

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 8. ÅRGANG · NR. 2 · APRIL 2020

# SENIOR

## BLADET

SIDE 10-18:

**TEMA:**  
**Motion og  
bevægelse**



REGION  
SJÆLLAND OG  
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: Mandag-torsdag kl. 9.30-14

Billetsalg og Rejsehjørnet  
Tlf.: 35 37 24 22  
Åbent: alle hverdag kl. 9.30-14

Kontor, Sdr. Omme  
Stadion Allé 11, 7260 Sdr. Omme  
Tlf.: 75 34 12 17  
medlemsservice@danske-seniorer.dk  
Åbent: Mandag-torsdag 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. 3 2020  
udkommer 12. juni  
Deadlines: Redaktion: 30/4  
Aktivitetskalender: 14/4

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

Annonceekspedition  
Billetmrk. sendes til hovedkontoret (se øverst)

Øvrige annoncer  
Vendemus ApS  
Mads Tjærby: mads@vendemus.dk  
Telefon: 27 50 70 80  
Bookingdeadline til nr. 3: 30/4 kl. 10

Tryk  
Degn Grafisk 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

Forside  
Idræt på tværs i Ryslinge.  
Foto: Jan Horskjær

Oplag  
57.500

ISSN  
2246-0136



# DER KOMMER EN TID EFTER CORONAEN

Grundtvig skrev at "efter vinter kommer vår", men lige nu, hvor Corona-virussen fylder alt, er det svært at forestille sig. I skrivende stund kommer der hele tiden meldinger om, at sygdommen breder sig og om nye restriktioner, som skal isolere og forsinke, at det sker. Alt lukker ned, alle skal holde afstand. Foreningslivet og de mange fælles aktiviteter, der er kerne i Danske Seniorer, er sat i stå.

Vores ordsprog: "Vi Hjælper Hinanden" synes mere vigtigt og aktuelt end nogen sinde før, men vi er nødt til at finde nye måder, når vi ikke må samles. Så husk, at vi stadig kan ringe og maile til hinanden, vi kan nå venner og familie på telefon, computer, skype og face-time. I foreningerne, hvor I kender hinanden, ved I også, hvem der sidder alene og som vil være glade for et opkald.

Samtidig med de mange dystre meldinger, kommer de første gode nyheder fra forskere, om en medicin, som måske dræber corona-virussen og kan tages i brug – ingen ved præcis hvornår – måske allerede i løbet af sommeren. Lægerne får nye tests og kan hurtigere opdage, isolere og behandle dem, der smittes, så man måske ikke længere behøver at lukke alt ned. En forebyggende vaccine kan være klar, men tidligst om et år. Der kommer et tidspunkt, hvor covid-19 er en sygdom som andre, der kan forebygges og behandles, men ingen ved præcis hvornår.

Alt er gået så stærkt. Dette nummer af SeniorBladet er planlagt i januar måned, hvor ingen havde hørt om Corona-virus, men forunderligt nok handler det om et

tema, der er blevet endnu mere aktuelt: motion og bevægelse.

Budskaberne er meget enkle: Fysisk aktivitet modvirker kroniske lidelser, forebygger fx demens og styrker dit forsvar over for sygdomme, altså også corona-virus. Oven i det øger du chancerne for at leve længere, bedre og mere muntert. Lysten til motion og bevægelse kan godt aftage med alderen, men her er der også råd at hente. Inde i bladet kan du læse om seniorforeninger i Ryslinge, Lemvig og Nysted, der hjælper hinanden med at komme i gang og blive ved og som forstår at kombinere det nyttige, det behagelige og sociale.

Lige nu er foreningslivet sat i stå, men også her er der råd at hente inde i bladet. Bare det at rejse sig op en gang i timen er til gavn. Eller gå en tur med en god ven udendørs og med afstand.

Pas godt på dig selv og dine.

Per K. Larsen,  
Landsformand.



# INDHOLD



*Lagkage er altid et hit! I Danske Seniorer Dybbøl er det fast tradition at fejre Genforeningen – at Sønderjylland i 1920 blev stemt hjem til Danmark. I resten af Kongeriget er det først i år, i 100-året, vi fejrer det.*

**6** Kort nyt

**10** TEMA: Bare lidt motion derhjemme er meget bedre end ingenting



**11** Gå med i en gå-klub eller et andet fællesskab

**12** Motion, fællesskab og hjælp til at komme videre i livet



*Reportage fra Idræt på Tværs i Ryslinge*

**14** Stolegymnastik får pulsen og mundvigene op

**16** Motion er godt, men kaffen og hyggen bagefter er det vigtigste  
*Onsdagsklubben Lemvig fortæller*

**18** Danske seniorer er fysisk aktive  
*Vi tog pulsen på seniorerne*

**20** HØJSKOLERNE  
Tisvilde: Kammermusikfestival  
Rude Strand: Klassisk højskole



**21** Aktivitetskalender

**30** 100 år med afstemningsfest  
*Hele Danmark fejrer Genforeningen2020*

**31** Afstemningsfest med lagkage og labskovs  
*I Danske Seniorer Dybbøl er festen fast del af programmet*

**34** Vind med Seniorbladet

**36** Medlemsfordele

**38** Rejsehjørnet

**40** Kulturkassen  
*Læs alt om nye og udskudte koncerter – og om dine billetter.*

**46** Billet.mrk.

**47** Krydsord



## ER DU VOKSEN NOK TIL EN DORO?

Med årene sker der ting og sager med vores syn, hørelse og motorik. Det er der ikke noget mærkeligt i; det sker for os alle sammen. Heldigvis findes der mobiltelefoner, der giver en hjælpende hånd. Der klarer udfordringerne for dig. Så når du er voksen nok til at være stolt af din alder, og voksen nok til ikke at fokusere på besværlighederne – så er du voksen nok til en Doro.

Føles det, som om armene ikke helt er lange nok, når du skal læse tekstbeskederne? Og er det svært at tyde de der humørikoner, fordi de er så rædsomt små? Doro 8080 har en stor og tydelig skærm med høj kontrast, som du allerede fra starten kan tilpasse, så den passer perfekt til lige præcis dig. Du kan vælge større tekst. Du kan vælge større ikoner. Og du kan få hjælp til at skelne mellem bestemte farver. Så bare glem problemerne!

På almindelige smartphones kan du skrue op for lyden. Men det er ikke sikkert, at det er nok, hvis du er ude i trafikken eller befinder dig i en større forsamling. Doro 8080 er udviklet specielt til ældre ører.

Den har høje, tydelige signaler og ekstra stærke vibrationer. Den forstærker de høje frekvenser, som er de første, der bliver svære at høre, og filtrerer baggrundsstøjen fra. Hvis du bruger høreapparat, vil du opleve en stor forskel, fordi lyden overføres uden forstyrrelser.

Oplever du af og til, at det er svært at ramme de små ikoner på en almindelig smartphone? Doros tydelige grænseflade er nem at bruge, hvis dine hænder ikke længere er helt så smidige. Det samme gælder ydersiden, som giver et godt greb, og de godt adskilte knapper og den tydelige hjemknap. Vi har selvfølgelig også covers, hvis du nu skulle tabe telefonen.



**DORO 8080**  
Style by Scandinavia



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

Find mere information og nærmeste forhandler på [www.doro.com/8080-dk](http://www.doro.com/8080-dk)

**DORO 8080**  
Style by Scandinavia

# KORT NYT

## TIL KAMP FOR MIMREKORTET

Danske Seniorer er gået til kamp for at bevare mimrekortet, som er et særligt pensionistkort for den kollektive trafik øst for Storebælt.

Et nyt forslag fra Dit Offentlige Trafikselskab ville ellers betyde, at kortet skulle afskaffes. Det har fået mange seniorer på barrikaderne, og eksempelvis var der en stor demonstration 20. februar på Christiansborg Slotsplads.

Forslaget er indtil videre trukket tilbage, mens trafikelskaberne overvejer en ny model for pensioniststrabat. Danske Seniorer er med i en arbejdsgruppe, der skal give trafikelskaberne input.

”Vi ønsker at bevare mimrekortet, som er nemt, praktisk og billigt for seniorerne. Ulempen i dag er, at pensionister ikke kan få rabat på enkeltrejser, hvis de ikke har et mimrekort, og i Danske Seniorer ønsker vi en model, hvor begge dele kan kombineres, så flest mulig får gavn af det,” siger Katrine Lester, direktør i Danske Seniorer.



## SENIORFESTIVAL2020 KLAR MED FLOT MUSIKPROGRAM

SeniorFestival2020 er to dage med en skøn blanding af koncerter, foredrag, talks og debatter fra festivalens tre scener.

Musikprogrammet er ved at være på plads og du kan bl.a. opleve Søs Fenger, Keld og Hilda, Troels Trier og Stig Møller & Peter Ingemann.

Festivalen finder sted 22.-23. juli i Væggerløse ved Højskolen Marielyst, som sidste år tog initiativ til Danmarks første seniorfestival. Ligesom sidste er bl.a. Danske Seniorer med blandt arrangørerne.

Billetter til 350 kr. (begge dage) og 200 kr. for en enkelt dag sælges på [hojskolenmarielyst.dk/seniorfestival/](http://hojskolenmarielyst.dk/seniorfestival/)

## KÆMPE ALSANG-ARRANGEMENT UDSKUDT TIL EFTER SOMMERFERIEN

I anledning af 75-året for Danmarks befrielse 4. maj var der planlagt landsdækkende Alsang-fællessangsarrangementer, som dem danskerne samledes om i krigens sidste år. Det største af dem i Frederiksberg Have skulle have samlet 40.000 mennesker til Alsang 2020, mens der over hele ville være mindre events.

Men med restriktionerne pga. Corona-virusset måtte alle arrangementer flyttes til efter sommerferien. Datoen er i skrivende stund endnu ikke fastlagt.

Arrangørerne bag Alsang 2020 håber på at kunne markere dagen for Danmarks befrielse på en anden måde.

Følg med på [www.alsang.dk](http://www.alsang.dk)



## DANSKE SENIORER: SENIORER SKAL KUNNE KOMME I BANKEN

Corona-nedlukningen i Danmark gjorde rigtigt mange pensionister og ikke-digitale borgere bekymrede for, hvordan de nu skulle få hentet penge til at leve for, indtil alt igen vil være tilbage ved "det gamle".

Det fik Danske Seniorer til at tage sagen op.

"Der er jo tale om ældre, der typisk

ikke har internet og mail, og som er fritaget for digital post. De er derfor også svære at få information ud til, men netop derfor må de ikke blive glemt i denne situation", siger direktør Katrine Lester, der glæder sig over, at bankerne åbnede op for, at pensionister og ikke-digitale borgere nu kan få hjælp.

Nogle banker oplyser på indgangsdøren et nødnummer, som man kan ringe til, når man møder op ved banken, som man ellers ville have gjort.

Har du, en slægtning eller andre i din familie eller omgangskreds brug for hjælp, kan du/I tjekke bankens hjemmeside, gå forbi banken og se, om den fx ved opslag på døren oplyser om, hvordan du kan kontakte din bank.



**Der jo ingen grund til at, de også skal spekulere på pengesager.**

Katrine Lester, Danske Seniorer

*Klip fra Politiken.dk*

## STYRK FÆLLESSKABET I DIN BY MED HER BOR VI-PULJE



Byer med op til 5.000 beboere har nu mulighed for at søge mellem 100.000 og 1 million kroner til projekter, der involverer frivillige og engagerer lokale beboere.

Hvis I har en god idé til et projekt i jeres lokalsamfund, giver Nordea Fonden nu via "Her bor vi"-puljen mulighed for at give den luft under vingerne. Det kan fx være en ny spilleklub, en festival eller noget helt tredje.

For at komme i betragtning, skal projektet:

- udspringe i et mindre bysamfund med 200-5.000 indbyggere
- styrke det lokale fællesskab gennem sin aktivitet
- indeholde aktiviteter, der relaterer sig til friluftsliv eller andet inden for sundhed, motion, natur eller kultur.

Desuden lægger Nordea Fonden vægt på, at projektet er baseret på eller etab-

lerer nye partnerskaber lokalt, bidrager til liv i området hele året rundt, tager hensyn til forskellige inter-

segrupper behov i samme område, bidrager til flere aktiviteter ude i det fri under åben himmel.

### Ansøgningsproces

Før den egentlige ansøgning sendes afsted til Nordea Fonden, kan man sende sin projektidé afsted for at få en vurdering af den og sparring på, hvordan ansøgningen kan gøres skarpere. Kun foreninger, klubber o. lign. kan søge denne pulje.

### To ansøgningsrunder

Første runde løber til 1. maj 2020 og ansøgere får svar medio september. Anden runde løber fra 2. maj til 1. august 2020 og svar kan forventes i slutningen af oktober.

### Få hjælp

Hvis I har brug for hjælp, skal I være

velkomne til at kontakte Trine Bruun Mathiasen, som gerne hjælper med ansøgning og budget. Trine kan kontaktes på [trm@danske-seniorer.dk](mailto:trm@danske-seniorer.dk) og 51 34 00 43.

Se mere på <https://nordeafonden.dk/soeg-stoette-til-projekt/her-bor-vi-puljen>

## BESKYT DIG PÅ NETTET

Svindlerne bliver frækkere og frækkere – også på nettet. Derfor har Forbrugerrådet TÆNK udviklet en app til din telefon, som kan hjælpe dig med at undgå at gå i svindlernes fælde.



# Prostata generer mange mænd helt unødvendigt!



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

## Hvordan mærker du om du har forstørret prostata?



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

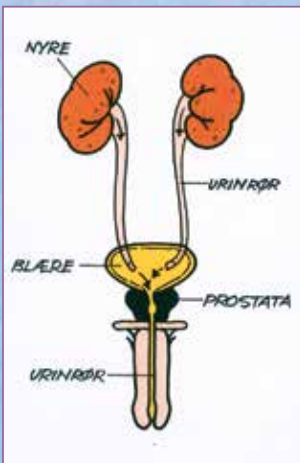
Det kan ofte føles som du ikke får tømt blæren helt. Når prostata bliver endnu større kan den sågar stoppe al urin i at komme ud.

- Du skal oftere på toiletet, især om natten.

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



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



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

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





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

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

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

## Prosta-X gør hverdagen lettere!

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

## Du bemærker en forbedring efter få uger!

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

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

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

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

## Tag signalerne alvorligt!

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

# "Gratis" prøve til dig!

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

Tilbuddet gælder nye kunder og én æske pr. husstand

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



# BARE LIDT MOTION DERHJEMME ER **MEGET** **BEDRE END INGENTING**

Stå op, når du taler i telefon. Rejs dig og gå lidt rundt med stokken eller rollatoren, hvis du ikke har kræfter til mere. Det er godt for både krop og sind, siger forskerne.

Vi ved det godt; Jo mere, vi bevæger os, desto bedre. Og det er ikke bare kroppen, der får det bedre af at blive rørt. Det er også sindet, og mere og mere forskning viser, det er med til at holde både demens og depressioner på afstand.

Men hvad nu, hvis man ikke kan? Ikke har kræfterne? Eller synes, at Sundhedsstyrelsens råd om 30 minutters aktivitet om dagen virker helt uoverkommeligt? For slet ikke tale om at gå til fitness?

Så er det, man ikke skal give op og i stedet glæde sig over, at selv meget mindre motion kan have betydning.

En af de forskere, der siger det, er gruppeleder, seniorforsker Mathias Ried-Larsen fra TrygFondens Center for Aktiv Sundhed (CFAS) på Rigshospitalet.

## Enkle råd

Hans råd er enkle at følge, hvis kræfterne er meget små:

- Rejs dig ofte, gerne et par gange i timen
- Gør mest muligt selv i dit hjem, også selv om det er svært og tager længere tid. Du skal bare passe på ikke at falde.
- Gå en lille tur rundt i dit hjem, gerne med rollatoren eller din stok, evt. blot et par skridt
- Stå op og se fjernsyn
- Stå op og læs

”Gør du det, får du flere kræfter, også til at gå i gang med lidt mere. Havearbejde er rigtig godt. Men lav det, du kan lide, og udfordr gerne fysikken lidt. Styrk musklerne med elastiktræning. Træn balancen, så du ikke går og falder, for starter du med det, starter du en rigtig dårlig cirkel”, siger han.

