

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 9. ÅRGANG · NR. 3 · JUNI 2021

SENIOR BLADET



SIDE 6-7

Portræt af
ældreministeren

SIDE 22-23

Gang i cyklerne
og vind i håret

REGION NORD- OG
MIDTJYLLAND
SAMT SYDDANMARK



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

MEDLEMSERVICE
Adresseændringer
Rettelser til medlemskab
Rettelser vedr. abonnement
Mandag-torsdag kl. 9.30-14
Tlf.: 35 37 24 22
medlemservice@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. 4 2021
udkommer 27. august
Deadlines: Redaktion: 14/7
Aktivitetskalender: 1/7

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

Billetmrk:
Billetmrk. sendes til hovedkontoret (se øverst)

Annoncer
Vendemus ApS
Anette Ladefoged:
annette@vendemus.dk
Telefon: 92 92 32 81
Bookingdeadline til nr. 4:
14/7 kl. 10

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136

Forsidefoto
Danske Seniorer
Løgumkloster
af 30 juni
2020 på tur.
Foto: Iben Hauschultz



LIVET OG GLÆDEN VENTER DERUDE

Når du læser disse linjer, er næsten alle over 50 år, der ønsker det, vaccinerede og behøver ikke at frygte mere. Efter mere end et år, hvor vi har været lukket inde i bobler og begrænsninger og har vænnet os til at holde afstand, isolere os, bruge mundbind og håndsprit, skal vi nu til at øve os i at komme ud og være aktive i et normalt liv, sammen med andre. Det vil helt sikkert tage tid, måske især for dem, der har været mest alene og har brug for hjælp, for at komme ud?

Jeg hører fra mange, som stadig er for-sigtige, ikke vil risikere noget og venter, selv om de ikke længere behøver at gøre frygte coronaen. Mit gæt er at vi skal over på den anden side af sommerferien og måske vente endnu længere, før alle igen fuldt ud tør gøre alt det, som giver livet mening. Et liv, hvor vi engagerer os i verden omkring os og hjælper hinanden, hvor vi mødes med familie, venner og hvor foreningerne genåbner og inviterer til fælles oplevelser.

I dette nummer af Seniorbladet kan du og foreningerne hente ideer og motivation til at komme ud af boblen. Du kan læse om, hvor godt det er for helbred og humør og om de mange muligheder, der er for at komme ud i naturen, nyde varmen og sommeren. Man kan komme med på trave- og cykelture eller deltage i fælles spisning, hvis man er medlem i Danske Seniorer i Løgumkloster. Eller man kan gøre som seniorerne i Stenstrup Lund Kirkeby: arrangere en dejlig fælles sejltur på Svendborgsund. Eller hvad med vandreture for seniorer, der bruger rollatorer?

Danske Seniorer har måttet udsætte mange store og populære koncerter, men nu kommer de på stribe over hele landet i Sønderborg, Aakirkeby, Århus, København, Vrå, Odense, Frederiksberg osv.

Regeringen har afsat en pulje, der skal bruges til at få gang i oplevelsesindustrien gennem betaling til kunstnere, biografer, museer, zoologiske haver, teatre. Danske Seniorer er en af de organisationer, der har fået midler i puljen, og vi arbejder lige nu på at lave aftaler med oplevelsesindustrien, så vi kan invitere seniorer – og især udsatte og sårbare seniorer – til gode oplevelser og fællesskab.

Seniorer i hele landet får gratis adgang til begivenhederne, så langt pengene rækker. Mange starter i det små og forsigtigt, men tendensen er klar. Vi har brug for at komme ud af boblerne, snakke og mærke verden og hinanden igen.

Vidste du, at ensomhed er værre for helbredet end rygning? Mennesker er helt enkelt ikke skabt til at være så alene - vi lever og udvikler os og finder glæden ved livet sammen med andre.

De bedste
hilsner

Per K. Larsen,
Landsfor-
mand



INDHOLD



Astrid Krag blev i januar udnævnt til ældreminister. Vi spurgte hende, hvor interessen for ældreområdet kom fra.

4 Nyt om DS

6 Når vi fandt en firkløver ...

Portræt af social- og ældreminister Astrid Krag.

10 Ældre ledige vil strække sig langt

11 Drop fordommene

Aldersdiskrimination flourer – også blandt arbejdsgivere, der selv har seniorer ansat og er glade for dem.

12 Hold styr på medicinprisen

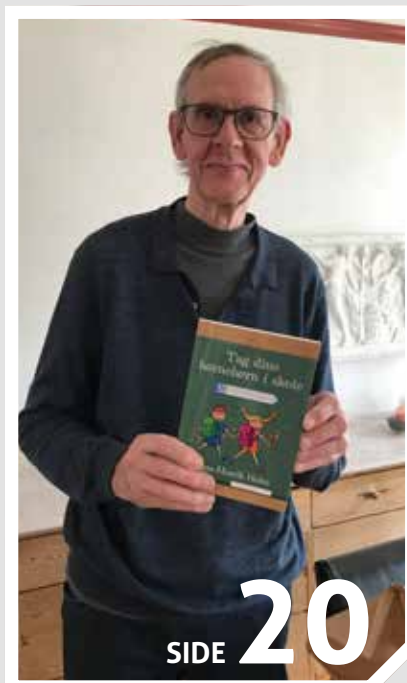
Apotekerforeningens App kan hjælpe dig.

14 Nej, vi får ikke alle sammen demens

Tværtimod lever vi længere og har det bedre.

16 Sproglærer er et super job

Det holder hjernen skarp – og fylder hjertet med glæde.



Tips til herligt samvær med børnebørnene får du i Hans-Henrik Holms lille bog om bedstefarskolen: Tag dine børnebørn i skole.

18 Livet er kort – spil bridge!

Mette har haft en passion for bridge, siden hun var 17 år.

19 Plejehjem på pause

20 Tag dine børnebørn i skole ... og bliv klogere på både dem og dig selv.

22 Alle kan være med uanset antal hjul

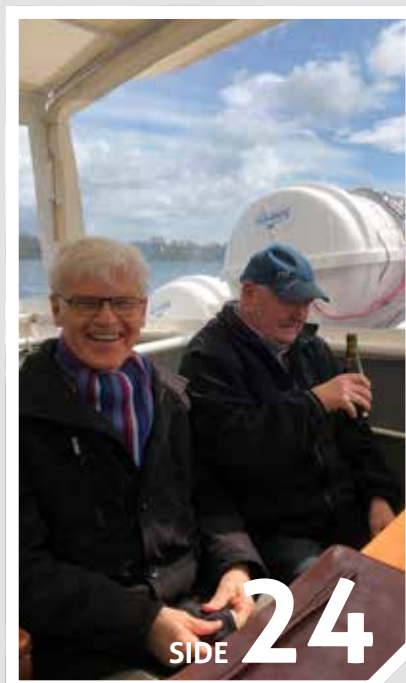
Danske Seniorer i Løgumkloster tager på tur hver uge – på 2, 3 eller 4 hjul – med og uden hjælpemotor.

24 Genåbning med sejltur

Stenstrup Lunde Kirkeby Seniorer kunne endelig bruge sommerpakken 2020.

26 Vind med SeniorBladet

27 Højskolerne



Der var høj sol og vind i håret på Svendborgsund, da Stenstrup Lunde Kirkeby genåbnede.

28 Seniorjura

Universadvokater forklarer, hvornår – og hvem – der skal betale arveafgift.

29 Kulturkassen

35 Kunne du tænke dig en at snakke med?

Lad os finde en ringe-ven til dig.

36 Billet mrk ...

37 Krydsord

38 Medlemsfordele

Alle medlemmer af Danske Seniorer får del i et hav af fordele og rabatter.

44 Aktivitetskalender

NYT OM DS

INDKALDELSE TIL KONGRESS 2021

Hermed indkaldes til Danske Seniorers kongres 27. oktober i kl. 10-16 på Milling Hotel Park, Via-dukvej 28, 5500 Middelfart

Kongressen er Danske Seniorers øverste myndighed. Kongressens opgaver er bl.a. at udstikke pejlemærker for ældrepolitikken og retningslinjer for organisatorisk synliggørelse og udvikling.

Dagsordenen vil bl.a. indeholde:

- Fremlæggelse og godkendelse af beretning og regnskaber
- Behandling af indkomne forslag
- Fastsættelse af kontingent
- Valg i henhold til vedtægterne
- Eventuelt

Endelig dagsorden udsendes til foreningerne i august.

Forslag, der ønskes behandlet på kongressen, skal være hovedkontoret i hænde senest 27. september.

Alle medlemmer har ret til at deltage i og tale på kongressen. Kun delegerede har stemmeret, disse vælges i foreningerne – og for de personlige medlemmers vedkomne i regionen. Antallet af delegerede retter sig efter den enkelte forenings medlemmer. Se vedtægternes §6.

Pris for deltagelse inkl. forplejning: 450 kr.

"PLUDSELIG" ER JEG JO BLEVET MIN EGEN MÅLGRUPPE

Når Annette Schiøler 1. august går på efterløn, har hun på nær en måned været ansat i vores organisation i 18 år. Stillingsbetegnelsen har ændret sig adskillige gange i årenes løb – fra aktivitetsmedarbejder i Den fynsk/jyske Sammenslutning af Pensionistforeninger til organisationskonsulent i Danske Seniorer, mens kerneopgaven er den samme: hjælp, råd og støtte til foreningerne.

"Gennem alle årene har det været en virkelig drivkraft og fornøjelse for mig at hjælpe foreningsbestyrelserne med de udfordringer, de har stået med – lige fra fx at revidere vedtægter fra 1943 og inspirere til nye aktiviteter og anderledes måder at arbejde på i bestyrelsen, til at hitte rede i Persondataloven og senest Corona-regler og restriktioner", siger "Danske Seniorers ansigt i Jylland".

Fællesskabets værdi

Hun ser med glæde og taknemmelighed tilbage på et givende job, der har leveret det ene bevis efter det andet på den fantastiske værdi, som fællesskabet i en seniorforening udgør:

"Især husker jeg en oplevelse, hvor enken efter en pludselig afdød foreningsformand ankom til generalforsamlingen, hvor hendes mand skulle have aflagt beretning. Det er så svært for den efterladte at tage de første skridt ud i verden efter en ægtefælles død. Men her i foreningen kendte alle

hende og vidste, hvad der var sket. Så varmen fra de mennesker, der straks tog imod hende, strålede langt ind i lokalet, og når hun ind imellem fældede tårer, fandt trøstende arme vej omkring hendes skuldre. Dét viste foreningsfællesskabets enorme styrke for alvor sit ansigt", fremhæver Annette.

Fusionen og forventningerne

Blandt hendes største og mest spændende opgaver var at forberede beslutningen om og derefter gennemførelsen af fusionen mellem de tre ældreorganisationer, der i 2013 blev til Danske Seniorer. Et omfattende og udfordrende arbejde, der efterfølgende da også kostede en længere tids sygemelding pga. stress. Det er én af årsagerne til, at Annette, der fyldte 65 år i april, nu har valgt at gå på efterløn:

"Lige pludselig er jeg blevet min egen målgruppe – jeg kan mærke, at kræfterne ikke rækker så langt, som de har gjort i et job, der er dejligt varieret – og tiltagende krævende", fortæller Annette, der ser frem til at få mere tid og overskud til sin familie og "selvfølgelig også frivilligt arbejde" - nu bl.a. som "frivillig" frivilligkoordinator på Rude Strand Højskole.



NYT KONTOR I JYLLAND

Når vi efter sommerferien ansætter en ny konsulent, får han eller hun base i Aarhus. Ud over organisationskonsulenten for Jylland vil kontoret være bemandet af redaktøren og med en studentermedhjælper. I skrivende stund har vi kig på et par steder, der i forvejen tiltrækker seniorer og spændende senioraktiviteter. Vi forventer at

have en aftale på plads i begyndelsen af juni.

Se mere på vores hjemmeside – og i augustnummeret af SeniorBladet.



NY MEDARBEJDER I MEDLEMSSERVICE OG BOGHOLDERI

Helle Køster Andersen er vores nye medarbejder i administration og bogholderi. Helle skulle egentlig ansættes i forbindelse med den nye Sommerpakke og tage sig af administrationen af den. Men da vores bogholder er langtidssygemeldt, sagde Helle heldigvis ja til at begynde hos os allerede i maj.

Helle har tlf.nr. 35 24 00 50 og mail hka@danske-seniorer.dk.

Helle er 57 år, gift, mor to voksne børn og bedstemor til et lille barnebarn på 1,5 år. Familien tæller også hunden Ellie på 5 år og en fjordhest.

Helle har gennem hele sin karriere beskæftiget mig med regnskab og administration. Først i SAS og senest i



a-kassen FTFa.



