

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 9. ÅRGANG · NR. 2 · APRIL 2021

# SENIOR BLADET



SIDE 10

**MAN SKAL JO  
IKKE GÅ PÅ  
PENSION**

SIDE 14

**10 mio. kr.  
til oplevelser**

REGION  
SJÆLLAND OG  
HOVEDSTADEN



VI HJÆLPER HINANDEN

Hovedkontor og redaktion  
Griffenfeldsgade 58,  
2200 København N  
Tlf.: 35 37 24 22, fax: 35 35 28 80  
www.danske-seniorer.dk  
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. 3 2021  
udkommer 11. juni  
Deadlines: Redaktion: 3/5  
Aktivitetskalender: 29/4

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

Announceekspedition  
Billetmrk. sendes til  
hovedkontoret (se øverst)

Øvrige annoncer  
Vendemus ApS  
Anette Ladefoged:  
annette@vendemus.dk  
Telefon: 92 92 32 81  
Bookingdeadline til nr. 3:  
28/4 kl. 10

Tryk  
Degn Grafisk A/S

Oplag  
57.500

ISSN  
2246-0136

Forsidefoto  
Evald og  
Mogens er hhv.  
70 og 79 – og  
stadig i job  
Foto: Iben  
Hauschultz



# DE GODE NYHEDER

Efter et megeeeet langt år med begrænsninger og forbud, står de gode nyheder nærmest i kø: vi kan igen mødes med familie og venner, forenings- og kulturlivet vågner, forretninger åbner og snart kan vi måske også få klippet håret.

Dengang det hele startede, var der meget få som troede, at det ville lykkes at få vacciner så hurtigt, som det er sket her. Det siger noget om hvor meget, der kan ske, når politikere hjælper hinanden med at finde løsninger, så sker der rigtig meget og det går stærkt. Alt er ikke lige kønt, men samlet set er det utroligt, hvis alle 50+ årige kan være vaccinerede inden 1. juni.

På vores niveau er der også skabt resultater:

Danske Seniorers medlemsforeninger har kunnet søge somerpakker til aktiviteter og det er der rigtig mange, der har benyttet sig af. Oven i det har vi lige fået besked fra Social- og Ældreministeriet om, at Danske Seniorer har fået bevilget 10 mio. kr. som hjælp til seniorer, der igen vil ud i kulturlivet til koncerter, i biografier, museer, caféer osv. Alt har været lukket, alle koncerter er aflyst eller udskudt – og så får vi sådan en opmuntring.

Mange er uden tvivl blevet lidt opgivende og er bekymrede for at vove sig ud igen. Jeg håber alle finder nye kræfter, når samfundet støtter således. Du kan inde i bladet i

kulturkassen læse mere om alle de koncerter, der er i den kommende tid.

Vi skal finde tilbage til livet før Coronaen – og dog, måske ikke helt, måske er der kommet nye vaner, som er værd at bevare?

Jeg tror, at rigtig mange seniorer, der kan gå mere – og jeg håber det er en vane, der har sat sig. Jeg startede selv for ½ år siden, hvor en god bekendt brækkede benet og manglede nogen til at gå tur med hunden. Jeg sagde ja, og opdagede, hvor skønt det er at gå hver morgen med en hund, som er så glad for at se mig. Det brækkede ben er helet for længst, men mine ture med hunden fortsætter.

Vi har også vænnet os til at nøjes med at kramme familien – vil det fortsætte? Og hvad med håndtrykket, som er en af de værste smittespredere. Skal vi begynde på det igen, eller skal gøre som nu: hilse på afstand. Det giver jo et bedre liv, så længe det varer.

Det bliver spændende at se, hvad der sker i de kommende måneder.

De bedste  
hilsner

Per K. Larsen,  
Landsformand.



# INDHOLD



*Det behøver ikke at gå stille af sig at være plejehjemsbeboer ...*



*Folkepensionisterne Evald og Mogens er til fast arbejde og en hyggelig omgangstone.*



*Dorte og hends mor Jonna nørkede smørrebrød.*

**6** Kort nyt

**7** Nyt om DS

**10** Ikke helt færdig med at give tilbage til samfundet

*Hanna på 71 er stadig i lønmodtagerjob.*

**12** "Jeg gider ikke gå hjemme!"

*Evald vil hellere stå tidligt op og køre bus.*

**13** Mogens fik rigeligt af ét års ledighed!

*Mogens fylder snart 80, er ansat på fuld tid og elsker det!*

**14** 10 mio. kroner til kulturoplevelser

*De skal bruges til at genstarte seniorernes sociale liv efter nedlukningen.*

**14** Vi stiller skarpt på depression

*Depression er ikke bare en naturlig del af at blive gammel. Tværtimod! Vi og DepressionsForeningen går sammen om at udbrede kendskabet til behandling.*

**16** "Når man går ind ad døren, mærker man varmen og stemningen"

*Læs om de mange medlemsforslag til Danmarks bedste plejehjem.*

**18** Her er hovedreglen: Alle skal få de oplevelser, de kan!

*Rosa flyttede til Hesselvang og fik et helt nyt liv.*

**22** Højskolerne

**24** Så gik der tid med det: Smørrebrød må der til!

*En klage og et brækket lårben blev til kagebog med 50 forskellige smørrebrød.*

**26** Vi skal hjælpe hinanden med at blive mere synlige!

*Kent Møller Pedersen i Billund har et forslag til sine kolleger.*

**28** Vind med SeniorBladet

**29** Seniorjura

*Uskiftet bo – hvad er det?*

**30** Kulturkassen

**35** Krydsord

**37** Medlemsfordele

**38** Billet mrk ...

**40** Rejsehjørnet

**43** 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](http://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](http://www.magnocare.dk)  
Nemt og sikkert

Tysk super kvalitet!  
Over 1 million solgte i Tyskland

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

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

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

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

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

##### TOPMADRASSER:

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

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

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

##### PUDE:

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

##### Magnet pude

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



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

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

## Magnetbandager

Fremmer helingsprocesser, forbedrer kredsløb og virker forebyggende



**Skulderbandage**  
Til 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](http://www.magnocare.dk)

# KORT NYT



## SÆT DIT PRÆG PÅ LOKALPOLITIK

Senest hver 4. år skal din kommune sørge for, at alle, der er fyldt 60 og har bopæl i kommunen, har mulighed for at vælge medlemmer til ældrerådet. Det skal bestå af mindst 5 medlemmer og høres i alle beslutninger, byrådet træffer, der vedrører 60+'ers liv og hverdag.

Oftest foregår valget sammen med valg til byrådet – dvs. i år – men ikke alle steder: På Samsø og Fanø samt i Brøndby, Hørsholm, Rødovre og Vallensbæk er næste ældrerådsvalg først i 2022, i Frederiksberg og Ishøj i 2023 og endelig er der først i 2024 ældrerådsvalg i Fredericia, København og Tårnby.

Vil du stille op til ældrerådet i din kommune, er det ikke for tidligt allerede nu at søge oplysning om opstilling og dato for valghandlingen. Det finder du på din kommunes hjemmeside.

## GODT FOR HJERTET ER GODT FOR HJERNEN!

Forskere fra Rigshospitalet, Herlev og Gentofte Hospital og Københavns Universitet viser i et stort studie, at en "hjertesund" livsstil næsten halverer risikoen for den aldersrelaterede demens.

På verdensplan er ca. 50 mio. mennesker ramt af demens, og det skønnes at antallet vil være tredoblet i 2050. I Danmark alene lever omkring 90.000 med sygdommen.



Studiet tyder på, at 40% af alle tilfælde af demens kan forebygges ved bl.a. at fokusere på hjerte-kar-sygdoms-risici som diabetes, rygning, blodtryk, fysisk aktivitet og uddannelse.

Læs mere på [www.Hjerteforeningen.dk](http://www.Hjerteforeningen.dk).

## HAR DU BETALT CORONA-GEBYR HOS TANDLÆGEN?

Tandlæger må ikke kræve gebyr, hvis du skal have lavet en af de mest almindelige behandlinger, der er faste priser på. Det er for eksempel eftersyn og tandrensning.

På Forbrugerrådet TÆNKs hjemmeside [www.taenk.dk](http://www.taenk.dk) finder du en liste over de behandlinger, der ikke må være gebyr på.



## INDEFROSNE FERIEMIDLER, ENGANGSTILSKUD OG PENSION

Udbetalingen af de indefrosne feriepenge på grund af Corona-situationen har ingen betydning for, hvor meget du kan få i offentlige ydelser til og med 2023, fx pension, boligstøtte og familieydelse.

Det samme gælder engangstilskuddet på 1.000 kr., der blev udbetalt til alle, der var på en eller anden form for offentlig forsørgelse i april 2020.

Det gælder også, hvis din ægtefælle, samlever eller andre, du bor sammen med, har fået dem udbetalt.

Udbetalingen tæller altså ikke med i den indkomst eller formue, dine ydelser fra Udbetaling Danmark bliver beregnet ud fra.

Kilde:  
[www.borger.dk](http://www.borger.dk)

Foto: Fabian Blank /  
Unsplash



# NYT OM DS ∞



## 20 ÅR MED SENIORKURSER

1. juni kan Mogens Johansen fejre 20 år som forstander på Tisvilde Højskole.

Mogens er uddannet fritidspædagog og kom ind i seniororganisationernes verden, da han i 1997 blev ansat på Aktivitetscenteret på H. C. Ørstedesvej i København. Det var ejet og drevet af Pensionisternes Samvirke, som var en af de tre organisationer, der i 2013 slog sig sammen i én organisation: Danske Seniorer. Mogens har siden 1987 arbejdet inden for ældreområdet. Først 7 år på Valby Omsorgscenter og dernæst Mariehøj Aktivitetscenter i Søllerød.

I 2001 afløste Mogens Gitte Aamand på posten som forstander på Tisvilde Højskole, da hun gik på efterløn – og siden har han slået sine folder på højskolen. Og han elsker det – omgivet af glade medarbejdere, trofaste kursister, masser af musik og ikke mindst "fantastiske frivillige", som han siger.

Jubilæumsdagen bliver "bare en dag som alle andre", men Mogens håber da på, at det bliver med en fuldt åbnet seniorhøjskole.

## JØRGEN FISCHER HAR RUNDET 80 ÅR

Jørgen Fischer var Danske Seniorers første landsformand, da vi i 2013 opstod ved en fusion mellem de tre store ældreorganisationer: Danske Pensionister, Sammenslutningen af Pensionistforeninger i Danmark og Pensionisternes Samvirke, som Jørgen dengang var formand for.

Da Jørgen Fischer i 2004 gik på pension efter 40 år i politiet, kastede han sig over frivilligt arbejde for at forbedre svage pensionisters vilkår, såvel socialt som økonomisk: først som formand for Statspensionisternes Centralforening, senere i Pensionisternes Samvirke og endelig i Danske Seniorer, som han som formand for Pensionisternes Samvirke selv havde været med til at skabe. Danske Seniorer blev en ny stor ældreorganisation, der nu arbejder under mottoet: Vi hjælper hinanden.

Jørgen Fischer kunne i sin tid som landsformand (2013-2017) sammen med

sin efterfølger, daværende næstformand Per K.

Larsen glæde sig

over, at obligatorisk lægetjek ved fornyelse af kørekort for ældre over 70 blev afskaffet efter en lang og stædig kamp. Aktionen var oprindeligt initieret af formanden for Viborg Kreds, Gunnar Villadsen, og i 2017 lykkedes den – ikke mindst til glæde for alle pensionister, der sparer tusindvis af kroner. NB: afskaffelsen af lægetjekket er ikke gået ud over trafikikkerheden.

Jørgen Fischer og hans kampfælle Gunnar Villadsen blev på kongressen i 2017 begge udnævnt til æresmedlem.



## NETMØDE MED MINISTEREN

I marts var landsformand Per K. Larsen og direktør Katrine Lester til virtuelt møde med den nye social- og ældreminister Astrid Krag (Soc.), der i januar fik overdraget ældreministeriet.



## SLUT MED KRAMME-RESTRIKTIONERNE

I TV2News fortalte landsformand Per K. Larsen om, betydningen af, at det er slut med kramme-restriktionerne for alle som har fået "sidste stik" – både for bedsteforældre og børnebørn.

Der skal dog mindst gå 14 dage fra vaccinationen, inden man krammer løs. Men så!, siger Sundhedsstyrelsen – er man også rigtigt godt beskyttet mod Corona-virus.



# Naturhusets nye Cirkulationstræner

- Forbedrer blodcirkulationen.
- Styrker muskler og led.

En fantastisk nyhed for  
smertefulde fødder og ben!



**Tilbud**  
**1390,-**  
Har aldrig  
været billigere.

Med dansk brugervejledning

**Gratis  
Gaver**



## 1200 kr. rabat

kun kr. 1390,- Normalpris for cirkulationstræneren er 2590,-  
Bestil nu og få **EKSTRA 2 gratis gaver. Værdi 698,-**

1. Smertepaster, til alle typer smerter og kan bruges alle steder på kroppen. Værdi 199,-
2. Elektrodepads som kan tilsluttes maskinen og placeres forskellige steder på kroppen. Værdi 499,-

Lynbestilling på [www.Naturhuset.dk](http://www.Naturhuset.dk)  
Eller på tlf.: 7023 3445



# Smart og meget effektiv - anbefales!

## Hvem kan få hjælp af cirkulationstræneren?

Disse symptomer forbedres ofte med Naturhusets cirkulationstræner:

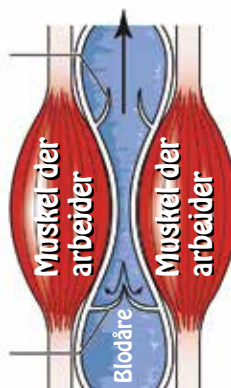
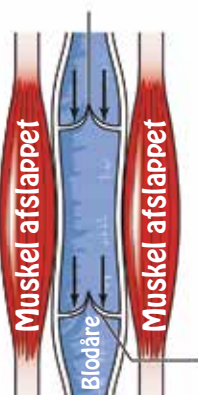
1. trætte og ømme fødder og ben
2. Nedsat blodcirkulation
3. Hævede ben
4. Kolde fødder
5. Åreknuder kan forbedres og ofte forsvinder smerter
6. Uro i ben
7. Kramper

Kramper og smerte  
- ofte pga. snævre årer.



## Sådan virker Naturhusets cirkulationstræner:

Lægmuskler og blodgennemstrømningen i benet.



Dårlig cirkulation og slid.



Hævede fødder og ben.



Kolde fødder.