En undersøgelse, Mathias Ried-Larsen står bag, tyder på, at det er lige så godt som og måske bedre for ens helbred at stå op et kvarter hver time end at gå en rask tur på 30 minutter om morgenen. Hans indsigt i hvor lidt motion, der skal til, for at det hjælper, stammer bl.a. fra en gennemgang af 17 forskningsprojekter fra ind- og udland. Et af dem viste bl.a., at risikoen for tidlig død blandt inaktive personer, som står op det meste af deres tid, er 35% mindre end hos inaktive personer, som sidder ned det meste af deres tid. Han understreger, at det er de 10-15% af danskerne, der er inaktive og/eller overvægtige, som får afgørende gavn af selv ganske lidt motion. De aktive skal bevæge sig mere, før de for alvor forbedrer deres sundhed.

Men hvorfor har det egentlig så stor effekt, når folk, der ellers bevæger sig mindst muligt, rejser sig op af sofaen? Mathias Ried-Larsen peger på tre årsager:

1. Man bruger flere muskler og større muskelmasse, når man rejser sig. Musklerne udskiller hormoner, der

påvirker hjernen, hjertet, leveren og knoglerne positivt.

2. Man forbrænder kalorier, der i stedet ville være blevet omsat til farligt fedt.
3. Blodtrykket ændrer sig, og dermed bliver sundheden i blodårerne bedre.

”Er du fysisk aktiv i bare fire minutter, fungerer din hjerne bedre i hele den efterfølgende time. Almindelig fysisk aktivitet har en positiv effekt på læring, hukommelse, kreativitet, koncentration og din evne til at håndtere stress – og resultaterne fra fysisk aktivitet kommer med det samme.”

Det siger den norske læge og hjerneforsker Ole Petter Hjelle, der har skrevet bogen ”Stærk hjerne med aktiv krop”.

Han giver os også forklaringen: Når vi træner, udskilles en række kemiske stoffer – endorfiner og dopamin, som begge giver os en fornemmelse af lykke og øget energi – og disse stoffer har vist sig at styrke alle dele af vores hjerne.

Vil du læse mere og evt købe bogen, kan du få mere viden her <https://cdon.dk/boger/ole-petter-hjelle/sterk-hjerne-med-aktiv-kropp-44127345>



### CFAS:

TrygFondens Center for Aktiv Sundhed, hvor Mathias Ried-Larsen arbejder, vil med udgangspunkt i forskningen udvikle nye træningsformer, der kan anvendes som ideel behandling af personer med en række længerevarende sygdomme, der har fælles behandlingsudfordringer.

I mange år har det været kendt, at regelmæssig fysisk aktivitet kan forebygge flere alvorlige, længerevarende sygdomme.

Det nye er, at fysisk træning også har en plads i behandlingen af en lang række kroniske sygdomme, fx type 2-diabetes/metabolisk syndrom, hjertekarsygdomme, visse cancerformer, kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL) og leversygdomme. I nogle tilfælde har træning som behandling vist sig helt at kunne erstatte medicin, og i andre tilfælde kan træningen fungere som supplement til en traditionel medicinsk behandling.

*Kilde: [aktivsundhed.dk](http://aktivsundhed.dk)*

## GÅ MED I EN GÅ-KLUB ELLER ET ANDET FÆLLESSKAB

”Hvis man starter i det helt små – med at rejse sig fra sin stol – vil rigtig mange ende med at kunne gå en tur.

Og så er det gode råd at melde sig ind i en gå-klub eller et andet fællesskab”, siger Mathias Ried-Larsen fra TrygFondens Center for Aktiv Sundhed.

”Vi ved, at det sociale for mange gør, at de snarere kommer afsted, end hvis de skal gøre noget alene”, siger han. Og, tilføjer han: ”Desværre er mange seniorer ensomme, så fælles aktiviteter giver mulighed for at slå to fluer med ét smæk, og resultatet er rigtig positivt: Et bedre, længere og sundere liv.”



# MOTION, FÆLLESSKAB OG HJÆLP TIL AT KOMME VIDERE I LIVET

Og, siger seniorerne i Ryslinge: Det er sjovt at være med. Men det er også sjovt at vinde ...



Når man står på sidelinjen, ser man næsten 50 seniorer, der knokler rundt med sved på panden.

Når man kommer nærmere, møder man nogle, der bare har brug for motionen, andre, der nyder fællesskabet, og også en, der fortæller om, hvordan gruppen har hjulpet hende med at komme videre i livet.

For fem år siden døde to af hendes børn med 17 dages mellemrum – 41 og 45 år, af to forskellige sygdomme – og i flere år isolerede hun sig. Sorgen var voldsom. Men en dag gav hun efter, da vennerne igen talte om det dejlige fællesskab i "Ildræt på tværs" i Ryslingehallen, og nu er både hun og hendes mand med i den faste stok. Sorgen er ikke væk, den forsvinder aldrig, har hun erkendt, men motionen gør godt, og det gør kaffen og snakken og latteren med de andre også.

Der er stor forskel på, hvad deltagerne kan fysisk, men det fælles er, at alle kan gøre lige det, de har lyst til. Og

*Ediths kortholder fylder ingenting i tasken.*

også tage et spil kort i perioderne mellem de fælles aktiviteter, opvarmningen og stolegymnastikken. Alle er med til kaffen både før og efter træningen, og der er mange aktiviteter at vælge imellem: Badminton, ringspil, hockey, fitness-håndbold, tæppecurling, bob, stige-golf, bowls, petanque, brædspil og dart, og der er også motionscykler, løbeband og romaskinen.

Rigmor Jakobsen, 91 år og holdets ældste, er med, for, som hun siger: Hvis jeg bare satte mig hen og gloede på kassen, ville jeg gå helt i stå... Hun har slidt hele sit liv. Hun blev alene med tre børn på 7, 9 og 13 år, da hun var 41 år, og tog så fat som bl.a. servitrice. Det var hårdt fysisk, men det kommer hende til gode i dag. Hun klarer sig uden hjemmehjælp – men er glad for, at børnene er gode til at hjælpe hende – og ikke

bare cykler hun på motionscyklen her, hun tager også en tur på sin egen elcykel, når vejret er til det. Hjernen holder hun i gang med kortspil – "Og jeg bliver ved med det hele, så længe jeg kan", siger hun.

For Folmer Mikkelsen på 81 år er det nødvendigt at røre sig. Hans lungekapacitet er på kun 30%. Forklaringen ligger lige for: Folmer Mikkelsen begyndte at ryge som 7-årig. "Jeg har forstået, at desto yngre, man er, når man ryger, desto farligere. Så det er bare at få hockeystavene frem!", siger han i dag.

Edith Andersen på 80 år er glad for det trygge miljø, hun træner i her. Hun er halvsidigt lammet efter en blodprop for tre år siden, men når nogen hjælper hende op på motionscyklen, klarer hun sig fint. På en formiddag når hun også at spille 500 og lave stolegymnastik. Hun er glad for det,

*"Fysisk aktivitet, træning og motion er næsten en magisk pille. Der er lavet rigtig mange studier på området, og der er endnu ikke fundet nogen skavanker eller sygdomme, hvor det ikke er godt at træne. Derfor råder man i dag heller ikke til, at folk skal holde sig i ro, hvis de har smerter. Man råder derimod til, at folk holder sig i gang."*

Karen Søgaard, professor ved Institut for Ildræt og Biomekanik på Syddansk Universitet, til Ritzau.

men gør det ikke for sjov. "Jo mere træning, jo mere kan jeg i det daglige. Uden ville mine muskler blive stive", siger hun.

På Danske Seniorers hjemmeside kan du læse mere om flere af de aktive i "Idræt på tværs".

"Idræt på tværs" drives af en gruppe på syv mennesker. Gunner Nielsen, der står for opvarmningen, har været fodboldtræner i 25 år og har selv dyrket en masse sport. Marie Holtvig har dyrket gymnastik på højt niveau altid, Ulla Pedersen og Sonja Levinsen har altid arbejdet med ældre. Torben Pedersen, formand for Danske Seniorer i Ryslinge, Per Hanfgarn og Tom

Beining stiller de mange redskaber op – og alle hjælper med kaffen og ostemadderne.

Og kaffen skal man ikke underkende. Og heller ikke indsatsen bag: Alt bliver købt på tilbud – alle i gruppen holder øje med tilbud på hele egnen – og så kører de ud i deres egne biler og køber ind. Uden kørepenge.

Men så har de fx også kunnet købe redskaberne – de har kostet rigtig mange penge – og kaffekassen holdt også for, da seniorerne beklagede sig over akustikken. Det var alt for svært at høre, hvad alle de andre havde oplevet.

Nu sikrer det nye loft, at det er meget bedre ...



"Idræt på tværs" har gjort meget meget bedre. Det er den historie, alle fortæller. Mange var ensomme. Flere af dem, der nu kommer, sad bare i sofaen før. Nu træner de, og det er tydeligt, at snakken om, at det vigtige er at være med, ikke gælder helt i konkurrence-disciplinerne. For, som de siger: Det er sjovt at være med. Det er også sjovt at vinde.



# STOLEGYMNASTIK FÅR PULSEN OG MUNDVIGENE OP

Torsdag og fredag formiddag bliver der svedt og grinet godt igennem på Stoppestedet i Nysted.

I Nysted har en lille gruppe ældre siden 2005 sørget for, at de og 20-25 andre seniorer både får pulsen og mundvigene op mindst en gang om ugen med stolemotion:

“Det er sjovt og ja, vi griner også meget. Det er vigtigt at få sig en god latter – også for helbredets skyld”, fortæller Sally Klarskov, der er lokal koordinator for gymnastikken.

Hun og de to andre aktive, der står for selve træningen, møder ind på Stoppestedet, den gamle stationsbygning i Nysted, lidt før de andre og stiller stole op, så der i hvert fald er nok.

“Det er lidt op og ned, hvor mange, der deltager hver gang – for det er ‘flydende’ hold, fortæller Sally. “Vi har delt træningen op i 2 afdelinger. I den første gør vi gymnastik efter en dvd – og efter pausen spiller vi bold. Det bliver

tit til meget grin og pjat”, fortæller hun, mens glæde lyser ud af hende.

## Få besøg af en motionsven

Torsdag og fredag er til hold-træningen, men kan man af den ene eller anden grund ikke komme til Stoppestedet, så er der også mulighed for at få en fast motionsven, som kommer på besøg en gang om ugen i ca. ½ time.

Motionsvennen har træningsredskaber med, men man kan også vælge at gå tur i stedet. Det er op til den enkelte.

Man kan også selv blive motionsven, hvis man har lyst.

Vil man vide mere om at få eller blive motionsven og om holdtræning, kan man kontakte Sally Klarskov på foreningens tlf. 51 35 09 54.



“Mindre end en times styrketræning om ugen kan reducere risikoen for hjerte-kar-sygdomme som blodprop i hjertet med 40-70 procent. Det viser et nyt amerikansk studie med 12.591 deltagere.

“Folk tror måske, at de skal bruge meget tid på at løfte vægte, men bare to sæt med bænkpres, der tager mindre end fem minutter, kan have en effekt”, siger professor Duck-chul Lee fra Iowa State University i en pressemeddelelse.

Studiet er publiceret i Medicine and Science in Sports and Exercise

Det er gratis at deltage i holdtræningen, der foregår torsdag og fredag kl. 10-11 på Stoppestedet i Nysted.

Foto: Mogens Klarskov



# Har du også led- og muskelsmerter?

## Bliv smertefri uden medicin!

- Fit-plastret indeholder en blanding af biomineraler - ingen medicin.
- Kan anvendes alle steder på kroppen
- Et plaster er aktivt i op til 120 timer.



## ” EFTER 4 TIMER VAR MINE SMERTER VÆK.

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

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

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

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



Prøvepakke indeholder 3 plastre str. 5x15 cm

### Hvor hurtigt virker Fit-plastrene?

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

## PRØVEPAKKE ▶ KUN 49 KR.\*

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

Prøvepakken kan **KUN** bestilles på "[www.fit-plaster.dk/aktiv](http://www.fit-plaster.dk/aktiv)" og max. én prøvepakke pr. husstand. \*Tilbuddet gælder til og med 31. maj 2020. Pris er inkl. forsendelse.

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



Knæ



Albue



Skulder



Nakke



Lænd

Bestil  
prøveplastre på  
[fit-plaster.dk/  
aktiv](http://fit-plaster.dk/aktiv)

Fit-plastrene forhandles på udvalgte apoteker, helsekostforretninger og matas. Kontakt: [info@fit-plaster.dk](mailto:info@fit-plaster.dk), tlf. 3688 9905.

matas  Helsam Apotekerne

Distributør: Tiebreak Int. ApS, Herstedøstervej 9, 2600 Glostrup, Danmark

# MOTION ER GODT, MEN KAFFEN OG HYGGEN BAGEFTER ER DET VIGTIGSTE



I Lemvig mødes en snes seniorer hver mandag formiddag i FDF-huset i Østergade for at bevæge sig sammen og hygge sig. Det er Onsdagsklubben Lemvig, der står for træningen.

## 20 til træning

“Der kommer godt 20 hver gang, og man kommer bare. Der er ingen tilmelding. Der er gymnastik fra kl. 9.30 til 10.30. Og derefter er der kaffe og hygge. ‘Det er det vigtigste’, er der mange der siger til mig”, fortæller Karen S. Nielsen, der er kasserer i Onsdagsklubben Lemvig – og den, der har den (næsten) vigtigste opgave: Det er nemlig hende, der laver kaffen og står klar med rundstykker, når seniorerne er færdige med gymnastikken.

## Turen er så lang, som man kan

I sommerhalvåret er gymnastikken skiftet ud med gåture med forskelligt startsted. “De går ca. en times tid – og man går så langt, som man har lyst eller kræfter til. Ruten går altid forbi steder med siddemulighed og med toilet”, fortæller hun.

## Sommerpause fra nu

Træningen er blot en af mange aktiviteter i Onsdagsklubben Lemvig, men som følge af corona-virusset og myn-

dighedernes anbefalinger er de nu sat på hold. “Vi har lukket ned for resten af foråret – og det vil sige, vi starter først op igen til september”. Medlemmerne har fået besked.

## Gå-holdet mødes

Men gå-holdet fortsætter, så længe det må (for myndighederne), fortæller hun.

I skrivende stund er det stadig ok at mødes i det fri, hvis det sker i mindre grupper, deltagerne holder afstand til hinanden osv.



# UDSALG – KÆMPE RABETTER!

Få et bedre kredsløb med **MAGNOFLEX®**

## topmadrasser, magnetpuder og magnetbandager

- mod smerter, stivhed og søvnløshed

**Dokumenteret effekt**

**Patentregistreret og CE-certificeret som medicinsk udstyr**

**Ring og bestil NU**  
Vi sidder klar til at modtage, din bestilling på telefon **8882 0637**

Køb dine vare direkte på [www.magnocare.dk](http://www.magnocare.dk)  
**Nemt og sikkert**

**Tysk super kvalitet!**  
Over 1 million solgte i Tyskland.

### Magnet topmadrassen til en sund og forbedret nattesøvn!

Eneste ægte originale patenteret Magnet Topmadras med bipolare vekselmagneter, med sølvunderside som dræber husstøvmider og sengelus.

#### Få en sund og forbedret søvn med magnet-topmadrassen!

Grundlæggende drejer magnetfeltterapi sig om, at kroppen tilføres mere energi. Behandling med magnetfelter kan blandt andet medvirke til at forbedre kroppens iltoptagelse, øge blodcirkulationen, forbedre kredsløbshastigheden, opløse smerteblokader og minimere muskelspændinger. Magnetfelterne reparerer ikke, men understøtter derimod menneskets selvlægende kræfter.

