eller 75. Derfor kan det altid betale sig at investere i at blive klogere og lære nye mennesker at kende. Det gør man på en højskole.

Rigtig mange seniorer har allerede opdaget glæderne ved højskolelivet, men endnu flere burde have muligheden for at komme afsted. Derfor har Danske Seniorer lobbyet for, at flere seniorhøjskoler skulle blive anerkendt ved at komme under højskoleloven, og det er lykkedes fra 2020.

Vi arbejder også for, at flere seniorer bliver opmærksomme på mu-

lighederne for et højskoleophold. Mange har gode minder fra højskoleophold i ungdommen, men er ikke klar over, at man som senior også kan komme afsted på et kortere kursus. Seniorer har nemlig sjældent mulighed eller lyst til at være væk i månedsvis, og derfor er det så vigtigt, at der er højskoler, der har kurser, der i indhold og længde er tilpasset seniorers behov.

Det er ikke gratis at tage på højskole

Selvom man får rigtig meget for pengene, så har mange seniorer en presset økonomi og derfor ikke mulighed for at komme afsted. Det synes vi er utrolig ærgerligt. Danske Seniorer arbejder for, at flere skal have råd til at komme på seniorhøjskole. Vi prøver at overbevise politikerne på Christiansborg om, at tilskuddet til seniorers højskoleophold skal sættes op, så priserne kan komme ned, og vi synes selv, vi har rigtig gode argumenter: Det er småpenge i det store nationalbudget, men vil kunne tjene sig

ind som besparelser på sundhedsbudgetterne, når seniorerne kommer retur med ny viden, ny energi og styrket netværk.

Kommunerne skal også få øjnene op for værdien af højskoleophold, og i Danske Seniorer hjælper vi dem gerne. Mange kommuner har strategier for at bekæmpe ensomhed hos ældre, men meget få af dem tænker på, at et højskoleophold er et af de centrale redskaber i denne kamp.

Et højskoleophold kan være det friske pust og det nye netværk, der hjælper seniorer til at bryde ensomheden og dermed skabe livskvalitet og glæde – også længe efter at opholdet er afsluttet.

Seniorhøjskoler i Danmark

Seniorhøjskoler under folkehøjskoleloven kan få statstilskud til kurser af 1-2 ugers varighed. Lige nu er der to seniorhøjskoler under folkehøjskoleloven – Seniorhøjskolen Nr. Nissum og Højskolen Marielyst, men en ændring i loven 2018 gør, at i alt fem skoler kan optages.

Rude Strand Højskole, som indtil juli i år var ejet af Danske Seniorer, er nu en selvejende institution og har søgt om godkendelse som folkehøjskole. Ansøgerne kan forvente svar senest 1. februar. Tisvilde Højskole er ikke under folkehøjskole loven og kan derfor tilbyde kurser, der er kortere end en uge.

175 ÅR MED FOLKEHØJSKOLER I DANMARK

N. F. S. Grundtvig fik de første ideer til en højskole for folket i 1830'erne under en rejse i England: Menigmand skulle gennem oplysning om fædrelandets historie og fællesskabets betydning lære at tage ansvar for og del i landets fremtid.

Tekst: Iben Hauschultz.

Dengang herskede enevælde, men både borgerskabet og de intellektuelle ønskede folkestyre, omend de samtidigt var stærkt bekymrede for, hvad der ville ske, hvis der blev indført folkestyre, og de uoplyste og uuddannede bønder også fik indflydelse på landets styre.

Grundtvigs idé var, at højskolen skulle være borgerskole for livet, mens universitetet skulle dyrke videnskab, og børneskolen tage sig af de praktiske færdigheder. Højskolen skulle undervise i, hvad det ville sige at være dansk og menneske i Danmark.

Rødning Højskole var den første

Den første højskole blev grundlagt af Christian Flor i Rødning i 1844, og fik efter nederlaget i krigen i 1864 for alvor betydning som led i et nationalt genopbygningsprojekt.

Folkehøjskoler blev populære og i 1890 var der hele 75 af dem. I begyndelsen var skolerne kun for unge mænd, men fra 1860'erne kom pigeskolerne til.

(Kilde: Nationalmuseets hjemmeside, natmus.dk)

Se seniorhøjskolernes tilbud til dig

Hvert år modtager seniorhøjskolerne i Danmark tusindvis af videbegærlige og selskabsglade seniorer på korte kurser fra 3 til 14 dages varighed.

Indholdet spænder vidt fra opera- og pigtråds-kurser over natur og motions til ferie med børnebørn og fordybelse i litteratur eller aktuel politik.

Se seniorhøjskolernes kursustilbud her:

- Rudestrandhøjskole.dk
- Tisvildehøjskole.dk
- Seniorhøjskolen.dk
- Højskolenmarielyst.dk



ET ORDENTLIGT SKUD VESTJYLLAND!



Ingen slipper fra et ophold på Seniorhøjskolen Nr. Nissum uden lidt Vestjylland under huden.

Tekst: Iben Hauschultz. Foto: Seniorhøjskolen Nr. Nissum.

Højskoleophold gør dig klogere! På dig selv og på verden omkring dig. Og tager du på seniorhøjskole i Nr. Nissum, får du en særlig vestjysk oplevelse:

”Vi har seks kategorier af kurser, men de har alle ét til fælles: ingen kan herop uden at opleve en vestjysk variant af højskole. Vi er meget optaget af, at man skal have oplevet noget vestjysk natur, kultur eller gastronomi. Alle får et ordentligt skud Vestjylland, når de kommer her!”, siger forstander på Seniorhøjskolen Nr. Nissum Maria Kangas Christensen. ”Skuddet” kan være alt fra smagsoplevelser i naturen eller hos lokale gourmetvirksomheder, vind i håret og sand mellem tæerne, når der i maj er

Kor i vandkanten, hvor kursisterne skal ud af fjerene før daggry, ud til stranden og synge solen op.

Sang, Beethoven og Ganer og grafik

”I 2020 udkommer den ny Højskolesangbog, der skal vi selvfølgelig synge både fra den nye og fra den gamle, når vi holder kursus om, hvad god sang gør ved os. Og Højskolesangbogen kommer også til at spille en rolle i kurset *Beethoven og den blå*; i 2020 ville Beethoven nemlig være fyldt 250 år”, fortæller Maria Kangas Christensen.

Et andet kreativt, nydelsesfuldt påhit er *Ganer, glæder og grafik*, hvor kursisterne sanker urter til mad, der laves på bål og lærer grafiske fif til at tegne deres egen kokebog ... mens liflig duft af bålmad breder sig.

Verdens ældste seniorfolkehøjskole

Nr. Nissum har været under underfolkehøjskoleloven, siden den blev oprettet i 1971 – kun et par måneder før Højskolen Marielyst. Begge højskoler kan altså fejre 50 års jubilæum i 2021.

Se hele kursustilbuddet på seniorhoejskolen.dk

Kursister fra ind- og udland

Kursisterne kommer fra hele landet, ca. 1/3 fra hovedstadsområdet.

Derudover kommer der en del udenlandsdanskere fra bl.a. Canada, Østrig, Færøerne og Norge, som kommer hjem og besøger Danmark, for at genopleve barndomslandet og holde sproget vedlige.

AKTIVITETSKALENDER REGION HOVEDSTADEN



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12 Udgivelsesdato:

SeniorBladet nr. 1/2020 16. december 2019 Uge 7 – 15. feb.

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

BESØG VORES HØJSKOLER



TISVILDE HØJSKOLE:
www.tisvildehojskole.dk

RUDE STRAND HØJSKOLE:
www.rudestrandhojskole.dk

KREDS BORNHOLM

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

ALLINGE-SANDVIC SENIORKLUB

Mødested: 1. og 3. onsdag i hver måned i Kærnehuset på Kirkeplads i Allinge.
Tilmelding til spisearrangementer og udflugter til Linda på tlf. 23 81 21 02.
4. december kl. 12: Traditionel Julemiddag på det Gamle Posthus, pris 170 kr.
11. marts kl. 16: Generalforsamling

HASLE/RUTSKER PENSIONISTFORENING

Mødested: Rådhuset (Medborgerhuset), medmindre andet er oplyst. www.haslerutskerpensionistforening.dk
Onsdage i lige uger kl. 14-16: Hyggeklubben, v/Sydamerne

KNUDSKER PENSIONISTFORENING

Tilmelding til fester og udflugter: Hanne tlf. 23 45 42 85, Conni tlf. 24 22 38 42 mail.knudskerpensionistforening@gmail.com eller via kontaktformularen på hjemmesiden: www.knudskerpensionistforening.dk
Foreningens konto: reg. Nr. 0650 konto nr. 5467467942 – Mobilepay: 96301
25. november og 9. december kl. 13: Malergruppe, Erik 56 95 94 16, Eklarsen@vip.ciber-city.dk eller Ruth tlf. 23 86 82 78, RuthMarie@hotmail.dk

Hver torsdag kl. 19: frem til 19. december: Whist-gruppe, kontaktperson Søs tlf. 61 17 15 74 eller Helge på mail, r.h.asping@hotmail.dk.

Hver torsdag formiddag øver Pensionistkoret, kontaktperson Lita tlf. 56 95 12 63, mail lival1@outlook.dk

14. december kl. 13.30: Julehygge med Gløgg og æbleskiver, kaffe og kage og forhåbentlig besøg af Pensionistkoret og Lucia-piger. Pris 40 kr. og tilmelding senest 7. december.

KREDS HOVEDSTADEN

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

BRIGEKlubben SYD-VEST

Mødested: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, medmindre andet er oplyst.
Kontaktperson: Peter Svare tlf. 51266422
Torsdag kl. 19-23: Bridge

BORDINGHUS SPILLEMÆND

Underholdningsorkestret Bordinghus Spille-mænd leverer musik og underholdning til jeres arrangementer. Se mere: www.bordinghus-musik.dk
Kontakt Kurt Johansen tlf. 32 53 63 87 eller Hans Christiansen tlf. 20 42 00 62 for mere information.

