

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 8. ÅRGANG · NR. 3 · JUNI 2020

# SENIOR BLADET



SIDE 10-19:

**Du lever længere af  
havearbejde – og  
sundere, når du går  
barfodet i haven**



REGION  
NORDJYLLAND,  
MIDTJYLLAND og  
SYDDANMARK



VI HJÆLPER HINANDEN



OBS: sommerferielukket  
i uge 28, 29 og 30

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 for fysisk fremmøde fra 8. juni  
– alle hverdage kl. 9.30-14

Kontor, Sdr. Omme  
Stadion Allé 11, 7260 Sdr. Omme  
Tlf.: 75 34 12 17  
medlemsservice@danske-seniorer.dk  
Åbent alle hverdage 9.30-14  
Åbent for fysisk fremmøde fra 8. juni

Ansvarshavende redaktør  
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse  
SeniorBladet nr. 4 2020  
udkommer 21. august  
Deadlines: Redaktion: 1/7  
Aktivitetskalender: 1/7

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.

Announceekspedition  
Billetmrk. sendes til  
hovedkontoret (se øverst)

Øvrige annoncer  
Vendemus ApS  
Mads Tjærby: mads@vendemus.dk  
Telefon: 27 50 70 80  
Bookingdeadline til nr. 4: 1/7 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

Forsiden  
I Barfodsparken  
(se s. 12-13)

Oplag  
57.500

ISSN  
2246-0136



# VI SKAL I GANG IGEN

Coronakrisen lukkede samfundet ned og seniorer ude. Vi blev fra starten alle sammen beskrevet som gamle og udsatte. Der blev ikke nævnt en bestemt alder, men det lå mellem linjerne, at alle over pensionsalderen risikerer alvorlig sygdom eller død, hvis de bevæger sig ud og bliver smittede. Det har helt sikkert været ment godt og omsorgsfuldt, men jeg tror desværre også, det har været med til at gøre os alle sammen mere bange og mindre aktive, end godt er.

Efterhånden, som der kom flere fakta på bordet, viste det sig, at alderen ikke er det mest afgørende. De, som er særligt udsatte, er mennesker, der i forvejen lider af kroniske sygdomme eller udsættes for massiv smitte. Alder er ikke en sygdom. Vi svækkes med alderen, men værre er det altså heller ikke. Vi kan selv gøre en forskel ved at leve et fornøjeligt og aktivt liv, socialt, fysisk og mentalt.

Det går den rigtige vej nu, hvor samfundet åbnes igen. Virksomheder, butikker, skoler og institutioner åbner. Seniorer på plejecentre får besøg, bedsteforældre må kramme børnebørnene, men det er klart, at politikernes og myndighedernes meget negative forventninger til alle seniorer har sat sine spor. Det tager tid at få rystet frygten af sig og finde veje for sin virkelyst.

Så det helt vigtige spørgsmål lige nu er, hvordan hjælper vi hinanden med at komme i gang igen. Vi skal op af lænestolen, væk fra TV. Vi skal have gang i forningslivet, turene, koncerterne. Vi skal i gang med motion og bevægelse. Eller ud i haven, nyde naturen, farverne, duftene, fuglene.

Foreningerne skal tænke nyt og gøre det allerede. Der arrangeres gå- og cykelture, fællesspisning og sang, indkøbsordninger, telefonkæder, IT-rådgivning mm. Bestyrelserne har haft travlt med at aflyse og udsætte og er nu i fuld gang med at lægge planer og program for resten af 2020. Alt sammen inden for rammerne af myndighedernes anbefalinger, naturligvis. Rammerne ændres hele tiden, du kan læse, hvad der gælder aktuelt på vores hjemmeside [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk). Vores dygtige sekretariat sender mails ud til foreningerne og opfordrer jer, der er i tvivl, til at ringe.

Temaet i dette nummer af Seniorbladet er den lykke og livsglæde, man kan finde i naturen, i sin have eller altankasse. Der er gode råd til dig, der får ondt i ryggen, tænker på kalorierne, er syg eller trænger til ro i sindet. Der er fortællinger om jord under fødderne, duften af krydderurter, smagen af snaps og om blomster, der glæder øjnene.

Lad mig slutte med en hilsen fra digteren Benny Andersen: "Alt og Intet er os givet. Og en gang går solen sin runde uden mig, men når forårssolen skinner, lever jeg!"

Med venlig hilsen

Per K. Larsen,  
Landsformand.



# INDHOLD



SIDE  
12



Foto: Iben Hautschultz

*Hvornår gik du sidst på bare fødder i haven? Sådan rigtigt for at mærke verden med fødsålerne? På side 12-13 får du jordforbindelse.*

**4** Kort nyt

**6** Alder er ikke en sygdom  
*Per K. Larsen vægrer sig mod opfattelsen af, at ældre er lig med risikogruppe*

**10** TEMA: Haven. Man lever længere, når man går i haven  
*Stort interview med prof. Bente Klarlund*

**12** Smid skoene og mærk verden



*Lad det grønne blive dit terapirum*

**14** Om sommeren skal vi mest nyde det, der er kommet i haven  
*Havefysioterapeut Shila Samuelson giver gode råd og tips*

**16** Bo tæt på naturen, hvis du vil føle lykke og livsglæde

**18** Blomster til øjnene og krydderurter til næsen



*Hyggebo er klar*

**20** Tisvilde Højskole lever stadig – på trods af Coronaen

**21** Aktivitetskalender

**29** Vi glæder os til at komme i gang!  
*Rude Strand Højskole er klar*

**29** God nyt til nye højskoler

**30** Danmark har brug for seniorforeningerne

**32** Seniorklubben Nørreby trak udenfor og benytter nedlukningen til renovering af lokaler

**34** Fællessang med musik for fuld udblæsning før fællesspisning – hver for sig  
*Seniorbo Flinthøjen går nye veje*

**35** Nød lærer nogen kvinde at spinde  
*Qi Gong på plænen*

**36** Øster Hornum Seniorforening var heldig tre gange  
*Gode ideer fik støtte fra Veluxfonden*

**38** Medlemsfordele

**39** Vind med Seniorbladet

**40** Godt nyt om gamle hjerner  
*Seniorhjerner er måske ikke så hurtige, men de kan noget, unge hjerner først skal lære*

**44** Kulturkassen

**46** Billet.mrk.

**47** Krydsord

# KORT NYT

## VIGTIG VIDEN OM VACCINE MOD PNEUMOKOK

Som led i håndteringen af Corona/ COVID-19 udbruddet besluttede regeringen i april at iværksætte en række vaccinationsindsatser, herunder vaccination mod pneumokokker til alle, der er fyldt 65 år samt borgere i særlige risikogrupper under 65 år. Pneumokokker kan bl.a. medføre alvorlig lungebetændelse og i nogle tilfælde hjernehindebetændelse og blodforgiftning.

Formålet med pneumokokvaccinationer er at beskytte risikogrupper mod "dobbeltsygdom" (både alvorlig pneumokoksygdom og COVID-19).

I første omgang gjaldt tilbuddet om gratis vaccination mod pneumokokker

- beboere på plejehjem
- personer der er fyldt 65 år med visse kroniske lidelser, fx kronisk lungesygdom
- personer under 65 år med særlig høj risiko for alvorlig pneumokoksygdom, fx ved manglende milt.

### Vaccination til 65+ til efteråret

Til efteråret tilbydes vaccinationen gratis til alle over 65.



## KØBENHAVNSK HJÆLPEPLAN BØR INSPIRERE ANDRE

Et bredt flertal i Københavns Kommune har indgået en aftale om en hjælpeplan for Københavns ældre. Planen bliver modtaget med stor begejstring i Danske Seniorer, der opfordrer andre kommuner til at følge Københavns eksempel.

"Hjælpeplanen gavner både ældre på plejehjem, i hjemmeplejen og ældreforeningerne. Det er en samlet, ambitiøs plan, der kommer til at gøre en enorm forskel i kampen for at modvirke isolation og ensomhed i disse Coronatider," siger direktør i Danske Seniorer Katrine Lester.

Hun glæder sig især over, at ældreklubberne er tænkt ind i aftalen:

"De frivillige foreninger gør en kæmpe indsats, og de er nøglen til at

skabe fællesskaber for ældre – både før og efter Coronaen. Mange foreninger lider økonomisk under krisen, og de får nu en hårdt tiltrængt håndsrækning, siger Katrine Lester, og fremhæver at aftalen både indeholder løfte om en økonomisk hjælp til foreningerne, men også råd og vejledning til, hvordan de kan begynde deres aktiviteter igen på en forsvarlig måde, når Sundhedsmyndighederne giver grønt lys.

"Alle kommuner bør have sådan en hjælpeplan. Jeg håber, at andre kommuner vil følge trop, så vi kan få styrket fællesskaberne og livsglæden blandt ældre igen", siger hun.

Hele aftalen om hjælpepakken kan læses på danske-seniorer.dk under nyheder.



## VI BLIVER TAGET MED PÅ RÅD

I april fik Danske Seniorer for alvor foden indenfor hos myndighederne – forstået sådan, at de aktivt har efterspurgt vores råd.

Således var vores direktør, Katrine Lester, til virtuelt møde med Sundhedsstyrelsen og også senere med statsministeren, hvor Danske Seniorer sammen med andre orga-

nisationer fra handicap-, udsatte- og ældreområdet kunne give vores besyv med.

Katrine talte selvfølgelig for de mindre foreninger, der er klemte på økonomi, plads og aktivitet i krisen, og som bl.a. skal have vejledning for at kunne åbne op igen.



## DANSKE SENIORER I MEDIERNE

Danske Seniorer blander sig i debatten, både lokalt og nationalt: Næstformand Lise Achton talte med JyllandsPosten om sin bekymring for Coronasmitte-spredning på plejecentre og landsformand Per K. Larsen opfordrede i Altin-get Ældre til, at de anbefalinger den tidl. regerings Seniortænk tank kom frem til, endelig udmøntes i handlinger.

Vores medlemsforeninger er gode til at få spalteplass i de lokale medier – både med læserbreve og interviews om

foreningens formål:

Således kunne vi bl.a. i Fyns Stiftstidende læse Rigmor Rasmus-sen, sekretær i Danske Seniorer Tommerup kasserer i Tommerup, meget præcist beskrive det bureaukratiske "helvede", foreninger skal igennem for bare at holde banke i foreningen – og Ugeavisen Vejen bragte en artikel om Danske Seniorer Føvling.

### 76-årig pårørende er »bestemt ikke tryk ved«, at plejehjemmene skal genåbnes

Fredag landede regeringen en bred aftale for genåbning af plejehjem – men uden svar på, om coronavirusen risikerer at spredde sig blandt de ældre.



### Seniorernes formand: - Vi har brug for hinanden

DEL f t Af Steen Rasmussen, sra@jy.dk 01. marts  
Danske Seniorer i Føvling gør det til bekæmpe ensomheden.

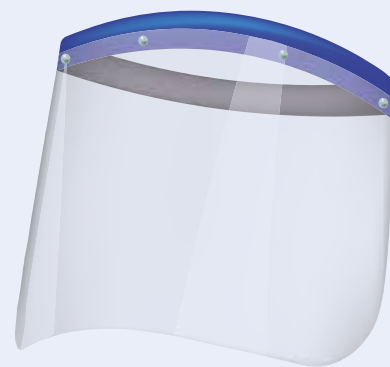
#### Foreningsdrift. Det er om at holde ørene stive

Tuesday, May 12, 2020, Fyens.dk, Rigmor Rasmussen, Gravegården 19, Tommerup, sekretær i Danske Seniorer Tommerup, Verminge og Brylle..., 291 words, id: e7b422db

Læserbrev: Vi skal godt nok igennem mange digitale udfordringer, hvis vi som frivillige vil være med til at drive en forening. Der kommer så mange nye tiltag, der skal klares elektronisk.

Hvis man vil søge om økonomisk tilskud fra §18-midlerne, foregår det elektronisk, og skemaer og kriterier ændres hvert år.

E-boks - postkasse - til forening - kommer ind under erhverv. Og man



## EFTERLYSER BUKSEELASTIK OG BLANK PLASTIK

Da sygehus- og sundhedspersonale pludselig manglede vigtige værnemidler som bl.a. visirer, så de kan beskytte sig selv, patienter og brugere mod at blive smittet, fandt nogle helt almindelige danskere på råd: de oprettede det frivillige initiativ "DK Makers mod Corona", der består af godt 1.000 ejere af såkaldte 3D-printere, der producerer godkendte visirholdere. En 3D-printer er en maskine, der "bygger ting op fra bunden" ved at lægge lag på lag af fx gips, plastik eller metal.

For at kunne levere færdige visirer har det frivillige initiativ brug for gængse materialer som bukseelastik, til at holde visiret fast på hovedet, og gennemsigtigt plastik, som skal være skærm.

Så hvis du – eller nogen i din forening eller omgangskreds – ligger inde med 4-6 mm bredt bukseelastik og/eller gennemsigtigt plastik i A4-størrelse som fx blanke lamineringsark eller transparenter, som man "i gamle dage" brugte på en overheadprojektor, kan du donere dem til den frivillige produktion.

Alt kan afleveres på pakkecentraler forskellige steder i landet. Find adresser på [www.makersmodcorona.dk/lokalgrupper](http://www.makersmodcorona.dk/lokalgrupper) under Pakkecentraler eller kontakt organisationskonsulent Annette Schiøler.

Fotos: klip fra jyllands-posten.dk, fyens.dk og Ugeavisenvejen.dk

# ALDER ER IKKE EN SYGDOM

Per K. Larsen: Ikke alle seniorer er i risikogruppen for Coronaen! Vi regnes heller ikke som lige 'svækkede', når det handler om pensjonsalder, forbrug eller vælgergunst.

"I seniortænketanken (som Per K. Larsen sad i 2018-19, red.) var der ingen grænser for forventningerne om alt det, vi kan og hvor længe vi kan blive på arbejdsmarkedet. Men det forsvandt fra den ene dag til den anden med Coronaen – ligesom opfattelsen af, at vi stadig kan gøre nytte i forenings- og kulturlivet og være kittet i travle familier. Hele den aktive del blev slettet med nedlukningen pga. Coronasmittefaren – med alderen som argument. Og nu hvor samfundet langsomt åbner igen, må vi bare erkende, at alder stadig er et politisk skæringspunkt: ikke sygdomme eller sundhedshensyn", siger Danske Seniorers landsformand Per K. Larsen, der vil af med den "opfattelse af os"!

## Alder som begrundelse er provokerende!

"Det, der virkede provokerende i starten af håndteringen af Coronapandemien, var, at alle seniorer blev deklareret som 'risikogruppe' – vores statsminister sagde, 'vi skal passe på vores kræfttramte, vores gamle og udsatte. Hun satte altså lighedstegn mellem gammel, syg og udsat'", siger landsformand Per K. Larsen. Den præmis vil han ikke acceptere.

"I starten blev alle over 65-årige set som en risikogruppe. Men alder har vist sig at være et dårligt og upræcist mål", siger han og vægrer sig mod regeringens massive budskab om at "passe på alle over en vis alder".

"Hvorfor ser man os ikke som ansvarlige mennesker i denne sammenhæng,

når det er lige præcis det, vi opfattes som, når vi organiserer os i foreninger, er forbrugere, vælgere, frivillige, hjælper vores børn og børnebørn?", spørger han.

"Jeg anerkender naturligvis, at der sker en svækkelse med alderen af vores organer og sanser, men understreger, at alder ikke er noget farligt i sig selv og ikke er noget, vi skal være bange for. Sundhedsfaglige undersøgelser viser ikke at alder alene skulle udgøre er særlig risikofaktor. De ældre over 80 år, der er døde med Coronavirus, havde alle bagvedliggende sygdomme eller er blevet udsatte for en massiv smitte", siger han.

## Gamle forestillinger

Der er en alt for stor tilbøjelighed blandt alle, der ikke selv er seniorer til at tænke, at det at blive ældre er synonymt med syg, svækket, stivsindet. "Mange af de forestillinger, vi har om at være gammel, har vi fra vores egen opvækst. Som unge og midaldrende har vi ikke nogen klare forestillinger, men mange fordomme om det at være gammel. Og som seniorer har vi det med at glemme alderen, selv om kroppen minder os om det. Vores bedsteforældre og forældre var anderledes gamle, end vi er i dag", siger han.



Derfor irriterer det ham, at sundhedsministeren også kaldes ældreminister. Han bør i stedet hedde Sundheds- og omsorgsminister, "for når han taler om ældre, er det jo kun om de 15% af seniorerne, som er syge og omsorgstrængende. Det er godt, vi får hjælp, når der er brug for det, men fri os fra fordommene. Vi dør alle til sidst, ja, men indtil da sætter vi stor pris på at leve som alle andre voksne!", siger Per K. Larsen og slutter af med at sige: "Coronapandemien har forstærket de negative fordomme om alder, men måske kan den også åbne for, at samfundet får et mere realistisk og generøst syn på senior-livet. Det er et spørgsmål, jeg synes, vi skal tage op og finde svar på i Danske Seniorer."