#### Kæmpe rabatter på alle topmadrasser, magnetpuder samt magnetbandager.

##### TOPMADRASSER:

Mål: 90 x 200 cm Før kr. 4.193,- **NU 2.995,- Spar 1.198,-**

Mål: 140 x 200 cm Før kr. 5.593,- **NU 3.995,- Spar 1.598,-**

Mål: 180 x 200 cm Før kr. 6.993,- **NU 4.995,- Spar 1.998,-**

##### PUDE:

Mål: 80 x 40 cm Før kr. 1.393,- **NU 995,- Spar 398,-**

##### Magnet pude

Puden med magneter er til dig der ønsker afspændning i skuldre, nakke og hoved. Puden indeholder magnetterapi, der påvirker dit blod mest muligt og derved giver et bedre velbefindende.



#### HVAD KAN MAGNET-TERAPI HJÆLPE MOD?

- Smerter, kramper, uro og hævelser i benene
- Tunge og trætte ben
- Dårlig nattesøvn
- Kolde hænder og fødder
- Sår på ben/fødder
- Muskel- og ledsmerter
- Rygproblemer
- Kramper om natten
- Spændingshovedpine
- Forhøjet blodtryk
- Følger af diabetes
- Arbejds- og nedslidningsskader
- Tendens til blå mærker
- Smerter fra åreknuder

## Magnetbandager

Fremmer helingsprocesser, forbedrer kredsløb og virker forebyggende



**Skulderbandage**  
Til ledigt, sportsskader, forstuvninger, hævelser. Indeholder 4 magneter med 780 Gauss hver.

**FØR kr. 978,-  
NU KUN 699,-  
SPAR 279,-**



**Knæbandage**  
Til smerter, spændinger og skader i knæet. Indeholder 4 magneter med 780 Gauss hver.

**FØR kr. 838,-  
NU KUN 599,-  
SPAR 239,-**



**Håndledsbandage**  
Til smerter, skader omkring håndleddet. Indeholder 3 magneter med 780 Gauss hver.

**FØR kr. 698,-  
NU KUN 499,-  
SPAR 199,-**



**Nakkebandage**  
Til muskelspændinger, migræne, hovedpine. Indeholder 8 magneter med 780 Gauss hver.

**FØR kr. 978,-  
NU KUN 699,-  
SPAR 279,-**



**Ankelbandage**  
Til kolde fødder, ømme og stive led mm. Indeholder 3 magneter med 780 Gauss hver.

**FØR kr. 838,-  
NU KUN 599,-  
SPAR 239,-**



**Lændebandage**  
Til stivhed i ryggens og lændens led og muskler. Indeholder 2 magneter med 780 Gauss hver.

**FØR kr. 1.118,-  
NU KUN 799,-  
SPAR 319,-**

Magnet-bandagerne virker først og fremmest ved, at de forbedrer blodcirkulationen og blodets evne til at transportere ilt. Dette vil kunne mærkes ved, at området omkring bandagen bliver behagelig varm, og en let prikkende/snurrende fornemmelse kan forekomme i starten.

Bestil din magnettopmadras eller bandager på tlf. 8882 0637 eller [www.magnocare.dk](http://www.magnocare.dk)

# DANSKE SENIORER ER FYSISK AKTIVE

Kun hver 10. dyrker næsten aldrig motion. Flertallet gør det for at bevare kroppen i god form, andre fordi det er sjovt, giver glæde og de er i godt selskab.

Næsten ni ud af ti seniorer (89%), der i begyndelsen af marts svarede på vores spørgeskemaundersøgelse om seniorers motionsvaner, dyrker motion i en eller anden form. For at finde ud af, hvor "vilde" seniorerne er, når de er aktive, inddelte vi aktiviteterne i let motion, hård motion, ekstrem sport og motion mest for hyggens skyld:

Undersøgelsen viste, at mens små 5% spiller fx krolf og petanque for hyggens skyld, dyrker 77% let motion som gang, cykling og svømning i fredeligt tempo, mens 18% løber, går til fitness og spiller fodbold. Ingen af respondenterne dyrker ekstrem sport, og 11% dyrker næsten aldrig motion.

## For smidigheden og humøret

Spørger vi til bevæggrunden for at dyrke motion, handler det for flertallet (70%) om at bevare muskelkraft og smidighed og forebygge skavanker og livsstilssygdomme (54%). 34% gør det for holde skavankerne i skak – og små 40% gør det for at være sammen med andre.

Godt 20% svarer, at motion er sjovt, og 50% oplever, at motion og bevægelse giver dem energi og glæde.

Og så er der alle dem, der holder andre i gang fx som instruktør i fx Pi-

lates, yoga, fitness, gymnastik, eller gå-hold og vandrekлубber. Andre går til hundetræning, dyrker ballroom-fitness, linedance, squaredance, tager cyklen i stedet for bilen, leger med børnebørnene, spiller bordtennis og er i det hele taget aktive på mange andre områder, hvor det både handler om at ville bruge kroppen og holde fut i blodomløbet, men også om at øge og holde fast i god livskvalitet.

## De aktive er det tit

Mens de 3%, som motionerer mindst, er aktive sjældnere end 1 gang om ugen, er de mest aktive (55%) i gang 3 eller flere gange om ugen. 28% nøjes med at få sved på panden 2 gange om ugen, mens 237 respondenter (knap 14%) har én ugentlig motionsdag.

## FLERE SVAR

Vi spurgte også, hvad seniorerne ved om og synes om kommunernes tiltag for at aktivere ældre borgere. Det kan du læse om på [danske-seniorer.dk/seniorbladet](http://danske-seniorer.dk/seniorbladet).

## Om undersøgelsen

Vi fik 1.757 svar – 1.086 kvinder og 576 mænd. Af dem var flest i 70'erne (61%), 15% i 80'erne.

Vi fik flest svar fra Sjælland og øerne (2/3)

Undersøgelsen er ikke repræsentativ for ældrebefolkningen i Danmark, men viser hvordan de af vores medlemmer, der har en mail-adresse dyrker motion.





## SÆT DIT AFTRYK FOR DYRENE

Vi sætter alle aftryk. Uanset om det er små eller store aftryk, så er de vigtige. Aftryk sikrer, at vi bliver husket, fordi vores liv har gjort en forskel.

Du kan sætte dit aftryk i verden til fordel for dyrene ved at betænke dem i dit testamente. Samtidig kan du også betænke dine nærmeste. Uanset om du vælger at testamenterer et beløb eller en andel af din arv til Dyrenes Beskyttelses arbejde for at skabe et bedre liv for dyr, så er det gratis for dig.

Læs mere på [dyrenesbeskyttelse.dk/testamente](http://dyrenesbeskyttelse.dk/testamente), eller ring uforpligtende til testamenterådgiver Marit Ytterdal på tlf. 3328 7009 og hør mere.

Dyrenes Beskyttelse, Buddingevej 308, 2860 Søborg, Tlf. +45 3328 7000, [dyrenesbeskyttelse.dk](http://dyrenesbeskyttelse.dk)



**DYRENES  
BESKYTTELSE**



# GOD FERIE PÅ BORNHOLMSK



### ØSTERSØENS PERLE

#### FERIE VED BORNHOLMS KLIPPEKYST (PS1)

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

FRA **1.499**

PR. PERS. V/2 PERS. 1 PERS. MIN  
65 ÅR. ANK 6/4 - 12/10 2020

SÆRPRIS

### OPLEV SOLSKINSØEN

#### SOMMERFERIE FOR SENIORER (PS14)

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

FRA **1.499**

PR. PERS. V/2 PERS. 1 PERS. MIN 65 ÅR.  
ANK. 20/5 - 24/9 2020



Se flere skønne tilbud på [bornholmtours.com/senior](http://bornholmtours.com/senior)



5649 3200

## 27. JULI: KOM TIL KAMMERMUSIKFESTIVAL

Holder du af at lytte til klassisk musik i hyggelige omgivelser, så er dette kursus måske noget for dig: Vi giver bl.a. Beethoven, Brahms og Schuman hver sin dag med koncerter med en blanding af sang og kammermusik.

Der vil være morgensang, fællessang og let flerstemmig korsang, som alle kan deltage i, og vi skal se musikfilm og nyde skønne koncerter i topklasse på højskolen og i kirker i området med Festival Ensemblet og dygtige musikere fra Danmarks Radios Symfoniorkester. Kurset ledes af Jesper Grove Jørgensen, der er kendt for sit mangeårige arbejde som kordirigent for professionelle og amatørkor i både ind- og udland.

Det bliver 3 dage med skønne ople-

velser med den store Beethoven-fortolker pianisten John Damgård, søstre Tanja og Mimi Birkelund, der spiller Clara Schumann og Beethoven, kgl. kammersanger Stig Fogh Andersen og accordionist Bjarke Mogensen. Se hele programmet, og alt om pris og tilmelding på [tisvildehoejskole.dk](http://tisvildehoejskole.dk).

Der bliver også noget før øjet: kunstneren Stefan Blöndal udstiller malerier.

Tisvilde  
HØJSKOLE  
50+



## PRØV ET KLASSISK HØJSKOLEOPHOLD

20-25 seniorer prøver højskole for første gang hver uge på Rude Strand Højskole



### Højskole er populært!

Vi har allerede 21 udsolgte uger, men har stadig plads på følgende kurser:

19	KRIGEN VI ALDRIG GLEMMER	04.05. - 09.05.	4.750,-
20	KLASSISK HØJSKOLE med tur til Samsø	11.05. - 16.05.	4.300,-
23	DANMARK DEJLIGST	01.06. - 06.06.	4.550,-
28	SOMMERHØJSKOLE	03.07. - 13.07.	7.350,-
31A	GOLF OG HØJSKOLE	27.07. - 01.08.	4.950,-
31B	HA' DET GODT	27.07. - 01.08.	4.550,-
33	HVAD BINDER OS SAMMEN?	09.08. - 15.08.	4.800,-
34	DEJLIGE ØSTJYLLAND	18.08. - 21.08.	3.600,-

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

Book dit  
næste ophold

**RUDE STRAND**  
HØJSKOLE

Tlf. 86 55 89 44  
[www.rudestrandhoejskole.dk](http://www.rudestrandhoejskole.dk)



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

HAVET  
OG STRANDEN  
FINDES LIGE  
UDENFOR  
DØREN

# AKTIVITETSKALENDER REGION SJÆLLAND



## KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12

Udgivelsesdato:

SeniorBladet nr. 3/2020	30. april 2020
SeniorBladet nr. 4/2020	15. juni 2020
SeniorBladet nr. 5/2020	24. august 2020
SeniorBladet nr. 6/2020	12. oktober 2020

Uge 24 – 12. juni
Uge 34 – 21. august
Uge 41 – 9. oktober
Uge 49 – 8. december

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

## GRATIS ANNONCERING

Her kan alle medlemsforeninger gratis annoncere egne aktiviteter og udflugter m., som sker frem til ca. en uge efter næste blad udkommer.

## MEDLEMSPRIS

"Medlemspris" gælder den enkelte forenings medlemmer.

## BESØG VORES HØJSKOLE



### TISVILDE HØJSKOLE:

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

Få inspiration til flere seniorhøjskoleophold på [www.danske-seniorer.dk/](http://www.danske-seniorer.dk/) oplevelser

## KREDS FOR PERSONLIGE MEDLEMMER

Kredsformand Kirsten Wirth  
Bernstorffsvej 71A, 1. th., 2900 Hellerup  
Tlf. 22 99 16 67 - [kiw.privat@mail.dk](mailto:kiw.privat@mail.dk)

## KREDS LOLLAND OG FALSTER

Kredsformand Monna Høyem  
Egevænget 39, 4990 Sakskøbing  
Tlf. 50 47 10 39 - [Monna.hoyem@live.dk](mailto:Monna.hoyem@live.dk)

## BANDHOLM REERNÆS BLANS PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Beboerhuset, Birketvej 90, Bandholm, medmindre andet er oplyst.

**Program og tilmelding:** Rita tlf.: 24 93 30 71 senest ugen før.

**29. april:** Arrangement

**10. juni:** Udflugt

## MARIBO PENSIONISTFORENING

Bindende tilmelding arrangementer, "først til mølle", Birgit tirsdag + torsdag ml. kl. 16-18 tlf.: 61 77 54 70. Betaling: Det vil være en stor hjælp for bestyrelsen, hvis I medbringer lige penge til arrangementerne.

**23. maj:** Heldagstur til Sprogø m/guidet tur. Vi spiser på Sommerlyst Jagtkro, inden turen går hjemad ad en smuk rute. Pris: kr. 400.

**17. juni:** Halvdagstur til Zen Garden i Stenlille med mulighed for at opleve haven på egen hånd, kaffe på Restaurant Støvlet Katrienes Hus i Sorø og smuk hjemtur. Pris: kr. 250.



Aktiviteter i denne kalender kan være aflyst eller udskudt pga. myndighedernes restriktioner for at forsinke spredning af corona-virus. Hold øje med din forenings hjemmeside/opslagstavle. Hold dig orienteret om kreds-arrangementer og koncerter på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)



**9.-13. september:** Ferietur til Bornholm. Få ledige pladser.

## NYSTED – ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

**Kontakt:** Kontakt Sally tlf. 51 35 09 54. Alt er gratis.

**Mandag/tirsdag kl. 15.30-17:** SeniorMotion/Stolegymnastik på Solgården, Herritslev.

**Torsdag/fredag kl. 10-11:** SeniorMotion/Stolegymnastik på Stoppestedet, Nysted.

## RADSTED PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Radsted Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

**Al tilmelding:** Bodil 54 70 57 49 eller Mogens 54 70 56 09

**Mandage i ulige uger kl. 13.30:** Kortspil.

## RUDBJERG PENSIONISTFORENING

Der er tilmelding til alle arrangementer til Rigmor Hansen tlf. 20 91 84 17

**20. maj kl. 8:** Tur til Samlermuseum Thorsvang på Møn, Bus og middag kr. 250. Tilmelding senest 1. maj.

## DANSKE SENIORER SAKSKØBING

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

**6. maj kl. 12:** Sæsonafslutning og tilmelding til Løvspringtur.

**20. maj kl. 9.30:** Løvspringstur

## SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Lykkesejecentret kl. 14, medmindre andet er oplyst

Tilmeldinger til Poul Erik Ibsen på tlf. 20 42 54 34, mail [pealibsen@hotmail.dk](mailto:pealibsen@hotmail.dk)

**5. juni:** Sommertur til Næstved. Sejltur til Enø. Spisning på Menstrup kro. Kræver tilmelding.

**23. juni kl. 19:** Sankthansfest på Lykkeseje, spisning, musik. Kræver tilmelding. Pris

80,00 kr.

**7. august:** 4 dages sommertur til Bornholm. Kræver tilmelding.

## KREDS SYDSJÆLLAND

Kredsformand Ole Steinvig  
Akacievej 20, 4683 Rønnede  
Tlf. 43 53 03 44 - [mo@steinvig.dk](mailto:mo@steinvig.dk)

## DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktivitetscenteret Dalgården, Thujavej 19, kl. 14, medmindre andet er oplyst.

**1. maj:** Banko og kaffe

**27. maj:** En dags tur til Røsnæs. Pris 350 kr. inkl. frokost. Tilmelding: Knud Green tlf. 29 89 53 08 senest d. 1. april.

Tilmelding til turen til Quedlinbur 5.-9. august, senest 5. maj til Klingenberg.

Husk brød til kaffen foreningen giver kaffen

## FAKSE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Æblehaven, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Jørgen tlf. 22 43 55 95 eller Bodil på mobil: 26 60 58 81 (fastnet udgået)

**Bankospil:** Fredag den 24. april og 19. juni i Æblehaven – begynder alle dage kl. 12.45.

**28. maj:** Bustur til Hundested, her skal vi se Sandskulpturer, bagefter spiser vi på Røgeristen. Vi starter fra Faxe-Ldp. Kl. 8.45 med opsamlings de faste steder, fra Æblehaven kl. 9. Pris kr. 250 for medlemmer.