Cirkulations træneren får musklerne i dine ben til skiftevis at stramme og slappe af. Denne vekselvirkning får blodet til at flyde frit gennem alle blodårerne og giver øget cirkulation af blodet, mens musklerne bliver stærkere.

**Du vil hurtigt opdage, at blodet strømmer ud i fødderne og blodcirkulationen forbedres i hele kroppen. Den øgede blodcirkulation giver kroppen mulighed for, at reparere skader og give næring til alle muskler og nerveceller i hele kroppen. Du vil først mærke de positive virkninger i fødder og underben, fordi blodkarrene i dette område er ofte små og smalle. Efterhånden som du bruger cirkulationens træneren, vil den positive effekt også mærkes længere op i kroppen.**

# IKKE HELT FÆRDIG MED AT GIVE TILBAGE TIL SAMFUNDET

“Man bruger et helt liv på at oparbejde en kompetence, så tjener det ikke noget formål at skrotte det” – derfor er Hanna Frühstück på 71 stadig i job.



*En aften om ugen er Hanna Frühstück hjemme i stuen på job som rådgiver på Alzheimerforeningens demenslinje. Først i en alder af 70 år, skar hun arbejdstiden ned til en enkelt dag om ugen.*

Hanna Frühstück kunne allerede for 6 år siden have tjekket helt ud fra arbejdsmarkedet og kastet sig over hobbies, håndarbejde og børnebørn. Men sådan gik det



ikke. “Jeg har nu altid tænkt: man bruger et helt liv på at oparbejde en kompetence. Det tjener ikke noget formål at skrotte det”, siger Hanna, der har arbejdet med og for demensramte og deres pårørende.

“Jeg var demenskoordinator i Aarhus Kommune og servicede 7 lokalcentre og et plejehjem i Aarhus Vest. I 2002 blev jeg bedt om at starte et nyt rådgivningscenter op for yngre med demens og ny-diagnosticerede og deres pårørende – og var der til jeg gik på pension som 65-årig, de sidste 3 år med udviklingsopgaver. Et år før besluttede jeg, at jeg ville stoppe, når jeg nåede pensionsalderen”, fortæller Hanna. Som sagt, så gjort – men ikke for at være pensionist; Hanna stoppede på dagen, og startede eget firma – og tog ud og underviste i hele landet fra Lemvig og Hillerød og bl.a. sammen med jurist,“ fordi juraen indenfor demens vigtig”, siger hun. Sådan fortsatte det i nogle år, indtil Alzheimerforeningen spurgte, om hun

ville være med til at uddanne demensvenner.

“Så jeg var ude i brugsforeninger og lokale foreninger og fortælle om, hvordan vi møder mennesker med demens”, fortæller Hanna. Men for et års tid siden blev rakkertlivet lidt for meget: “Jeg orkede ikke stå op kl. 4 for at køre rundt i Danmark, så jeg fik i stedet lov til at være rådgiver på demenslinjen. Nu har jeg kun en fast aftenvagte på linjen – og springer også gerne til som afløser”. Altsammen fra hjemmet i Aarhus, for hovedkontoret ligger i København.

“Nu vil jeg have mere tid til mine to dejlige børnebørn”, fortæller Hanna, der blev bedstemor, da hun var 65, og hygger sig gevaldigt sammen med dem.

## To “slags” pensionister ... og dog!

Når Hanna kigger sig omkring, ser hun “to slags” pensionister: dem der kaster sig ud i flere fritidsaktiviteter og så er der “os andre, der ikke er helt færdige med at give tilbage til samfundet”. Og dog: for de har én ting til fælles: passionen. Der er bare forskel på, hvor den lander:

“Min mand har en kæmpepassion: gamle motorcykler og han har helt styr på sine seniorhobbies. Jeg har selv altid nydt at være kreativ, men det har ikke været en kæmpe passion. Det er mit arbejde. Sådan har det egentlig altid været.”

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

[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 More™

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

# ”JEG GIDER IKKE GÅ HJEMME!”

Sådan siger Evald Jasper, der er fyldt 70 og stadig kører regionalbus på kryds og tværs af Sønderjylland.



”Du har da ret, jeg kunne jo holde op og gå hjemme og hygge mig med at lave ingenting”, siger buschauffør ved Tidebus i Haderslev Evald Jasper. Han er lige fyldt 70 og arbejder stadig 25,5 timer om ugen. Men: ”A gi’e it å gå hjemm”, siger han på klingende sønderjysk (jeg gider ikke gå hjemme).

Onsdag, torsdag og fredag triller han fra bopælen i Vojens til Haderslev Rutebilstation, hvor han sætter sig bag rattet i regionalbussen og så går turen til Kolding via Christiansfeld og retur – eller til Ribe og Vejen, Sommersted og Vojens.

”Jeg kan jo godt li’ arbejdet”, fortæller han og tilføjer: ”Det kræver jo ikke så meget” ... og griner lidt. Han var nemlig maskinarbejder i sit tidligere arbejdsliv og arbejdede som klejnsmed.

Men det er ved at være nogle år siden. Til juli har han allerede været rutebilchauffør i 11 år. Sved på panden af fysisk ”arbejde” får han mest af sine cykelture rundt i området, hvor han bor. De blev erstatning for de 2-3 faste ture om ugen til træningscentret, da det blev lukket ned pga. Corona.

Han hygger sig både med arbejdet, kontakten med kunderne – og sine kolleger. Han er i det hele taget godt tilfreds med sin arbejdsplads.

Det giver god glæde i livet: ”Man skal ha’ noget at stå op til”, siger han.

*De kan slet ikke lade være: det fyger med godmodige stikpiller tilsat gode grin med hinanden mellem to chaufførkolleger Evald Jasper (tv) og Mogens Nielsen.*



## FORNYELSE AF KØREKORT

Erhvervschauffører skal forny kørekortet hver 5. år og til forskel fra almindelige kørekort til personbil og privat kørsel, skal erhvervschauffører fremvise en lægeattest, når kørekortet til lastbil, bus og erhvervsmæssig personbefordring skal fornyes. Det gælder uanset alder. Har man almindeligt kørekort\*, skal dette fornyes hver 15. år. Indtil juli 2017 skulle alle over 70 hvert andet år stille med en lægeattest for at få fornyet kørekortet.

Ændringen sparer danske folkepensionister for tusindvis af kroner og blev gennemført på initiativ fra æresmedlem af Danske Seniorer, Gunnar Villadsen, Viborg.

*\*) der kan være undtagelser fra denne regel pga. fx sygdomme og/eller mediciner*

# MOGENS FIK RIGELIGT AF ÉT ÅRS LEDIGHED!

Alder er ingen grund til leddiggang: Mogens Nielsen fylder 80 i juli – han elsker sit job. Det var et lykketræf, at han landede her for 22 år siden.



”Bertelsen holdt ord! Jeg fik kørekortet den 16. december og gik op til Bertelsen og spurgte om arbejde, og fik lov til at køre med på en rute i Haderslev og begynde straks. Og så tilbød han mig job i Vojens – og der har jeg så kørt siden”, fortæller Mogens om den tilfældighed, der nu har beriget hans liv i 22,5 år.

Han er stadig ansat samme sted, men over årene har han haft 3 forskellige logoer på chaufføruniformen og til sommer kommer det fjerde til.

Mogens arbejder stadig på fuld tid: 37 timer. ”Det passer bedst til mig. Min psyke passer ikke til at gå hjemme. Prøvede jo at gå hjemme for 22,5 år siden efter bl.a. at have være krofatter i 6 år og før det selvstændig med radioforretning gennem 23 år”, fortæller Mogens.

## Lysten driver værket

Mogens står op kl. 4.50 hver morgen. ”Jeg kører 2 skoleruter, så et par lokale ruter om formiddagen. Og nå jeg kommer hjem står kaffen på bordet. Og ud på eftermiddagen møder jeg ind igen”. Det passer ham og hustruen ... perfekt.

Det er lysten der driver værket. Ikke økonomien. Selvom han gennem årene ikke har spekuleret meget i at sikre sin alderdom økonomisk, så er han da glad for de fordele, der følger med et lønnet job: ”Så længe jeg fortsætter, bliver der jo indbetalt til pension”.

Om han tænker på at trappe lidt ned, når han nu fylder 80 i juli? Nej! ”Den dag jeg stopper, så stopper jeg! Så står der noget nyt for døren. Det er enten eller!”, slutter Mogens.

”Jeg har været aktiv hele mit liv. For 22,5 år siden var jeg ledig et års tid. Det var rigeligt”, fortæller Mogens Nielsen, der dengang netop havde afhændet sin virksomhed. ”Så ringede min A-kasse og sagde, at jeg skulle på kursus i at skrive ansøgninger. Men jeg gik i stedet over på arbejdsformidlingen, og fik øje på et kursus, hvor man kunne blive chauffør. Det kom jeg med på. Der sad jeg så med 32 andre.” Til Mogens' held var et af punkterne på skemaet Bertelsen fra Rutebilselskabet i Vojens, der fortalte om job og ansættelsen. Mogens ville bare vide, om der var job til ham, hvis han tog kørekortet. Det var der, lovede Bertelsen.

## SENIORER I JOB

I 2019 og 2020 var næsten 10 ud af 100 fortsat i lønmodtagerjob, efter de fyldte 65. Samtidigt var 2019 det første år, hvor danskerne først opnåede pensionsalder, da de fyldte 65½ år. Derfor er ikke kun folkepensionister i job talt med i de 9,7%, men også de 65-65½-årige, som endnu ikke har nået pensionsalderen.

Kilde: [www.statistikbanken.dk](http://www.statistikbanken.dk)

# 10 MIO. KRONER TIL KULTUROPLEVELSER

Læs mere på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk) om, hvordan de udmøntes.



Danske Seniorer modtager 10 millioner kroner fra Social- og ældreministeriet til kulturoplevelser mod ensomhed. Pengene er en del af en samlet pakke, der skal give udsatte grupper, herunder ældre, adgang til oplevelser som f.eks. koncerter, teaterforestillinger og restaurantbesøg.

Pengene kommer fra en pulje på 500 mio. kr. til sårbare grupper, der har ople-

vet isolation og ensomhed og de skal bruges til at modvirke mistrivsel og samtidig holde hånden under oplevelsesindustrien. De 220 mio. kr. går til udvalgte organisationer heriblandt Danske Seniorer.

”Jeg er jublende lykkelig. Det er virkelig en håndsrekning, som vil gøre en gigantisk forskel for ældre over hele landet. Derudover vil pengene blive brugt i

det trængte kulturliv, og det er virkelig en god idé at bruge kulturen til at hjælpe ensomme ældre tilbage i samfundet”, siger Danske Seniorers direktør Katrine Lester.

Det er endnu ikke aftalt præcist hvordan Danske Seniorer skal udmønte pengene. Så snart vi får besked, offentliggør vi dem på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk) og i nyhedsbreve. Tilmeld dig på hjemmesiden.

## VI STILLER SKARPT PÅ DEPRESSION

Danske Seniorer og Depressionsforeningen har fået 1,3 mio. kr. af TrygFonden til arbejdet.



Danske Seniorer og Depressionsforeningen er gået sammen om et projekt, der skal styrke seniorers viden om depression. Projektet er støttet med 1,3 millioner kroner fra Trygfonden.

Projektets formål er, at seniorer får mere viden om, at depression kan forebygges og at det ikke er en naturlig del af det at blive gammel:

”Det er vigtigt at gøre op med tabuet om depression hos ældre. Alt for mange seniorer får ikke hjælp til at behandle depression, fordi hverken de eller deres nærmeste kender til symptomerne eller hvad man kan gøre for at behandle den”, siger Dan-

ske Seniorers direktør Katrine Lester.

DepressionsForeningen og Danske Seniorer ønsker med samarbejdet at sætte den vigtige sag på dagsordenen, både ved at oplyse medlemmer om tilbud som eksempelvis DepressionsLinien, og ved at få depression hos ældre højere op på den politiske dagsorden.

Omdrejningspunktet i projektet er Depressionsforeningens viden og tilbud og Danske Seniorers ca. 400 medlemsforeninger, der vil blive tilbudt foredrag om depression, informationsmaterialer og viden om, hvordan de skal håndtere depression.

Målet er at seniorer med depression kan blive hjulpet til et bedre liv. Det gælder også deres pårørende, som ofte bærer store omsorgsmæssige byrder som følge af uerkendt depression hos familiemedlemmer og deraf en manglende viden om mulighederne for at søge den rette professionelle hjælp.



**TJEK DIG SELV****Har du en normal prostatafunktion?****1**

Du sover igennem om natten uden flere toiletbesøg

**2**

For voksne er 5 til 7 gange i døgnet normalt

**3**

Du har et normalt tryk på urinstrålen

**4**

Det drypper ikke, når du er færdig

# Hyppig vandladning?

**Antallet af toiletbesøg stiger typisk med alderen. Det er naturligt, men det kan være generende i hverdagen. Ikke mindst om natten.**

Er du mand og midt i livet eller ældre, så har du måske også oplevet, hvordan vandladningen har forandret sig gennem dit liv. Det er en helt naturlig aldersforandring og typisk ganske ufarlig.

Alligevel er det en af de småskavanker du som moden mand måske ville ønske du kunne få lidt hjælp til. Og det kan du faktisk. Wellvita introducerer nu det nyudviklede produkt Prostabona Plus med plantebaserede ingredienser til vandladning og prostatafunktion.

## En voksende "kiwifrukt"

Prostata - også kendt som blærehalskirtlen - er en kirtel med størrelse og form som en lille kiwifrukt. Den befinder sig i den nederste del af bækkenet hos drenge og mænd. Man mærker som regel først noget til den sent i livet.

Prostata vokser nemlig gradvist med alderen, og egentlig har alle mænd en større prostata, når de fylder 65, end da de var 25. Det er således en helt almindelig tilstand, der er ufarlig\*, men hvor man kan opleve forandringer i forbindelse med vandladningen.

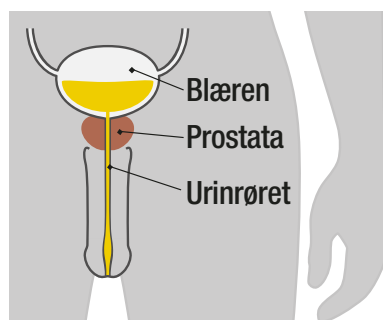
## Normal prostatafunktion og normal vandladning

Prostabona Plus er et kosttilskud til mænd, der gerne vil vedligeholde en normal prostatafunktion og understøtte normal vandladning. Produktet er produceret som ekstrakt-tabletter, hvor hørfrø er kombineret med fennikelfrø.