Helle deler kontor med Helle Arnoldi Beck, som I allerede kender.

MICHAEL REJSER UD MED VIDEN OM DEPRESSION

Som du måske læste i seneste blad, har Danske Seniorer og Depressionsforeningen fået penge fra Trygfonden til at give seniorer større viden om, at depression kan forebygges og ikke er en naturlig del af det at blive gammel. Sammen har vi nu ansat Michael Wichmann Pedersen, der har en sygeplejefaglig efteruddannelse i psykiatri og kommer fra et job som projektleder i ISS. Her har han varetaget en række projekter, der har hjulpet mennesker

med psykisk sårbarhed i job.

Michael havde første arbejdsdag 1. juni og har kontor i Depressionsforenings hus i København – og når foreningerne efter sommerferien er klar til at mødes igen, er han klar til at tage ud i hele landet og fortælle om depression blandt ældre, hvordan man opdager og håndterer den. Michael kan bookes til foredrag og tema-arrangementer på tlf.: 54 55 14 15 og mail michael@depressionsforeningen.dk.



NÅR VI FANDT EN FIRKLØVER ...



... havde vi fast tre ønsker: Der skulle ikke være krig i verden, vi skulle holde op med at fælde regnskoven og ingen huller i tænderne ...



Den aftale havde Astrid Krag – i dag social- og ældreminister og mor til tre – med sin legekammerat.

”Jeg har altid været optaget af verden omkring mig. Jeg kunne jo se, hvad forskelle betød for vores hverdage”, fortæller Astrid Krag og nævner her bl.a. langtidsarbejdsløshed blandt kammeraters forældre.

Det lå egentlig slet ikke i kortene, at Astrid skulle blive politisk engageret. ”Jeg kommer ikke ud af en politiker-

familie. Det var først, da jeg sad på kirkebænken i Skanderborg Slotskirke til min farfars begravelse og oplevede, hvad han havde betydet for rigtig mange mennesker. Mange var mødt frem for at vise ham den sidste ære, fordi han som fagligt aktiv i Metal var gået i brechen for dem”, fortæller hun.

Ældrepolitikken har altid interesseret

Astrid Krag var kun 24, da hun første

gang blev valgt i Folketinget for SF. Og hun blev mødt med stor forundring over, at så ung en politiker interesserede sig for ældreområdet – så meget endda, at hun blev sit partis ældreordfører.

”Ældrepolitikken har fulgt mig i alle årene – og derfor er jeg også utroligt ked at, at trykkesmålinger viser, at danskerne er bekymrede for, at de ikke får den omsorg, de har brug for, når det bliver gamle”, siger hun og kalder

ældreomsorgen for en kæmpe brændende platform: "Det er fuldstændigt afgørende, at vi får genoprettet tilliden til ældreplejen!"

Her vil det utvivlsomt være en fordel, at hun selv haft fingrene i bolledejen.

Fortid i hjemmeplejen

Under en pause i sit studie søgte Astrid Krag ansættelse i den udkørende hjemmepleje i Sundparken på Amager. Der var hun i ca. et halvt år på fuld tid. Lysten havde hun fået af at have et studiejob på SoSu-skolen. "Det gav indblik i både faget og de arbejdsopgaver, der følger med et job i hjemmeplejen", fortæller Astrid – og tilføjer:

"Det var hårdt – og noget af det mest komplekse, jeg har prøvet. Det oplevede jeg fra første dag på arbejde dengang. Ikke to dage er ens, heller ikke hos samme menneske. Og man er jo i de fleste tilfælde alene ude hos borgeren. Det kræver stor faglighed – og det er et kæmpe-ansvar. Men det er også ofte kilde til glæde og gode historier: jeg var bl.a. fast hjælper hos en dame, der under krigen havde boet i den opgang, jeg boede i på det tidspunkt. Det kunne hun fortælle mange historier om."

Privilegeret politiker

Som ældreordfører – og nu som ældreminister – har Astrid været på besøg i mange kroge af ældreplejen og ældreområdet: "Jeg har følt mig meget privilegeret at komme ud og opleve, hvordan ældreplejen er i dag, og se hvordan, den tager hånd om beboere med forskellige udfordringer. Det er herligt at opleve en demenscafé, der er indrettet med møbler fra dengang brugerne var yngre og med 'gamle' produkter, som vækker minder og fortællinger fra deres liv. Og med musik fra dengang", fortæller Astrid – og nævner en episode med en eller tavs

ældre mand, der ved synes af et klaver pludseligt vågnede op til dåd og satte sig til klaveret og spillede og sang.

"Det var fantastisk! Det er noget af det, vi kan og skal kunne holde liv i – livsglæden!"

Ældreområdet er rigtigt placeret nu

Det er fint, at ældreområdet kom til socialområdet, mener ældreministeren. "For det er vigtigt, at vi ikke slækker på kravet om, at vi også skal have livskvalitet, når vi bliver gamle og får behov for pleje. Man skal have lov til at være den, man er, hele livet!", siger hun.

De mest sårbare af vores ældre er meget svækkede og har tit flere sygdomme. "Det sundhedsmæssige skal vi kunne håndtere på en tryk måde, men jeg vil alligevel insistere på, at vi OGSÅ skal være optaget af mennesker, hvem de er og give mulighed for at tage vare på de dyrebare stunder."

Ungerne er med på slæb

Astrid Krag er ikke kun politiker, hun er også mor til 3 – Bjørn på 5 år, Malte på 9 og Karla på 12. Hun og hendes mand prøver at have ungerne med så meget som muligt. Nogle gange har de også en eller to af ungerne venner med.

"De har aldrig prøvet andet, fordi vi begge har meget 'anderledes' arbejdsliv", siger Astrid, der er gift med rapperen Andreas Seebach. Så de tre børn har været med til alt fra festival til politiske møder.

Og hjemme er der tid og rum til både fodbold i haven med far og trampolin-hop. "Her i Corona-tiden har vi bøjet os for et meget stort pres og fået en meget stor havetrampolin", fortæller Astrid, der godt kan lokkes med på trampolinen, mens far nøjes med at se på eller spiller fodbold i haven.

"Vi går ikke ret meget op i have-æstetik. Vores have er en brugshave", griner hun.

Det vildeste hun har oplevet:

De to gange jeg er blevet udpeget til minister – først sundhedsminister og siden social- og indenrigsminister, fordi det er et stort ansvar og et stort privilegie at være med til at passe godt på verdens bedste samfund, nemlig det danske.

Det sjoveste i livet:

At have børn er i sig selv en kilde til utroligt meget tøjvask, rengøring og oprydning – og til mange sjove bemærkninger og børnelogik, man bare må le af.

BLÅ BOG

2007: Ansat i hjemmeplejen

2003-2005: Studentermedhjælp i elevadministrationen på Social- og Sundhedsskolen i København

2001-2002: Pædagogmedhjælper, Frederiksberg Hospitals vuggestue,

1999-2001: Service- og kasseassistent, Netto, Tørring

1982: Bliver født – i Vejle

2021: Social- og ældreminister

2019: Social- og indenrigsminister

2011-14: Minister for sundhed og forebyggelse

2014: skiftede parti til Socialdemokraterne, fra 2014 ordfører for ældre og indfødsret.

2007: valgt i Folketinget for SF

2005-2007: Formand for Socialistisk Folkepartis Ungdom

1999-2001: Elevrådsformand ved Tørring Amtsgymnasium

Tidl. skatte-, udlændinge-, integrations- og velfærdsordfører.

Prostata generer mange mænd helt unødvendigt!



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



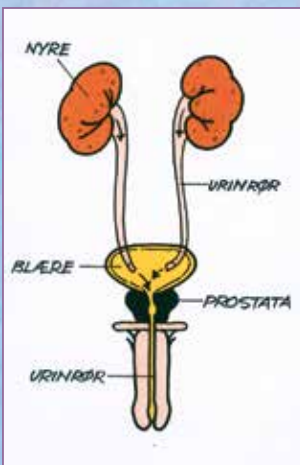
Hvordan mærker du om du har forstørret prostata?

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

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

- Du skal oftere på toilet, især om natten.

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



Hvad er prostata egentlig, og hvad går galt?

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

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



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

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

Dette er tal, hentet fra en sundhedsundersøgelse i USA

Prosta-X gør hverdagen lettere!

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

Du bemærker en forbedring efter få uger!

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

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

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

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

Tag signalerne alvorligt!

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

"Gratis" prøve til dig!

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

Tilbuddet gælder nye kunder og én æske pr. husstand

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



ÆLDRE LEDIGE VIL STRÆKKE SIG LANGT

Særligt de, der har siddet bag et skrivebord, og dem med en høj uddannelse, er parate til jobs med andet indhold, løn og arbejdstid.



De arbejdsgivere, der har svært ved at få arbejdskraft nok for øjeblikket, vil blive glade for at se en ny undersøgelse fra Projekt SeniorArbejdsliv: De ældre ledige er villige til at strække sig meget langt for at komme i arbejde igen. Et flertal svarer, at de gerne vil overtage et job med en anden funktion, løn og arbejdstid, end de tidligere har haft, og det gælder på tværs af køn og tidligere jobtype. De er også fleksible i forhold til at arbejde på andre betingelser end de hidtidige, fx på

nedsat tid eller nedsat løn.

- Det er ikke et utænkeligt scenarie, ifølge svarene, at en tidligere medlemleder fra et kontor kan få et andet arbejdsliv som køkkenansat på deltid, siger en af forskerne bag undersøgelsen, professor Lars L. Andersen, fra Det Nationale Center for Arbejdsmiljø.

Et par af de mønstre, der er fundet, er, at kvinderne er mere åbne for at justere på deres arbejdstid i et nyt job end mænd er, og at seniorerne bredt mener, at det er deres alder, der er den

største barriere for at komme i arbejde igen. En ret stor gruppe – særligt mænd med kortere uddannelser – mener at deres helbredstilstand generelt begrænser dem i jobmulighederne. Forældede kvalifikationer opleves også som en barriere på tværs af køn og type af tidligere arbejde.

Jobcentre og arbejdsgivere skal bare spørge ..

Forskerne bag undersøgelsen slår fast, at seniorerne på arbejdsmarkedet ikke er et emne uden tabuer. - Men noget kan tyde på, at jobcentre og arbejdsgivere ikke skal være bange for at spørge højtuddannede, om de vil gå ned i løn og ansvar for at komme i arbejde, siger de.

De peger også på, at der i stigende grad er motivation og behov for efteruddannelse, og at den med fordel kan justeres efter nogle af de områder, hvor der er mangel på arbejdskraft. - At der er så stort et signal om fleksibilitet for at komme i arbejde, er vigtig viden at have med i de fremtidige overvejelser om beskæftigelsesindsats og tilbagetrækningsmuligheder for disse grupper på arbejdsmarkedet, siger professor Lars L. Andersen.

Han peger på, at undersøgelsen med fordel kan sammentænkes med nye initiativer på efteruddannelsesområdet, og at det vil give mere mening i fremtiden, at virksomhederne agerer meget mere fleksibelt på, hvordan de kan skifte spor for deres egne ansatte.

MULIGHEDER FOR AT KOMME I JOB

Hvilke af nedenstående forhold sammenlignet med dit seneste arbejde ville du være villig til at acceptere for at få et arbejde? (%)	Siddende arbejde og længere uddannelse		Fysisk arbejde og kortere uddannelse	
	Mænd	Kvinder	Mænd	Kvinder
Tage en anden jobfunktion	59	53	39	56
Gå ned i løn	52	40	18	21
Tage et mindre ansvarsfuldt arbejde	50	55	22	34
Tage et helt andet job end du er uddannet til	41	52	43	51
Varetage arbejdsopgaver der ligger væsentlig under dine kompetencer	38	37	23	23
Gå ned i tid	38	52	28	35
Have længere transporttid i forhold til tidligere arbejde	37	28	15	31
Acceptere ringere arbejdsvilkår	18	8	8	12
Skifte bopæl	6	3	10	6
Ingen af ovenstående	18	15	22	22

Bag Projekt SeniorArbejdsliv står Det nationale Center for Arbejdsmiljø, TRYG Fonden, Aalborg Universitet og team arbejdsliv. 1600 ledige seniorer deltog i undersøgelsen.

DROP FORDOMMENE

... ellers rammer de os i nakken som en boomerang.



Når seniorer har svært ved at få job igen, når de bliver ledige, handler det ikke kun om, at de "bare kan gå ned i løn og være fleksible", så skal det nok lykkes. Det handler også – og især – om aldersdiskrimination.

Det viser en rapport "De erfarne" fra et hold forskere ved Københavns Universitet, der havde fokus på, hvad der skaber gode seniorarbejdsliv for den enkelte, og hvordan arbejdspladserne kan indrette sig, så både de og seniorerne får glæde af et langt arbejdsliv. Undersøgelsen viser også – ligesom SeniorBladets lille serie om folkepensionister i job – at hvis rammerne er gode, vil mange fortsætte med at arbejde efter pensionsalderen.