## FLADSÅ VEST SENIORER

**Mødested:** Mogenstrup Menighedshus, medmindre andet er oplyst

**Nærmere oplysninger:** Alix Hadsberg tlf. 22 79 64 07

**Hver mandag kl. 14-17:** Hygge med et par sange (egen medbragt kaffe) gymnastik, kort- og andre spil.

**27. april:** Afslutning med spisning og underholdning

**25.-28. maj:** Bustur til Samsø og Djursland med Egons Rejser. Tilmelding og nærmere oplysning ved Alix.

### GLUMSØ PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Kroen, medmindre andet er oplyst.

**Mandage kl. 14-16:** Sangkor, Kobberstuen

**Tirsdays kl. 9.30-11.30:** EDB hjælp, kobberstuen

**Tirsdays kl. 19-22:** Kortspil, kobberstuen

**Fredage kl. 10-11.30:** Seniordans v/ Doris Christiansen, Salen

**Fredage i lige uger kl. 14:** Banko.

**Årets rejser:**

**17. juni kl. 8-ca. 17:** Tur til Hillerød, Frederiksborg Slot og Slotskirke, det Nationalhistoriske Museum og Barokhaven. Frokostbuffet på Svogerslev kro. Kaffe og lagkage inden hjemturen. Pris kr. 600 medlemmer (ikke-medlemmer 735,-).

Bindende tilmelding og betaling senest 30/5 til Henri tlf. 57 64 36 41 eller til Martin tlf. 61 18 56 59. Afgang fra kirken i Skelby, opsamling kl. 8.10: Herlufmagle Skole.

### VALLØ SENIORFORENING

**Mødested:** Mødestedet, Bredgade 1, Hårlev, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Leif tlf. 20 21 07 43 eller leinie.stevns@gmail.com

**Fredage kl. 10-12:** Seniorbordtennis, Himlingøje Forsamlingshus, pris 350 kr. for vintherhalvåret, enten spilles der mod en anden spiller eller også kan man prøve vores spillerobot. Ring til Charles på 56 28 73 90.

**28. maj kl. 9:** Udflugt til Gavnhø Slot med spisning på "De Hvide Svaner" og kaffe på Skovfogedstedet i Vemmetofte. Pris kr. 250, tilmelding inden d. 10. maj til Anne-Grethe tlf. 30 11 90 90 eller Leif tlf. 20 21 07 43 eller leinie.stevns@gmail.com

### KREDS VESTSJÆLLAND

*Kredsformand Ole Jordy Larsen  
Hellemosevej 11, 4400 Kalundborg  
Tlf. 40 68 93 65 - ole-jordy@hotmail.com*

### FUGLEBJERG-SANDVED EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Fuglebjerg Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Henny tlf. 55 45 64 06.

### GØRLEV PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Den gamle biograf i Gørlev, Østerled 25 i Gørlev, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Tlf. 40 91 81 90 eller 28 15 04 46.

**Torsdag 7. maj, 28. maj, 4. juni, 11. juni og 18. juni kl. 14-17:** Socialt samvær i bio.

**30. april:** Fælles spisning i Bio fra kl. 12 - 17.

**25. juni:** Afslutning i Bio m/banko om 30 kødgevinster, kaffe/the og kage pris kr. 10 pr.

medl. Dem der vil have smørrebrød bestiller på tlf. 40 91 81 90 eller 28 15 04 46.

### HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Hvidebækhallens Cafeteria, hvor intet andet oplyst.

**Tilmelding:** Gurli Madsen tlf. 59 50 48 15, Betaling ved tilmelding på konto. Nr. 0537 0000468029 Dragsholm Sparekasse

**26.-28. april:** 3 dages tur til Sydfyn og Ærø i samarbejde med St. Grandløse Busser. Første dag ser vi Gundestrup Mejeri og Bryghus, med smagsprøver. Vi bor på Hotel Svendborg m/ 2retters menu. Dag 2 sejler vi til Ærø, hvor vi får guidet rundtur. Retur til hotellet m/2 retter menu. Dag 3 kører vi Tåsinge og besøger Ambrosius-egen. Frokost m/3 stk. smørrebrød, besøg på Fattiggården m/ guidet rundtur. Kaffe og kage på hjemturen.

Opsamling: Rørby kl. 8.00, Røde Kors Ubby kl. 8.15 og Hvidebækhallen kl. 8.30. Forventet hjemkomst 28. april ca. kl. 18.

Pris pr. person i delt dobbeltværelse 2.800 kr. tillæg 400 kr. for enkeltværelse. Tilmelding og betaling senest 26. februar.

**4. maj, 18. maj og 8. juni kl. 13:** Banko for foreningens medlemmer.

**17. juni:** 1 dags bustur til Skåne. Besøg på Bosjökloster. Frokostmenu m/ 1 let øl/vand + kaffe og kage kr. 350. Påstigning: Rørby Brugs kl. 8.30, Ubby v/Røde Kors kl. 8.45, Hvidebæk Hallen kl. 9. Tilmelding senest 10/5.

**22. juni kl. 13:** Sidste banko før ferien med ekstra gevinster.

### HØNG PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Fuglereden i Høng, medmindre andet er oplyst

**Tilmelding:** Johanne tlf. 28 23 17 27 eller til bankospil

**Banko:** frem ti efterårsferien hver anden onsdag kl. 13.30.

**14. maj:** Turen går til Christiania

**25. juni:** Turen går til Fredensborg Slot

Tilmeldinger til Johanne Nielsen tlf. 28 31 17 27 og 58 85 68 76

### DANSKE SENIORER JERNLØSE

**Mødested:** Østergårdsvej 49, Undløse, Tølløse, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Daisy tlf. 23 42 79 77, Helge tlf. 40 35 26 52 eller Hanne tlf. 20 89 10 76.

**2. tirsdag i måneden kl. 10-13:** Forskelligt håndarbejde.

**Tirsdays kl. 13-16:** Billard

**Onsdage kl. 13-17:** Kortspil og billard, gymnastik

**Torsdays kl. 10-13:** Billardtøserne

**Torsdays kl. 13-17:** Håndarbejde og billard

### PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

**Mødested:** Jyderup Hallen, medmindre andet er oplyst

**Tilmelding:** Senest mandag før mødet kl. 11 til Gerda på tlf. 59 27 70 04 eller 28 28 65 82 eller mail: mormor46@live.dk

**Pris for at deltage:** kr. 30 for medlemmer (ikke-medlemmer kr. 50), medmindre andet er oplyst.

**28. april kl. 8.45:** Bustur til Næstved m/sejltur med M/S Friheden, forbi Gavnhø til Karrebæksminde.

**12. maj kl. 13:** Carsten Andersen orienterer først om sikring af boligen og Nabohjælp, under emnet "Bo trygt". Herefter fortæller han om Andelslandsbyen Nyvang. Tilmelding senest 11/5 til Gerda

**26. maj og 9. juni kl. 13:** Lotteri og bankospil. Husk tilmelding

### KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Årby Forsamlingshus, medmindre andet er anført.

Alle ture og fester, er med bindende tilmelding til Erna Pedersen på tlf. 20 93 73 46. Betaling for ture og fester bedes indbetalt senest 14 dage før arrangement. Se også vores hjemmeside www.pensionist4400.dk

**Mandage kl. 11-13:** Seniordans

**Mandage kl. 13-15:** Fællessang

**Første tirsdag i måneden:** Banko - se hjemmesiden

**Onsdage kl. 10-12:** Folkedans. Leder Arly Hansen

**Onsdag kl. 12.30-16.30:** Hyggeaftermiddag

**Torsdays kl. 12.30-13.30:** Bowling - tilmelding til Palle på tlf. 20 81 70 04

**Torsdays kl. 16-20:** Madlavning for mænd på Rynkevangskolens køkken

**Fredag kl. 9-11:** IT i Aktivitetscentret Munkesøen

**23. juni kl. 15.30:** tur ud i det blå med stop på Skipperkroen, hvor vi skal have stegt flæsk m/det hele. Pris kr. 350. Tilmelding senest 15/6

**19. august kl. 7.00:** Heldagstur til Knuthenborg Safari park, hvor vi bl.a. skal se cirkuselefanterne - og spise lækker kalvesteg. Pris kr. 350. Tilmelding senest 15/7

### KALUNDBORG VÅGEKONER

**Mandage og torsdays kl. 9.30-10.30:** Stolemotion på Aktivitetscentret Munkesøparken. Instruktør Nell tlf. 51 22 12 24

**Onsdage kl. 9.30-11:** Stolemotion i mødelokale 2, Gørlev Hallen. Instruktør Bodil, tlf. 40 98 42 35

**Onsdage kl. 10-12:** Datastue Gørlev Bibliotek. Instruktør Vivi, tlf. 58 85 90 05

### RINGSTED PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Anlægspavillonen, Havestuen, medmindre andet er anført.

### RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

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

**Fællesspisning for pensionister:** 2. søndag i hver måned kl. 12.30. Tilmelding: senest onsdagen før på tlf.: 22 56 65 17

**Banko kl. 14:** 4. maj, 18. maj, 8. juni og 22. juni



## Vi gir' dig smilet igen

Smil og hyggelige stunder hænger sammen og dårlige eller manglende tænder må ikke sætte en stopper for dette.

Hos Tandprotetikerens 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.

### TandproTetikerens

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

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

Tilfredshedsgaranti • Betaling op til 5 år • ISO 9001 kvalitets-certificeret • [www.tpt.dk](http://www.tpt.dk)

## SLAGELSE EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Midgård, Skolegade 8, Slagelse, medmindre andet er anført. Alle bankodage spilles kl. 12.45, døren åbnes kl. 12.

**Formand:** Torben tlf. 23 29 77 99 - Kasserer: Unni tlf. 28 60 03 18. Find os på Facebook.

**1., 17. (søndag!) og 29 maj samt 12. og 26. juni:** Banko.

**10. – 11. juni:** Sommertur til Ærø

## STENLILLE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktiviteten, Sneppevej, Stenlille, medmindre andet er oplyst

**Tilmelding og betaling:** tirsdag i lige uger eller via netbank reg.nr. 1551 konto nr. 351 611 3944.

Kortspil alle mandage og torsdage kl. 12.30-16.30.

**28. april:** Banko

**5. maj:** Bustur til Stevns, kl. 13 Dianalund, kl. 13.15 Aktiviteten, kl. 13.30 Sorøhal kr. 200, kaffe og kage

**12. maj, 26. maj, 9. juni og 23. juni:** Banko

**16. juni:** Heldagstur til Humlemagasinet på Fyn ca. kl. 8 kr. 480

**30. juni:** Grill m/Henrik kl. 12.30 – 17 kr. 200. Musik: Troels

## ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Møllevang i Merløse – kl. 14, medmindre andet er anført. Her finder du også SeniorBladet.

Banko flytter til St. Merløse skole, dato for flytning er ikke fastsat endnu.

**Banko kl. 14:** 11. maj og 25. maj. Der er eftermiddagshygge med kaffe og kage

**3. juni:** Udflugt

## SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Åvangen Aktivitetscenter i Svebølle – kl. 13.30, hvor intet andet er nævnt.

**11. maj:** Foredrag om romanen "I livets efterår" v/Ruth, der også har harmonikaen med

**25. maj kl. 16.30:** Sommerfest m musikalsk underholdning v/Jens Sandager. Kl. 17 farseret lam, marineret stegt gris, små baconstegte kartofler, flødekartofler og salat samt trifli. Pris 220 kr./pers inkl. drikkevarer.

## SORBY OMRÅDETS SENIORKLUB

**Mødested:** Hvidebjergskolen, medmindre andet er oplyst.

**Tirsdage ulige uger kl. 14.30-17:** Seniorklub  
**5.maj:** I skolens foredragssal. Tøjstativet: Den nye tøjbutik kommer og viser den nye forår/sommerkollektion i herre og dametøj.

**20. maj kl. 9 – 17.30:** Bustur til Dyrehaven og Bakken (obs. en onsdag) Mødested: Sognehuset. Rundvisning på Eremitageslottet (45 min.) og på Bakken v/Jørn Sigurtsson. Derefter kører vi til Bakken og spiser frokost i restaurant Bøgely. Kl. 14 mødes vi med Jørn Sigurtsson, som fortæller om Bakkens

historie. Pris 350, sidste tilmelding 27/4 til tlf. 21 63 00 75.

## SENIORER I TØLLØSE SODERUP ESKILSTRUP

**Mødested:** Aktivitetshuset Tølløse, medmindre andet er oplyst. Alle aktiviteter starter kl. 14.

**Tilmelding:** Lone Østergaard tlf. 23 66 99 44

**Banko :** 6. maj, 26. august, 9. september, 7. oktober

**20. maj:** Forårstur til Knuthenborg Safari-park (program senere)

## VALLEKILDE-HØRVE SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aulaen på Hørve Skole kl. 14, medmindre andet er oplyst.

**Tirsdag:** Kortspil på Bakkegården nr. 38 kl. 14

**14. maj:** Løvspringstur til Ditlevsdal Bison-farm på Fyn

**7.-10. juni:** Ferietur til Sønderjylland

## KREDS ØSTSJÆLLAND

*Formand Torben Jørgensen  
Toldbodgade 8 A, 1. sal, 4000 Roskilde  
Tlf. 28 35 18 89 - mail: torbenj@roskilde.dk*

## GL. SKOVBO PENSIONIST- & SENIORFORENING

**Mødested:** Bjæverskov og Omegns Medborgerhus, Lidemarksvej 110, Bjæverskov, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Margith på 22 59 14 18 eller til Hanne på 40 78 19 88.

**11. maj:** Besøg på TV2 Kvægtorvet i Odense

## HAVDRUP SENIORKLUB

**Mødested:** Sognehuset, Bistrupvang 33, Havdrup, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding, bindende:** Annette tlf. 60 51 78 80 eller Kirsten tlf. 28 25 31 40

**11. maj kl. 13:** Bankospil, kaffe m/brød kr. 15

**18. maj kl. 13:** Forårsfest pris kr. 200 med musik og lotteri. Senest tilmelding 11/5

**10. juni:** Udflugt

**15. juni kl. 13:** Bankospil, kaffe m/brød kr. 15

## HERFØLGE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Sognehuset kl. 13.30 (dørene åbnes kl. 12.30) medmindre andet er oplyst.

**Entre:** Kr. 20 inkl. Kaffe, husk selv brød.

**Bestilling af mad:** Hanne tlf. 25 48 74 39

## HVALSØ PENSIONIST- OG SENIORFORENING

**Mødested:** Hvalsø Østergade Center – kl. 13.30, medmindre andet er oplyst.

v/Dorte Hansen samt lille bankospil

**28. april:** Bankospil

**12. maj:** Forårstur til Fyn til Øksendrup kro, hvor vi spiser, og til Naturama i Svendborg. Opsamling i Hvalsø st. og ved kirken i Såby.

Pris kr. 400 inkl. 2 retters menu, kaffe + kage + entre til Naturama. Nærmere info følger. Tilmelding senest 6. maj til Leif tlf. 41 10 14 07

**26. maj:** Sæsonafslutning med sildemad og smørrebrød og lille bankospil kl. 12.30. Pris 175 kr. inkl. mad, kaffe og kage + snaps til maden. Tilmelding senest 20. maj til Leif eller Anne-Marie på 26 94 58 97.

## LEJRE PENSIONISTFORENING

**12. maj:** Løvspringstur ud i det blå fra kl. 9 til ca. kl. 18. Vi spiser og drikker kaffe på kroer.

Tilmelding til Gudrun tlf. 4648 1015 senest 1. maj

## SENIORTRÆF ROSKILDE

**29. april kl. 14-16:** Foredrag v/Mogens Larsen om genforeningen i 1920 og de to mindretal i dag. Servering: kaffe/the og kage. Pris 30 kr.