BRØNSHØJ - HUSUM - UTTERSLEV

Kontaktpersoner: Selma Svensson tlf. 22 66 01 36 eller Ingrid Jensen tlf. 38 60 23 20.
Mødested: Pensionistcenteret, Brønshøjvej 12A
Mandage kl. 11-14: Hygge
Tirsdage kl. 12-13.40: Engelsk
Onsdage 11-14: Hyggesamvær
Torsdage 9.30-12: Hyggehobby

CITY KLUBBEN

Et mødested for pensionister og efterlønsmottagere.
Mødested: Dagmar Bio, Jernbanegade 2, København V, hvis ikke andet er oplyst.
Kontakt: cityfilmklubben@gmail.com <http://cityklubben.wordpress.com>
Onsdage kl. 10: Viser der film - Dørene åbnes kl. 9.30
Medlemskort: Pris 400 for 26 film.

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.

Personligt medlemskort: Kan købes i Dagmar Bio ½ time før filmstart.

Betaling kun med kontanter eller Mobile pay 90663.

CYKELBANDEN

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

FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

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

FORENINGEN KULTURNET

NYT mødested: Præstelængen 1 A, 2400 København NV
Mandage kl. 15.30-16.30: Seniorgymnastik
Onsdage kl. 12.30-14: Qi Gong
Onsdage kl. 14-16: Onsdagscafé m. samvær, filmklub 3. onsdag i hver måned
Torsdage kl. 12-13: Seniordans
Lige lørdage kl. 11-ca. 15: Malerklub

KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

Mødested: Guldaldersalen, Emdrupvej 137 kld., medmindre andet er oplyst
Tilmeldinger: tirsdag i åbningstiden mellem kl. 13-17 til udflugter, spisning m.m. senest ugen forinden.
Onsdage kl. 10-13: Hobbyklubben

KARISMA SPILLEGRUPPE - SYNG MED EGET NÆB

Spiller til bl.a. sangcafeer – med mulighed for en enkelt let dans eller to.
Se mere på: www.karismasyngmedegetnaeb.simplesite.com
Kontaktperson: Else Møller Andersen, tlf. 61 30 90 80, e-mail: elmoan1212@gmail.com
Kaffe, te og kaffe kan købes med mindre andet er oplyst. Gratis entré.
3. december kl. 14.30-16: Sangcafé på Lundehus Kirke, Strødamvej 1. KBH. Ø.
20. januar kl. 14-15.30: Metronomen, Godthåbsvej 33, Frederiksberg. Medbring selv kaffe/te/vand.

NABO ØSTERBRO

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

Se mere på www.naboosterbro.dk

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

PENSIONISTKLUBBEN STORMLY

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

Mandag: Stavgang, håndarbejde, EDB.

Tirsdag: Stolemotion, whist, canasta.

Onsdag: Bridge, hjælp til mobiltelefonen.

Torsdag: Whist, kortspil.

Fredag: Socialt samvær, kortspil.

Søndag: Kaffe, kage, bankospil.

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

SENIOR BRIDGE - BIRKEKLUBBEN

Mødested: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, København N. Kontaktperson: Kari Loge tlf. 21 44 36 33

Torsdag kl. 13-17: Bridge

SENIORCENTRET SCT. JOSEPH

Mødested: Griffenfeldsgade 44, København N

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

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

SENIORKLUBBEN VANLØSE

Mødested: Klubbens lokaler i Sundhedshuset, Indertoften 10 st. tv, 2720 Vanløse - medmindre andet er nævnt. Web: www.seniorvanloese.dk

Klubben er åben: mandag til torsdag kl. 10-16 og fredag kl. 10-15.

Tirsdag og torsdag: Varm mad kan købes og spises i klubben eller tages med hjem. Pris 40 kr.

Onsdag: Smørrebrød kan købes, pris 15 kr.

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

Mandag og torsdag: Instruktion af motionsmaskiner

Mandag og torsdag kl. 10-13: Billard, kontakt Sten Hansen eller Geert Skatholm i klubben

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

Onsdag i lige uger kl. 10-13: Syning

Håndarbejde: Tal med Lillian Jafner, Helga Hansen eller Aase Søndergaard

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

Torsdag kl. 11-13: Rådgivning v/Winnie Lundgren - om pension, medicintilskud, hjælpemidler, ældrebolig m.m.

Fredag kl. 12.30: Banko

28. november kl. 10-ca. 17: Julefrokosttur ud i det blå. Prisen for medlemmer 300 kr. og for gæster 400 kr. Se opslag i klubben. Afgang fra Sundhedshuset.

10. december kl. 13.30: Underholdning v/Tina

Christiansen fra Liva Weel til Birthe Kjær

18. december kl. 12.30-17.30: Julemiddag i Hansens Gamle Familiehave. Pris inkl. 3-rettersmenu, velkomstdrink, øl/vand og vin ad libitum. Kaffe med petitfour og en enkelt genstand: medlemmer 350 kr. og gæster 450 kr. Se opslag i klubben.

19. december kl. 13.30: Juleafslutning, julen synges ind af 2 gange Lundemann Juleshow.

20. december kl. 12.30: Julebanko med fine gevinster og amerikansk lotteri.

2. januar kl. 13.30: Vi byder det nye år velkommen med et lille glas og kranskage, musik v/Henning Sørensen. Deltagelse efter først til mølle princippet.

9. januar kl. 13.30: Ældrerådets synlighed og aktiviteter i et valgår v/ældrerådsmedlem Joan Jensen.

16. januar kl. 13.30: Foredrag og fortællinger ved maler og skulptør Ejvind Nielsen: Humør i tilværelsen.

23. januar kl. 13.30: Birthe Kjær underholder sammen med akkompagnatør Mickey Pless. Pris 60 kr. inkl. billet, underholdning, kaffe og kage. Billetter sælges efter først til mølle princippet (max 2 pr. person) fra 3 januar. (Billetter kan ikke købes ved døren og dørene åbnes 12.45).

29. januar kl. 9-ca. 15: Guidet tur til Politimuseet København. Herefter frokost i Hansens Familie Have inkl. øl/vand eller 1 glas vin. Pris for medlemmer 250 kr. og gæster 500 kr. 30. januar kl. 13.30: Kim Sjögren, violinist, underholder med sit musikalske foredrag.

6. februar kl. 13.30: Fællessang og fortælling fra Grundtvig til Kim Larsen ved Birgitte Hansen. 13. februar kl. 13.30: Underholdning v/Bjarne Lisby. Musikalsk foredragsshow - Giro 413- Lyden af søndag.

20. februar kl. 13.30: Underholdning ved Arne Wurgler med sang og fortællinger

23. marts kl. 10.30: Ordinær generalforsamling i Seniorklubben Vanløse. Afholdes i Café Oasen, Kulturstationen, hvor der vil være brunch fra kl. 9.30. Se opslag om tilmelding i klubben.

19.-23. april: Forårsrejse til Holland, nærmere info om turen kommer senere.

TOVEKLUBBEN

10. december: Julemiddag og underholdning i Påfuglen i Tivoli

7. januar: Opstart af film efter juleferien

15. januar: Besøg på Rungstedlund

20. februar: Besøg i Karmeliterordenkloster i Helsingør

27. marts: Generalforsamling

KØBENHAVN OMEGNS KREDS

*Kredsformand Werner Wittekind
Rudersdalsvej 114, 2. tv, Øverød, 2840 Holte
Tlf: 45 41 43 15 mail: werner@wittekind.dk*

19. marts kl. 10.30: Generalforsamling i foreningshuset, Vejlebrovej 45 B, 2635 Ishøj. Dagsorden i henhold til vedtægterne. Kl. 12: frokost, kl. 13: foredrag om Etta Cameron v/ Steven Hart. Tilmelding senest 10.3. til kredsformand Werner Wittekind.

ANNY KLUBBEN

Mødested: Herlevgårds festsal, Herlevgårdsvej 3, Herlev medmindre andet er oplyst.

Kontaktperson til aktiviteterne: Hans

Frahm, tlf. 22 34 61 24

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

BRØNDBY PENSIONISTFORENING

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

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

25. november kl. 14-16.30: Banko

9. og 16. december kl. 14-16.30: Banko samt billetsalg til nytårsfest 13. januar, pris 225 kr. Kan også bestilles hos Albert Petersen på tlf. 36 47 13 19.

6. januar kl. 14-16.30: Banko samt billetsalg til nytårsfesten.

13. januar 13-17: Nytårsfest

27. januar kl. 14-16.30: Banko

10. februar kl. 13.30: Generalforsamling efterfulgt af banko

24. februar kl. 14-16.30: Banko samt billetsalg til forårsfest 30. marts pris 225 kr. pr. person. Billetter kan bestilles hos formand Jens Foghmar 24 42 89 13 eller Kasserer Albert Petersen på tlf. 36 47 13 19.

CHARLOTTEKLUBBEN

Læs mere om klubben: www.charlotteklubben.dk

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

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE GENTOFTE

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

Hjemmeside: www.idehuset-vangede.dk

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

PENSIONISTKLUBBEN KONTAKT

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

LYNGBY-TAARBÆK PENSIONISTFORENING

Mødested: Rustenborghuset, Rustenborgvej 1C, 2800 Kongens Lyngby, medmindre andet er oplyst.

Linje 182, holder lige udenfor eller tag Grisen til Brede Station, ca. 7 min. gang.

Åbningstid: 1. mandag i hver måned fra kl. 12-14

Tilmelding: Lilli Meier, tlf. 45 87 96 66 - Bjarne Meier, tlf. 20 65 99 60

24. november kl. 12.30: Hyggelig søndagsfrokost, med lille banko (5 spil). Pris 90 kr. inkl. 3 plader. Tilmelding senest 19. november og afholdes på Borrebakken aktivitetscenter, Caroline Amalievej 118-126, Bus 182 fra Lyngby Station og holder lige udenfor aktivitetssenteret.