# NØGLEN TIL DIN FRIHED

DK'S BREDESTE SORTIMENT AF EL-KABINESCOOTERE



**Clima Z1**



**Clima Twister**

PRISER FRA  
**49.900**

VISTE MODELLER  
59.900



**Clima Jinma J1**

- Nummerplader - godkendt til passagerer
- Må køres udenkørekort o./18 år
- Rækkevidde fra 40-200 km på en opladning
- Max. hastighed op til 30 km/t.
- Store døre gør ind- og udstigning let
- Høj kvalitet og stor komfort
- Nye modeller netop ankommet

SERVICEPAKKER - KØR OG LAD BEKYMRINGERNE BLIVE HJEMME



Climacar Service  
Fuld servicepakke  
Dæk, olie, viskere, vejhjælp osv.

**395,-**  
Pr. måned



Climacar Service+  
Fuld servicepakke  
+gratis skift af batterier

**595,-**  
Pr. måned

GRATIS OG UFORPLIGTENDE PRØVETUR  
**BOOK PÅ 69 69 00 53**

**Clima** CAR  
ApS  
WWW.CLIMACAR.DK

# Endelig et effektivt og naturligt smertestillende produkt!



• Smerter • Led problemer • Uro/ Søvnbesvær

## PEA med hamp!

Disse 2 stoffer fungerer fantastisk sammen



### Hvad er hampefrø-olie?

Hamp indeholder mange af de vigtige næringsstoffer som kalcium, kalium, omega3 og 6, E-vitamin, magnesium, zink og alle de 20 aminosyrer som er byggestenen for protein. Disse aminosyrer er utrolig væsentlige for, at kroppen kan bygge den vigtig struktur op, som sikrer os et godt helbred. Tilligemed indeholder hampefrø-olien vigtige antioxidanter, som forhindrer celledskader og holder os raske.



Ren og naturlig olie fra ægte hampefrø

### Hvad siger forskning om Hamp:

Der forskes meget på effekterne af hampefrø i disse år. Denne olie har været i brug længe og mange mennesker har på egen krop mærket, hvor godt den virker. Der er blandt andet forskning, som viser effekt på smerter og ubehag i forbindelse med PMS og menstruation. Dette er blot toppen af isbjerget!

**Vi anbefaler PEA med hamp til alle som har smerter, ømme led eller som kæmper med uro/søvnbesvær!**

### Hvad er PEA Palmitoylethanolamide (PEA, N-(2-hydroxyethyl)?

PEA er et naturligt fedtstof, som produceres i små mængder i alle raske kroppe. Forskning viser at vi med fordel kan tilføje kroppen ekstra PEA. Dette reducerer smerter og styrker leddene og immunforsvaret. PEA er simpelthen svaret på det menneskene altid har ledt efter. Et naturligt og ufarligt stof, som dæmper smerter, giver ro i kroppen og opbygger slidte celler.

PEA belaster ikke maven og virker styrkende på led og celler i hele kroppen. PEA kan derfor ikke betragtes som en almindelig smertestillende tablet. PEA er faktisk sund og bygger din krop op, samtidig med den afhjælper smerter, søvnbesvær og uro. PEA bør simpelthen være en naturlig del af vores kost. Det kan spare os for en masse gener.

## Sådan bruger du PEA med hamp:

### Smerter, Led problemer og Søvnbesvær

Start med 1 tablet 2-3 gange dagligt. Hos mange giver dette en fantastisk effekt. Prøv dig frem og find den bedste dosering for dig. Normal dosering kan variere fra 1-5 tabletter pr. gang. Uanset mængde behøver du ikke bekymre dig om, at blive døsigt eller afhængigt på nogen måde. 😊

### Led problemer

PEA med hamp er super god for alle typer led gener. Den dæmper smerterne, giver ro i kroppen, mens den smører alle de celler, som trænger til hjælp og reparerer på en måde, som du ikke havde troet muligt. Uanset hvilken slags led problemer du har, er PEA med hamp et fantastisk produkt til dig! 😊





# Nyhed!

## Simpelthen fantastisk!

### PEA med hamp er helt ufarligt og ikke vanedannende!

Hamp er i familie med cannabis (hash og marihuana) men er en helt anden plante og olien fra frøene indeholder ikke nogen af de omdiskuterede stoffer fra cannabis. Denne høj kvalitets hampefrø-olie virker blot let beroligende og er ikke vanedannende på nogen måde og du behøver ikke bekymre dig om bivirkninger, som ved anden medicin. ShopVitals PEA med hamp er sundt for vores krop og indeholder ingen kontroversielle tilsætningsstoffer.

Effekten er utrolig god og man oplever ingen form for sløvhed når man bruger det. Giver blot en rolig følelse med mindre smerter og mindre uro. Dette fantastiske naturprodukt er lovlig i EU. Det kan anvendes af alle, uanset om du er vegetar/veganer eller bruger anden medicin og det påvirker ikke virkningen deraf.

# Fantastisk!

**Dæmper smerte!  
Forbedrer søvnen!  
Beroliger kroppen!  
Styrker leddene**



**Virker fantastisk godt - helt naturligt og effektivt naturprodukt mod smerter!**

## 25 - 50% rabat lige nu

Du vil med garanti ikke fortryde det, hvis du prøver PEA med hamp.

Da PEA med hamp er nyt i Danmark, har vi bestemt os for at give dig et ekstra godt tilbud lige nu.

# Tilbud nu!

1 bønne koster kr. 223,-	25% rabat
3 bønner koster kr. 581,- (193,7 / bønne)	35% rabat
5 bønner koster kr. 745,- (149,- / bønne)	50% rabat

Forsendelses omk. tillægges kr. 49,-

**Lynbestilling på [www.shopvital.dk](http://www.shopvital.dk)  
eller bestil på ordre tlf.: 77 34 77 28**

# MAN LEVER LÆNGERE, NÅR MAN **GÅR I HAVEN**

22 videnskabelige studier fra næsten hele verden har overbevist professor Bente Klarlund om, at der er helbredende kraft at hente i haven. "Og har du ingen have, kan du gå ture i naturen. Der er også fysisk og psykisk overskud at hente", siger hun.

Bente Klarlund siger om sig selv, at hun gik fra at være "havenasser" til at blive "havepasser", da hun for nogle år siden købte et hus med en stor klippegrund i Gudhjem. Det meste af grunden ligger i sagens natur hen, men med hjælp fra en gartner har hun fået plads til 40 forskellige stauder. "Det er en meget stor glæde at passe dem, og de vokser helt vildt, måske fordi klipperne holder på varmen", fortæller hun.

Når Bente Klarlund ikke er havepasser, er hun professor og leder af Trygfondens Center for Aktiv Sundhed på Rigshospitalet, der forsker i, hvordan fysisk aktivitet gavner sundheden. Da hun fik haven, fik hun øjnene op for sammenhængen mellem den og den aktive sundhed – og derfor gik hun på jagt efter viden om haver og sundhed i de databaser, der gemmer alverdens videnskabelige artikler inden for sundhedsvidenskabelig forskning.

## Gå i haven og lev længere

Hun fandt så mange som 22 vægtige videnskabelige studier om have og helbred, og tendensen var klar: "Studier fra både USA, Europa, Asien og Mellemøsten viser både fysisk og psykisk effekt: Havearbejde reducerer depressions- og angstsymptomer, det giver vægttab, og det bidrager til følelsen af fællesskab, giver livskvalitet og livsglæde", siger hun.

Havearbejdet er måske også med til at holde os i live. En undersøgelse fra Taiwan fulgte 5.058 personer i 11 år. De var 50 år eller ældre ved studiets begyndelse.

Når man efter en årrække sammenlignede dem, der udførte dagligt havearbejde med dem, der ikke gjorde det, fandt man, at der var 18% færre døde blandt dem, der udførte havearbejde. Effekten var endnu større for dem, der havde lidt svært ved at bevæge sig. Her var reduktionen dobbelt så høj, 36%.

Det ser også ud til, at demens kan holdes på afstand: Et studie fulgte

2.805 +60 årige mænd og kvinder i 16 år og fandt, at dagligt havearbejde reducerer risikoen for demens med 36%.

## Har du ingen have?

Har man ingen have, er der ingen grund til at fortvivle: Traveture i naturen giver det samme: God motion og masser af lys.

En anden løsning kunne være at blive med-havepasser hos nogen, der følger denne opfordring fra Bente Klarlund: Luk haven op, inviter de haveløse indenfor og del glæden ved havearbejdet.

Mange vil kende Bente Klarlund fra hendes ugentlige sundhedsbrevkasse i Politiken, andre har hørt hende fortælle om sin forskning i radio og TV, bl.a. i forbindelse med at hun fik DR's fine formidlingspris, Rosenkjærpris. Hun har en mere end travl hverdag, men havearbejdet hjælper hende til at nå det hele. "I dag tror jeg fuldt og fast på havens helbredende kraft", siger hun.



## HAVEARBEJDE, STRESS OG DEPRESSION

Haveterapi ser ud til især at have en gunstig effekt, når det gælder forebyggelse og behandling af stress. "Dermed kan havearbejde være med til at forebygge de sygdomme, der kommer i kølvandet på lange perioder med kronisk stress, f.eks. depression og hjertekarsygdomme", fortæller Bente Klarlund.

Hun har et bud på, hvorfor havearbejde styrker den mentale sundhed: "Når man går og passer sine planter, får man motion og dagslys. Begge dele stimulerer hjernens indhold af serotonin, og dermed opnår man en antidepressiv effekt af samme type som den, man tilstræber med antidepressiv medicin. Man får også mere sol og dermed mere D-vitamin, der udover at beskytte muskler og knogler også er godt for humøret", siger hun.

Et kontrolleret videnskabeligt forsøg understøtter tanken: Det viste, at 30 minutters dagligt havearbejde havde en anti-stressende effekt, som ligefrem kunne måles på blodets indhold af stresshormonet kortisol.

Bente Klarlund mener, at der formentlig også er en psykologisk forklaring på havearbejdets positive konsekvenser; daglige, rutineprægede sysler i haven kan skabe ro i sindet, også for personer med alvorlige stress-symptomer.

## HAVEN, KONDITIONEN OG KALORIERNE

Når man arbejder i haven, får man øget sin kondition og styrke. "To til tre timers havearbejde svarer typisk til at give den gas i fitnesscenteret i 1 time", siger Bente Klarlund.

Havemotion betyder også, at man bliver mere smidig og får bedre balance og koordination.

Kalorieforbrænding afhænger af alder, vægt, fysisk form, muskelmasse og intensitet, men du forbrænder sædvanligvis mellem 80 og 130 kalorier på 20 minutter, når du arbejder i haven.

### Så mange kalorier forbrænder du i haven:

- 20 minutter med spaden = 90-120 kalorier
- 20 minutter med selvkørende plæneklipper = 90-110 kalorier
- 20 minutter med håndskubber = 100-130 kalorier
- 20 minutter med motorsav og andre tunge redskaber = 100-130 kalorier

Bente Klarlund har i mange år argumenteret for, at man skal bruge motion i behandlingen – hun kalder det "Motion på recept" – og bl.a. peger hun på, at det er uden bivirkninger. Hun råder os nu til at gå på havearbejde, hvis vi vil holde os sunde og raske. Der er bivirkninger, men kun positive, må man sige: Afgrøder, blomster og smukke haver.

*Reiners træ-tv:  
med et blik  
gennem hullet  
i en skive af et  
gammelt træ ser  
man lidt anderle-  
des på verden.*

**LAD DET GRØNNE BLIVE DIT TERAPIRUM**

# SMID SKOENE OG MÆRK VERDEN

I Klovtoft i Sønderjylland driver fysioterapeut Reiner Wieben (70) en barfodspark. Et lille grønt åndehul, der inviterer til meditativ oplevelse af omgivelserne ... gennem fodsålerne.



Det handler om at finde ro, koncentrere sig om og styrke bevægeligheden i fødderne, træne balancen og (gen)finde glæden ved at bevæge sig – og ved naturen, som modvægt til den hektiske trædemølle, det moderne menneske har ladet sig fange i.

”Vil man blive gammel på den sunde måde, eller sagt lidt pænere: Vil man senest muligt dø ung, er det bedste middel at være fysisk aktiv i grønne omgivelser”, siger Reiner Wieben. For ham er det alfa og omega, at man holder sig i god nok form til at kunne klare sig selv til det sidste. Betydningen af at ”kunne selv” og dermed opretholde selvbestemmelsen blev ham smerteligt klar for nogle år siden, da han efter en ulykke havnede i kørestol og måtte have hjælp til det meste.

Med stædighed kæmpede han sig tilbage – og førte til, at han udviklede ”Gå skole” for seniorer med målrettede øvelser for ældre.

### Jordforbindelse er vigtig

Han har ligesom Bente Klarlund (s. 9-10) gransket undersøgelser af naturens positive indvirkning på mennesket – og fremhæver, at forskerne mener, at det moderne menneske mere end nogensinde har brug for ”jordforbindelse” og for føddernes direkte kontakt med skovbunden: Her bliver mobilen er slukket, sko og strømper parkeret, tempoet daler, roen i den lille grønne lund ... og fuglesangen ... breder sig.

Så er du klar til at opleve verden med fodsålerne.

### Mudderbade, sten, grus og blød bark

Første station er mudderbadene – med vidunderligt koldt vand og herligt mineralholdigt mudder. Derefter skraber vi med hænderne vand af læggene og begiver os ud på stien, hvor man gerne må gå storkegang eller bare ”lege” lidt med bevægeligheden.

# KLOVTOFT BARFODSPARK

Klovtoft Barfodspark er et 1,6 km langt stisystem, der fører gennem en lille lund over græs, sten, grus, skærver, kogler, muslingeskaller, bark og dejlig blød skovsti – og igennem en skøn duftende urtehave. Hyggelige kroge indbyder til et hvil eller bare en pause, hvor man kan lukke alt andet ude og bare ”være” – her lige midt i duften af skovbund.

Parkens elementer af den tyske Kneipp-terapi i form af bl.a. et koldt vandssoppebassin og Kneipp-slanger til afkøling af arme og ben er ikke et nyt fænomen i Danmark. Allerede i 1898 slog Skodsborg Badesanatorium (i dag Kurhotel og Spa) dørene op for de første Kneippkure.

### En barfodspark

- er en unik naturoplevelse med et sundhedsmæssigt islæt
- vækker glæden ved at gå barfodet
- stimulerer reflekszonerne under fødderne
- sætter gang i kroppens kredsløb
- er god træning for fodens muskler, sener og led.

### Maks. 10 personer

Barfodsparken slipper kun 10 personer ind ad gangen. Der skal være plads til at finde ro til at opleve (na)turen, så man skal have god tid. Og derfor er tilmelding også nødvendig – se [www.barfodspark.dk](http://www.barfodspark.dk)

### Med og uden rundviser

Gæsterne får først en introduktion til oplevelsen, inden føddernes slippes fri.



*Efter mudderbadet går vi ad skovstien med knæløft – eller højt løftede ben – hen til blindstien, hvor vi med lukkede øjne og med hånden på et reb spændt ud mellem træerne mærker det saftige græs under fodsålerne. Sidst på ruten går vi forsigtigt over grus og slutter af på blød bark.*

# OM SOMMEREN SKAL VI MEST NYDE DET, DER ER KOMMET I HAVEN

Og får du ondt i ryggen af at grave køkkenhave, skal du bare lade være og i stedet følge havefysioterapeutens råd.

Havearbejde er et Columbus-æg: Du bliver bombarderet med velkendte, naturlige sansestimuli fra lyd, lugt og syn, og du stimulerer din muskelstyrke, udholdenhed, koordination, læring, problemløsning og sansning. Dit immunsystem bliver styrket af mikrobiomer i jorden, og din vitamin D produktion går i gang af solens lys. Dine følesanser i hud, led og muskler bliver aktiverede, og når hjernen har bearbejdet og sammenlignet alle disse sanseindtryk, giver det dig en tryk og beroligende fornemmelse af at vide, hvem du er. Denne oplevelse frigiver hormoner i kroppen, de beroliger dit nervesystem og øger dit velbefindende.

Og samtidig får du sunde afgrøder og smukke blomster og træer at se på ...

Sådan opsummerer fysioterapeut Shila Samuelsen alt det, hun har læst og erfaret om havearbejde, og som hun underviser i i sit firma "Havefysioterapi.dk" – sideløbende med at hun som lektor i fysioterapi på Københavns Professionshøjskoleunderviser kommende fysioterapeuter i faget.

Hun elsker sin have, og under nedlukningen af Danmark under Corona-krisen har haven gjort besværlige tider meget lettere.

"Når jeg har siddet foran en PC en hel dag, er det en befrielse at gå i haven eller sætte sig ud i drivhuset og bare se og dufte", siger hun.

Hun lægger stor vægt på, at man ikke blot skal arbejde i haven. Om sommeren, synes hun fx mest, vi skal nyde det, der er kommet. "Sætte os ned, høre fuglene synge, være i ro."