**13. maj kl. 13-16:** "Menneske først, kristen så" En indstilling, som Henrik Friberg glæder sig til at prøve af i Albertslund, der er kendt for sin mange kulturelle sammensætning. Ca. kl. 15.30 afholdes den ordinære generalforsamling. Servering: frokost med kaffe. Pris kr. 50

## SKENSVED PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Vi håber på at være tilbage i selskabslokalerne ved hallen ?

**4. maj kl. 14:** Tøjsalg

**18. maj kl. 14:** Bankospil

**2. juni kl. 9:** Skovtur til Humlemagasinet (Bemærk datoen)

**15. juni kl. 13:** Sankt Hans Fest

## ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE - ROSKILDE

**Mødested:** Frivilligcentret, Jernbanegade 21A, Roskilde. Se mere på [www.aeldre-roskilde.dk](http://www.aeldre-roskilde.dk).

**Mandag og torsdag:** Besøg en af vores 3 caféer for socialt samvær

**Torsdag (i lige uger) kl. 14:** Erindringsværksted

**Mandag og onsdag:** Stolemotion

**Mandag-torsdag:** IT-kurser for 60+

## ÅGERUP OG OMEGNS SENIORKLUB

**Mødested:** Gundsøllevej 6, Ågerup i Roskilde

**Formand:** Elin Henriksen tlf. 28 73 74 29 – [elin.henriksen.dk@gmail.com](mailto:elin.henriksen.dk@gmail.com)

**Hver tirsdag kl. 14-16.15:** Vi mødes til aktiviteter af forskellige karakter fx foredrag, musik eller banko. Gæster er velkomne.

## ORGANISATIONSKONSULENT

Region Sjælland

Rikke Samssund, tlf. 35 24 00 42, mobil 51 77 79 85, [rns@danske-seniorer.dk](mailto:rns@danske-seniorer.dk)



# AKTIVITETSKALENDER REGION HOVEDSTADEN



## KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12

Udgivelsesdato:

SeniorBladet nr. 3/2020	30. april 2020
SeniorBladet nr. 4/2020	15. juni 2020
SeniorBladet nr. 5/2020	24. august 2020
SeniorBladet nr. 6/2020	12. oktober 2020

Uge 24 – 12. juni
Uge 34 – 21. august
Uge 41 – 9. oktober
Uge 49 – 8. december

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

## 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.

## BESØG VORES HØJSKOLE



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

Få inspiration til flere seniorhøjskoleophold på [www.danske-seniorer.dk/](http://www.danske-seniorer.dk/) oplevelser

## KREDS FOR PERSONLIGE MEDLEMMER

*Kredsformand Kirsten Wirth  
Bernstorffsvej 71A, 1. th., 2900 Hellerup  
Tlf. 22 99 16 67 - [kiw.privat@mail.dk](mailto:kiw.privat@mail.dk)*

## KREDS BORNHOLM

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

## ALLINGE-SANDVIG SENIORKLUB

**Mødested:** 1. og 3. onsdag i hver måned i Kærnehuset på Kirkeplads i Allinge – kl. 13.30, medmindre andet oplyst.

Tilmelding til spisearrangementer og udflugter til Linda på tlf. 23 81 21 02

## HASLE/RUTSKER PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Rådhuset (Medborgerhuset), medmindre andet er oplyst. [www.haslerutskerpensionistforening.dk](http://www.haslerutskerpensionistforening.dk)

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

## KNUDSKER PENSIONISTFORENING

**Tilmelding til fester og udflugter:** Hanne tlf. 23 45 42 85, Conni tlf. 24 22 38 42 eller mail [knudskerpensionistforening@gmail.com](mailto:knudskerpensionistforening@gmail.com) eller via [www.knudskerpensionistforening.dk](http://www.knudskerpensionistforening.dk)

**Foreningens konto:** Reg. Nr. 0650 konto nr. 5467467942 – Mobilepay: 96301



Aktiviteter i denne kalender kan være aflyst eller udskudt pga. myndighedernes restriktioner for at forsinke spredning af corona-virus. Hold øje med din forenings hjemmeside/opslagstavle. Hold dig orienteret om kreds-arrangementer og koncerter på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)



**Kreativ gruppe:** Kontakt Bodil Munch, tlf. 61 26 50 95, [bodilmunch@emial.dk](mailto:bodilmunch@emial.dk) - Erna Primdal, tlf. 56 95 52 44, [erna-p@outlook.dk](mailto:erna-p@outlook.dk)

**Malergruppe:** Kontakt Erik Larsen, tlf. 56 95 94 16 [ek-larsen@vip.cibercity.dk](mailto:ek-larsen@vip.cibercity.dk) - Ruth Hansen, tlf. 23 86 82 78 [RuthMarie@hotmail.dk](mailto:RuthMarie@hotmail.dk)

**Whist gruppe:** Kontakt Helge Asping: tlf. 28 26 93 45 [r.h.asping@hotmail.dk](mailto:r.h.asping@hotmail.dk)

**Pensionistkoret:** Kontakt Lita Jensen tlf. 56 95 12 63, [liva11@outlook.dk](mailto:liva11@outlook.dk)

**Torsdag formiddag:** Pensionistkortet øver.

**8. maj kl.19:**Teatergruppen Pisterne kommer og opfører et teaterstykke. Kaffe og kage kr. 60 betales ved indgangen. Tilmelding senest 1. maj.

**27. maj kl. 13:** Udflugt til Brændesgårds-haven, hvor vi får kaffe og kage, buffet på Bakkarøgeriet ved Pedersker. Afgang fra Sagahuset. Pris kr. 150.

Tilmelding: og betaling senest 13. maj. NB: Hvis der ikke er betalt ved betalingsfristen, bliver tilmelding annulleret.

**11.-14. juni:** Folkemøde i Allinge. Danske Seniorer deltager

**21.-26. juni:** Ferierejse til Barlinek, Polen

## KREDS HOVEDSTADEN

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

## BRIGEKlubben SYD-VEST

**Mødested:** Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, medmindre andet er oplyst.

**Kontaktperson:** Peter Svare tlf. 51 26 64 22

**Torsdag kl. 19-23:** Bridge

## BORDINGHUS SPILLEMÆND

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

Kontakt venligst Kurt Johansen tlf. 32 53 63

87 eller Hans Christiansen tlf. 20 42 00 62 for mere information

## CITY KLUBBEN

Et mødested for pensionister og efterlønsmødtagere

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

**Kontakt:** [cityfilmklubben@gmail.com](mailto:cityfilmklubben@gmail.com)  
<http://cityklubben.wordpress.com>

**Onsdage kl. 10:** Viser der film. Dørene åbnes kl. 9.30 – kræver medlemskab af klubben.

**Medlemskort:** Pris 400 kr. for 26 film.

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

Betaling kun med kontanter eller Mobile Pay 90663

Sæson 2019/2020 er nu slut. Ny sæson 2020/2021 begynder i september 2020

## CYKELBANDEN

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

## FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

**Hver torsdag kl. 11.15:** Film i Park Bio, Østerbrogade 79 – se program, kontaktdata og alt om medlemskab og indmeldelse på <https://www.naboosterbro.dk/filmklubben-hans-trine/> (og ja, det skrives uden m)

## 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.

**Torsdag 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

**28. april kl. 13:** Forårsfest m/grill – og med gæsteunderholdning. Pris kr. 60 – tilmelding senest ugen inden.

**5. maj kl. 13:** Bankodag. Kaffe kl. 13 og banko fra kl. 13.45

**12. maj kl. 11.30:** Med bus til Bakken. Efter en tur rundt på Bakken mødes vi ved en restaurant. Pris kr. 125 og tilmelding senest ugen inden

**19. maj kl. 9.30:** Med bus til Zen Garden og med spisning i området. Pris kr. 125 og tilmelding senest ugen inden

**26. maj kl. 13:** Buffet m/pølse bord – og med gæsteunderholdning. Pris kr. 60 – tilmelding ugen inden.

**9. juni kl. 9:** Skovtur med bus. Pris kr. 150 – tilmelding senest uge inden

## KARISMA SPILLERGRUPPE – SYNG MED EGET NÆB

Spiller til bl.a. sangcafeer – med mulighed for en enkelt let dans eller to. Vi spiller klaver, violin, harmonika og tværføjte. Se mere på hjemmesiden: [www.karismasyng-medeggetnaeb.simplesite.com](http://www.karismasyng-medeggetnaeb.simplesite.com)

**Kontaktperson:** Else Møller Andersen, tlf. 61 30 90 80, e-mail: [elmoan1212@gmail.com](mailto:elmoan1212@gmail.com)

**4. maj kl. 14-15.30:** Sangcafé Metronomen, Godthåbsvej 33, Frederiksberg. Repertoire Skandinavisk af nyere og ældre dato. Medbring selv kaffe/te. Gratis, tilmelding ikke nødvendig.

## NABO ØSTERBRO

**Mødested:** Odensegade 5 og/eller Nyborggade 9. Tlf. 35 26 01 20 mellem kl. 9-15

**Se yderligere:** [www.naboosterbro.dk](http://www.naboosterbro.dk)

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

## PENSIONISTKLUBBEN STORMLY

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

**Mandag:** Stavgang, håndarbejde, EDB.

**Tirsdag:** Stolemotion, whist, canasta.

**Onsdag:** Bridge, hjælp til mobiltelefonen.

**Torsdag:** Whist, kortspil.

**Fredag:** Socialt samvær, kortspil.

**Søndag:** Kaffe, kage, bankospil.

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

## SENIOR BRIDGE – BIRKEKLUBBEN

**Mødested:** Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58

**Kontaktperson:** Kari Loge tlf. 21 44 36 33

**Torsdage kl. 13-17:** Bridge

## SENIORCENTRET SCT. JOSEPH

**Mødested:** Griffenfeldsgade 44, København N

**Første mandag i hver måned kl. 10:** Åbent hus. Kom og få en rundvisning og hør om alt det, du kan blive en del af i SeniorCentret Sgt. Joseph. Se aktiviteter og månedsprogrammer på [www.seniorcentret.dk](http://www.seniorcentret.dk)

## SENIORGRUPPEN I TAT

**Formand:** Hans-Jørgen Møllegaard, Fjordvej 6, Hørve Lammefjord, 4534 Hørve, tlf. 59 65 75 17, mobil 40 85 75 17. [hjmollegaard@gmail.com](mailto:hjmollegaard@gmail.com)

**Se også kalenderen på [www.tat.dk](http://www.tat.dk)**

Tilmelding til: [tilmelding@tat-senior.dk](mailto:tilmelding@tat-senior.dk) eller Anette Iversen tlf. 20 32 45 79

**26. maj kl. 10:** Hollænderbyen Dragør m/ rundvisning i det gamle Dragør og Dragør maleren Christian Mølsteds Atelier (nu museum). Frokost (for egen regning) på Café Espersen. Gratis for medlemmer. Ledsagere: kr. 50. Mødested: Turistkontoret på havnen, 2791 Dragør. Tilmelding senest 17/5

**17. juni kl. 10.45:** Roskilde Domkirke. Hans-Jørgen Møllegaard guider os gennem domkirkens historie og fortæller om de mange konger, dronninger osv., der er begravet her. Frokost (for egen regning) på Café Vivaldi på Stændertorvet. Efter frokost er der mulighed for et kort besøg i Vor Frue Kirke ved Roskilde Station. Gratis for medlemmer. Ledsagere: kr. 50. Mødested: Ved indgangen kl. 10.30. Tilmelding senest 10/6.

## SOLBJERG CYKELKLUB

Vi mødes hver tirsdag kl. 10 på Solbjerg Plads (Frederiksberg) og cykler en tur sammen. Har du lyst til at være med? Bare mød op eller kontakt formand Ingrid Nielsen på telefon 28 93 85 98 eller [mail ingrid-nielsen@sol.dk](mailto:ingrid-nielsen@sol.dk)

## SENIORKLUBBEN VANLØSE

**Mødested:** Klubbens lokaler i Sundheds- huset, Indertoften 10 st. tv, 2720 Vanløse – medmindre andet er nævnt. Web: [www.seniorvan.dk](http://www.seniorvan.dk).

**Klubben er åben:** mandag til torsdag kl. 10.00-16.00 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 Cafe. 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 i klubbens lokaler

## TOVEKLUBBEN

Fredag den 28 – 29. april går turen til Svendborg, med overnatning på Hotel Christiansminde. Sejlur til Lyø og Avernakø.

**25. maj:** 5 dages tur til Berlin, besøg på bl.a. "Cecilienhof" og "Neues Palais", frokost i restaurant "Mövenpick" samt en tur på floden Spree inkl. frokost

## KØBENHAVN OMEGNS KREDS

**Kredsformand** Werner Wittekind  
Rudersdalsvej 114, 2. tv, Øverød, 2840 Holte  
Tlf.: 45 41 43 15 - [werner@wittekind.dk](mailto:werner@wittekind.dk)

Foreningshuset Vejlebrovej 45 B, 2635 Ishøj

## 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 stoleygnastik

**Bio:** hver mandag kl. 10

**Bowling:** på banerne i Herlev, Hørkær 1-3

**28. april:** Bowling fra kl. 11 – 12

**30. april:** Banko kl. 12.30. Om formiddagen får vi besøg af Karina fra Mirakelpriser

**7. maj:** Torsdagsklub med bl.a. gåtur og stoleygnastik. Vi ser billeder fra Anny Klubben igennem årene

**14. maj:** Bankospil kl. 12.30

**26. maj:** Går turen over sundet til Sofiero Slot

**28. maj:** Bankospil kl. 12.30

**2. juni:** Vi kører med vandbussen og oplever København fra havnefronten

**4. juni:** Torsdagsklub med bl.a. gåtur og stoleygnastik

**11. juni:** Årets store skovtur

**16. juni:** Gåtur i Københavns parker

**18. juni:** Torsdagsklub med bl.a. gåtur og stoleygnastik, derefter gratis bankospil

## BRØNDBY PENSIONISTFORENING

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

**Formand:** Jens Foghmar 24 42 89 13.

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

**18. maj:** Billetsalget til vor skovtur 14. september til "Fyrkroen", Gilleleje starter. Pris kr. 250/person.

**7. september:** Første mødedag efter ferien

## CHARLOTTEKLUBBEN

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

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

## ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE GENTOFTE

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

# På cykel rundt i Danmark, hjemme i stuen

Virtuelle cykelture med 4Mvideo rundt i Danmark: København, Gladsaxe, Kongens Lyngby, Dyrehaven, Skagen, Ebeltoft, Mols Bjerge, Grenå og mere.

Læs mere på [4Mvideo.dk](http://4Mvideo.dk)



## GRATIS ABONNEMENT

under Coronakrisen (til 1. juni)

GRATIS udlån af udstyr efter Coronakrisen (i KBH området)



DTU Science Park, 2800 Kgs.Lyngby. Mail: [kontakt@4mvideo.dk](mailto:kontakt@4mvideo.dk) / Web: [4mvideo.dk](http://4mvideo.dk)

Se også [www.idehuset-vangede.dk](http://www.idehuset-vangede.dk)

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

## LYNGBY-TAARBÆK PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Ny adresse! Rustenborghuset, Rustenborgvej 1C, 2800 Kongens Lyngby, medmindre andet er oplyst. Søndagsfrokosterne afholdes: Borrebakken aktivitetscenter, Caroline Amalievej 118-126, bus 182 fra Lyngby Station og holder lige ud for aktivitetscentret.

