

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 9. ÅRGANG · NR. 1 · FEBRUAR 2021

SENIOR BLADET



SIDE 22-25

Den gode seniorbil

SIDE 11

Savner du en som dig at snakke med?



REGION
NORDJYLLAND
OG MIDTJYLLAND



VI HJÆLPER HINANDEN

Hovedkontor og redaktion
Griffenfeldsgade 58,
2200 København N
Tlf.: 35 37 24 22, fax: 35 35 28 80
www.danske-seniorer.dk
info@danske-seniorer.dk
Kontor: Mandag-torsdag kl. 9.30-14

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

MEDLEMSSERVICE
Adresseændringer
Rettelser til medlemskab
Rettelser vedr. abonnement
Mandag-torsdag kl. 9.30-14
Tlf.: 35 37 24 22
medlemsservice@danske-seniorer.dk

Ansvarshavende redaktør
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse
SeniorBladet nr. 2 2021
udkommer 23. april
Deadlines: Redaktion: 11/3 2021
Aktivitetskalender: 25/2 2020

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

Annonceekspedition
Billetmrk. sendes til hovedkontoret (se øverst)

Øvrige annoncer
Vendemus ApS
Mads Tjærby: mads@vendemus.dk
Telefon: 27 50 70 80
Bookingdeadline til nr. 6:
4/11 kl. 10

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136

Forsidefoto
Susanne og Ib Kristensen,
Fredericia, i deres mikrobil.
Foto: Iben Hauschultz



MOBILITET – SENIORER I TRAFIKKEN

I starten af 2021 kom der en glædelige meddelelse fra Danske Seniorer på Bornholm: "vi har fået de trykte buskøreplaner tilbage på stoppestederne". Forhistorien er, at BAT Bornholms busselskab, ville erstatte de trykte busplaner med QR-koder, og at Bornholms seniorer protesterede. Vi tog sagen op i Danske Seniorer sammen med Forbrugerrådet TÆNK og fik heldigvis BAT til at tænke sig om en ekstra gang. For BAT var der tale om en ret lille økonomisk besparelse, men den ramte de mange seniorer, som ikke har teknik eller erfaring med QR-koder og er mere afhængige af busser end andre aldersgrupper. Dejligt at se, at det nytter at protestere, når Danske Seniorers lokale kreds og landsorganisationen samarbejder.

Den samme tendens så vi, da MOVIA i hovedstadsområdet i starten af 2020 ville afskaffe det populære mimrekort, som giver seniorer rabat på bus- og togkørsel uden for myldretiderne. Danske Seniorer tog sagen op sammen med andre seniororganisationer og lykkedes med at bevare kortet. Offentlig trafik er en livsnerve for mange seniorer, selv i Corona-tider som nu. Men for mange andre, er det bilen, som sikrer forbindelsen til familie, venner, indkøb. Her mærker man også værdien af en organisation som Danske Seniorer.

Vi tog sagen op om at afskaffe de særlige krav om fornyelse og lægeundersøgelser for 70+ årige og fik i stedet samme regler for alle, uanset alder. Men vi arbejder stadig

for at få fjernet de mange fordomme om, at seniorer er skyld i ulykker og er mere usikre end andre. Dette selv om trafikforskningen viser, at seniorer laver færrest ulykker og overholder færdselsloven bedre end andre aldersgrupper. Sandheden er, at hvis alle blot ville køre ligesom seniorer, vil drabstal og ulykker i trafikken blive reduceret med omkring 75%. Men hvor er det svært at skaffe ørenlyd for denne viden!

I dette nummer af Seniorbladet er der en spændende artikel om den senioregnede bil. Budskabet er, at med den rigtige bil – stor, lille eller midt i mellem, har man mulighed for at forlænge det gode, frie liv. Bilerne bliver i stadig højere grad forsynet med udstyr, som gør det lettere og mere sikkert at køre. GPS, fartpiloter, sensorer, som hindrer påkørsler og inden længe, biler som selv finder vej og selv regulerer hastigheden. God fornøjelse med læsningen.

Med venlig
hilsen

Per K. Larsen,
Landsformand.



INDHOLD



Plejhjemmet Ankersgade brugte haven endnu flittigere i 2020.



Vælg en bil, der forlænger friheden og gør det lettere at være seniorbilist i flere år.



Skriv til os, hvis du savner en at snakke med – så finder vi dig en ringe-ven.

6 Kort nyt

7 Nyt om DS

10 Danske Seniorer til webmøde med ny ældreminister

Om at finde ro og ny energi i en passion for et gammelt kunsthåndværk.

11 Kunne du tænke dig en ringe-ven?

... en som dig at snakke med?

12 Mød op og få indflydelse!

I oktober sætter medlemmerne mål og retning på Danske Seniorers arbejde for de kommende år.

13 Personlige medlemmer: Kom til valgmøde i din region

Bliv delegeret for de personlige medlemmer.

14 To små stik med stor virkning

Corona-vaccinen er ved at blive udrullet.

16 Vi vil føle os hjemme

Vi spurgte jer, hvad der afgør, om et plejehjem er et godt sted at være.

17 100-årig foreslår brugerbestyrelser

Læs om livet på et stort byplejehjem i Aarhus.

20 Faste kontaktpersoner gør forskellen

21 Højskolerne

Postkort fra Tisvilde Højskole samt forår, frihed og fællessang på Rude Strand Højskole.

22 Den gode seniorbil giver dig flere gode år som bilist

Tips til valg af din næste bil.

24 Perfekt pensionist- og bybil

25 Den skal kunne trække campingvognen

26 93- og 97-årigt ægtepar:

"Kontingent for 2021? Ja, selvfølgelig!"

27 Det bli'r jo forår og sommer igen!

28 Jura for seniorer

Hvem arver din pension når du dør?

30 Kulturkassen

35 Vind med SeniorBladet

36 Medlemsfordele

38 Billet.mrk.

39 Krydsord

40 Aktivitetskalender



Dokumenteret effekt

Patentregistreret og CE-certificeret
som medicinsk udstyr

Sov dig til et bedre liv...

MAGNOFLEX®-magnetfeltapplikationen er en behandlingsmetode inden for alternativ medicin. Vores produkter opnår deres effekt perkutant, dvs. gennem huden, indad. Magneterne kræver ikke elektricitet for at udvikle deres effektivitet. Anvendelsen af et magnetfelt er beregnet til at øge iltmætning i cellerne. Da hver celle lever af ilt, skal der opnås en bedre energiforsyning til cellen og en stærkere blodforsyning til vævet. Som en nyttig bivirkning genererer behandlingen varme. Alle andre positive effekter, såsom aktivering af stofskiftet eller styrkelse af kroppens eget forsvar, er en konsekvens af ilteffekten.

Magnetfeltherapi er ved at blive en af de mest populære former for selvbehandling og en behandlingstype, der med sikkerhed er kommet for at blive. Mange mennesker vil ikke acceptere de lange ventelister på forskellige behandlinger, eller de nægter at finde sig i at få en besked om, at de nok bliver nødt til at leve med deres smerter eller symptomer. Derfor benytter de sig af såkaldte alternative metoder, herunder bl.a. magnetfeltherapi.

Helt enkelt kan man sige, at magnetfeltherapi handler om, at kroppen tilføres mere energi. Denne energi kan blandt andet medvirke til at forbedre kroppens iltoptagelse, øge blodcirkulationen, forbedre kredsløbshastigheden, opløse smerteblokader og minimere muskelspændinger. Det er vigtigt at sige, at magnetfelterne ikke reparerer kroppen, men understøtter de selvlægende kræfter, som vi mennesker helt naturligt har i kroppen.

Naturlig energi dag og nat

I vores krop har vi plus- og minuspol, hvilket er med til at skabe energi. Undersøgelser viser, at kropsen energien styres gennem to kontaktsystemer. Det ene system styrer dagsaktiviteten, og det andet system styrer natakativiteten.

Flyder denne kropsenergi ikke normalt, kan der opstå blokader i de enkelte celler og organer. Mange sygdomme opstår som en følge af forkerte, disharmoniske svingninger, altså en depolarisering, som kan føre til en forkert styring af kemiske processer.

Den sunde tilstand

Kroppens optimale tilstand er den såkaldte neutrale tilstand, som er den tilstand, vi stræber efter for at forblive eller blive sund. Derfor kaldes helsemidler som bl.a. den originale MAGNOFLEX® magnet-topmadras også for remedier, som betyder tilbage til midterstillingen.

Man kan sige, at naturen altid søger mod en neutral tilstand - nogle gange skal den bare have en smule hjælp.

Kroppens polaritet

En naturlig helingsproces med genopbygning af den naturlige polaritet kan ikke opnås gennem brug af f.eks. antibiotika. Det kan man alene opnå gennem en forstærkning af polariteten. Polariteten er ganske enkelt forudsætningen for, at kroppens modstandskraft fungerer. Og skal man styrke kroppens polaritet er magnetfeltherapi det bedste middel.

Både behandling og forebyggelse

Brugen af magnetfelter benyttes ikke kun som behandling af sygdomme, men også i høj grad som forebyggelse. Ved enhver form for magnetfeltherapi bliver kroppens celler påvirket og producerer mere energi. Dette er også en af de effekter, som helingsprocesser søger at opnå.

Sov dig til et bedre liv...

Omfattende undersøgelser har vist, at bipolariteten i MAGNOFLEX®-magnetfolien i topmadrasen fra Magnocare inden for kort tid forøger blodgennemstrømningen. Det betyder, at man kan sove sig til et bedre helbred - eller slippe af med smerter og symptomer, som bl.a. smerter ved betændte led, muskelinfiltrationer, kolde fødder og en lang række andre lidelser.

Topmadrasen er udstyret med bipolare-veksel-magneter og en patenteret sølvunderside, der uden dræber husstøvmider.

Magnet-topmadras kan købes online på webshoppen www.magnocare.dk
De kan også købes på telefon 4053 8319

UDSALG – KÆMPE RABATTER!

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
4053 8319
Hverdage kl. 8-22
weekend kl. 9-18

Leveres direkte til din hoveddør

Køb dine vare direkte på 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 ledgigt, 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 håndledet. 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 ryggen 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. 4053 8319 eller www.magnocare.dk

KORT NYT



Foto af Lukasz Blazek on Unsplash

"HVORDAN HAR DU DET?"

I disse uger bliver 300.000 over 16 år danskere inviteret til at deltage i undersøgelsen sundhedsprofilen 2021 om danskernes trivsel, sundhed og sygdom.

Afsenderen er de fem regioner, Statens Institut for Folkesundhed, Sundhedsstyrelsen i samarbejde med kommunerne og KL. Svarene skal give dem vigtig viden om folkesundheden i forskellige landsdele i forhold til køn, alder og uddannelse. Formålet med at indsamle den, er at give stat, regioner og kommuner bedre mulighed for at målrette forebyggelsesindsatsen og behandlingstilbuddet nationalt og lokalt.

De tilfældigt og repræsentativt udvalgte borgere får spørgeskemaet i deres digitale postkasse (bortset fra 6-8 pct., som får almindeligt brev). Det er frivilligt, om man vil deltage.

Sidste frist for at indsende sin besvarelse er 12. maj og jo flere, der deltager, jo bedre bliver det samlede billede af danskernes sundhed og trivsel 2021.

Læs evt. mere på www.danskernesundhed.dk, hvor du også finder resultater af undersøgelser fra tidligere år.



EN ANDERLEDES INTERNATIONAL HØREDAG

Den 3. marts 2021 er ikke bare en hvilken som helst dag. Det er International Høredag – en dag, som Verdenssundhedsorganisationen WHO står bag.

I år er temaet "Høreomsorg for alle" med særligt fokus på screening, rehabilitering og kommunikation. Hver sjette borger over 18 år lider af høreproblemer, men for få gør noget ved det. Faktisk bør man få tjekket sin hørelse mindst én gang om året.

Under normale omstændigheder ville vores samarbejdspartner Audika Høre-

center markere International Høredag med åbent hus-arrangementer i alle 28 butikker, men ikke i år. Corona-situationen, forsamlingsforbuddet og hensynet til alles sundhed gør det umuligt.

Hørecentrene holder dog stadig åbent for alle, der ønsker at få foretaget en høreprøve eller er interesserede i information om eller afprøvning af høreapparater. Du skal blot bestille tid på forhånd. Du finder nærmeste hørecenter på www.audika.dk og telefonnummer på side. 15.

ALSANG 2021

I 2020 skulle vi bl.a. have fejret 75-året for befrielsen, bl.a. med store fællessang-arrangementer i det fri over hele landet. Ligesom dengang under krigen. Det (og meget andet) satte Corona-udbruddet en stopper for, og alle Alsang-arrangementerne måtte aflyses.

I stedet fik vi bl.a. morgensang på DR1 og fællessang rundt om i landet.

Men folkene bag Alsang-projektet har

ikke givet op: "Vi tæller ned til 4. maj, hvor vi vil fejre friheden og fællesskabet med fællessang i hele landet – og vi er godt på vej til at realisere den drøm!, fortæller gruppen bag projektet.

78 kommuner har allerede sagt ja til at være med i den store ALSANG-fejring 2021. Se mere på www.alsang.dk, der løbende opdateres med oplysninger om lokale arrangementer.



Foto af Mark König on Unsplash

NYT OM DS ∞

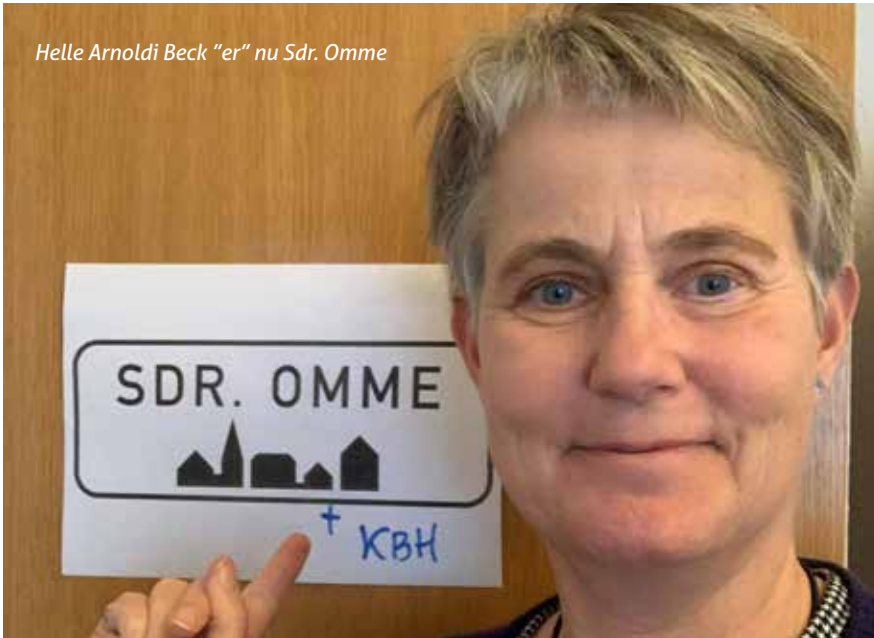
NYT KAPITEL FOR SDR. OMME-KONTORET

Det gik ret hurtigt med at få solgt vores hus i Sdr. Omme: I januar kunne vi overdrage nøglerne til huset til den nye ejer Liset Egsgaard, der har åbnet egen fysioterapi-klinik i huset.

Den gamle stationsbygning – og senere posthus – i Sdr. Omme var fra 2002 ho-

vedkontor for Den Fynsk/Jyske Sammenlutning af Pensionistforeninger, der senere blev til Danske Pensionister. I 2013 fusionerede Danske Pensionister med de to landsdækkende organisationer Sammenlutningen af Pensionistforeninger i Danmark, der havde hovedsæde på Fyn, og Pensionisternes Samvirke med hovedsæde i København og blev til Danske Seniorer.

Siden fusionen boede vores medlems-service i det hyggelige gamle hus, og da vores to kolleger november gik på efterløn, flyttede Sdr. Omme-opgaverne ind på Helles kontor i København.



Helle Arnoldi Beck "er" nu Sdr. Omme



FYSISKE KØREPLANER PÅ BORNHOLM

Da Bornholms Trafikselskab (BAT) i 2018 erstattede de fysiske køreplaner med de smarte QR-koder, protesterede Danske Seniorer kraftigt. Nu er de fysiske køreplaner tilbage. Udklip fra Bornholms Tidende:



batge: Regionalmyndigheden administrerer til det gamle køreplaner og bruger QR-koder og indlæggesplanerne de nye ældre bruger af mange i (bat: Akutfoto: Aften-Bornholm)

Trykte køreplaner vender tilbage – seniorformand er lykkelig

CORONA- NEDLUKNINGEN SLIDER

Landsformand Per K. Larsen slog et slag for mere opmærksomhed på ældre i eget hjem! Indlægget blev bl.a. bragt i Nordjyske. Læs hele indlægget på www.danske-seniorer.dk/nyheder



Prostata generer mange mænd helt unødvendigt!



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



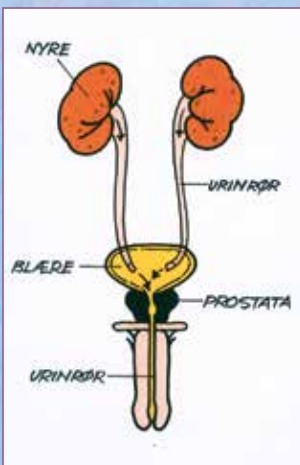
Hvordan mærker du om du har forstørret prostata?