12. december kl. 12.30: Stor Julefrokost, som sædvanlig med god mad + 1 øl/vand, snaps kan købes til 10 kr. Pris pr. deltager 150 kr. Husk gave til ca. 25-50 kr. Tilmelding senest



Vi gir' dig smilet igen

Smil og hyggelige stunder hænger sammen og dårlige eller manglende tænder må ikke sætte en stopper for dette. Hos Tandprotetikereren har vi specialiseret os i at fremstille tandproteser med så stor præcision, at de ikke blot ligner, men også føles som naturlige tænder. Du kan med andre ord tage del i livets glæder – med et smil på læben.

TandproTetikereren

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

Dianalund	Rosenvej 11 · 58 26 40 35
Haslev	Torvet 9 · 56 31 25 26
Hillerød	Slotsgade 21 · 48 24 80 10
Hørsholm	Hovedgaden 55 C · 45 86 78 08
Kbh. Ø	Ndr. Frihavnsgade 10 · 35 38 15 51
Køge	Bjerggade 7 · 56 63 83 00
Kgs. Lyngby	Lyngby Hovedgade 47 · 45 93 31 13
Nykøbing F	Jernbanegade 19, 1. sal · 54 82 43 10
Næstved	Banegårdspladsen 1, 1. sal · 55 70 28 20
Ringsted	Møllegade 12 · 57 61 09 33
Roskilde	Algade 10, 3. sal · 46 30 70 00
Rødovre	Rødovre Centrum 1, R207 · 32 22 31 13
Slagelse	Smedegade 6, 1. sal · 58 52 22 37
Valby	Spinderigade 5, 2. sal · 38 80 31 13

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

2. december. Afholdes i annekset.

30. januar kl. 12.30: Louise Rungstrøm, faglig koordinator kommer fra Lyngby-Taarbæk kommune og informerer om Flextur i vores kommune.

12. marts kl. 14: Generalforsamling

SØLLERØDEGNENS PENSIONISTFORENING

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

Formand: Bent Kelm tlf.: 40 85 03 06, mail bentkelm@gmail.com

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

11. dec. kl. 12.30: Julefrokost på Sognegården, indlagt overraskelse, pris 150 kr. Tilmelding senest 4. dec.

15. januar kl. 12.30: Nytårstræf på Sognegården, indlagt overraskelse, pris 150 kr. Tilmelding senest 8. jan.

29. januar kl. 12.30: Frokostbanko på Kulturcenteret, 2 stk. smørrebrød + øl/vand, kaffe og småkager, 5 spil + ekstra spil. Tilmelding senest 27. jan

12. februar kl. 14: Generalforsamling.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE BALLERUP

Mødested: Præstevænget 12, Ballerup, tilgængelig for kørestolsbrugere.

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

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE HØJE TAASTRUP

Har du lyst til at være besøgsven for en ældre borger i Høje Taastrup, bedes du ringe til Vicky Rasmussen på tlf. 61 77 75 97 for yderligere information.

KREDS NORDSJÆLLAND

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

16. marts: Kredsgeneralforsamling

BLISTRUP PENSIONISTFORENING

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

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

4. december: Julebanko med ekstra flotte gevinster

11. december: Sæsonafslutning med juletræ, gaver mm.

Derefter juleferie til 8. januar.

JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

Mødested: Kignæshallen, medmindre andet er oplyst.

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

3. december: Banko med ænder på alle rækker

10. december: Julefrokost på Gerlev Kro og julehygge. Der bliver som sædvanlig solgt nogle lotterier med mange gode gevinster. Billetter vil blive solgt løbende, enten på mødestedet eller hver tirsdag i Kignæshallen fra. 19. november. Pris 200 kr.

SJÆLLANDSKORET

Kontant Birthe (tlf. 26 24 16 21) eller Marianne (tlf. 24 44 04 20), hvis du vil være med, booke os eller bare vil høre mere om vores kor for seniorer

DANSKE SENIORER SKIBBY

Mødested: Nyvej 7b, medmindre andet er oplyst.

Kontaktperson: formand Renè Køl Jensen, tlf.: 40 41 87 98.

1. og 3. onsdag i måneden kl. 13.30: Banko

4. december: Banko

10. december kl. 12: Julefrokost på produktionskolen, Skullevej

8. og 21. januar: Banko

29. januar kl. 13.30: Temadag

5. og 19. februar: Banko

26. februar kl. 13.30: Fællesarrangement. King Memphis, underholdning m/Elvis

11. marts kl. 13.30: Generalforsamling

SKÆVINGE SENIORER

Mødested: Bauneparken (store sal), Ny Harløsevej 24, Skævinge, medmindre andet er oplyst - fra kl. 14-16. Pris for arrangementer 30 kr. medmindre andet er oplyst i bladet eller v/foreningen.

28. november kl. 13-16: Julefrokost med mad fra Skævinge kro samt hygge-julesange og julehistorie.

5. december: Julebanko på aktivitetscentret

9. januar: Nytårsarrangement med bobler, kranskegale og dans

SLANGERUP SENIORER

Mødested: Aktivitetshuset Kongshøj, Kanni-kestræde 2C, Slangerup, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Ved henvendelse Aktivitetshuset Kongshøj.

Bemærk: Aktiviteter er tilegnet foreningens medlemmer, men alle seniorer og efterlønsmodtagere, primært i Frederikssund Kommune, er fortsat særdeles velkomne.

27. november kl. 13-17: Jule-/fødselsdagsfrokost i Gerlev Kro, pris: 250 kr.

11. december kl. 14-16: Banko og lotterispil

8. og 22. januar kl. 14-16: Banko og lotterispil

5. februar kl. 13-15.30: Gule ærter med tilbehør, der efterfølges af kaffe/the med kage. Pris 125 kr. Tilmelding 29. januar kl. 10-12.

19. februar kl. 14-16: Banko og lotterispil

STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

Mødested: HEP-Huset, Carlsbergvej 4, Stenløse, medmindre andet er oplyst. Hjemmeside: www.123hjemmeside.dk/Stenl-Veksops

Tilmelding: Lene Ravn tlf. 26 63 29 00, Hanne Petersen tlf. 23 60 53 94 eller vores opslags tavle i HEP huset.

Tirsdag i lige uger kl. 18.30: Banko - dørene åbnes kl. 17.30

3. december kl. 12: Julefrokost på Gerlev Kro m/ kroens lækre buffet inkl. 1 øl/vand og 1 snaps, kaffe/the med småkager. Der vil være lotteri med pæne præmier. Opsamling flere steder som oplyses ved tilmelding. Begrænset antal pladser. Pris 400 kr.

7. og 21. januar: Bankospil

14. januar kl. 13: Pakkefest og sildemad, medbring en fornuftig gave til 35-40 kr. Vi spiller banko om gaverne. Kaffe og kage. Pris 50 kr.

28. januar kl. 13: Fællesspisning (Gule ærter med tilbehør) Lotteri med pæne præmier. Kaffe med småkager. Tilmelding nødvendig. Pris 80 kr. (uden spising 20 kr.).

4. og 18. februar: Bankospil

11. februar kl. 13: Sildemad m/underholdning v/J.J. duo "En glad dag". Kaffe m/kage: pris 50 kr.

10. marts kl. 14: Generalforsamling.

ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

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

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

Hver fredag: Aktiviteter

29. november: Juleudflugt

6. december kl. 14-16: Julebankospil, ekstra store og flotte gevinster. Der vil blive serveret æbleskiver, gløgg, kaffe og te.

10. december kl. 19-22: Østbyens Pensionistklub afholder beboerbankospil i Kongevænget, alle er velkommen til at deltage, kræver dog medlemskab.

13. december 13-16: Julefrokost med lækkert ta selv bord, lune retter og hvad dertil hører. Fra 14.30-16 bliver der et syng med arrangement m/Steen Knuthsen på keyboard, som spiller viser og folkesange. Husk en pakke til pakkeleg på 40 kr.

10. januar: Bankospil

17. januar: Foredrag med Nils Gjerlev "Min farmors hus"

24. januar: Generalforsamling & fornyelse af medlemskab

31. januar: Musik og sang med Dorte og Henrik

7. februar: Bankospil

14. februar: Foredrag om hjemløse v/Hjørdis Espensen

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Hovedstaden

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

VELUXFONDEN

HUSK: Foreningen kan søge støtte

aktive ældre yder en indsats for sig selv og andre ældre.

Se www.danske-seniorer.dk/veluxfonden

CHARLES DICKENS' ELSKEDE KLASSIKER

ET JULEEVENTYR

29. NOVEMBER 2019 – 4. JANUAR 2020

Oplev en fortryllende forestilling for hele familien
med Mette Horn i hovedrollen som Scrooge.



MEDVIRKENDE:

**METTE HORN, ASTA KAMMA AUGUST
JESPER GROTH, ANDREAS JEBRO, LILA NOBEL**

N Ø R R E B R O T E A T E R

Medfinansieret af Den
Europæiske Unions program
Et Kreativt Europa



adeste+

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: www.billetten.dk tlf. 70 20 20 96
og i Rejsehjørnet, Griffenfeldsgade 58, tlf. 35 37 24 22



VI HJÆLPER HINANDEN

Sorø stolen

Danmarks mest solgte otiumstol

Fantastisk siddekomfort

Optimal lændestøtte

Mange modeller



Priser fra
kr. 2.995,-



Design din
egen unikke
Sorø stol

SENIOR KOMFORT

Komfort - Kvalitet

Personlig vejledning

Seniorkomfort.dk

Tlf.: 40 43 79 69



"Højdepunkterne står i kø"

FREDERIKSBORG AMTS AVIS



KULTURTID



VECKOTIDNINGEN

DEN PERFEKTE JULEGAVE

Overrask din familie eller venner med en
fantastisk aften i Wallmans.

Som medlem af Danske Seniorer får du **20% rabat** på det nye anmelderroste show, lækker 4-retters middag & natklub.

Tilbuddet gælder alle spilledage i **januar & februar** til Dinnerparty-billetter i kategori B og A (nedre og øvre).
Pris fra 519 kr. pr. person (torsdagspris, kategori B).

Book **senest** 23. december 2019 med koden **SBjul** via:
Wallmans.dk - E: wecare@wallmans.com - T: 3316 3700

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

Wallmans

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

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
Radosymfoniorkester.