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

**Tilmeldinger:** Lilli Meier, tlf. 45 87 96 66 – Biagitte Meier, tlf. 20 65 99 60

**30. april:** Vi får besøg af den mobile tøjbutik, som kommer med den nye forårskollektion med mange smarte bluser, bukser m.m. Butik: kl. 12 – kl. 15 og fremvisning kl. 13 – kl. 15. Kaffe og sødt kr. 30. Tilmelding senest 27/4

**20. maj:** Bus fra Lyngby station kl. 8.15. BUS-TUR MED SØLLERØD – Frederiksdal, Helsingborg. Turen går til Frederiksdal Firlands- og havemuseum ved Helsingborg. Vi skal spise frokost på Marina Plaza. Efter frokosten kører vi en tur til Kullen. På vej hjem får vi en kaffepause i Skæret hos Flickorne Lundgren. Vi kører hjem kl. 16. Pris kr. 300

**24. maj kl. 12.30:** Hyggelig frokost og lille bankospil (5 spil). Pris kr. 90 inkl. 3 plader. Tilmelding senest 22/5. Sted: Borrebakken, Caroline Amalievej 118-126 (aktivitetscentret), 2800 Kgs. Lyngby

**18. juni:** Sommerfrokost og solskin kl. 12.30. Som sædvanlig har vi sommerfrokost med god mad + 1 øl/vand, snaps kan købes kr. 10. Pris kr. 150 pr. deltager. Tilmelding senest 10/6

## SØLLERØDEGNENS PENSIONISTFORENING

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

**Formand:** Bent Kelm, Lendemosehøj 3, st. 2 2850 Nærum, tlf. 40 85 03 06 - [bentkelm@gmail.com](mailto:bentkelm@gmail.com)

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

## 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](mailto:aahh@mail.dk)*

## BLISTRUP PENSIONISTFORENING

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

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

**29. april:** Afslutning på forårssæsonen

**6. maj:** Forårstur til Gavnev

## JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

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

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

**Arrangementer med spisning først:** begynder kl. 12

**Banko begynder kl. 13:** 5. 12., 19. og 26. maj - sommerbanko d. 21/6 og 19/7

**28. april:** Besøg af Lars Stryg, kendt fra dansktoppen. Han har underholdt mange steder og vi glæder os til at høre ham i Jægerspris. Mad, kaffe og underholdning kr. 100

**4. august:** Udflugt

## 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 og -tid:** Nyvej 7b – kl. 13.30, medmindre andet er oplyst

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

**Første og tredje onsdag:** Banko

**29. april:** Temadag kl. 13.30 i gymnastiksalen, tilmelding til Anette tlf. 23 30 00 42 eller på liste i centret, gratis adgang, der serveres kaffe/te og kage. Tema: Hvad siger du? Foredrag ved Audika

**5. maj:** Løvspringstur, kl. 9 fra Nyvej 7. Pris: kr.350. Vi besøger bl.a. Gyrstinge Skovkro, hvor vi spiser. Tilmelding til Anette, 23 30 00 42.

**8.-11. juni:** Ferietur til Djursland, Kattegatcentret, Mols Bjerge med guide, Ree Park og Elvis museum. Info og tilmelding til formanden.

tlf. 40 41 87 98 for mere info og evt. tilmelding.

**20. juni kl. 10:** Madpakketur i privatbiler til naturpark Åmosen ved Tissø. Vi mødes på Nyvej. Tilmelding til formanden.

## SKÆVINGE SENIORER

**Mødested og -sted:** Bauneparken (store sal), Ny Hartløsevej 24, Skævinge, medmindre andet er oplyst – fra kl. 14-16.

**Pris for arrangementer:** 30 kr. medmindre

andet er oplyst i bladet eller foreningen

**14. maj:** Forårstur

**28. maj:** Banko ved Anna og medhjælpere

## SLANGERUP SENIORER

**Mødested og -sted:** Aktivitetshuset Kongshøj, Kannikestræde 2C, Slangerup – om onsdagen kl. 14-16, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Ved henvendelse Aktivitetshuset Kongshøj.

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

**13. maj og 10. jun. kl. 14-16:** Banko- og lotterispil.

**29. april kl. 14-16:** Foredrag/orientering af advokat Tine Jacobsen, der fortæller om fremtidsfuldmagter, der er et privat og selvvalgt alternativ til værgemål.

**Kaffe/the med kage:** pris kr. 15,-

**27. maj. kl. 13-ca. 17.30:** Udflugt til Nordisk Film i København, der er verdens ældste fungerende filmselskab med efterfølgende kaffe/the i restaurant Kongemosen i Smørum. Pris kr. 225,-. Tilmelding 12. maj. kl. 10-13

## STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

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

**Hjemmeside:** [www.123hjemmeside.dk/Stenl-Veks-pens](http://www.123hjemmeside.dk/Stenl-Veks-pens)

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

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

**Banko-datoer:** 26. maj (afslutning)

**19. maj:** Forårstur til Zen-Garden og senere til Gyrstinge Skovkro. Se også opslag i HEP huset

## ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

**Mødested og -tidspunkt:** Brohusets aktivitetsslokale, 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

**1. maj:** Banko

**15. maj:** Lene fra "Damernes butik", kommer med bilen fuld af tøj, her er lidt for enhver smag og pengepung, så husk at tage penge med.

**29. maj:** Udflugt

## ORGANISATIONSKONSULENT

**Region Hovedstaden**

*Rikke Samssund, Tlf. 35 24 00 42, mobil: 51 77 79 85, [rns@danske-seniorer.dk](mailto:rns@danske-seniorer.dk)*

# NYE DATOER!

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER STIG ROSSEN:

## EN HYLDEST TIL JOHN MOGENSEN



Billetsalg  
starter igen  
den 27. april

I løbet af "En hyldest til John Mogensen" er der plads til både grin og eftertænksomhed, og efter koncerten sidder publikum tilbage med en helhedsoplevelse af sangene og manden bag, klo- gere på kunstneren og underholdt af elskede og udødelige klassikere som:

"Der er noget galt i Danmark"  
"To mennesker på en strand"  
"Så længe jeg lever"

• **Nørregade Teatret, Maribo** lørdag 8. august kl. 14.  
Billetspriser: 195 kr. + gebyr for medlemmer / 245 kr. + gebyr for ikke-medlemmer. Købes via [www.noerregadeteatret.dk](http://www.noerregadeteatret.dk) og i Vinhuset, Torvet, Maribo, tlf. 54 78 02 90

• **Aakirkeby-Hallerne, Bornholm** mandag 24. august kl. 19. Billetspriser: 195 kr. + gebyr for medlemmer / 245 kr. + gebyr for ikke-medlemmer. Buffet kan tilkøbes. Købes via [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk)



## 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 døgndrift 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 Advokat, der på denne måde støtter Læger uden Grænser. Kontakt Vibeke Samuelsen på telefon 33 11 65 11 eller på [vs@moltke-leth.dk](mailto:vs@moltke-leth.dk). Alle oplysninger behandles fortroligt, og advokaten har tavshedspligt. Du kan også bestille vores arvefolder på [arv@msf.dk](mailto:arv@msf.dk)

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

# 100 ÅR MED AFSTEMNINGSFEST

Traditionen begyndte allerede på afstemningsdagen, da danskerne begyndte at ane udfaldet af afstemningen om grænsedragningen.

“Der har været holdt afstemningsfest i Sønderjylland i alle årene siden genforeningen. Det startede på dagen, så snart de dansksindede sønderjyder begyndte at ane, hvilken vej det gik”, fortæller leder af Sekretariatet for Genforeningen 2020 Simon Faber, Aabenraa.

“Den første begyndte altså på selve afstemningsdagen og deraf er traditionen startet”, fortæller han og tilføjer, at festerne er blevet holdt over hele landsdelen, nogle steder løb traditionen med tiden lidt ud i sandet. “Men nu

gav vi den gas i år og har fået genetableret nogle af de fester, der var døet lidt hen”, fortæller han.

## Fejres over hele landet

Mens Sønderjylland var – og er – begivenhedernes centrum, både i 1920 og i 2020, fejres Genforeningen over hele landet. Startskuddet lød i København med bl.a. en gallaaften i Det Kgl. Teater for indbudte gæster fra Sønderjylland og Sydslesvig, Danmark og Slesvig-Holsten.

Festen fortsætter med folkefester,

foredrag, koncerter, sønderjysk kaffebord (bl.a. på Djursland), Historisk Festival på “Den Sønderjyske Ambassade” i København, udstillinger og fællessang.

Fejringen kulminerer i dagene 9.-12. juli, hvor Dronning Margrethe besøger Sønderjylland.

## Gratis glæder

Blandt de gratis glæder i genforenings tegn er bl.a. Mosede Fort i Greves udenørs udstilling “Vejen til genforeningen” og de næsten 600 Genforeningssten, som danskere over hele landet satte og som nu er fredede.

*I anledning af 100-året for Danmarks Genforening har Museum Sønderjylland sendt Genforeningsbussen rundt i landet med et roadshow om demokrati, identitet, sprog og historie til danske skole- og gymnasieelever i jubilæumsåret 2020.*



Foto: Thomas Tolstrup, Grænseforeningen

Genforeningen 2020 er et samarbejde mellem de 7 syd- og sønderjyske kommuner, Esbjerg, Kolding, Vejen, Haderslev, Tønder, Aabenraa og Sønderborg, støttet af en række offentlige og private fonde.

## Links til viden og oplevelser

- [www.genforeningen2020.dk](http://www.genforeningen2020.dk), hvor du også kan hente en programbog
- [www.videncenterforsang.dk/krig-haab-og-genforening/](http://www.videncenterforsang.dk/krig-haab-og-genforening/)
- [www.genforeningssten.dk](http://www.genforeningssten.dk)



100-året for Danmarks Genforening

# AFSTEMNINGSFEST MED LAGKAGE OG LABSKOVS

10. februar har alle dage været en festdag i Danske Seniorer Dybbøl – i år var noget særligt!

Mens resten af kongeriget først i år, i 100-året for Sønderjyllands genforening med resten af Danmark, fejrer genforeningen, har pensionister i Dybbøl ved Sønderborg holdt Afstemningsfest hvert eneste år, siden foreningen opstod i 1943.

## Kaffebord og taler

”Det er fast del af vores program. I år blev det særligt festligt med faneindmarch og sange fra dengang”, fortæller formand for Danske Seniorer Dybbøl Niels Theisen, formand. Og så bød foreningen på skipperlabskovs.

Godt 70 medlemmer trodsede stiv vind, regn og rusk og mødte op til kaffe, lagkage, skipperlabskovs, fællessang og tale ved tidl. borgmester i Broager, Jørn Lehmann Petersen om mindretal dengang og i dag – og ikke mindst om den fredelige sameksistens, som det dansk-tyske grænseland i dag er et forbillede på.

Blandt gæsterne var også tidligere formand for foreningen gennem 25 år J. K. Hansen på 93 år. Han fortæller:

”Da jeg den allerførste gang var med til afstemningsfest, spurgte jeg om nogen kunne huske den første afstem-

ningsfest. ‘Oh, det var et forfærdeligt vejr’, var der en dame, der svarede. Ligesom i dag.”

## Sange fra dengang

I dagens anledning havde næstformand Tove Holm, der også er leder af Ældresagens kor, samlet et skønt udvalg af de sange, som danskerne sang under og efter krigen. Tove fortalte om sangene, inden de blev sunget både som fællessang og af koret alene.

Danske Seniorer Dybbøl er oprettet i marts 1943 og hed frem til generalforsamlingen 2019 Dybbøl Pensionistforening.

*Mens regnen slog mod vinduerne dykkede forsamlingen ned i både ordene og historien bag de danske sange – tv. formand Niels Theisen.*



*Blandt gæsterne ved Genforeningsfest var også tidl. formand for pensionistforeningen og tidl. minister (1981-1982) i Anker Jørgensens regering, J. K. Hansen.*



## Brugere udtaler:

### SMERTEFRI

“Efter 30 år med rygsmerter og besvær med at komme ud af sengen, købte jeg en Helsetopmadras. 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 VÆKI

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

### FRI FOR SOVNPROBLEMER!

Vi er i 60'erne og har pga. smerter i knæ, nakke og ryg haft problemer med at få sovet ordentligt og være rigtig udhvilede 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 Helsemadras til venner og bekendte.

### FRI FOR SPÆNDINGER!

“Med tendens til at sidde forkeret 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.”

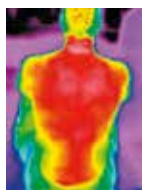
# Du kan også

## HelseTopMadras mod smerter, stivhed og søvnløshed!

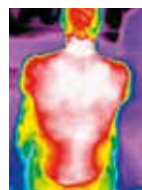
Magnetterapi anvendes mod symptomer som kan bedres, såfremt kredsløbet forbedres. Et godt kredsløb giver varme, transporterer ilt og næring hen til cellerne, og affaldsstoffer ud gennem bl.a. urinen!



Før brug



Efter 7 min. brug

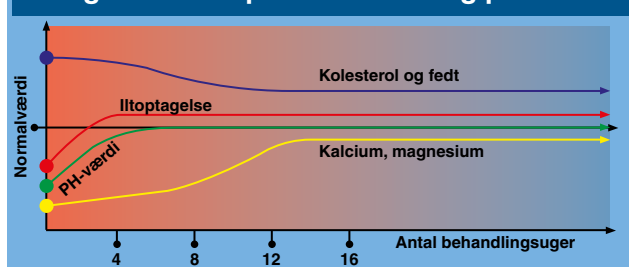


Efter 15 min. brug

## 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.

### Magnetfelt-terapiens indvirkning på blodet



## 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
- Puden er åndbar
- Perfekt støttende form

## Helsetopmadrassen behandler:

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

**Tilbud**  
**1290,-**  
Har aldrig været billigere.



**Gratis** pakke med smerteplastre (værdi 199,-)

**Du sparer mere end 50%**

Pris på HelseTopmadrassen med garanti.

Størrelse 90x200 cm, **1.290 kr.** (inkl. smerteplastre) spar kr. **1.400,-**  
Fås i flere størrelser.

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

Forsendelsesomkostninger for 1 stk. tillægges kr. **98,-**

**Lynbestilling på [www.shopvital.dk](http://www.shopvital.dk)  
eller bestil på ordre tlf.: 77 34 77 28  
og modtag sammen med din bestilling gratis smerteplastre.**

\*Må ikke bruges ved blødende mavesår. Har du pacemaker, forhør dig med egen læge før køb.  
Der tages forbehold for trykfejl og udsolgte varer, samt begrænset antal gratis gaver.

# VIND MED SENIORBLADET

Denne gang har vi to gode og meget forskellige bøger, som du kan vinde. En fængslende psykologisk familiethriller fyldt med uforudsigelige og overraskende hændelser af bestseller forfatterinden Lisa Jewell og en rigtig sjov bog af den islandske forfatter Bergsveinn Birgisson, der har været nomineret til Nordisk Råds Litteraturpris og er oversat til mange sprog.

Du kan vinde en af de to bøger ved at sende os et postkort eller en mail.

## Håndbog i køers sindelag

af Bergsveinn Birgisson

En arbejdsløs kultursociolog er netop vendt hjem til Island med sin familie efter flere års studieophold i udlandet. På universitetet i Reykjavik lander han bagerst i køen blandt andre højtuddannede akademikere, og på jobcentret bliver han mødt med slet skjult overbærenhed og udspurgt om sin lokale kendisfaktor.

Omsider får han tilbudt en stilling i Sammenslutningen af islandske Bønder: udarbejd et manuskript til en dokumentarfilm om den islandske ko der er truet af udryddelse på grund af importen af den norske kvægrace NRF. Den ambitiøse akademiker anlægger en hypotese: respekten for koen afspejler

menneskets sindelag i alle samfund og kulturer.

Hypotesen bliver dog ikke godt modtaget hos hans

arbejdsgiver, og efter en nærdødsoplevelse i Hvalfjord begynder teorierne om køer og mennesker at overtage den unge forskers desperate sind.

Udgivet af Politikens Forlag. Udkommer 23. april 2020

## Huset i Chelsea

af Lisa Jewell

Hvor godt kender du egentlig de mennesker, du inviterer indenfor i dit hjem? I Lisa Jewells nye spændingsroman markerer et klemt på dørklokken i et smukt og unikt hus i Chelsea en kolossal omvæltning for familien, der ejer huset, og efter en række grusomme begivenheder står huset tomt.

Der går mange år, før huset atter får en ejer. Til sin store overraskelse arver Libby Jones det næsten ubetalelige hus i den fashionable London-bydel på sin 25-års fødselsdag. Og da hun slår døren op til sin nye ejendom, får hun sig endnu en overraskelse: Det mørke, tunge interiør er som taget ud af en scene i en gotisk gyserfilm.