Hørfrø understøtter den normale funktion af prostata hos modne mænd, mens fennikelfrø bidrager til en normal vandladning og udskillelse af urin. Tabletterne er også tilsat zink, vitamin E og selen. Zink bidrager til at vedligeholde et normalt testosteronniveau i blodet, mens vitamin E og selen beskytter cellerne mod oxidativt stress.

Som en ekstra bonus bidrager selen til normal dannelse af sædceller, mens zink bidrager til en normal frugtbarhed og reproduktion.

Læs mere på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)



\* Problemer med vandladningen kan skyldes sygdom, der bør behandles af en læge. Hvis du oplever stærkt generende problemer og/eller at dine problemer forværres, anbefaler vi at du søger læge.

## Prøv Prostabona Plus til halv pris

Prostabona Plus kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.



Ingen bindingstid. Betal efter at varen er modtaget.

RING: **82 30 30 40**

Hverdage kl. 8-16

**Netop nu: kr. 129,-**

(+ fragt kr. 39)

2 måneders forbrug

WEB: [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)

**wellvita**<sup>®</sup>  
Energivej 4, 6700 Esbjerg

# ”NÅR MAN GÅR IND AD DØREN, MÆRKER MAN VARMEN OG STEMNINGEN”

TAK for jeres mange forslag til ”Danmarks bedste plejehjem” – Dejligt at mærke, at så mange trives på plejehjem med godt personale, mange frivillige, dygtige ledere og en kærlig tone.



”Filskov friplejehjem i Grindsted: Når man går ind ad døren, mærker man varmen og stemningen – bedre kan det ikke siges” – og en anden skriver: ”Jeg har haft mine forældre på Holmegårdsparken i Charlottenlund og kan kun anbefale det på det varmeste”. Hun skriver, at både hendes far og mor er døde på plejehjemmet, og at begge i terminalfasen fik den bedste pleje, man kan få. ”Jeg og min mand vil meget gerne på det plejehjem, hvis det bliver aktuelt for os”, skriver hun og tilføjer: ”Mange ældre er meget negative over for plejehjem. Det må man ikke være efter min opfattelse”.

Det er tydeligt, at der skal være liv i huset, og at ledere, ansatte og frivillige er meget afgørende for, om et plejehjem opleves som godt: ”Der er en god ledelse på hjemmet med fokus på beboerne. Et ak-

tivt brugerråd, mange frivillige der gør en stor indsats på hjemmet. Personalet har det laveste sygefravær i Rebild kommune, hvilket er tegn på en god arbejdsplads”, skriver én af jer til os fx om Øster Hornum Ældrecenter Birkehøj. En anden skriver: ”Håndværkerforeningens Plejehjem i Emdrup: Det er rigtig godt, fordi der er en kærlig tone og gode forhold”.

Og så betyder det noget, at der sker noget rundt om plejehjemmet og, at der er noget at se på, noget at opleve – fx ligger Kildevældet i Hornsyld centralt i byen, så der er noget at kigge på, når man går en tur. Og et medlem fra Lem peger også på fordelene af at ligge centralt: ”Det lokale kontaktråd inviterer beboerne på en ugentlig gåtur, enten på egne ben eller i kørestol rundt i vores lille landsby, hvor der så er lejlighed for at få en snak om, hvad der rø-

rer sig lige nu, hvad der var i husene i ’gamle dage’, og vejret er altid et godt emne.”

De mange begrundede forslag viser tydeligt, at der overalt i Danmark er plejehjem, der gør det rigtigt godt – uanset om de er friplejehjem, kommunale eller private plejehjem.

” Forfatteren Lise Nørgaard – der altid har tordnet mod plejehjem – er selv flyttet på plejehjem. Og hun er glad, fortæller hendes barnebarn Camilla Hjelmskov til Se og Hør. Da hun ringede til sin mormor en af de første dage, hun var i sit nyt hjem, havde hun ikke tid til at tale. Fredagsbaren var åbnet ... TAK, Lise Nørgaard, for at bidrage til denne anden fortælling om plejehjem, end vi desværre har hørt alt for ofte de seneste år.

## Har du også en god historie?

Kender du til et plejehjem, som kan være kandidat til titlen ”Danmarks bedste plejehjem”? Så skriv til os på [redaktion@danske-seniorer.dk](mailto:redaktion@danske-seniorer.dk) - med et par linjer om, hvorfor netop det plejehjem fortjener prisen som Danmarks bedste plejehjem – og som kommer blandt dem, medlemmerne af Danske Seniorer kan stemme på.



**Eksklusivt tilbud** på seniorvenlig tablet

**HomePad** 

SPAR KR. 1.124

NU KR.

**1.995**

- ✔ Tablet & opladestation
- ✔ Seniorvenlig software
- ✔ 6 måneders Internet data
- ✔ 6 måneders Tryghedsservice



**RING I DAG PÅ 77 34 84 48** og prøv den **GRATIS** i 30 dage



Vores søde & dygtige  
**TRYGHEDSTEAM**  
hjælper over 1.000 glade  
kunder hver dag.

**Skal vi også hjælpe dig?**



**DIN Tryghedsservice indeholder:**

- Klargøring og 'Kom-i-gang-hjælp'
- Ubegrænset adgang til Tryghedsteam

**DIN Tablet løsning indeholder:**

- 10,3 tomme tablet med opladestation
- Seniorvenlig software & Indbygget Internet

**LÆS MERE PÅ [WWW.MYHOMEPAD.DK](http://WWW.MYHOMEPAD.DK)**

# HER ER HOVEDREGLLEN: ALLE SKAL FÅ DE OPLEVELSER, DE KAN!

For Rosa Rosengreen er der én afgørende forskel på at bo på Fripleshjemmet Hesselvang og det plejehjem, hun boede på tidligere: På friplejehjemmet spiser medarbejderne med og sørger for, at alle beboerne bliver inddraget i snakken.



Rosa Rosengreen og sosu-assistent Conni Rosengreen i haven, i baggrunden er det Niels Skou og Else Mortensen med sosu-hjælper Anne Grethe Madsen.

For Rosa Rosengreen, 85 år, er der én afgørende forskel på at bo på Fripleshjemmet Hesselvang og det kommunale plejehjem, hun boede på tidligere: På Hesselvang i Hvalsund spiser medarbejderne med og sørger for, at alle beboerne bliver inddraget i snakken. På det tidligere plejehjem sad medarbejderne med til bords, og de talte også. Men kun til hinanden. Måltidet blev aldrig den dejlige stund, det er i dag.

For Rosa betyder det, at hun har lært mange af de andre at kende, og at hun nu mest opholder sig i den fælles stue fremfor i sin egen lejlighed. "Jeg har fået et helt andet liv", siger hun.

**”** Vi har friheden til at komme med en ide og udføre den. Her er ikke langt fra idé til handling, og bestyrelsen er hurtige beslutningstagere.“

Conni Rosengreen, tillidsmand

Hesselvangs leder, Pia Nielsen, er glad for, at Rosa trives, og benytter lejligheden til det, hun gør igen og igen: Roser medarbejderne. Roser dem for deres idérigdom, deres respekt for de ældres ønsker og for deres fleksibilitet. Her er reglen nemlig, at det er den øvre kompetence, det kommer an på. De ansatte i køkkenet må ikke dosere medicin, men gerne hjælpe beboerne. Sygeplejersken må gerne spadsere

en tur med en beboer, selv hun må gerne støvsuge, hvis der er pres på. Og det er der somme tider. På Hesselvang er reglen nemlig, at man skal få alle de oplevelser, man kan. Så hvis solen skinner, sker det fx, at en flok bliver kørt ned på havnen og får en madpakke og en sodavand der. Så bliver der ikke gjort rent den dag, men så tager alle et ekstra tav dagen efter.

Ca. 40 frivillige er med til at sikre mange af husets aktiviteter. "De stiller op igen og igen", siger aktivitetsmedarbejder Dorthe Bredtoft, der også fortæller, at det fælles mål er at skabe så meget livskvalitet som muligt. "Alle skal ses og høres hver dag, alle skal anerkendes for det, vi er", siger hun.

### Ikke to liv er ens

Alice Skals, der er næstformand i bestyrelsen, understreger, at det for bestyrelsen er meget vigtigt, at alle ansatte forstår, at hver beboer kommer med en identitet, en personlighed. "Den skal de leve videre med, og vi skal ikke putte dem i en kasse og sige, at det er nemmest, hvis de bliver ligesom hinanden."

#### Hvordan når I det mål?

"De skal blive set og hørt med det, de kan bidrage med i daglige gøremål for fællesskabet", siger Alice Skals og giver en masse eksempler: Nogle hjælper med at lægge vasketøj sammen, andre skræller kartofler. En demensramt samler æg ind fra hønsene, og en tidligere gartner – godt hjulpet af de frivillige – passer drivhuset og leverer bl.a. tomater, agurker og gulerødder til køkkenet.

” Alle skal ses og høres hver dag, alle skal anerkendes for det, vi er ”

Aktivitetsmedarbejder Dorthe Bredtoft

### Klare linjer ved ansættelsen

Pia Nielsen får det til at lyde enkelt at



Beboerne på Hesselvang er meget glade for temafester: Her er Egon Sørensen til Hawaii-fest, flankeret af sygeplejerske Solvej Højgård (tv.) og sosu-hjælper Lene Risgaard.

lede de 32 medarbejdere og de 16 time-lønnede, der kan tilkaldes. "Alle arbejder jo efter friplejehjemmets værdigrundlag", siger hun. Dertil bliver der lagt meget klare linjer ved ansættelsessamtalen: Man skal være fleksibel. Man skal være villig til at passe de husdyr, beboerne må tage med. Personalet skal spise alle måltider sammen med beboerne – og betale for det.

En gang om året samles alle ansatte med bestyrelsen – ved en middag i sognehuset med mad udefra, hvor personalet kommer med ideer, og kassereren orienterer om økonomien.

I det hele taget er bestyrelsen tæt på: Alle bestyrelsesmedlemmer kommer meget på Hesselvang, og alle bor så tæt på, at de kan være samlet på fire minutter.

"Men én ting skal vi ikke glemme: Det er Pia, der har ledelsesretten", siger Alice Skals.

"Ja", supplerer Conni Rosengreen, personalets tillidsmand: "Men vi har friheden til at komme med en idé og udføre den. Her er ikke langt fra idé til handling, og

bestyrelsen er hurtigt beslutningstager", siger hun.

### Hvordan får man personalet til at være så fleksibelt?

Fællestillidsmand Conni Rosengreen, der tidligere har arbejdet i det kommunale system i mange år, slår fast, at medarbejderne i de to systemer principielt har de samme ressourcer. "Forskellen er, at vi her på friplejehjemmet selv har stor indflydelse på, hvordan vi bruger dem", siger hun.

For hende er den store forskel, at de her har en bestyrelse, der ikke bare vil beboerne, men også personalet. Og at den ved at påskønne deres indsats med fx en sundhedsordning, en årlig studietur samt i nogle år en økonomisk anerkendelse, hvis der er økonomi til det.

Læs mere om Hesselvang - bl.a. om dets mange dyr og den glæde, de giver beboerne - på vores hjemmeside under "Seniorbladet".

## Hvem kan få lov til at bo på Hesselvang?

Principielt alle, der er visiteret af deres hjemkommune til at komme på plejehjem. Da der er mange ansøgere og ventelister, afgør lederen og sygeplejersken sammen, hvem der kan flytte ind. 1/3 kommer fra andre kommuner, resten fra Vesthimmerlands Kommune, som friplejehjemmet ligger i.

**”** Det er meget vigtigt for bestyrelsen, at alle ansatte forstår, at hver beboer kommer med en identitet, en personlighed. Den skal de leve videre med, og vi skal ikke putte dem i en kasse og sige, at det er nemmest, hvis de bliver ligesom hinanden.“

Alice Skals, næstformand i bestyrelsen

## Hvordan får de råd?

Pia Nielsen peger på en bred vifte af forklaringer: Friheden til selv at disponere, støtte fra lokalsamfundet og de mange frivilliges arbejde er afgørende.

- Vi hjælper hinanden på kryds og tværs, det er af stor økonomisk betydning.

- Vi bruger aldrig vikarer fra et bureau. Vi har vores egne, vi kan tilkalde, og lige nu er der 16 tilknyttede på timeløn.

- Vi skal selv anskaffe os APV-hjælpe-midler – vi kan ikke bare ringe til kommunen og få leveret – og når vi overhovedet kan, bruger vi det, vi har, fremfor at købe nyt.



På fisketur med mandeklubben: Henning Christensen (siddende) får hjælp af frivillig Karner Nielsen.

# PLEJEHJEMMETS PLADS I LOKALSAMFUNDET

Allerede da friplejehjemmet blev etableret for fem år siden, gav den nære omegn sin store støtte: En indsamling gav på meget kort tid ½ mio. kroner. Lokale loppemarkeder giver store tilskud til plejehjemmet, og for eksempel har en privat borger anonymt doneret

25.000 kr. Pengene blev brugt til to ponyer, som beboerne er lykkelige for at følge.

Plejehjemmet giver tilbage ved fx at deltage aktivt i Hvalpsunds store årlige optog – normalt vinder de for bedste deltager! – og de inviterer også byens ind-

byggere med til deres mange forskellige arrangementer.

Hesselvang er certificeret som Senior Idrætscenter, og det betyder udover mange fysiske aktiviteter for beboerne også, at lokale seniorer kommer og spiller krolf med de beboere, som har lyst.

# 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 **134<sup>96</sup>**

SPAR **10%**



## New Feet hjemmesko unisex

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

NU **466<sup>65</sup>**

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 **247<sup>96</sup>**

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 **773<sup>10</sup>**

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



Takket være de frivillige! De har under hele nedlukningen været aktive med både værktøj og malerpensler inden døre og har sat både hus og have i tip top stand og klar til genåbning, når som helst ... "og ikke mindst har de holdt modet oppe på både personale, forstander og hinanden", fortæller Tisvilde Højskoles meget tak-

nemmelige forstander Mogens Johansen.

Højskolen, som er verdens ældste seniorhøjskole, har været lukket ned siden oktober. "Vi er qua vores gode økonomi kommet godt igennem, og vi er så klar!", siger Mogens, der i skrivende stund (slut marts) glæder sig til, at skolen igen er i fuld drift.

Kursusprogrammet bugner af kloge, festlige og fredelige oplevelser. Find dem på [www.tisvildehoejskole.dk](http://www.tisvildehoejskole.dk)

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

Tisvilde  
HØJSKOLE  
507

## FORÅR FRIHED FÆLLESSANG

Vi tror på et smukt forår og en dejlig sommer  
- og vi glæder os til at se jer!