Fordommene florerer

Nogle af de fordomme mod seniormedarbejdere, der florerer, er, at ældre lønmodtagere er nogle sølle stakler, der har brug for hjælp, hvis de skal holde fast i et arbejdsmarked, hvor de ikke længere kan følge med i fart og færdigheder – og de er langsomme og ofte syge.

Det giver dem store problemer med at forsørge sig selv, hvis de mister jobbet i en moden alder.

Samtidigt viser flere forskningsprojekter det stik modsatte, nemlig at seniorerne er topmotiverede, fleksible – og ikke har svært ved at følge med. Skulle det knibe lidt med hurtig indlæring, så kompenserer vi med bedre beslutninger, overblik og erfaring.

Og paradoksalt nok har arbejdsgivere, der kvier sig ved at ansætte seniorer, ofte selv seniormedarbejdere ansat – og opfatter netop dem som "undtagelsen, der bekræfter reglen", fortæller forskerne i rapporten "De erfarne".

Længere og sundere arbejdsliv

Danskerne skal arbejde længere, derfor bliver det vigtigt, at arbejdsmarkedet indretter sig, så der er plads til seniorerne. Derfor er der også forslag til, hvordan gode seniorarbejdsliv kan fremmes: seniorer kan fx gøre sig "seniortanker" om deres senkarriere og pensionsovergang, arbejdsgivere kan få glæde af ledelsesguiden "Seniorsamtaler".

Bag rapporten står

Louise Folker er cand.mag. i litteraturvidenskab og beskæftiger sig med mental sundhed, trivsel og rettigheder.

Marie Gorm Larsen er cand.mag. i europæisk etnologi. Hun

beskæftiger sig med alder og aldring, ensomhed og arbejdsliv.

Line Steen Bygballe er cand.mag i anvendt kulturanalyse og hendes primære forskningsområder er aldring, civilsamfund og mental sundhed.

Aske Juul Lassen, PhD, lektor ved CoRe og leder af Seniorpraksis-projektet, etnolog og forsker i aldring, pension og seniorarbejdsliv.

Se mere på <https://erfarne.ku.dk/>, hvor du også finder podcasten 'De erfarne – fortællinger fra sidste del af arbejdslivet'.



MÅNEDENS Ø-DEAL

4-dages sommerophold på Danmarks eneste voksenhotel



Ankomst firsdage i august 2021

Prisen inkluderer:

3 x overnatning i standard dobbeltværelse på Ærø Hotel, 3 x stor morgenbuffet, 3 x 2-retters aftenmenu, 1 x kaffe m. Ærøpandekager, 1 x dinnermusik og underholdning, 1 x entrebillet til Marstal Søfartsmuseum, 1 x 3 timers guidet bustur, byvandring m. lokalguide, samt færgebillet t/r med ÆrøXpressen som sejler mellem Langeland og Ærø

Pris pr. pers. kun 2.545,-

GRATIS FÆRGE TIL ÆRØ BIL OG PASSAGERER 1/r m. ÆrøXpressen

Benyt annoncekoden C23 og book ophold direkte på www.aeroehotel.dk eller tlf. 6253 2406

Danmarks eneste hotel KUN for voksne

HOLD STYR PÅ MEDICINPRISEN

Er du træt af, at prisen på din faste medicin svinger vildt? – så kan Apotekerforeningens App hjælpe dig.



I Danmark kan priserne på receptpligtig medicin gå op og ned. Det gør de bl.a., fordi producenterne hver 14. dag skal oplyse deres priser til Lægemiddelstyrelsen, og apotekerne derefter skal tilbyde kunderne det billigste. Som kunde kan man stadigvæk vælge at købe en af de dyrere versioner af medicinen, men man får stadig kun sygesikringstilskud til det billigste. Systemet giver generelt lavere priser. Men det betyder også, at priserne kan ændre sig, og patienter, som måske ikke har ret mange penge at gøre med, kan få en grim overraskelse, når de skal hente medicin.

Vores bøvlede tilskudsregler gør det også svært at finde ud af, hvornår man får hvor meget i tilskud. Derfor har Forbrugerrådet TÆNK efterlyst mere gennemsigtighed – og det fik Apotekerforeningen til at udvikle en app "apoteket", der bl.a. hjælper dig med at se den aktuelle pris på medicinen.

Find din medicin

Appen kan vise dig, om dit faste apotek eller et i nærheden, har din receptmedicin på lager. Hvis ikke kan du med et enkelt prik bestille medicinen hjem til dit eget apotek, så du kan hente det næste dag. Den viser også din ctr-saldo.

Hvad er min ctr-saldo?

Ctr står for det centrale tilskudsregister. Det holder styr på, hvor meget du selv har betalt for din medicin i løbet af året. Det sikrer, at du selv al-

drig kommer til at betale mere 4.270 kr. i alt for tilskudsberettiget medicin pr. år for receptpligtig medicin. Derudover kan du få helbrestillæg og andre generelle tilskud. I "apoteket" kan du også se, hvor mange dage der er tilbage af dit tilskudsår. Et tilskudsår følger nemlig ikke kalenderåret.

Det begynder den dag, du købte din første tilskudsberettigede medicin:

Du foretog fx dit første køb af tilskudsberettiget medicin den 24. juni 2020, så det tilskudsår udløber 23. juni 2021. Har du allerede før den 3. juni betalt 4.270 kr. for tilskudsberettiget medicin, er der 100% tilskud til det, du henter på apoteket til og med 23. juni.

Har du først brug for medicin igen fx i slutningen af juli, starter beregningen forfra.

Systemet er indrettet sådan, at man betaler altid mest først i tilskudsåret og mindst sidst i perioden.

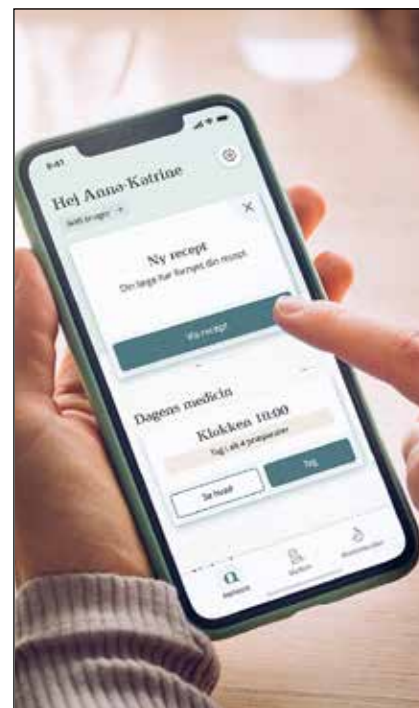
Ctr-saldoen i appen 'apoteket' indregner også evt. helbrestillæg, dog ikke individuelle bevillinger. Dem skal man stadig selv oplyse om.

Medicin på "abonnement"

I appen kan du oprette et fast bestilling på medicin, så du er sikker på, at apoteket altid har det på lager, når du skal bruge. Du kan også vælge at få det bragt hjem. Er du fast medicinbruger, og kan din økonomi kun dårligt hol-

de til de store prisudsving som følge af princippet for tilskud, kan du få en ordning med dit lokale apotek, så du får din medicin "på abonnement". Så betaler du fast ca. 360 kr. om måneden hele året. Abonnementet kaldes en henstandsordning og gælder al tilskudsberettiget medicin. Og det er selvfølgelig først og fremmest for dem, der har så stort medicinforbrug, at de rammer det årlige loft for sygesikringstilskud.

Få mere at vide på dit faste apotek.



Find appen her: <https://www.apoteket.dk/medicin/app/her-finder-du-appen-apoteket>



EVA-RANDI

Jeg fik hjælp til mine ben

I mange år har Eva-Randi Solheim været generet af sine ben, som føltes tunge og trætte – med meget synlige vener.

- I de værste perioder kunne jeg kun holde ud at ha' sutsko på. De sko, jeg plejede at gå i, var ukomfortable for fødderne.

- Nu har jeg så prøvet

Venolet. Du kan tro, at jeg blev glad, da jeg oplevede forandringen.

Virkede perfekt for mig

- Efter nogle uger føltes mine ben ikke længere tunge og trætte, og nu kan jeg gå i helt almindelige sko uden problemer, fortæller Eva-

Randi, der før måtte bære sko, der var store og rummelige.

- De var praktiske, men måske ikke så elegante i alle sammenhænge.

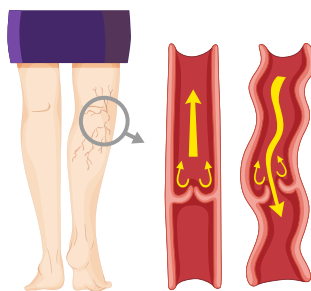
- I dag siger jeg til alle, der døjer med benene, at de skal prøve Venolet med naturlige ingredienser. Det virkede perfekt for mig, fortæller Eva-Randi.

SUNDE VENEFUNKTIONER I BENENE

Tunge og trætte ben?

Menneskekroppen rummer cirka 5 liter blod, der skal pumpes rundt i vores karsystem. Kroppens vener er de blodårer, som fører blodet tilbage til hjertet. Når blodkar og vener ikke fungerer optimalt, kan det ofte mærkes og nogle gange ses. Så har du nemmere ved at få tunge og trætte ben. Problemer med venerne, heriblandt synlige vener, forekommer også oftere, når man kommer op i årene.

Venolet indeholder bl.a. rødvinsblade/kerner, som bidrager til en normal funktion af vensystemet, blodkar og kredsløbet. Faktorer der modvirker oplevelsen af tunge og trætte ben.



Venerne er de blodårer, som fører blodet tilbage til hjertet ved hjælp af veneklapper. Men hvis funktionen af disse klapper bliver forringet, vil blodet kunne hobe sig op i venen. Da kan der sive væske ud af blodkarret, så der opstår hævelse i vævet.

Ingredienser i Venolet



Rødvinsblade/kerner i Venolet bidrager til en

god blodgennemstrømning i benene og kan dermed reducere følelsen af tunge og trætte ben. Planten kan derudover forbedre hudens generelle udseende og mindske cellulite (appel-sinhud).



Venolet er også tilsat **vitamin C**, der hjælper

til normal dannelse af kollagen, der også har betydning for normalt fungerende blodkar.

Prøv Venolet til halv pris

Venolet 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. 119,-

(+ fragt kr. 39)

2 måneders forbrug

Bestil online: wellvita.dk

wellvita® Energivej 4
6700 Esbjerg

★ Trustpilot ★★★★★

*Folkepensionist
Åse Thielsen er
også bekymret for
at få demens. Det
er en af grundene
til, at hun stadig
er aktiv som
sprog-underviser.*

NEJ, VI FÅR **IKKE** ALLE SAMMEN DEMENS

Tværtimod lever vi længere og har det bedre.



Rigtig mange ældre har en stor frygt – at få demens – og dem er det dejligt at kunne berolige med nye tal fra forskerne: Siden 2003 er andelen af ældre, der årligt diagnosticeres med demens, faldet.

Det viser nye tal fra Statens Institut for Folkesundhed, udgivet i en rapport "Sund aldring". Undersøgelsen viser også, at

- danskerne lever længere – og på mange måder også bedre med flere gode leveår
- flere af os over 65 år oplever selv, vi har et godt helbred uden langvarig sygdom og med et godt mentalt helbred
- vi husker bedre
- vores tandsundhed er blevet bedre
- flere af os deltager i frivilligt arbejde – også et udtryk for, at vi har det bedre.

Plads til enkelte forbedringer

På enkelte punkter er der plads til forbedringer, fx

- er flere overvægtige
- færre har en god funktionel hørelse
- flere har atrieflimren
- flere ældre kvinder har brystkræft eller lungekræft
- flere lever med diabetes og iskæmisk hjertesygdom – men det er ikke blot, fordi flere bliver syge; behandlingerne er blevet så meget bedre, at folk lever meget længere med deres sygdom.

Blandt mange gode nyheder i rapporten om "Sund aldring" er: Størstedelen

af ældre i alle aldersgrupper vurderer, at de har et godt helbred, langt de fleste har nogen at tale med om deres problemer, og langt størstedelen føler sig ikke ensomme.