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



VI HJÆLPER HINANDEN

FORMANDSDAGE I NR. NISSUM

3 gratis tilbud om dage med indblik i Seniorhøjskolen mellem hav, fjord og strand.



Tekst: Iben Hauschultz.

Normalt holder Nr. Nissum Seniorhøjskole lukket i januar fra de sidste nytårskursus-deltagere er rejst hjem og til årets første højskolekursus begynder sidst på måneden. Men ikke i 2020! Da inviterer højskolen nemlig formændene for seniorforeninger i hele landet til gratis højskoleoplevelse.

I løbet af to dage – enten 16.-17. eller 20.-21. januar eller en enkelt dag i april målrettet de lokale – får deltagerne både indblik i, hvad et højskoleophold kan byde på, hvordan undervisningen foregår og ikke mindst, hvad seniorhøjskolen i Nr. Nissum kan byde på. Og de kan være sikre på at få "et ordentligt skud Vestjylland", som forstander Maria Kangas Christensen udtrykker det.

Du kan se programmet for de tre højskoleoplevelser og tilmelde dig på www.seniorhoejskolen.dk/mcalendar/251680.

Forstander Mogens Johansen, Tisvilde Højskole, spurgte børnene på kurset Efterårsferie for bedsteforældre og børnebørn, hvad de syntes var hyggeligst ved aftenstemninger. En lille dreng svarede:

"Jeg kan rigtig godt lide duften af vinden og blomsterne."

SENIORHØJSKOLEN
NR. NISSUM
www.seniorhoejskolen.dk

Har du lyst til et aktivt og inspirerende folkehøjskoleophold?

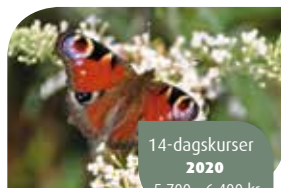
SeniorHøjskolen Nørre Nissum er verdens ældste seniorfolkehøjskole med korte kurser målrettet aktive seniorer. Vi vægter samvær, god mad, bevægelse og indhold til hjerte & hjerne, til hånd & fod i vores unikke vestjyske rammer og natur. Kom og få et skud ny energi - velkommen på SeniorHøjskolen Nørre Nissum!



Vandrekursus
2020
4.150 - 5.000 kr.

AKTIVE VANDREKURSER

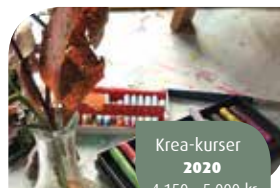
Få den vestjyske natur helt ind under huden på vandreturerne. Over stok og sten, 14-16 km - vind i håret, skumsprøjt og pulsen op. Ud at mærke årstidens vind og vejr.



14-dagskursus
2020
5.700 - 6.400 kr.

14 DAGSKURSER

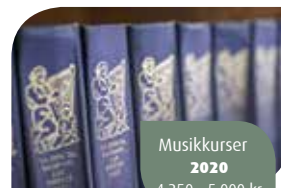
På disse kurser kan vi gennem valgfag få ekstra fordybelse i vores vestjyske natur og kultur. 14 dages højskole med samvær, foredrag, ekskursioner, Vesterhav og valgfag.



Krea-kurser
2020
4.150 - 5.000 kr.

KREATIVE VÆRKSTEDER

De kreative værkstedskurser favner både raku-keramik, glaskunst, pile- og barkflet, tegning, papirklip, maleri, akryl og akvarelmaling, foto og video.



Musikkurser
2020
4.250 - 5.000 kr.

MUSIKKURSER

Musik og bevægelse kan du fordybe dig i på forskellige måder på vores kurser. Det kan f.eks. være korsang, gospel, højskolesang eller orkester.



Vestjylland
2020
4.250 - 5.100 kr.

SMAG PÅ VESTJYLLAND

En vestjysk højskolemundfuld af smagsoplevelser. Er du til frisk luft, god mad, skønt fællesskab, hygge, sang og musik, så kom glad, og bliv glad.



Klassisk højskole
2020
4.000 - 5.100 kr.

KLASSISK HØJSKOLE

Skønne Vestjylland til sansning og refleksion. Kom med på en uges højskole, hvor vi folder kultur, natur og den vestjyske egn ud gennem sang, foredrag og ekskursioner.



Litteraturkurser
2020
4.300 - 4.900 kr.

LITTERATURKURSER

Litteraturen får plads gennem værkanalyse, ekskursioner og foredrag. Vi diskuterer, drager på tur og oplever litteraturen sammen på forskellige måder.

NYT KATALOG NU
BESTIL PÅ
97 89 10 11
eller seniorhoejskolen.dk

REJSEKURSER I 2020

I 2020 har vi 4 højskolerejser: Vandreture på Gotland Kulturrundrejse på Gotland Genforeningsåret, Slesvig Sensommer i Skotland

SENIORER VIL FORANDRE VERDEN



”De ældre rykker! De vil være med, hvor det foregår – de er aktive i debatten om tidens store spørgsmål, og de vil forandre verden til det bedre, om ikke for deres egen så for deres børnebørns og oldebørns skyld!” Det er forstander på Rude Strand Carsten Holvads oplevelse efter et år med 3.000 kursister.

Tekst: Iben Hauschultz. Foto: Rude Strand Højskole.

”De kommer, fordi de har lyst til at søge ny viden, deltage i fællesska-

bet – og fordi de interesserer sig for, hvad der sker i verden, både lokalt, nationalt og internationalt” siger Carsten og peger på, at der især er stor interesse for kurser,

der handler om bl.a. Danmarks forhold til Tyskland fra Genforeningen frem til 2. verdenskrig og op til nutiden – eller om kunst, filosofi og litteratur. For nylig var højskolen rammen om Seniorakademiet Rude Strand 2019s konference ”Kære oldebørn” om klimaudfordringerne og klodens fremtid. (se artikel side 38) med oplæg ved bl.a. Peter Tanev fra TV2, fhv. klimakommissær Connie Hedegaard, filosofen Ole Jensen og professor Katherine Richardson fra Københavns Universitet.

Flere mænd på højskolen

Tidligere var kvinderne klart i overtal, men nu får flere og flere mænd mod på at tage på seniorhøjskole – og man er lige stor del af fællesskabet om man kommer alene, med en rejsekammerat eller ægtefælle.

”DET SAGDE BARE BANG!”

Højskoleophold kan føre til meget: i dag er Vibeke og Jan kærester på femte år.

Tekst: Iben Hauschultz. Foto: Mogens Johansen.

”Jeg var frivillig på Tisvilde Højskole og havde morgenvagt. Og stod jeg med mit forklæde og så kom Jan ind ad døren ... og jeg ved ikke... det sagde bare bang!”, fortæller Vibeke Schou om sit første møde med Jan Preisler.

”Når jeg fik fri, så havde Jan altid lige sørget for en plads til mig ved siden af sig. Jeg var også med på nogle udflugter og kunne godt mærke, at Jan havde det som jeg”, husker Vibeke. Om lørdagen, da

kurset var slut, skulle hun have været afsted til et arrangement, men hun aflyste for at tilbringe dagen sammen med Jan.

Jan bor i Frederikssund, er aktiv foreningsmand og siden mødet med Vibeke i 2015 også frivillig på Tisvilde Højskole.

Vibeke bor i Birkerød har været frivillig på højskolen siden 2008.

Nu er de frivillige på samme holde tre-fire gange om året – og ses ellers så ofte fritidsinteresser, familie og hverdagen tillader det.

Jan Preisler og Vibeke Schou er kærester på femte år.



50% af alle synstab kan undgås

Vores omfattende synstest med
sundhedstjek kan hjælpe til at
opdage tidlige tegn på
sygdomme



Bestil synstest på louisnielsen.dk



Synstest med sundhedstjek koster 245 kr. Læs mere i Status for Øjensundhed i Danmark på louisnielsen.dk. Vi stiller ingen diagnose, men henviser til en læge eller øjenlæge, hvis undersøgelsen viser noget usædvanligt. ©2019 Specsavers.

MARIELYST ER



Forstander Christian Schou og viceforstander og gift med Christian Jannie Lehmann. Begge underviser også i hhv. politik og samfundsfag og i motion og kreative fag.

Højskoleforstander Christian Schou: med 29 hold og 56 fag næste år, når vi helt sikkert ud til alle seniorer.

Tekst: Iben Hauschultz. Fotos: Højskolen Marielyst.

”Vores tilgang er, at en seniorhøjskole er for alle seniorer, derfor skal vi have et mangfoldigt og bredt udbud af kurser. Så vi er ikke mest historisk, kreativt eller musikalsk orienteret”, fortæller forstander på Højskolen Marienlyst Christian Schou.

Mantraet er mangfoldighed – og det er lige præcis, hvad Marielysts kursusplanen for 2020 viser: her alt fra kor for ikke-sangere til motorcykelhold for seniorer.

Nyt og anderledes 2020

Der er masser af specielle kurser at glæde sig til næste år: bl.a. ”engelskundervisning for folk, som lærte det for mange år siden og har lyst til et brush up, så de kan bruge det igen fx på rejser”, fortæller Christian.

Dansk for indfødte er til gengæld ikke et sprogkursus. Det handler om alle sprogets mærkværdighe-

der, indflydelsen fra andre sprog og ikke mindst, hvad danskere har eksporteret til andre lande. Her er 14 dage til fordybelse og sjov og god viden om det danske sprog.

Marielyst går 2020 også nye veje: ”Homoseksuel – før og nu” hand-

ler om, hvordan holdningen til homoseksualitet har udviklet sig fra starten af 1900 tallet og op til nu. ”Hvis man tager alle over 70 år, dvs. født i eller før 1949, så er de jo vokset op med, at homoseksualitet var forkert og skamfuldt. I dag er det jo heldigvis anderledes”, fortæller Christian. Kurset er åbent for alle, der interesserer sig for historien.

21 timer/uge

Uanset hvilket kursus, man tilmelder sig, får man 21 timers undervisning om ugen og masser af tid til hygge, bevægelse og afslapning i godt selskab med andre seniorer.