## RUDE STRAND HØJSKOLE FOR SENIORER



Kystvejen 114, 8300 Odder - 86 55 89 44 - [info@rudestrandhojskole.dk](mailto:info@rudestrandhojskole.dk)

Se alle vores kurser på [rudestrandhojskole.dk](http://rudestrandhojskole.dk)  
og prøv for eksempel:

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

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

**HA' DET GODT - JUNI • 7.-12. JUNI • pris: 4.650,-**  
Højskole og velvære for krop og sind. Heldagstur til Samsø. Yoga, pilates og afspænding. Fællessang og sanketur i naturens eget spiskammer.

**VANDRINGER - JUNI • 7.-12. JUNI • pris: 4.350,-**  
Højskoleliv med foredrag og smukke vandreture på Samsø, i Aarhus-skovene med Dyrehaven, strandtur til Norsminde og tur gennem Aarhus.

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

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

# 13.200 MÅLTIDER SENERE:

Helle Nielsen kan 15. maj fejre 20 års jubilæum i køkkenet.



”Vi har regnet lidt på det og fundet ud at, at Helle igennem årene sammen med sin kollega har tilberedt ca. 13.200 hovedmåltider – plus det løse”, fortæller forstander Mogens Johansen stolt om køkkenassistent Helle Nielsen.

Helle kan nemlig 15. maj fejre sit 20 års jubilæum på Tisvilde Højskole. Da hun i sin tid kom til Tisvilde, hed køkkenlederen Lene Hamborg – og det gør hun stadig.

”Helle har begejstret kursisterne med den gode og berømte mad fra vores køkken. Køkkenet nyder stor anerkendelse vidt omkring, også uden for landets grænser, idet vi fra tid til anden har gæster fra

udlandet. På den måde er køkkenet meget alsidigt idet de tilpasser kosten efter individuelle behov”, tilføjer Mogens.

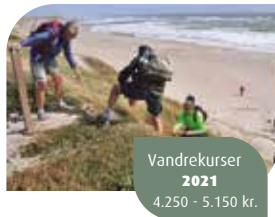
Helle bor i Gilleleje sammen med sin mand Carsten. De er lige blevet bedsteforældre for anden gang. Udover en dygtig medarbejder er Helle også en ivrig kajakroer, og elsker vandreture.

Helle er uddannet på Esbønderup Sygehus i 1987 og har arbejdet bl.a. på plejehjem og kantiner rundt omkring i Nordsjælland.



## Har du lyst til et aktivt og inspirerende folkehøjskoleophold?

Velkommen til SeniorHøjskolen i Nørre Nissum - hos os er der fyldt med lys, luft og fællesskab, der giver ny ilt til hoved, krop og hjerte



Vandrekurser  
2021  
4.250 - 5.150 kr.

### AKTIVE KURSER

Få den vestjyske natur helt ind under huden på vores velbesøgte vandre- og cykelkurser. Over stok og sten - vind i håret - skumspøjt og pulsen op. Terræn, bakker og frisk vestenvind.



14-dagskurser  
2021  
6.350 - 7.150 kr.

### 14-DAGSKURSER

Her er højskolelivet i fokus, og I har med valgfagene mulighed for at skræddersy jeres ophold. 14 dage med lys, luft, fællessang og fællesskab, lækker mad, foredrag og Vesterhav.



Krea-kurser  
2021  
4.150 - 5.000 kr.

### KREATIVE VÆRKSTEDER

De kreative værkstedskurser og -valgfag favner både læder, raku-keramik, akvarelmaling, pile- og barkflet, maleri samt erindringskrivning.



Musikkurser  
2021  
4.450 - 5.000 kr.

### MUSIK & SANGKURSER

Musik og sang kan I fordybe jer i på forskellige måder på vores kurser. Det kan være korsang, gospel, højskolesang eller orkester.



Vestjylland  
2021  
4.450 - 5.250 kr.

### OPLEV VESTJYLLAND

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



Klassisk højskole  
2021  
4.250 - 5.150 kr.

### KLASSISK HØJSKOLE

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



Samfundskurser  
2021  
4.050 - 5.150 kr.

### HISTORIE OG SAMFUND

Gennem ture, diskussioner og foredrag sætter vi fokus på historie, psykologi, religion, filosofi og vores samtid. Vi besøger kirker, mindesmærker og andre spor i Vestjylland.

### KATALOG 2021

BESTIL DET NU!

**97 89 10 11**

eller seniorhoejskolen.dk

### REJSEKURSER I 2021

I 2021 har vi 2 ledige højskolekurser med efterfølgende rejser:

\* De danske spor i Slesvig \*

\* Sensommer i Skotland \*

SENIORHØJSKOLEN  
 N Ø R R E N I S S U M  
 www.seniorhoejskolen.dk

# SÅ GIK DER TID MED DET: SMØRREBRØD MÅ DER TIL!

En søns klage over, at hans mor i Gladsaxe aldrig fik et stk. med Dyrlægens Natmad, og et knust lårben i Aalborg blev i løbet af vinteren til en håndbog i smørrebrød til plejepersonale, der tilbereder mad til hjemmeboende ældre.



Smørrebrød i et utal af variationer ligger så dybt i danskernes kultur, at det nærmest er en del af vores dna. Vi kan næsten heller ikke forestille os, at nogen ikke ved, hvad der hører ovenpå hvad og hvordan man tilbereder dem.

I Gladsaxe som i mange andre kommuner er en god del af personalet vokset op med en anden madkultur. Så mange ved simpelt hen ikke, at danskerne "stabler" pålægget. Det førte i vinter til en klage fra en søn over, at hans mor, der får hjemmehjælp i Gladsaxe og elsker Dyrlægens Natmad, aldrig fik dette stykke, selvom familien havde købt ind til det. "Det må vi have gjort noget ved", sagde afdelingslederen i hjemmeplejen til ernæringskonsulenten Dorte Langgaard.

Det og det uheldige, at Dorte mor Jonna på 83 år havnede på sygehuset med et brækket lårben, blev til et hyggeligt fællesprojekt: opskrifter, trin for trin-opskrifter i smørrebrød.

## Ville bruge tiden klogt

"Vi kunne jo ligeså godt bruge tiden til noget klogt. Min mor har altid være fantastisk til alt med mad, det er fra hende, jeg har interessen for mad. Både hun og jeg elsker selv smørrebrød. Oveni kommer så al den erfaring og visdom hun har opsamlet igennem et langt liv", fortæller Dorte. Hun bor selv i Vanløse og måtte helt til først Aalborg og senere Hobro for at besøge Jonna, mens hun var indlagt og under genoptræning. I dag er Jonna flyttet ind på Liselund Fripleshjem i Vodskov ved Aalborg.

## En håndbog i smørrebrød

Ud over de gode timer i hinandens selskab fik Dorte og Jonna også sammen lavet en opskriftsbog med 50 lækre smørrebrød på både groft og blødt brød, med smørvejledning, tips til variationer og indkøbslister. Håndbogen, der kan hentes kvit og frit på Gladsaxe Kommunes hjemmeside, har også seks små instruktionsvideoer til festsmørrebrød med selveste James Price.

"Han sagde straks ja til at være med i projektet, fordi – som han svarede: 'Jeg bliver selv gammel en dag, det her vil jeg gerne hjælpe med'," fortæller Dorte.

I de seks små videoer optræder han i en lidt uvant rolle: "Helt uden maskiner", ler Dorte med henvisning til Spise med Price-programmerne i TV, hvor brødrene ofte tilbereder deres retter ved hjælp af diverse køkkenmaskiner. "Meningen er jo netop, at alle skal kunne lave maden her og nu uden de store armbevægelser."

Derfor er opskriftsbogen og videoerne også forsynet med en QR-kode, så plejepersonalet, der står ude i borgernes hjem, hurtigt kan slå op og se, hvad der kan laves af det, der er i køleskabet.

## MÅNEDENS Ø-DEAL

### Kærestetur i højsæsonen til Danmarks eneste voksenhotel



3 oplevelsesrige dage på romantiske Ærø  
Kun 1.595,- pr. person

Aldersgrænse minimum 16 år

GRATIS FÆRGE TIL ÆRØ  
BIL OG PASSAGERER 1/r  
INKL. I PRISEN

Prisen inkluderer

2 x overnatning i standard dobbeltværelse på Ærø Hotel, 2 x stor morgenbuffet, 2 x 2-retters aftenmenu samt færgebillet t/r med ÆrøXpressen som sejler mellem Langeland og Ærø

Ankomstdage

Maj, jun, jul: Mandag, onsdag og fredag  
Aug: Søndag  
Sep: Onsdag

Benyt annonsekoden C16 og book direkte på  
[www.aeroehotel.dk](http://www.aeroehotel.dk) eller tlf. 6253 2406

Danmarks eneste hotel KUN for voksne



## Inspiration til frokostbordet – for alle

“Vi er jo lidt slemme til at have de samme ting i køleskabet. Det gælder os alle sammen – unge som ældre. Nogle gange kan et billede af et lækkert stykke smørrebrød være det, der skal til for at vi bliver inspireret til at købe noget andet og få nye ideer til frokostbordet”, siger Dorte Langgaard.

Kogebog – Smørrebrød på 50 forskellige måder er god inspiration for alle, der elsker smørrebrød – eller endnu ikke kender fænomenet: Hver af de 50 opskrifter er forsynet med billede og liste over pålæg og pynt samt forslag til brød.

Den findes både som net-version og i et dokument, der kan printes ud, så man kan have det i køkkenet.

Du finder det hele her:

[www.gladsaxe.dk/smørrebrød](http://www.gladsaxe.dk/smørrebrød) – du kan også scanne QR-koden med din smartphone.



Foto: privat

*Jonna og Dorte Langgaard benyttede Jonnas lange sygehusophold til dyrke deres fælles interesse for mad – og ikke mindst smørrebrød.*



# VI SKAL HJÆLPE HINANDEN MED AT **BLIVE MERE SYNLIGE!**

Kent Møller Pedersen, formand for Danske Seniorer Billund opfordrer alle medlemsforeninger til at bruge Danske Seniorer i deres navn.



på, at navet 'Danske Seniorer' bliver brugt i enhver mulig henseende, når det drejer sig om ældre og ældres vilkår", siger han og foreslår, at flere foreninger skifter navn til fx Danske Seniorer + bynavn.

"Hvem ved, at det er Danske Seniorer, der 'taler', når "Pensionistforeningen x-købing", eller alle de øvrige navne på vores lokalforeninger, udtaler sig. Det vil gavne både de lokale foreninger og vores paraplyorganisation, hvis foreninger, der stadig bruger navnet Pensionistforening eller andet navn, ændrer det til Danske Seniorer til navnet", siger han og forklarer, hvordan det hænger sammen.

Det handler bl.a. om, at foreningerne på kongressen 2019 besluttede, at der ikke længere skal være noget alderskrav for at blive medlem i organisationen. Dermed er der åbnet for yngre medlemmer. Men de kommer ikke, så længe foreningerne stadig hedder noget med pensionist eller efterløner. "Så er man sat i bås aldersmæssigt – og så er det sværere at tiltrække nye medlemmer", mener han.

"Betegnelsen seniorer 'sælger' efter min mening meget bedre", lyder hans vurdering.

## Flere kunne være med

Kent har talt sig frem til, at kun godt 10% af Danske Seniorers medlemsforeninger hedder Danske Seniorer efterfulgt af bynavn eller andet", en håndfuld andre bruger Seniorer i navnet.

"Min opfordring er, at alle klubber og foreninger tilknyttet Danske Seniorer hedder Danske Seniorer efterfulgt af evt. et bynavn eller hvad de ellers står for", siger han.

På den måde kan alle foreninger bidrage til, at navnet Danske Seniorer slår stærkere igennem og dermed bliver et stærkere talerør for foreningerne bl.a. over for politikerne. Og på den måde kan alle bidrage til at Danske Seniorer som organisation også eksisterer mange år frem i tiden. Det siger han vel vidende, at alle medlemsforeninger er selvstændige enheder med egne vedtægter.

Til gengæld er det nemt at bidrage til øget synlighed for både den lokale forening og landsorganisationen: Det kræver kun en vedtægtsændring – og den koster jo ikke noget.

Kent Møller Pedersen håber, at de ca. 400 foreninger, der er tilsluttet Danske Seniorer vil tænke over hans forslag. Og at flere vil bruge Danske Seniorers navn og logo på deres hjemmesider, programmer m.m.

"Vi skal gøre opmærksom på os selv og blive mere synlige i de sager og foranstaltninger, der vedrører de ældre. Det skal vi gøre ved at blive bedre til at markedsføre vores navn Danske Seniorer", siger formand for Danske Seniorer Billund, Kent Møller Pedersen. Han tilføjer: "Her har vi et stort problem! Det er, at vi ikke engang udnytter de aller-enkleste muligheder for at øge vores synlighed. Vi skal bruge navnet Danske Seniorer meget mere, end vi gør i dag."

"Netop synliggørelsen af Danske Seniorer – både lokalt og på landsplan, synes jeg, er meget vigtig. Vi bør arbejde



## JEG HÅBER, DET VÆKKER EFTERTANKE

Danske Seniorers formand Per K. Larsen bifalder Billund-formandens tanker:

"Kent Møller Pedersen rammer hovedet på sømnet: Vi har brug for at blive mere synlige, både lokalt i vores over 400 medlemsforeninger og som landsorganisation! De to ting hænger i virkeligheden sammen, som Kent siger.

Vi bliver mere synlige og får en stærkere stemme, hvis navnet Danske Seniorer findes både lokalt og på landsplan, så både kommunal- og folketingspolitikere kender navnet.

Det kan være en fordel for foreningerne at signalere, at de har en organisation i ryggen, når de kommunikerer med kommunerne –

Foreningerne vil få større kommunal lydhørhed for gode lokaler og bedre tilskud og tiltrække flere medlemmer og på landsplan vil der være mere forståelse for vores seniorpolitiske mærkesager om sundhed, bolig, transport, økonomi", siger Per K. Larsen.

Jeg håber, at Kents opfordring vil vække eftertanke og debat, som vi også bør tage op, når vi mødes på Danske Seniorers kongres 2021 den 27. oktober.

Det er en udfordring, ingen tvivl om det. Mange af vores lokale foreninger har haft deres navne i årtier. Men lad os bruge fantasien og hjælpe hinanden med at finde løsninger."

## PÅSKEBLOMSTER TIL PLEJEHJEMMETS BEBOERE

BRØRUP: De 40 beboere på plejehjemmet Lundtoft har igen i år fået en særlig påskehilsen fra Danske Seniorer Brørup: En påskeblomst.