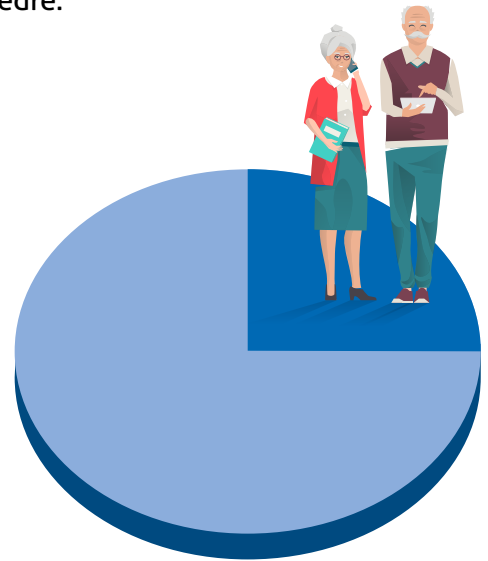
Blandt de dårlige nyheder er, at langt størstedelen af de ældre lever med mindst én kronisk sygdom, og at størstedelen af de ældste ældre på 82 år eller derover har besvær med mindst én dagligdagsaktivitet.

Udviklingen kan være skævt fordelt: Eksempelvis kunne en 65-årig mand med højt uddannelsesniveau i 2014 forvente at have omtrent 19 år tilbage at leve i, heraf 11 gode leveår (uden aktivitetsbegrænsninger). Tilsvarende kunne en 65-årig mand med lavt uddannelsesniveau forvente at have omtrent 17 år tilbage at leve i, heraf 8 år uden aktivitetsbegrænsninger. Ældre mænd med lavt uddannelsesniveau kunne således både forvente en kortere restlevetid og færre år med godt helbred.

Mental sundhed

Forskerne har også set på de +65-åriges mentale helbred og fundet, at mange ældre har et godt mentalt helbred, men at der også er en del ældre, der har depressive symptomer og føler sig trist til mode. Det anslås, at omtrent 18% blandt ældre har depressive symptomer.

Det er heldigvis en mindre andel af de ældre, der det meste af tiden føler sig trist til mode. Fx svarer 6% blandt mænd i alderen 65-74 år og 9% blandt de ældste mænd på 85 år eller derover,



DER BLIVER FLERE ÆLDRE

Danmarks Statistik forventer, at antallet af ældre på 65 år eller derover vil stige fra ca. 1,2 mio. i 2020, svarende til 20% af befolkningen, til ca. 1,6 mio. i 2060, svarende til 25% af befolkningen.

at de det meste af tiden føler sig trist til mode. I perioden 2010-2017 ses en stagnation blandt ældre i andelen, der det meste af tiden føler sig trist til mode. Eneste undtagelse ses blandt mænd på 85 år eller derover, hvor der i perioden ses et fald i andelen.

Vil du læse mere, kan du finde hele rapporten her: https://www.sdu.dk/da/sif/ugens_tal/14_2021

SPROGLÆRER ER ET SUPER JOB

Det holder hjernen skarp – og fylder hjertet med glæde.



Åse Thielsen i Kolding er en af de seniorer, der er bange for at blive ramt af demens. Det er en af grundene til, at hun som folkepensionist underviser i sprog.

Åse er 67 og har altid arbejdet med sprog, først som korrespondent i engelsk og fransk og siden 2012 som underviser i dansk som fremmedsprog. Det holder hjernen skarp: "For der skal

god sprogforståelse til for at undervise andre folkeslag, både i dansk og andre sprog", fortæller Åse, der ofte oplever, at folk undres over de mange ekstra ord, der er i dansk. "Det er svært for andre at forstå, at fx mælken står – og ikke bare er – i køleskabet", fortæller hun og tilføjer, at det, at dansk er et af de sværeste sprog i verden at lære, også er svært for indfødte: "Danske børn er længere om at lære deres eget sprog end andre børn."

Holder gang i "de små grå"

Åse har ikke altid været underviser. Det blev hun først for en halv snes år siden via et vikariat i Vejle. Det gav hende blod på tanden til at tage uddannelsen som underviser i dansk som 2. sprog ved Aarhus Universitet. Derefter fulgte et år i Shanghai, hvor Åses mand Peter havde fået job.

I dag er familien hjemme igen, og mens ægtemand Peter driver virksomhed fra parrets adresse i Kolding, underviser Åse på freelance-basis, for så – siger hun: "bestemmer jeg selv, hvor meget jeg vil arbejde. Så jeg overvejer ikke at gå på pension foreløbig."

"Man må jo holde sig i gang", siger hun, der altid har gang i noget – "især udfordringer, der har med hjernen at gøre", siger hun.



Åse holder bekymringen for at få demens fra døren med sprogundervisning.

“Jeg har en livsfilosofi om, at jeg gerne vil leve et langt og lykkeligt liv.

Mine nye høreapparater skal drive mig i den retning.”

Helle Røhl, 61 år,
kunde hos Audika

Prøv et par
høreapparater

GRATIS

i 30 dage

Book tid på

78 73 10 11

Oticon More er Oticons mest intelligente høreapparat. Du får en naturlig gengivelse af alle lyde med det nye høreapparat.



Oticon More™



LIVET ER KORT – SPIL BRIDGE!

Mette Jakobsen i Asserballe på Als er så bidt af bridge, at hun betingede sig en fri til bridge, da hendes mand friede – og det lovede han. Passionen fik hun allerede i 1975.



I Asserballe på Als bor en bridgespiller, der målt på passionen næsten kan få TV2-serien "Badehotellet"s bridge-elskende fru Fjelsø til at ligne en amatør. Det er 62-årige Anne Mette Jakobsen. Mette, som hun kaldes, opdagede spillet i 1975, fordi hendes mor manglede en makker. Der gik dog ikke længe, inden Mette "efterlod sin mor på perronen"; de havde ganske enkelt forskellige ambitioner:

"Jeg ville vide mere og vinde mere, så jeg fik i stedet en makker, jeg kunne vokse med. Vi indøvede systemer og det gik bedre og bedre", fortæller Mette, der var så optaget af spillet, at da hendes kæreste Kurt i sin tid friede til hende, betingede hun sig fri til bridge hver mandag aften. Det lovede han og siden har mand og bridge været hendes trofaste følgesvende.

Hvorfor spille bridge?

Mettes korte svar er et citat af den berømte krimiforfatter Agatha Christies



belgiske detektiv Hercule Poirot: "Det holder de små grå i gang!". At han også spillede bridge, kan man se i filmatiseringen af mordgåden "Kortene på bordet" (1936).

Det lidt længere svar er: "Bridge er en sport for alle, uanset ambitionsniveau: det er en tankesport, det er en social sport, hvor man mødes over en fælles hobby, så snakken kommer helt af sig selv. Så er man bridgespiller, er man aldrig ensom", fortæller Mette, der heldigvis ikke behøvede at undvære sin bridge, mens alt var lukket ned. Hun og alle andre bridgespillere fik hjælp fra den anden side af den engelske kanal.

Bridge på nettet

"Heldigvis var der en englænder, der

savnede sin bridge så meget, at han opfandt et onlinespil, 'RealBridge' og det har vi så spillet siden december 2020. Og det gør vi stadig her henover sommeren", fortæller hun. Med "vi" mener hun medlemmerne i Grænseegnens Bridgeklub, som hun har været formand for siden 1997, kun afbrudt af halvanden sæsons pause fra 2007-09.

"Det smarte ved RealBridge er, at man sidder 'ved det grønne bord' og man kan både se og høre makker og modstanderne. Nærmest som hvis du sad ved et rigtigt bridgebord i klubben. Her sidder alle bare hjemme i egen stue, i sommerhuset eller hvor, de nu opholder sig."

Det betyder også, at man – når alt bliver normalt igen – kan holde fast i



På nettet optræder Mette med sit fulde navn Anne Mette.

sin passion, mens man fx er på skiferie i Norge eller på badeferie på Mallorca.

Lær bridge

Vil man gerne lære spillet, er der flere veje til at komme i gang:

- Selvstudie på nettet fx med instruktionsvideoer på Youtube

- I en klub: søg en klub nær dig via Danmarks Bridgeforbund.
- På højskole – bl.a. på Rude Strand Højskole i Odder, der både tilbyder kurser for garvede og nye bridgespillere med niveauopdelt undervisning – op på Tisvilde Højskole, der tilbyder kurser for erfarne spillere.



BRIDGE:

De tidligste bridgeformer, bridgewhist og auktionsbridge opstod i slutningen af 1800-tallet. Fra 1894 blev bridge det førende spil i klubben The Portland i London, som helt op i 1970'erne stadig var med til at fastlægge de officielle bridgelove.

Kontraktbridge (som er den vi kender fra Badehotellet) er udviklet i 1925. Her dyster to faste par mod hinanden, og man er altid makker med spilleren over for sig selv. Spillerne benævnes efter verdenshjørnerne nord-syd og øst-vest.

Bridgespillet er udviklet af whist, men i bridge gælder det altid om at tage stik og esset er altid højst.

Bridge er både en hyggeaktivitet og konkurrencesport på højt plan.

PLEJEHJEM PÅ PAUSE

SeniorBladets artikelserie om de gode plejehjem i Danmark holder sommerpause, da restriktionerne først blev lempet efter redaktionens afslutning.

Tidligere har vi præsenteret to typer plejehjem: et friplejehjem og et kommunalt. Det tredje portræt i rækken bliver af et privat plejehjem. I næste SeniorBladet præsenterer vi også en række bud på, hvordan fremtidens plejehjem kunne se ud.

Hvilket plejehjem er Danmarks bedste?

Har du forslag til Danmarks bedste plejehjem? Så send os et lille skriv med dit forslag og en kort motivation til redaktion@danske-seniorer.dk eller til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N.

Panter Rejser

Oplevelser i fællesskab

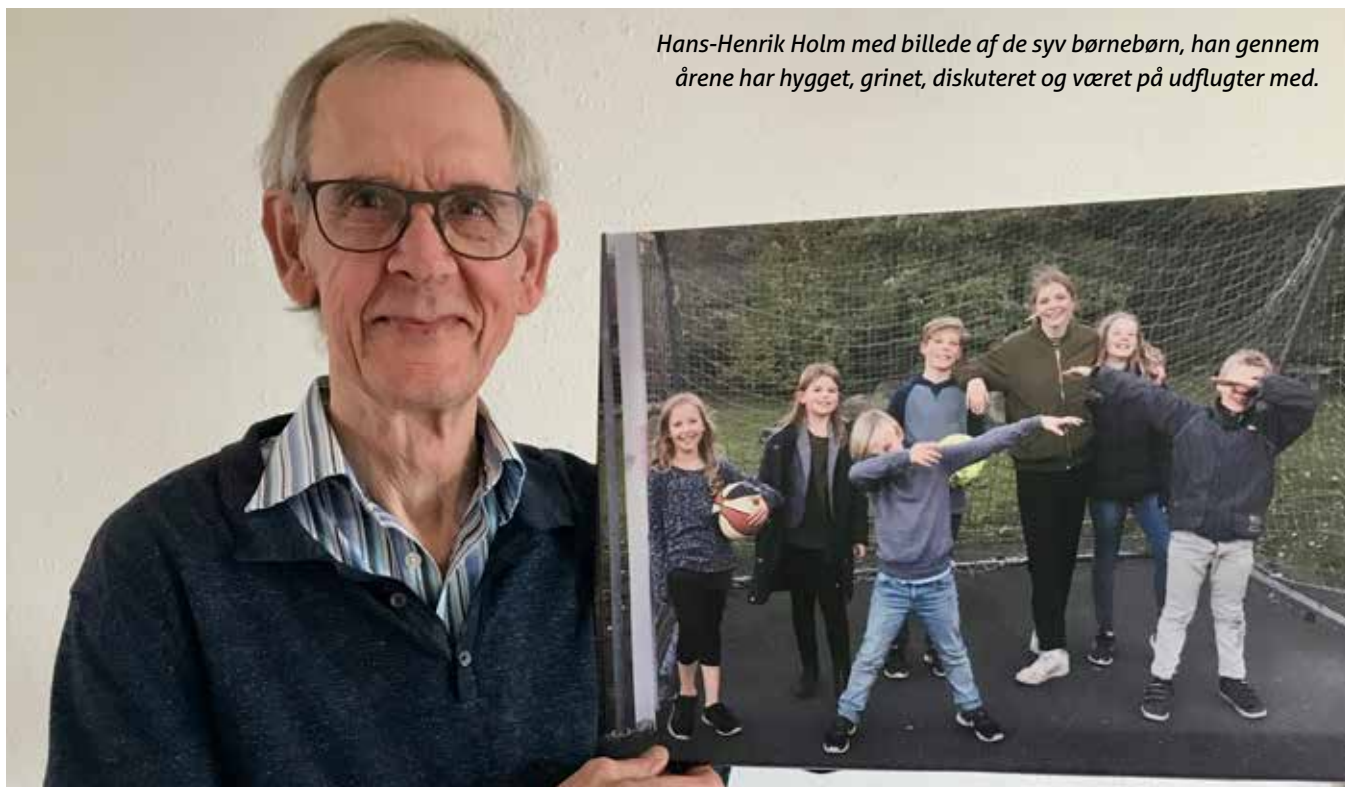
Natur . Kultur . Byferie . Musik

Gratis "Corona" afbestilling indtil 8 uger før afrejse

- 19/6 Cirkusrevyen2.195,-
også 25/6, 26/6, 2/7, 9/7, 21/7 plus flere
- 29/6 Grønland · 10 dage34.899,-
Hans Egede 300 år - fly langs vestkysten
- 20/7 Grønland · 10 dage33.999,-
Med skib langs Vestkysten. Også 10/8
- 22/7 Færøerne · 8 dage8.999,-
Nordatlantens perle. Også 5/8 og 19/8
- 9/8 BUGA 2021 i Erfurt · 6 dage6.349,-
Europas største haveudstilling
- 1/9 Harzen - Hahnenklee · 4 dage3.750,-
Skøn natur med masser af historie
- 17/9 De 3 lande · 7 dage4.999,-
Grønland, Belgien, Holland, Tyskland
- 17/9 PanterRejser 2021 · 4 dage8.521,-
Rejsen ud i det blå
- 24/9 Ligurien · 10 dage6.500,-
Den Italienske Riviera

Vi laver også gerne jeres grupperejse!