Huset viser sig at være fyldt med

dystre, skræmmende og ikke mindst dødbringende hemmeligheder.

Udgivet af Forlaget Gad. Udkommer 27. april 2020

## 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 – Håndbog i køers sindelag" eller "Bogkonkurrence – Huset i Chelsea". 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 "Håndbog i køers sindelag" eller "Huset i Chelsea" i emnefeltet)

Vi skal have dit postkort eller din mail senest d. 14. maj 2020

## Et stort tillykke til:

Jenny T. Nielsen i Vojens, der vandt bogen "Familiens Synder", Conny B Rasmussen i Kastrup, der vandt bogserien om vikingen Arnulf og Evelyn Flugt i Bøvl, der vandt bogen "Egne rækker – Et muntert tidsbillede".

Vi håber, I har haft nogle rigtig gode læseoplevelser.



# FERIE I DANMARK

## med bus, hotel og udflugter

Find flere  
rejser på  
[riisrejser.dk](http://riisrejser.dk)

### Solskinsøen Bornholm

**6 DEJLIGE DAGE**

**SOMMERDANS**

Dejlig sommer på solskinsøen Bornholm med hvide sandstrande og stejle klipper. Busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, halvpension med drikkevarer, eftermiddagskaffe, lokalguide og udflugter er inkluderet. Rejs fx 16/5, 31/5, 5/6, 28/6, 5/7, 19/7, 26/7, 2/8, 30/8, 6/9.

3 skønne dage på solskinsøen Bornholm med oplevelser, samvær, dans og musik på dejligt hotel. Prisen er inklusiv busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, eftermiddagskaffe lørdag, halvpension og drikkevarer til middagen. Rejs fx 1/5, 26/6, 3/7, 10/7, 17/7, 31/7, 28/8.

**6 dage. Fra kr. 4.495,-**

**3 dage. Fra kr. 1.995,-**



### Sydvest- og Nordjylland

**SORT SOL**

**SKAGEN & LÆSØ**

En fantastisk oplevelse venter, når de store stæreflokke danser luftbold på efterårshimlen, mens solen går ned over Vadehavet. Desuden skal vi opleve Ribe, Rømø mm. Busrejse, rejseleder, hotel, halvpension og udflugter er inkluderet. Rejs 13/9 el. 20/9.

Hyggelig sommerferie i Nordjylland med udflugter til Aalborg, Læsø, Skagen og Vildmosen. Busrejse, dejligt hotel i Skagen, halvpension, spændende udflugter (Læsø i tilkøb) og lokalguide er inkluderet. Rejs 8/6, 6/7, el 10/8.

**3 dage. Fra kr. 2.195,-**

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



### Vores svenske nabo

**GOTLAND**

**STOCKHOLM**

Flot rejse til Gotland med store naturoplevelser og spændende kulturhistorie. Besøg i Kalmar, Öland, Visby og meget mere. Busrejse, dansk rejseleder, gode hoteller med halvpension og spændende udflugter er inkluderet. Rejs 5/6 el. 19/7.

Sommer i Stockholm hører til en af livets skønne storbyoplevelser. De lyse nætter bliver kun skønnere jo længere mod nord, man kommer. Busrejse, godt hotel med morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 19/7, 26/7, 2/8, 9/8.

**6 dage. Fra kr. 7.995,-**

**5 dage. Fra kr. ... 3.895,-**



### Sommerrevyer

**CIRKUSREVEN**

**NYKØBING F.**

Skøn 2 eller 3 dages tur til sommerens København og Cirkusrevyen på Bakken. Bus, hotel, halvpension, billet til Cirkusrevyen og byrundtur med lokalguide er inkluderet i prisen. 3 dage: 4/8, 11/8, 18/8. 2 dage: 18/7, 15/8, 22/8, 29/8.

Hertil og afslappende ferie ved Sydhavserne med oplevelser på skønne Tåsinge, Fejø, Møns Klint, Lolland og Falster samt naturigvis Nykøbing Falster Revyen. Busrejse, godt hotel, halvpension og revybillet er inkluderet. Rejs 4/8, 11/8, 18/8.

**2 dage. Fra kr. ... 1.995,-**

**3 dage. Fra kr. ... 3.195,-**



Forbehold for trykfejl og udsoilte afgange

**riis  rejser**

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

# MEDLEMSFORDELE

Se mere på [www.danske-seniorer.dk/medlemsfordele](http://www.danske-seniorer.dk/medlemsfordele). OBS: Du kan blive afkrævet fuld betaling, hvis du ikke kan fremvise gyldigt medlemskort.



## VIND CIRKUS-BILLETTER

Vi har haft en af vore anmeldere ude at opleve premieren – du kan godt glæde dig; Bubber og Julie Berthelsen fører os igennem programmet, der tæller nogle af verdens bedste artister.

Læs anmeldelsen på [danske-seniorer.dk/oplevelser](http://danske-seniorer.dk/oplevelser).

Vil du vinde fire cirkusbilletter til en valgfri forestilling, skal du sende en mail til [vind@danske-seniorer.dk](mailto:vind@danske-seniorer.dk) senest 1. maj. Skriv: Cirkus + den by, du vil se cirkus i emnefeltet. Se turneplanen på [www.arena.dk](http://www.arena.dk).

## PÅ CYKEL RUNDT I DANMARK – HJEMMEFRA

Nu kan du som medlem få 20% rabat på cykel-videoer, der kan kobles på din motions- eller sofacykel hjemme i stuen.

På den måde kan du "cykle" rundt i hele Danmark og opleve – eller genopleve skønne steder i hele landet. Videoerne er optaget af glade cyklister i forskellige steder i Danmark.

Videosystemet kan bruges af alle, der har en helt almindelig motionscykel og en skærm (iPad eller anden tablet). Alt du skal gøre, er at montere en sensor på pedalarmeren, som registrerer, hvor hurtigt, der trædes, så sørger sensoren for, at hastigheden i videoen passer til "trampet".

Rabatten gælder kadencesensor og abonnementsprodukterne på [www.4Mvideo.dk](http://www.4Mvideo.dk), når du indtaster rabatkode DS-20. Se mere om rabatten og produktet på [danske-seniorer.dk/medlemsfordele](http://danske-seniorer.dk/medlemsfordele).



*Else på 82 har stor glæde af cykelvideoen, når hun nu ikke længere kan komme ud at cykle som før.*

  
4Mvideo Mere Motion Med Motivation



## HOTEL FREDERICIA

HUSK: når alt er ved det gamle igen får du 15% rabat på overnatning m/ morgenmad på **Hotel Svendborg** og **Hotel Fredericia**.



## SPIS SAMMEN FØR KONCERTEN

HUSK, at når vi igen har normale tilstande, kan du flere steder indlede koncertoplevelsen med en bid mad – fx i Restaurant Paafuglen i Tivoli.

## BORNHOLM:



i Tejn giver 10% rabat på maden for kortholder.

## DET GAMLE POSTHUS

i Allinge giver gratis Irish Coffee efter maden fra 1.1.-9.6. og 1.8.-31.12.



Hvorfor vente?  
Bestil tid idag  
**70 400 200**

Medlems-  
rabat  
**15%**

**oticon**  
PEOPLE FIRST

Certificeret  
hørespecialist

# Spring køen over og få kvalitetshøreapparater fra **0 kr. i egenbetaling**

## Vi tilbyder:

- ✓ **GRATIS** uforpligtende prøveperiode på 30 dage
- ✓ Individuel og professionel rådgivning
- ✓ **GRATIS** service, justering og garanti i 4 år ved køb af høreapparater

Tilbuddet på høreapparater fra 0 kr. i egenbetaling gælder kun høreapparaterne Zerena 1 fra Bernafon.

Tilbuddet er til kunder, som er berettiget til høreapparattilskud fra det offentlige.

Tilbuddet kan ikke kombineres med øvrige rabatter, tilbud el. lign.

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

 **Audika**  
Hørecenter

# REJSEHJØRNET

Danske Seniorer arrangerer rejser i ind- og udland og er medlem af Rejsegarantifonden. Vi formidler rejser til både personlige medlemmer og foreninger. Bestil billet i Rejsehjørnet på tlf.: 35 37 24 22 – hent fuldt program i Rejsehjørnet alle hverdage kl. 9.30-14 – se mere på [www.danske-seniorer.dk/oplevelser](http://www.danske-seniorer.dk/oplevelser).



**OBS: Vi må desværre aflyse flere af vores rejser, udflugter m.m. Vi forsøger at få nye datoer til så mange af dem som muligt. FØLG MED PÅ [www.danske.seniorer.dk](http://www.danske.seniorer.dk), hvor alle ændringer løbende lægges ind i kalenderen.**



## PINSEFROKOSTTUR

*Mandag 1. juni 2020 kl. 10.30. Afgang fra Valby S-station, Lyshøjgårdsvej.*

Vi skal til Skævinge Kro og spise en lækker Pinsefrokost. Efter frokost tager vi en lille tur rundt i området, hvor der er mulighed for at se den gamle Skævinge Kirke, inden det går retur til kroen, hvor der nu er dækket op til kaffe med hjemmebagt kage. Vi forventer at være retur ca. kl. 17. Pris: 540 kr. - **medlemspris: 490 kr.** bustransport, frokost m. 1 genstand og kaffe/the med lagkage. Turledere: Anette Mortensen og Lars Jacobsen.

## SOMMER-JAZZ PÅ KANALERNE

*Søndag 5. juli og 16. august kl. 13.*

Vi mødes på Ved Stranden overfor Christiansborg, senest 10. min. før afgang. Vi har igen i år chartret vores helt eget overdækkede skib, til de 2 sommer-jazz ture på Københavns Kanaler.

Så kom med på 90 minutters festlig fart i Københavns Havn og kanaler for fuld musik med Scandinavian Rhythm Boys, der startede i 1997 og har turneret i USA og Canada og tæller medlemmer fra de bedste traditionel-

le danske jazzorkestre. Du får jazz og swing fra dengang Louis Armstrong gik i korte bukser, krydret med lidt danske træffere og evergreens – kort sagt "Jazz på dybt vand".

Vi byder på vin, snacks og andet mundgodt på turen, der foregår i overdækket båd, hvis vejret kræver det. Bliiver det meget varmt, bør du selv medbringe vand til turen.

Turen gennemføres ved 75 deltagere. Turledere: Inger & Kurt Sølund.

**Medlemspris: 200 kr.**



## SANKTHANSAFTEN PÅ CHRISTIANSMINDE

*23.-25. juni. Afgang i bus fra Valby station kl. 10.*

Kom med på en herlig tur til Svendborg med det flotteste sankthansbål, revy (billetter bestilles ved tilmelding: 420 kr.), lækker mad, guidede ture og gode historier om Strynø, Svendborg, Tåsinge og Langeland - og frokoster på Skaarup Vingård og i den Japanske Have. Turledere: Tove og Hanne. Medlemspris inkl. alle måltider fra frokost 1. dag t.o.m. frokost 3. dag, ekskl. drikkevarer i delt dobbeltvær.: 3.585 kr. – i enkeltværelse 3.985 kr. Udsigt kan tilkøbes.



Se mere på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk) / kalender



## GADENS STEMME

Torsdag 11. juni 2020 kl. 13-16  
Start: Vesterbro Torv v. Herkules-springvandet.

Gadens stemme på denne specielle tur rundt i bydelen hedder Lars, som fortæller om den tid, hvor han havde svært ved at være en del af det etablerede samfund. Han viser os rundt på Vesterbro, hvor vi skal høre om livets skyggesider og kampen for at komme videre i livet.

Vi slutter af med en kaffe/the og lidt sødt. Turledere: Anette og Lars.  
Pris: 345 kr. - **medlemmer 295,-**

## EREMITAGE-SLOTTET M/ RUNDVISNING OG FROKOST PÅ BAKKEN

Onsdag 24. juni kl. 9 - ca. 14.30. Afgang fra Valby St.

Bustur til Dyrehaven m/ besøg og rundvisning på Eremitageslottet opført i 1734-36 samt en kort pause i det fri med et lille glas og udsigt over Øresund. Efter besøget får vi en lækker buffet i Restaurant Røde Port på Dyrehavsbakken.

Forventet hjemkomst kl. 14.30. Man kan også vælge at blive på Bakken og selv finde hjem.

Turleder: Inger & Kurt Sølund.  
Pris 580 kr., **medlemmer: 530 kr.**



## SOMMERTUR M/ FÆLLESSANG, DANS OG MUSIK

4 august 2020 kl. 11.15-17.30  
Sted: Valby S-station, Lyshøj-gårdsvej 55.

Kom med på en skøn sommertur til De Hvide Svaner, hvor vi bliver trakteret med en overdådig frokost med festlig musikalsk underholdning. Drikkevare for egen regning.

Efter kaffe og lagkage, går det løs med musik, dans og fællessang.

Turleder: Anne Roving og Lilian Jensen. Pris: 610 kr. - **medlemmer 560 kr.**



## TUR TIL NYBORG VOLDSPIL. "CYRANO"

4.-6. august 2020. Bussen kører fra Valby station kl. 10.

Efter indkvartering og frokost i Villa Gulle i Nyborg er eftermiddagen til fri disposition.

Aftensmaden serveres kl. 17.30, og kl. 19 kører bussen os til Voldspillet, hvor vi skal opleve "Cyrano", der er Sebastians udgave af historien om den temperamentsfulde franske musketerer Cyrano de Bergerac med den lange næse.

Onsdag er der en dejlig tur ned over Fyn til Fåborg, hvorfra vi sejler til Als. I Sønderborg spiser vi frokost og får en guidet tur i byen og omegnen, inden det går retur til Nyborg.

Torsdag skal vi af sted kl. 9.15 og første stop er Kerteminde, hvor vi skal besøge Johannes Larsen Museet, der åbnede i 1986.

Frokosten nydes i Kerteminde og derfra får vi en guide med om bord, som vil fortælle om livet på Hinds-holm, der er den halvø, der udgør det nordøstlige Fyn.

Derefter går turen til Valby, hvor vi forventer at være ca. kl. 18.

Pris inkl. alle måltider fra frokost 1. dag til og med 3. dag, billet til voldspillet, entré til museet: 3.770 kr. i delt dobbeltværelse - **Medlemspris 3.450 kr.** Tillæg for enkeltværelse 250 kr.

Turledere: Ninna og Hanne.



I skrivende stund er alle rejser, udflugter, vandreture, foredrag og arrangementer til og med udgangen af april aflyst. Vi følger myndighedernes anbefalinger, så følg med på hjemmesiden for oplysninger om evt. ændringer i maj måned og frem.



## JOHN MOGENSEN-HYLDEST FLYTTET TIL AUGUST

Takket være stor velvilje fra ikke mindst Stig Rossen m/band og vores spillesteder har vi fundet nye spilletatoer for

de sidste seks koncerter i marts, der måtte udskydes pga. corona-virus-restriktioner. De finder alle sted i sidste halvdel af august måned.

### Sønderborg, Aakirkeby, Aarhus og Vrå

Billetter købt til den oprindelige koncert og til spisning i forbindelse med koncerten i Sønderborg, Aakirkeby, Aarhus og Vrå købt via [billtten.dk](http://billtten.dk) gælder nu til de nye datoer, som er:

- Alsion i Sønderborg: søndag 16. august kl. 14-16.30
- Aakirkebyhallerne, Bornholm: mandag 24. august kl. 19-21.30
- Aarhus Rådhus: tirsdag 25. august kl. 19-21.30
- Idrætscenter Vendsyssel: onsdag 26. august kl. 19-21.30

Alle, som har købt billet via [billetten.dk](http://billetten.dk), har fået direkte besked om flytningen.

### Maribo

Koncerten i Nørregadeteatret i Maribo er flyttet til lørdag 8. august kl. 14-16.30

Havde du købt billetter til den oprindelige koncert i marts, skal du rette henvendelse til Nørregade Teatrets kontor tlf. 54 75 50 10 – og kun til teatrets kontor.