"Det har de fortjent i en tid, hvor der kan være langt mellem socialt samvær og besøg", siger formanden for DS i Brørup, Lilly Laugesen.

Ved blomsteroverrækkelsen takkede hun også personalet, som hver dag passer på beboerne på Lundtoft og ønskede god påske.

Foreningen i Brørup har et tæt samarbejde med plejehjemmet, og når der ikke er Corona, kommer seniorerne hver måned og laver forskellige aktiviteter med beboerne. De deltager også som frivillige, når der er behov, og nogle af de faste skikke er, at de hjælper med at lave påske- og juledekorationer op til højtiderne.



Anne Rasmussen fra Danske Seniorer Brørup og Birgitte Muurholm - DS's kontaktperson på Lundtoft - får påskeblomsterne leveret til beboerne.

## LIDT GODT TIL GEMYTTET OG TIL GANEN

VINDERUP: Bestyrelsen i Danske Seniorer Vinderup benyttede den mørke årstid til at omdele gaver til alle medlemmer: en godte-

pose med et hyggeligt brev, nyttig viden i form af den lille gule håndbog "Pensionist eller Efterløkker", guldbarer (af chokolade) og endelig et mundbind, som kan genbruges, så medlemmerne kan blive ved med at passe godt på sig selv, indtil de er blevet vaccineret!

Formand Hanne Dunker med alle godterne til medlemmerne.



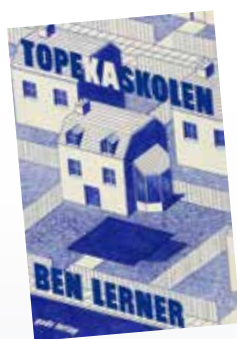
Foto: Danske Seniorer Vinderup

# VIND MED SENIORBLADET

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



Kunne en anmelderrost og prisvindende amerikansk roman Topekaskolen om familiehemmeligheder og identitet eller første bind Ildlandet i en ny svensk krimiserie være noget for dig?



## Topekaskolen

Gads Forlag, april 2021.

Topekaskolen er et mesterligt fortalt drama om fortrængte familiehemmeligheder og amerikansk identitet. I et lysende klart sprog

og med stort humoristisk overskud beviser Ben Lerner, at han er en af vor tids største amerikanske forfattere.

Topeka, Kansas, sidst i 1990'erne: I centrum står high school-eleven Adam og hans forældre, psykologerne Jane og Jonathan. Hun er en berømt feministisk forfatter, han er ekspert i at få problematiske teenagedrenge til at åbne sig. Herfra spindes tråde fremad og tilbage i tiden.

Fra forældrenes opvækst og første møde til aktuelle demonstrationer om forholdene ved den mexicanske grænse. Fra at begære sin næstes hustru til en fatal bil-lardkugle i en kælder.

Bogen vandt Los Angeles Times Book Prize og var på New York Times top 10 over årets bedste bøger 2019.



## Ildlandet

Af Pascal Engman.  
Peoples Press, marts 2021

Ildlandet er en tempofyldt spændingsroman med mange plottråde og sociale og internationale

problematikker: En eksklusiv urforretning i Stockholm har indbrud, men intet bliver stjålet. Kort tid senere bliver flere fremstående erhvervsfolk kidnappet, og deres familier afkrævet løsesum. I Sydamerika foregår en omfattende handel med organer. Bag handlen står en nazistkoloni i det sydlige Chile, der i jagten på flere donor-kroppe har vendt blikket mod Sverige.

Den rebelske politiinspektør Vanessa Frank opdager, at der er en sammenhæng mellem begivenhederne og tager kampen op mod den internationalt organiserede kriminalitet, der viser sig at have grene helt ind i den svenske politistyrke.

Ildlandet er en dramatisk og brutal spændingsroman og den første med Vanessa Frank i hovedrollen.

## Vind en af bøgerne

Sende et postkort eller skriv på bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk kortet "bogkonkurrence" og "Topeka" eller "Ildlandet". 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 d. 2. maj 2021.

## Et stort tillykke

Et stort tillykke til Niels fra Middelfart, der vandt "Mørket", Martha fra København, der vandt "Før sidste akt" og Ejnar fra Hornslet, der fik "Kvindernes by".

Vi håber, I holder hjernen i form og havde nogle rigtigt gode læseoplevelser.



# USKIFTET BO – HVAD ER DET?

Når du afgår ved døden, er udgangspunktet at boet efter dig skal skiftes. Det betyder, at din formue og dine ejendele opgøres og fordeles mellem dine arvinger. Hvis du er gift, har din ægtefælle dog mulighed for at sidde i uskiftet bo, hvis en række betingelser er opfyldt.



Årsagen til at det kan være en god idé at sidde i uskiftet bo er, at den længstlevende ægtefælle kan overtage hele formuen og ikke behøver at udbetale arv til jeres børn. Hvis I ikke har oprettet testamente, vil jeres børn arve halvdelen af det, som førstafdøde efterlader sig. Det kan være en ærgerlig situation for den længstlevende ægtefælle, da han eller hun f.eks. kan være nødt til at sælge jeres fælles bolig for at udbetale arven.

## Betingelser for at sidde i uskiftet bo

1. I skal have formuefællesskab, dvs. I må ikke have oprettet en ægtepagt om fuldstændigt særeje for hele jeres formue. Den længstlevende ægtefælle kan godt sidde i delvist uskiftet bo, hvis særejet kun omfatter en del af jeres formue.
2. Førstafdødes eventuelle særbørn skal give skriftligt samtykke til, at længstlevende ægtefælle kan sidde i uskiftet bo.
3. Længstlevende ægtefælle må ikke være under konkurs og dermed ude af stand til at opfylde sine økonomiske forpligtelser.

4. Længstlevende ægtefælle skal være myndig og må ikke være under værgeomål.

## Konsekvenser ved at sidde i uskiftet bo

Der er en lang række konsekvenser forbundet med at sidde i uskiftet bo. Længstlevende ægtefælle overtager hele jeres fælles formue og vil derfor også skulle overtage de gældsforpligtelser, som førstafdøde måtte have. Dertil kommer at længstlevende ægtefælle også indtræder i førstafdødes skattemæssige stilling, herunder eventuel skattegæld eller krav på overskydende skat.

Der medfølger også en række begrænsninger for den længstlevende ægtefælle, der f.eks. ikke kan sidde i uskiftet bo og samtidig indgå nyt ægteskab. Længstlevende ægtefælle må heller ikke misbruge rådigheden over formuen, så det i sidste ende på urimelig vis går ud over arven til jeres børn. Der skal dog rigtig meget til, for at man statuerer, at der foreligger misbrug.

Den længstlevende ægtefælle skal være opmærksom på, at alt hvad han eller hun tjener i den periode, hvor han

eller hun sidder i uskiftet bo, vil skulle indgå i det uskiftede bo og derfor deles med børnene, hvis boet skal skiftes inden længstlevende afgår ved døden, f.eks. hvis længstlevende ønsker at indgå nyt ægteskab.

## Testamente og uskiftet bo

Hvis I ønsker, at den længstlevende ægtefælle skal kunne råde over mest muligt, når den første af jer er gået bort, kan I med fordel oprette et testamente, hvori I bestemmer, at længstlevende skal arve mest muligt. På denne måde begrænses jeres børns arv til tvangsarv, som udgør 1/4 af formuen. Hvis der skiftes og længstlevende ægtefælle er begunstiget mest muligt ved testamente, skal børnene kun have udbetalt 1/16 af formuen i samlet arv, mens den længstlevende ægtefælle får 15/16 af arven selv. Et sådant testamente kan være et alternativ til uskiftet bo, men kan også benyttes som et supplement. Man kan derfor godt sidde i uskiftet bo, selvom man har oprettet et testamente.



Advokatfuldmægtig Katrine Lindgaard Pedersen (klp@universadvokater.dk, tlf. 89 34 35 04) 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.

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



# KOLTURKASSEN

Billetsalg til alle vores koncerter foregår nu kun på nettet. Find link til at købe billet på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk) – eller ring til Rejsehjørnet for at få hjælp af vores søde frivillige. Rejsehjørnet er åbent mandag til fredag kl. 9.30-14 – tlf. 35 37 24 22. Se mere i kalenderen på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)



## FUT I FEJEMØGET I MAJ OG JUNI

Vi glæder os til endelig at fyre op under glæden og op for musikken: Vi lægger festligt ud med Stig Rossen i Maribo i maj og følger op med et brag af en koncert i Sønderborg, København, Aakirkeby, Aarhus og Vrå.

## ELVIS I KØBENHAVN, ODENSE OG HERNING

Elvis Presley trådte i midten af 1950'erne ind på musikscenen, og derfra blev "alting" anderledes; med charme, en fantastisk stemme og rullende hofter satte han sit præg på rock- og popmusikken. Han væltede nærmest verden med alt fra hårdtslående rock and roll til hjerteske-

rende ballader.

I august kan du opleve en flig af dette i koncerten "Elvis – The King of Rock 'n' Roll" i København, Odense og Herning med skønne Jesper Lundgaard i rollen som The King.



## TILLØKKE OTTO – ENDELIG!

26. august kan vi – endelig! – hylde Otto Brandenburg i godt selskab med Jesper Lohmann, der med charme og skøn sang tager os med på strejftog gennem bagårdspumaen Otto Brandenburgs liv og sange.



## FLERE KONCERTER I EFTERÅRET

Vi passer godt på dig og os.

Hold øje med hjemmesiden for evt. restriktioner

Seniorernes Dag på Frederiksberg Rådhus håber vi kommer til at ligge i september, som den plejer – og I kan igen glæde jer til et pragtfuldt program.

Er du til musical?, så kom med og til **Vores Favoritter**-koncert med Susanne Elmark og Stig Rossen den 23. september i Glassalen i Tivoli.

**Last Prom** løber af stablen 5. oktober, hvor vi sammen med Shantykoret Capstan byder på en fejende flot Last Prom-koncert i Musikhuset Esbjerg med Susanne Elmark, solist ved de største operahuse i verden, Gert Henning-Jensen, solist ved det Kgl. Teater, crooner og entertainer Michael Carøe og Promenadeorkestret. Koncerten indledes af Shantykoret Capstan fra Esbjerg, der giver en håndfuld af deres mest populære numre.

Vores koncert-år slutter i Skt. Andreas Kirken i København den 13. december med **Danske Seniorers Julekoncert** med Københavns Drengekor.



**Panter Rejser**

Oplevelser i fællesskab

Natur · Kultur · Byferie · Musik

Gratis "Corona" afbestilling indtil 8 uger før afrejse

- 14/5 Cirkusrevyen .....2.195,-  
også 28/5, 2/6, 4/6, 11/6, 19/6 plus flere
- 13/6 De 3 lande · 7 dage .....4.999,-  
Grønland Belgien, Holland og Tyskland
- 29/6 Grønland · 10 dage .....34.899,-  
Hans Egede 300 år - fly langs vestkysten
- 7/7 Grønland · 9 dage .....28.499,-  
Den smukke trekant
- 20/7 Grønland · 10 dage .....33.999,-  
Med skib langs Vestkysten. Også 10/8
- 22/7 Færøerne · 8 dage .....8.999,-  
Nordatlantens perle. Også 5/8 og 19/8
- 9/8 BUGA 2021 i Erfurt · 6 dage .....6.349,-  
Europas største haveudstilling
- 1/9 Harzen - Hahnenklee · 4 dage .....3.750,-  
Den Italienske Riviera
- 24/9 Ligurien · 10 dage .....6.500,-  
Den Italienske Riviera

Vi laver også gerne jeres grupperejse!

Katalog, information og salg på [PanterRejser.dk](http://PanterRejser.dk) eller tlf. 7585 7333



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](http://www.danske-seniorer.dk) eller [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk)  
For mere info kontakt Rejsehjørnet 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](http://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](http://www.billetten.dk).  
Frokostplatte kan tilkøbes.

**Glassalen i Tivoli** mandag  
14. juni 2021 kl. 11.  
Billetter: 195 kr. på  
[www.billetten.dk](http://www.billetten.dk).

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

**Aarhus Rådhus** onsdag 16.  
juni 2021 kl. 19. Billetter:  
195 kr. på [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk).

**Idrætscenter Vendsyssel, Vrå** lørdag 19. juni 2021  
kl. 19. Billetter: 195 kr.  
på [www.billetten.dk](http://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.  
.....

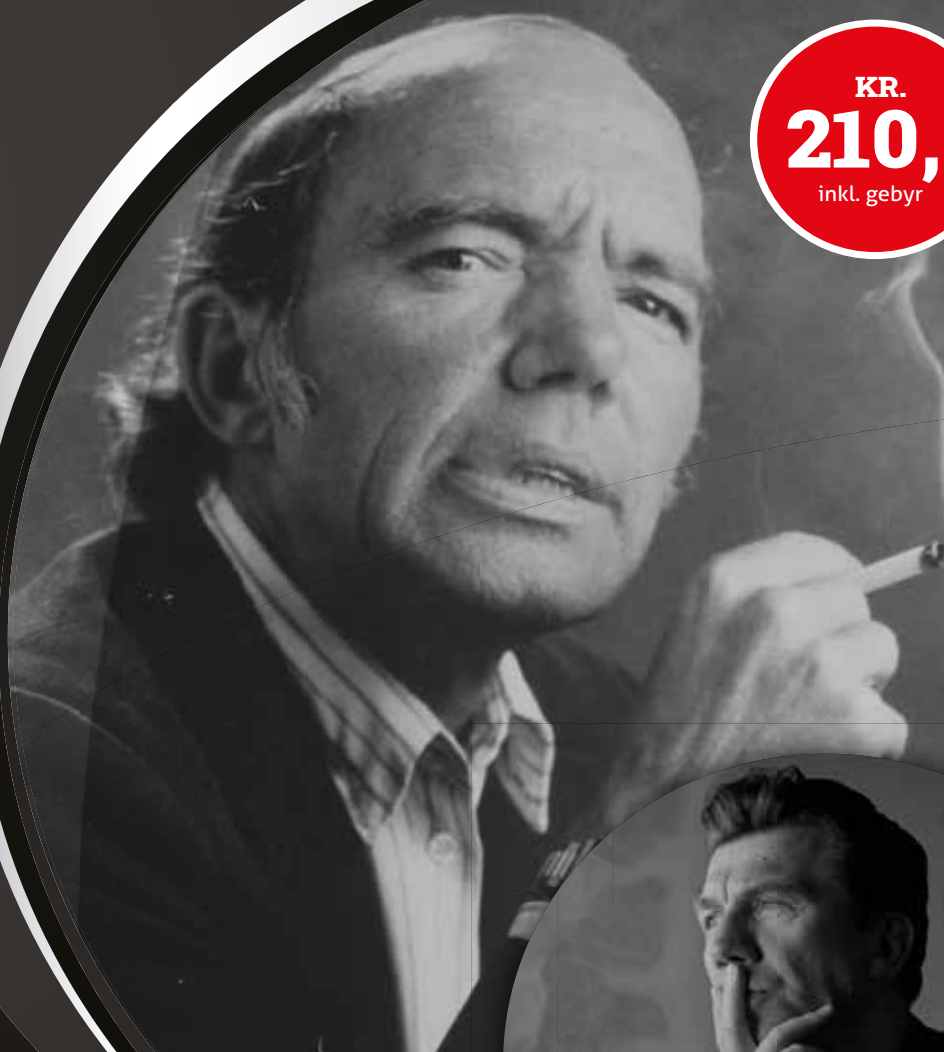
For yderligere info: [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk) / tlf. 35 37 24 22.