Katalog, information og salg på PanterRejser.dk eller tlf. 7585 7333



Hans-Henrik Holm med billede af de syv børnebørn, han gennem årene har hygget, grinet, diskuteret og været på udflugter med.

TAG DINE BØRNEBØRN I SKOLE

... og bliv klogere på både dem og dig selv.



Hver tirsdag kl. 16 holder Hans-Henrik Holm Bedstefarskole hjemme i lejligheden i Åbyhøj. Syv børnebørn har været turen igennem og hygget sig, undret sig og diskuteret alle mulige emner – og sågar prøvet at være dommere i et rollespil om en retssag.

Hans-Henrik Holm opfandt bedstefarskole for otte år siden: "Ideen var at skabe et rum for samvær bedstefar eller bedstemor og børnebørn, som ikke er 'forstyrret' af forældres, læreres eller andres tilstedeværelse og forventninger", forklarer Hans-Henrik Holm.

Og det lykkedes – i årenes løb har bedstefar og børnebørn haft alle mulige temaer på skemaet: alt sammen med udgangspunkt i, hvad der interesserer Hans-Henrik. Det blev til mange sjove og kloge timer og pudsig reaktioner – fx på temaet ligeløn. "Jeg havde fundet en avisartikel om, at der stadig ikke var ligeløn i Danmark. Senere fortalte mine børn, at de bagefter godt nok havde sagt, at der var jeg helt forkert på den. De troede simpelthen ikke på, at mænd og kvinder ikke får samme løn for samme arbejde", fortæller han. Episoden

fik ham til at tænke over, at børn nok har en medfødt sans for retfærdighed. Den fik han sat på prøve, da han en dag havde opdigtet to "retssager" og lod børnebørnene være dommere: "Den ene handlede om en mand, der havde stjålet mad i Brugsen, den anden om en virksomhedsejer, der havde snydt med moms og skat", fortæller Hans-Henrik. "Børnene dømte ham, der stjal mad i Brugsen, til at hjælpe med at rydde op på lageret i en måned, mens moms snyderen blev 'idømt' at arbejde sin gæld til samfundet af ved et arbejde, der skabte

værdi for samfundet”, fortæller bedstefaren ikke så lidt imponeret.

Og så lærte han, at børn også følger med i nyhederne. Ikke nødvendigvis dem, vi voksne hører og ser, men i DR Ultra’s nyheder for børn.

En anden gevinst er, at man kan få en helt unik relation til sine børnebørn. “Helt anderledes end når man ‘kun’ er sammen hele familien. Bedstefar- eller bedstemorskolen er nemlig et konfliktfrit rum, hvor begge parter vil hinanden det bedste”, fortæller han.

Lav din egen bedstefar- eller bedstemorskole

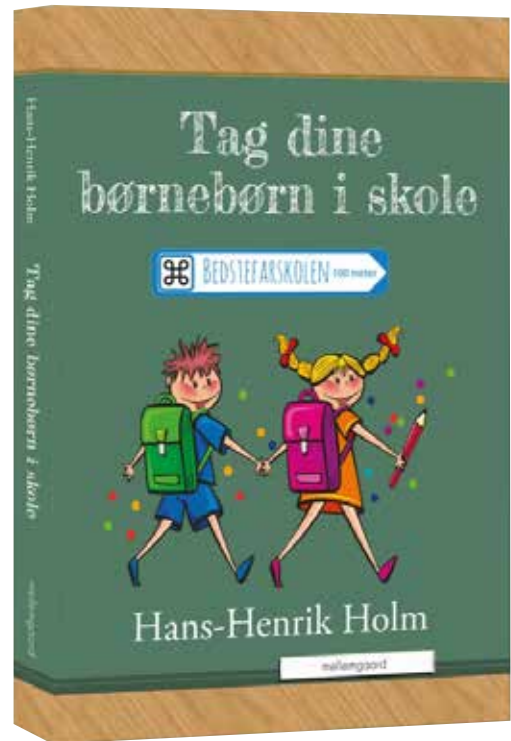
Alle kan egentlig lave en bedstefarskole, fortæller Hans-Henrik: “I bund og grund handler det om at sætte sig selv i spil og om at sætte en fast ramme for samværet. Det behøver slet ikke

at være hver uge, men det er godt at sætte en fast ramme”. Emnerne kan være alt muligt, man selv interesserer sig for. Nogle gange kan undervisningen også bestå af en udflugt ud i naturen eller til det lokale museum eller lokalarkiv.

“Og så finder man ud af her i livet, at jo mere, man udfordrer sig selv, jo flere ideer, får man”, fortæller han.

Alle de gode erfaringer, han har gjort sig, giver Hans-Henrik nu videre i bogen “Tag dine børnebørn i skole”.

“Tag dine børnebørn i skole” er fyldt med eksempler og metoder til et sjovt samvær med indhold i.



WALLMANS DINNERPARTY



Festen fortsætter i Cirkusbygningen, når Wallmans Dinnerparty åbner den 27. august 2021!

Glæd dig til en fantastisk aften fyldt med musikalske fortolkninger, dans, humor, akrobatik & en lækker 4-retters middag i Cirkusbygningens trygge rammer.

Få 20% rabat + gratis cava den 27. & 28. august + den 2. - 3. - 4. - 9. - 11. & 16. september 2021.

Tilbuddet gælder til show i kategori A (nedre/øvre) & B med Wallmans eller vegansk menu + velkomstboblere.

Ring på 3316 3700 eller skriv til wecare@wallmans.com og oplys koden “**SBjuni21**” for at opnå rabatten.

Book senest den 28.06.21. Kan ikke kombineres med andre tilbud, rabatter, gavekort eller bonusordninger og gælder ikke eksisterende bookinger. Priserne er eksklusiv et servicegebyr på DKK 20,- pr. billet.

Wallmans



ALLE KAN VÆRE UANSÆT ANTAL

Danske Seniorer i Løgumkloster tager på tur hver uge – på 2, 3 eller 4 hjul – med og uden hjælpemotor.



Cykelture er en populær aktivitet i vores foreninger. I Løgumkloster svinger et hold pensionister sig hver uge på den 2-hjulede, den 3-hjulede eller sågar på el-scooteren for sammen at trille en tur ud i det blå. Her er plads til alle – for det handler om det gode selskab og hyggen – og selvfølgelig om at få rørt sig.

“Man kan bare møde op – alle er velkomne”, siger formand Erik Jensen.

Det er Jens Madsen, der planlægger turen og kører forrest, bagtroppen er som oftest Jens Peter på el-scooteren. Han er næsten altid med på tur – og ser til, at der er styr på den brogede flok, nogle i sandaler, andre i tyk vinterjakke – nogle på deres “gamle havelåge”, andre på en ny cykel med lav indstigning.

Alle kan være med

“Vi har plads til alle, der vil med ud på

tur. På to hjul, på el-scooter, en trehjulet – eller tandem”, fortæller Jens. Man møder bare op – også selvom man ikke kan cykle selv.

“Foreningen har også to tandem-cykler, så kan man også komme med på cykeltur, hvis man er fx er svagtseende”, fortæller formand Erik Jensen.

Formålet er at holde sig fysisk i gang længst muligt.

Danske Seniorer
Løgumkloster
af juni 2020 er
klar til afgang



MED HJUL

Flere om opgaverne

I Danske Seniorer Løgumkloster af 30. juni 2020 er opgaverne fordelt på alle, der har lyst til at tage en tjans.

“Så risikerer vi ikke, at alle opgaver og al viden lander hos én person”, fortæller Erik. Det er meget bedre, når medlemmerne får lov til at være aktive med det, der interesserer dem.

Ud over Jens, der står for cykelturene, er Sonja “chef” på gåturene, mens Erik står for fællesspisning og møder.

TIPS TIL ET LANGT OG SIKKERT CYKLISTLIV

Der er meget, vi som seniorcyklister kan gøre for at være mobile på cyklen langt op i alderen.

Det handler ikke bare om at vælge den rigtige cykel – fx med lav indstigning eller 3 hjul, så man bedre kan holde balancen. Det handler også om, at du med få daglige øvelser kan styrke din krop og din balance, så du kan holde liv i turene på jernhesten længst muligt. Til det formål har SikkerTrafik lavet seks små øvelser til seniorerne.

6 små øvelser

Med alderen bliver balancen dårligere og kroppen mere skrøbelig end før, derfor findes der nu øvelser designet til at holde din krop i god cykelform – endda i tre forskellige sværhedsgrader, så alle kan være med. Alle øvelser udføres 8-10 gange og gentages 2-3 gange – måske endda til din yndlingsmusik – eller sammen i foreningen.

Ud over en forklaring til hver øvelse, får du også oplysning om, hvilke dele af kroppen, du er i gang med at træne. Så ved du også, hvorfor du skal gøre dem.

Den gode seniorcykel

Passer til dig – både i højde og vægt. Når du beslutter dig for at skifte din gamle trofaste jernhest ud med en nyere model, bør du overveje, hvordan din nye cykel holder dig kørende længst muligt.

Er du glad for den cykel, du har, er et af de nemme tricks til bedre balance på cykelturen at skifte cykelkurven på styret ud med sidetasker.

Pas på hovedet

Husk cykelhjelme – dit hoved skal fungere hele livet.

Brug af cykelhjelme reducerer risikoen for alvorlige hovedskader med ca. 60 %.

Bliv set

Husk lygter i mørket – så kan du ses af andre trafikanter. Suppler gerne med ekstra reflekser eller en refleksvest.



6 øvelser, der holder dig sikker på cyklen

Træningsøvelserne er designet til at holde din krop i god cykelform.

Alle øvelserne er i tre forskellige sværhedsgrader. Start med niveau a og gå videre til niveau b og c, når du er klar til flere udfordringer.

Alle øvelser udføres 8-10 gange og gentages 2-3 gange.



Rådet for Sikker Trafik

Dette er et samarbejde med Karin Thye Jørgensen, Specialhospital for Polio- og Ulykkespatienter

Kilde: www.sikkertrafik.dk



Her finder du også gode råd om køb af cykelhjelme:

<https://www.sikkertrafik.dk/raad-og-viden/paa-cykel/seniorcyklist>

<https://www.sikkertrafik.dk/kampanjer/sikker-paa-cykel-hele-livet>

GENÅBNING MED SEJLTUR

Der var bølgegang og vind i håret, da Stenstrup Lunde Kirkeby Seniorer genåbnede med at invitere medlemmerne på en dejlig sejltur på Svendborgsund.



Eksemplariske seniorer på tur: først da de opdagede, at udendørs-aktiviteter ikke kræver mundbind, tog de dem af.

Sejlturen var finansieret af Danske Seniorers Sommerpakke til oplevelser til ældre, som foreningen fik bevilget midler fra allerede sidste år. Pga. forsamlingsloftet har det dog ikke været muligt at afholde turen før i maj 2021, men alt godt kommer jo som bekendt til dem, som venter, og fredag d. 7. maj kunne det endelig lade sig gøre.

Og blandt medlemmerne ombord var stemningen høj. Der var mange, der havde savnet sammenholdet i foreningen og de små snakke, man kan

have på en dag som den på Svendborgsund. Selvom det er langt fra alle ældre, der har følt sig ensomme under Corona-nedlukningen, er det alligevel dejligt for alle medlemmer, at det igen er muligt at samles til små og store begivenheder i foreningen. Her under Corona-nedlukningen af Danmark er det nok gået op for os alle, hvor meget det betyder at være en del af et fællesskab.