Men selvfølgelig er der arbejde – masser af arbejde – og mange af dem, der besøger hendes nyanlagte have på godt 3.500 kvadratmeter, spørger da også: "Hvor meget tid bruger du i haven?"

"Så meget tid som muligt", svarer hun.

Spørgsmål nr. to er så ofte: "Hvordan kan du holde til det?"

"Her er svaret længere og knap så præcist. Det, der gør, at jeg kan holde til havearbejde, er nemlig ikke det samme,

der gør, at du kan holde til havearbejde. Der er mange faktorer på spil, når vi arbejder i hver vores have med vores helt egen krop.

Mit svar er: Jeg kan ikke holde til at lade være!"

Interesserede kan hos hende både få råd om, hvordan haven kan anlægges, så den passer til den enkeltes behov, og hvordan man bruger sin krop bedst i haven. Og Shila Samuelsen får havearbejde til at lyde som et tilbud, der er langt bedre end Bilkas slagtilbud:

Når du arbejder i haven, tilgodeser du hele din krop, du afstresser nervesystemet, stimulerer sanserne, træner muskler og led og holder hjernen i gang. Derfor er der faktisk ingen, der kan holde til at lade være med at dyrke haven.

## Ingen kan holde til at lade være

Havearbejde udfordrer din balance-sans, når du bøjer dig forover og fjerner lidt ukrudt, retter dig op igen, drejer rundt og smider ukrudtet i spanden, kigger over den ene skulder efter en fugl, der pipper, og kigger ned på jorden igen for at tjekke, hvor du fik lagt planteskovlen.

Hver gang du bevæger hovedet, stimulerer du balancesystemet i dit indre øre. I samarbejde med synssansen og følesansen i hud, led og muskler, sørger balancesansen for hele tiden at tilpasse din krops bevægelser til de udfordringer, du møder, så du holder balancen.

Havearbejde eller anden kontakt med natur nulstiller nervesystemet, hvis du haft en travl dag, eller føler dig trist til mode.





## FÅR DU ONDT I RYGGEN AF AT GRAVE KØKKENHAVEN – SÅ LAD VÆR'

Prøv i stedet at så grøngødningsfrø som for eksempel morgenfrue, jomfru i det grønne, honningurt eller kløver. Rødderne fra grøngødningen løsner jorden blidt og skånsomt, så jordens mikroorganismer ikke tager skade. Når planterne er blomstret af i løbet af september, kan du hive dem op af jorden og lægge dem på kompostbunken. Riv bedet igennem med en kultivator og læg et 10-20 cm tykt lag groft kompost på toppen. Med en god indian summer spirer de ukrudtsfrø, som ikke er blevet ødelagt i kompostbunken så hurtigt som ingenting. Enten kan du løbe bedet over med et hakkejern et par gange eller bare lade stå til

– som regel når de små ukrudtsplanter ikke at sætte frø, før kulden gør det af med dem. Bedet er klar til at sætte hvidløgsfed i til oktober.

Du kan også bare lade grøngødningen stå vinteren over, hvis du ikke skal bruge bedet til noget. Planterne vil langsomt kompostere i løbet af vinteren, rødderne holder på jorden under kraftige regnskyl og sørger for mad til regnormene og de groveste planterester kan rives væk til foråret.

Se andre af Shila Samuelsens gode råd – også om gode øvelser - og fotos fra hendes egen have på Facebook, søg på havefysioterapi.dk

**Undgå overbelastning og skader**  
6 gode råd fra havefysioterapeuten:

- Skift mellem opgaver
- Skift stilling
- Skift redskab
- Indret haven varieret - fx med højbede, plantetårne .
- Pas på dig selv
- Del arbejdet op

### Nyttige links

- [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk) – læs mere og find link til vertikale haver på nettet.
- [www.havefysioterapi.dk](http://www.havefysioterapi.dk)
- [www.bolius.dk/tredjealder/temaer/hus-og-have](http://www.bolius.dk/tredjealder/temaer/hus-og-have) – viser vej til en mere praktisk indretning af haven.



# BO TÆT PÅ NATUREN, HVIS DU VIL **FØLE** **LYKKE OG LIVSGLÆDE**

Det er slet ikke din boligs stand eller størrelse, der afgør, hvor glad du er. Det er tværtimod dens beliggenhed, og bor du mindre end 300 meter fra grønne områder, slår det ud på både din lykke, dit selvværd og din livsglæde.

Det viser et britisk studie med data fra 25.518 personer, lavet af forskere fra universiteterne i Warwick, Newcastle og Sheffield.

Verdenssundhedsorganisationen WHO er enig i, at natur er af betydning og siger, at adgang til grønne områder hjælper med at reducere

sundhedsmæssig ulighed, forbedrer velvære og hjælper i behandlingen af mentale sygdomme.

Ritzaus Bureau har spurgt neurobiolog Theresa Schilhab fra Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse på Aarhus Universitet om forklaringen, og hun fortæller bl.a., at naturen får os til

at tænke anderledes, end menneskeskabte miljøer gør. "Kommer du ind i en rosenhave, har du sværere ved at blive i dine tanker. I stedet bliver du opmærksom på farver, former og dufte. Det kan give dig frihed fra den kontrollerede opmærksomhed, du bruger dagen lang og i hvert fald på arbejde", siger hun. "Naturen giver din hjerne en pause fra den sædvanlige form for tænkning. Det er en måde at aflaste systemet", forklarer Theresa Schilhab.





## 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 testamentere 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 testamenterrådgiver 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**



# SOLRIG SOMMER PÅ BORNHOLM



### FERIE MED GARANTI

#### SOMMER PÅ NORDBORNHOLM (PS8)

- 1 uge i ferielejlighed
- Vandretur med naturvejleder
- Frokost på Ekkodalshuset
- Færge med bil Ystad-Rønne t/r

FRA **1.659**  
PR. PERS. V/ 2 PERS.  
1. PERS. MIN. 65 ÅR  
ANK. 4/5-24/9 2020



### FERIE, Ø-LIV OG IDYL

#### GUDHJEM & CHRISTIANSØ (PS6)

- 5 nætter i ferielejlighed
- Havudsigt eller havvig
- Dagsudflugt til Christiansø
- Færge med bil Ystad-Rønne t/r

FRA **1.799**  
PR. PERS. V/ 2 PERS.  
1. PERS. MIN. 65 ÅR  
ANK. 22/4-14/10 2020



Se flere gode seniorrejser på [bornholmtours.com/senior](http://bornholmtours.com/senior)



5649 3200

# HYGGEBO ER KLAR BLOMSTER TIL ØJNENE OG KRYDDERURTER TIL NÆSEN

... og vind i håret. For 2 år siden fik Mølleparkens Plejecenter en kolonihave.

I Haveforeningen Sønderkov i Sønderborg er der et særligt sted for kommunens plejehjemsbeboere: Kolonihaven "Hyggebo". Den tilhører Mølleparkens Plejecenter, men er åben for alle kommunens plejehjemsbeboere. Her kan de komme ud og få græs under fødderne, duft af krydderurter i næsen, vind i håret, høre fuglene synge og nyde kaffen på terrassen.

## Krydderurter og spiselige blomster

I år er urtebedet blevet erstattet med græsplæne, men der skal stadig være krydderurter i haven – de kommer bare op i højbede, så beboere, der har lyst, lettere kan nå dem – og plukke, snuse og smage. Hvis de har lyst.

Især Mølleparkens herreklub er vild med krydderurter. De kan – og bliver også – brugt til at brygge snaps. Som så igen nydes i herreklubben, som i et par år har haft fast ugentlig mødedag. Kun for mænd.

"Og her skal også være spiselige blomster – og et bålsted, hvor vi kan bage frugtbrød. Det er snobrød med frugtstykker i", fortæller naturvejleder ved Mølleparkens Plejecenter Lærke Dahl. Og frugten findes også i haven; pæretræet og nøddebuskene bød sidste år på skønne oplevelser – nøddebuskene gav endda så godt, at forrådet – og de gode historier rakte langt ind i maj.

## Drevet af frivillige

Hyggebo drives af de frivillige på Mølle-

parkens Plejecenter. De i alt 33 frivillige sørger året rundt for alskens aktiviteter for beboerne på Mølleparkens Plejecenter. Nogle tager med damegruppen på tur, andre brygger kryddersnaps og nyder at drikke den i selskab med herreklubben. De dyrker korsang og stolemotion – og passer kolonihaven.

Den tid, hvor de ikke måtte komme på plejecentret pga. Coronasmittefaren, har de bl.a. brugt til at samle penge ind til et nyt tag på Hyggebo. Det var blevet lidt utæt.

## "Legestue" for de mindste

Mølleparkens kolonihave er også åben for de private dagplejer i kommunen. De er nemlig ikke omfattet af det kommunale tilbud om legestue og bruger derfor haven som deres "legestue".







Pause i have- og malerarbejdet i kolonihaven Hyggebo. Stående (nr. 2. fra v.) naturvejleder Lærke Dahl.





# TISVILDE HØJSKOLE LEVER STADIG – PÅ TRODS AF CORONAEN

Huset er jo ikke fuld af glade kursister som sædvanlig. Stemmer, sang og musik er der ikke noget af, men væggene og lokalerne taler sit tydelige sprog.

Gennem snart 53 år har højskolen eksisteret og kursister har hver især givet deres bidrag til at fylde skolen med sjæl, humør og varme gennem alle disse år. Det kan jeg mærke, når jeg går rundt på skolen, og tilser, om alt er, som det skal være. Personalet og frivillige er midlertidig hjemsendt, og jeg ved, at alle glæder sig til at komme igen og udfylde deres arbejde, som de altid har gjort med stort engagement og ansvar. Nu mangler vi kun alle jer kursister til at fylde skolen. Det kommer snart og så vil højskolen igen blive fyldt med sjæl, humør og varme.

Helt tom er skolen nu ikke. Haven har hele tiden skulle passes, for ukrudtet er ligeglad med Coronaen. Derfor har vore frivillige "havenisser" passet og plejet haven, så den står ligeså flot, som den altid gør. Alle vore flotte møbler er shinet op, og vore handymer har renoveret og malet vores flotte hvide mur og plankeværk ind mod naboen.

En stor og hjertelig hilsen til jer alle fra personale, frivillige medarbejdere, Tisvilde Højskoles Venners bestyrelse samt skolens bestyrelse.



Margrethe, Holger og Bent malede muren.



Christina knoklede i haven.



Jytte, Bente og Lillian sprittede og pudsede ... på behørig afstand.



# AKTIVITETSKALENDER REGION NORDJYLLAND



## KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12

Udgivelsesdato:

SeniorBladet nr. 4/2020	1. juli 2020
SeniorBladet nr. 5/2020	24. august 2020
SeniorBladet nr. 6/2020	12. oktober 2020

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

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

## KREDS NORD

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

## BODDUM-YDBY SENIORER

**26. august:** Udflugt til Energimuseum Tange. Foreningen medbringer kaffe. Spisning i Holstebro Golfklub. Afgang fra Ydby Kirke kl. 12 og Trant kl. 12.15. Pris inkl. kørsel, entre og spisning ekskl. drikkevarer 300 kr. Tilmelding senest 1. august til Gunnar 97 95 61 67 el. 40 27 11 42  
**Hver mandag kl. 14:** Kortspil og Bob  
**Mødested (hvor ikke andet er oplyst):** Bodum-Ydby Skytte- og Fritidscenter

## DRONNINGLUND SENIORER

**17. juni kl. 14:** Sang- og musikunderholdning v/Thorup Spillemandene  
**24. juni kl. 12:** Afslutning på 1. halvår. Pris inkl. frokost 125 kr. Tilmelding senest 19. juni kl. 12  
**19. august kl. 14:** Banko  
**Mødested:** Fredensgade 3. Tilmeldinger til Karin 26 51 22 86 el. Jytte 20 77 37 40.

## FLAUENSKJOLD SENIORER

**18. juni kl. 12:** Spis sammen. Menu: Hamburgerryg m. gemyse og is. Musik v/Volstrup Harmonika Klub. 80 kr.  
**3. juli kl. 19.30:** Danseaften. Musik v/Landsby Musikanterne. Kaffe m. brød 70 kr.  
**6. august kl. 13.30:** Banko. Kaffe m. brød 20 kr.



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)



**7. august kl. 19.30:** Danseaften. Musik v/Hurlumhej. Kaffe m. brød 70 kr.

**13. august:** Ud i det blå.

**20. august kl. 12:** Spis sammen. Menu: Oksekød i peberrodssovs samt grød. Musik v/Hurlumhej. 80 kr.

**Hver søndag kl. 19:** Søndagsbanko

## FREDERIKSHAVN SENIORER

**27. august kl. 18.30:** Bankospil på Ingeborghus

## HANNÆS SENIORER

**13. august:** Tur til Strandingsmuseet, Thyborøn  
**16.-18. september:** 3 dages bustur til Kongernes Nordsjælland

**Hver mandag kl. 10-12:** Datavejledning v/Børge Husted Rich og Jan Salvesen. Pris pr. måned inkl. kaffe 60 kr. el. 20 kr. pr. gang  
Nærmere info om turene hos formanden

**Mødested:** Vesløs Kro

## HJALLERUP SENIORKLUB

**12. august kl. 14-16:** Banko

**19. august kl. 13:** Biografstur. Kaffe på Stengården

**26. august:** Musikunderholdning v/Syngepigerne fra Tårs

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

## HUNDBORG OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

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

## TAARS SENIORER

**19. juni kl. 14:** Banko

**30. juni kl. 17.30:** Madpakketur

**28. juli kl. 17.30:** Spil og grill madpakketur

**7. og 21. august kl. 14:** Banko

**25. august kl. 17.30:** Madpakketur

**7. september:** Heldagstur

**Mødested:** Bålhøj Centret. Madpakketure starter fra Bålhøj Centret

## V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

**16. juni:** Besøg på regionshuset i Aalborg. Kørsel til Aalborg Universitetshospital. Afgang fra V. Hjermitzlev Kro kl. 12.30. Pris inkl. eftermiddagskaffe og middag på V. Hjermitzlev Kro 100 kr. Tilmelding senest 11. jun.

**11. august:** Tur til Fjerritslev Bryggermuseum/Egnsmuseum. Smagsprøver på håndbrygget øl. Rundvisning Han Herred Havbåde. Pris inkl. middag på Attrup Havnecafe og eftermiddagskaffe på Hotel Nor 250 kr. Tilmelding senest 6. aug.

**Tilmeldinger:** Grethe 21 36 20 89 el. Sonja 26 40 13 59

## ØSTERVRÅ SENIORER

**4. august kl. 14:** Banko

**18. august kl. 14:** Halvdagsudflugt

**Mødested:** Østervrå Kulturhus. Se nærmere i Øst. Folkeblad.

## AALBORG KREDS

Kredsformand Per Drejer  
Svavevej 6, 9600 Aars  
Tlf. 98 62 38 17/21 65 52 43  
[per.drejer04@gmail.com](mailto:per.drejer04@gmail.com)

## ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

**15. juni kl. 14:** Banko.

**11.-14. august:** 4 dages tur til Friedrichsstadt

**17. august kl. 14:** Banko

Evt. aflysninger meddeles på [Oestkysten.dk](http://Oestkysten.dk)

**Mødested (hvor ikke andet er oplyst):** Menighedshuset

## BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

**13. august:** Tur til Skivum Krat. Menu: Stegt flæsk m. persillesovs. Kaffe og æbleskiver kan tilkøbes

Tilmeldinger senest 8 dage før til Torben 53 45 17 47, Inge 21 27 11 90 el. Sander 61 39 67 16

## DANSKE SENIORER HOBRO

**3. juli kl. 19:** Dans. Musik v/Oplev Harmonikaver

7. august kl. 19: Dans. Musik v/Nullermændene  
Mødested: Biecentret

#### FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

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

#### FARSØ PENSIONISTFORENING

17. juni: Musik- og sangunderholdning v/Gertrud Bjerg, Støvring

12. august: Sommertur

#### FØRTIDS- OG PENSIONISTFORENINGEN HVALPSUND

13. august: Sommerudflugt til Hune Skulpturpark. Mødested: Marina kl. 10. Tilmelding på 27 92 02 52.

13. september: Chartertur til Alanya, Tyrkiet. Kontakt Leif Jensen 50 36 84 46.

Hver mandag kl. 10 i ulige uger: Krolf på Heselvang

Hver mandag kl. 14 i lige uger: Krolf på Heselvang

Hver tirsdag kl. 14: Petanque ved lystbådehavnen. Bare mød op.

Hver tirsdag i ulige uger: Bowling. Kontakt Rete 21 63 51 52.