Sydhavsoerne rundt på motorcykel – handler både om fællesskab med andre mc'ister og om at blive klogere på både teknikken og omgivelserne



SENIORER GIK I KLIMA-AKTION

"Kære oldebørn", lød det fra Seniorakademiet på Rude Strand Højskole, der i år satte fokus på klimadebatten.

fik yderligere inspiration fra Annegrethe Rasmussen, tovholder på "Bedsteforældrenes Klimaaktion" i Aarhus. Hun talte varmt for, at bedsteforældre tager initiativ til, hvad hun benævnte som "den svære klimasamtale":

"Den vigtigste samtale, vi kan have med hinanden i dag, er den svære samtale om klima – om hvilke valg og adfærd, vi hver især har, og hvilke klimaaftryk, det har. Den skal vi tage på ægte højskolemanér, dvs. ikke moraliserende, men inspirerende", sagde hun i sin optakt til gruppen.

Men den svære klimasamtale handler også om bedsteforældrenes egen etik og moral: "Behøver det gode liv at indebære, at vi giver vore børnebørn så mange gaver, der sætter store CO₂-aftryk? Har det gode liv virkelig med forbrug og materielle ting at gøre", spurgte hun provokerende, men tilføjede samtidig: "Men vi grå klimaambassadører skal også tale om andet end CO₂-aftryk og 'øv-bøv' og 'hvorfor gør du ikke noget' ... Vi skal tale om at være og at blive nogen".

Opsparing til børnebørn i CO₂-banken

Måske var det dette indspark, der blev fødselshjælper til en konkret idé, som gruppen præsenterede hele forsamlingen for, da dagen skulle afrundes:

"Lad os oprette en 'CO₂-bank', hvor vi, der plejer at rejse to-tre gange om året, nøjes med én rejse og sætter den sparede CO₂ ind i 'CO₂-banken'. 1.000 sparede kg. CO₂ kan så fordeles med en 'gave' på 500 kg til universet og et gavebevis på 500 kg til vore børnebørn i julegave. Dem kan de så spare op og med god samvittighed bruge til den dannelsesrejse, som de skal på, når de fylder 18."

En anden konkret idé fra denne gruppe var, at seniorer kan kontakte deres lokale skoler og tilbyde at komme en gang eller to og tage den svære klima-samtale, undervise i klimavalg, genbrug mm.

Læs mere om Bedsteforældrenes Klimaaktion på www.klimabevægelsen.dk/bedsteforaeldrenes-klimaaktion/



Annegrethe Rasmussen, tovholder for "Bedsteforældrenes Klimaaktion" i Aarhus, kom med kontante indspark til deltagerne i gruppen med emnet "Seniorer som aktivister".

Tekst
og fotos:

Annette Schiøler, organisationskonsulent

Formiddagens række af talere var mere end imponerende: Chefen for TV2 Vejret Peter Tanev, fhv. EU-kommissær og tidligere miljø-, klima- og energiminister Connie Hedegaard, Ole Jensen, tidl. professor og medlem af Etisk Råd, Katherine Richardson, professor ved Københavns Universitet, Thomas Roland, chef i Coop.

Med inspiration fra deres oplæg i rygsækken brugte de næsten 100 deltagere i dette års udgave af Seniorakademiet på Rude Strand Højskole så eftermiddagen i arbejdsgrupper på at drøfte "En bæredygtig fremtid", "Seniorer som aktivister" og "Højskolen og klimaet".

Målet med éndags-konferencen var at drøfte, "hvordan det stigende antal aktive ældre i Danmark kan være med til at forme fremtiden for vore oldebørn" ved at bringe deres viden erfaring og handlekraft i spil – og måske finde ny identitet som spydspidser i kampen for klima, fællesskab, demokrati og humanisme.

Den svære samtale

De 18 deltagere i gruppen med emnet "Seniorer som aktivister"

RETTE TIL SELVBESTEMMELSE SKAL OGSÅ GÆLDE KOSTEN PÅ PLEJEHJEM

Dansk Vegetarisk Forenings Ældreudvalg: mulighed for at vælge plantebaseret kost burde være en del af de obligatoriske oplysninger i plejehjemsoversigten.

Tekst og fotos: Iben Hauschultz.



Dansk Vegetarisk Forenings (DVF) Ældreudvalg arbejder for at sikre ældres ret til selvbestemmelse.

”Den har vi da”, kunne man indvende – og svaret kunne lyde: ”Joh, ... men ikke når det gælder valg af kost, når du kommer på plejehjem.”

Det er nemlig svært for vegetarianer og veganere at sikre sig, at de kan vælge plantebaseret kost, når de er nødt til at flytte på plejehjem.

Ældre føler sig presset til at spise fisk og kylling

DVF kender til flere tilfælde, hvor vegetarianer har følt sig presset til at spise fisk eller kylling for at få mad nok. Dels fordi køkkenernes viden om plantebaseret kost er for sparsom og dels fordi, ældre ofte ikke vil være til besvær.

Men det er et brud på retten til selvbestemmelse, mener ældreudvalget, der arbejder for, at muligheden for at vælge et plantebaseret alternativ til plejehjemskosten skal være en af de obligatoriske oplysninger, man kan finde i plejehjemsoversigten. I dag oplyser oversigten kun, hvilke måltider, der serveres og om de er tilberedt i eget køkken.

”Det gør det svært for folk, der lever vegetarisk eller vegansk hele livet at sikre sig, at de selv kan bestemme, hvad de vil spise, også når/hvis de må flytte fra eget hjem til et plejehjem”, fortæller Debbie Christensen fra ældreudvalget.

Borgerforslag om grønt valg

Foreningen samler nu underskrifter for et borgerforslag, der skal sikre, at plejehjemsbeboere har

et reelt grønt valg. I første omgang på foreningens hjemmeside, vegetarisk.dk.

Derudover har foreningen også indledt en dialog med nogle ”tunge aktører” inden for køkkenprofessionelle og ernæring om mere efteruddannelse, fortæller Rune-Christoffer Dragsdahl. Det handler nemlig ikke bare om at kræve, at der er mulighed for et grønt valg, men også om at yde et konstruktivt bidrag, så de, som skal tilberede måltiderne, får nok viden om plantebaseret kost, som tilgodeser især den ældre plejehjemsbeboer.

Plejehjemsoversigten.dk

I november 2018 fik alle plejehjem i Danmark pligt til at indberette oplysninger om sine tilbud til plejehjemsoversigten.dk. Oversigten skal hjælpe kommende plejehjemsbeboere og deres pårørende med at træffe et godt og informeret valg af plejehjem.

Læs mere om DVFs arbejde på www.vegetarisk.dk



Ældreudvalget i Dansk Vegetarisk Forening Lea Chelina Hiector, Janni Smerlov, Rune-Christoffer Dragsdahl, Tove Bech, Debbie S Christensen og Denize Pommer inviterede på en snak om selvbestemmelse og gode bud på lækker vegetarisk julemad. Se opskrifterne på www.danske-seniorer.dk/SeniorBladet.



MED EN TESTAMENTARISK GAVE KAN VI REDDE LIV

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

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

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

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

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



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

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

VIND MED SENIORBLADET

Denne gang har vi to gode bøger fra to stærke kvindelige forfattere. Elena Ferrante kender du måske for hendes Napoli-kvartet om venterne Elena og Lila, der har taget verden med storm. Nu kommer hun med en klummebog om livets store temaer. Ann Cleeves kender du måske bedre fra DR1's britiske krimier; hun er nemlig forfatteren bag de populære krimiserier Vera og Shetland. Du kan vinde en af de to bøger ved at sende os et postkort eller en mail.

Et flygtigt indfald

af Elena Ferrante. Udkommer på Politikens Forlag 28. november.

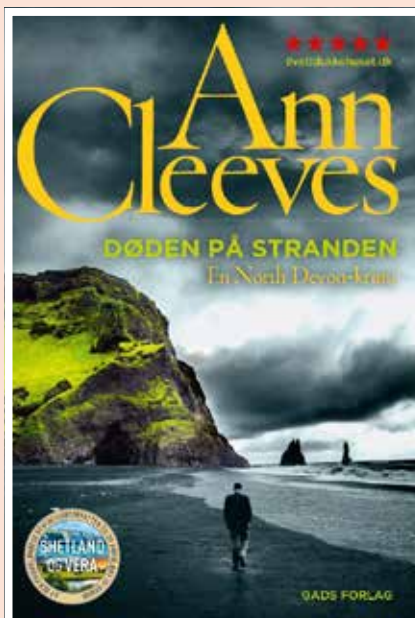


Klummerne, som Elena Ferrantes fra januar 2018 til januar 2019 hver uge skrev i den britiske avis The Guardian, er nu samlet i en bog. Her deler hun sine tanker om kærlighed og familie, hverdag og fest, sorg og ensomhed, ungdom og aldring – kort sagt nogle af menneskelivets største temaer. Alle klummerne er illustreret med de samme tegninger, der blev

bragt i avisen og er tegnet af italienske And

Døden på stranden

af Ann Cleeves. Udgivet af Forlaget Gad. Udkom 24. oktober.



Ann Cleeves er kvinden bag den populære tv-serie Vera – Døden på Stranden er den første bog i en ny krimiserie. Som altid inddrager Cleeves på mesterlig vis de smukke omgivelser og lader dem danne baggrund for en atmosfærefyldt og overraskende krimiintrige.

Kriminalbetjent Matthew Venn har netop deltaget i sin fars begravelse efter ikke at have haft kontakt med ham i mange år. Da Matthew forlod det strengt religiøse miljø, han voksede op i, vendte hans familie ham nemlig ryggen.

Men nu, foran kirken, modtager han et opkald fra en kollega. Der er fundet et lig af en mand på stranden i nærheden. Manden er blevet stukket ned med en kniv.

Ingen ved, hvem han er. Hans eneste kendetegn er en tatovering af en albatros.

Sagen fører Matthew direkte tilbage til det miljø, han troede, han havde lagt bag sig, og mens hans fortid kolliderer med nutiden, afdækker han en række døbringende hemmeligheder i det lille, sammentømrede samfund.