Sejlturen blev afsluttet med en tur under Svendborgsundbroen, for alle

ved, at Svendborgs stolthed – delfinen Delle – kan lide at svømme her. Og vi var rigtig heldige: til alles store fornøjelse viste Delle sig ikke bare én, men flere gange under sejlturen.

Det blev en skøn dag – med en lidt træls afslutning: Finn kom uheldigt af sted og brækkede benet. Danske Seniorer sender dig de varmeste tanker og håber, du er kommet dig og kan spille billard igen.



Savner du fællesskab i hverdagen?

Flyt ind i et nyt fællesskab og få stort overdækket fællesareal med bl.a. køkken, værksted, bibliotek, yogasal, systue og køkkenhave.

Bo til leje i Slagelse

Savner du naboskab og fællesskab i hverdagen, så kom til Ibihaven i Slagelse. Du kan læse meget mere om priser og ledige lejligheder på www.ibihaven.dk

Ring til Housing Denmark for at høre mere – eller bestil en personlig fremvisning på **70 200 470**

Køb en andel i Næstved

A/B Augusthaven er et nyt andelsboligfællesskab - midt i Næstveds smukke natur. En andelslejlighed koster fra 399.000 kr. og du kan opleve Augusthaven, når vi holder åbent hus med tilmelding hver søndag. Læs mere om boligerne og book fremvisning på www.augusthaven.dk

VIND MED SENIORBLADET

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



Mangler du spændende sommerferie-lecture, så var det måske en idé at være med i SeniorBladets lille bog-konkurrence. Denne gang udlodder vi en storlået kærlighedsroman om ung kærlighed i Sønderjylland under 1. verdenskrig og et rigtig godt sommergys

Mon ikke en af de to bøger kunne være gode at få fingrene i til dage på stranden eller terrassen eller måske til sommer-regnvejrsdage indendørs. Held og lykke



Den usynlige pige

Af Lisa Jewell,
Gads Forlag, juni 2021.

En gribende og spændingsfyldt krimi om svigt og mørke familiehemmeligheder, fuld af twists og uventede drejninger. Efter sine forældres død har 17-årige Saffyre gået i terapi

hos børnepsykologen Roan Fours. Da Roan efter tre års behandling vurderer, at Saffyre er klar til at komme videre, føler hun sig svigtet og begynder i ly af mørket at udspionere Roan og hans familie.

I huset over for bor Owen – i hans tantes gæsteværelse. Han har aldrig haft en kæreste og er for nylig fyret fra sit lærerjob efter beskyldninger om sexchikane. Han benægter på det kraftigste, og da han en dag desperat søger efter professionel hjælp online, bliver han suget ind i internettets mørkeste afkroge.

På valentinsdag forsvinder Saffyre – Owen var den sidste, der så hende i levende live...



Dagmar og Johannes

Af Pernille Juhl,
Peoples Press, maj 2021.

Dagmar og Johannes er en varm kærlighedsroman inspireret af virkelige hændelser i Sønderjylland i tiden under Første Verdenskrig.

Dagmar vokser op i et fattigt hjem i Sønderjylland og drømmer om et bed-

re liv. Da hun møder den velhavende charmør Erik, synes han at være svaret på alle hendes drømme. Han forstår at leve livet, og da han indkaldes som soldat, forlover de sig impulsivt. I løbet af krigen udvikler Dagmar et nært venskab med Johannes, som også kæmper ved Vestfronten. Da krigen lakker mod enden, må Dagmar træffe et svært valg, der sætter tanker i gang om, hvad det egentlig er, hun drømmer om.

Romanen er første bind i serien om familien Holmgreens liv i Sønderjylland op gennem det 20. århundrede.

Vind en af bøgerne

Vind en af bøgerne

Alt, du skal gøre, er at sende et postkort eller skrive på bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk kortet "Bogkonkurrence – Den usynlige pige" eller "Bogkonkurrence – Dagmar og Johannes". 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 4. juli 2021.

Et stort tillykke til

Kirsten fra Billund, der vandt Topeskolen, Jørgen fra Rødovre, der vandt Ildlandet og Solveig fra Skals, der vandt Sølvstøj og sød musik.

Vi håber, I har haft nogle rigtig gode læseoplevelser.

DER ER LYS FORUDE FOR TISVILDE

3 dage med fokus på efterkrigstiden, optimismen og en gal østrigers.

Efter længere tids Corona-nedlukning kunne Tisvilde Højskole 10. maj igen slå dørene op og byde de nye højskoleledeltagere velkommen.

Forstanderen på Verdens ældste seniorhøjskole Mogens Johansen så frem til, at skolen igen kan finde tilbage til "de gode gamle dage", hvor skolen dag og nat emmer af dansk højskolestemning.

Højskolen har været hårdt ramt under Corona-krisen, da der i mange måneder ikke har været afholdt kurser. Det går naturligvis ud over økonomien, men nu er der tid til at tænke fremad, og resten af året er fyldt med en

hel vifte af seniorkurser lige fra strik-keftafet, bridge, litteratur og pigtråds-musik med meget, meget mere. Der er stadig ledige pladser. Se i Højskolens program: <https://tisvildehoejskole.dk/kurser-2021.html>

Trods nedlukning har skolens mange frivillige været i gang med at sætte haven pænt i stand, og værelserne og gangene har fået en ordentlig overhaling med både maling og nye gulvtæpper.

Derfor glæder det forstanderen, personalet og alle de frivillige, at det igen er muligt at drive højskole lige midt i Tisvildelejes herligheder.



ÅBENT FOR BESTILLING I FORÅRET 2022

Se alle vores kurser frem til 24. april 2022 på rudestrandhojskole.dk eller bestil nyt katalog



Stadig plads på nogle af kurserne i 2021. For eksempel:

HVAD BINDER OS SAMMEN • 23.-27. juli • pris: 4.400,-

Vi udforsker sammenhængskraften i vores samfund og møder mennesker med forskellige holdninger til fællesskab og forskellighed: Nils Malmros, Nick Horup, Arne Rolighed og Poul Joachim Stender m.fl.

VEJEN TIL STJERNERNE • 5.-11. september • pris: 4.950,-

Rumfartens triumfer og tragedier og en dør på klem til de fjerne galakser, der venter forude. Mød en stjerne række af forskere og formidlere - Christoffer Karoff, Kristian Hvidtfelt Nielsen, Henrik Højer, Peter Tanev m.fl.

DEMOKRATIETS FESTDAG • 14.-20. november • pris: 4.950,-

I tilknytning til kommunalvalget kigger vi ind i demokratiets maskinrum i selskab med Marianne Jelved, Jes Dorph-Petersen, Jacob Bundsgaard, Roger Buch, Peter Øvig Knudsen, Bertel Nygaard, Purnima Erichsen m.fl.

LIVSREJSER OG BIOGRAFI • 21.-27. november • pris: 4.750,-

Kom på højskole og lad dig berige og begejstre af spændende menneskers livsrejser og vendepunkter på vejen. Mød Allan Olsen, Kirsten Jacobsen, Søren Pape Poulsen, Dorthe Nors og mange flere.

**RUDE STRAND
HØJSKOLE
FOR SENIORER**



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



ARVEAFGIFT

Arveafgift er en afgift, som man skal betale til staten, hvis man arver et større beløb. Arveafgiften bliver pålagt uanset om arven består af genstande eller udbetales kontant. Officielt hedder afgiften boafgift, men kaldes som oftest arveafgift.



Det er ikke alle, som skal betale arveafgift, og afgiftens størrelse varierer alt efter, hvilken relation modtageren har til den afdøde.

Ingen arveafgift

Ægtefæller og registrerede partnere betaler ingen arveafgift.

Derudover er arv til bestemte velgørende organisationer også afgiftsfritaget.

Der fastsættes endvidere hvert år af Skat et bundfradrag, som i 2021 udgør 308.800 kr. Bundfradraget trækkes fra arven før at arveafgiften beregnes. Det betyder, at hvis den samlede arv er lavere end bundfradraget, skal man ikke betale arveafgift.

Nærtstående familie

Den nærtstående familie omfatter børn, børnebørn, adoptivbørn, stedbørn, ægtefæller til børn, forældre og samlevende til afdøde, hvis man har boet sammen i minimum 2 år eller har børn sammen. Er man omfattet af denne kategori, skal man betale 15% i arveafgift.

Andre arvinger

Er man ikke omfattet af nærtstående familie, kan man i stedet betegnes som "andre arvinger". Andre arvinger skal betale en arveafgift på 15% samt en yderligere tillægsafgift på 25%. Tillægsafgiften skal først betales når arveafgiften er fratrukket. Det betyder, at man skal betale en afgift til staten på sammenlagt næsten 40% af den arv, som man modtager.

Denne regel vil omfatte søskende, nevøer og niecer, svigerforældre, bedsteforældre, venner og andre, som man har indsat i sit testamente eller som står til at skulle modtage arven.

Begrænsning af arveafgift

Der findes visse muligheder, hvorpå man kan begrænse arveafgiften og på den måde øge udbetalingen til arvinger.

Den første mulighed for at begrænse arveafgiften er ved at begrænse arven til bundfradragsbeløbet på 308.800 kr. (2021). Dette kan gøres ved enten selv at forbruge formuen, eller ved at forære dele af formuen, mens man er



i live. Det er dog en betingelse, at foræringerne sker i mindre beløb ad gangen, så foræringerne holder sig under grænsen for afgiftsfrie gaver.

Den anden mulighed er, at man kan gøre brug af 30%-løsningen. 30%-løsningen er en ordning, hvor en eller flere velgørende organisationer indsættes i testamentet til at arve 30% af boet på betingelse af, at organisationerne betaler bo- og tillægsboafgifter for de øvrige arvinger. Det betyder, at de øvrige arvinger nu arver 70 procent af arven, uden at de skal betale boafgift. Denne ordning er dog primært relevant, hvis man ikke har børn og derfor kun efterlader sig arvinger, der skal betale den høje arveafgift på næsten 40%.



www.universadvokater.dk

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.



KOLTURKASSEN

Billetsalg til alle vores koncerter foregår nu kun på nettet. Find link til at købe billet på 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 på www.danske-seniorer.dk under oplevelser.

SENIORERNES DAG: ET BRAG AF EN FEST!

Når Danske Seniorer og OperetteKompagniet i september inviterer til Seniorernes Dag på Frederiksberg Rådhus er der virkelig lagt op til fest og glæde:

Operettekompagniet har lagt et fejende flot program, serveret af en glamourøs stab af vidunderlige kunstnere. Vi får både gensyn og genhør med Csárdásfyrstinden, der i 2015 gik sin sejrsgang i anledning af 100-året for verdenspremieren i Budapest, ligesom Hanna & Danilo fra Den Glade Enke nærmest naturligvis vil feje over scenen. Og Flagermusen er ganske enkelt uundværlig – og vi skal da selvfølgelig også nyde Liva-visen, La Garconne, der med sin pludselige entré i "Det lunt i Nat" har fået lidt af en renæssance og igen er blevet

en publikums-darling. Og hvad ville sådan en festeftermiddag være uden genhør med Kaj Normann Andersen og nationaloperetten Farinelli?

De er der alle sammen ... og suppleres med Lumbyes galop med de springende propper, operettehymnen Elsk og Lev samt indtil flere overraskelser.

Se mere om solister, tid, sted og billetsalg på side 30.

Billetter koster naturligvis seniorvenlige 195 kr. + gebyr.



FÅ LEDIGE BILLETTER TIL STIG ROSSEN HYLDER JOHN MOGENSEN

Der er i skrivende stund endnu en håndfuld ledige billetter eller to til vores koncertturné "Stig Rossen hylder John Mogensen" i Sønderborg, København, Aakirkeby, Aarhus og Vrå.

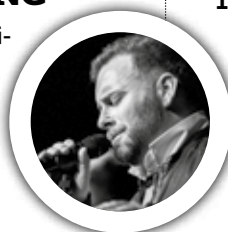
Du finder link til billetsalget på vores hjemmeside – eller ved at scanne koden her med din smartphone.



ELVIS I KØBENHAVN, ODENSE OG HERNING

Kom med og genhør Elvis' skønne ballader og bluessange og medrivende rock-numre, serveret med stor charme og den helt rigtige Elvis-lyd af Jesper Lundgaard.

Det er hhv. 12., 20. og 28. august, du kan opleve Jesper Lundgaard i hans anmelderroste koncert "Elvis – The King of Rock 'n' Roll".



FLERE SKØNNE KONCERTER



26. august tager charmerende Jesper Lohmann os med på et musikalsk strejftog gennem "baggårdspumaen" Otto Brandenburgs liv og sange.

23. september: Er du til musical? Så kom med til **Vores Favoritter**-koncert med Susanne Elmark og Stig Rossen den 23. september i Glasalen i Tivoli.