Mødested (hvor ikke andet er oplyst): Sognehuset

#### HADSUND PENSIONISTFORENING

19. juni kl. 19-23: Bal

22. og 29. juni: Banko

6. juli: Banko

3., 10., 17. og 24. august: Banko

21. august kl. 19-23: Bal

Mødested (hvor ikke andet er nævnt): Hadsund Kulturcenter

#### HORNUM-ULSTRUP SENIORER

24. juni kl. 19.30: Banko

22. juli kl. 19.30: Banko

Mødested: Værestedet

#### NØRHOLM SENIORER

23. juni: Sct. Hans aften. Mødested: Klubhuset hos Davidsen. Grillen tændes kl. 17. Medbring

selv mad. Øl, vin og vand kan købes. Bålet tændes ca. kl. 20.

Hver mandag kl. 10: Krolf på banerne Nørholmvej 164

Hver mandag kl. 15: Gymnastik i Nørholm Skoles gymnastiksal

Hver tirsdag kl. 13: Gå dig i form

Hver torsdag kl. 14: Krolf

#### RØRBÆK-GRYNDERUP-STENILD SENIORER

23. juni kl. 19: Sankt Hans på Engparken

#### SKØRPING SENIORER

3. september: Tur til Skagen og tur med Sandormen

Hver den anden tirsdag i måneden kl. 14: Banko på Teglgårdsmidde

#### SULSTED-AJSTRUP SENIORER

25. juni kl. 13.30: Banko i Toftegårdscenret

#### SØNDERHOLM-FREJLEV SENIORER

20. juni kl. 13- ca. 16: Spis sammen i Frejlev Kirkecenter. Menu: Karbonader med gemyse, dessert, kaffe og hjemmebagte småkager samt vin, øl, sodavand og vand. Kvik-briklotteri. Pris 110 kr. inkl. drikkevarer. Tilmelding senest 18. juni. Tilmeldinger på soenderholm.frejlev.seniorer@gmail.com, til Bodil 24 24 86 03 el. Knud 31 95 89 15

#### TERNDRUP-BLENSTRUP-BÆLUM OG OMEGNS SENIORFORENING

23. juni: Tur til Venø. Kaffe, te og rundstykker i Virksund, Venøbøf og dessert på Venø Kro. Guidet rundtur og kaffe m. lagkage. Afgang fra Blenstrup kl. 7.40 med opsamling i St. Brøndum og Terndrup kl. 8. Pris 400 kr.

12. august: Udflygt til Moesgaard Museum og Hvidsten Kro. Afgang fra Blenstrup kl. 8.05 via St. Brøndum og Terndrup kl. 8.40. Pris inkl. kaffe/te og rundstykker i bussen, frokostbuffet inkl. en øl/vand og eftermiddagskaffe 500 kr. Tilmeldinger senest 5 dage før til Lis 22 17 46 18.

#### VEGGERBY SENIORER

19. juni kl. 14: Sommermøde i telt ved Øster

Hornum Kirke. Oplæg, fællessang, korsang, kaffe og kage. Gratis arrangement!

24. juni kl. 12.30: Halvdags kør-selv-tur til Stenalder Centret i Ertebølle. Herefter besøg på museum i Strandby (militæruniformer m.m. Pris inkl. entreer, kaffe og kage 50 kr. Tilmelding senest 19. juni.

19. august: Heldagsudflugt/menighedsudflugt til Dollerup Bakker, Grove Kirke og tysk krigskirkegård samt Mønsted Kalkgruber. Pris inkl. formiddagskaffe i Dollerup Bakker, middag på Rindholm Kro og eftermiddagskaffe ved Stoholm Kirke 200 kr. Tilmelding senest 8. aug. Se nærmere i Folkebladet uge 32.

28. oktober: Bankotur til Rømø, grænsehandel og aftensmad på St. Binderup Kro. Pris inkl. formiddagskaffe, snitter, eftermiddagskaffe, andesteg og risalamande 400 kr. Tilmelding fra 1. juli kl. 12 på 24 63 76 56.

Mødested: BHI's klubhus, Kirketerpvej 49, Kirketerp.

#### ØSTER HORNUM SENIORER

5. august kl. 14: Banko på Birkehøj Ældrecenter

19. august: Heldagstur til Gl. Estrup og Djursland

#### AALSTRUP SENIORER

Lottonumre: Juli: 5-64-51-110-158. August: 45-46-167-57-23

#### AARS SENIORER

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

19. august: Udflygt til TV/Midt-Vest, Holstebro

28. august kl. 19-23: Danseaften. Musik v/Nullermændene

Hver tirsdag kl. 19.15 (undtagen helligdage og uge 29 og 30): Bankospil

Mødested (hvor ikke andet er nævnt): Kimbrer Kroen

#### ORGANISATIONSKONSULENT

Region Nordjylland:

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



NY  
koncert-  
turne

## EN HYLDEST TIL JOHN MOGENSEN

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, klogere på kunstneren og underholdt af elskede og uødelige klassikere som "Der er noget galt i Danmark", "To mennesker på en strand" og "Så længe jeg lever".

Kom og oplev Stig Rossen som den folkekære sanger her:

Alsion, Sønderborg søndag 13. juni 2021 kl. 15. Frokostplatte kan tilkøbes.

Aarhus Rådhus onsdag 16. juni 2021 kl. 19.

Idrætscenter Vendsyssel, Vrå lørdag 19. juni 2021 kl. 19. Buffet kan tilkøbes.

Billetpris: 195 kr. + gebyr. Billetsalg starter den 1. september. Billetter købes på [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk) eller tlf.: 70 20 20 96



# AKTIVITETSKALENDER REGION MIDTJYLLAND



## KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12

Udgivelsesdato:

SeniorBladet nr. 4/2020 1. juli 2020  
SeniorBladet nr. 5/2020 24. august 2020  
SeniorBladet nr. 6/2020 12. oktober 2020

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

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

## KREDS MIDT/VEST

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

**11. september kl. 19-23:** Efterårsbal. Musik v/Kurt "Citrondrengen" Pedersen. Pris inkl. kaffe og brød 125 kr. Tilmelding senest 4. sep. til Mette Overgaard 96 95 01 80 / 21 29 52 69 el. John Larsen 28 94 40 24

## DANSKE SENIORER IKAST

Hver tirsdag, onsdag og torsdag kl. 9-12: Åben datastue på Biblioteket. For yderligere information kontakt Elly Larsen, tlf. 61 11 95 03  
Se nærmere på [www.ikast-pf.dk](http://www.ikast-pf.dk)

## DANSKE SENIORER KIBÆK

**29. juni kl. 14:** Foredrag/beretning v/graver Svend Vejen Knudsen. Emne: Livet som graver på Assing Kirkegård. Salg af amerikansk lotteri i pausen.  
**17. august kl. 14:** Hyggeeftermiddag med kortspil, kaffe, sang og samvær. Herefter hver mandag  
**Mødested:** "Pyramiden" på Sandfeldgården

## DANSKE SENIORER MIDALDERKLUBBEN

**Danseaftener:** i Karstoft Samlingshus, Blåhøjvej 60, Karstoft, 6933 Kibæk, kl. 19-23 (dørene åbnes kl. 18):

**17. juni:** Musik v/Niels Sloth  
**24. juni:** Musik v/Jørgen Bitch  
**1. juli:** Musik v/Jens Sandager  
**22. juli:** Musik v/Nils Sloth  
**29. juli:** Musik v/Robin



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)



**5. august:** Musik v/Jens Sandager  
**12. august:** Musik v/Carsten Bo  
**19. august:** Musik v/Jørgen Bitsch  
**26. august:** Musik v/Nils Sloth. Tilmelding og betaling til fælles spisning d. 9. september

## DANSKE SENIORER SDR. FELDING

**19.-23. august:** Tur til Rügen

## DANSKE SENIORER VINDERUP

**22. juni kl. 14:** Banko og amerikansk lotteri  
**3. august:** Banko  
**Mødested (hvor ikke andet er oplyst):** Aktiv Centret

## EGVAD PENSIONISTFORENING

**16. juni kl. 14:** Foredrag v/Flemming Rishøj, Esbjerg. Der serveres kaffe og kage.  
**11. august:** Halvdagsudflugt. Se nærmere i Skjern-Tarm Ugeblad  
**Mødested (hvor ikke andet er oplyst):** Seniorgården

## FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

**2. september:** Tur til Mors. Afslutter med ål på Feggesund Kro. Afgang fra Feldborg kl. 14 og Haderup kl. 14.15. Tilmelding senest 25. aug.  
Tilmeldinger til Betty 97 45 40 02 / 20 19 20 03

## MØBORG-FLYNDER PENSIONISTFORENING

Hver torsdag kl. 19.30: Pladespil i Vemb Forsamlingshus

## RINGKØBING OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**5. august kl. 19:** Sangunderholdning v/Folmer og Basserne  
**Mødested (hvor ikke andet er oplyst):** Medborgerhuset, Herringvej 7 A, Ringkøbing

## STRUER PENSIONISTFORENING

**29. juni kl. 13:** Sidste spil inden ferien  
**3. august kl. 13:** Bankospil starter efter ferien

## TIM OG OMEGNS SENIORKLUB

**4. august kl. 8.30:** Udflugt i samarbejde med Næghedsrådet  
**11. august kl. 19:** Præmiestævne  
**Hver dag:** Billard i Stationen. Adgang med nøgle.  
**Hver torsdag kl. 14:** Kortspil i Stationen

## VEMB PENSIONISTFORENING

**1. september:** Halvdagstur til Søby Brunkulmuseum. Pris 200 kr. inkl. eftermiddagskaffe m. halv bolle og lagkage, guidet tur i området og 2 retters middag på Råsted Golfcenter. Drikkevarer er ikke inkl. Tilmelding senest 25. aug. på 60 15 41 32 el. 61 11 41 69.  
**Hver onsdag kl. 19.30-22:** Pladespil i Det Røde Kabinet

## VILDBJERG SENIORER

**17. august:** Bustur til Klægagergård i Sønderjylland. Pris 575 kr. (ikke mdl. 625 kr.) inkl. kaffe m. rundstykke, frokost og busrundtur med lokalguide, kaffe m. kringle og brødtorte. Der fortælles om sønderjyske traditioner under kaffen. Afgang fra Den Gule Bygning kl. 8. Tilmelding senest 7. aug. til Bent Hansen 24 98 72 69.

## RANDERS KREDS

*Kredsformand Else Bendtsen  
Elgårdsminde 26, 8370 Hadsten  
Tlf. 23 48 83 10 - [elseogjens@mail.tele.dk](mailto:elseogjens@mail.tele.dk)*

**18. august kl. 10 (ny dato):** Kredsgeneralforsamling i Voldum Hallen, Voldum-Rud Vej 42, 8370 Hadsten. Arrangementet er som tidligere annonceret. Nye tilmeldinger senest 4. aug. til Else Bendtsen 23 48 83 10 el. [mail elseogjens@mail.tele.dk](mailto:elseogjens@mail.tele.dk). Deltagergebyr 100 kr. Betaling for nytilmeldte senest 4. aug. til konto 9354 0000467094.

## GJERLEV OG OMEGNS SENIORKLUB

**16. juni:** Halvdagstur med bus til Stenvad Mosebrug. Afgang fra Aktivitetshuset kl. 12.30. Pris inkl. kaffe m. kage, indgang og traktament hjemme i huset 100 kr. (ikke mdl. 125 kr.)  
**28. juni kl. 14:** Søndagscafe. Pris 30 kr.  
**10. juli kl. 19:** Alsang Koret synger på Aksektorv. Efterfølgende kaffe og kage i Aktivitetshuset 30 kr.

**26. juli:** Søndagscafe. Ud af huset med bus og guidet hestevognstur i Rold Skov. Pris oplyses ved opslag.

**11. august kl. 14:** Banko. Pris 50 kr. for 2 plader kaffe/kage.

**25. august kl. 14:** Underholdning v/Peter Spillemand. Pris inkl. kaffe og kage 50 kr.

**Hver mandag kl. 9:** Gymnastik i Aktivitetshusets aula. Alle er velkomne, gratis deltagelse.

**Mødested:** Aktivitetshuset

### HAVNDAL OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**28. august kl. 12.30:** Foreningens 75 års jubilæum markeres med fest på Dalbyover Kro med god mad og underholdning. Befordring arrangeres.

### HORNSLET SENIORER

**17. juni kl. 14:** Bankospil

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

**1. juli kl. 14:** Bankospil

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

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er oplyst, på Rosengården.

### MØRKE-ÅDALENS SENIORER

**Hver tirsdag formiddag:** Træværksted

**Hver onsdag formiddag:** Data

**Hver onsdag eftermiddag:** Bowling

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

**Hver torsdag eftermiddag i ulige uger:** Kortspil

**Mødested (hvor ikke andet er nævnt):** Lindegården

### RØNDE OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**14. juli:** Kør selv tur ud i det blå i private biler, ikke selvkørende kommer op at køre. Kaffebord et hyggeligt sted til rimelig pris. Afgang fra p-pladsen Lillerupvej/Netto kl. 13. Tilmelding senest 5. juli.

**28. august kl. 15-17:** Bowling. Evt. afbud til 20 20 65 15 el. 23 45 89 87.

Tilmeldinger skal ske til Hanne Poulsen, tlf. 23 28 84 61 el. hannedersens@fiber.dk.

### RÅBY OG OMEGNS OG ØSTER TØRSLEV PENSIONISTFORENING

**2. juli kl. 14:** Banko

**6. august kl. 14:** Banko

### SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

**25. juni kl. 12.30:** Midsommerfest. Underholdning v/Bo Young

**Hver mandag kl. 19:** Kortspil

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

### VIBORG KREDS

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

### DANSKE SENIORER KJELLERUP

**19. juni kl. 13.30:** Musik og sang v/Citrondrengen

**26. juni kl. 13.30:** Banko

**28. juli kl. 6.30:** Udflugt til Fyn med Sørens Busser. Pris 520 kr. Se opslagstavlen i Al-Huset

**7., 14. og 28. august kl. 13.30:** Banko

**Mødested:** Al-huset, Skolegade 5, Kjellerup

### DANSKE SENIORER-BJERRINGBRO OG OMEGN

Alle arrangementer er indtil videre aflyst.

### HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

**Hver torsdag kl. 14-17 i lige uger:** Ældre-Café i kælderen under Hvilsom Kulturhus. Hygge, spil m.m.

### LØGSTRUP SENIORER

**8. september kl. 9:** Løvfaldstur/heldagstur til Bissonparken ved Odense. Kaffe og rundstykke på udturen. Frokost og eftermiddagskaffe i farmens restaurant. Hjemkomst ca. kl. 18. Pris medl. 430 kr., ikke mdl. 450 kr. Tilmelding senest 31. aug. Tilmeldinger til Aase 29 43 06 10

**Mødested (hvor ikke andet er oplyst):** Løgstrup-høje

### MØLDRUP PENSIONISTFORENING

**1. september kl. 14:** Generalforsamling og lotterispil i spisestuen på Toftegården. Foreningen er vært ved kaffe m. brød.

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

### THORNING SENIOR KLUB

**15. juli kl. 18:** Sommerfest med grillmad og sang i samarbejde med Brugerrådet

**12. august kl. 14:** Musik og sang v/Anker Svendsen

**Mødested:** Bakkegården, Blichersvej 22, Thorning

### VEJERSLEV-AIDT-THORSØ PENSIONISTFORENING

**24. juni kl. 13:** Kør selv tur ud i det blå. Bilerne fyldes op. Medbragt kaffe og brød nydes et godt sted. Afgang fra Torvet i Thorsø kl. 13. Pris 40 kr. Tilmelding til Inge Gudrun 86 96 81 83.

**29. juni kl. 10:** Svømning i Tungelundbadet starter. Herefter hver mandag, onsdag og fredag kl. 10-12 i skolernes sommerferie. Pris 200 kr.

**Hver onsdag kl. 13-16.30:** Kortspil

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

**Hver fredag kl. 14:** Seniordans

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Thorshøj.

### KREDS ØSTJYLLAND

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

### AKTIVE SENIORER SILKEBORG

Alle arrangementer er aflyst, foreløbig indtil den 1. september pga. Corona

### BRYRUP SENIOR KLUB

**25. juni kl. 19:** Bankospil

**26. juni kl. 19:** Danseaften, musik v/Martins Musik

**27. august:** Heldagstur

**Mødested:** Jens Bæks Gård

### BRÆDSTRUP PENSIONISTFORENING

Alle arrangementer indtil den 1. august er aflyst.

**7. august kl. 13.30:** Kaffe og banko på Klippen

**21. august kl. 10:** Bustur ud i det blå. Reservering af pladser i bussen 25 kr. Tilmelding senest 8 dage før.

### DANSKE SENIORER FUNDER

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

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

### DANSKE SENIORER HØJDERYGGEN

**12. august kl. 13.30:** Bankospil på Bavnehøj

### DOVER-RY PENSIONISTFORENING

**13. august:** Udflugt til Ørsted Kro og sejltur med Færgen Ragna. Middag på kroen. Pris 300 kr. Tilmelding senest 8. august til Ulla 86 89 19 01.