Døden på stranden er klassisk britisk krimi, når den er allerbedst.

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 – Et flygtigt indfald" eller "Bogkonkurrence – Døden på stranden". 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 (skriv "Et flygtigt indfald" eller "Døden på stranden" i emnefeltet). Vi skal have dit postkort eller din mail senest d. 8. december 2019

Et stort tillykke til

Birgit fra Dannemare, der vandt bogen "Benedikte – En kongelig prinsesse", Sussi fra Køge, der vandt "Kate og Rosemary" og Anna fra Vejle, der vandt "Hjernetræning – Sådan holder ud hjernen i form". Vi håber, I har haft nogle rigtig gode læseoplevelser.

STORE OPLEVELSER

med bus og dansk rejseleder

Rundrejser i Vest

SKOTLAND

12 dage rundt til alle de store skotske seværdigheder. Oplev Glasgow, Isle of Skye, Loch Ness, Glenfiddich, Edinburgh mm. Busrejse, gode hoteller med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 10/5, 31/5, 28/6, 12/7, 2/8, 9/8, 16/8 el. 30/8.

12 dage. Fra kr. 9.995,-

IRLAND

Fantastisk rundrejse blandt Irlands imponerende naturscenerier, hyggelige, små landsbyer og imødekommende befolkning. Busrejse, dansk rejseleder, gode hoteller med halvpension og spændende udflugter er inkluderet. Rejs 19/4, 10/5, 7/6, 12/7, 9/8, 30/8 el. 13/9.

12 dage. Fra kr. 9.695,-



Rundrejser i Nord

NORDKAP

Når du står på Nordkapklippen kl. 23.59 og betragter midnatssolen eller Lofotens enestående naturscenerie en tidlig morgen, forstår du, hvorfor denne smukke rejse gennem Norge, Sverige og Finland er noget helt specielt. Rejs 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 20/6, 27/6 el. 4/7.

15 dage. Fra kr. 14.795,-

ATLANTERHAVSVEJEN

Fantastisk rundrejse til mange af de smukkeste steder i Norge. Oplev bl.a. Geirangerfjorden, Ålesund, Bergen og Gudbrandsdalen. Rundrejse i bus, færgeejlader, gode hoteller med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 23/6 el. 12/8.

10 dage. Fra kr. 12.595,-



Flodkrydstogter

DONAU

Stemningsfuldt flodkrydstogt gennem den romantiske del af Donau med bjerge, borge, middelalderbyer og smukke byer som Wien og Budapest. Busrejse, krydstogt, helpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs 11/4, 18/4, 20/6 el. 8/8.

9 dage. Fra kr. 8.395,-

3 FLODER

På dette fantastiske flodkrydstogt sejler vi på ikke mindre end 3 af Tysklands smukkeste floder: Rhinen, Mosel og Main. Busrejse, krydstogt, helpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs 44/5, 31/5, 26/7, 2/8 el. senere.

8 dage. Fra kr. 8.795,-



Rundrejser i Syd

APULIEN

I en skøn forening af to fantastiske områder i Italien, præsenterer vi denne flotte rundrejse til Umbrien og Apulien, der imponerer med en enestående kulturhistorie og natur. Busrejse, hoteller med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs d. 19/4 el. 27/9.

14 dage. Fra kr. 8.995,-

KORSIKA

Spændende og scenarisk rundrejse på den franske middelhavsø, Korsika med smuk natur, skønne havnebyer og en rig kulturhistorie. Rundrejse i bus, gode hoteller med halvpension, mange udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs d. 10/5, 30/8 el. 13/9.

12 dage. Fra kr. 11.795,-



Gratis påstigning ved 48 danske byer

riis  rejser

Tlf. 7011 4711 - www.riisrejser.dk

GODT REJSESELSKAB

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgange



NEJ, DET ER IKKE GAMLE HIPPIER, DER SØGER I

Kun 6% af beboere i registrerede seniorbofællesskaber har tidligere boet i bofællesskab.

Tekst og fotos: Annette Schiøler, organisationskonsulent.

Kun seks procent af dem, der bor i registrerede seniorbofællesskaber, har tidligere boet i bofællesskab. Så myten/fordommen om, at det er de gamle hippier fra '60'erne, der nu flytter i seniorbofællesskaber, holder slet, slet ikke. Tvært imod, så er det husejere, der ønsker at komme væk fra huset eller haven, der er blevet for stort, og ind i noget mindre, der befolker seniorbofællesskaberne:

”Så deres bevæggrunde for at vælge denne boform er faktisk ikke specielt fællesskabet”, præciserede konsulent Anna Pedersen Bækhøj fra Andelsboligforeningernes Fællesrepræsentation, da Kreds Midt/Vest i oktober holdt temadag om ”Seniorbofællesskaber – fordele og ulemper”.

I løbet af et par timer gjorde Anna Pedersen Bækhøj og Eigil Lyhne fra Danske Seniorers arbejdsgruppe vedr. seniorboliger deltagerne klogere på spørgsmål om bl.a.

hvilke overvejelser, man skal gøre sig ift. hver af de tre ejerformer, som seniorbofællesskaber findes som; hvilke udfordringer, der er, og hvilke problemer, der kan opstå – men også hvilke klare og beviselige fordele, der er ved denne boform.

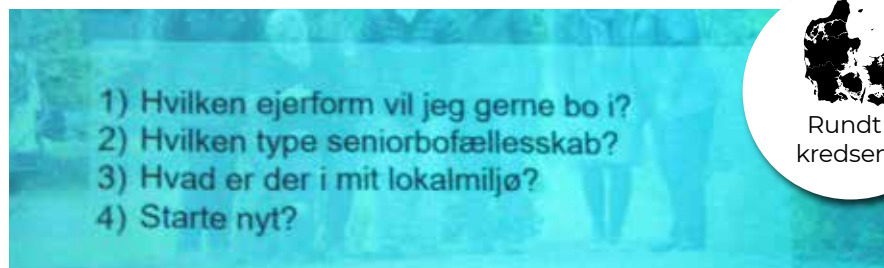
”Ensomhed er den faktor af alle (inkl. rygning og farligt arbejdsmiljø), der dræber mest! Men en undersøgelse viser, at 69% oplever øget livskvalitet ved, at de oplever at have tættere kontakt og for manges vedkommende et dagligt samvær med andre. Bare det, at man hilser på hinanden på gange-

ne, gør en forskel”, fortalte Anna Pedersen Bækhøj.

Og Eigil Lyhne tilføjede: ”I vores seniorbofællesskab er der så mange tilbud om aktiviteter, at det kræver rigtig meget energi at være ensom hos os!”

Temamødet er et tilbud fra Danske Seniorers arbejdsgruppe om seniorboliger, så kredsene gratis kan arrangere oplysning og information om denne i stigende grad populære boform.

Næste temadag om seniorbofællesskaber holdes 25. november i Kreds Trekanten. Se flere temadage i kalenderen på www.danske-seniorer.dk.



- 1) Hvilken ejerform vil jeg gerne bo i?
- 2) Hvilken type seniorbofællesskab?
- 3) Hvad er der i mit lokalmiljø?
- 4) Starte nyt?

Hvilke overvejelser skal man gøre sig, hvis man går med tanker om at flytte fra et hus eller en have, der er blevet for stor til noget mindre? Det fik deltagerne mange gode svar på temamødet.

ROLLATORTJEK OG KAFFE



Over 2.000 rollatorer er i årenes løb blevet tjekket, justeret og smårepareret af frivillige som Sten (tv.) og Kurt fra kommunens hjælpemiddelcentral.

I Roskilde har frivillige tjekket rollatorer siden 2015 – alle er glade.

Tekst: Iben Hauschultz. Fotos: Ældreoptimerne.

Er man gangbesværet, kan man blive godkendt til at låne rollator. "Og når du går af sted med den, er det dit ansvar. Du bliver anbefalet at bede en cykelsmed om at hjælpe med vedligeholdet. Men han har ikke altid delene – og hvis ikke man kan gå uden, kan man heller i gå med en i stykker rollator", fastslår Ruth Bagen Ekelund.

Hun har de sidste 10-15 år har været primus motor i Ældreoptimisternes Samværs initiativ Rollatortjek, der bemannes af frivillige og kommer rundt til kommunens plejehjem i Jyllinge, Årup og Roskilde og strammer op, reparerer og udskifter dele.

Hver gang dukker der mellem 25 og 30 rollator-brugere op og får hjælp. Ældreoptimisternes rollatortjekspalter møder også trofast op til kommunens Sundhedsdag sidste lørdag i august.

"Vi kommer også gerne ud i foreningerne, når de arrangerer noget", fortæller Ruth. Så er det bare at tage kontakt til Ældreoptimisternes Samvær.

Indkøbsbus

Rollatortjekket er ikke Ruths eneste frivillig-job. Hun styrer også foreningen Indkøbsbus Roskilde, som mandag, onsdag og torsdag henter og bringer seniorer og gangbesværede til indkøbstur på Ros Torv, et stort lukket center, hvor man finder "alt".

"Vi kan have 21 kunder med hver gang. Der er folk, der kører med på 7. år. Det koster 40 kr. pr. gang og brugeren hentes ved hoveddøren, køres til Ros Torv, hvor et hold frivillige tager imod. Og så har man 2 timer til indkøb, og man kan få en hjælper med rundt", fortæller Ruth.

En hær af frivillige

Hele 50 raske og rørige seniorer har tilbudt sig som frivillige, en-

ten som indkøbshjælpere, chauffører – eller sågar som værtinde. En mindst lige så vigtig social funktion, som de praktiske hjælpere.

"Efter handling kan man gå på café Peace of Cake, hvor indkøbsbussens værtinde er klar til en hyggesludder og til at hente kaffe og et stykke wienerbrød. "Wienerbrødet er spenderet af føtex", fortæller Ruth.

Alle er glade

"Alle mine hjælpere gør det jo også fordi, de synes, det er skønt at hjælpe andre", fortæller Ruth, der kan glæde sig over nye henvendelser fra nye frivillige. Måske ligger det ved Ruths mission, at alle skal have det godt.