5. oktober byder vi og det lokale Shantykor Capstan traditionen tro – og for 10. gang – på en skøn **Last Prom**-koncert i Esbjerg Musikhus – i år med Susanne Elmark, solist ved de største operahuse i verden, Gert Henning-Jensen, solist ved det Kgl. Teater, crooner og entertainer Michael Carøe samt Promenadeorkesteret. Koncerten indledes med en håndfuld af shantykorets mest populære numre.

13. december: Årets sidste koncert bliver Danske Seniorers Julekoncert med Københavns Drengekor i Skt. Andreas Kirken i København.

Billetsalg åbnes i september.



VI HJÆLPER HINANDEN



KR.
195,-
+ gebyr

DANSKE SENIORER OG
OPERETTEKOMPAGNIET PRÆSENTERER

Seniorernes dag

på Frederiksberg Rådhus

.....
Onsdag 8. september 2021 · kl. 14-16.30
.....

Kom med til et brag af en koncert! Du kan opleve Csárdásfyrstinden, Hanna & Danilo fra Den Glade Enke og Liva-visen, La garconne – og selvfølgelig genhør med Kaj Normann Andersen og nationaloperetten Farinelli – og den festlige Lumbyes galop med de springende propper, Operettehymnen Elsk og Lev samt indtil flere overraskelser.

På scenen er **Signe Asmussen, Vibeke Kristensen, Denise Wencke Gjærnøe, Bo Kristian Jensen, Jens Søndergaard og Thomas Peter Koppel**, der akkompagneres af **Festbandet** under ledelse af **Carol Conrad**.

.....
Billetsalg åbner 21. juni via www.danske-seniorer.dk eller www.billetten.dk



KR.
210,-
inkl. gebyr

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

Elvis

– The King of Rock'n'Roll

GLASSALEN I TIVOLI

Torsdag 12. august 2021 · kl. 15-17.15

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

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

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



VI HJÆLPER HINANDEN

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

Sønderborg Teater søndag
13. juni 2021 kl. 15.
Billetter: 195 kr. på
www.billetten.dk.

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

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

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

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



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

En hyldest til **John Mogensen**

ALLE
BILLETPRISER
ER EKSKL.
GEBYR

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

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



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 eller via 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 eller www.billetten.dk
For mere info kontakt Rejsehjørnet tlf. 35 37 24 22.

KUNNE DU TÆNKE DIG EN AT SNAKKE MED?

Lad os finde en ringe-ven til dig.



Under Corona-nedlukningen introducerede Danske Seniorer konceptet ringe-venner, hvor seniorer ringer til hinanden. Selvom vi så småt kan begynde at komme ud og se hinanden i den virkelige verden igen, kan der jo godt være nogle, som savner en at sludre med om løst og fast. Og derfor kan du selvfølgelig stadig få en ringe-ven.

Hvis du kunne tænke dig en at snakke med, så skriv til Danske Seniorer. Så finder vi en ny ringe-ven til dig.

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

Det vil IKKE være en frivillig eller en ansat, der ringer dig op, men et andet ældre menneske, der også bare ønsker sig en at snakke med.

Skriv til os

Send os en mail på info@danske-seniorer.dk – skriv "ringe-ven" i emnefeltet og skriv din navn, dit telefonnummer og et par linjer om hvad du interesserer dig for i selve mailteksten. Eller skriv det i et gammeldags brev og send det til Danske

Seniorer, Griffenfeldsgade 49, st. tv., 2200 København N
Din mail / dit brev behandles selvfølgelig fortroligt.



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

Eller gå til www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem. Vi beskytter dine data efter loven.



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

Enkeltperson (150 kr./år)

Par (200 kr./år)

For- og efternavn: _____

Fødselsdato og -år: _____ Tlf.: _____ E-mail: _____

For- og efternavn: _____

Fødselsdato og -år: _____ Tlf.: _____ E-mail: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ By: _____

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

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

BILLET MRK ...



Du kan få optaget en kontaktannonc (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.

Vi du svare på en annonce: skriv et lille brev, læg det i en lukket kuvert, skriv det billet-mrk., der skal modtage det, på udenpå. Læg den i en anden kuvert,

adresseret til Danske Seniorer, som sender din lukkede kuvert videre til rette modtager.

Tænksomme penneveninder: Søges af kvinde, 68 år. Du er positiv, bogelsker, viderebegærlig med kreative interesser og humor. Lærer, nyt, holder dig i gang med .feks: Bagning, håndarbejde, have, kunst, kæledyr og litteratur. **Billetmrk. 4037**

Holbæk: Jeg er en frisk enlig dame 73 år, som søger andre enlige til forskellige

småture, evt. bio., café, hjemmehygge, gode snakke over en kop kaffe og hvad vi sammen måtte finde ud af. Alder ikke den store betydning. Gerne fra lokalområdet (Holbæk) eller omegn. **Billetmrk. 4038**

GAVETILBUD

Vi hjælper dig med din slægts historie! Giv dine børnebørn en slægtsbog som et uvurderligt minde. Kontakt os uforbindende på telefon **61 12 50 10** www.slaegtenshistorie.dk

Din Personlige Historie

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

GAVEN INGEN ANDRE KAN GIVE

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

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

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

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



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

info@livsbog.dk

livsbog.dk

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N

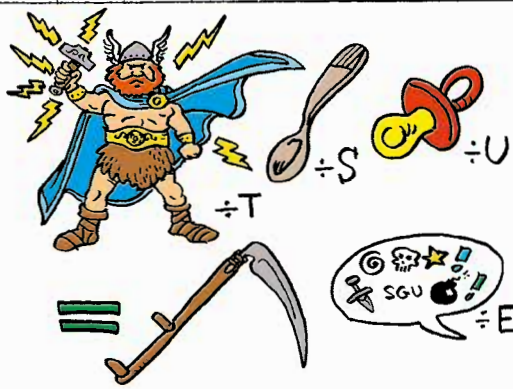


PP Danmark, Port Payé
PostNord



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

169 PL	IND- SNEV- RINGER	ÅNDE- HUL	HÅND- VÆR- KERE	FI- NERE	SANG	STIR- RE	FOR- BIL- LEDE	OPTEG- NELSE	OVER- KØGTE HEAVEN	SKAL- DYR	SYG	SAEDE DRENG	AN- STALT ORD	RED- SKAB
GLAD FOR SPORT	1													
AMR. BY						ENG. FORE NEDEBØR					OVER- RAS- KENDE			
						SYG- DOM BIORD	2	HUS FUT					MO- TIVER	
SLED SUC- CES					BYGGEDE SPORTS MÆND					LEDER				FLY
BIL- DEL	VOKA- LERNE TYRKET						TA- BERE				50	KLÆ- DER		
											ORDEN			
KØR- SORT				KLOVN	3						NUL	LIGE MÅLER		
JORD- LAG		MÅLER AFGIF- TEN									REST			MENER
SVÆDE UD ENORM					BÅD- UD- STYR						BØJET			
DIGT- NING- GEN	OPTRÆD KONCERT SAL										TONE	OPHAV TRÆK- KE		TONE AN- GIVER
						KEUSER FUGL VÆSE- NER		TONE		HON- DYR GRINE	RET- NING	ENHEDER INDSTIL- LEDE		
DA. BY						SP. FLOD	TRODS ALT FERNIS							LAND
KNOG- LE	4			OMRÅDE STJER- NE				AL- MENE BLÆST						
GRINE- DE		BLÆRE ROTA- TION			5	TRE KVIN- DE		SÆNK- NING NABØER				STED- ORD HAL- VERE		
ALENE					LEDER SMEL- TE					VIRK- SOMHED TONE				
FAG	GR. TÆNKER KOLYD						ANG.	KRE- ERER DRIK						GR. BOG- STAV
			VAND			LILLE			LUT- TER			6	BRYST	
OM- KRING				7	MØNT					ENE- BØER				



KRYDSORD

Kodeordet fra Krydsord nr. 3 – 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 15. juli 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. 2/21 er:

1. præmie: Jette Aagaard, Slienvej 35, 8600 Silkeborg
2. præmier: Lars Dannemand, 2200 København N og Ove Kristensen, Dronninglund

Kode fra nr. 2/21: Handske

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

MEDLEMSFORDELE



Som medlem af Danske Seniorer støtter du vores arbejde for, at alle får mulighed for en tryk seniortilværelse. Samtidig får du adgang til medlemstilbud og -rabatter og skønne koncerter.

Her finder du alle de gode rabatter og fordele, vi har skaffet dig som medlem. Der kommer løbende nye rabatter og fordele – dem finder du på www.danske-seniorer.dk/Medlemsfordele.

Hav altid dit medlemskort med – så du er klar til at benytte dig af dine fordelene. Du kan spare mange penge.

Foreningsfordele

Danske Seniorer er også paraplyorganisation for over 400 seniorforeninger og -klubber i hele landet. I får del i en række særlige rabatter og kollektive aftaler - både til dem, der vil på tur, jer, der vil gøre jeres medlemmer klogere med gode foredrag, jer der vil vise film i foreningen eller bare holde et hav af

fester med musik og dans.

Kontakt organisationskonsulenterne for nærmere om foreningsfordele – herunder udflugtsmål, der giver særlige fordele for Danske Seniorers medlemsforeninger og klubber. Ring 35 37 24 22.



HUS, HAVE & BIL

Aakirkeby Farvehandel

📍 Bornholm

20% på maling, **10%** på helsekost og andre varer. Gælder ikke tilbudsvare

Falster Haveservice

📍 Falster

10% på havearbejde

Carglass

📍 hele landet

25% materialerabat på forrudeskift. Stenslag fra 355 kr. inkl. moms

Det Gamle Posthus

📍 Allinge, Bornholm

Gratis irish Coffee efter maden, ved bestilling fra ala carte menu

Dinitrol Danmark

📍 hele landet

15% på undervognsbehandling (ca. 550-685 kr.) - book via www.danske-seniorer.dk

Super Dæk Service

📍 hele landet

15% rabat fratrækkes prisen. + andre fordele. Tjek tillægsydelse i kontrakten

Dansk Låseservice

📍 hele landet

20% på nye låse + **10%** på alarmer

iBob

📍 www

10% på printerblæk og toner mv.

Industrikemi

📍 www

10% på motorolie, gearolie, servo-olie, brændstof-additiver og bilplejeprodukter på weboil.dk - rabatkode DS10. Råd og vejledning er gratis på tlf. 86 81 81 43.

Tjek www.danske-seniorer.dk for opdateringer, ændringer og nye medlemsfordele – og ikke mindst rabatkoder.



Foto af Nagesh Barot / Unsplash



MAD & DRIKKE



Skipperkroen i Tejn

📍 *Bornholm*

10% rabat (ikke på drikkevarer) - for kortholder.

Den Røde Okse

📍 *Esbjerg*

10% på regningen

Musikhuset Esbjerg

📍 *Esbjerg*

10% på menukortet i Kulissen, Musikhuset Esbjergs hyggelige café. Se åbningstider og gratis aktiviteter i caféen og foyeren i Musikhuset Esbjerg på www.mhe.dk

Jelling Kro

📍 *Jelling*

10% på mad - gælder ikke drikkevarer

Rudbecks

📍 *Fanø*

10% på mad i restauranten

Hundested Kro & Hotel

📍 *Hundested*

15% på mad (ekskl. drikkevarer) for kortholder + ledsager

Madhus Bælt'stedet

📍 *Korsør*

Gratis kaffe eller softice ved køb af mad. For medlem + 3

Restaurant Jacobsen

📍 *Kultorvet, København*

25% på maden

Axelborg Bodega

📍 *København*

25% på mad alle dage indtil kl. 16.00

Fru NIMB

📍 *København*

Gratis kaffe og sødt, når du køber frokost

Paafuglen

📍 *København, Tivoli*

DS-pris + 20 % på snaps

Kragerup Gods

📍 *Ruds Vedby*

10% på frokostplatte i restaurant Blixen

Holms

📍 *Middelfart*

15% på den samlede regning med valg fra ala carte kortet samt drikkevarer fra kl. kl. 17.30-18.45. Gælder ikke julefrokost

Rørvig Streetfood

📍 *Nykøbing Sjælland*

10% på drikke, øl, vin, vand og juice til hele selskabet mod fremvisning af medlemskort. 10 % rabat online på kommende bottleshop

Menstrup Kro

📍 *Næstved*

25% På mad for medlem + 3 andre eller 20 % på event for medlem + 3, gælder ikke nytårsaftnen

Restaurant Vinhuskælderen

📍 *Næstved*

25% på maden. Mandag til torsdag for kortholder + 3 gæster

Orø Kro

📍 *Orø*

Gratis kaffe ved bestilling af mad til min 20 personer

Restaurant Fyrkroen

📍 *Gilleleje*

Gratis kaffe og kage ved bestilling af frokost for medlem + 1

Skævinge Kro

📍 *Skævinge*

Gratis kaffe/te ved min. 25 personer. Ved bestilling af frokost (norm. pris 30)

Bakkarøgeriet

📍 *Bakka, Bornholm*

10% på lækkerier fra fiskebutikken

Menupay

📍 *hele landet*

Spar op til 30 % på regningen på 600 restauranter, cafeer og barer over hele landet. Download App - kode dkseniører8433



OPLEVELSER



Center for papirkunst

📍 *Blokhus*

Spar 10 kr. på entré og 25 kr. på kaffe.