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

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

- Du skal oftere på toilet, især om natten.

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



Hvad er prostata egentlig, og hvad går galt?

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

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



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

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

Dette er tal, hentet fra en sundhedsundersøgelse i USA

Prosta-X gør hverdagen lettere!

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

Du bemærker en forbedring efter få uger!

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

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

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

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

Tag signalerne alvorligt!

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

"Gratis" prøve til dig!

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

Tilbuddet gælder nye kunder og én æske pr. husstand

**Bestilles på www.ShopVital.dk
eller på
Ordre Tlf: 77 34 77 28**

Der tages forbehold for trykfejl og udsolgte varer



DANSKE SENIORER TIL WEBMØDE MED NY ÆLDREMINISTER

Vigtigste emner på dagsordenen:
Corona-situationen på plejehjem og bekymring for enlige ældre i eget hjem.



21. januar fik Danmark ny ældreminister: Astrid Krag (A) overtager området fra Magnus Heunicke, der fremover "kun" er sundhedsminister, mens Astrid Krag nu er social- og ældreminister. Det glæder Danske Seniorer:

"Jeg synes jo, at ældreområdet er et af de vigtigste politiske områder overhovedet", siger Danske Seniorers direktør Katrine Lester. "Jeg ser frem til samarbejdet med Astrid Krag. Det kan blive en stor fordel, at ældreområdet bliver samlet i socialministeriet. I Danske Seniorer vil vi holde fast i, at det gode ældreliv ikke kun handler om hjemmehjælp og plejehjem, men også om kultur, fællesskaber og foreningsliv. Vi glæder os til at levere input til fremtidens ældrepolitik. Jeg vil dog også sende en varm tak til afgangende ældreminister Magnus Heunicke for indsatsen", tilføjer hun.

Første møde på dag 1

Samarbejdet med den nye ældreminister og seniororganisationerne blev indledt prompte: Astrid Krag inviterede straks efter udnævnelsen partnerskabet for det gode ældreliv til webmøde på sin første arbejdsdag som ældreminister.

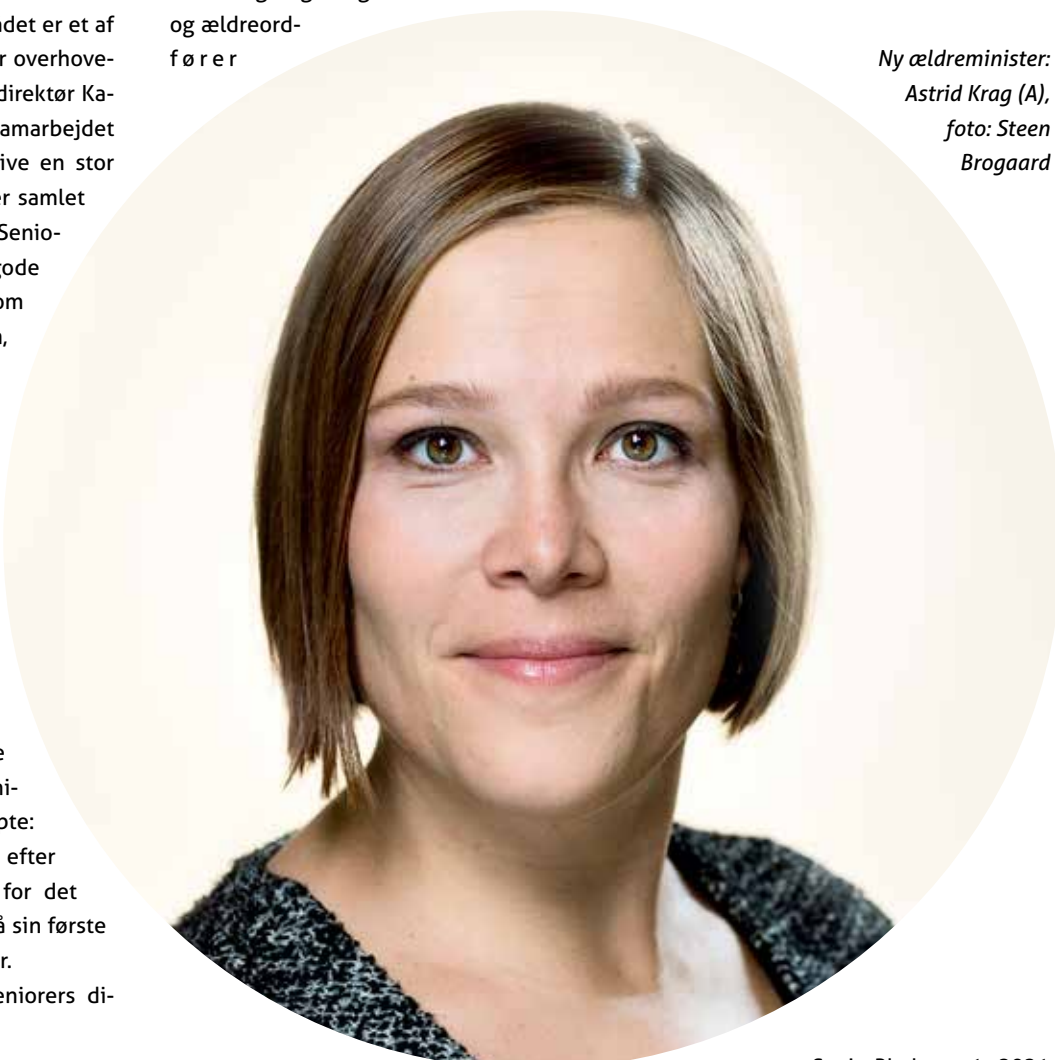
På mødet, som Danske Seniorers di-

rektør deltog i, blev Corona-situationen på plejehjem og bekymringer for enlige ældre i eget hjem drøftet.

"Astrid Krag har tidligere både været sundheds- og forebyggelsesminister i Thorning-regeringen og ældreordfører

for Socialdemokratiet. Hun har dermed erfaring fra området. Og det er vigtigt", siger Katrine Lester.

Ny ældreminister:
Astrid Krag (A),
foto: Steen Brogaard



KUNNE DU TÆNKE DIG EN RINGE-VEN?

Én, der ligesom du, savner en at snakke med om løst og fast
– så meld dig til ringe-venner, så finder vi en med samme interesser.



Alle danskere brugte i 2020 rigtig meget tid derhjemme. For nogle var det rart at geare lidt ned og få skruet ned for en stresset hverdag, men for de fleste af os, har det nok betydet, at vi har været mere alene, end vi plejer.

Og selv om man godt kan være alene og ikke har problemer med at få tiden til at gå, kan man altså godt komme til at savne det med at snakke med andre om løst og fast.

Hvis du kunne tænke dig en at snakke

med, så skriv til Danske Seniorer. Så finder vi en ny ringe-ven til dig.

Skriv eller mail til os

Send os en mail på info@danske-seniorer.dk: Skriv "ringeven" i emnefeltet og skriv din navn, dit telefonnummer, by og et par linjer om hvad du interesserer dig for i selve mailteksten.

Eller skriv det i et gammeldags brev og send det til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N.

Når det passer jer

I bestemmer selv, om I vil ringe sammen hver dag, en gang om ugen eller hvad der nu passer jer.

Det vil *ikke* være en frivillig eller en ansat, der ringer dig op, men et andet ældre menneske, der ligesom du – bare ønsker sig en at snakke med. Vi glæder os til at kunne hjælpe jer med at finde nye ringe-venner.

Din mail/dit brev behandles selvfølgelig fortroligt. Og vi deler kun dit telefonnummer med en ringe-ven.

MØD OP OG FÅ INDFLYDELSE!

Vil du være med til at bestemme mål og retning for Danske Seniorer, så skal du møde op til generalforsamling i din kreds eller til valgmøderne for de personlige medlemmer. Det er her der vælges delegerede til kongressen i oktober.



Hvert andet år træder Danske Seniorers kongres sammen og tager bestik af mål og retning for organisationens seniorpolitiske og foreningsstøttende arbejde de kommende år.

“Vi forventer at kunne afholde kongressen som planlagt, men vi overvåger naturligvis Corona-situationen løbende”, siger direktør Katrine Lester.

Alle medlemmer af Danske Seniorer kan deltage i kongressen og alle har taleret. For også at have stemmeret skal man vælges som delegeret enten i en af medlemsforeningerne – eller ved et af valgmøderne for de personlige medlemmer i den region, man bor i. se næste side

Valg til hovedbestyrelsen

Danske Seniorers hovedbestyrelse består af landsformanden, to næstformænd, en formand for hver af de 18 geografiske kredse samt formanden for de personlige medlemmer (Kreds 19).

Kredsformændene vælges på kredsens generalforsamlinger. Formanden for de personlige medlemmer vælges på et møde umiddelbart før kongressen af og blandt de delegerede for de personlige medlemmer.

Valg af Danske Seniorers landsformand og de to næstformænd foregår ved direkte valg på kongressen. Alle vælges for fire år ad gangen, dog således at næstformandsposterne er på valg forskudt for hinanden.

I år er landsformand Per K. Larsen samt næstformand Lise Achton på valg. Næstformand Carsten Møller Nielsen blev i 2019 genvalgt for 4 år.



På valg i år: landsformand Per K. Larsen (tv) og næstformand Lise Achton.

Carsten Møller Nielsen er først på valg næste år.

KONGRESSEN

Kongressen er Danske Seniorers øverste myndighed, dens opgaver er bl.a. at sætte pejlemærker for ældrepolitikken og udstikke retningslinjer for organisationens udvikling.

- **Tid:** 27. oktober 2021 kl. 10-16
- **Sted:** Milling Hotel Park, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart
- **Indkaldelse** til kongressen sker ved annoncering i SeniorBladet, opslag på hjemmesiden, samt pr. mail til medlemsforeninger og til personlige medlemmer, der har oplyst deres mailadresse til os. Samtidigt åbnes for tilmelding.
- **Pris:** 450 kr. inkl. forplejning
- **Dagsorden** udsendes i august.
- **Delegerede:** Alle medlemsforeninger kan sende 1-6 delegerede, alt efter antal medlemmer i den enkelte forening. Som medlemsforening regnes foreninger, klubber m.m., der betaler kontingent pr. medlem til Danske Seniorer.
- **Øvrige medlemsinstanser**, fx institutioner og højskoler har hver 2 delegerede.
- **Personlige medlemmer** (Kreds 19) kan sende 2-6 delegerede pr. region, alt efter antallet af personlige medlemmer i regionen. Se mere herom i vedtægterne på www.danske-seniorer.dk/om-os/vedtaegter §6 Kongressen

PERSONLIGE MEDLEMMER: KOM TIL VALGMØDE I DIN REGION

Kreds 19 holder valgmøder for at vælge delegerede til Danske Seniorers kongres i oktober og du inviteres til at deltage i valgmødet i din region.



Kom glad til din regions valgmøde, hvor du kan vælge eller selv stille op som delegeret til kongressen. I kongresåret 2021 kan der vælges mindst 2 og højst 6 delegerede pr. region til kongressen. Antallet af delegerede beregnes ud fra hvor mange personlige medlemmer, der er i regionen. På valgmødet deltager formanden for de personlige medlemmer og en inviteret kredsformand fra din region.

Dagsorden for valgmøde er kort: 1: Velkomst, 2: Orientering, 3: Valg af delegerede.

Det er gratis at deltage i regionsmødet, hvor Kreds 19 vil byde på en let forplejning i form af kaffe med brød eller sandwich.

Tilmelding nødvendig

Af hensyn til forplejning sker bindende tilmelding senest 5. marts ved at sende en mail til kredsformand Kirsten.Wirth@mail.dk. Husk at oplyse medlemsnummer og dato for deltagelse i din region. Har du spørgsmål, er du også velkommen til at skrive eller ringe på tlf. 22 99 16 67.

VALGMØDET I DIN REGION

Region Nord

- 17. marts kl. 10.30 i Hanherred Idrætscenter, Brøndumvej 14-16, Fjerritslev
- Antal delegerede: 2

Region Midt

- 16. marts kl. 10.30 i Klippen i Brædstrup, Nørregade 27, Brædstrup
- Antal delegerede: 3

Region Syd

- 15. marts kl. 10.30 i Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding
- Antal delegerede: 4

Region Sjælland

- 18. marts kl. 10.30 i Roskilde Frivilligcenter, Jernbanegade 21a, Roskilde
- Antal delegerede: 4

Region Hovedstaden

- 22. marts kl. 10 i Danske Seniorers Hus i Griffenfeldsgade 58, København N
- Antal delegerede: 6



STIL OP TIL KREDS 19'S BESTYRELSE

Bliver du valgt som delegeret, skal du være opmærksom på, at der forud for åbning af kongressen, skal vælges formand og medlemmer til Kreds 19's bestyrelse. Og alle delegerede er valgbar.

Kredsbestyrelsesarbejde

Danske Seniorer er inddelt i 19 kredse, og i de kredse, hvor der er over 500 personlige medlemmer, har de personlige medlemmer ret til at vælge en repræsentant til at sidde i kredsens bestyrelse. I regioner, hvor der er kredse med mere end 500 personlige medlemmer, vil valget til repræsentanten for de personlige medlemmer i kredsbestyrelsen foregå i forbindelse med regionsmødet.

Vi regner med, at vi kan holde valgmøderne som planlagt. Men hold for en sikkerheds skyld øje med vores hjemmeside for ændringer. Tilmeldte får besked på mail/sms, hvis datoer ændres.

TO SMÅ STIK MED STOR VIRKNING

Corona-vaccinen er ved at blive rullet ud over Danmark, og i løbet af de kommende måneder skal vi alle sige ja eller nej til de to små stik. Vaccinen er vores supervåben mod Corona, og alle kommer til at tage stilling til spørgsmålet: vil jeg vaccineres?



11. marts 2020 indskrev sig i historiebøgerne. Landet over sad danskerne foran skærmen, mens statsminister Mette Frederiksen annoncerede en lockdown. I Italien havde myndighederne ikke reageret på de stigende antal Corona/tilfælde, og frygten var at også det danske sundhedsvæsen ville bryde sammen, hvis Corona-en uhindret fik lov at brede sig.

Sådan gik det som bekendt ikke, og da anden bølge ramte os i efteråret var det med et lys for enden af tunnelen: vaccinerne var på vej, og den 27. december kunne de første danskere på plejehjem få det lille stik med den store virkning.

I første omgang er udfordringerne at få vacciner nok, og myndighederne har lavet en vaccinstrategi, der sætter sårbare og frontpersonalet forrest i vaccinekøen.

Næste skridt er en større udrulning, og i takt med at flere vacciner bliver godkendt til brug, kommer det til at gå stærkt. Sundhedsstyrelsen forventer, at alle danskere har fået tilbud om vaccination senest d. 27. juni – altså 6 måneder efter det første stik blev givet.

Det skal være frivilligt

Vacciner kan være et følsomt emne, som mange har holdninger til. Regeringen havde fremsat et forslag til en ny epidemilov, hvor muligheden for at vaccinere med tvang var et af redskaberne. Det gav mange protester, herunder fra Danske Se-

niorer, og forslaget blev taget af bordet igen.

“Vacciner er en vigtig del af kampen mod smitsomme sygdomme, herunder Corona. Men det er et personligt valg, om man vil vaccineres, for man har ret til at bestemme over sin egen krop og sundhed. Jeg tror, at vejen frem er oplysning og dialog”, siger direktør i Danske Seniorer Katrine Lester.

Noget tyder på, at hun har ret i, at det er en god idé. Danske Seniorer har nemlig gennemført en meningsmåling blandt medlemmerne, der viste at 80% af seniorerne vil sige ja til vaccinen, mens 17% siger måske. Kun knap 3% vil sige nej.

Det glæder direktøren: “Det viser jo, at vi kan nå det nødvendige antal vaccinationer ad frivillighedens vej. Vi savner alle sammen vores normale hverdag, og alt, alt for mange har været syge og i værste fald mistet livet. Derfor er opbakningen til vaccinen også så stor.”

Vaccinstrategien betyder, at de særligt sårbare og frontpersonalet bliver vaccineret først. Derefter kommer det til at gå efter alder, så de ældste bliver vaccineret først. Det er en fornuftig udrulning, mener Danske Seniorer, der dog kræver, at myndighederne er særligt opmærksomme på de ældre, der ikke er digitale og som har svært ved at bestille tid til vaccination på nettet.

Få mere ud af livet med høreapparatet **Oticon More**TM

[corona | covid-19]

Tidsbestilling er nødvendigt,
så du kan føle dig tryk.

Book tid på
78 73 23 43

og prøv dem
GRATIS
i 30 dage

15% RABAT
når du er medlem af
Danske Seniorer

NYHED!