"Derfor har jeg fx også flere hold chauffører, så de kan skiftes og afløse hinanden", fortæller tovholderen. Vagter fordeles på kalendermøder for alle 50 frivillige hver 3. måned: "Det er vigtigt, at alle får lov til at byde ind med datoer, hvor de har tid og lyst".

Sådan går puslespillet nemlig bedst op.



Med store smil og frisk frugt tager Ruth Bagen Ekelund og Birthe Ejsing på "jagt" efter kunder til Indkøbsbussen.



FILMVISNING I FORENINGEN

Det er rigtigt hyggeligt at mødes om at se en god film. En rigtig god film giver stof til eftertanke og noget at snakke om efter filmen – og kan måske også tiltrække nye og yngre medlemmer til foreningen.

Af organisationskonsulent Rikke Samsund.

Men det er forbudt at vise film, hvis man ikke har betalt for rettighederne til det filmselskab, som har produceret filmen.

Film ude og hjemme

Når du ser film hjemme hos dig selv, har du betalt medie-licens, TV-pakke eller streaming-abonnement, men så snart du vil vise film uden for dit eget hjem, skal du betale for rettighederne for at vise en film ... også selvom den vises i en forening, i et beboerlokale eller et aktivitetscenter, hvor kun medlemmer/beboere har adgang.

Faktisk skal man også betale til KODA for den musik, der er brugt i filmen. Men det behøver Danske Seniorers medlemsforeninger ikke bekymre sig om, for vi har betalt KODA-afgiften for jer, også i forbindelse med filmvisning.

Danske Seniorer-rabat på film-licens

Danske Seniorer har en aftale med Motion Picture Licensing Company (MPLC), som administrerer rettighederne til visning af film i Danmark fra mange filmselskaber – dog ikke Nordisk Film.

Foreninger, som er medlem af Danske Seniorer, kan købe en års-licens fra MPLC, og så vise alle de film, I har lyst til – undtagen fra Nordisk Film. Du skal ikke indberette, hvilke film du viser.

En årslicens koster 2.530 kr. + moms (normalpris for ikke-medlemsforeninger er 5.482 kr. + moms), hvis man er 50 eller flere, der ser film sammen, eller 1.727 kr. + moms (normalpris 1.982 kr. + moms), hvis man er 49 eller færre. Hertil kommer et administrationsgebyr på 64 kr.

I tegner licensen ved at kontakte MPLC direkte på telefon 32 505 505 eller mail info@mplc.dk. Hvis I gør det inden 1. februar, får I en gave: Filmen Mamma Mia 2 – Here we go again (DVD), som I selvfølgelig må vise i klubben/foreningen.

Prisen for at vise en enkelt film fra MPLC er 750 kr. + moms. Husk at bestille i god tid.

Husk, at lige meget, hvilken løs-

ning du vælger, skal du selv købe filmen på DVD eller BluRay eller streame fra fx Netflix, Fimstriben eller andre udbydere.

Skrappe regler

Der gælder nogle skrappe, men helt enkle regler for visning af film med MPLC-licens:

- I må ikke reklamere for filmene uden for medlemskredsen
- Der må ikke opkræves entré eller sælges billetter til visningerne.

Plejehjem må vise film uden at betale licens, hvis der IKKE kommer folk udefra og ser med, da det er beboernes private hjem, men aktivitetscentre skal betale for filmrettigheder.

I kan altid ringe og spørge MPLC, hvis I er i tvivl. De ved præcis, hvad man må og ikke må.

Et tip fra Danske Seniorers filmtjeneste

Disse film var de mest populære blandt filmklubmedlemmerne i de største filmklubber i Danske Seniorer (sæson 2019-2020): A Star is Born, Den skyldige, Den tid på året, Dronningen, Før frosten, Green Book, Happy Ending, Journal 64, The Wife og Unge Astrid.

Medlemsforeninger kan få tilsendt liste over 60 gode film sær-

ligt udvalgt af Danske Seniorers Filmudvalg ved at kontakte konsulent Rikke Samssund på telefon 35 24 00 42 eller mail RNS@dan-ske-seniorer.dk.

Du kan også spørge Rikke om alt muligt andet, der har med filmklubber at gøre! Og du kan også få hjælp, råd og vejledning, hvis du vil starte en filmklub.



VIND KONCERTBILLETTER TIL BESTYRELSEN



For at vi kan søge Tips- og Lottomidler til vores arbejde bl.a. for foreningerne, skal vi kende vores medlemstal pr. 31.12. Sidste år gik vi over til indberetning via hjemmesiden - og det var I hammergeode til.

Derfor sætter vi igen i år billetter til bestyrelsen (maks. 7 stk.) på højkant - vi trækker lod blandt alle, der har indtastet medlemstal pr. 31.12. senest 6. januar kl. 12.00.

Vinderen kan selv vælge hvilken Danske Seniorer-koncert, de vil

have billetter til (dog med forbehold for udsolgte koncerter)

Skemaet er klar på hjemmesiden fra 20. december og I vil modtage en mail med link, så I kommer direkte ind på siden.

MEDLEMSFORDELE

Se mere på www.danske-seniorer.dk/for-medlemmer. OBS: Du kan blive afkrævet fuld betaling, hvis du ikke kan fremvise gyldigt medlemskort.



Menstrup Kro
RESORT HOTEL

Telefon: 55 44 30 03
www.menstrupkro.dk



Menstrup Kro

20% rabat på billetter til særarrangementer og 25% rabat på mad (mandag-torsdag) ved fremvisning af medlemskort. Rabatten gælder dig og op til tre ledsagere.



20% rabat på fisketure

Tag med på fisketur som i gamle dage med lystfiskekutter M/S Hanne Berit fra Rungsted Havn mandage eller tirsdage fra kl. 10-15 (eller efter nærmere aftale).

Medlemspris 200 kr. inkl. kaffe og 1 stk. brød m/pålæg. Der kan lejes fiskeudstyr ombord.



Hundested Kro & Hotel

Giver 15% rabat på maden ved fremvisning af medlemskort. Rabatten gælder for kortholder + 1 ledsager.

MADHUS BÆLT'STEDET



Kaffe eller softice?

Ved køb af mad i Madhus Bælt'stedet i Korsør ved Storebælt Camping og Feriecenter får du en gratis kop kaffe eller en gratis softice til dig og op til tre ledsagere. Vis medlemskort.

Restaurant Fyrkroen i Gilleleje

Du får gratis kaffe og kage ved køb af frokost m. drikkevarer for kortholder + 1 ledsager.



Det Kgl. Teater

Få 10% på billetter til:

- Skuespillet **Mutter Courage og hendes børn**: mandag 6. april i Skuespilhuset (Priser fra 205 kr.).
- Operaen **La Traviata** onsdag 6. maj i Operaen (Priser fra 205 kr.).
- Balletten **Come Fly Away** tirsdag 19. maj på Gamle Scene (Priser fra 85 kr.).
- Skuespillet **Hobitten** tirsdag 16. juni i Ulvedalene/Dyrehaven (Priser fra 225 kr.).

Brug linket på danske-seniorer.dk/medlemsfordele/teater-revy for at få rabatten.

OBS til alle medlemsforeninger:

HUSK at tjekke, at vi har rigtig mailadresse til formand og kasserer, så I får nyhedsbrevet **Nyt om foreningsfordele** om nye af taler om rabat på

mad, ophold, underholdning, foredrag og musik og om tilskud til aktiviteter. Se s. 46 om støtte til opstart af krolfhold.

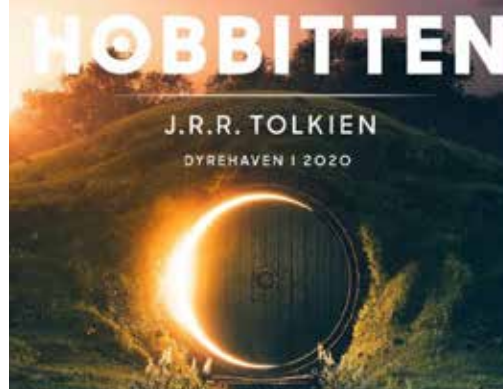


Foto: kglteater.dk

ÅRETS DANSKE JULEKONCERT MED RABAT



20.11.19 FOLKETS HUS, STRUER
23.11.19 PORTALEN, GREVE
24.11.19 ALSION, SØNDERBORG
29.11.19 SLAGELSE TEATER
01.12.19 NYKØBING FALSTER TEATER
05.12.19 JYSK MUSIKTEATER, SILKEBORG
07.12.19 VÆRKET, RANDERS
08.12.19 HERMANS, TIVOLI FRIHEDEN, AARHUS
11.12.19 HORSSENS NY TEATER
12.12.19 MUSIKHUSET ESBJERG
14.12.19 SVENDBORG TEATER (UDEN SUSANNE)
15.12.19 GRØNNEGADES KASERNE, NÆSTVED
19.12.19 VEJLE MUSIKTEATER
20.12.19 GRAM SLOT, DEN HOLSTENSK LADE
21.12.19 VENDELBOHUS, HJØRRING



Glæd dig til en skøn aften med danske og engelske julesange, musikalske overraskelser, humor, livsglæde og fællessang.

Der venter dig en storslået oplevelse, når du tager til Årets Danske Julekoncert med Jesper Lundgaard: Ud over sit forrygende 6-mandsorkester, kapelmester Edi Premate og et blændende kor, kan du også opleve den internationale sangstjerne Susanne Elmark, der har sunget i de største koncert- og operahuse over hele verden.

”Vore veje har gennem 20 år krydsets, både i forbindelse med koncerter og privat. Og vi har mange gange sunget duetter sammen. Jeg tænkte på at spørge Susanne allerede for to år siden”, fortæller entertainer, sanger og musical-star Jesper Lundgaard – og tilføjer at Susanne Elmark straks sagde ja, til at være gæstesolist ved Årets danske julekoncert.