### Vejen

Havde du købt billet til koncerten i Vejen Idrætscenter er din billet automatisk gyldig til den nye dato, som er fredag 14. august kl. 19-21.30.

Er der spørgsmål, skal du henvende dig til Ticketmaster på tlf. 70 15 65 65 mandag-fredag kl. 10-17.

### Se mere

...om billetsalg til disse koncerter i kalenderen på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk).

## TILLØKKE OTTO OG VORES FAVORITTER FLYTTES OGSÅ

For en sikkerheds skyld har vi valgt at flytte begge vores maj-koncerter i Tivoli til et senere tidspunkt.

”Det gør vi ud fra et forsigtighedsprincip, da vi i skrivende stund jo ikke ved, om og hvor længe restriktionerne

fortsætter. Derfor har vi besluttet at flytte koncerterne til et senere tidspunkt”, siger direktør Katrine Lester.

### Billetter gælder til den nye dato

Har du købt billet til en af disse to kon-

certer, skal du som udgangspunkt beholde billetten. Den gælder automatisk til samme koncert og samme plads i salen på den nye dato!

Er du forhindret på den nye dato, skal du kontakte os, når vi åbner igen efter nedlukningen pga. corona-viruset. Se mere på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk)

### Tilløkke Otto i september

Hyldestkoncerten Tilløkke Otto med Jesper Lohmann (oprindeligt planlagt til 1. maj) er flyttet til 8. september – samme sted og samme tid: Glassalen Tivoli kl. 11-13.15.







## SENIORERNES DAG MED OPERETTEKOMPAGNIET

Vores koncerter på Frederiksberg Rådhus med Operettekompagniet er blevet lidt af et tilløbsstykke, så vi er klar igen i år:

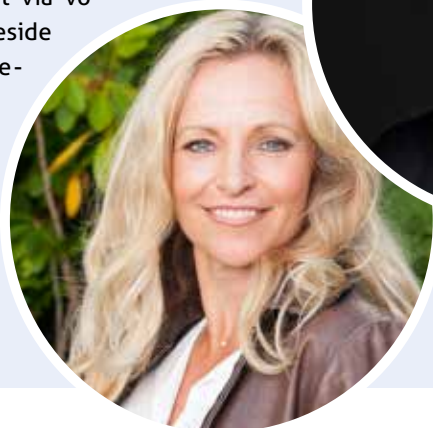
15. september blænder vi op for en storslået koncert med et af tidens største musicaltalenter Isabel Schwartzbach og den uforlignelige mezzosopran Tuva Semmingsen og smørtenoren Thomas Peter Koppel.

Vi skal nyde de skønneste toner fra alle dele af det musikalske spekter: fra Lloyd Webber & Kern over Chess & The Prayer til Offenbach, Strauss & Puccini. Musikken står det eminente Festband under ledelse af Carol Conrad for.

Billetter til 195 kr. + gebyr er i salg fra 8. juni.

### Vi arbejder på Vores Favoritter

Ny dato for maj-koncerten Vores Favoritter med Susanne Elmark og Stig Rossen var ikke helt på plads, da SeniorBladet gik i trykken, så vi beder dig holde dig orienteret via vores hjemmeside [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)



## LAST PROM I ESBJERG FOR 10. GANG

Det bliver flot og festligt, når vi 6. oktober for 10. gang slår dørene op for Last Prom-koncert i Musikhuset Esbjerg kl. 14.

Det lokale Shantykoret Capstan "varmer os op" med en håndfuld af dets mest populære numre, inden Promenadeorkesteret, skønne Susanne Elmark, solist ved de største operahuse i verden, Gert Henning-Jensen, solist ved det Kgl. Teater og Michael Carøe, en af Danmarks allerstørste entertainere indtager scenen og serverer et festfyrværkeri af fejende flotte melodier.

Også denne gang tilbydes både A- og B-billetter til hhv. 200 kr. og 175 kr. – begge priser + gebyr.

Billetsalg åbner den 1. maj på Musikhusets hjemmeside: [www.mhe.dk](http://www.mhe.dk).



# Elvis – The King of Rock'n'Roll



Jesper Lundgaard har gennem årene besøgt utallige koncerthuse og teatre med sit prisbelønnede show **"Elvis – En mand og hans musik"**, der på enestående vis formidler The Kings største sange og historier fra en utrolig og skelsættende karriere.

Jesper Lundgaard har **stemmen, passionen og energien** til at fortolke de bløde, de energiske og de store sange, som Elvis fyldte det musikalske univers med. Der er garanti for livsglæde og fællessang!

GLASSALEN I TIVOLI · Torsdag 13. august · kl. 11-13.15

Billetsalget er startet. Billetter købes via Rejsehjørnet, Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N, tlf. 35 37 24 22, [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)

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

## 75års-koncert for befrielsen



Oplev **"Musikalske minder"** fra årene før, under og efter krigen i en storlået koncert med **Trine Pallesen, Kurt Ravn, Promenadeorkesteret** og et kæmpekor med 120 sangere.

TIVOLIS KONCERTSAL · Tirsdag 9. juni · kl. 19.30-22

Billetsalget er startet. Billetter købes via Rejsehjørnet, Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N, tlf. 35 37 24 22, [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)

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

# NYE DATOER!



## Tilløkke & Otto

– en hyldest til en baggårdspuma

En musikalsk rejse gennem 50 år: Den alsidige og mange facetterede skuespiller og sanger **Jesper Lohmann** tegner et musikalsk portræt og træder i Pumaens fodspor ind i den **Brandenburgske** verden. Med **Mathias Grove Madsens** orkester.

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

GLASSALEN I TIVOLI · Tirsdag 8. september · kl. 11-13.15

Billetsalg starter igen den 13. maj. Billetter købes via Rejsehjørnet, Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N, tlf. 35 37 24 22, [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)

# Vores favoritter

– de bedste numre fra musicalens verden gennem de sidste 30 år



Med to af Danmarks absolut fornemste internationale solister **Susanne Elmark** og **Stig Rossen** med **Promenadeorkesteret**.

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

TIVOLIS KONCERTSAL · FIND OPLYSNING OM NY DATO PÅ [DANSKE-SENIORER.DK/OPLEVELSER](http://DANSKE-SENIORER.DK/OPLEVELSER)

Billetter købes i Rejsehjørnet, Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N, tlf. 35 37 24 22.

DANSKE SENIORER OG OPERETTEKOMPAGNIET PRÆSENTERER:

# Seniorernes dag på Frederiksberg Rådhus



FREDERIKSBERG RÅDHUS

Tirsdag 15. september 2020 · kl. 14-16

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

Kom og oplev et brag af et **musikalsk festfyrværkeri** med et af tidens største musicaltalenter **Isabel Schwartzbach** og den uforlignelige mezzosopran **Tuva Semmingsen** og smørtenoren **Thomas Peter Koppel**.

Til akkompagnement af det eminente festband under ledelse af **Carol Conrad** brillerer de i alle dele af det musikalske spekter: fra Lloyd Webber & Kern over Chess & The Prayer til Offenbach, Strauss & Puccini ...

Kom og få et **sus af Last Prom-stemning** i de helt rigtige rammer – og med det bedste publikum!

Billetsalg starter den 8. juni. Billetter købes via  
Rejsehjørnet, Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N, tlf. 35 37 24 22  
[www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)



VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORER OG SHANTYKORET CAPSTAN PRÆSENTERER:

# Last Prom



MUSIKHUSET ESBJERG

Tirsdag 6. oktober 2020 · kl. 14-16.30

A-BILLET KR.

200,-

+ gebyr

B-BILLET KR.

175,-

+ gebyr

For 10. gang indbyder Danske Seniorer til koncert med underholdning i absolut topklasse: **Susanne Elmark**, solist ved de største operahuse i verden, **Gert Henning-Jensen**, solist ved det Kgl. Teater – og **Michael Carøe**, en af Danmarks allerstørste entertainere. **Promenadeorkesteret** binder musikalsk koncerten sammen.

**Shantykoret Capstan** indleder eftermiddagen med en håndfuld af deres mest populære numre.

Billetsalg starter den 1. maj. Billetter købes via Musikhuset Esbjerg: 76 10 90 10 · [www.mhe.dk](http://www.mhe.dk)

Kender du en, du synes skal med i fællesskabet? Klip ud og send ind! Porto er betalt.

Eller gå til [www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem](http://www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem).

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

Enkeltperson

Par



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

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

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

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

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

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

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

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

# BILLET MRK ...

Du kan få optaget en kontaktannonce (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.

**Nordsjælland:** Velfungerende og humoristisk firser-pige, søger røgfri livsven. Højde ikke under 170 cm. Interesser: Natur – Rejser-Ture i ind og udland - Dans – Teater – God mad. **Billetmrk. 4000**

**Københavnssområde:** Jeg er en mand der søger en kvindes bekendtskab. Jeg er 78 år og er 165 cm høj, rask og rørig, men er festtryger, så skriv trygt til manden. **Billetmrk. 4001**

**København og Omegn:** Kultiveret og veluddannet kvinde i 70'erne søger jævnaldrende veninder/venner til fælles oplevelser. Har alsidige interesser som f.eks. bio-teaterture og koncerter, udstillinger, udflugter, litteratur, rejser etc. Samt naturen. **Billetmrk. 4002**

**Syd for Aalborg:** Årgang 45 bor syd for Aalborg er meget frisindet er næsten



med på alt. Søger frisk pige gerne med store overraskelser. Alle får svar. **Billetmrk. 4003**

**Nordsjælland:** Enkemand i den sidste halvdel af 80erne søger enke i samme alder til lejlighedsvis hyggestunder hos hinanden. **Billetmrk. 4004**

### Hvis du bliver syg

Hoste

Feber

Vejrtrækningsproblemer

### Forebyg smitte

Vask dine hænder ofte

Host eller nys i ærmet

## 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.slægtenshistorie.dk](http://www.slægtenshistorie.dk)

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N

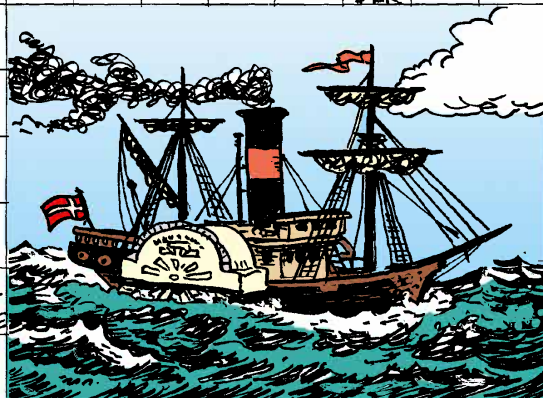


**PP** Danmark, Port Payé  
PostNord



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

162 PL	JØ- DISKE	AGEN- TER	BOBLE ↗	SYEDE	BINDE- ORD	RENSE	IL	↘GNIDE	OG	↖SEL- SKAB DRENG	↘FUGLE	TIDSRUM ↗ MALER SIKKERT	↖BO FOR- NÆGTE
MØDET	1												
FORK VÆVNE			SKIK VEDKOM					AGURK VÆKST	2			STRØG ITAL. BY	
						LEJE TAL							TRE PIGE
LØG- NER							SKADE- DYR				VOKA- LER FLOD		HAVE
MÅL ILT			INDGIK FORLIG SNØRE- LIV					GE- LÆN- DER				3	
				AMERIK. FOR- FATTER									
DRENG SER- VICE													FODRE PIGE
AR- TIKEL			FRED DRENG										ÅRE
ANTAL RET- TE			4										MUSIK- TRÆE
				MAR- KERNE									PAR
													FJAN- TE
													SKER BLAD
													VIDEN- SKABS- MAND
PIGE													
ENG. BIL			GL. KA- RAKTER LÆNS		BLOMST		↘MO- DERNE	KEM. TEGN F. GOLD	SKRE- DET	SPY- DIG- HEDEN			ILT
BAL- TEREN							KØR NED- BØR			FRAGT- UD- TRYK			FREM- MED SPIL
													5
							SÆBE BIL- LEDE						REALI- SATION
LEDER UBE- BOET				BIBL. STED VOKSER			UNG			STOF REJSE			NORSK MALER GRIN
10 ELS RE- SERVE			HUS- KEDE FUGL										ANDRET GUD- INDE
					TAL ENDEL- SE			YOKA- LERNE TALIE					VIS
													7
GEM- MES		IDRETS- GREN							DRIK				KIG
													RED- SKAB
							MO- DERNE		AGER				
													DRENG
													TONE
													Ø



# KRYDSORD

KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 2 - 2020 SENDES TIL:

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme – mærk kuverten KRYDSORD eller krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest 29. april 2020. 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. 1/20 ER:

1. præmie: B.A. Pedersen, 8670 Låsby
2. præmier: Kristine Pedersen, 7800 Skive og Lene Nielsen, 9800 Hjørring

KODE NR. 1/20: MADDING

ST	N	F	A																	
M	O	T	O	R	V	E	J	S	U	D	F	L	E	T	I	N	I	N	I	G
O	P	E	R	A	E	R	K	R	A	F	T	R	O	S	I	N				
R	A	N	D	T	M	A	R	E	N	R	H	O	N	E	O					
G	L	O	S	E	R	L	U	N	E	D	E	E	N	R	U	M				
E	I	R	O	R	E	S	K	E	R	S	N	E	I	D						
O	N	D	E	N																
M	E	N	T	E																
A	L	Å																		
D	I	L	L																	
I	S	R	A	E	L															
P	I	P	E																	
R	U	K	K	L																
O	M	S	A	T	T	E	T	A	N	G	E	R	I	E	S	K	E			
D	Ø	R	R	E	D	I	E	R	A	L	T	E	D	E	A	R				
T	U	D	L	I	M	V	O	K	S	S	Y	D	U	N						
K	V	E	K	A	M	I	E	L	E	T	I	S	K	I	D	E	L			
S	T	E	G	T	E	A	R	O	N	E	D	I	K	T	E	R				
E	D	Ø	R	E	N	T	V	I	S	T	E	R	N	U						
R	E	N	S	E	R	I	E	K	S	E	K	R	E	V	E	R				

## Mormor, hvor er dine briller?

–Jeg er virkelig begejstret for udviklingen med mine øjne og jeg fortæller alle mine venner, hvor glad jeg er for Blue Berry™.

Mona, 65, er en frisk og sprudlende kvinde. Hun har mangejerner i ilden og har et socialt aktivt liv. For nogle år siden var hun generet af øjne, der hele tiden løb. Koldt vejr, blæst og sol – de fleste dage hele året rundt var en plage. Mona fik forklaret, at det var aldersrelateret og at der ikke var noget at gøre ved det.

### Fik et tip om Blue Berry

I en avis læste Mona tilfældigt om Blue Berry™, en helsetablet til øjnene. –Jeg forstod at Blue Berry indeholdt en række naturlige og aktive ingredienser, som er gode for øjets funktioner.

**Monas barnebarn reagerede**  
Mona blev hurtigt begejstret. Det

er skønt med gode øjne. En dag, hvor Mona var ude at køre med sit barnebarn, skete der noget pudsigt. ”Mormor du har glemte dine briller”, sagde hendes 10-årige barnebarn, da de kørte. Da blev hun ekstra glad for Blue Berry tabletterne.

–Jeg er virkelig begejstret over, hvor godt mine øjne fungerer og jeg fortæller alle mine venner om de fantastiske Blue Berry tabletter, siger Mona med et smil.

### Sådan tager du Blue Berry

De fleste begynder at tage Blue Berry, når de føler, at deres syn ændrer sig, men der er ikke noget i vejen for at starte tidlig-

## ANNONCE

ere. Den originale svenske Blue Berry tablet erstatter ikke behovet for en sund og varieret kost, men den er en god blåbærtabelt med øjentrøst, og et naturligt højt indhold af lutein samt vitamin A og zink. Vitamin A og zink hjælper med at bevare et normalt syn. Tag to tabletter hver morgen sammen med din morgenmad.

### Hvor kan du købe Blue Berry?

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