Oticon MoreTM

Med Oticon More får du
en naturlig gengivelse af
alle lyde, bedre taleforståelse
og lytteanstrengelsen
reduceres.

oticon
life-changing technology

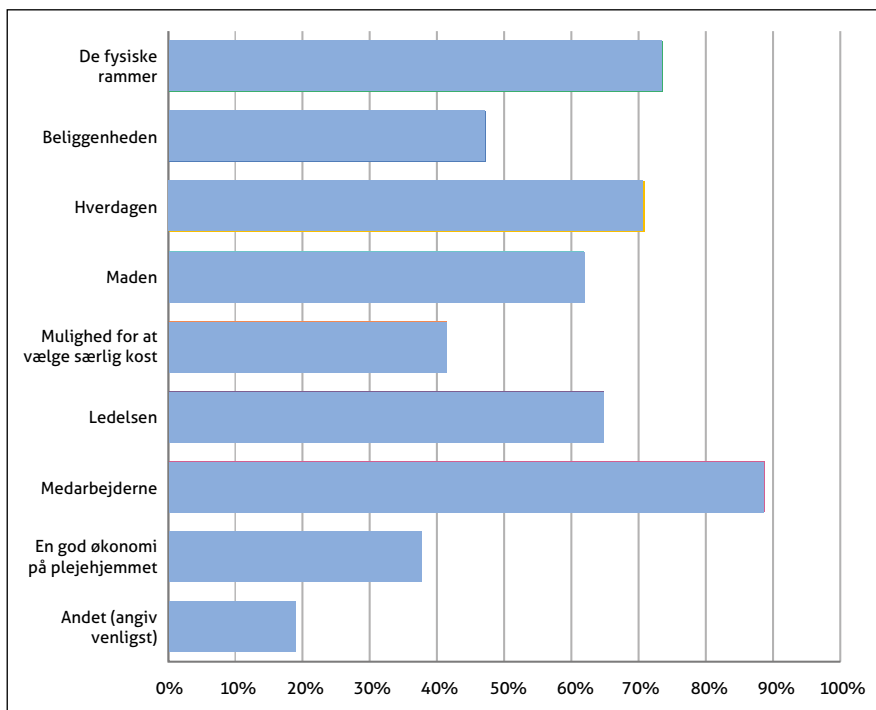
Certificeret
hørespecialist

Audika er en privat kæde af
Oticon-certificerede hørecentre.
Vores Oticon-certificering er din garanti
for den mest kvalificerede rådgivning
og behandling i hele forløbet.

Audika
Hørecenter

VI VIL FØLE OS HJEMME

Medarbejderne på plejehjemmet, de fysiske rammer og hverdagen spiller den største rolle, når vi vurderer, hvad der gør et plejehjem til et godt sted at være.



I januar sendte vi et spørgeskema ud til alle mailadresser i vores system, om hvad der afgør, om et plejehjem i deres øjne er et godt sted at være.

Svarene viser ikke overraskende, at medarbejderne og den stemning, de er med til at skabe på hjemmet, er af enorm betydning for 9 ud af 10, mens lidt flere

end 7 ud af 10 også vægter de fysiske rammer og hverdagen højt. Ledelsen kommer ind på en fjerdeplads (vægtes af 65%), mens god mad betyder noget for flere 6 ud af 10. For flere end 40% er det også vigtigt, at der er mulighed for at vælge en kost, der passer til det liv, man kom fra fx vegetar eller kosher.

Også når I kun kunne vælge ét svar, er personalet vigtigst for 4 ud af 10. Af kommentarerne kan vi se, at det især er den tid, personalet har til den enkelte beboer, og hjemmets evne til at skabe følelsen af "hjem", det handler om her. Næstvigtigst er hverdagen – og også her handler det om følelsen af omsorg og "hjem".

Kun hver tiende siger, at beliggenheden betyder noget, mens maden og muligheden for at vælge en kost, der svarer til det, man spiste i eget hjem, er vigtigt for færre end 1 ud af 20.

At så lille en andel synes, at det er vigtigt at have mulighed for at vælge forskellige typer kost, betyder ikke nødvendigvis, at det ikke generelt er vigtigt for seniorer. Det kan også være udtryk for, at andelen af seniorer, der ikke lever "traditionel" dansk kost, også kun udgør en lille andel af dem, der svarede på undersøgelsen.

Mere tid!

Blandt de næsten 1.000 svar vi fik, var der en lang række gode forslag til Danmarks bedste plejehjem. Dem kan du læse mere om på hjemmesiden under SeniorBladet. Det, der går igen, er netop den ovenfor nævnte følelse af, at bo i eget hjem, være taget vare på og at blive set og hørt.

Fra undersøgelsen:

” Det skal være en sand 'Omsorgsoase' – så meget som overhovedet muligt som et privat-hjem.

” Der må ikke spares på personale. Der skal være tid til pleje og en kærlig hånd.

” Socialt samvær, så man ikke føler sig ensom. Kompetente glade medarbejdere.

100-ÅRIG FORESLÅR BRUGERBESTYRELSER

Og ønsker sig mere tid til personalet.



På Sjælland bor Hans-Erik. Han er fyldt 100 og har det sidste års tid han boet på et plejehjem. Før det boede han 5 år i en ældrebolig ved plejehjemmet. Hans-Erik svarede på vores elektroniske spørgeskema og skrev også til redaktionen, så vi kontaktede ham og fik en snak om, hvad der gør et plejehjem til et godt sted at være.

Hans-Erik foreslår, at der skal være brugerbestyrelser på alle plejehjem, for det fremmer en løbende dialog.

En fordel for alle

Hans-Erik har gode erfaringer med brugerbestyrelsen fra dengang, hans kone boede på plejehjem. Da var der en brugerbestyrelse, der – som han husker det – bestod af beboere og pårørende, hjemmets leder samt plejehjemmets afdelingsledere og mødtes ca. hver 6. uge: "Det fungerede fint. Plejehjemslederen var sekretær for bestyrelsen og her kunne alle anliggender tages op. Desværre blev det lukket. Det ville glæde mig, hvis vi fik en brugerbestyrelse igen. Det vil være en stor fordel for os alle sammen", siger Hans-Erik.

Tid og god mad er vigtig

Hans-Erik har det egentlig godt, "men det kunne have været bedre", fortæller han. Det meste klarer han selv, og han får hjælp til at stå op og komme i seng. Han kunne godt ønske sig, personalet havde mere tid: "Min og andres opfattelse er, at personalet løber stærkt, og har ikke den nødvendige tid til at høre på beboernes problemer eller ønsker", siger han.

Ligesom 6 ud af 10 i vores undersøgelse, betyder maden også noget for Hans-Erik og hans medbeboere: "Maden var ved fester altid god, men maden i det daglige mindre god, der var mange der klagede over det, men nu er maden bortset fra nogle svipsere blevet bedre."

Bruger pc'en hver dag

Man kan godt være lidt imponeret over Hans-Erik! 100 år og flittig bruger af pc og internet – og af biblioteket, som han får en bogkasse fra hver måned.

"Jeg bruger pc'en ret meget. For eksempel til at slå ord op på internettet. Der er jo kommet en masse engelske ord og nye ord, jeg ikke kender. Så finder jeg en forklaring på nettet", siger han.

Glæder sig til normale tider

Da jeg spørger, hvad han har arbejdet med før pensioneringen, svarer han: "jeg har aldrig lavet noget". Så griner han og tilføjer: "Jeg har været vagt hele mit liv". I dag "vogter" han på nyhederne og læser en masse bøger. Og han savner tiden, da

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.slaegtenshistorie.dk

frivillige havde anledning – og lov – til at komme i huset. Han var i sin tid selv med til at tage initiativ til Venneforeningen:

"Før Coronaen var her mange frivillige, der dækkede bord og skubbede beboerne en tur i det fri", fortæller han.

Hans-Erik får ofte besøg af sin "dreng. Det er min søn. Han er 70", siger han og griner.

Og så glæder han sig til, at alting snart bliver normalt igen, når alle er blevet vaccineret. Han selv skulle have det sidste stik den 29. januar.



Panter Rejser

Oplevelser i fællesskab
Natur . Kultur . Byferie . Musik

Gratis "Corona" afbestilling indtil 8 uger før afrejse

24/5	BUGA 2021 i Erfurt	6.349,-
	Europas største haveudstilling	
28/5	Nordkap – Lofoten, 15 dg.	15.499,-
	Norden rundt på 15 dage. Også 25.6	
7/6	Gotland, 5 dg	5.899,-
	Fascinerende natur og oplevelsesrejse	
29/6	Grønland	34.899,-
	300 året for Hans Egede	
1/7	André Reiu Open Air, 4 dg	3.799,-
	Open Air i Maastricht 2021. Også 9.7	
9/8	BUGA 2021 i Erfurt	6.349,-
	Europas største haveudstilling	
1/9	Harzen – Hahnenklee	3.750,-
	Bjergtagende Harzen "all inclusive mini"	
11/9	Jersey, Sydengland, Normandiet	9.499,-
	Historiske vingesus på begge sider af kanalen	

Vi skræddersyer gerne jeres næste grupperejse!
Rejser for grupper er vores speciale.

Rejsebeskrivelse og bestilling på PanterRejser.dk eller tlf. 7585 7333

ET BYPLEJEHJEM MED TRADITIONER

Plejehjemmet Ankersgade i Aarhus er byen største – og dog formår personalet at skabe en følelse af nærhed og omsorg.



Christel og Lizzie, der nyder en "frokost i det grønne" under halvtaget på terrassen.

Plejehjemmet Ankersgade er det største plejehjem i Aarhus by. Et rigtigt "byplejehjem" med 87 boliger fordelt på fire blokke.

Og alligevel lykkes det at skabe en stemning af nærvær og omsorg og glæde for beboerne.

"De 87 boliger er alle toværelses lejligheder, og nogle er store nok til ægtepar, så vi har lige nu 90 beboere. Selvom Ankersgade består af fire selvstændige huse, så føles ikke så stort for beboerne. Der er 20-25 beboere i hvert hus, og alle huse har alle funktioner med bl.a. en kok, der laver mad – fra bunden", fortæller plejehjemsleder Dorthe Malling Nielsen.

Her spreder duften af mad sig dagligt på gangene. "Det er noget af det, der giver livskvalitet", siger hun.

Tæt på byen

Ankersgade ligger på det gamle Frederiksberg og der er en lille have til, som både før og under Corona-nedlukningen blev flittigt brugt både til hyggestunder med kaffe og kage og til musikarrangementer med aktivitetsmedarbejderen eller som i sensommeren med Richard Ragnvald.

Ud for hvert af de fire huse er der en lille delvist overdækket terrasse, så der er mulighed for at komme lidt ud i den friske luft.

"Vi havde heldigvis dejligt efterår, så meget rykkede udenfor, da der blev lukket ned", fortæller Dorthe videre.

"Jeg tror ikke, det er beboernes forestilling, at de ingenting må, og jeg tror ikke, de har en fornemmelse af at være ramt", siger hun. Sammen med sine medarbejdere har hun forsøgt at holde de

samlinger, der var mulige, så fællesskabet og de gode oplevelser ikke skulle forsvinde helt:

"Vi delte bl.a. beboerne op i flere mindre spisegrupper og fordelte dem på mindre lokaler", fortæller hun. "Og så startede vi gymnastik op ude i haven, så vores beboere kunne fastholde træningen", tilføjer hun.

Højtider er vigtige

På Ankersgade holder man også fast i højtider og traditioner, så der er både stor nytårsfest og fastelavn med tøndeslagning.

Plejehjemmets to oplevelsesmedarbejdere kan finde på "lidt af hvert". Ud over musik i haven, flotte jule- og nytårsfester, så kan de også finde på at holde portvins-smagning for beboerne. Det er populært.

” Det er meget rart at bo her. Her er et godt køkken, og vi har en pæn udsigt til en lille park. Personalet er venligt, og vi er glade for, at det stort set er de samme, der kommer hos os. Vi nyder også, at der arrangeres aktiviteter, især er det hyggeligt, når der er musik og fællessang til kaffen.

Aage er 88 år og flyttede sammen med sin kone Ingrid på 93 ind på Ankersgade i sommeren 2019.

Lang venteliste

Ankersgade, der indtil 1995 var helt almindelige ældreboliger, er særligt eftertragtet pga. boligernes størrelse og nærheden til byen. Plejehjemmet ligger så tæt på byen, at de som kan, kan trille ned i byen. Det betyder noget for beboerne, der næsten alle sammen kommer fra nærområdet.

”Stort set alle, der kommer til os, er nogle, der har ønsket at komme på Ankersgade”, fortæller Dorthe, der glæder sig over plejehjemmets gode ry, der bl.a. også betyder, at der er en lang venteliste.



Else (95), der var den første, der fik Corona-vaccinen på Ankersgade – elsker fest. Her er et pletskud fra nytårskuren.

FIRE STORE FLASKER PORTVIN

En eftermiddag i oktober hyggede beboerne i blok 23 sig med portvins-smagning og musik til fællessange, arrangeret og serveret af to oplevelsesmedarbejdere.

”Jeg sagde til kassedamen, at de ikke var til mig alle sammen”, fortalte den ene til forsamlingens store morskab om købet af fire store flasker portvin kl. lidt over 8 om morgenen.



FASTE KONTAKTPERSONER GØR FORSKELLEN



Plejhjemmet Ankersgade arbejder efter Aarhus Kommunes Forløbsmodellen, der meget præcist beskriver det gode plejehjems medarbejders roller. Bl.a. har hver beboer en fast kontaktperson.



”Det er kontaktpersonen, der har den tætteste kontakt til de personer, der bor her og til deres pårørende. Det handler om, at der skal være færrest mulige personer omkring beboeren. Kontaktpersonen er den, der kender beboeren bedst, ved hvad borgeren kan li’ og ikke li’”, fortæller Dorthe Malling Nielsen. Og kontaktpersonen har sådan se ansvaret for hele døgnnet. Det betyder, at det ligger helt naturligt i opgaven, at kontaktpersonen følger op på, hvad der er sket i den tid, man ikke selv var på vagt.

Og så handler det ikke mindst om at have et stabilt team, der sætter fagligheden højt.

Har grund til at være stolte

”Hele plejesektoren er plaget af rekrutteringsproblemer, så er det nogle gange vi oplever, at der er nogen, der går på kompromis med fagligheden. Så det er med at holde fast i de gode medarbejde”, siger Dorthe. ”De har jo et enormt ansvar, og ikke den længste uddannelse i verden. Der stilles store krav til dem i dag, hvor folk bliver udskrevet tidligere fra syge-

husene – og ofte også med komplekse sygdomsbilleder”, fortæller hun og roser sit personale: ”Så de har god grund til at være stolt af sig selv!”

På Ankersgade er der en bevidst strategi for ansættelse af medarbejdere: ”Vi går rigtig meget efter empati og indlevelse og evnen til selvrefleksion. Alt det andet kan man lære”, siger hun. Det handler nemlig også om at man skal turde snakke om det, der er svært – fx når man kommer til at begå fejl – så man kan få hjælp til at undgå at gøre de samme fejl igen.

KÆRE MEDLEMMER AF DANSKE SENIORER

Vi glæder os til at kunne komme i gang igen. Forhåbentlig går der ikke for længe. I Corona-tiden har vores frivillige medarbejdere haft travlt med at male værelser, ordne have og vores støtteforening Tisvilde Højskoles Venner har doneret ny belysning i spisesalen og et nyt flot gulvtæppe på "Afrikagangen". Nu glæder vi os bare til at se alle jer glade kursister på vores skole.

Derfor har vi et sommerferietilbud til jer: Sommerferie på Badehotellet fra 9.-14. august. Prisen er kun 3.395 kr. og det er med fuld pension. Andre betaler kr. 3.795. Så skynd jer at melde jer til og støt på den måde Tisvilde Højskole.

Tilmelding sker til tisvildehoejskole@gmail.com eller 48 70 76 36 mandag-torsdag kl. 10-14. Husk at oplyse jeres medlemsnummer.

Mange hilsener fra os alle på

**Tisvilde
HØJSKOLE**
50+

Mogens Johansen, forstander.

PS: se vores alsidige program på www.tisvildehoejskole.dk



FORÅR FRIHED FÆLLESSANG

Vi tror på et smukt forår – og vi glæder os til at se jer!



RUDE STRAND HØJSKOLE FOR SENIORER



Kystvejen 114, 8300 Odder - 86 55 89 44 - info@rudestrandhojskole.dk

Se alle vores kurser på rudestrandhojskole.dk og prøv for eksempel:

LIVSLYST - sangglæde - velvære - natur • 11.-16. maj • pris: 4.350,-
Fællessang, gåture ved skov og strand, foredrag, lækker mad og blid motion i selskab med andre aktive seniorer.

DEJLIGE ØSTJYLLAND • 17.-22. maj • pris: 4.750,-
Højskoledage i forårshumør og udflugter til Skanderborg og Aarhus.

VANDRINGER - FORSOMMER • 23.-29. maj • pris: 4.650,-
Højskoleliv med foredrag og smukke vandreture på Tunø, til Moesgaard skovene langs Giber Å og Skanderborg.

DANMARK DEJLIGST • 31. maj - 6. juni • pris: 4.950,-
Hyld grundloven og smukke Danmark i godt selskab med andre nysgerrige seniorer og spændende foredragsholdere.

KAMPEN OM EUROPA • 14.-19. juni • pris: 5.250,-
Dyk ned i EU's historie i selskab med Ulla Tørkelsen og andre EU-eksperter, og følg Danmark til EM i fodbold.

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



DEN GODE SENIORBIL GIVER DIG **FLERE GODE** **ÅR SOM BILIST**

Det vigtige er ikke, om du vælger stor eller lille bil, om den er dyr eller billig! – men at den gør det lettere for dig at være bilist.



Mobilitet er vigtig for os danskere, og især for seniorer er den lig med mere frihed. Men hvad er en god seniorbil? Hvordan vælger man som seniorbilist egentlig den bedste bil? Hvad bør den kunne – udover at transportere os sikkert fra A til B? Det har vi spurgt bilteknisk redaktør i FDM, Søren W. Rasmussen, om. Hans korte svar lyder: "I bund og grund handler det om at vælge en bil, der gør det lettere at være bilist i flere år!"