VI HJÆLPER HINANDEN

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



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](http://www.billetten.dk) eller via [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk). For yderligere spørgsmål kontakt 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](http://www.danske-seniorer.dk) eller [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk)  
For mere info kontakt Rejsehjørnet tlf. 35 37 24 22.

168 PL	UNDER- VIS- NING	FOR- VOLD DA.BY	BI- ORD	DAM- PET	50	DE- MENT	KORN	SER HOLME	NA- BOER	UNDER- TRYKTE	VO- KALER	DRIK- KEN	UENDE- LIGT	KRÆ	TRE	SMER- TER
STUE- RENDE	1															
STROP UD- HULE					MULIG							U- KLARE DYRET		2		
									ENE- BOER BYRDE						PRIV- ATE	
STED- ORD					GER- NING			UD- VALG			AVER					
		OLDT- MENN. STRAKS						DYR				RET				RUTE
FELLE	MENGE BINDE- ORD		BAND								GREDE		SKER HÆVEL- SE			
DRIK			PIGE									3				
												VIRKE			TO ENS	
PLAN- TER	VEVE AMR- STAT											WISE				MASE
BINDE- ORD FRUGT																
BARE			4 DYR		KORT		DEL- KA- TESSE	DOLK	TO FORK.				UD- HUS	DRENG		PÆRE TENOR
KNUR- RER							SPIL	5					FAG SVIN- DEL			
		VAND- LØB SLIDE		LEDT PELS					FART ENG. DRENG				JÆVNE PLAN- TAGER			
BE- STIK	AGI- TERE		LAND		LEDIGE BINDE- ORD				STAT SPID- SER							BON
FAR- LIG					6										MØR- KET SIGTE	
LAND							SLOT- DES- SERT							DRENG DES		7
MÅLER		BI- ORD			BØN											
SAN- SENDE						SVING		TONE			KEJ- SER					NA- TRIUM



# KRYDSORD

## Kodeordet fra Krydsord nr. 2 – 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. maj 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. 1/21 er:

1. præmie: Elin Derell Barenkob, København S.
2. præmier: Eva Hansen, Marstal og Else Fjerritslev, Hirtshals

Kode fra nr. 1/21: Røgslør

167 PL		P	G					O	S							
	RUMFORSKNINGS	MIDLER														
	VEDERSØ	AU	AGTERDÆK													
	JER	EVIDENT	AL	ESSE												
	SNIT	EDER	UDLIGNE	N												
	EFTERRET	KREDSE	SKIO													
	BO	MØ														
	ORKAN															
	G	AT														
	S	TRID														
	F	ALSE														
	OL	KG														
	ROSEN															
	FRU	EMULSION														
	ADRENALIN	PANIK														
	T	HU	DAVID													
	T	IERE	N													
	E	L	DORADO													
	R	E	EGNEDE													
	E	T	O													



## MED EN TESTAMENTARISK GAVE KAN VI REDDE LIV

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

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

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

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

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



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

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

# MEDLEMSFORDELE

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



## 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 tlf.: 35 37 24 22

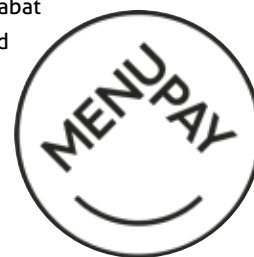
## LIVSSTILSPUDEN®

37,5% rabat på livsstilspuden, der former sig præcis efter din krop. Kun websalg – brug rabatkode DK-Senior.

## Forbrugerrådet Tænk

Er du medlem hos os, får 10% på 6 mdr. medlemskab i Forbrugerrådet TÆNK

Op til 30% rabat på mere end 600 restauranter, caféer og barer over hele landet



ESBJERG  
KUNSTMUSEUM

I hele 2021 får du 25% rabat på entré til Esbjerg Kunstmuseum, du betaler kun 60 kr. (normalpris: 80 kr.). Her finder du både et forundringskammer, får lov til at "se med hænderne" og deltage i eksperimenter. Se mere på [www.eskum.dk](http://www.eskum.dk).

Medlemspris kun 140 kr. (normalpris 160 kr.) + forsendelse. Medlemsforeninger kan ved køb af min. 15 stk. opnå særpris på 120 kr./stk. Sangbogen sælges af forlaget Underskoven.

dk, og for at få rabatten skal man oplyse rabatkode Danske\_Seniorer\_Medlem eller Danske\_Seniorer\_Forening.



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

Eller gå til [www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem](http://www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem). Vi beskytter dine data efter loven.

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

Enkeltperson (150 kr./år)

Par (200 kr./år)



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

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

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

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

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

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

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

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

# BILLET MRK ...



Du kan få optaget en kontaktannoncer (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 uden-på. Læg den i en anden kuvert, adresseret til Danske Seniorer, som sender din lukkede kuvert videre til rette modtager.

**Vestjylland:** Frisk 75 årig mand – ryger, søger glad kvinde til fælles hygge. Glæder mig til svar. **Billetmrk. 4034**

**Midtjylland:** Søger en ven til fælles oplevelser, er 77 år og bor Midtjylland, har mange interesser, skal være røgfri. **Billetmrk. 4035**

**Holstebro-kanten:** Ældre herre først i firserne søger en veninde til hyggeligt samvær. Jeg bor på en ejendom, i hyggelige omgivelser ved skov i nærheden af Holstebro. Er gangbesværet. **Billetmrk. 4036**

## 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

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

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



**PP** Danmark, Port Payé  
PostNord



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



## Vi gir' dig smilet igen

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

### TandproTetikereren

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

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

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

# REJSEHJØRNET

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



## JULETUR TIL ITALIEN

7.-10. december.

Tag med os på en skøn tur til det smukke Norditalien! Oplevelserne står i kø: bl.a. Gardasøen, Dolomitterne, spændende mad fra det norditalienske og sydtyrolske køkken og selvfølgelig skøn julestemning.

Vi bor Hotel Centrale, der er indrettet i en flot gammel i veneziansk bygning fra 1735 (med elevator) midt i Riva del Garda ved Gardasøens nordlige ende. Køkkenet byder på både lækre lokale retter af lokale råvarer og internationalt inspirerede måltider. Det ligger ved byens hyggelige torv og lige ud til Gardasøen og omgivet af høje sneklædte bjerge. Skibene i byens lille havn er pyntet med lys i anledning af julen, og byen byder på maleriske pladser, hyggelige og spændende gader og stræder.

Du får 4 dage med spændende udflugter til julemarked i Trento og til Bolzano med svævebanetur i Dolomitterne, shopping i Milano og selvfølgelig: vingårdsbesøg.

Vi flyver fra Kastrup til og fra Milano med SAS, afgang kl. 8.25 fra København og hjemkomst kl. 22.

Turen gennemføres ved minimum 25 deltagere. Turlleder: Inger & Kurt Sølund. Se program m.m. på [www.danske-seniorer.dk/kalender](http://www.danske-seniorer.dk/kalender). Pris: 4.550 kr. m/halvpension – **medlemspris: 4.350 kr.**



## FYN ER FIN

22.-24. juni.

Vi skal opleve dejlige Fyn, Tranekær Slot og Svendborg, hvor vi bl.a. besøger det spændende Omsorgsmuseum og tager også en skøn sejltur på Svendborgsund. I Knudshoved får vi historien om isbådestationen, fra dengang man skulle over Storebælt med færge.

For de, som vil (tilkøb), byder turen på et hyggeligt gensyn med årets Rottefælden-sommerrevy.

Pris: 3.670 kr. inkl. måltider og udflugter, ekskl. drikkevarer – **medlemspris: 3.395 kr.**

## VIBORG – 1000 ÅR I MAGTENS CENTRUM

14.-16. september.

Viborg blev by for mere end tusinde år siden, og siden har gennemlevet en dramatisk historie, der både handler om Svend, Knud og Valdemar, Bispesæde, heden og industrialismens indtog. Alt det skal vi både se og høre mere om på denne spændende tur.

Vi bor på det dejlige Golf Hotel Viborg, hvorfra vi tager på byrundtur med besøg i Domkirken, på udflugt til Mønsted Kalkgruber, Kongenshus Mindepark for hedens opdyrkere, til Bruunshåb gamle papfabrik hvor vi ser hvorledes man i gamle dage producerede pap. Og vi skal også på en hyggelig sejltur på Nørresø og Sønder sø.

Prisen dækker overnatninger, udflugter og måltider fra frokost dag 1 – i Grejsdalen ved Vejle – til frokost dag 3. Ret til ændringer forbeholdes. Gennemføres ved min. 40 deltagere.

Turledere: Inger & Kurt Sølund. Se program m.m. på [www.danske-seniorer.dk/kalender](http://www.danske-seniorer.dk/kalender). Pris: 3.550 – **medlemspris: 3.250 kr.**



Vi passer på dig!

Derfor starter rejseaktiviteterne først i maj. Billetter kan købes nu. Vandreture og byvandring kan du trygt deltage i nu.



# UDFLUGTER

Billetter SKAL købes på forhånd til Danske Seniorers udflugter, da det desværre ikke er muligt at købe billet på mødestedet. Bestil billet i Rejsehjørnet på tlf.: 35 37 24 22.

## SOMMER-JAZZ PÅ KANALERNE

Forventede datoer: Søndag den 4. juli og søndag den 15. august kl. 13

Ved Stranden, overfor Christiansborg. Mød op i god tid – og senest 10 min. før afgang

Vi har igen i år valgt at chartre vores helt eget overdækkede skib, til de traditionelle 2 sommer-jazz ture på Københavns Kanaler. Det er en rigtig dejlig sommeroplevelse: 90 minutters festlig fart i Københavns Havn og kanaler, for fuld musik. Scandinavian Rhythm Boys, startede i 1997 og har turneret i USA og Canada. De tæller medlemmer fra de bedste traditionelle danske jazzorkestre, og forvandler på dagen havnen til Mississippi med ord og toner. Vi byder på vin, snacks og anden mundgodt på turen, der foregår i overdækket båd, hvis vejret kræver det. Bliver det meget varmt, anbefaler vi, at du selv medbringer kildevand til turen.

Turene gennemføres ved min. 75 deltagere. **Medlemspris: 200 kr.**



## DEJLIG TUR TIL STEVNS

15. juli – kl. 9-17.30.

Vi skal bl.a. på rundvisning på Gjorslev Slot, opleve Stevns Klint, de store kalkudgravninger – og Stevns Fyr og en helt fantastisk udsigt over Østersøen og Stevns klint – og den gamle Højerup Kirke på kanten af klinten. Vi spiser frokost Traktørstedet Gjorslev Bøgeskov – og har lidt tid til at gå en tur i skoven – eller besøge den lille lokale havn. Hjemturen går via Rødvig.

Pris: 600 kr. – **medlemspris: 535 kr.**

### Ny dato

Har du allerede købt billet til turen, gælder den automatisk til den nye dato. Er du forhindret, kontakter venligst Rejsehjørnet for at få den refunderet.



## MODEOPVISNING FLYTTET TIL SEPTEMBER

Ny dato

20. september kl. 11-14

En modeopvisning med masser af inspiration til garderoben for både mænd og kvinder hører til de faste programpunkter i Danske Seniorer.

Modeopvisningen var planlagt til nu i maj, men vi må udsætte den til september.

Tøjet er som tidligere fra Tøj Lotte til både herrer og damer og i størrelse 34-54, så der er noget til de fleste i forskellige mærker til meget rimelige priser.

Pris: 125 kr. – **medlemspris 75 kr.** inkl. kaffe/te og en let anretning.

Øl, rødvin og sodavand kan købes.



# BYVANDRINGER

Byvandring med guide. Fra kl. 11-13. Billet købes på forhånd i Rejse-hjørnet på tlf.: 35 37 24 22. På byvandring oplever vi byens historie ude i den friske luft. Vi går i roligt tempo og holder afstand. Man må gerne bære mundbind, hvis det føles mere trygt.

Ny dato

## BØRNEHJEMMET KANA

10. juni kl. 11-13. Start og slut: Svanemøllen St. foran den gule bindingsværksbygning.

Morten Lander Andersen tager os med på en vandring og fortæller om børnehjemmet Kana og den besynderlige sag, det gamle Øresundshospital, Østerbros gamle minareter og Komponist-kvarteret, hvor vi hører om glemte jernbaner og helbredende kilder – og ikke mindst om Eric Clapton.

Pris 150 kr. – **medlemspris 100 kr.**



## LANDBOHØJSKOLENS HAVE

4. juni.

Vi tager med Landbohøjskolens Haves leder og kurator Lars Birck rundt i haven og hører om havens historie, udformning, rigeholdige samlinger og eksotiske planter - krydret med facts og anekdoter.

Landbohøjskolens Have er anlagt 1856 i romantisk stil med bl.a. vandløb, sø og en alp (stenhøj der skulle ligne en bjergtop), en skov, blomsterbede og enge og med planter der kunne bruges i studenternes botaniske uddannelser.