**20. august kl. 14:** Bankospil i Fælleskabets Hus

**Mødested:** Ryvang

### EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

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

**19. august kl. 13.30-15:** Bowling i Brande. Pris pr. gang 40 kr. inkl. kaffe.

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

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

### HEDENSTED PENSIONISTFORENING

**19. juni:** Heldagstur

**26.-30. juli:** 5 dages tur til Dresden

**Hver torsdag kl. 19:** Bankospil på Bøgelø. 2. juli er sidste banko inden sommerferien.

**6. august:** Første banko efter ferien

Se nærmere i Hedensted Avis.

### SENIORFORENINGEN FOR GALTEN OG OMEGN

**20. august:** Udflugt til Den Genfundne Bro og Museet Stjernholm i Nim. Middag og kaffe på Pejsegården i Brædstrup. Tilmelding senest 13. aug. på 61 29 84 64.

### VIRKLUND SENIOR KLUB

**10. og 24. august kl. 14:** Banko

### VOEL-SMINGE SENIORER

**10. august kl. 13:** "Terapi" starter, herefter hver mandag.

**11. august:** Heldagstur til Vestkysten. Vi kører til Strandings Museet i Thorsminde og Retro Museet i Ulfborg. Formiddagskaffe ved bussen, middag i Thorsminde og kaffe i Ulfborg. Afgang fra Haraldsvej kl. 8.40, Linå kl. 8.50 og Sejs Kirke kl. 9. Pris 550 kr.

**13. august kl. 14:** Hygge og samvær starter, herefter hver torsdag

**14. august kl. 10:** IT-cafe starter, herefter hver fredag

### ORGANISATIONSKONSULENT

Region Midtjylland:

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



# AKTIVITETSKALENDER REGION SYDDANMARK



## KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12

Udgivelsesdato:

SeniorBladet nr. 4/2020	1. juli 2020
SeniorBladet nr. 5/2020	24. august 2020
SeniorBladet nr. 6/2020	12. oktober 2020

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/oplevelser](http://www.danske-seniorer.dk/oplevelser)

## UDDANNELSESFORBUNDETS SENIORGRUPPE LVU SYD

**6. august kl. 17.30:** Frøbjerg Festsfil – musical "Midt om natten". Tilmelding senest 30. juni til Kristen Grove mail: [storevistorp@gmail.com](mailto:storevistorp@gmail.com)

**15. september kl. 10:** Udflugt til Vikingemuseet i Ladby. Tilmelding senest 31. august til Per Friis – mail: [per@friis-online.dk](mailto:per@friis-online.dk)

## KREDS FYN

*Kredsformand Benny Dyrdorf  
Nørregade 64, 5620 Glamsbjerg  
Tlf. 40 33 12 02 - e-mail: [bdyrdorf@mail.dk](mailto:bdyrdorf@mail.dk)*

## BOGENSE OG OMEGN PENSIONISTFORENING

**Tilmelding:** Evt tlf. 52 66 41 19 eller Anni tlf. 20 86 81 23

Husk at medbringe kop til arrangementerne i Boligforeningens Mødelokale.

**22. juni:** Bustur til Tirpitz

## BRENDERUP SENIORER

**Hver onsdag kl. 10:** Seniormotion fra Brugsen i Brenderup. Ved udflugter medbringes madpakke.

**31. august:** 5 dages tur til Harzen med afgang fra Brenderup gl. Station mandag den 31. august kl. 8 med hjemkomst fredag den 4. september ca. kl. 16.30.

**Pris:** Dobbeltværelse kr. 3.350, enkeltværelse tillæg på kr. 460. Fast plads i bussen kr.



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)



50. Bestil en folder hos en fra bestyrelsen. Henvendelse til Jens 61 11 38 80 – først til mølle.

## FJELSTED-HARNDROP SENIORER

**Tilmelding til alle arrangementer:** Margit tlf. 22 28 44 67. Husk kop og brød, vi giver kaffen.

**Tilmeldingsfrist:** fredagen før arrangementet

**Banko:** altid i skolens aula kl. 14.30 - HUSK kop og brød.

Alle arrangementer er aflyst indtil videre.

## GISLEV SENIORERKLUB

**Mødested:** Caféen på Nørre Vænget 1, 5854 Gislev

**Tilmelding og oplysninger:** om pris m.v. Sonja Jørgensen tlf. 62 29 16 15

## SENIORKLUBBEN FOR HJALLESE OG OMEGN

**Mødested:** Jakob Hansensvej 34, Odense S Alle klubb dage er torsdage kl. 14-17, medmindre andet er oplyst.

**Kaffe:** 10 kr. Du medbringer selv kop og brød

## DANSKE SENIORER HORNE

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

**Ved spisning:** Tilmelding er nødvendig og bindende til Lene tlf. 29 47 40 34 eller Grethe tlf. 24 46 18 21

**Kaffe:** Pris kr. 35 (ikke-medlemmer kr. 30 ekstra)

## MUNKEBOS SENIORER

**Alle mandage kl. 10.30:** Bowling. Henv. Karen tlf. 23 62 90 03

**5. august kl. 13.30:** Banko i Kulturhuset

**21. august kl. 17.30:** Grill aften i Kulturhuset, musik med Jazz Flavor

## RYSLINGE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Ryslinge Forsamlingshus, med-

mindre andet er oplyst.

**Vandreture fra Vesterled:** Mulighed for at låne stave. Der er en kort og en lang tur.

**Tirsdage kl. 9.30:** kort gåtur, ca. 1 time

**Tirsdage kl. 10:** lang gåtur, ca. 2 timer

**Torsdage kl. 10-12:** Idræt på tværs i Ryslinge Hallen. Kom og vær med.

## STENSTRUP/LUNDE/KIRKEBY SENIORER

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

## DANSKE SENIORER I SVANNINGE

**Mødested-og tid:** kl. 14 i Kulturhus Svanninge Sognegård, medmindre andet er oplyst.

**2. og 4. onsdag i måneden kl. 12:** Madcafé i samarbejde med Sognegården

**17. september:** Efterårstur

## DANSKE SENIORER TOMMERUP, VERNINGE OG BRYLLE

**Mødested:** Tommerup Forsamlingshus, torsdage i lige uger kl. 14, medmindre andet er oplyst. Kaffe 5 kr. (ikke-medlemmer betaler 30 kr.). HUSK kop og brød.

**Kontaktperson:** Formand Ruth Duus tlf.: 81 73 23 27

**Telekørsel:** bestilles på tlf. 63 11 22 55 senest 2 timer før, du skal hentes, eller dagen før.

## VESTER ÅBY, ÅSTRUP, PEJRPUR PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Abildhuset, Præstegårdsvej 12, medmindre andet er oplyst.

**1. mandag i måneden kl. 19-21:** Sangaften

**Hver onsdag kl. 9.30:** Gåture

**Hver onsdag kl. 19:** Banko i Bøgebjerghallen. Alle er velkomne.

## KREDS SYD/VEST

*Kredsformand: Laura Larsen  
Åttevej 9, 6683 Føvling  
Tlf.: 75 39 82 22/27 58 72 22  
[Laura.larsen@post.tele.dk](mailto:Laura.larsen@post.tele.dk)*

**15. september:** "Rette pille i rette mund" foredrag v/ Else Marie Damsgaard, Århus Universitetshospital og Danske Seniorers ekspert ift. indsatsen for "Rette pille i rette mund". Pris kr. 50 inkl. kaffe. Tilmelding senest 11. september.

**19. oktober:** Temadag om medlemshvervning

**Tilmelding til formanden**

### DANSKE SENIORER ALSLEV

**Mødested:** Alslev Forsamlingshus, 1. sal kl. 14, medmindre andet er oplyst.

**Hyggemøde:** 2., 9., 16. og 30. sept. Medbring selv brød, kaffe/te kan laves gratis.

### ANSAGER-SKOVLUND EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**Bankospil:** afholdes på Plejehjem, husk kop og kage.

**Bankospil kl. 14:** den 3. onsdag i hver måned på plejehjemmet.

**5. august:** Bustur til Ulfborg, hvor vi besøger familiedrevet café og kafferisteri. Derefter kører vi til VW Retro Museum med tilbehør fra bedstemors tid. Prikken over i'et: gamle ting fra butikker og private hjem.

### DANSKE SENIORER BILLUND

Arrangementerne begynder kl. 14, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Lister tilgængelige på Lindegården – se også [www.danskeseniorerbillund.dk](http://www.danskeseniorerbillund.dk)

**Konto:** Reg.nr.: 9712 konto nr.: 0745710646 – MobilePay: 27 50 12

**29. juli og 26. august kl. 14:** Banko og amerikansk lotteri

**5. august kl. 14:** Vi får besøg af misbrugskonulent Peder Johnsen fra Grindsted, som var stærkt alkoholiseret, boede på bagsædet af en bil og var dødssyg, men en dag forærede han sin sidste øl væk og begyndte et nyt liv.

**12. august kl. 14:** Der spilles terning til pakkeleg (medbring en pakke til ca. kr. 25)

**19. august kl. 14:** Vi ser på den nye efterårs- og vintermode præsenteret af Modeshoppen

### BLÅVANDSHUK SENIORER

**Mødested:** Danhostel, Strandvejen 1, Oksbøl – kl. 14.30, hvor ikke andet er oplyst.

### DANSKE SENIORER BRØRUP

**Møstested:** Fredenshjem, medmindre andet er oplyst.

Fuldt program fås hos bestyrelsen. Kontakt formand Lilly Laugesen, tlf. 22 17 81 45 eller sekretær Ellen Sørensen, tlf. 23 37 50 42.

**3.- 6. august:** 4 dages ferietur til Vendsyssel. Vi bor på Dronninglund Hotel. Guidet bustur til Elgenes land, frokost og besøg på Lille Vildmose Centret, en tur med Sandormen til Skagens Gren. Husk madpakke til første dag. Afgang kl. 8 fra Brørup Bibliotek. Tilmelding til Anna 30 58 30 66 eller Lilly 22 17 81 45.

**28. august kl. 14:** "Fra spasser til Eliterytter". Malene Høj Sommerlund fortæller om sit liv som spastiker, hun er født spastisk lammet fra hoften og ned i begge ben. Pris inkl. kaffe/kage kr. 50.

### FILSKOV SENIORKLUB

**12. august:** Opstart efter ferien

**2. september kl. 8:** Udflugt til Svendborg, Langeland og Øbjerggaard. Afgang fra kirken. I Svendborg ser vi Forsorgsmuseet, i folkemunde kaldet fattiggården. Vi besøger Elvira Madigan og Sixten Sparres grav på Tåsinge, derefter til de vilde heste ved Bagenkop på Langeland. Vi spiser vores aftensmad på Øbjerggaard ved Assens. Pris medl. kr. 600 – øvrige kr. 700. Absolut sidste tilmelding den 30. august til Inge Adelsbøll tlf. eller sms til 29 92 01 02.

### DANSKE SENIORER FØVLING

**Mødested:** Føvling Skole, medmindre andet er oplyst.

**Transport til møder/udflugter:** Ring til Inga Jacobsen tlf. 75 39 81 28 eller 23 46 73 87. Pris kr. 20.

**Husk!** Kaffe/te/kop og brød, hvor intet andet er nævnt.

**Petanque:** Der må spilles hele året på banerne ved Landsbyhuset, Føvling.

**Billard:** Hver tirsdag, kaffebord kl. 9 samme dag, hvor tilmelding også sker. Husk kaffe, kop og bestik. Tirsdagstræf: Forskellige aktiviteter og spil, 10 kr. pr. gang med indlagt kaffepause. Medbring selv kaffe/te, kop og kage.

Husk indendørs sko brug af hallen. Se i øvrigt [www.6683dsf.dk](http://www.6683dsf.dk)

**21. august:** 80 års jubilæumsfest

### DANSKE SENIORER FÅBORG-AGERBÆK

**Mødested:** Fristedet, Agerbæk – hvor intet andet er nævnt.

**6. august og 27. august kl. 14:** Banko

**13. august:** Udflugt til Egeskov Slot

**20. august kl. 13:** Præmiewhist

### DANSKE SENIORER GLEJBJERG

**Formand:** Ellen Marie Nielsen tlf. 20 22 82 25

**Hyggemøder Åstruplund:** onsdage kl. 14.15: 16. og 30. september, 14. og 28. oktober, 11. og 25. november, 9. december (juleafslutning annonceres i Minibladet)

**Præmiewhist i Glejbjerg Fritidscenter:** onsdage kl. 13.15: 26. august – 23. september – 21. oktober – 18. november (afslutning)

**13. august kl. 9.15:** Udflugt til Fanø med bus. Guide Jan Alber Jepsen vil føre os hele øen rundt og fortælle om livet på øen. Fanø-smørrebrød til frokost. Tilmelding: først til mølle

### DANSKE SENIORER GRINDSTED

**Mødested og -tid:** Mødestedet kl. 14, medmindre andet er oplyst.

### OPTIMISTKLUBBEN GRINDSTED

**Mødested:** Ungdomsgården, Østergade 16, Grindsted, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** nødvendig til spisning og udflugter – til Herdis tlf. 51 29 99 26

**Danseaftener:** Fortsætter på Ungdomsgården, vi starter kl. 19 og danser til kl. 23. Pris

145 kr. for dans, tag selv-bord, kaffe og småkager.

**20. august:** Ernst

**17. september:** Jørgen Bitsch

### DANSKE SENIORER HOLSTED

**Mødested:** Ældrecenter Blomsterengen, Blomsterengen 42, Holsted – kl. 14, medmindre andet er oplyst.

### HORNE PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** kl. 14-16 på Hornelund Plejecenter, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Erik tlf. 75 26 02 15 eller Karen tlf. 75 26 01 80

**Mandage kl. 14-16:** Foredrag m.m. Pris foredrag/kaffe kr. 20.

**Mandage kl. 16-17:** Kortspil

**Torsdage kl. 9-10:** Bowling i Varde. Pris: 65 kr. for bowling og kaffe.

### NORDENSKOV EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

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

**Tilmelding:** Til Henning tlf. 28 19 29 21 eller 75 29 82 98 eller mail: [henningberdiin40@gmail.com](mailto:henningberdiin40@gmail.com)

**7. september:** Højskoledag på Rude Strand – tilmelding til Henning senest 30. august

### DANSKE SENIORER NÆSBJERG

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

**Tilmelding:** Lisbeth Hedegaard tlf. 42 19 99 20 eller Margit Pedersen tlf. 61 67 28 83.

**7. september:** Heldagsudflugt til Rude Strand. Tilmelding senest 31. august.

### NR. NEBEL SENIORKLUB

**Mødested:** Kulturhuset i Nr. Nebel, hvor intet andet er nævnt. Formand: Kaj Rasmussen tlf.: 60 49 02 41

**Hver mandag kl. 10-12:** Billard i Bjælkestuen i Bredgade

**Hver mandag kl. 13-17:** Kortspil

**Hver mandag kl. 13-17:** Hyggeeftermiddag for damer

### OUTRUP-HENNE SENIORFORENING

**Mødested:** Møllegården, medmindre andet er oplyst. Formand: Agnes Birkemark, tlf. 75 25 40 48

**31. august kl. 19:** Præmiewhist på Møllegården

### DANSKE SENIORER SDR. OMME

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

**Tirsdage kl. 14-16:** Bobspil

**Tirsdage og torsdage:** kl. 9-10.30 OG 14-16: Biblioteket er bemanded. Øvrige tidspunkter selvbetjening, husk sygesikringskort.

**Torsdage kl. 8.45-11.15:** Fri idræt

**Fredage kl. 13:** Præmiewhist

### SKADS SOGN SENIORKLUB

**Mødested og -tid:** Aktivitetshuset kl. 14,



medmindre andet er oplyst.

**Transport:** Mangler du kørelighed, ring til Jens J. Lønne på tlf. 75 16 02 27.

**Madlavning for mænd:** Henvendelse til Jens J Lønne tlf. 75 16 02 27.

**19. august kl. 13:** Halvdagstur til Vedersø Præstegård. Efter rundvisning Kaj Munks liv og gerning, finder vi et sted i det grønne, hvor vi nyder vores medbragte kaffe. På hjemvejen finder vi et godt spisested. Afgang fra Skads Skole kl. 13. Tilmelding fra 25. juli til 5. august. Læg 250 kr. i en kuvert med navn, adr. og tlf. nr. og aflever det på flg. adresser: Skads: Mette Lund, Harvevænget 20, Andrup: Jens Lønne, Januarvej 8 C eller du kan indsætte beløbet på konto 7701 4081533 – husk navn.

## VILSLEV & OMEGNS SENIORKLUB

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

**Eventuel befordring:** Kontakt Arne Lauritzen tlf. 30 87 65 89, senest 2 dage før.

**Hver onsdag kl. 19.15:** Banko

**15. august:** Sommerudflugt til Ditlevsdal Bison Farm. Guidet køretur til Nordfyn. Kongsdal åben have. Pris kr. 400.

**3. september:** Foredrag ved Søren Ryge. Det er foredraget, der var programsat til 17. marts, men måtte aflyses. Nærmere info om udflugten og foredraget udsendes i juli måned.