På disse sider har vi samlet en håndfuld tips til, hvad du bør overveje, når du vil købe ny bil. Det handler mest om form og udstyr, ikke om valg af diesel-, benzin-, el- eller hybridbil.

Du kan også læse om Susanne og Ib Ahle Kristensen i Fredericia og Inge og Egon Johannsen i Genner der skiftede

deres gamle bil ud med henholdsvis en mikrobil og en såkaldt SUV.

Det bedste du har råd til

Når du skal vælge bil, bør du som udgangspunkt anskaffe dig det bedste, du har råd til, hvad angår komfort, sikkerhed, udsyn og betjening. Skal den holde i 10-15 år, skal den måske kunne mere, end hvis du tror, du vil skifte den ud om 5 år.

Hovedsagen er, at du vælger den, der giver dig flest gode år som seniorbilist.

Komfort

"Komfort handler både om, hvordan du stiger ind og ud af bilen, hvordan du sidder, hvor meget støj, der er under kørsel", forklarer Søren W. Rasmussen.

Alt det er du nødt til selv at afprøve i forskellige bilmærker og modeller. I dag kan du få biler med høj indstigning og biler med døre, der så at sige åbner et stykke af "dørkarmen" med. Det letter også indstigningen, fordi du er tættere på sædet, når du skal ind og ud.

Det vil være individuelt, hvor meget det betyder, ligesom det er dit valg, hvor meget plads, der skal være inde i bilen. En lille bil kan sagtens være rummelig nok, mens nogle af de større opleves mindre rummelige.

Overlad mest muligt til teknikken

Som seniorbilist bør du tænke på, at der er rigtigt meget udstyr, der kan gøre det lettere at være bilist:

GPS'en er en super hjælper, der passer ruten, så du kan nøjes med at styre og holde øje med den øvrige trafik.

Fartpilotten holder hastigheden, og du kan endda få en, der bremser bilen, når du kommer for tæt på bilen foran dig.

Automatgear sørger for det rigtige gear til hastigheden. Du skal sådan set kun træde på gaspedalen eller bremsen. Det er en lettelse, ikke kun for seniorbilisten.

Sikkerhed

"Meget af det nye sikkerhedsudstyr kan både mindske risikoen for ulykker og begrænse skaderne ved ulykker", fortæller Søren og nævner som eksempel linje-



GODT LYS ER OGSÅ SIKKERHEDS- UDSTYR

"Som seniorer har vi helt naturligt brug for mere lys. Derfor er det også vigtigt, hvilken type lys den nye bil er udstyret med", siger Søren. Ofte vil bare det, at man skifter en gammel bil ud med en ny, betyde meget bedre lys. "Ligesom brilleglas bliver lytteglas slidt med tiden. Og det begrænser køreløset", tilføjer han.



vogteren, der giver lyd, når du kommer for tæt på de hvide vognbanestriber, og træthedsovervågning, der slår alarm, når bilens computer registrerer, at din kørsel bliver slingrende. Nogle biler er også udstyret med en "adaptiv fartpilot". Den måler afstanden til bilen foran dig og bremser bilen ned, hvis du kommer for tæt på. Mange nye biler er desuden udstyret med en kollisions-sikring, som bremser bilen helt ned, hvis der pludselig er en forhindring foran dig. Det kunne være en bil eller cyklist, der kører ud foran dig i byen.

Du kan også få biler, der er udstyret med alarmer, der advarer dig, hvis der pludseligt ligger et andet køretøj i din blinde vinkel. Det kan især være godt ved vognbanskeifte og ved sammenfletninger.

Udsyn

Du skal helst have frit udsyn hele vejen rundt i bilen. Din nye bil bør have store ruder og mindst muligt, der kan skabe blinde vinkler. Meget skrå sidestolper foran kan fx tage noget af udsynet.

Spejlene bør være store nok til dig. Og det skal være let for dig at indstille dem.

Betjening

Mindst lige så vigtigt er det, om du nemt kan nå og betjene fx fartpiloten, tågelygten, radioen eller luft- og varmereguleringen.

Det korte af det lange

Uanset, om vi som seniorbilister fortsætter nogle år endnu med den gamle bil, eller køber en ny eller brugt bil, så bør vi - og alle andre bilister - skrælle flest mulige forstyrrende elementer fra, når vi skal ud at køre.

På den måde har vi mulighed for at forlænge det gode, frie liv.

PERFEKT PENSIONIST- OG BYBIL

Susanne og Ib Ahle Kristensen i Fredericia byttede en stor og tørstig Toyota Avensis ud med en mikrobil, da kørselsbehovet blev mindre.



Da Susanne og Ib Ahle Kristensen i marts sidste år stod for at skulle udskifte deres gamle Toyota Avensis med plads til "det hele og lidt til", bestemte de sig for at erstatte den med en Citroën C1.

Det giver anledning til brede smil – både i hverdagen og på tankstationen:

"Den er billig at køre i", fortæller Ib. "I Toyota'en skulle der køres meget pænt for at få den til at gå mere end 13 km på literen. Ved almindelig blandet kørsel kom den aldrig over 11 km pr. liter. C1'eren går lidt over 20 km på literen om sommeren, og her om vinteren med fuldt lys, med varmen og også sædevarme tændt, går den 18", fortæller Ib.

Grøn afgift decimeret

Også den grønne ejerafgift er blevet en

mindre post i budgettet; før betalte ægteparret 1.800 kr. to gange om året, nu kan de nøjes med 460 kr. pr. år.

Matcher vores kørselsbehov

"Vi har ikke det store kørselsbehov mere", siger Ib, der gik på pension sidste år. Snart får han hyggeligt pensionist-selskab af Susanne.

"Det bliver jo mest til bykørsel og ture i området. Der er ikke det store bagagerum, men vi skal jo heller ikke transportere det store. Har vi brug for mere plads, kan bagsæderne lægges ned. Og har vi brug for at transportere noget på en trailer, så kan vi låne vores søns bil", fortæller de.

Og så er den fiks i byen. "C1'en er den af mikrobilerne, der har flest hestekræfter – hele 72, så den er matcher enhver

af de store biler på 0-60 km/t", griner Ib. Og den klarer såmænd også snildt 130 på motorvejen.

"Som pensionistbil og by-bil, er den perfekt. Og så er den faktisk også delebil. Vi deler med den anden af vores sønner. Han har natarbejde – og så vasker og støvsuger han", siger Ib.

"Vi er rigtigt glade ved den", siger Susanne, der også er glad for sikkerhedsudstyret: "Den har 6 airbags og hillassist", fortæller hun. Hillassist er en tilbagerulnings-spærre, som sørger for, at bilen ikke ruller bagud, når man holder på en bakke fx i et kryds.

"Vores er billigudgaven og kostede 94.000 kr., inkl. vinterhjul. De andre to var hhv. 20.000 og 40.000 kr. dyrere", fortæller Ib.



Susanne og Ib Ahle Kristensen, Fredericia, er super glade for deres mikrobil. Den kan hvad den skal og er nem at køre.

MIKROBILEN

- ... er perfekt til dem, der
- bor og færdes i byen
- ønsker en fabriksny bil til billige penge
- hyppigere kører kortere ture
- ikke har behov for meget plads
- ønsker minimale anskaffelses- og driftsomkostninger
- ikke i overvejende grad kører motorvej
- ønsker en sekundær bil

Andre eksempler på en mikrobil er Peugeot 108 og Toyota Aygo.

DEN SKAL KUNNE TRÆKKE CAMPINGVOGNEN

Egon og Inge Johannsen elsker campinglivet, så "pensionistbilen" skulle have kræfter nok.



I år er det 25 år siden, Inge og Egon Johannsen første gang camperede ved Bøllingsø ved Silkeborg og mødte nogle mennesker, som de nu har mødt hvert år i campingsæsonen, først ved Bøllingsø og senere andre steder i Danmark. Her i jubilæumsåret skal de igen mødes ved Bøllingsø.

"Vi elsker camping", fortæller Egon, der er 68 og nyder pensionistlivet sammen med Inge (70). Dermed var det overhovedet ikke til diskussion, at deres pensionistbil skulle kunne trække deres campingvogn, en Adria, der vejer 1,5 ton. De har i 20 år kørt til Frankrig og Spanien for at campere, bare ikke sidste år: "Da kom vi kun til Mosel. På grund af Coronaen", fortæller Egon.

Høj bil med automatgear

Det var også et must, at bilen havde automatgear: "Vi var en tur i USA og havde lejet en Chevrolet med en V8-motor, som man skulle stige op i – og som havde automatgear. Det var lækkert! Da vi kom tilbage og satte os ind i vores Skoda Octavia med manuelt gear, som vi ellers havde været så glade for, blev vi mindet om, at vi begge havde problemer med ryggen. Dem havde vi ikke mærket til på de 5.000 km, vi kørte i USA. Så besluttede vi, at den næste bil skulle have automatgear", fortæller Egon.

Som sagt, så gjort

Da bilen skulle udskiftes, blev det en Mitsubishi Eclipse Cross, en såkaldt SUV



For Egon og Inge er Mitsubishi'en er den helt perfekte afløser til den gamle stationcar.

med 165 hk, der med lethed kan trække campingvognen ned gennem Europa.

Mitsubishi'en er en såkaldt SUV, som er en forkortelse af Sport Utility Vehicle. Betegnelsen bruges om biler, der er større, højere, bredere og bygget til at kunne klare de fleste terræner og er derfor ofte udstyret med firhjulstræk og med en stærk motor.

At det lige blev en Mitsubishi var tilfældigt: "Min svigersøn arbejdede på værkstedet hos Bil & Co i Aabenraa og foreslog, at vi kom forbi og kiggede. Én prøvekørsel, så var det besluttet. Den har hill-assist, slukker motoren, når man holder i kø, automatgear og høj indstigning", forklarer Egon.

93- OG 97-ÅRIGT ÆGTEPAR: "KONTINGENT FOR 2021? JA, SELVFØLGELIG!"

"Selvfølgelig! Vi skal støtte foreningen økonomisk, selv om der ikke er nogen aktiviteter for tiden."



Eva og Jens Lund betænkte sig ikke et øjeblik, da de blev spurgt, om de ville gentegne deres medlemskab af Danske Seniorer Brørup.

Efter at være flyttet til byen fra Fyn, meldte ægteparret sig ind i foreningen i januar 2007 – tiltrukket af muligheden for at gå til seniordans.

Gennem årene har medlemskabet yderligere givet Eva og Jens Lund på nu henholdsvis 93 og 97 år "mange gode oplevelser, be-

kendtskaber og samtaler", fortæller de.

Så selv om Corona-nedlukningen gjorde, at de ikke fik ret meget ud af dette fællesskab i 2020, var parret ikke spor i tvivl om, at kontingentet for 2021 skulle betales:

"Vi føler os godt tilpas i foreningen, og vi håber, at der kommer aktiviteter igen", forklarer Eva Lund.

"Og vi vil gerne støtte sagen", tilføjer Jens Lund.



Det var muligheden for at gå til seniordans, der i 2007 fik nu 93-årige Eva Lund og 97-årige Jens Lund til at melde sig ind i Danske Seniorer Brørup. I baggrunden: Birthe Fredslund. (Privatfoto)

MÅNEDENS Ø-DEAL

3 dage på Ærø Hotel
Danmarks eneste voksenhotel
Ank. man-, ons- og fredag 18. til 31. januar 2021



Suppe, Steg & Is, dinnermusik samt gratis færgesøjler med ÆrøXpressen

På dette skønne januarophold forkæles I med bl.a. klassisk dansk 3-retters gastronomi i form af "Suppe, Steg & Is" samt en 3 timers guidet bustur rundt på Ærø

Opholdet inkluderer

2 x overnatning i standardværelse • 2 x stor morgenbuffet
• 2 x aperitif (velkomstdrink) • 2 x 3-retters aftenmenu "Suppe, Steg & Is" • 2 x dinnermusik • 1 x 3 timers guidet bustur • 1 x færebillet t/r for bil og passagerer med **ÆrøXpressen** som sejler fra Langeland til Ærø.

Pris pr. person ved 2 personer i dobbeltværelse dkk 1.595,-

Aldersgrænse min. 16 år for at gæste Ærø Hotel

Benyt annoncekoden **C50**
og bestil direkte hos Ærø Hotel på tlf. 6253 2406

DET BLI'R JO FORÅR OG SOMMER IGEN!

Foreningerne giver ikke op. Mange fandt andre veje til en anden type samvær i løbet af vinteren.



“Vi kan jo ikke gøre noget ved det. Vi bliver nødt til at tage det, som det kommer. Det bli'r jo forår og sommer igen. Vi er allerede ved at planlægge”, fortæller Anne Holst, formand i Lunderskov Pensionistforening i Sønderjylland. Foreningen holdt liv i bowling helt hen til december, bare delt op i mindre hold. Eller har de brugt bl.a. Facebook til at holde kontakt til medlemmerne.

Utraditionel start

“Vi har bestemt, at medlemmerne bliver fri for at betale kontingent i år” fortæller Anne Holst, der i stedet for at sælge medlemskort, sammen med den øvrige bestyrelse kører rundt til alle medlemmer, “og får en snak i døren. Er ingen hjemme, får de medlemskortet i postkassen”, siger hun videre.

Og Lunderskov-foreningen er ikke den eneste, der giver rabat på medlemskab til trofaste medlemmer. Supersenior på Amager giver nedslag i prisen til alle, der trods nedlukningen forblev medlem hele 2020.

Nye veje

Mange foreninger, der i sommer, rykkede aktiviteter udenfor eller fandt på nye. Så selvom nedlukning betød sluk med hyggeligt samvær, så var mange bestyrelser stadig meget aktive.

“Vi havde faktisk hele 89 aktiviteter sidste år” fortæller Henrik Poulsen fra Supersenior. Mange af dem på nettet, heriblandt en adventskalender, som var en stor succes. Supersenior har besluttet at belønne trofaste medlemmer med nedslag i kontingentet 2021.

I filmklubben Toveklubben, der mødes i Paladsteatret i København – når alt er normalt – har bestyrelsen besluttet at sende Den Lille Gule ud til sine godt 450 medlemmer. “De plejer at få den, når vi ses til film. Men der kan jo gå længe endnu”, forklarer formand Lis Tønnesen.

Også hun glæder sig til alt bliver normalt igen.

Foreningerne er klar

Nok har foreningerne i lang tid været begrænset i deres aktiviteter, men de giver ikke op.

Se bare Aktivitetskalenderen sidst i bladet: den bugner med rejser, foredrag, samvær, udflugter, banko, fællesspisning og meget mere.



Cykle-glade Danske
Seniorer i Fredericia

HVEM ARVER DIN PENSION NÅR DU DØR?

Igennem dit arbejdsliv har du sikkert sørget for at spare op til at gå på pension, men mange glemmer desværre at tænke over, hvem der skal have gavn af pensionen, hvis de dør, før den udbetales.



Da du oprettede din pensionsordning, blev du bedt om at tage stilling til, hvem der skulle indsættes som begunstiget. Det er sikkert længe siden, og tingene kan have ændret sig i mellemtiden.

Pensionsudbetalingerne går som udgangspunkt uden om dit bo, og du kan selv vælge, hvem der skal arve dine penge. Hvis du ikke har indsat en begunstiget til din pension, vil den blive udbetalt til "nærmeste pårørende", og for ordninger oprettet før 1. januar 2008 er nærmeste pårørende 1) din ægtefælle, 2) dine livsarvinger og 3) dine arvinger i henhold til loven/testamente.

Der er dog forskel på, hvilke pensionsopsparinger der bliver udbetalt til dine pårørende, når du er afgået ved døden.

Folkepension eller førtidspension
Dagen efter du dør, mistes retten til folkepension eller førtidspension. Dine pårørende får derfor ikke del i pensionen. Er du gift eller ugift samlevende, og var din samlever også gået på pension, kan udbetalingen af din pension dog fortsætte i op til tre

måneder efter din død. Din ægtefælle eller samlever får meddelelse fra Udbetaling Danmark om den såkaldte "efterlevelsesperiode". Når de tre måneder er gået, vil din ægtefælles eller din samlevers pension blive tilpasset satserne for enlige.

ATP Livslang pension

Udbetalingerne fra din ATP Livslang Pension ophører, når du dør, og fortsætter således ikke til dine efterlevende.

Hvis du dør, inden du fylder 66 år, vil din ægtefælle og dine børn (hvis de er under 21 år) typisk få udbetalt et engangsbeløb. Hvis du ikke er gift, men samlevende, vil din samlever få udbetalt engangsbeløbet, hvis I inden dødsfaldet har givet oplysning til ATP om, at I samlever. Vær opmærksom på, at engangsbeløbet som hovedregel bortfalder, hvis du dør som 70-årig eller senere.

Arbejdsmarkedspension og individuel pension

Som udgangspunkt vil dine pårørende ikke få gavn af den arbejdsmarkedspensi-



on eller individuelle pension, som du ikke har nået at få udbetalt ved din død.

Til arbejdsmarkedspensioner og individuelle pensioner er dog ofte knyttet en forsikring, som kommer de pårørende til gode, hvis pågældende dør, inden han eller hun er gået på pension. Dør man efter at være gået på pension, vil forsikringen normalt være ophørt.