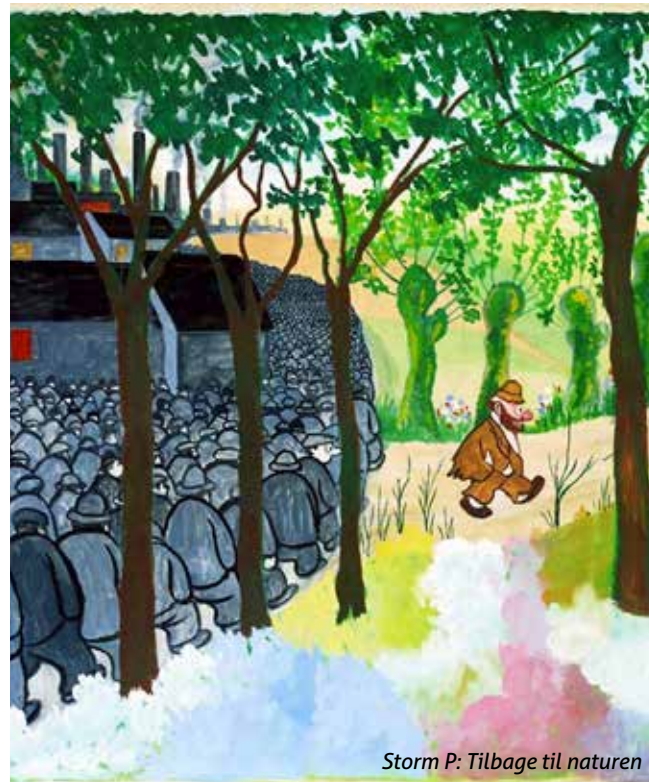
Pris 200 kr. – **medlemspris 150 kr.**

## STORM P

17. maj kl. 11-13. Start: Frederiksberg Runddel ved museet. Slut: Sankt Thomas Plads.

Storm P er kendt og elsket for sine tegninger og undervejs på turen skal vi høre om hans liv og rejser, om hans bibliotek og fluer. Det bliver en underholdende tur med guide Lise Lotte Frederiksen.

Pris 150 kr. – **medlemspris 100 kr.**



Storm P: Tilbage til naturen

# AKTIVITETSKALENDER

## REGION SJÆLLAND



### KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Fremover indsendes stof til kalenderen til [midt@danske-seniorer.dk](mailto: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. 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 2021	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](http://www.danske-seniorer.dk)



### BESØG VORES HØJSKOLE



#### TISVILDE HØJSKOLE:

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

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

### KREDS 19 – KREDS FOR PERSONLIGE MEDLEMMER

*Kredsformand Kirsten Wirth  
Bernstorffsvej 71A, 1. th., 2900 Hellerup  
Tlf.: 22 99 16 67 - [kirsten.wirth\(a\)mail.dk](mailto:kirsten.wirth(a)mail.dk)*

### KREDS LOLLAND OG FALSTER

**Kredsformand:** posten er p.t. vakant (generalforsamling 11.6.).

Henvendelser rettes venligst til organisationskonsulent Rikke Samssund – 35 24 00 42.

### BANDHOLM REERNÆS BLANS PENSIONISTFORENING

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

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

**Torsdag kl. 14-17:** Kortspil, kontakt Rita

**Generalforsamling:** udsat – ny dato meldes ud, så snart vi kan.

### MARIBO PENSIONISTFORENING

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

### NYSTED – ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

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

**Tirsdag kl. 13.30-15:** SeniorMotion/Stolegymnastik i Kettinge Fritidscenter, lille gymnastiksal C4

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

### RADSTED PENSIONISTFORENING

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

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

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

### RUDBJERG PENSIONISTFORENING

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

### DANSKE SENIORER SAKSKØBING

**Mødested og -tid:** Saxenhus kl. 13.30 – medmindre andet er oplyst.

**28. april:** Bankospil og tilmelding til sæsonafslut er til: Elisabeth Vadsten, 20 82 74 52 eller [leinie.stevens\(a\)gmail.com](mailto:leinie.stevens(a)gmail.com)

**27. maj kl. 12.30:** "Kør Selv-Tur" til Mosede-Fortets Museum. Mosede Strandvej 87 A. afgang fra Mødestedet i egne biler – alternativt efter aftale mødes vi på Mosede-Fortet. Tilmelding nødvendig til Leif 20 21 07 43 inden 20. maj – oplys, om du kører selv eller gerne vil køre med. Pris: 150 kr. inkl. entré til Museet og kaffe m/brød på vejen hjem.

### KREDS VESTSJÆLLAND

*Kredsformand Inge Quest Jensen  
Solgården 13, 4440 Mørkov  
Tlf. 59 27 50 41 (bedst sen eftermiddag) –  
[mail:jydejohn\(a\)gmail.com](mailto:mail:jydejohn(a)gmail.com)*

Kredsgeneralforsamling udsat på ubestemt tid.

### HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

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

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

0000468029 Dragsholm Sparekasse.

Bankospil og generalforsamling vil blive annonceret, når vi kommer ud af Corona-nedlukningen.

### HØNG PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Fuglereden i Høng, medmindre andet er oplyst. Kontingent: 100 kr. – kontakt Grethe Rasmussen tlf. 40 40 74 33.

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

**Aktiviteter:** banko, busture, udflugter, rejser m.m.

### ORØ SENIORER

**Mødested:** skiftende steder – se mere på [ww.orø-seniorer.dk](http://ww.orø-seniorer.dk). Kontingent: 150 kr./år - Kontakt: Peter Bach Larsen tlf. 59 46 72 02

**Aktiviteter:** banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, fællesspisning, IT-/datastue, musikalsk underholdning, oplysning/kurser.

### PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

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

**Tilmelding:** Senest mandag før mødet kl. 11 til Gerda på tlf. 59 27 70 04 eller 28 28 65 82 eller mail: [mormor46\(a\)live.dk](mailto:mormor46(a)live.dk)

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

### KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

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

Alle ture og fester, er med bindende tilmelding til Erna Pedersen på tlf. 20 93 73 46. Betaling for ture og fester bedes indbetalt senest 14 dage før arrangement. Se også [www.pensionist4400.dk](http://www.pensionist4400.dk).

**12. maj kl. 10:** Bustur til København med Egons rejser, afgang fra Engvej - m/spisning i Hansens Gamle Familiehave på Frederiksberg og kanalrundfart fra Kgs. Nytorv. Pris: 350 kr. - tilmelding senest 5. maj.

**23. juni kl. 15.30:** Sankthansaftens-tur ud i det blå med bus og Sct. Hans-menu på Reersø Kro. Afgang fra Engvej, pris 350 kr.

Tilmelding senest 15. juni.

### KALUNDBORG VÅGEKONER

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

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

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

### RINGSTED PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Anlægspavillonen, Havestuen, medmindre andet er oplyst

**Alt aflyst:** hold øje med lokalbladet for meddelelse om, hvornår vi kan starte op igen.

### RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

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

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

### SLAGELSE EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

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

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

### STENLILLE PENSIONISTFORENING

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

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

**Kortspil:** alle mandage og torsdage kl.12.30-16.30.

### ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

**Nyt mødested:** Aktivitetscentret St. Merløse skole, Holbækvej 30B. st. Merløse – kl. 14, medmindre andet er oplyst. Her finder du også SeniorBladet.

### SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Åvangen Aktivitetscenter i Svebølle – kl. 13.30, medmindre andet er oplyst

**26. april kl. 13.30 :** Sejerø Spillemand - Kom og mød de glade musikanter

**10. maj kl. 13.30:** Foredrag om romanen "I livets efterår – seniorliv med uventet forløb". Rita har harmonikaen med.

**17. maj kl. 16.30:** Sommerfest med musikalsk underholdning af Jens Sandager. Vi spiser kl. 17. Menu: farseret lam, marineret

stegt gris, baconstegte små kartofler og flødekartofler, blandet salat og trifli. Pris 220 kr. inkl. drikkevarer.

### SØRBY OMRÅDETS SENIORKLUB

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

**Tirsdage ulige uger kl. 14.30-17:** Seniorklub

### SENIORER I TØLLØSE SODERUP ESKILSTRUP

**Mødested:** Aktivitetshuset Tølløse – medmindre andet er oplyst – fx fortsat lukket ned. Alle aktiviteter starter kl. 14.

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

**Generalforsamlingen:** (oprindeligt 17. februar) udsat indtil videre

**19. maj:** Tur til Knuthenborg Safaripark – forhåbentlig! Info følger.

### VALLEKILDE-HØRVE SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

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

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

**Banko:** 23. april kl. 14

### KREDS ØSTSJÆLLAND

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

Kredsgeneralforsamling udsat på ubestemt tid.

### GL. SKOVBO PENSIONIST- & SENIORFORENING

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

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

### HAVDRUP SENIORKLUB

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

**Program:** omdeles når vi igen kan afholde arrangementer.

Eventuelle spørgsmål rettes til Annette på tlf. 60 51 78 80.

### HERFØLGE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Sognehuset 13.30 (dørene åbnes kl. 12.30) medmindre andet er oplyst  
**Entre:** Kr. 20 inkl. kaffe, husk selv brød – Bestilling af mad: Hanne tlf. 25 48 74 39

### HVALSØ PENSIONIST- OG SENIORFORENING

**Mødested:** Østergadecentret, Østergade 1 – kl. 13.30, medmindre andet er oplyst.  
Kontingent: 125 kr. - kontakt: Leif Andersen på tlf. 41 10 14 07

**28. april:** Bankospil

**12. maj:** Forårstur til Fyn til Øksendrup kro, hvor vi spiser, og til Naturama i Svendborg. Opsamling i Hvalsø st. og ved kirken i Såby. Nærmere info følger. Tilmelding senest 6. maj til Leif.

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

### SOLRØD SENIOR KLUB

**Mødested:** Solrød Aktivitets-og frivilligcenter, Solrød Center 85, Solrød Strand (medmindre andet er nævnt)

**Aktiviteter:** banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, fællesspisning, kort- og/eller brættespil, musikalsk underholdning, oplysning/kurser - se også www.solsenklub.dk

**Kontingent:** 200 kr./år - Kontakt: Sonja Poulsen på tlf. 22 21 14 03

### ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE – ROSKILDE

**Mødested:** Frivilligcentret, Jernbanegade 21A, Roskilde. Se mere på www.aeldre-roskilde.dk

### ÅGERUP OG OMEGNS SENIORKLUB

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

**Formand:** Elin Henriksen tlf. 28 73 74 29 – elin.henriksen.dk(a)gmail.com

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

### ORGANISATIONSKONSULENT

**Region Sjælland:**

Rikke Samssund, tlf. 35 24 00 42, mobil 51 77 79 85, rns(a)danske-seniorer.dk



**HOLD AFSTAND – SPRIT/VASK HÆNDER OFTE  
BRUG MUNDBIND – BLIV HJEMME, HVIS DU ER SYG**

# AKTIVITETSKALENDER

## REGION HOVEDSTADEN



### KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Fremover indsendes stof til kalenderen til [midt@danske-seniorer.dk](mailto: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. 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 2021	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](http://www.danske-seniorer.dk)



### BESØG VORES HØJSKOLE



#### TISVILDE HØJSKOLE:

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

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

### KREDS 19 – KREDS FOR PERSONLIGE MEDLEMMER

Kredsformand Kirsten Wirth  
Bernstorffsvej 71A, 1. th., 2900 Hellerup  
Tlf.: 22 99 16 67 - [kirsten.wirth\(a\)mail.dk](mailto:kirsten.wirth(a)mail.dk)

### KREDS BORNHOLM

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

### ALLINGE-SANDVIG SENIORKLUB

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

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

### HASLE/RUTSKER PENSIONISTFORENING

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

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

### KNUDSKER PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Sagahuset, Sagavej 2 i Rønne, som oftest. Se [www.knudskerpensionistforening.dk](http://www.knudskerpensionistforening.dk)

forening.dk. Kontingent: 80 kr./år – kontakt formand Hanne Gregersen tlf. 23 45 42 85

**Tilmelding:** til fester og udflugter til Hanne se ovf. e.l. Conni tlf. 24 22 38 42 eller [knudskerpensionistforening\(a\)gmail.com](mailto:knudskerpensionistforening(a)gmail.com). Betaling: som oftest ved indgangen på mobilepay: 96 301

#### Kontakt til faste grupper:

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

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

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

**Pensionistkoret:** Lita Jensen tlf. 56 95 12 63, [liva11\(a\)outlook.1dk](mailto:liva11(a)outlook.1dk) – øvedag: torsdag formiddag.

**21. april kl. 14:** Foredrag ved bornholmer og sprogforsker Alex Speed Kjeldsen bl.a. om hans arbejde med den nye bornholmske ordbog. Tilmelding senest 14. april. Kaffe og kage: 25 kr. betales ved indgangen.

**19. maj kl. 13:** Udflugt til sporvognene i Østermarie, kaffe og kage i Brændegårdshaven og dejlig buffet på Bakkarøgeriet ved Pedersker. Pris: 150 kr. Tilmelding og betaling senest den 4. maj.

**6.-11. juni:** Ferietur til Vestjylland. Se separat folder. Tilmelding fra 3. februar.

**15. juni kl. 19:** Koncert med Stig Rossen i Åkirkeby Hallerne "En hyldest til John Mogenssen", billetter på [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk) eller tlf.nr. 70 20 20 96.

### KREDS HOVEDSTADEN

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

**5. juli:** Kredsgeneralforsamling – mere info følger.

### AKTIVE ÆLDRE PÅ NØRREBRO

**Klublokale:** Mjølnerparken 48, st. Nørrebro - glad motion og samvær alle hverdage. Kontingent kr. 400/halvår, kontakt: Kirsten Pedersen tlf. 29 92 70 44 – se også [www.aktiveaelde.dk](http://www.aktiveaelde.dk)

[aktiveaelde.dk](http://aktiveaelde.dk).

**Mandag og fredag kl. 10-11.30:** Gymnastik

**Mandag kl. 9.30-10.45 og 11-12.15 og torsdag 9.30-10.45:** Fitness

**Tirsdag kl. 10-12:** Stavgang

**Tirsdag kl. 9.30-11:** Yoga

**Tirsdag kl. 11-12.15:** Varmvandsgymnastik

**Onsdag kl. 11-13:** Onsdagsklub, nogle dage ude og opleve

**Torsdag kl. 9.30-10.30:** Stolegymnastik

**Fredag kl. 11-12.15:** Varmvandsgymnastik  
Spiseklub 1 x månedligt kl. 18

### BRIGEKЛУBBEN SYD-VEST

**Mødested:** Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, kontaktperson: Peter Svare tlf. 51 26 64 22.

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

### BORDINGHUS SPILLEMÆND

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

**Kontakt:** Kurt Johansen tlf. 32 53 63 87 el. Hans Christiansen tlf. 20 42 00 62

### CITY KLUBBEN

Et mødested for pensionister og efterlønsmodtagere

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

**Kontakt:** [cityfilmklubben\(a\)gmail.com](mailto:cityfilmklubben(a)gmail.com) se mere: [www.cityklubben.wordpress.com](http://www.cityklubben.wordpress.com)

**Onsdage kl. 10:** Viser der film. Dørene åbnes kl. 9.30 – kræver medlemskab af klubben. Medlemskort: Pris 400 kr. for 26 film. Betaling kun med kontanter eller Mobile Pay 90 663

**Ny sæson:** efter sommerferien

### CYKELBANDEN

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

## FREDERIKSBERG SENIORKLUB OG VÆRESTED

**Mødested:** C. F. Richs Vej 107, kælderens – Kontaktperson: Claus Hansen tlf. 22 13 36 35

**Vi hygger og spiller billard:**

**Mandag:** kl. 13-16, tirsdag: kl. 10-16, onsdag: kl. 10-15, torsdag: kl. 10-14 og fredag: kl. 10-16

Tirsdag spiser vi varm frokost og onsdag kold frokost. Der er morgenkaffe alle dage.

## FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

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

## FORENINGEN BIRKEDOMMEVEJ

**Mødested:** Præstelængen 1 A, 2400 København NV

**Tilmelding:** 22 13 87 10 – mail:fbirkedommevej(a)gmail.com

**Mandage kl. 12.15-14:** Seniorsport

**Tirsdage kl. 11.30-13.15:** Qi Gong

**Torsdage kl. 14-16:** Café m. samvær, film og foredrag

**Torsdage kl. 12-13:** Seniorsport

**Lørdage kl. 12-16:** Malerklub

**Særarrangementer, udflugter mm:** Se opslag på foreningens profil på Facebook

## KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

**Mødested:** Guldaldersalen, Emdrupvej 137 kld., medmindre andet er oplyst – [www.pensionistklub.mono.net](http://www.pensionistklub.mono.net)

**Tilmeldinger:** tirsdag i åbningstiden mellem kl. 13-17 til udflugter, spisning m.m. senest ugen forinden.

**Onsdage kl. 10-13:** Hobbyklubben

**21. april kl. 9.30:** Besøg og omvisning på Esrum Kloster og spisning i området. Pris: 125 kr.

**28. april kl. 13:** Forårsfest m/grill - og gæsteunderholdning. Pris: 60 kr.

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

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

**19. maj kl. 9.30:** Med bus til Zen Garden m/ spisning i området. Pris: 125 kr.

**26. maj kl. 13:** Buffet m/pølsebord - og med gæsteunderholdning. Pris: 60 kr.

**9. juni kl. 9:** Skovtur med bus, mødetid: kl. 9. Pris: 150 kr.

## KARISMA SPILLERGRUPPE – SYNG MED EGET NÆB

Spiller til bl.a. sangcafeer – med mulighed for en enkelt dans eller to. Vi spiller klaver, violin, harmonika og tværføjte. Se mere på <http://karismasyngmedegetnaeb.simplesite.com>

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

**4. maj kl. 14-15.30:** Metronomen, Godthåbsvej 33, Frederiksberg. Da der ikke er mulighed for at købe kaffe og te på stedet, er man velkommen til at medbringe.

## NABO ØSTERBRO

**Mødested:** Odensegade 5 og/eller Nyborggade 9. Tlf. 35 26 01 20 mellem kl. 9-15. Se også [www.naboosterbro.dk](http://www.naboosterbro.dk)

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

## PENSIONISTKLUBBEN STORMLY

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

**Mandag:** Stavgang, håndarbejde, EDB

**Tirsdag:** Stolemotion, whist, canasta

**Onsdag:** Bridge, hjælp til mobiltelefonen

**Torsdag:** Whist, kortspil

**Fredag:** Socialt samvær, kortspil

**Søndag:** Kaffe, kage, bankospil

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

## SENIOR BRIDGE – BIRKEKLUBBEN

**Mødested:** Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N - kontaktperson: Kari Loge tlf. 21 44 36 33

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

## SENIORCENTRET SCT. JOSEPH

**Mødested:** Griffenfeldsgade 44, København N - se aktiviteter og månedsprogrammer på [www.seniorcentret.dk](http://www.seniorcentret.dk).

## SENIORGRUPPEN I TAT

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

**Arrangementskalender:** [www.tat.dk](http://www.tat.dk)

## SENIORKLUBBEN VANLØSE

**Mødested:** Klubbens lokaler i Sundheds- huset, Indertoften 10 st. tv, 2720 Vanløse – mandag til torsdag kl. 10-16 – fredag til kl. 15. Se også [www.seniorvan.dk](http://www.seniorvan.dk).

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

**Motionsmaskiner:** pga. Corona uden in- struktør.

Klubbens madordning – bestilles dagen før inden kl. 12 – og kan spises i klubben eller tages med hjem. Varm mad kan købes tirsdag og torsdag – pris: 40 kr. Smørrebrød kan købes onsdag – 16 kr./stk.

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

**Mandag-torsdag kl. 10-13:** Billard, turneringsspil. Nye spillere velkomne – kontakt Sten Hansen eller Geert Skatholm i klubben

**Onsdag i lige uger kl. 10-13:** Syning

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

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

**Fredag kl. 12.30:** Banko i klubbens lokaler

**22. april kl. 13.30:** "Må vi være her!" Humanistisk foredrag v/Mimi Jakobsen, der

fortæller om et langt liv i politik.

**29. april kl. 13.30:** "Syng Med & Tip et Hit" med Karin og Klaus.

**4. maj kl. 13.30:** Underholdning v/Johnny Hansen fra Kandis. Entré 70 kr. inkl. kaffe og kage. Billetter kan købes fra 13. april efter først-til-mølle-princippet.

**19. maj kl. 9.30-16:** Udflugt til Gilleleje - afgang fra Sundhedshuset. Første stop-Fredensborg Slotspark m/gåtur, herefter frokost på Fyrkroen Gilleleje, tur til Nakkehoved Fyr (500 meter fra kroen) og kaffe og æblekage på Fyrkroen. Pris: 200 kr. for medlemmer/gæster 300- inkl. 1 øl/vand/1 glas vin smat kaffe og kage.

**1. juni kl. 13.30:** "Tøj Lotte" viser tøj for alle også lidt til mænd.

**10. juni kl. 13.30:** Den musikalske historie om Kim Larsen fortalt af Anders Munch.

**8.-11. juli:** Tur til Frederikshavn med dags-udflugter til bl.a. Læsø og Skagen. Pris: 3.050 kr. i delt dobb.vær., tillæg eneværelse: 500 kr. – inkl. forplejning fra frokost 1. dag til frokost 4. dag, ekskl. drikkevarer. Tilmelding: senest 1. maj.

## SOLBJERG CYKELKLUB

Vi mødes hver tirsdag kl. 10 på Solbjerg Plads (Frederiksberg) og cykler en tur sammen.

Har du lyst til at være med? Bare mød op eller kontakt formand Ingrid Nielsen på telefon 28 93 85 98 eller mail [ingrid-nielsen\(a\)sol.dk](mailto:ingrid-nielsen(a)sol.dk)

## TOVEKLUBBEN

**Mødested:** Palads Teater, Akseltorv 9, medmindre andet er oplyst

**Klubaktiviteter:** biografklub, filmvisning, busture, udflugter, rejser. Se også [www.Toveklubben.dk](http://www.Toveklubben.dk)

**Kontingent:** 400 kr./år. Kontakt: Mona Carlsen på tlf. 28 97 71 26

## KØBENHAVNS OMEGNS KREDS

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

## KØBENHAVN OG OMEGNS KREDS

**20. maj:** Vi prøver igen: Kredsgeneralforsamling 2020 + 2021 i Søllerød sognegård, Søllerødvej 13, Holte. Bus 195 fra Holte St.

**Kl. 10:** Generalforsamling 2020 – kl. 12: Frokostplatte - kl. 13: Generalforsamling 2021. Dagsorden iflg. vedtægterne. Tilmelding til formanden nødvendig aht. frokost.

Generalforsamlingerne er åbne for alle, men kun delegerede udpeget af foreningerne har stemmeret.

**20. maj:** Forårstur til Herregårdsmuseet Frederiksdahl – AFLYST.

## ANNY KLUBBEN

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

**Kontaktperson til aktiviteterne:** Hans Frahm, tlf. 22 34 61 24

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

### BRØNDBY PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Møllesalen, Brøndby Møllevvej 25, Brøndby, medmindre andet er oplyst - formand: Jens Foghmar 24 42 89 13 - Pris ved banko: 30 kr. i entre inkl. kaffe/brød samt 60 kr. for 6 plader.

### CHARLOTTEKLUBBEN

**Læs mere om klubben:** www.charlotteklubben.dk

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

### FAGLIGE SENIORER BRØNDBY

**Mødested og -tid:** Kærdammen 1, kælderen, Brøndby – stedet har trappelift – kl. 9-12, medmindre andet er oplyst - se også www.fagligeseniorerbrøndby.dk – el. Facebook torsdagsklubbenbrøndby.

**Kontingentet:** 125 kr./år – kontakt: Leif Sønderby på tlf. 42 75 61 14 – kontakt(a) fagligeseniorerbrøndby.dk

**Aktiviteter:** kort- og/eller brætspil, billard (halvmats skomager) – kl. 10 synger vi dagens sang.

**Torsdage i ulige uger:** kort- og brætspil, hygge med en sludder over strikketøjet

**Torsdage i lige uger:** billard og hygge

### HEDEHUSENE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Hedehusene Fritidscenter, Hovedgaden 371, Hedehusene (medmindre andet er nævnt)

**Kontingent:** 125 kr./år - Kontakt: Inger Hansen tlf. 26 13 36 96

**Foreningsaktiviteter:** banko, busture, udflugter, rejser, idræt/motion/kondirum, kort- og/eller brætspil

### LYNGBY-TAARBÆK PENSIONISTFORENING

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

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

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

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

### SUPERSENIOR

**Mødested:** oplyses ved hver aktivitet - se www.supersenioren.dk – Aktiviteter: alt fra banko og brætspil over idræt/motion til udlandsrejser. Kontingent: 200 kr. pr. halvår/350 kr. pr. år fra indmeldelsestidspunktet

**Kontakt:** Henrik Poulsen tlf. 31 32 38 37.

### SØLLERØDEGNENS PENSIONISTFORENING

**Mødested:** skiftende. Formand: Grethe Vetter Nærum - Grethev16(a)gmail.com

**Pause:** indtil september. Skulle der være

mulighed for program inden, udsendes et nyhedsbrev.

### ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE BALLERUP

**Mødested:** Præstevænget 12, Ballerup, tilgængelig for kørestolsbrugere.

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

### ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE GENTOFTE

**Mødested:** Stolpehøj 150, Gentofte. Mail: kontor(a)idehuset-vangede.dk. Besøgstjeneste, telefonstjerner, Ide-data, Ide-video og Ide-værksted/snedkerværksted.

**Hjemmeside:** www.idehuset-vangede.dk

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

### ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE HØJE TAASTRUP

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

### KREDS NORDSJÆLLAND

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

**Kredsgeneralforsamling:** Udsat på ubestemt tid.

### BLISTRUP PENSIONISTFORENING

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

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

**22. april:** Forårets sidste banko

**29. april:** sæsonafslutning

**6. maj:** Forårstur til Gavnø – program følger.

### HORNÆK PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Hornbækhallen Carl Bødker Nielsensvej 3 i Hornbæk (medmindre andet er nævnt). Kontingent: 250 kr. pr. ½-år - kontakt: kasserer Birgit Petersen tlf. 20 13 76 60

**Aktiviteter:** busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, fællesspisning m.m.

### JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

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

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

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

**Banko:** begynder kl. 13

**Banko:** 21. april – 5. 12., 19. og 26. maj

**28. april:** mad, kaffe og underholdning v/ Lars Stryg, kendt for bl.a.

**Sommerbanko:** 21. juni og 19 juli

### SJÆLLANDSKORET

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

### DANSKE SENIORER SKIBBY

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

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

Se evt. nyt om åbning i lokalavisen.

### SKÆVINGE SENIORER

**Mødested og -sted:** Bauneparken (store sal), Ny Harløsevej 24, Skævinge, medmindre andet er oplyst – kl. 14-16. Pris for arrangementer: 30 kr. medmindre andet er oplyst.

Se mere på www.skaevingeseniorer.dk

### SLANGERUP SENIORER

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

**Tilmelding:** Ved henvendelse Aktivitetshuset Kongshøj.

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

**Banko- og lotterispil:** 21. april, 19. maj og 9. juni kl. 14-16

**5. maj kl. 14-16:** Foredrag v/advokat Tine Jacobsen bl.a. om fremtidsfuldmagter, der er et privat og selvvalgt alternativ til værgemål. Kaffe/the med kage: pris kr. 15

**2. juni kl. 13-ca. 17:30:** Udflugt til Nordisk Film i København, der er verdens ældste fungerende filmselskab med efterfølgende kaffe/the i Restaurant Kongemosen i Smørum. Pris: 225 kr. Tilmelding 12. maj kl. 10-13.

### STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** HEP-Huset, Carlsbergvej 4, Stenløse – kl. 13, medmindre andet er oplyst. - Kontingent 2021: 150 kr. pr. pers. udsendes i løbet af foråret.

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

**Program:** se www.123hjemmeside.dk/Stenl-Veks-pens.

### ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

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

**Kontingent:** 400 kr./år - kontakt: Birgit Barreth tlf. 22 38 60 47 – bb(a)birgitbarreth.dk

**Program:** se www.oestbyenspensionistklub.dk/news.php

### ORGANISATIONSKONSULENT

**Region Hovedstaden:**

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

*Hjernescanning lyver ikke*



## HER ER TABLETTEN, DER GIVER VITAMINER TIL HJERNENS HUKOMMELSEDEL PÅ FÅ TIMER

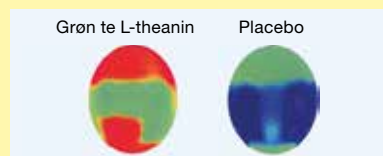
**Du mister overblikket, når du har travlt. Du glemmer navnene på folk, du har kendt i årevis. Du farer vild, når du kører bil.**

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

### Banebrydende

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

letten kan anvendes af både unge og ældre.



### Forsøgresultaterne er imponerende

Tabletten er med aminosyren L-theanin, der naturligt findes i grøn te. Hjernescanninger af raske personer viser tydeligt hvordan hjernebølgerne afslører højere aktivitet allerede indenfor

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

### Valnød

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

### AKTUELT NU:

Bestil Clear Brain™ i dag og få leveret direkte til døren

Klik på [newnordic.dk](http://newnordic.dk), [matas.dk](http://matas.dk), [helsam.dk](http://helsam.dk) eller andre online helsebutikker.

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

Ring tlf.: 46 33 76 00