## VORBASSE SENIORER

**Formand:** Birgit Pøl Nielsen - birgitpoel@gmail.com - tlf.: 40 79 60 99.

**Mødested:** Vorbasse Fritidscenter, medmindre andet er nævnt - se også [www.vorbasseseniorer.dk](http://www.vorbasseseniorer.dk), [vorbasse.dk](http://vorbasse.dk).

**Kaffe og kage:** 30 kr. ved banko

**Bowling:** 5. maj og 2. juni – alle dage kl. 15.

**16.-18. august kl. 7.20:** 3 dage til Bremen i samarbejde med Hejnsvig og Stenderup/Krogager pensionistforeninger. Pris kr. 2.895 pr. person v/min. 36 personer. Sidste frist for tilmelding den 10. juni.

## ØLGOD PENSIONISTFORENING

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

**Tilmelding og meddelelse om flytning:** Bent tlf. 20 65 32 63

**Find vores aktiviteter på nettet:** [www.ti-strupnews.dk](http://www.ti-strupnews.dk), tryk min by, tryk Ølgod, tryk forening, tryk Ølgod Pensionistforening.

**Pensionistfester i 2020-2021:** Alle medlemmer i de nævnte foreninger kan deltage i samtlige fester. Nærmere oplysninger vil blive slået op i Kulturhuset i Ølgod ca. 3 uger før: 5/11 Sdr. Omme

**13. august:** Endagstur til Digegrevens gård og derefter lidt grænsehandel

**27. august:** Henrik Cramon vil holde foredrag om en af hans rejser til udlandet.

## DANSKE SENIORER ÅRRE - GRIMSTRUP

**25. august kl. 8:** Tur til Gråsten Slot og Cathrinesminde Teglværk Gråsten, afgang fra Årre Kro. Vi kører gennem sønderjyske natur til Gråsten Slot, hvor vi bl.a. ser den kongelige køkkenhave, som bliver åbnet i 2020.

Middagsmaden nyder vi på Den Gamle Kro i Gråsten. Herefter fortsætter turen til Cathrinesminde Teglværk. Pris kr. 400 pr. person som dækker buskørsel, entre, middagsmad, 2 gange kaffe med brød. Tilmelding senest tirsdag den 11. august til Marius Hansen, tlf. 88 17 75 76 eller 24 40 75 10.

## KREDS SØNDERJYLLAND

**Fungerende kredsformand Ove Christiansen Fjelstrup Nørrevej 92, 6100 Haderslev Tlf. 40 34 01 59 - E-mail: [seniorraadet@gmail.com](mailto:seniorraadet@gmail.com)**

**Mødested:** Agerskov Kro, Hovedgaden 3, Agerskov

## ARRILD EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**Tilmelding:** til Valborg Wind tlf./SMS 51 36 40 37 eller mail: [valborgwind@gmail.com](mailto:valborgwind@gmail.com)

**Mødested:** Medborghuset, hvis ikke der står andet

**12. august kl. 9:** Bustur rundt om Ringkøbing Fjord med besøg på Abelines Gård og Enemærkes Hostahave. Pris kr. 350 inkl. drikkevarer, frokost, kaffe og kage samt middag uden drikkevarer. Tilmelding senest 2. august.

## DANSKE SENIORER DYBBØL

**Mødested:** Skansen, hvor intet andet er nævnt.

**Tilmelding:** Til Catharina Erzeninks, tlf. 29 67 14 24 eller [erzeniss@bbsyd.dk](mailto:erzeniss@bbsyd.dk) mellem kl. 8 og 9, tilmelding er bindende. Evt. afbud skal ske inden sidste tilmeldingsdag, som vil gøres bekendt i udsendte meddelelser, dog senest 3 dage inden arrangementet.

**Opsamling ved udflugter:** Rema 1000 Dybbøl, Brugsen Dybbøl og Husumvej

**25. august kl. 11.30:** Sejlturn på Haderslev Dam. Vi starter turen fra Rema, Dybbøl. Pris kr. 250 inkl. kaffe/the med kage. Tilmelding senest den 17. august.

## EGEN SENIORER

**Mødested og turstart:** Aktivitetscenteret, medmindre andet er oplyst. Formand: Hans Aage Kjeldsen, tlf. 51 51 29 14, mail: [formand@egenseniorer.dk](mailto:formand@egenseniorer.dk)

**Yderligere oplysninger:** Se program

**Kortspil:** Skat, Whist, Rommy – tirsdag og onsdag kl. 9-11.45, kontakt Georg Ernst på tlf. 51 43 99 43, mail [gne@outlook.dk](mailto:gne@outlook.dk)

**Motionsrum:** tirsdag kl. 9-13 og onsdag kl. 7.30-11, Egen Seniorer-pris 300 kr. pr. år, kontakt Torben Klyhn, tlf. 41 67 33 91 mail [torbenklyhn@hotmail.com](mailto:torbenklyhn@hotmail.com)

**Krolf ved Aktivitetscentret:** Hver tirsdag og torsdag kl. 13.30. Kontakt: Kjeld Jacobsen, tlf. 29 86 74 01, mail: [conjac@bbsyd.dk](mailto:conjac@bbsyd.dk)

**Slægtsforskning i datastuen:** Tirsdag kl. 9-11.45. Kontakt Anders Christian Jensen tlf. 30 23 86 82, mail [s.a.c.jensen@gmail.com](mailto:s.a.c.jensen@gmail.com).

**Tirsdag kl. 10:** Cykeltur sammen med Ældresagen. Alle kan være med. Bare mød op.

**Onsdag kl. 9-11.45:** EDB og data. Kontakt Anders Christian Jensen tlf. 30 23 86 82, mail [s.a.c.jensen@gmail.com](mailto:s.a.c.jensen@gmail.com)

**Torsdag kl. 10:** Gåtur, ca. 6 km. Slut af med en kop kaffe i Ældresagen. Bare mød op.

## HELLEVD – EGVAD PENSIONISTFORENING

Vi spiller Krolf hver onsdag kl. 9.30 og mandag kl. 18.30. Kontingent kr. 100.

## HOSTRUP SENIORER

**Hver den 1. onsdag i måneden kl. 10.30-13:** Unnenlaug på Jejsing Friskole, er for alle, som har lyst til at hygge, lave mad og spise sammen. Tilmelding til Lis Mølgaard på tlf. 74 73 43 24.

**Hver tirsdag kl. 10-11:** Stolegymnastik i skolens multihal

**6. august kl. 14.30:** Spil og grill eftermiddag. Vi mødes ved krolfhytten til kaffe og kage. Derefter kan der spilles krolf, kongespil, dart og stige-golf. Grillen tændes op og vi serverer pølser og forskellige salater. Vi slutter med kaffe og hindbærroulade. Pris kr. 75. Senest tilmelding 30. juli til Anna tlf. 24 93 46 87.

**21.-22. august:** 2-dages tur til cirkusrevyen og andelslandsbyen Nyvang. Tilmelding med depositum til Lis.

## NR. LØGUM SENIORER

**Mødested:** Menighedslokalet, medmindre andet er oplyst. Mobilepay: 760185.

**Tilmelding:** Allan Jensen tlf. 74 74 50 17 eller Sigrud Christiansen tlf. 74 74 36 46/20 33 65 46

**Stolemotion kl. 10-11:** Opstart fredag 2. oktober

**21.-25. september:** 5-dages tur til Wesserbergland. Pris kr. 3.020 + ekstra kr. 200 enkeltværelse. Turen er inkl. morgenmad, aftensmad, entre til sejltur og groten.

## RØDEKRO OG OMEGNES PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Borgerhuset, Østergade, hvor intet andet er nævnt.

**Mandage kl. 13.30:** Kortspil, kontakt Chresten på tlf. 23 42 60 45

**Tirsdage kl. 9.30:** starter minigolf på banen i Østergade, kontakt Niels på tlf. 60 49 61 03

**19. august:** Heldagstur med bus til Mandø. Guidet rundt på øen og middag på Mandø kro. Pris kr. 300. Afgang fra det gl. posthus kl. 8.45. Bindende tilmelding til Ellen tlf. 74 84 21 91/ 23 46 49 38 senest 18. juli.

**11.-14. september:** 4 dages tur til Nordsjælland. Afgang kl. 8 fra det gl. posthus. Vi skal se Fredensborg slot, Frederiksborg slot, Rungstedlund, Helsingør, Kronborg, Roskilde Domkirke m.m. Pris kr. 3395 for ophold i dobbeltværelse, brunchtallerken, 3 x morgenmad, 3 x aftensmad. Entreer ca. kr. 450, tillæg for enkeltværelse kr. 800 pr. person. Bindende tilmelding til Chresten tlf. 23 42 60 45 senest den 1. juni

**7. oktober:** starter onsdagsspillene i Borgerhuset 13.30-17. Pris kr. 100 for hele sæsonen inkl. kaffe. Kontakt Svend tlf. 24 67 28 26 eller e-mail: [svendluff@gmail.com](mailto:svendluff@gmail.com)

## SKÆRBÆK SENIORER

**Tilmelding til rejser og udflugter:** skal ske til formanden på tlf.: 74 75 50 11 eller 30 53 26 22

Ikke-medlemmer betaler 50 kr. ekstra pr. arrangement.

**27. juni kl. 13:** Samkørsel fra SEA til Hattesgård, hvor traktorbusen venter for en tur rundt på Rømo, derefter kaffe på Hattesgård. Pris: kr. 130

**13. august kl. 10.45:** Afgang fra SEA til Haderslev. Undervejs nydes en dejlig frokost. Vi sejler med fjordbåden Helene mod Årø. Her mødes vi med guide og bussen for rundtur på øen. Kaffe og kage på Brummers gård. Afgang retur kl. 16.15 med Årø Sundfærgen. Pris kr. 485 ekskl. drikkevarer.

**6.-14. september:** Østrig-Tyrol

### KREDS TREKANTEN

*Kredsformand Bent Ginnervskov Jensen, Baldersvej 52 - 2. lejl. 205, 6000 Kolding. Tlf. 23 23 24 49 - bentkolding@stofanet.dk*

**Mødested:** Frivilligcenter Egtved, Kirkevej 23, Egtved

### BREDSTEN-BALLE SENIORER

**Mødested:** Café Blicher og så vidt muligt hver anden uge. Deltagerpris pr. gang inkl. kaffe m. brød: 50 kr., ikke-medlemmer: 70 kr. medmindre andet er oplyst.

**OBS:** ingen kortbetaling i foreningen og Café Blicher.

**Ved transportproblemer til og fra arrangementer:** kontakt bestyrelsen.

Alle arrangementer er aflyst til og med 1. september

### DANSKE SENIORER FREDERICIA

**Mødested:** I.P. Schmidtgården, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Hanne Grølsted tlf. 40 10 23 37 / ghanne@live.dk

**Senior-byggere:** mødes hver dag på Prangervej 2 og bygger og reparerer huse til mini byen. Har du tid og lyst, så kig ned og få en snak – eller kontakt Lasse Jørgensen tlf. 20 33 76 44.

**Mandage kl. 10-11:** Svømning i Fredericia Svømmehal

**Tirsdays:** Bowling i Fredericia Idrætscenter. 1. hold kl. 10-11.30 og 2. hold kl. 11.30-13. Pris pr. måned: 180 kr. og gæstespiller: 45

kr. pr. gang. Tilmelding: Ingrid Nielsen tlf.: 61 38 57 37 eller Orla Pedersen tlf.: 20 10 47 03

**Torsdage:** Vandgymnastik i Fredericia Svømmehal under instruktion af vores dygtige underviser. Pr. sæson: 500 kr. Kontakt Carry Hansen tlf.: 21 24 93 55 eller Hans Møller tlf.: 75 95 72 06.

### NORDBO SENIORER, FREDERICIA

**Mødested:** Nordbo Huset, medmindre andet er oplyst. Kontakt: Formand Benny Lauridsen tlf. 75 92 69 25 / 51 32 61 25 / mail: benny.lauridsen@mail.dk. Se også: www.nordbosenior.dk

**Sommerpause til oktober i datastuen:** Instruktion i Billedbehandling på PC og Instruktion i brug af PC. Kontakt Marianne Nyrup tlf. 20 84 71 39 for tilmelding.

**Traveture:** Torsdage kl. 10 vi går tur i 2 hold fra Nordbo. Vælg lille eller stor tur. Turene varer ca. 2 timer. Kontakt: Bent tlf. 75 92 84 79

**Bevar dig vel:** Sommerpause til onsdag den 12. august. Onsdage kl. 13-14 Stole- og hjerne-gymnastik med glad musik, godt humør og socialt samvær. Kontakt: Margit 25 34 76 72 og Birthe 61 68 80 17.

**Mandeklubben "Os der sparker dæk":** Sommerpause til den 5. august. Frokostmøder kl. 12.30: første onsdag hver måned - pris: kr. 75 + "det løse". Tilmelding til Bjarne Dueholm på mail: bjarnedueholm@mail.dk

**Spis sammen:** sidste onsdag i måneden - 26. august, 30. september. Se opslag i Nordbo. Hjælpere til arrangementer er velkomne. Kontakt Birthe 61 68 80 17.

**Håndarbejde:** Tirsdage kl.13.30 Kontakt: Margit 25 34 76 72.

**Tirsdagsklubben:** Tirsdage kl. 14: fortællinger, foredrag, rejsebeskrivelser og orientering om lokale forhold.

**Cykelture:** Onsdage kl. 18 i sommerhalvåret, cykler vi en rolig tur. Kontakt Bent 75 92 84 79.

**3.-7. august:** Busrejse til Stockholm m/halvpension. Program og tilmelding hos: Benny Lauridsen. Pris: 4.365 (ikke medlemmer 4.465 kr.) Enkeltværelse + 900 kr.

### FLORAKLUBBEN KOLDING

**Mødested:** Floraklubbens Dagcenter, Ny Vestergade – kl. 13.30, medmindre andet er oplyst. Se også [www.floraklubben.dk](http://www.floraklubben.dk)

**Mandage kl. 13.30:** Stoleyoga/Stolegymnastik – kan udføres af alle. Man får bevæget hele kroppen godt igennem i løbet af en times træning og efterfølgende er der hygge med kaffe og brød.

**Bankospil kl. 13:** I Den røde Sal i Midtgården, Nicolaipads – se datoer på hjemmesiden.

### LUNDERSKOV PENSIONISTFORENING

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

**Bowling kl. 14:** Bowl'n'Fun i Kolding.

**Befordring:** Er dette et problem ring til en i bestyrelsen, så hjælper de med transport frem og tilbage.

**Banko:** 3. august og 17. august kl. 13

### VAMDRUP PENSIONISTFORENING

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

**Tilmelding:** Mona tlf. 21 79 37 19 eller Anni tlf. 21 78 94 70

### ØDSTED-JERLEV EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

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

**Tilmelding:** Betty Nickelmann tlf. 20 13 21 37 eller Karen Marie Jensen tlf. 75 86 55 31.

Oplysninger til aktivitetskalenderen sendes til [midt@danske-seniorer.dk](mailto:midt@danske-seniorer.dk)

### ORGANISATIONSKONSULENT

**Region Syddanmark, Jylland:**

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

**Region Syddanmark, Fyn:**

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

DANSKE SENIORER OG SHANTYKORET CAPSTAN PRÆSENTERER:

# Last Prom

MUSIKHUSET ESBJERG · Tirsdag 6. oktober 2020 · kl. 14-16.30

Pris: A-billet kr. 200 + gebyr,  
B-billet kr. 175 + gebyr.

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



# RUDE STRAND HØJSKOLE: VI GLÆDER OS SÅ MEGET TIL AT **KOMME I GANG!**

"Vi glæder os så meget til komme i gang igen!", siger forstander på Rude Strand Højskole Carsten Holvad. Mens Coronaen holdt alt lukket ned, var han, de to pedeller og en kontoransat "helt alene" i det store hus ved Saksild Bugt. "Sådan et sted her er både smukkere og rarere, når det er fuldt af seniorer", tilføjer han.



## Travle dage

Mens størstedelen af medarbejderne har været hjemsendt og kommer igen, når alt bliver normalt igen, har Carsten, de ansatte og de frivillige haft travlt. De frivillige har passet haven, så den er smuk som altid, pedellerne har givet dobbeltværelserne et frisk penselstrøg og kontoret har holdt styr på kurser og tilmeldinger og aflysninger.

"Heldigvis har rigtigt mange, der har aflyst og bedt om nyt kursus", fortæller han.

Og det er nok klogt at bestille i god, hvis man skal følge Carsten og hans forstanderkolleger – fornemmelse for fremtiden: De forventer "et rush, fordi mange seniorer, der indtil nu er rejst til udlandet, vil søge det trygge og sikre. "Der er måske ikke den store mulighed eller lyst til udlandsrejser nu og dér er højskolen en oplagt mulighed for nye oplevelser for friske seniorer."