Hvis du er i tvivl om, hvordan dine pårørende er stillet, når du dør, bør du få lavet et pensionstjek. Derudover kan du overveje, om oprettelse af et testamente kan bidrage til, at dine pårørende kan opretholde den levestandard, som du og de er vant til, når du er borte.



www.universadvokater.dk

Advokatfuldmægtig Simone Glavind (sg@universadvokater.dk, tlf. 89 34 35 07) arbejder med de emner, der behandles i JURA FOR SENIORER, og rådgiver og bistår gerne. Det koster aldrig noget, før du har fået og accepteret en pris.



Fast lavpris på kvalitets hjælpemidler

Knæpude

i lækker blød kvalitet.
Vejl. 199,95

NU
159.-

SPAR
20%



Luplampe

18,9 cm glaslinse
med LED lys.
X 2,25 i
forstørrelse.
Vejl. 999.-

NU
899.-

SPAR
10%



Håndlup X2

X6 spotlinse med LED lys. Kan foldes sammen.
Linsen er rektangulær linse, som er en fordel
under en læsning.

Vejl. 149,95 NU **134⁹⁶**

SPAR
10%



New Feet hjemmesko unisex

Sort i filtet uld. Str. 36-47
Vejl. 549.-

NU **466⁶⁵**

SPAR
15%



Rohde hjemmesko til dame

i sort filt. Str 37-42
Vejl. 399,95

NU **189.-**

SPAR
53%



Rohde herrehjemmesko Klassiker

i sort læder. Str 40-47.
Vejl. 349,95

NU **247⁹⁶**

SPAR
29%



Varmepude Primosana

40 x 30cm. Lækker varmpude i
blødt fleece med indstilling af 3
varme niveauer.
Vejl. 499,95

NU
249.-

SPAR
50%



Vandrestave og stavgang sæt

i aluminium. Foldsammen
og højdejusterbar og med
sne/sand hætte samt pose.
Vejl. 599.-

NU
395.-

SPAR
34%



Rolko thermo kørepose

Kørepose til brug i
kørestol til det
kolde og regnfulde
vejr. Flere str.
Vejl. pris fra 859.-

NU FRA
773¹⁰

SPAR
10%



Rollator actium

God hverdags
rollator i fin
kvalitet, men
alligevel billig.
Vejl. 999.-

NU **675.-**

SPAR
32%



DK's billigste
Aluminiums rollator

Rollator indendørs

Funktionel og enkel
rollator til hjemmet
i aluminium.
Vejl. 1.449.-

NU **799.-**

SPAR
45%



Vægt på kun 6,2kg

Superlet elektrisk kørestol

på kun 17 kg.
Med joystick.
Let og nem at
betjene.
Materiale i
magnesium.
Vejl.
17.999.-

NU
13.999.-

SPAR
22%



Danmarks letteste
elektriske kørestol

Tilbud gælder i februar måned - eller så længe lager haves

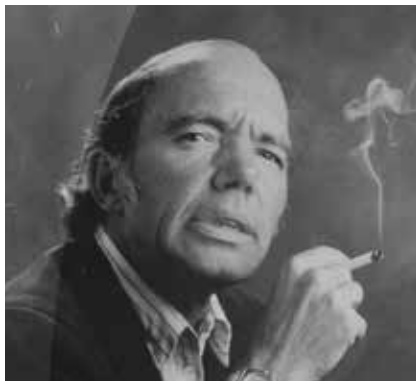
SeniorSalg.dk

SeniorSalg.dk er en dansk WEB-shop,
der sælger kvalitets hjælpemidler og fodtøj,
til **Danmarks absolut laveste priser.**

Fri fragt for køb over 499.- til GLS Pakkeshop

KOLTURKASSEN

Billetsalg til alle vores koncerter foregår nu kun på nettet – du finder alle arrangementer på danske-sneiorer.dk/kalender. Her finder du også link til billetsalg – du kan også få hjælp af vores søde frivillige Rejsehjørnet – Rejsehjørnet er åbent mandag-fredag kl. 9.30-14 – tlf. 35 37 24 22.



OTTO OG ELVIS FLYTTER!

“Vi har besluttet, at vi flytter de to koncerter Tilløkke Otto og Elvis til august”, fortæller Danske Seniorers kulturkonsulent Bjørn Hyrup. Dermed regner han med, at vi én gang for alle har flyttet de koncerter, der skal flyttes i år.

“Vi kommer alligevel ikke til at kunne gennemføre koncerter, før den planlagte vaccinering er afsluttet og samfundet igen kan åbnes for gode oplevelser”, siger Bjørn og understreger, at det vigtigste for os er, at det er sikkert at komme til koncert med Danske Seniorer.

Billetter ombyttes

Alle, der har billetter til den 18. februar, får direkte besked om nye billetter, hhv. om evt. refundering.

Nye datoer – samme sted!

Tilløkke Otto – Jesper Lohmanns hyldet til Otto Brandenburg er flyttet fra 18. februar til torsdag 26. august kl. 15.

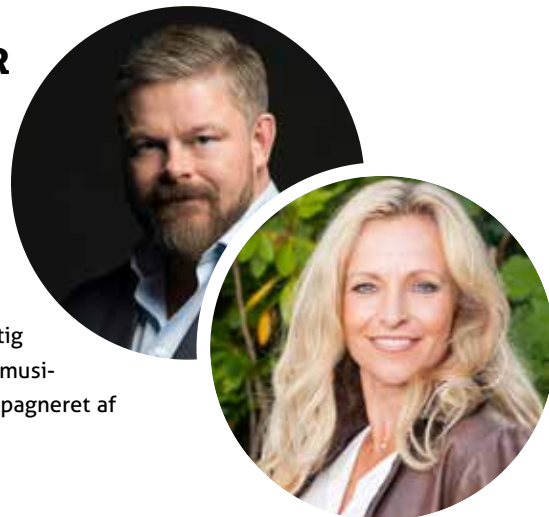
Koncerten Elvis – The King of Rock 'n' Roll flyttes fra 14. april til torsdag 12. august kl. 15.

Begge koncerter spilles i Glassalen i Tivoli, og ligesom sidst giver koncertbilletten også adgang til haven via hovedindgangen på Vesterbrogade 3.

VORES FAVORITTER I SEPTEMBER

Er du til musical og skønne stemmer, så skal du med os til koncerten Vores Favoritter 23. september kl. 11-13.15 i Glassalen.

Du kommer i forrygende godt selskab, når Susanne Elmark og Stig Rossen synger de bedste numre fra musicalens verden gennem 30 år, akkompagneret af Promenadeorkesteret.



SOMMERKONCERTER MED STIG ROSSEN SOM JOHN MOGENSEN

Kom og oplev Stig Rossen som den folkekære sanger her:

- Nørregade Teatret, Maribo søndag 16. maj kl. 15
- Alsion, Sønderborg søndag 13. juni kl. 15.
- Glassalen i Tivoli mandag 14. juni kl. 11.
- Aakirkeby-Hallerne, Bornholm tirsdag 15. juni kl. 19.
- Aarhus Rådhus onsdag 16. juni 2021 kl. 19.
- Idrætscenter Vendsyssel, Vrå lørdag 19. juni kl. 19.

Se mere om billetter på de næste sider og på www.danske-seniorer.dk



Nu også i
Glassalen i
Tivoli
14. juni

KR.
210,-
inkl. gebyr

**NY
DATO**

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

Tilløkke Otto

– en hyldest til en baggårdspuma

GLASSALEN I TIVOLI · Torsdag 26. august 2021 · kl. 15-17.15

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**.

Billetsalg åbner sidst i februar. Billetter købes på www.billetten.dk eller via www.danske-seniorer.dk. For yderligere spørgsmål kontakt tlf. 35 37 24 22.



VI HJÆLPER HINANDEN

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

Nørregade Teatret, Maribo
søndag 16. maj 2021
kl. 15. Billetter: 195 kr.
(ikke-medl.: 245 kr.) på
www.noerregadeteatret.
dk og i Vinhuset, Torvet,
Maribo, tlf. 54 78 02 90.

Alsion, Sønderborg søndag
13. juni 2021 kl. 15.
Billetter: 195 kr. på
www.billetten.dk.
Frokostplatte kan tilkøbes.

Glassalen i Tivoli mandag
14. juni 2021 kl. 11.
Billetter: 195 kr. på
www.billetten.dk.

**Aakirkeby-Hallerne,
Bornholm** tirsdag
15. juni 2021 kl. 19.
Billetter: 195 kr.
(ikke-medl.: 245 kr.)
på www.billetten.dk.
Buffet kan tilkøbes.

Aarhus Rådhus onsdag 16.
juni 2021 kl. 19. Billetter:
195 kr. på www.billetten.dk.

**Idrætscenter Vendsyssel,
Vrå** lørdag 19. juni 2021
kl. 19. Billetter: 195 kr.
på www.billetten.dk.
Buffet kan tilkøbes.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

En hyldest til John Mogensen

ALLE
BILLETPRISER
ER EKSKL.
GEBYR

.....
"Så længe jeg lever" - "Nina, kære Nina" - "Der er noget galt i Danmark"
... der bliver nok at synge med på og masser af god stemning, når vi i 2021 tager på
turne med Stig Rossens vidunderlige hyldest til John Mogensen.
.....

For yderligere info: www.danske-seniorer.dk / tlf. 35 37 24 22.



VI HJÆLPER HINANDEN



KR.
210,-
inkl. gebyr

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

Elvis

– The King of Rock'n'Roll

GLASSALEN I TIVOLI

Torsdag 12. august 2021 · kl. 15-17.15

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

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

Billetsalg starter 1. februar via www.danske-seniorer.dk eller www.billetten.dk
For mere info kontakt Rejsehjørnet tlf. 35 37 24 22.

KR.
210,-
inkl. gebyr



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

Vores favoritter

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

.....

GLASSALEN I TIVOLI

Torsdag 23. september 2021 · kl. 11-13.15

.....

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

.....

Billetsalg starter 1. februar via www.danske-seniorer.dk eller www.billetten.dk
For mere info kontakt Rejsehjørnet tlf. 35 37 24 22.

VIND MED SENIORBLADET

Alt, du skal gøre, er at sende os et postkort eller en mail.



Denne gang trækker vi lod om to forrygende krimier, som måske kan være med til at gøre din vinter lidt mere spændende. Den ene foregår i nutidens Island, mens den anden er en historisk krimi fra Guldalderens København.

Mørket af Ragnar Jónasson

Gads Forlag, 5. februar 2021



Mørket er første bind i trilogien om Hulda Hermannsdóttir fra Reykjavik Politi. Med denne trilogi har islandske Ragnar Jónasson slået sit navn fast som ny nordisk krimistjerne.

Hulda har været politieforsker i årtier, men nu er det slut. En fremadstormende, ung mand skal overtage hendes job og hendes kontor, og Hulda er tvunget på pension før tid. Da hendes chef foreslår hende at fordrive den sidste tid med undersøge en "cold case" om en

ung russisk kvinde, hvis håb om asyl og beskyttelse endte på en kold, mørk strand i Island, slår hun til. Hun opdager, at en hastig efterforskning afskrev sagen som selvmord – og at en anden ung kvinde forsvandt i samme periode, at ingen fortæller hele sandheden, og at hendes egne kolleger lader til at ville bremse efterforskningen. Tiden er knap, men Hulda vil gøre alt for at opklare sagen – også selv om hun bringer sit eget liv i fare.

Serien om den egenrådige Hulda Hermannsdóttir er fortalt i omvendt kronologi. I Mørket møder vi den ældre Hulda, der skal løse sin sidste sag. I de næste bind bevæger vi os baglæns gennem hendes liv og politikarriere.

Før sidste akt af Lasse Holm

Politikens Forlag, februar 2021



Jørn Hansen, kaldet Jern-Hansen, er natvægter og ikke et af Guds bedste børn. Johan Ludvig Heiberg er skribent, akademiker og dramtiker på jagt efter sin muse.

Johanne Luise Pätges er datter af fattige, tyske emigranter og danser ved Det Kgl. Teaters balletkompagni med et spiren-

de talent for skuespil. Da Johanne Luise Pätges mentor og beundrer, Johan Gebhard Harboe, findes myrdet om morgenen den 21. marts 1829, tror politiet, at der er tale om selvmord. Kun Jern-Hansen ved bedre, men af personlige grunde holder han forbrydelsen hemmelig. Hans tøven får uoverskuelige konsekvenser for dem alle.

Bogen er bygget på historiske hændelser og personer, bl.a. skuespillerinden Johanne Louise Heiberg.

Vind en af bøgerne

Alt, 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 – Mørket" eller "Bogkonkurrence – Før sidste akt". Husk at skrive din egen postadresse, så vi kan sende bogen til dig, hvis du skulle være så heldig at vinde. Eller send en mail til vind@danske-seniorer.dk – og skriv bogens titel i emnefeltet.

Vi skal have dit postkort eller din mail senest 8. marts 2021.

Et stort tillykke

Et stort tillykke til Nina fra Greve, der vandt bogen "Til verdens ende", Mette fra Løgstrup, der vandt bøgerne "Hjerteblink" og "Hjertebånd" & Knud Erik fra Årre, der vandt krimien "Skjult".

Vi håber, I har haft nogle rigtig gode læseoplevelser.



MEDLEMSFORDELE

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



SOL OG STRAND

– ferie med det gode hjerte

Spar 10% på sommerhuseleje, indtil 30. april 2021, når du booker via linket på vores hjemmeside.



DANFOSS UNIVERSE

Sæson 2021: 25% rabat på entré for op til 6 personer ved fremvisning af medlemskort.



HAPPY LAMA FAIRTRADE

Webshop: 20% medlemsrabat på alpaka-produkter. Brug koden SENIOR.



10% rabat på alle lejepriser, når du booker via vores hjemmeside.



DEN RØDE OKSE
WWW.DRO.DK

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

RØRVIG STREET FOOD

SINCE 2019

10 % rabat på fadøl, flaskeøl, vin, sodavand og juice.



ELEONORAS

15% rabat på værelsesudlejning book på www.eleonoras.dk – brug koden DSvedvadehavet2021.



TIVOLI-ÅRSKORT OG TURPAS MED RABAT

Årskort til Tivoli København til Danske Seniorer-pris: 320 kr. – og du får det fysiske kort med uden ekstra beregning.

Turpas til hele 2021: 150 kr., du sparer 37%.

Rabatten får du kun, når du køber kort og turpas i Rejsehjørnet.



10% på vores værelsespriser samt en fl. vin ved ankomst. 20% på ophold fra søndag til mandag.



VIKINGESKIBS MUSEET

i Roskilde: Entre 95 kr. (normalpris 115,-).



15% på egenbetalingen på høreapparater, inkl. forsikring.



Panzer Museum East ved Slagelse. Entre 70 kr. (normalpris 100-80 kr.) åbner 1. april.



RIBE SØNDERPORT

20% rabat ved booking af flere end to nætter på Ribe Sønderport Bed & Kitchen frem til 1. april (normalpris v/2 pers. 800 kr./nat).



Fodterapeut Casper Haxthausen

FODTERAPEUT CASPER

Få hjælp til fødder, der driller, og få 10% rabat. Ring 35 42 75 00 (Kbh. Ø) og spørg efter Casper.



ARTROSE FYS

Fysioterapi på Frederiksberg Kbh. giver op til 25% rabat. Se mere på vores hjemmeside.



Op til 30% rabat på mere end 600 restauranter, caféer og barer over hele landet. Download App og hent kode på vores hjemmeside.



Fisketure fra Korsør Havn. Spar 50 kr./pers.

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. 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 kontaktannonce (maks. 30 ord) under billetmærke for 100 kr. Send din annonce til:

SeniorBladet/Billetmærke
Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N
eller: billetmrk@danske-seniorer.dk

HUSK: navn, adresse og telefonnummer, så du kan få svar. De 100 kr. indbetales på konto: 5301 – 027 32 56.

Vil du svare på en annonce: skriv et lille brev, læg det i en lukket kuvert, skriv det billet-mrk., der skal modtage det, på udenpå. Læg den i en anden kuvert, adresseret til Danske Seniorer, som sender din lukkede kuvert videre til rette modtager.