”Susanne er garant på flere planer – hun synger fantastisk: pop, klassisk og opera, som jo er hendes metier. Og hun har en skøn udstråling på scenen: store smil og store flotte kjoler. Og så klinger vores stemmer så dejligt sammen”, sværmer Jesper, der dårligt kan afvente prøverne og den første koncert i slutningen af november.

Tradition og fornyelse

Årets danske julekoncert byder selvfølgelig på alle de danske og internationale julehits, og ikke mindst herlig hyggelig stemning. Jesper glæder sig til at præsentere showet, for sangene bliver som altid valgt i samarbejde mellem Jesper og hans gæst.

”Når man arbejder sammen om repertoire, betyder det også nye

input – man bevæger hinanden”, siger han. Sammen kan man mere, end en og en hver for sig. Så publikum kan glæde sig til både genhør og nye toner.

Koncerter over hele landet

Jesper og Susanne lægger ud i Struer og kommer også til Sjælland, Fyn og Falster. Sidste koncert spilles 21. december i Hjørring. Du kan se alle koncerter i vores kalender.

Få 15% rabat

Som medlem af Danske Seniorer får du rabat på billetter til årets danske julekoncert i Sønderborg, Nykøbing Falster, Silkeborg, Randers, Aarhus, Horsens, Esbjerg, Svendborg, Vejle og Gram.

Brug linket på www.danske-seniorer.dk/medlemsfordele/teater-revy – eller under omtalen i kalenderen på vores hjemmeside.

KROLF MED STARTHJÆLP



Dansk Arbejder Idræt vil så gerne gøre flere seniorer motionsaktive – Danske Seniorer er med.

Tekst :Iben Hauschultz – Foto: DAI.

Flere seniorer skal dyrke motion – i hyggeligt selskab! Det synes både vi i Danske Seniorer og Dansk Arbejder Idræt (DAI). Derfor har vi nu indledt et samarbejde med DAI om at udbrede krolf blandt medlemsforeningerne.

”Vi vil gerne hjælpe flere seniorforeninger med at etablere krolf som foreningsaktivitet – både for motionens og hyggens skyld”, fortæller konsulent i DAI Marie-Louise Trier Hauge.

Hjælpen består ganske enkelt i at levere

- gratis opstartspakke (5 køller, 20 kugler, hulforinger og skilte) til op til 12 seniorforeninger
- gratis oprettelse af krolfbane
- gratis introduktionskursus og krolfdag.

Eneste betingelse er, at foreningen melder sig ind i Dansk Arbejder Idræt, og skriver ind i sine vedtægter, at (et af) foreningens formål er at tilbyde ældre motion.

Et ordinært medlemskab koster p.t. 600 kr./år for hele foreningen uanset størrelse.

Spil turnering – hvis I har lyst

Som medlem af DAI kan foreningen – hvis den har lyst – deltage i stævner og turneringer. Koordineringen klares ligesom aktiviteterne i foreningen af frivillige.

Turneringerne starter typisk i maj og slutter af med regionsfinaler og danmarksmesterskab i august/september.

Men allermest handler det om at hygge sig sammen, mens man bevæger sig og får frisk luft.

Sådan kommer I i gang

Kontakt DAIs idrætskonsulenter i Østdanmark, Syddanmark, Region Midt- og Vest eller Region Nord. De hjælper jer videre med ansøgning om starthjælpen.

Idrætskonsulent i dit område:

- **Østdanmark:** Marie-Louise Trier Hauge – tlf.: 29 65 44 75 – marie-louise@dai-sport.dk
- **Region Nord:** Poul Sølvstein – tlf.: 40 40 05 87 – poul@dai-sport.dk
- **Region Midt og Vest:** Thomas Ahrentz – tlf.: 21 75 07 24 – thomas@dai-sport.dk
- **Region Syddanmark:** Andreas Thiesson – tlf.: 28 70 64 34 – andreas@dai-sport.dk

JULEKONCERTER

23. november julekoncert med **Prinsens Musikkorps** i Stærekassen i Det Kgl. Teater – Billetter købes i Rejsehjørnet. Pris: 100 kr.

16. december: **Danske Seniorers Julekoncert** i Skt. Andreas Kirken i København med Københavns Drengekor, og skønne solister. Billetter købes i Rejsehjørnet. Pris: 195 kr.



SKATTEØEN PÅ FOLKETEATRET

Frem til 4. december kan du og dine børnebørn opleve Skatteøen i en vidunderlig opsætning på Folketeatret. Derefter tager forestillingen på landsturne i hele landet frem til 1. april. Se turneplanen på folketeatret.dk og læs anmeldelsen på vores hjemmeside under oplevelser. danske-senorer.dk/oplevelser/danske-senorer-anmelder

FORRYGENDE NYTÅRSKONCERTER I KØBENHAVN OG AARHUS

5. og 6. januar: Danske Seniorers nytårskoncert i Cirkusbygningen i København i Wallmans. Billetter til både koncert, lækker nytårsmenu med vinmenu kan købes både på nettet dankseseniorer/billetten.dk og i Rejsehjørnet i Danske Seniorer.

9. januar: Danske Seniorer og Aarhus Kommune Sundhed & Omsorgs Nytårskoncert i Aarhus Rådhus. Billetter købes på dankseseniorer/billetten.dk



Kender du en, du synes skal med i fællesskabet? Klip ud og send ind! Porto er betalt. Eller gå til www.danske-senorer.dk/bliv-medlem.

Jeg/vi ønsker medlemskab af Danke Seniorer. Sæt X: Enkeltperson ar

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 kontakannonce (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 Kbh. 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 kuvert og til os. Vi sender svaret videre.

Horsens/Midtjylland: Dejlig sommerønske ville være, at få kontakt til en kvinde, hvor vi sammen kan tage på ture i bil. Jeg er i den tredje alder, men stadig frisk. **Billetmrk. 3987**

Herning egnen: God ven søges. Enke i den tredje alder håber, der er en mandlig ven derude. Gerne handy mand med gode interesser. Du er middelhøj og har bil, ikke ryger. Jeg er til kultur, natur, sund kost med mere. **Billetmrk. 3988**

Hovedstadsområde: Er der en kvinde derude, som vil tilbringe resten af livet sammen med en mand på 78 år og 165cm høj. Jeg er rask og rørig, men jeg ryger lidt, så skriv trygt til manden. **Billetmrk.: 3989**

Ringsted-Næstved: Enke 69 år søger mand til hygge, samvær. Du skal være positiv og glad ikke ryger. Det er jeg selv. Håber at høre fra dig. **Billetmrk. 3990**

København – Vestegnen: Kvinde, 71 år, rask og rørig savner vensinder, der har lyst til at gå en tur i bio, café, hjemmehygge og MEGET gerne en at rejse med i Europa. **Billetmrk. 3991**

Frederiksberg/Nordsjælland: Lille alsidig kvinde i den 3 alder, a-menneske, søger røgfri bedstefar

75+ til gensidig gavn, pynt og fornøjelse. Du skal helst være a-menneske og have sans for lidt af hvert. **Billetmrk. 3992**

København og Omegn (julegave): Kvinde 71 år søger rar/inspirerende/rask mand i passende alder, ikke ryger - og gerne med et kristent livssyn. Interesser: natur, musik, oplevelser. **Billetmrk. 3993**

København: Jeg er en ung mand på 70 år, som er åben-ærlig og naturlig. Er du omkring 70 år og også åben – ærlig og gerne naturlig og kan lide mad hjemme eller ude, kan lide film hjemme eller ude eller i biografen-teater. En rejse i udlandet og få nye indtryk. Så skriv og lad os mødes. **Billetmrk. 3994**

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.slaggtenshistorie.dk

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



PP Danmark, Port Payé
PostNord



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

160 PL	BAG- HOLD	BIL	FHV.	FYR- VÆR- KERI	DYR	NORGE	ITAL- BY	FAR- TØJ	↓ KVI- JE- RING	SKIB	LYD	MAD- DING	↓ GIV- SANG- ER	↓ OP- HAV	BA- SALT	VÆG- STEN	
FOR- LIG	1																
Ø					DRENG				FRUG- TER FAD				2		DYR GUD		
KÆRE- STEN DØDSBO ↓									EVNER PIGE						KØLE SLOT		
			NABOER MUD- DERET		BE- DWIN					3		OVER ATTEN					
							ORGAN				SKÅL					SPA- NIEN	
↑ KIRTEL BRYST		DRENG		YAN- KEE									MAD				
GRØNT														80		IND- BO	
TIL- BØR BRAGT ↓					GUD- DOM												
GRINE				FRED PAR												TAL VOKA- LER	
SYD			OFTE PLA- GER													PIGE	
PERI- ODE						PIGER TRÆ	MØB- LER	JORD	USLE	↓	HEMT		↓ KORN- SORT DRÆBT		ORD PÅ		FOR- NEM
SIG- TE			LØGN UP TO DATE			5											
					FOR- LÆN- GER												JORD FAR- TØJ
↑ FRUGT HILS- TE							GLÆ- DER DRENG										PIGE HEGN
VOK- SER					ÆG- GENE ÆG												
STØR- BY		TAL		RØG				OND I ORDEN									GER- NING
↑																	
							UD- RÅB				VÆLG						MO- DERNE
IN- SEXT			APPA- RATER														
																	DRE- JET



KRYDSORD

KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 6 - 2019 SENDES TIL:

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme – mærk kuverten KRYDSORD eller krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest 13. december. 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. 5/18 ER:

- 1. præmie:** Tove Jensen, 4220 Korsør
- 2. præmier:** Preben Rasmussen, 5856 Ryslinge og Inger-Margrethe Christensen, 4930 Maribo

KODE NR. 5/19: FRUGTER

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



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

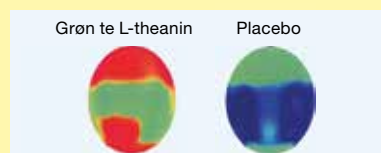
Du mister overblikket, når du har travlt. Du glemmer navnene på folk, du har kendt i årevis. Du farer vild, når du kører bil.

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

Banebrydende

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

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



Forsøgsresultaterne er imponerende

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

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

Valnød

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

Her købes Clear Brain

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