## Ny hverdag

"Når vi kommer tilbage efter Coronaen

er vi som borgere meget bedre til at omgås i hinanden mere hygiejnisk. Så er det blevet en god vane at vaske hænder og vi vil have mere fokus rengøring af alle kontaktpunkter. Vi er utroligt glade for den måde, Danmark har tacklet smitten på", siger Carsten. Men der er også "et men":

"Nogle seniorer er bange, så vi har en fælles opgave i at fortælle, at risikoen ikke er så stor. Flere seniorer er i dag meget mere friske end andre aldersgrupper!", fastslår han.

# GOD NYT TIL NYE HØJSKOLER

Rude Strand Højskole fik 700.000 kr. i Coronastøtte.

En aftale mellem alle folketingets partier blev godt nyt for de højskoler, herunder bl.a. Rude Strand Højskole, der er på vej ind under folkehøjskoleloven. De fik dermed en ekstraordinær håndsrækning på i alt 3,5 mio. kr. til at komme igennem Coronakrisen

Rude Strand Højskole var nødt til at holde lukket som følge af Coronakrisen, men selvom den er godkendt under højskoleloven, kunne Rude Strand ikke få del i hjælpepakkerne for højskoler. Deres godkendelse træder nemlig først i kraft 1. august 2020, og det efterlod

dem i en svær situation.

**Danske Seniorer** har aktivt arbejdet for, at de "nye" seniorhøjskoler ikke blev glemt, og heldigvis lykkedes det; et enigt Folketing vedtog at række dem en hjælpende hånd, der nu gav Rude Strand Højskole, som Danske Seniorer var med til at genstarte i 2017, 700.000 kr. i Coronastøtte.

## Ros til kulturminister og ordførere

"Det ville være helt urimeligt, hvis de allerede godkendte højskoler blev efterladt uden hjælp bare få måneder før

deres godkendelse træder i kraft. Det er alle partier heldigvis enige i, og jeg vil gerne rose kulturminister Joy Mogens og alle kulturordførerne for deres opbakning," siger direktør i Danske Seniorer Katrine Lester.

Danske Seniorer arbejder for, at flere seniorer får muligheden for at komme på seniorhøjskole. En del af vores livsfilosofi er nemlig, at alle mennesker har brug for de nye horisonter, fællesskaber og læring, som man får på en højskole. Seniorer har andre ønsker til højskoleophold end unge, og derfor er det vigtigt, at der er seniorhøjskoler, der kan tilbyde målrettede højskoleophold.

# DANMARK HAR BRUG FOR SENIOR- FORENINGERNE

Coronakrisen har også ramt foreningslivet. Over hele landet er tusindvis af arrangementer og aktiviteter blevet aflyst, og det går ud over livsglæden og fællesskabet blandt seniorer.

Krisen understreger, hvor vigtig foreningslivet er og kommunerne bør hjælpe seniorforeningerne i gang igen, lyder det fra Danske Seniorer.

“Foreningslivet har vist sig fra sin bedste side under Coronakrisen. Mange har gjort en kæmpeindsats lokalt, men det bliver også mere og mere tydeligt, hvor meget vi savner aktiviteterne i vores lokale foreninger,” siger direktør i Danske Seniorer Katrine Lester.

Seniorforeninger er et lokalt samlingspunkt, og det kan mærkes på livskvaliteten for seniorerne, når foreningerne har været tvunget til at ligge mere eller mindre stille. I takt med at Danmark kan åbne op igen er det vigtigt, at også seniorforeningerne får hjælp til at få sat deres aktiviteter i gang på en forsvarlig måde, der beskytter seniorerne, men samtidig giver plads til livsudfoldelse.

Danske Seniorer står selvfølgelig klar til at rådgive foreningerne om Sundhedsstyrelsens retningslinjer, men politikerne må også på banen, mener organisationen:

“Vi lobbyer både på landsplan og kommunalt for at gøre opmærksom på, at mange seniorforeninger har brug for en håndsrækning til at komme i gang igen efter krisen og vi oplever faktisk stor lydhørhed. Nu skal det omsættes i konkrete initiativer. For eksempel bør alle kommuner tilbyde at dække foreningernes ekstraudgifter som følge

af krisen og de skal garantere alle foreninger, at de kan få lokaler, der lever op til de nye afstandskrav”, siger seniordirektøren.

Danske Seniorer som landsorganisation har også været nødt til at tilpasse sig krisen. Alle Danske Seniorers aktiviteter, herunder de populære koncerter, er enten aflyst eller flyttet til senere og det ærgrer selvfølgelig direktøren.

“Vi er her for at skabe oplevelser for vores medlemmer og for at støtte foreningerne. Så det er trist, at skulle aflyse arrangementer, men sådan må det være. Vi går ikke på kompromis med medlemmernes tryghed og sikkerhed”, siger Katrine Lester. Selvom krisen også koster organisation-

nen penge, så lover direktøren, at der også er et stærkt Danske Seniorer på den anden side af krisen. Behovet for en slagkraftig landsorganisation er nemlig kun blevet større:

“Vi knokler videre for at skabe bedre vilkår for foreningerne og for seniorerne generelt, ligesom vi selvfølgelig vender stærkt tilbage med masser af gode aktivitetstilbud og rabatter, når Danmark igen kan åbne.”





# 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)

# SENIORKLUBBEN NØRREBY **TRAK** **UDENFOR**



Og bruger nedlukningen til at forny køkkenet.

Man må sno sig, hvis man vil overleve mentalt i denne Coronatid. Og det gør Seniorklubben Nørreby i Taastrup: "Mange har jo næsten kun aktiviteterne i klubben at gå ud til", fortæller Henning Bryld fra bestyrelsen.

Derfor var klubben heller ikke sen til at følge op på forbuddet med udendørsaktiviteter; nu mødes medlemmerne hver mandag uden for huset. "De deler sig op i hold – nogle går ture, andre går til 'tortur-instrumenterne'" (i træningscenteret, red.) og nogle spiller pe-

tanque. De fleste er gengangere, men der kommer nye hver gang. Så har de lidt at drikke med, og når de kommer hjem, er der nogen, der har kaffen klar".

## Bygger nyt køkken i pausen

Intet er så skidt, at det ikke er godt for noget: mens Seniorklubben er lukket ned pga. forsamlingsforbuddet, går et hold af klubbens medlemmer i gang med at renovere køkkenet. De har fået penge fra penge fra boligforeningens afdelingsbestyrelse til næsten de hele.

## Vi trænger

"Vi håber, vi snart må mødes flere! Vi har mange ældre medlemmer – den ældste er 94 – de trænger til at mødes. De savner både børn og børnebørn og oldebørn. De taler ofte i telefon med dem, men det er ikke det samme. Det her er nedbrydende ... men vi må se at komme igennem det", siger Henning.

Seniorklubben Nørreby i Taastrup er for beboere over 50 år med bopæl i Tab's afdelinger i Torstorp. Der er aktiviteter mandage og torsdage.



*Efter en skøn tur rundt i det smukke forårsvejr, sluttede traveholdet af med varm gløgg og småkager på terrassen.*



# På cykel rundt i Danmark, hjemme i stuen

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

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



**PRØV EN GRATIS TUR**

Gå ind på [4Mvideo.dk](http://4Mvideo.dk) og klik på 'Prøvetur'



**4Mvideo** Mere Motion Med Motivation

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

# FÆLLESSANG MED MUSIK FOR FULD UDBLÆSNING FØR FÆLLESSPISNING – **HVER FOR SIG**



Seniorbo Flinthøjen i Hinnerup har som så mange andre måttet aflyse fællesaktiviteter pga. Coronaen.

Blandt andet den fælles forårshavedag, der ellers pr. tradition startes op med fælles morgenbord og afsluttes med pølser i lange baner”, fortæller Ole Vinsten, beboer i Seniorbo Flinthøjen i Hinnerup og kasserer i foreningen af samme navn. Den fandt i stedet på et godt alternativ: fællesspisning hver for sig. Men først var der fællessang med musik ”for fuld udblæsning fra fælleshuset”, ler Ole, der glæder sig over det vellykkede arrangement.

”Vi havde downloadet musik og brugte en del tid på at få det klippet til, så den passede til de antal vers, vi ville synge”, fortæller han.

Efter fællessangen trak bestyrelsen i arbejdstøjet og leverede mad til beboerne: ”Vi havde bestilt 25 portioner mad i ovnbakker fra Skafferiet og dem gik vi rundt og stillede ved alle døre, og ringede på, så beboerne fik deres mad”, fortæller han.

Og det stopper ikke her: der er planlagt udendørs grill-arrangement (med afstand) først i juni måned.

*Der blev sunget igennem til fællessang i Seniorbo Flinthøjen – på behørig afstand*





# NØD LÆRER NØGEN KVINDE AT SPINDE



Foreningen Birkedommervej dyrker Qi Gong i det fri.

"Nød lærer nøgen kvinde at spinde", siger et gammelt ord, og det er da også som om innovative tanker, forsøg og handlingsmønstre dukker op i denne tid: Sang fra altaner, indkøbs- og nabohjælp, morgensang med Philip Faber og masser af digitale programmer, der skal hjælpe os igennem krisen.

I Foreningen Birkedommervej (tidligere Kulturnet) i Københavns Nordvestkvarter, mødes medlemmerne nu hver tirsdag kl. 12 og dyrker Qi Gong på græsplænen i Degnegårdens have.

"Qi betyder energi og Gong betyder bevægelse, og med langsomme bevægelser føres energi rundt i kroppen og i tanken sendes energien rundt til hinanden til dem, der måtte stå på altanen – og videre til slægt og venner.

Ligesom med fællessangen – sammen og hver for sig – giver det en vidunderlig følelse af fællesskab.

Selv om vi længes efter at give hinanden en ordentlig krammer, så slutter vi seancen med at give hinanden et bjørneklem på de berømte 2 meters afstand, og det virker!", fortæller Jette Vern, der står for Qi Gong-træningen i foreningen.



## 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)

# ØSTER HORNUM SENIORFORENING VAR HELDIG TRE GANGE

Veluxfond-penge satte skub i aktiviteter for medlemmerne: træværksted, IT-værksted og nye stole.

“Mange siger, at det ikke kan betale sig at søge fonde, men det kan Øster Hornum Seniorer modbevise”, fortæller Kirsten Mølgaard. Hun er formand for foreningen, der ligger i Aalborg Kreds og hele tre gange har haft held med en ansøgning til Veluxfonden.

Veluxfonden støtter projekter, som igangsættes og ledes af seniorer og kommer andre seniorer til gode.

“I 2018 søgte vi Veluxfonden om penge til at købe maskiner til et nyopstartet træværksted. Vi blev bevilliget 20.000 kr., som der er indkøbt maski-

ner for. I 2019 søgte vi om penge til at købe IT-udstyr for til undervisning af seniorer: vi fik ansøgningen på 35.500 kr. igennem. Og senere på året søgte vi 18.000 kr. til indkøb af nye stole til vores mødelokale, hvilket vi også fik”, fortæller Kirsten glædestrålende og tilføjer: “Det kan godt betale sig at bruge lidt tid på ansøgninger”.

## Nye IT-hold

Med pengene har Øster Hornum Seniorforening oprettet to hold for seniorer i IT.



“Vi havde en idé om, at vi skulle lære seniorerne at gå på netbank, e-boks og mail, men de er meget ivrige efter at lære mere. Bl.a. er flere blevet interesseret i at komme ind på kirkebøgerne og dyrke lidt slægtsforskning. Vi har to hold om ugen med ca. fem seniorer





pr. gang. Og vi har været så heldige, at der er fire seniorer, der vil hjælpe med undervisningen. Og vi hygger os!”, fastslår hun. Hyggen og samværet om den fælles interesse er nemlig mindst lige så vigtig som undervisningen.

Også træværkstedet er en succes; holdet mødes en gang om ugen, og hvis der er interesse, opretter foreningen gerne endnu et hold. Interesserede kan kontakte bestyrelsen for nærmere info.

### Taknemmelige seniorer

“En tak til Katrine (*Lester, red.*) for hendes hjælp med at sende ansøgningerne til Velux”, slutter Kirsten. Det var nemlig gennem Danske Seniorers samarbejde med Veluxfonden, foreningen fik penge til sine mange projekter.



**KÆMPE BESPARELSER** Butikken er fuld af gode tilbud **UDSALG!** STORT UDVALG I SENGE og seniormøbler



**SENIORSTOL MODEL RØMØ**  
med regulæbar ryg og fodskammel.  
Stel: Bøg. Fås i: Koksgråt stof  
Før kr. 2.995,-

**NU KUN 1.995:-**



**ELSTOLE**  
Med sædeløft, regulæbar ryg og indbygget fodskammel. Fås i stof og læder  
Før kr. 7.900,-

**NU FRA 4.500:-**



**KOMPLET OTIUM SENG**  
med elbund og posefjedermadras. Mange forskellige størrelser. Fås i: sort, hvid, eg, bøg.  
Før kr. 8.900,-

**NU KUN 6.800:-**

Med lamelbund og springmadras  
Før kr. 5.995,-

**SENGBORD 1.135:-**

**NU KUN 3.995:-**



**MAJA SOFAGRUPPE**  
3+1+1 i stof eller microfiber. Fås i flere farver. Stel: Bøg eller mahogni. Før 13.900,-

**NU FRA 10.900:-**



**EMMA LÆNESTOL**  
Med regulæbar ryg. Stel: bøg eller mahogni. Uld, læder eller microfiber.

**NU FRA 3.995:-**

**SKAMMEL 1.485:-**



**COSY LÆDERSTOL**  
med drej og vip incl. fodskammel  
Stel i lys bøg eller mahogni  
3 forskellige farver. Før 4.400,-

**NU KUN 3.495:-**

GM

Silkeborgvej 268, bagbyg.  
8230 Åbyhøj  
Tlf. 86 15 31 11

www.gissel-moebler.dk  
Man-fre 10.00-17.30  
Lørdag 10.00-14.00

[f](#) Følg os på Facebook

VI BRINGER MØBLERNE UD TIL DIG

# 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.



25% på overnatning og 10% på Super Søndage.



20% rabat på låse, 10% på alarmer – og altid gratis sikkerheds-tjek, når du oplyser medl.nr. ved bestilling på tlf. 24 77 27 17.



25% rabat for op til 4 personer ved køb af billet til normalpris ved indgangen.

## LIVSSTILSPUDEN®

37,5% rabat på livsstilspuden, der former sig præcis efter din krop. Kun websalg!



Ledam i Maribo giver 10% rabat på damemode, sko, støvler og lækkert tilbehør.

## HOTEL VINHUSET

I Næstved får du 25% i Restaurant Vinhuskælderen mandag-torsdag og 20% på overnatning og morgenbuffet.

### RESTAURANT VINHUSKÆLDEREN



Bornholms Rovfugleshow giver 10% rabat på entre.



## DEN RØDE OKSE

[WWW.DRO.DK](http://WWW.DRO.DK)

Du får 10% på regningen. Vis medlemskort, når du bestiller.



## MADHUS BÆLT'STEDET

Restaurant Bælt'stedet på Storebælt Camping og ferieceter giver gratis kaffe eller softice ved køb af mad.

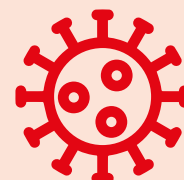


## VERDENS BEDSTE RUSTBESKYTTELSE

Pas godt på din bil med Danske Seniorer og Dinitrol og 15% rabat, når du booker via vores hjemmeside.

## BLEV DIT FERIEMÅL 2020 LUKKET NED?

Book din sommerferie hos en af vores samarbejdspartnere i Danmark – du finder dem alle på vores hjemmeside, hvor du også kan se alle rabataftaler.





# VIND MED SENIORBLADET

Denne gang kan du vinde en berusende roman om en kvindes vej fra hjertesorg til romantisk eventyr – fyldt med italiensk solstemning og humor – eller en roman om livet i det nordlige Sverige – ren mørk svensk noir-stemning.

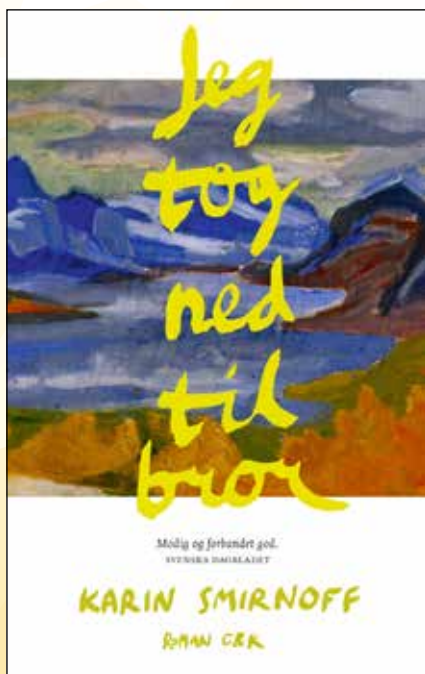


## Villa Serenas hemmelighed – af Domenica de Rosa

Skøn feel good-roman fuld af drama, romantik og hjertebanken under den italienske sommersonne.