Viborg og omegn: Stabil, røgfri og jovial mand søges af enke 72 år (168/65). Har bil og hus, aktiv, glad, alsidige interesser men ked af at være alene. Håber at høre fra dig. **Billetmrk. 4029**

Østjylland/Fyn: Aktiv kvinde, enke, i min 3.alder, veluddannet, ordnede forhold. V.V.V. Holder af natur-og friluftsliv, rejser, hjemlig hygge o.m.a. Søger empatisk, har-

monisk mand med match til ovenstående.
Billetmrk. 4030

København og omegn: 65 årig pige fra København søger veninder i dagtimerne. Du skal have en god fysik. Interesser: bredt, byture, gåture, evt. kunst interesse-ret. **Billetmrk. 4031**

Frederiksberg og Nordsjælland: Lille glad kvinde søger en røgfri ven med et godt hoved til gode samtaler og hvad vi ellers kan finde på. Skriv lidt om dine interesser og ønsker. **Billetmrk. 4032**

Holbæk / Regstrup:

Jeg er en K på 67 år, nylig flyttet til Holbæk området. Sammen med min mand. Søger veninder til fælles oplevelser. Har alsidige interesser, en god snak osv. **Billetmrk. 4022**

København og omegn: Nydelig, velklædt, slank kvinde omkring 80 søger en dejlig omsorgsfuld og velsoigneret mand. Du er ligesom jeg livlig og udadvendt og har lyst og mod på at dele både oplevelser og hjemlig hygge. **Billetmrk. 4033**

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

GAVEN INGEN ANDRE KAN GIVE

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

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

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

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



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

info@livsbog.dk

livsbog.dk

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



PP Danmark, Port Payé
PostNord



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

167 PL	SKRI- BEA- TER	I HAVEN	FOR- TJENE- STE	FORK.	RYGE	FOR- SØGER	ELEV	DYR	ART	TO ENS	BYG- NING	SUK- KER	TANGEN- LAG	BØGER	TAL
BEVIL- LING	1														
						GULD TANKE		SKIBS- DEL							STOR
DA.BY STED- ORD			OPLAGT EMNE- MÆSSIGE							LAG STED- ORD			ILD- STED- LED		
SKÆR			BANDE ORD TRÆ					JÆVNE							DYR
DES- SERT								CIRKU- LERE					FOD- TØJ ROMAN		
REDE		PIGE DRENG			2							MAS- KINE			
VEJR															JÆVN
VÆGT	BINDE- ORD GLOSE			HJÆL- PEREN						NEJ			TO ENS PELS		PLAN- TE
KAMP														TONE MINDE	
BUK- KE															
MÆNG- DE		VÆGT HUMOR- SYGE			3										
BLOM- STEN						NÆ- RING	3. VER- DEN	TALJE ENDE	SER- VICE TO ENS		BRAND- FAR- LIGT	UNGE MAS			SØS- TER
TITEL			VÆSKE MONTEN						4						
STOF									SKRAK FOR- TROLIG					PAR- TIKEL GL. VERBUM	
VÆGT	SIND LØBET			DRENG MÅL					BEHØL- DERNE GENRE			5			
OF- TERE					FUGL		ÅNDE PIGE					RED- SKAB SNEDIG			HÆNDE
PARA- DIS							LÆNG- STE TRÆ			6				KORT SIDE	
TONE		GODE						PIGE						FORK.	DAN- MARK
ENG. BY				TONE		SPÆND- STIGT					TIL- BEHØR		7		



KRYDSORD

Kodeordet fra Krydsord nr. 1 – 2021 sendes til:

Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N – mærk kuverten **KRYDSORD** – eller på mail til krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest den 1. marts 2021. Vi trækker lod blandt de rigtige løsninger om gavekort til Coop på 1 x 200 kr. samt 2 x 150 kr.

De heldige vindere i krydsord i SeniorBladet nr. 6/20 er:

1. præmie: Poul Erik Pedersen, Kværndrup
2. præmier: Lis Børre Nielsen, Glostrup og Hugo Overgaard, Vildbjerg

Kode fra nr. 6/20: Høkkasse

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

AKTIVITETSKALENDER

REGION NORDJYLLAND



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Fremover indsendes stof til kalenderen til midt@danske-seniorer.dk helst som word eller en pdf (undlad venligst scan og foto). Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12

Blad	Afleveringsfrist	Udgivelsesdato
SeniorBladet nr. 2/2021	25. februar 2021	Uge 16 – 20.-23. april
SeniorBladet nr. 3/2021	29. april 2021	Uge 23 – 8.-11. juni
SeniorBladet nr. 4/2021	18. juni 2021	Uge 34 – 24.-27. august
SeniorBladet nr. 5/2021	3. september 2021	Uge 40 – 5.-8. oktober
SeniorBladet nr. 6/2021	14. oktober	Uge 48 – 2.-7. december

OM KALENDEREN:

Alle medlemsforeninger kan få gratis omtale af aktiviteter, udflugter m.m.

OBS: "Medlemspris" gælder den enkelte forenings medlemmer. Kontakt evt. foreningen, hvis du ønsker at deltage, men ikke er medlem lokalt.

OM CORONA:

Der kan stadig forekomme aflysninger pga. corona-virus. Hold øje med din forenings hjemmeside/opslagstavle – og med www.danske-seniorer.dk



BESØG VORES HØJSKOLE



TISVILDE HØJSKOLE:

www.tisvildehoejskole.dk

Få inspiration til flere seniorhøjskoleophold på www.danske-seniorer.dk/oplevelser

KREDS 19 – KREDS FOR PERSONLIGE MEDLEMMER

Kredsformand Kirsten Wirth
Bernstorffsvej 71A, 1. th., 2900 Hellerup
Tlf.: 22 99 16 67 - kirsten.wirth@mail.dk

VALGMØDE – FOR PERSONLIGE MEDLEMMER

17. marts kl. 10.30: Valgmøde for personlige medlemmer på Hanherred Idrætscenter, Brøndumvej 14-16, Fjerritslev. Dagsorden: 1. Velkomst, 2. Orientering, 3. Valg af 2 delegerede.

Kreds 19 byder på en let forplejning i form af kaffe m/brød eller en sandwich, derfor er tilmelding nødvendig senest 5. marts til kredsformand Kirsten Wirth, som også besvarer evt. spørgsmål. Det er gratis at deltage.

Ved tilmelding: Oplys medlems-nr., skriv "Valgmøde 17.3. – Region Nord" i emnefeltet

KREDS NORD

Kredsformand Kai Kruchov Madsen
Stillehavsvej 6, Lønstrup, 9800 Hjørring
Tlf. 22 58 27 72 – dkskredsnord@gmail.com

Generalforsamling udsat fra 2. marts til

13. april kl. 13.30 i Jetsmark Idrætscenter, Bredgade 140, Pandrup. Danske Seniorers direktør Katrine Lester deltager. Kredsen er vært ved kaffen. Tilmelding aht. traktement senest 6. april til kredsformanden.

BODDUM-YDBY SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Bodum-Ydby Skytte- og Fritidscenter. Tilmeldinger: til Gunner på tlf. 97 95 61 67 el. 40 27 11 42. Kaffe m/brød ved arrangementer: 40 kr., medmindre andet er nævnt. Naboforeninger er velkomne til arrangementerne.

Hver mandag kl. 14: Bobspil

Tirsdays kl. 9.30: Motion og samvær

24. marts: Sangaften v/Jørgen Asboe. Kaffe m/brød.

21. april: Musik m/Kim B. Jensen og mulighed for en svingom. Entré og kaffe m/brød 90 kr. Tilmelding senest 11. april.

DANSKE SENIORER HJØRRING

Mødested og -tid: Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring kl. 13 – hvor intet andet er nævnt.

Kaffe: 5 kr. Banko: 10 kr. pr. plade 6 stk. for 50 kr.

4. marts: Banko og ballonspil

11. marts: Generalforsamling og underholdning. Der serveres karbonader og grøntsager samt citronfromage i pausen. Sidste tilmelding: 4. marts. Gratis, en del af Sommerpakken.

25. marts: Underholdning, se HAS Info-kal. Sidste tilmelding: 18. marts. Deltagerbetaling: 50 inkl. kaffe m/brød

8. april: Banko og ballonspil

22. april: Foredrag af Audika om hørelse og høreapparater. Mulighed for lille høreprøve. Sidste tilmelding: 15. april. Deltagerbetaling: 50 kr. inkl. kaffe m/brød

DRONNINGLUND SENIORER

Mødested og -tid: Fredensgade Centret, Fredensgade 3 i Dronninglund – onsdage kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand: Karin Buur Andersen tlf. 26 51 22 86. se også www.dronninglundseniorer.dk Alle skal i disse Corona-tider tilmelde sig til

Karin på 26 51 22 86 inden mødet.

FLAUSKJOLD SENIORER

Mødested: Aktivitetshuset Smien, Aalborgvej 632 i Flauskjold

FREDERIKSHAVN SENIORER

Mødested: Ingeborghus – hvor intet andet er nævnt. Kontingent: 150 kr. kan indbetales på kto.nr. 9006 1300 233 658, oplys navn og adresse.

Tilmelding og betaling: til fest og udflugter til Ingeborg på 61 30 94 07.

Onsdagsdans: første onsdag i måneden kl. 17.30. Ændringer/afbestilling af smørrebrød til Helle på 22 67 25 72 senest 5 dage før.

Bankospil torsdage kl. 18.30: 11. og 25. marts, 22. april,

Svømning: på gigtlejehjemmet onsdag kl. 15.30-16.45 og fredag kl. 14.30-17. Plads på badehold aftales med bademesteren.

8. marts kl. 16.30: Generalforsamling

HANNÆS SENIORER

Mødested: Vesløs Kro

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

HUNDBORG OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Valsen i Solgården, Solgårdsvej 14 i Thisted

2. mandag i måneden kl. 14: Banko på Solgården

JERSLEV OG OMEGNS SNEIORER

Mødested- og tid: Borgen, Borgergade 28, 9740 Jerslev – tirsdage kl. 13.30-16

23. februar: Hyggeeftermiddag. Husk kop og kage og tilmelding til samspisning 2. marts.

2. marts kl. 12: Samspisning på Borgen. Pris følger senere.

9. marts: Generalforsamling

16. marts: Banko

23. marts: Hyggeeftermiddag. Husk kop og kage.

30. marts: Foredrag om testamente, Advokat om arv og fuldmagt. 30 kr.

6. april: Hyggeeftermiddag. Husk kop og kage og tilmelding til samspisning 13. april.

13. april kl. 12: Samspisning på Borgen. Pris følger senere.

SALTUM PENSIONISTFORENING

Mødested: Egnssamlingens store sal – den tidligere Saltum Kro, Søndergade 6 i Saltum

TAARS SENIORER

Mødested: Bålhøj Centret, Tykskovvej 4 i Taars.

19. februar kl. 14: Banko

TORNBY OG OMEGNS SENIORER

Mødested: Tornby Forsamlingshus.

Tilmeldinger: til Alice 30 90 34 05 eller Knud 30 98 24 06 eller på mail tornbyse-
niorklub@gmail.com.

24. marts kl. 14: Generalforsamling, dagsorden iflg. vedtægter. Tilmelding senest 17. marts. Foreningen er vært ved kaffe og brød.

28. april kl. 14: Film/foredrag v/Søren Erving. Tilmelding senest 21. april.

Der vil ved alle arrangementer blive annonceret i VI-TO med flere detaljer og pris.

V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

Mødested: Forenings- og Kulturhuset Lunden, Assenbækvej 33 i Vester Hjermitslev

13. og 20. februar kl. 10-11.30: Datastue

VRÅ SENIORER

Mødested: IC Vendsyssel

Tilmeldinger: til Arne 40 48 02 35 el. Hanne 21 56 56 15.

30. marts kl. 14: Ordinær generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før. Gratis kaffe. Tilmelding senest kl. 14 dagen før.

AALBORG KREDS

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

Generalforsamling udsat fra 1. marts til 14. april kl. 13.30 på Kimbrer Kroen, Markedsvej 8, Aars. Danske Seniorers direktør Katrine Lester deltager. Kredsen er vært ved kaffen. Tilmelding aht. traktement senest 6. april til kredsformanden.

ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: hvor ikke andet er oplyst Øster Hurup Multihus og Idrætshal – kl. 14.

Ændringer: find os på Facebook Als - Ø. Hurup Pensionistforening

15. marts: Banko

22. marts: Modeshow/tøjdemostration

19. april: Banko

BISLEV SENIORKLUB

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

Spilleeftermiddage d. 7. januar, 2. februar, 2. marts og 8. april.

9. marts kl. 14: Dorthe Elkjær fortæller om bogen Hos Møllerens (efteråret 2019) og familien Lauridsen i Halkær Mølle, der bestod af ægteparret og deres tre sønner og to døtre, som alle forblev ugifte og levede livet side om side i møllen.

23. marts kl. 12: Forårs-/påskefrokost. Vi lukker om muligt lidt af foråret indenfor. Menu (oplyses senere) samt kaffe med lidt sødt. Pris: 100 kr., drikkevarer til de sædvanlige billige priser.

Tilmelding: senest 21. marts til Else Svennum tlf. 98 35 71 21 eller Martin Lundgaard tlf. 23 65 26 56.

6. april kl. 14: Hørekonsulent Tina Broberg fra hørecentret Høreapparatet, som er ørelægernes hørecentral, fortæller om følgerne af hørenedsættelse. Der bliver rig lejlighed til at stille spørgsmål. Efter kaffen mulighed for at få testet egen hørelse.

20. april kl. 14: Bislev Nørregaard, hvor vi besøger Niels Quist, tidl. forstander på Lundbæk og ser hans eget lille museum, som han har indrettet på gården. Vi husker Niels' store fortælleevner, så der venter os sikkert en yderst interessant eftermiddag. Bestyrelsen medbringer eftermiddagskaffen.

HUSK: 19. juni: koncert i Vråhallen med Stig Rossen, der synger John Mogensen.

BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

Onsdage i ulige uger kl. 14-15: Bowling i Gatten Bowling Center.

17. februar kl. 16: Generalforsamling. Kl. 18: Gule ærter m. tilbehør. Foreningen er vært.

14. april kl. 17: Sæsonafslutning bowling med spisning i Skivum Krat. For alle medlemmer.

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

DANSKE SENIORER HOBRO

Mødested: Medborgerhuset. Brød medbringes. Kaffe/the 5 kr. Brød medbringes, når der ikke er fælles kaffebord.

5. marts kl. 14-16: Banko

19. marts kl. 13-16: Påskefrokost Der vil være snaps til silden, øl og vand købes til moderate priser. Pris: ca. 100 kr. for medl. og 150 kr. for ikke-medl. Der vil være Amerikansk lotteri samt underholdning af De Småborgertlige Gårdsangere.

16. april kl. 14-16: Forårsafslutning m/fælles kaffebord, amerikansk lotteri og underholdning v/"Sommer i Tyrol" fra Randers.

12. maj: Studietur til Stenvad Mosebrug, Sostrup Slot og Kloster på Djursland. Pris: 450 kr. Tilmelding: først til Mølle-principet.

FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Huset, Nymøllevej 115, Farstrup - Kontingent: 100 kr. – kontakt: Erik Andersen tlf. 61 45 84 75.

Aktiviteter: busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, håndarbejde, kort- og/eller brætspil.

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

FARSØ PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Klubhuset, Dr. Ingridsvvej 2A i Farsø – kl. 14.00, hvis ikke andet er nævnt. – Formand: Inger Pedersen tlf.: 26 93 33 33

3. marts: Lena Fransgård, Fredbjerg fortæller om sit liv

17. marts kl. 12.30: Spis sammen, i stedet for den aflyste julefrokost

31. marts: Peter Aldahl, Skørping underholder med musik og sang

14. april: N.O. Ladefoged, Nørager, fortæller historier/aneddoter om kongehuset og Jagthyttten i Trend

28. april: Kjeld Mervin Povlsen, Aars, fortæller om sin tid som butiksdetektiv

FJELSØ KLOTRUP SENIORER

Mødested: Fjelsø Kultur- og Forsamlingshus

24. februar: Generalforsamling

17. marts: Besøg på Hancock Skive, begrænset deltagertal. Nærmere informationer i foreningen.

FØRTIDS- OG PENSIONISTFORENINGEN HVALPSUND

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Sognehuset

Mandage i ulige uger kl. 10: Krolf på Hesselvang

Mandage i lige uger kl. 14: Krolf på Hesselvang

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

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

HADSUND PENSIONISTFORENING

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Hadsund Kulturcenter

HORNUM-ULSTRUP SENIORER

Mødested: Værestedet, Hornum

KONGERSLEV SENIORER

Mødested: Lykkeshøj Aktivitetscenter, Kongensgade 16, 9293 Kongerslev (medmindre andet er nævnt) - se også www.9293.dk. Kontingent: 60 kr./år - kontakt formand : Leo Sørensen tlf. 41 62 18 67 - ejensen@nrdc.dk

Aktiviteter: banko, busture, udflugter, rejser, foredrag og fællesspisning

NØRHOLM SENIORER

Bowling i Løvvang Centret. Pris inkl. bane, kaffe og et stk. brød m. rullepølse: 100 kr. Leje af sko 15 kr. Tilmelding og betaling senest 8. februar.

Hver mandag kl. 10: Krolf på banerne Nørholmssvej 164

Hver mandag kl. 15: Gymnastik i Nørholm

VIND MED SENIORBLADET

Alt, du skal gøre, er at sende os et postkort eller en mail.



Kunne du tænke dig at vinde en sprudlende historisk roman fra 1940'ernes New York fuld af glamour, krig og kærlighed? Ja, ikk'? Så læs videre her...

Kvindernes by

Gads Forlag, 20. januar 2021



I 1940 ankommer Vivian Morris til New York. Hun er netop blevet

bortvist fra college og skal bo hos sin tante, som er indehaver af et varietéteater på Manhattan. Her møder Vivian en hel verden af ukonventionelle karakterer – fra flamboyante showgirls til manuskriptforfattere, fallerede stjerner og verdensdamer. Vivian har en kreativ åre og bliver syerske på teatret.

Mens krigen i Europa ligger som en skygge over New York, forsøger Vivian at være fri og gøre, som hun gerne vil. Men da den legendariske skuespiller Edna Watson kommer for at spille i teatrets mest ambitiøse forestilling nogensinde, tager Vivian et fatalt skridt, som fører til en skandale, der vender op og ned på hendes verden.

Vivian indser, at hun er nødt til at lære at leve flere liv for at få den frihed, som hun ønsker. Og først som gammel kvinde

er hun klar til at fortælle sin historie – en historie om sensualitet og livsvilje, om tab og kærlighed i kvindernes by.

Bogen, der er under udgivelse i over 30 lande, er en stærk og tidløs fortælling om kvindeligt begær, modige livsvalg og store drømme.

Sådan kan du vinde bogen:

Alt, 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 – Kvindernes by". Og husk selvfølgelig at skrive din egen postadresse, så vi kan sende bogen til dig, hvis du skulle være så heldig at vinde. Eller send en mail til vind@danske-seniorer.dk, skriv "Kvindernes By" i emnefeltet. Vi skal have dit postkort eller din mail senest 8. marts 2021.

Skoles gymnastiksal
Hver tirsdag kl. 13: Gå dig i form
Hver torsdag kl. 14: Krolf

SKØRPING SENIORER

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

VEGGERBY SENIORER

Mødested: BHI's klubhus, Kirketerpvej 49,
Kirketerp

VILSTED-VINDBLÆS SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst)
Vilsted Klubhus
5. marts kl. 18: Generalforsamling og spisning (Gule ærter) i Multicentret Vindblæs.

ØSTER HORNUM SENIORER

Mødested annonceres pga. Corona-situationen senere i lokalviserne. Se tid og sted i lokalviserne ugen før arr.
3. marts: Foredrag om Halkær konen ved

Dorthe Gregersen
17. marts: Banko
31. marts: Ud af huset eller underholdning.
14. april: Banko

AALESTRUP SENIORER

Mødested og -tid: Knabergaarden kl. 14-16, hvor intet andet er nævnt –Yderligere info på tlf. 28 60 63 27,

www.aalestrup-seniorer.dk og opslag i Knabergaarden.

Til alle arrangementer: er der tilmelding til tlf. 28 60 63 27 el. 25 11 70 01 senest to dage før, hvis ikke andet er nævnt.

9. marts: Underholdning v/Flemming Gammelholm kommer og synger og spiller, bl.a. som Elvis.

Mandag og fredag fra 9. april kl. 14-16: Petanque på petanquebanerne ved Aalestrup Idrætscenter. Medbring kaffe. Bare mød op!

20. april: Anders Nielsen fortæller om fantastiske fund på nettet og Martin Haubroe vil fortælle om Aalestrup før og nu.

AARS SENIORER

Mødested: Mødested: Kimbrerkroen, Markedsvej 8, 9600 Aars, hvor ikke andet er oplyst – se også www.facebook.com/aars.seniorer.

Kontingentet 100 kr./år - kontakt: Per Drejer tlf. 21 65 52 43.

Formål: at aktivere pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere og oplysning af kulturel og social art.

Hver tirsdag kl. 19.15 (undtagen helligdage): Bankospil

Aktiviteter: banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, fællesspisning, idræt, motion, kondirum, IT-/datastue, maleri, kunst, keramik, musikalsk underholdning.

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Nordjylland:

Annette Schiøler

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

MEDLEMSFORDELE

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



Forbrugerrådet Tænk

10% på 6 mdrs. medlemskab, når du melder dig ind via vores hjemmeside.



Cirkusmuseet i Hvidovre giver 20% rabat på entré. Vis medlemskort.



Hundested Kro & Hotel

15% på maden for kortholder + ledsager.



HOTEL VINHUSET RESTAURANT VINHUSKÆLDEREN

Hotel Vinhuset i Næstved: 25% i Restaurant Vinhuskælderen mandag-torsdag og 20% på overnatning og morgenbuffet.

DEN HIRSCHSPRUNGSKE SAMLING

50% rabat på plakater i museumsbutikken.



BUTIK SOMMERSTED

Du får 10% på alt i Butik Sommersted, Ndr. Strandvej 63, Tejn, 3770 Allinge.



KRAGERUP GODS

HOTEL · KONFERENCE · EVENT · RESTAURANT

10% på frokostplatte i den hyggelige Restaurant Blixen.

HOLMS ANNO DOMINI 1584

15% rabat på regningen med valg fra a la carte kortet v/kort seating: Kom kl. 17.30, gå kl. 8.45.



Min. 25% materialerabat på forrudeskift - stenslag fra 355 kr.

PROFILOPTIK

20% rabat på briller – se emre på vores hjemmeside



LEDAM

Østergade 36, Maribo. 10% rabat på damemode, sko, støvler og lækkert tilbehør. Rabat gælder ikke gavekort.



4M VIDEO

20% rabat på cykelvideoer til din kondi-cykel eller sofacykel.



10% på eksklusiv håndlavet chokolade fra dansk producent.

AKTIVITETSKALENDER

REGION MIDTJYLLAND



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Fremover indsendes stof til kalenderen til midt@danske-seniorer.dk helst som word eller en pdf (undlad venligst scan og foto). Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12

Blad	Afleveringsfrist	Udgivelsesdato
SeniorBladet nr. 2/2021	25. februar 2021	Uge 16 – 20.-23. april
SeniorBladet nr. 3/2021	29. april 2021	Uge 23 – 8.-11. juni
SeniorBladet nr. 4/2021	18. juni 2021	Uge 34 – 24.-27. august
SeniorBladet nr. 5/2021	3. september 2021	Uge 40 – 5.-8. oktober
SeniorBladet nr. 6/2021	14. oktober	Uge 48 – 2.-7. december

OM KALENDEREN:

Alle medlemsforeninger kan få gratis omtale af aktiviteter, udflugter m.m.

OBS: "Medlemspris" gælder den enkelte forenings medlemmer. Kontakt evt. foreningen, hvis du ønsker at deltage, men ikke er medlem lokalt.

OM CORONA:

Der kan stadig forekomme aflysninger pga. corona-virus. Hold øje med din forenings hjemmeside/opslagstavle – og med www.danske-seniorer.dk



BESØG VORES HØJSKOLE



TISVILDE HØJSKOLE:

www.tisvildehoejskole.dk
Få inspiration til flere seniorhøjskoleophold på www.danske-seniorer.dk/ oplevelser

KREDS 19 – KREDS FOR PERSONLIGE MEDLEMMER

Kredsformand Kirsten Wirth
Bernstorffsvej 71A, 1. th., 2900 Hellerup
Tlf.: 22 99 16 67 - kirsten.wirth@mail.dk

VALGMØDE – FOR PERSONLIGE MEDLEMMER

16. marts kl. 10.30: Valgmøde i Region Midt – for personlige medlemmer på Klippen, Nørregade 27, 8740 Brædstrup

Dagsorden: 1. Velkomst, 2. Orientering, 3. Valg af 3 delegerede

Kreds 19 byder på en let forplejning i form af kaffe m/brød eller en sandwich, derfor er tilmelding nødvendig senest 5. marts til kredsformand Kirsten Wirth, som også besvarer evt. spørgsmål. Det er gratis at deltage.

Ved tilmelding: Oplys medlems-nr., skriv "Valgmøde 16.3. – Region Midt" i emnefeltet

KREDS MIDT/VEST

Kredsformand Mette Overgaard
Havevej 11 A, 7830 Vinderup
Tlf. 21 29 52 69 – danskeseniorer.midtvest@gmail.com

Kredsens generalforsamling udsat fra 3. februar til 17. maj kl. 13.30, Højmark Hallen, Adelvej 41, Højmark. Tilmelding nødvendig

- se næste SeniorBladet.

DANSKE SENIORER BORDING

Mødested: Bording Forsamlingshus

2. marts kl. 19: Generalforsamling. Foreningen er vært ved kaffe og brød

DANSKE SENIORER IKAST

Mødested (hvor ikke andet er oplyst): Norgsgade. OBS! Dans gennemføres, hvis Corona tillader det.

Hver tirsdag, onsdag og torsdag kl. 9-12: Dastuen på Biblioteket er åben. Information hos Elly Larsen 61 11 95 03.

26. februar kl. 18-22.30: Dans på Biblioteket. Musik v/Kim

5. marts kl. 13.30-16: Generalforsamling

DANSKE SENIORER KIBÆK

Mødested (indtil andet bliver meldt ud): Aktivitetshuset Alhuset, Kastanie Alle 27 i Kibæk

8. marts: Arrangementet er ikke endelig på plads

19. april: Generalforsamling

DANSKE SENIORER MIDALDERKLUBBEN

Al dans er lukket ned indtil videre – se mere på www.midalderklubben.dk

DANSKE SENIORER SDR. FELDING

Formand Holger Madsen tlf. 97 19 86 84 el. 40 97 86 84.

Nyt fra foreningen: annonceres også via SMS-kæde (oplys mobil-nr.), opslag ved Brugsen, se også www.sdrfelding.com

22. februar kl. 19: Præmiewhist

3. marts kl. 14: Banko

8. og 22. marts kl. 19: Præmiewhist

24. marts: hyggeeftermiddag

14. april kl. 14: Banko

19. april kl. 19: Præmiewhist

27. april kl. 18: Spis sammen

15.-19. august: Tur til Rügen - ny pris: 3.995 kr. Program fås hos formanden.

DANSKE SENIORER STAKROGE

25. februar kl. 14: Generalforsamling i Aktivitetshuset. Forslag skal være formanden i hænde senest 3 dage før.

23. april kl. 18-24: Pensionistfest med musik v/Ernst Larsen. Sidste tilmelding 12 apr. til Erik Hansen tlf. 29 28 92 71 el. Allan Dam tlf. 81 44 32 28.

DANSKE SENIORER VINDERUP

Mødested: Vinderup Aktivcenter, Toften 40 i Vinderup. Formand Hanne Dunker tlf. 97 44 24 55 el. 53 28 79 87 - mail: DSVI@danske-seniorer-vinderup.dk

EGVAD PENSIONISTFORENING

Kontingent 2021: foreningen opkræver ingen kontingent 2021, da stort set alt var aflyst i 2020.

Program for 2021: annonceres i Ugebladet

FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Feldborg Sognegård

Tilmeldinger: til Betty tlf.: 20 19 20 03

26. marts kl. 18-23: Forårsfest i Feldborg Hallen. Musik v/Jørgen Bitsch. Tilmelding 22. marts.

27. april kl. 12: Fællesspisning og underholdning v/Kisser og Søren. Pris 150 kr. Tilmelding senest 20. april.

HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

Se også www.hvspe.dk. Kontaktperson: Formand Birgit Nielsen, tlf. 21 23 96 46.

Tilmeldinger: til arrangementer/udflugter er bindende og man bliver afkrævet deltagerbetaling, hvis afbud ikke er sket senest 3 dage før arrangementets afholdelse. Tilmelding på tlf. 50 32 15 70.

3. marts kl. 14.30: Generalforsamling. Alle er velkomne. Efter generalforsamlingen er foreningen vært ved en kop kaffe med brød. Tilmelding til foreningen: 8.-26. februar efter først til mølle princippet. Max 36 personer.

7. april kl. 12.30: Udflugt i egne biler til Hedekaffe i Ulfborg, hvor vi besøger kaffesteriet, hører om deres historie og have

eftermiddagskaffe med brød. Mødested P-pladsen ved Aktivcentret. Deltagerbetaling 100 kr. Tilmelding senest 31. marts

MØBORG-FLYNDER PENSIONISTFORENING

Hver torsdag kl. 19.30: Pladespil i Vemb Forsamlingshus

RINGKØBING OG OMEGNES PENSIONISTFORENING

3. marts kl. 19: Vera Kristensen fortæller om hospice m.m.

7. april kl. 17: Fællesspisning og forårsbanko

SKJERN OG OMEGNES PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetscenter Skjern, Nygade 48, medmindre andet er nævnt. Kontingentet er 100 kr.

Kontakt: Dagny Nielsen på tlf. 21 13 73 44 - dagny.erik@skjern-net.dk

4. marts: Pladespil

18. marts: Viberne fra Videbæk: Et musikalsk arrangement krydret m/ historier, sang og harmonikaspil.

8. april: Pladespil

22. april: Lone Hansen Viborg: "Vejen til mine rødder-jeg er min mors hemmelighed" - om et af besættelsestidens tabuer: "Krigsbørn"

SPJALD SENIORKLUB

Mødested og -tid: Fritidscenteret kl. 14 - hvor intet andet er nævnt.

Ikke-medlemmer: 70 kr. pr. gang. Kaffe: 40 kr.

10. marts: Lise Brandt Fibiger, Struer "Harold Frys Usandsynlige pilgrimsfærd" - En fortælling om menneskets kamp for livet.

24. marts: Lene Friis Thorkildsen, Sdr. Felding: "Med hjerte og stok"

7. april: Mette og Poul Nørup, Esbjerg: "En kulturrejse langs den jyske vestkyst"

21. april: Halvdagsstur - mere herom senere

19. maj: heldagsudflugt - mere herom senere.

STRUER PENSIONISTFORENING

Hver mandag kl. 13: Banko i Aktivitetscenter Struer

TIM OG OMEGNES SENIORKLUB

Hver dag: Billard i Stationen. Adgang med nøgle

Hver tirsdag kl. 9: Motion og hyggeligt samvær i Hallen

Hver torsdag kl. 14: Kortspil i Stationen

VEMB PENSIONISTFORENING

Hver onsdag kl. 19.30-22: Pladespil i Det Røde Kabinet

Tilmelding: til Yrsa tlf.: 60 15 41 32 og Inger tlf.: 61 11 41 69. OBS: Der kan ikke tilmeldes via sms og mail.

18. maj kl. 7.30: Heldagsstur for foreningens medlemmer med afgang fra Vemb St. til Nationalpark Vadehavet & Klægagergård. Pris: 450 kr., inkl. buskaffe til medbragte rundstykker, Marskbond-frokost, guidet tur i

marsken, kaffe med smag på sønderjyske kager. På hjemturen spiser vi til aften i Højmark Sognegård. Drikkevarer er ikke inkl. Tilmelding: senest 10. maj

1.-5. August: Sommertur for alle på Den tyske Eventyrvej med Riis Rejser tlf. 70 11 47 11. Pris: 3.200 kr.

Tilmelding: fra 8. februar direkte til Riis Rejser, sidste frist: 26. april. 90 dage før afrejsen fastsættes prisen.

VILDBJERG SENIORER

Mødested: Vildbjerg Sport- og Kulturcenter - HUSK tilmelding senest 3 dage før.

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

Danseaftener: Pris: 125 inkl. kaffe med brød
3. marts kl. 14: Vinderen af "Alene i Vildmarken" Flemming Sandgaard fortæller. Pris: 60 kr. inkl. kaffe.

14. april kl. 14: Højbo Husorkester underholder med sang og musik. Pris: 60 kr. inkl. kaffe.
ØRNHØJ OG OMEGNES PENSIONISTFORENING
Mødested: Ørnhøj Hallen Halkjærvej 8 i Ørnhøj

16. februar kl. 18: Generalforsamling i Cafeteriet i Ørnhøj Hallen

RANDERS KREDS

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

Generalforsamling udsat fra 18. marts til 20. maj kl. 10.30-16, Voldum Hallen, Voldum-Rud Vej 42, Voldum. Efter generalforsamlingen er der orientering om Danske Seniorers nye medlemssystem, frokost og underholdning v/Bo Young. Pris og tilmeldingsfrist oplyses senere.

DANSKE SENIORER HINNERUP

Mødested og -dag: Ældrecenter Stationen, Banegårdsplads 2, Hinnerup - på onsdage.

17. februar kl. 14: Frit samvær

24. februar kl. 13.30: Mini banko

3. marts kl. 14: Frit samvær

10. marts kl. 13: Forårsfest med underholdning (se opslag). Køb billetter á 125 kr. hos kassereren.

17. og 24. marts kl. 14: Frit samvær

31. marts kl. 13.30: Mini banko

7., 14. og 21. april kl. 14: Frit samvær

14. april: Generalforsamling

28. april kl. 13.30: Mini banko

GJERLEV OG OMEGNES SENIORKLUB

Mødested: Aktivitetshuset i Gjerlev - alle er velkomne.

Mandage kl. kl. 9: Gymnastik

Onsdage kl. 13: Data

28. februar kl. 14: Søndags Café. Pris: 30 kr.

9. marts: Orientering om fremtidsfuldmagter. Pris: 30 kr. for kaffe og kage.

23. marts: Underholdning v/Søren Ervig: Vildmarksfortællinger. Pris: 50 kr. inkl. kaffe og kage

28. marts kl. 14: Søndags Café. Pris: 30 kr.

25. april kl. 14: Søndags Café. Pris: 30 kr.

HORNSLET SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er nævnt) Rosengården

Hver mandag kl. 13: Kortspil, tilmelding til Stella Andersen tlf. 60 60 59 12.

Hver tirsdag kl. 15-17: til og med 31. marts: Bowls i den gl. gymnastiksal på Hornslet Skole. Tilmelding til Bodil Andersen tlf. 42 77 46 60, el. Ove Christensen tlf. 40 30 58 57.

Hver fredag kl. 10-11: Bowling i Hammel. Tilmelding til Knud Laursen tlf. 22 25 08 26 el. 86 99 47 18

Bankospil: kl. 14 på Rosengården

3. og 17. marts, 7. og 21. april, 5. og 19. maj, 2. og 16. juni, 7. juli

10. marts kl. 14: Generalforsamling på Rosengården

30. marts: Bowls afslutning på Rosengården efter spil på skolen

14. april kl. 18: Fællesspisning

KORSHØJ-HARRIDSLEV PENSIONISTFORENING

Bowling: i Bowlingcentret på Mariagervej, evt. afbud til Inge Merete Sørensen på tlf. 22 79 31 70.