På overfladen har Emily Robertsen det hele: et skønt, restaureret hus i Toscana, tre smukke børn og en succesfuld og opmærksom ægtemand. Men da selvsamme ægtemand pludselig dumper hende – via sms! – må Emily se nogle barske realiteter i øjnene. Hvordan skal hun klare sig langt fra alting med et elendigt italiensk ordforråd ... og en psykotisk rengøringshjælp? Samtidig er singlelivet med børnene fyldt med udfordringer. Men som bekendt: Når én dør lukkes, åbnes en ny, og snart dukker en tiltrækkende fremmed mand op. Og hvis ellers Emily kan overgive sig, venter der hende muligvis et helt nyt liv fyldt med fantastiske oplevelser ...

Domenica de Rosa er i Danmark bedst kendt som forfatter til den populære krimiserie om Ruth Galloway, som hun skriver under navnet Elly Griffiths. Hun er halvt italiensk og har tidligere udgivet bestselleren To uger i Toscana. Udgivet af Gads Forlag, 19. maj 2020



## Jeg tog ned til bror – af Karin Smirnoff

I Småluger, en landsby i Västerbotten i det nordlige Sverige, er alt næsten som det plejer. Jana er kommet hjem for at besøge sin tvillingebror, der er ved at drikke sig ihjel. Moren ligger syg på plejehjemmet efter et slagtilfælde, og faren er død. Maria, hver mands glæde i den lille by, er fundet død ved savmøllen, og det lille samfund syder af rygter. Hendes mand, John, er flyttet ind i et nedlagt hus, hvor han maler.

Jana beslutter sig for at blive. Hun får et job som hjemmehjælper og starter en affære med John, der er ligeså intens som han er psykisk ustabil. Hans malerier vækker uundgåeligt fortiden til live: Et mistet barn. Hvordan Jana forsøgte at slå sin far ihjel med en høtyv. Hvordan Bror til sidst lykkedes med det, og blev taget fra hende.

Jeg tog ned til Bror er en sort, rå, voldsom og øm fortælling. Med uovertruffen humor og varme lader Smirnoff os opleve selve livet i sit helt eget særegne og betagende sprog.

Udkom 7. maj 2020 på Politikens Forlag.

## 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 – Villa Serena" eller "Bogkonkurrence – Jeg tog ned til bror". 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@danke-seniorer.dk (skriv "Villa Serena" eller "Jeg tog ned til bror" i emnefeltet). Vi skal have dit postkort eller din mail senest 1. juli 2020.

## Et stort tillykke til:

Else fra Hirtshals, der vandt "Huset i Chelsea", Helle fra Beder, der vandt "Håndbog i køers sindelag" og Alfred fra Guderup, der vandt "Vågekongen".

Vi håber, I har haft nogle rigtig gode læseoplevelser.

# GODT NYT OM GAMLE HJERNER



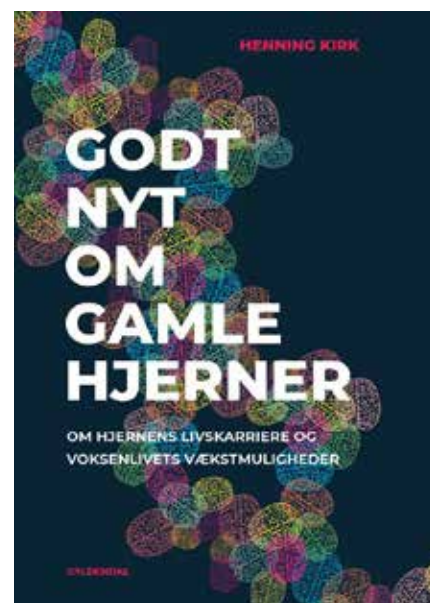
Der er mange myter om alderdommens betydning for vores hjer-  
ner. Mange af dem er heldigvis forkerte. Det er nemlig ikke givet,  
at alderdommen er lig med forfald og dårligere hjernefunktioner.  
Tværtimod.

Det har lægen og aldersforskeren Hen-  
ning Kirk skrevet en læsværdig lille bog  
om i et letforståeligt sprog.

Hjernen ændrer sig med alderen, og  
det er faktisk langt bedre end vi nor-  
malt går og tror. Selvom den modne  
bedsteforælder-hjerne måske er dårlig-  
ere til memoryspil end det fem-årige  
barnebarns, så kan den voksne og erfar-  
ne hjerne noget andet. Den har nemlig  
seniorkompetencer som overblik og  
erfaring, der i mange situationer i hver-  
dags- og arbejdslivet er mere værd end  
memory-evner.

Hjerner er som alt andet. Hvis de  
skal fungere optimalt, så skal man pas-

se på dem. De gode nyheder er altså  
ikke, at skarpe seniorhjerter kommer  
af sig selv. Vil du holde dig i intellektu-  
el topform hele livet, skal du selv gøre  
en indsats. Det handler om at have for-  
nuftige søvnvaner, at motionere (ja, fy-  
sisk motion har også betydning for din  
hjerne!) og om at lade smøgerne blive i  
pakken. Det handler også om at bevare  
sin nysgerrighed livet igennem, og om  
at holde sig i gang. Alt det og meget  
mere kan du læse mere om i Henning  
Kirks bog Godt nyt om gamle hjerter,  
der anbefales til alle, der gerne vil vide  
mere om deres egen forstand – og hvor-  
dan du passer på den.





# NYE DATOER!

Din tidligere billet gælder automatisk de nye datoer

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.

## Tilløkke Otto

– en hyldest til en baggårdspuma

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

Billetsalg starter igen den 8. juni. Billetter sælges kun i Rejsehjørnet, Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N, tlf. 35 37 24 22

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

# 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 · LØRDAG 3. OKTOBER · KL. 11-13.15

Billetsalg starter igen den 8. juni. Billetter sælges kun i Rejsehjørnet, Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N, tlf. 35 37 24 22

# Seniorernes dag på Frederiksberg Rådhus



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

FREDERIKSBERG RÅDHUS · Tirsdag 15. september 2020 · kl. 14-16

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**.

Billetsalg starter den 8. juni. Billetter købes via Billetten.dk eller i Rejsehjørnet, Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N, tlf. 35 37 24 22

# Last Prom



A-BILLET KR.  
**200,-**  
+ gebyr

MUSIKHUSET ESBJERG · Tirsdag 6. oktober 2020 · kl. 14-16.30

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.

B-BILLET KR.  
**175,-**  
+ gebyr

Billetsalg er startet. Billetter købes via Musikhuset Esbjerg: 76 10 90 10 · www.mhe.dk



# NYE DATOER!

## DANSKE SENIORER PRÆSENTERER STIG ROSSEN: EN HYLDEST TIL JOHN MOGENSEN



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, kloge 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"

Kom og oplev **Stig Rossen** som den folkekære sanger her:

- **Nørregade Teatret, Maribo søndag 16. maj 2021 kl. 15.** Billetpriser: 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
- **Alsion, Sønderborg søndag 13. juni 2021 kl. 15.** Billetpris: 195 kr. + gebyr - købes via [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk). Frokostplatte kan tilkøbes.
- **Aakirkeby-Hallerne, Bornholm tirsdag 15. juni 2021 kl. 19.** Billetpriser: 195 kr. + gebyr for medlemmer / 245 kr. + gebyr for ikke-medlemmer. Buffet kan tilkøbes. Købes via [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk)
- **Aarhus Rådhus onsdag 16. juni 2021 kl. 19.** Billetpris: 195 kr. + gebyr - købes via [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk)
- **Idrætscenter Vendsyssel, Vrå lørdag 19. juni 2021 kl. 19.** Billetpris: 195 kr. + gebyr - købes via [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk). Buffet kan tilkøbes.

Billetsalg  
starter den 1.  
september



VI HJÆLPER HINANDEN



## REJSEHJØRNET OG BILLETSALG ÅBENT FRA 8. JUNI

Hvis alt går som forventet, vil Danske Seniorers billetsalg og Rejsehjørnet være åbent fra 8. juni kl. 9.30-14.



## BILLETPORTALEN GØR DET LETTERE

Corona-aflysningerne af sommerens koncerter sendte os i tænkeboks – og vi kom frem til at, billetsalget fremover kommer til at foregå på nettet.

Det vil gøre det nemmere for koncertglade medlemmer, der bor længere væk, at købe billetter til vores koncerter.

Og du, som helst vil se os i øjnene og have både billetten i hånden og et smil med på vejen, kan komme ind i Rejsehjørnet og få hjælp til at købe billet på nettet.

Vi glæder os til at hjælpe dig til skønne oplevelser!



## BILLETTER TIL SENIORERNES DAG I SALG PÅ NETTET

8. juni åbner vi billetsalget til den populære Seniorernes Dag på Frederiksberg Rådhus, som finder sted den 15. september kl. 14.

Billetter sælges på vores billetportal [www.danskesenorer.dk](http://www.danskesenorer.dk) – du kan også gå på

[www.billetten.dk](http://www.billetten.dk) og søge på Danske Seniorer.

Har du ikke mulighed for at købe billet på nettet, er vores søde frivillige i Rejsehjørnet klar til at hjælpe dig alle hverdage kl. 9.30-14.

## KORKONCERT OG ELVIS-KONCERTEN ER AFLYST

Forsamlingsforbuddet tvang os til at aflyse sommerkoncerterne 9. juni, hvor vi sammen med Kurt Ravn, Trine Pallesen og et stort Danske Seniorer-kor ville fejre 75-året for befrielsen, og Jesper Lundgaards anmelderroste Elvis-koncert den 13. august.

### Billetter købt til disse

### koncerter refunderes således:

Send os en mail på [info@danske-senorer.dk](mailto:info@danske-senorer.dk) Skriv "75 års koncert" eller "Elvis" i emnefeltet. I mailen skal du oplyse et konto-nr. (husk bankens registreringsnummer), antallet af billetter samt meget vigtigt: det telefonnummer, som billetterne er bestilt under. Så får du pengene for billetterne tilbage, dog minus gebyret.

Vi vil bede jer om at have lidt tålmodighed, da det kommer til at tage lidt tid at få sendt penge tilbage til alle, der har købt billetter til de to store koncerter.



## BILLETSALG TIL TILLØKKE OTTO OG VORES FAVORITTER

8. juni åbner Rejsehjørnet for billetsalget til de to flyttede koncerter i København, TILLØKKE OTTO med Jesper Lohmann og VORES FAVORITTER med Susanne Elmark og Stig Rossen, der er flyttet til hhv. 8. september og 3. oktober – se mere om tid og sted side 41.

Se artiklen til venstre for, hvordan du gør. Skriv Tilløkke Otto eller Vores Favoritter i emnefeltet.







## LAST PROM I ESBJERG I SALG

For 10. gang indbyder Danske Seniorer til Last Prom-koncert i Musikhuset i Esbjerg 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 – og det lokale Shantykoret Capstan indleder med en håndfuld af deres mest populære numre.

Billetter er sat i salg på musikhusets hjemmeside [www.mhe.dk](http://www.mhe.dk) og du kan vælge mellem to kategorier:

- A til 200 kr. + gebyr og
- B til 175 kr. + gebyr.

### Tag med på tur

Du kan også vælge at tage med os på tur fra København til Sønderjylland og opleve både Last Prom-koncerten og Sort Sol i marsken. Se mere [www.danske-seniorer.dk/kalender](http://www.danske-seniorer.dk/kalender) under den 6. oktober.



## STIG ROSSEN HYLDER JOHN MOGENSEN – NÆSTE ÅR

Tak for al den forståelse, I udviste, da vi alligevel blev nødt til at aflyse de sidste Stig Rossen hylder John Mogensen-koncerter.

Mange af jer har spurgt, om der kommer en ny lejlighed til at opleve den skønne koncert. Det har vi undersøgt: Det kan det! Se tid og sted på side 43.

**Billetsalg åbner 1. september fra disse salgssteder:**

- til koncerterne i Idrætscenter Vendssyssel i Vrå, Aarhus, Alsion i Sønderborg og Aakirkeby Hallerne: [www.danskeseniorer.billetten.dk](http://www.danskeseniorer.billetten.dk)
- til koncerten i Maribo: NørregadeTeatret på mail [nt-adm@noerregadeteatret.dk](mailto:nt-adm@noerregadeteatret.dk) eller tlf.: 54 75 50 10 – mandag + onsdag-fredag kl. 11-13
- Vinhuset, Torvet i Maribo – tlf. 54 78 02 90



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). Vi beskytter dine data efter loven.



Jeg/vi ønsker medlemskab af Danske Seniorer. Sæt X:  Enkeltperson (150 kr./år)  Par (200 kr./år)

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 kontaktannonc (maks. 30 ord) under billetmærke for 100 kr. Indbetal på konto: 5301 – 027 32 56 og send din annonc 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 annonc: 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.

**København og Omegn:** Jeg søger venner/veninder til hyggeture og fælles

interesser. Jeg er en frisk, slank, ungdommelig kvinde sidst i 70erne. Skriv til mig, jeg glæder mig til at høre fra jer.

**Billetmrk. 4005**

**Vestegnen/Sjælland:** Ungdommelig, humoristisk 67 år søger jævnaldrende mand til fælles oplevelser, koncerter, gerne rejser i ind- og udlandet m.m. **Billetmrk. 4006**

**Vestsjælland:** Frisk livsglad kvinde på 70 år, søger en ærlig, glad og røgfri mand, til fælles oplevelser og hyggeligt samvær. **Billetmrk. 4007**

### Hvis du bliver syg

Hoste

Feber

Vejtrækningsproblemer

### 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

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

**PP** Danmark, Port Payé  
PostNord



163 PL	MOR- SOMHE- DERNE	KNOL- DET	MIS- TE	↓ HUN- DEN	GR. BOG- STAV	IN- SEKT	DA. BY	FER- NIS	USAL- TET	↓ SVULST	ALKA- LISK GRÆS	TA- GER	TV- KANAL	UDFØ- RER	FARVE
FOR- MAND	1														
KLUB				DRENG						SILER FUGL				HALSE SIGER NEJ	
BOV- SEDE						PLAST GUD				999 KEM- TEGN			FAR- TØJ JOLLE		
STED- ORD				LUFTART BOG- SERNE				STØT- TER		2					BE- TJENT
FORK.		GUMMI- BÅND RUM							KAGE						GR- NE
SLÅ HJEL															
SKI- BE		ANO- NYM	FR. GADE									FARVAND			
↓															TAL
LAN- DET		TVÆR SPORT										SKYDE KLAR	LIGE BE- GER		
↓															OM- TALTE
SMAD- RET			PØLSE												FOR- STAV SKYUDE
FOR- TRÆNG				4	TEGN	ORGA- NERNE DRENG	SILE- DE	DYRE- NE	FLOD- TO ENS		BOR- DER				
KVÆG											DA.BY IN- STINKT				SID- STE
AR- TIKEL		MØNT PAK					DEN LU- NEFULDE PERSON								
STY- REDE									MUG- NER FRUGT				METAL BIL- DEL		
↓			5			FORK ARVE- ENHED		SLAGS		AGT GL. FORM				KORTE	
YD		DA.BY MO- DERNE					FORE- SLÅ VÆSEN		6						NA- BOER DYR
TAL			GL.VÆR BOM				RED- DET							SLAP- PETAF	
GENI						ØJE- BLIK- KET			AR- TIKEL			VENTE- POSIT- TION	7		TONE



# KRYDSORD

## KODE NR. 2/20: GALNING

KODEORDET FRA KRYDSORD NR. 3 - 2020 SENDES TIL:

Danske Seniorer, Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme – mærk kuverten KRYDSORD eller krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest 8. juli 2020. Vi trækker lod blandt de rigtige løsninger om gavekort til Coop på 1 x 200 kr. 2 x 150 kr.

DE HELDIGE VINDERE I KRYDSORD I SENIORBLADET NR. 2/20 ER:

1. præmie: Ove Kristensen, 9330 Dronninglund
2. præmier: Carl Kristiansen, 4200 Slagelse og Annie Jørgensen, 8740 Brødstrup

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

# Må vi låne dit øre?

Vi leder efter personer til at prøvekøre de banebrydende Oticon Opn S™ høreapparater **GRATIS** og uforpligtende.

Ring  
**78 73 23 49**  
for at tilmelde  
dig som  
testperson

**oticon**  
life-changing technology



OTICON | **Opn S**

Din sikkerhed og din hørelse er vigtig for os.

Derfor følger vi myndighedernes retningslinjer for at skabe et sikkert miljø for dig, når du kommer i vores butikker.

**oticon**  
life-changing technology

Certificeret  
hørespecialist

Med Oticon Opn S™ høreapparater kan du deltage aktivt i vanskelige lyttesituationer på lige fod med normalthørende\*.

\*For personer med typisk høretab og veltilpassede høreapparater i situationer med støj. Juul Jensen 2018, Oticon Whitepaper

Audika Hørecenter  
Audika.dk

 **Audika**  
Hørecenter