18. februar: Bowling

4. marts kl. 12.30-16.30: Frokostbuffet med lune retter og kl. ca. 14: underholdning v/ Karsten Holm, som fortæller om Cliff Richard's liv og synger nogle af Cliff's sange.

18. marts: Bowling

24. marts kl. 14: Kaffebord på Heidis Kro. Derefter fortæles om Julemærkehjemets historie og opgaver.

MØRKE-ÅDALENS SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er nævnt) Lindgården

Hver tirsdag formiddag: Træværksted

Hver onsdag eftermiddag: Bowls

Hver torsdag kl. 10-11.30: Bowling i Ebeltoft

Hver torsdag eftermiddag i ulige uger: Kortspil

RØNDE OG OMEGNES PENSIONISTFORENING

9. februar kl. 14: Ordinær generalforsamling i A-Huset.

19. februar kl. 15-17: Bowling

SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

Hver mandag kl. 19: Kortspil - alle er velkomne.

Hver tirsdag kl. 13.30-16: Samvær/kortspil
Onsdag i lige uger: kl. 9-12: Blomsterbinding (frem til maj)

Hver onsdag kl. 9-12 i lige uger i december: Blomsterbinding

Hver onsdag kl. 14-15: Gymnastik (marts-april)

Mandag og torsdag kl. 9-12: div. aktiviteter (sidste gang 31. maj)

Sidste mandag i måneden kl. 14: Filmeftermiddag

5. marts kl. 10: Bowling

9. marts kl. 13: Pasgårds tøj Service

16. marts kl. 13: Foredrag ved Cindy Rudel

Om opvækst i DDR og møde med Vesten

21. marts kl. 14: Søndagskaffe

30. marts kl. 13: Centrets 29 års fødselsdag og generalforsamling – se opslag

9. april kl. 10: Bowling

13. april kl. 13: Banko

18. april kl. 14: Søndagskaffe

28. april kl. 12: Jubilæumsfest seniorklubben 50 år

VOLDUM OG OMEGNS SENIORER

24. februar kl. 14: aflyst.

10. marts kl. 14: Familien på farten

24. marts kl. 14: Flemming Gammelgård underholder

7. april kl. 13.15: Besøg på Morten Jørgensens museum i Ryumgård

21. april: Kærlighed, gøgleri og skæve vinkler ved Ejvind Nielsen.

VIBORG KREDS

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

Generalforsamling udsat fra 23. marts til 10. maj kl. 9.30, Bentas Cafeteria, Vinkelvej 15, Højslev. Kaffe, foredrag v/hærens første udsendte hundefører, Michaela Thomsen, der har været i Afghanistan, Kosovo og Irak. Derefter middag og generalforsamling, afslutning med kaffe og orientering om Danske Seniorers nye medlemssystem. Pris: Gratis - kredsen er vært. Tilmelding aht. traktement senest 4. maj til kredsformanden.

ANS-GRØNBÆK PENSIONISTFORENING

Mødested: AIKC, Ans Søpark 30, Silkeborg
Deltagelse: i arrangementer er betinget af medlemskab.

Tilmelding til turene: Asta Østergaard - tlf. tlf. 86 87 03 13. Alle tilmeldinger er efter først til mølle-princippet

17. marts kl. 14: Bankospil

21. april kl. 12.15-ca. 18.15: Tur til Himmelsbjerg og Vester Mølle ad mindre veje via bl.a. Kongensbro, Ry og Alken. Eftermiddagskaffe, ½ bolle med smør og lagkage ved Himmelsbjerg. Besøg på møllemuseet på Vester Mølle, en gammel møllegård med mere end 500 års spændende historie, ser særudstillingen om Anders Nielsen, Andelsbevægelsens grundlægger og oplever kværnummet med vandturbiner, stenkværn og kornvalse. Pris: 321 kr. Afgang fra AIKC, opsamling v/Ans Rutebilstation. Tilmelding senest 6. april.

19.-21. maj: 3-dagestur til Skagen, Danmarks nordligste by og Læsø med dens huse med de unikke tage af tang. Program kan fås hos Asta Østergaard. Tilmelding senest 19. februar.

DANSKE SENIORER BJERRINGBRO OG OMEGN

17. februar: Højskoleeftermiddag

3. marts kl. 13.30: Generalforsamling. Foreningen er vært ved kaffen.

DANSKE SENIORER KJELLERUP

Mødested: AL-Huset, Skolegade 5, Kjellerup, hvor intet andet er nævnt.

Kontingent: 100 kr./år inkl. SeniorBladet – kontakt formand Hans Jørgen Hansen tlf. 23 46 32 15 - hjansen46@live.dk

Aktiviteter: Banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, fællesspisning, musikalsk underholdning.

HERSOM-BJERREGRAV PENSIONISTFORENING

Mødested: Herredsvejen 102 G, Bjerregrav - Tilmelding: til arrangementer og udflugter på tlf.: 23 93 69 96

Mandage kl. 9.30-10.30: gymnastik for damer, kl. 10.30-11.30: Stolehold, kl. 13-14: gymnastik for mænd

2. marts kl. 14-16: Banko

9. marts kl. 14-16: Foredrag v/Ruth Degn Barndomsrerindringer. Pris: medlemmer 60 kr., ellers 80 kr., inkl. kaffe og kage

16. marts kl. 14-16: Tøjbus Smartex fra Høbro

23. marts kl. 12: Påskefrokost. Pris: 125 kr., medbring drikkevarer. Tilmelding senest d. 16. marts.

30. marts: fri

6. april kl. 14-16: Banko

13. april kl. 13: Afgang til Kør selv tur til Kafferisteriet i Viborg m/kaffe og brød. Snitter i Ældrecentret ca. 17.30, medbring drikkevarer. Pris: 150 kr. Tilmelding senest 6. april.

20. april kl. 14-16: Tirsdagscafé

27. april kl. 17: Bowling inkl. buffet, pris: 225 kr. Tilmelding: senest 20. april.

HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

9. februar kl. 14: Generalforsamling i Hvilsum Kulturhus

Ældre-café er aflyst indtil videre.

KLEJTRUP EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Klejtrup Senior- og aktivitetsscenter, Midtvej 2 i Klejtrup – kl. 14.

Generalforsamling: udsat til næste år

8. marts: Erling fortæller om sin tid som brugsuddeleer

22. marts: Banko

19. april: Holger Skammelsen fortæller om sin barndom i Klejtrup

LEM-VEJBY SENIORER

26. februar kl. 18: generalforsamling i Lem Kulturhus med dagsorden iflg. vedtægterne, derefter smørrebrød og kaffe.

LØGSTRUP SENIORER

Mødested: Løgstrup Sognegård

23. februar kl. 14: Anekdoter om vestjyske originaler v/tidl. journalist Ole Tang

LØVEL OG OMEGNS SENIORFORENING

Generalforsamling 2021: Se nærmere i "Løvel Netop Nu".

MØLDRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Stations salen i Stationsbygningen
Mandage kl. 13: kortspil

Mandag og torsdag kl. 13: Petanque på banerne ved Stationsbygningen, så længe vjoret tillader.

2. marts: Lotterispil

16. marts: Hyggeeftermiddag med sang og musikunderholdning v/Kildegaard Duo

6. april: Lotterispil

20. april kl. 12: Spisning og hyggeligt samvær

ULBJERG SENIORER

Mødested: Grøndals Centret

17. februar kl. 14: Lotterispil

VEJERSLEV-AIDT-THORSØ PENSIONISTFORENING

Mødested: hvor ikke andet er nævnt Thorsøvej, Thorsvej 65 i Holstebro

Hver onsdag kl. 13-16.30: Kortspil

Onsdage i lige uger kl. 14: Sang

Hver fredag kl. 14: Seniordans

10. marts kl. 14: Sang begynder

11. marts kl. 14: Underholdning v/Flemming Både m/LOF

12. marts kl. 14: Seniordans begynder

14. marts kl. 13: Kør-selv-tur

21. april kl. 14: Krolf ved pavillonen

22. april: Matadormix i Tungelundshallen

VORNING-KVORNING-HAMMERSHØJ OG PENSIONISTFORENING

Hver onsdag kl. 10: Gymnastik i Hammershøjhallen

ØRUM OG OMEGNS SENIORER

Mødested: hvor ikke andet er nævnt på Højvangen. Husk kop og tallerken.

Hver mandag kl. 9-10: Gymnastik i Tjelecentret. Efterfølgende kaffe og hygge.

Hver mandag kl. 9.30-10.30 (oktober-marts): Spinning i Tjelecentret. Pris pr. gang 25 kr.

Hver torsdag kl. 9.30: Boccia i Forsamlingshuset. Tilmelding til Jørgen 86 65 20 87.

Hver tirsdag kl. 14-16 (oktober-marts): Hygge-sammen-eftermiddag med kortspil, bobs-pil og håndarbejder

9. marts kl. 14: Generalforsamling. Gratis bankospil. Foreningen er vært ved kaffe og kage

KREDS ØSTJYLLAND

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

Kredsens generalforsamling udsat fra 9. februar til 18. maj kl. 10.30-16 i Pejsegården, Brædstrup. Efter generalforsamlingen er der frokost og underholdning: "Matador i ord og toner" v/duoen Toner af Guld. Pris: 50 kr. Tilmelding aht. traktement til kredsformanden - se næste SeniorBladet.

BRYRUP SENIORKLUB

Mødested: Jens Bæks Gård

25. februar kl. 19: Bankospil
25. februar: Generalforsamling

DANSKE SENIORER FUNDER

Mødested: Funder Kirkeby Forsamlingshus, Skærskovvej 12 A, Silkeborg – Kaffe og kage: 25 kr.

Formand Anker Sørensen tlf.: 51 88 60 12.
Kontingent: 100 kr./år.

Onsdag i ulige uger kl. 13.30: – undtagen onsdag før skærtorsdag.

Onsdage i lige uger kl. 9.30: Krolf på Idrætspladsen ved Forsamlingshuset. Foreningen har spilleudstyret. Ingen tilmelding – bare mød op. Kontaktperson: Mona Fisker tlf. 21 30 66 27.

3. marts: Genforening og ikke-genforening v/sognepræst i Serup og Lemming Henriette Gosvig, der i 5 år var præst for de danske i Leck/Læk i Tyskland. Foredrag om danskheden syd for grænsen og om et særdeles levende mindretal.

17. marts: Husker du...? – musikalsk rundtur med toner fra dansk film v/Eva og Asger Deibjerg fra Kragelund, og rig lejlighed til at nynne med på melodier af bl.a. Kai Normann-Andersen, Bent Fabricius-Bjerre.

31. marts: Intet program

14. april: Krig med fredens budskab v/feltpræst og sognepræst ved Ikast Kirke Jens Peter Garne, der har været udsendt sammen med vores soldater til Irak, Helmand, Afghanistan og Kosovo.

DANSKE SENIORER HØJDERYGGEN

Mødested og -tid: Bavnehøj – kl. 13.30 med mindre andet er nævnt.

Tilmeldinger: Margit på 75 77 53 71 – evt. på listen på Bavnehøj

Hver mandag: medlemmer af Danske Seniorer Højderyggen får rabat på biografbilletter i Klovborg Kino.

Bankospil: den 2. onsdag i måneden – undtagen i juli.

Indkøbstur til Duborg: 31. marts, 1. september, 1. december. Afgang fra Klovborg Kino kl. 8.45, opsamling: kl. 9: Hampen Hallen, 9.15: Nr. Snede Engholmvej. Pris: 100 kr. Tilmelding senest 2 dage før.

24. februar kl. 13.30: Generalforsamling på Bavnehøj. Dagsorden ifl. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest den 10. februar. Efter gratis kaffe er der et lille bankospil med 3 stk. gratis spilleplader.

24. marts: Modeopvisning v. seniorshoppen, pris 20 kr.

26.-27. april: skøn 2-dags tur til Sydsjælland med besøg på bl.a. til Danmarks eneste eksisterende glasværk Holmegårds Værk, Skovtårnet i Gisselfeld Kloster Skov, rundvisning på og i Gavne Slot og Park – og tur på egen hånd i parken med tulipaner. Udførlig program hos bestyrelsen. Pris: 1.995 kr., inkl. alle entreer og mad på hele turen. Tilmelding: senest 24. februar til Ans Rejser på 70 26 00 49 eller rejs@ansrejser.dk. Afgang fra Hampen Hallen kl. 7.00, opsamling i Nr. Snede.

DOVER-RY PENSIONISTFORENING

25. februar: Generalforsamling

EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

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

Hver mandag kl. 14: Kortspil i Net Cafeen

Hver tirsdag kl. 14-16: Petanque

17. februar kl. 13.30: Bowling i Brande

3. marts kl. 9-11: Generalforsamling i Ejstrupholm Hallen. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før. Information om kommende ture og rejser. Medlemskort kan købes denne dag (kontingent 100 kr.). Tilmelding senest 23. februar til Birthe 29 65 33 37 el. Anne 40 56 55 01.

HEDENSTED PENSIONISTFORENING

Hver torsdag kl. 19: Bankospil på Bøgely.

Se nærmere i Hedensted Avis

SENIORFORENINGEN FOR GALTEN OG OMEGN

Mødested: Sognegården, Smedeskovvej 2, Galten

15. februar kl. 13-16: Foredrag v/Det Rullende Teater. Emne: Matador

15. marts: Foredrag v/Anette Jacobsen "hvis suk var luftballoner"

12. april: Generalforsamling

TODBJERG-MEJLBY-HJORTSHØJ PENSIONISTFORENING

9. februar kl. 14: Generalforsamling på Hjortshøj Lokalcenter

VOEL-SMINGE SENIORER

Mødested: hvor ikke andet er oplyst: Hygekrogen, Haraldsvej 2, Voel

Arrangementer: avteres i EkstraPosten og ved opslag. Aflysninger: se opslag i Hygekrogen, på tavlen på det tidligere bibliotek og Brugsens flaskerum.

Såfremt Corona-tallene tillader det:

Mandage kl. kl. 9: Styrketræning i Voel Hallen 10 pers.-hold (til og med d. 29. marts)

Mandage kl. 13: Terapi (til og med 21. juni)

Torsdage kl. 14: Hygge og samvær, til og med d. 24. juni.

Fredage kl. 10: It-café, til og med 18. juni

9. marts kl. 13.30: Foredrag v/Agnete Odgaard-Jensen "Blind – hvad så" om hendes meget aktive liv trods sit handicap

24. marts kl. 13.30: Tøj-dag

13. april kl. 13.30: Musik underholdning v/ Mona og Henry

ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

Se program m.v. på www.oestersnedepensionistforening.dk eller kontakt et bestyrelsesmedlem.

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Midtjylland

Annette Schiøler

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

TILMELD DIG NYHEDSBREVET OG FÅ MERE UD AF DIT MEDLEMSKAB!



Du får tilbud om ekstra rabatter* – links til konkurrencer og lodtrækning om billetter til forskellige oplevelser ... og vigtig viden for dig som senior. Og er du glad for koncerter, er det også her, du først læser om Danske Seniorers koncerter.

Tilmeld dig og vælg nyhedsbrev her:

www.danske-seniorer.dk/nyheder



*) Vores samarbejdspartnere har ofte hurtige tilbud til dig som medlem, som ikke kommer i bladet.



VI HJÆLPER HINANDEN

ANNONCE



Det er skønt at kunne læse mit ugeblad

Grete sværger til de populære øjentabletter Blue Berry™. –Jeg slapper af med, at ligge i min seng og hygge mig med et ugeblad. Det vil jeg ikke undvære, derfor vil jeg gerne gøre noget for mine øjne og mit syn. Jeg tager mine Blue Berry tabletter hver dag.

Grete holder meget af, at ligge i sengen om aftenen og læse et ugeblad. –Jeg hygger mig rigtig meget med at ligge og slappe af med et dameblad, inden jeg skal sove. Det giver sådan en dejlig ro. Derfor er jeg også bevidst om, at jeg gerne vil bevare mit normale syn. Jeg havde før brugt øjentabletten Blue Berry™. Derfor sendte jeg min mand ned for at købe en ny æske, da jeg følte, at det var tid til at komme i gang igen.

Jeg er meget glad!

–Jeg kan se tallene på fjernsynet, og læse uden at jeg skal tage en

lup i brug, og jeg nyder at læse mit ugeblad i sengen. Jeg føler mig godt tilpas ved at tage 2 Blue Berry tabletter hver dag. Det hjælper mig med at bevare gode øjne og et normalt syn.

Sådan tager du Blue Berry

De fleste begynder at tage Blue Berry, når de føler, at deres syn ændrer sig, men der er ikke noget i vejen for at starte tidligere. Den originale svenske Blue Berry tablet erstatter ikke behovet for en sund og varieret kost, men den er en god blå-

bærtabelt med øjentrøst, og et naturligt højt indhold af lutein samt vitamin A og zink. Vitamin A og zink hjælper med at bevare et normalt syn. Tag to tabletter hver morgen sammen med din morgenmad.

AKTUELT NU:

Bestil Blue Berry™ i dag og få leveret direkte til døren

Klik på newnordic.dk, matas.dk, helsam.dk eller andre online helsebutikker.

Fås også hos Matas, Helsam og andre helsekostbutikker samt apoteket.

Ring tlf.: 46 33 76 00



matas

Helsam

Din lokale helsekost

Helsemin
WE CARE

FÅS PÅ
apoteket

NEVNORDIC

www.newnordic.dk
Online Store