Esbjerg Kunstmuseum

📍 *Esbjerg*

20% på entre

Sydvestjyske Museer

📍 *Esbjerg*

Entré til grupperabatpris = 15 kr. rabat - på HEX! Museum of Witch Hunt og på Jacob A. Riis Museum

Boulderhulen

📍 *Esbjerg*

20% på dropin (dagspas) + skoleje

Fredericia Historisk Miniby

📍 *Fredericia*

30% på entre

M/S Hanne Berit

📍 *Korsør*

Spar 50 kr. på fisketure

Holmegaard Værk

📍 *Holmegaard*

10% i museumsbutik på varer fra Kähler og Holmegaard

Cirkusmuseet

📍 *Hvidovre*

20% på entré ved forvisning af medlemsskort. Særlig tilbud på rundvisninger, foredrag og Seniorcirkus for foreninger.

Den Hirschsprungske Samling

📍 *København*

50% på klassiske plakater

Rejsehjørnet

📍 *København*

Rabat på rejser, udflugter, byvandring, foredrag arrangeret af vores søde frivillige. Se mere om aktuelle ture på www.danske-seniorer.dk Køb billet online - eller i Rejsehjørnet på vores hovedkontor i Griffenfeldsgade 58, 2200 København N - tlf. 37 35 24 22 mandag-fredag kl. 9.30-14.

Jacob A. Riis Museum

📍 *Ribe*

15% på entre

Galleri Vadehavet

📍 *Ribe*

10% i webshop i galleriet i Ribe www.gallerivadehavet.dk

Vikingskibsmuseet

📍 *Roskilde*

Entre 95 kr. Normalpris 115 kr.

Bosjö Kloster

📍 *Skåne*

Entré: 2 personer for ens pris – fra maj til september

Borreby Gods

📍 *Skælskør*

15% På rundvisning med foredrag

Rebildcentret

📍 *Skørping*

Spar 15 kr. på entre

PanzerMuseum East

📍 *Slagelse*

Entre kun 70 kr. (norm.pris: 100, veteraner og pensionister: 80,-) - gælder kortholder.

Museum Vestsjælland

📍 *Sorø*

Gratis kaffe, når entré er betalt, for kortholder m/selskab

Vadehavscentret

📍 *Vester Vedsted*

20% på entré

Fiskeri og Søfartsmuseum

📍 *Esbjerg*

10% rabat i butik og "Café MS Smag" med smuk udsigt over Vadehavet og De 4 hvide mænd

Tjek www.danske-seniorer.dk for opdateringer, ændringer og nye medlemsfordele – og ikke mindst rabatkoder.



Foto af Dannie Jing / Unsplash



OVERNATNING, FERIE & REJSER



Cabinn Esbjerg

📍 *Esbjerg*

10% på værelsesprisen når du booker på <https://www.cabinn.com/> Rabatkode: CSVADE

Fjordrejser

📍 *hele landet*

10% på rejser af mere end en dags varighed

Hotel Fredericia

📍 *Fredericia*

15% på overnatning m/morgenmadsbuffet

Sønderport Bed and Kitchen

📍 *Ribe*

20% ved booking af flere end 2 nætter fra 1. oktober 2021-1. april 2022.

Hotel Svendborg

📍 *Svendborg*

15% på overnatning m/morgenmadsbuffet

Hotel Sønderborg Strand

📍 *Sønderborg*

10% på dagspris på værelse m/morgemad. Gratis opgradering til udsigtsværelse.

Esbjerg Camping

📍 *Esbjerg*

Seniort 55+: 4 nætter for 700 kr. - eller 7 nætter for 1.100 kr. plus forbrug. Gælder ikke helligdage og sommerferien. <https://esbjergcamping.dk/>

Kellers Badehotel

📍 *Fanø*

20% på vinterophold: 1 døgn på Kellers Badehotel – gælder 14. november-19. december

Color Hotel Skagen

📍 *Skagen*

Vinterophold i Skagen: 2 nætter i delt dobb.værelse inkl. morgenbuffet og 2 x 2-retters menu efter køkkenchefens valg for kun 1.145 kr./pers. (eneværelse: + 300 kr.). Tilbuddet gælder søndag-tirsdag fra 25. oktober til 21. december samt 1. januar-31. marts 2022 – ved booking på tlf.: 98 44 22 33 eller mail skagen@skagenhotel.dk. Oplys om Danske Seniorer-medlemskab ved booking. Medlemskort fremvises ved tjek ind.

**HUSK AT
TILMELDE DIG
NYHEDSBREVET**

Så får du straks besked om nye rabatter. Og du får fuld valuta for dit kontingent.



BØGER



100 Danmarkshistorier

📍 [www](#)

Få bøgerne for kun 85 kr. pr. stk. inkl. forsendelse. Se link til Aarhus Universitetsforlag på vores hjemmeside.

Bo Schiøler - Seniorerne Synger

📍 [www](#)

Seniorerne synger til medlemspris 140 kr.

Modavi ApS

📍 [www](#)

10% rabat på deres pakkeløsninger

Aske Juul Lassen: "Livets 3. akt"

📍 [www](#)

30% på bogen "Livets 3. akt" ved bestilling via Danske Seniorers hjemmeside - eller ved at scanne koden her + INDSÆT QR-KODE

Nextory

📍 [www](#)

2 mdr. gratis



Foto af Florencia Viadana / Unsplash



RÅD & VIDEN



WeCare

📍 [www](#)

10% på online psykologhjælp – rabatkode: DS10

Testamenteraadgivning

📍 [Helsinge](#)

20% på testamenter

Forbrugerrådet Tænk

📍 [www](#)

10% på de 6 måneders abonnement

Familie Testamente

📍 [www](#)

15% rabat på testamenter, ægtepagt, mm.



Foto af Green Chameleon / Unsplash



SUNDHED OG HJÆLPEMIDLER



fitnessyogaclub.dk

📍 [Frederiksberg](#)

Gratis oprettelse + 50 % rabat på den første måned

Fodterapeut Casper Haxthausen

📍 [Frederiksberg](#)

10% på behandling, ring på 35 42 75 00 og spørg efter Casper

Audika Hørecenter

📍 [hele landet](#)

15% rabat på egenbetaling for høreapparater

Livsstilspuden

📍 [www](#)

Fast tilbudspris på sæt a 2 puder + et sæt til en konkurrence

Profil Optik

📍 [hele landet](#)

20% på glas og stel (hel brille)

Artrose Fys

📍 [København](#)

10% til DS-medlemmer, der også er medlem af Danmark. **15%** til DS-medlemmer uden sygeforsikring

byACRE

📍 [www](#)

10% på danskproduceret letvægtsrolator

Seniorshop ApS

📍 [Søborg](#) - [www](#)

10% rabat i webshop og butik



Foto af Toa Heftiba / Unsplash



TEATER



Bornholms Teater

📍 *Bornholm*

Fast lav gruppepris på op til 5 billetter

Nørrebro Teater

📍 *København*

Rabat på teatrets egne forestillinger

NørregadeTeatret

📍 *København*

Rabat på egne forestillinger

Walmanns Cirkusbygningen

📍 *København*

10% rabat på Wallmans Dinnershow

Tjek www.danske-seniorer.dk for opdateringer, ændringer og nye medlemsfordele – og ikke mindst rabatkoder.



TØJ, GARN & HOBBY



Butik Sommersted

📍 *Bornholm*

10% på alt i butikken

Alpacashoppen

📍 *www*

20% på alpaka produkter – rabatkode: SENIOR.

Ledam

📍 *Falster*

10% ikke på gavekort

Smartex v/Jimmi Grønkjær Jensen

📍 *hele landet*

20% i webshop og pop-up butik.

SENIORSHOP ApS

📍 *Søborg - www*

10% rabat i webshop og butik

Hobbii

📍 *www*

10% ved køb hos Hobbii.dk - find rabatkode på www.danske-seniorer.dk



AKTIVITETSKALENDER

REGION NORDJYLLAND



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

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

Blad	Afleveringsfrist	Udgivelsesdato
SeniorBladet nr. 4/2021	18. juni 2021	Uge 34 – 24.-27. august
SeniorBladet nr. 5/2021	3. september 2021	Uge 40 – 5.-8. oktober
SeniorBladet nr. 6/2021	14. oktober	Uge 48 – 2.-7. december

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 NORD

*Kredsformand Kai Kruchov Madsen
Stillehavsvej 6, Lønstrup, 9800 Hjørring
Tlf. 22 58 27 72 – [ds kredsnord\(a\)gmail.com](mailto:ds kredsnord(a)gmail.com)*

21. juni kl. 9.30: Generalforsamling. Et sted i Løkken området, alle foreninger er informeret direkte.

På grund af forsamlingsforbuddet må kun bestyrelser i vore foreninger deltage i år.

BODDUM-YDBY SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Bodum-Ydby Skytte- og Fritidscenter. Se også www.ydbythy.dk/Pensionistforening.html

Kaffe m/brød ved arrangementer: 40 kr., medmindre andet er nævnt - Tilmeldinger: til Gunner på tlf. 97 95 61 67 el. 40 27 11 42.

Naboforeninger er velkomne til arrangementerne.

Hver mandag kl. 14: Bobspil

Tirsdage kl. 9.30: Motion og samvær

25. august kl. 12: Udflugt til Energi museum Tange m/kaffe i det fri (foreningen medbringer) og spisning i Holstebro Golfklub, drikkevarer for egen regning. Afgang fra Ydby Kirke og opsamling i Traant kl. 12.15. Pris: 300 kr. Tilmelding senest 1. august.

DANSKE SENIORER HJØRRING

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

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

På grund af Corona forbuddet er alt aflyst, indtil nærmere meddelelser sendes direkte til jer. Så starter vi en ny forhåbentlig Corona-fri sæson, første torsdag i august.

DRONNINGLUND SENIORER

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

dronninglundseniorer.dk

Alle skal i disse Corona-tider tilmelde sig til Karin på 26 51 22 86 inden mødet.

FLAUENSKJOLD SENIORER

Mødested: Aktivitetshuset Smien, Aalborgvej 632 i Flauenskjold

FREDERIKSHAVN SENIORER

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

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

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

Søndagscafé: 31. oktober kl. 14 – se opslag på Ingeborghus

Bankospil: torsdage kl. 18.30: 26. august, 9. og 23. september, 14. og 28. oktober, 11. og 25. november, 16. december (julespil)

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

HANNÆS SENIORER

Mødested: Vesløs Kro. Formand Birte Husted Rich –

17. juni kl. 18: "Julefrokost" - den udsatte med Sommerpakke- tilskud, som nu er en gratis sommerfest på Vesløs Kro med festmenu inkl. 2 genstande og underholdning for de allerede tilmeldte. Alle pladser er fyldt op.

18. august: Bustur til Thyborøn. Afgang kl. 8.50 fra Frøstrup, kl. 9.00 fra Hannæs hallen og kl. 9.10 fra Amtoft havn. Vi besøger Lodbjerg fyr og rå formiddagskaffe, ser Vestervig Kirke, Agger, hvor vi spiser medbragt frokost fra Vesløs Kro, tager færgen til Thyborøn og besøger Sea War Museum og den nye kirke. Før Lemvig holder vi ind og får eftermiddagskaffe med kage.

Hjemkomst ca. 17.30.

Vi har søgt midler (20.000 kr.) i Sparekassen Thy via deres pulje til lokale foreninger. Og prisen for turen er afhængig af tilskuddets størrelse.

Tilmelding på 25 14 31 88 el. 27 91 14 91 – inden 11. august.

OM KALENDEREN:

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

OM CORONA:

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



HUNDBORG OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Valsen i Solgården, Solgårdsvej 14 i Thisted

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

INGSTRUP SENIORER

15.-17. august: 3-dages bustur til Sønderjylland – pris alt inkl.: 3.021 kr. Program for turen og tilmelding til formand Arne Jensen tlf. 29 82 10 45 el. mail [2arnejetta\(a\)gmail.com](mailto:2arnejetta(a)gmail.com). Sidste frist for tilmelding 18. juni.

JERSLEV OG OMEGNS SENIORER

Mødested- og tid: Borgen, Borgergade 28, 9740 Jerslev – tirsdage kl. 13.30-16 – medmindre andet er nævnt. Kontakt: formand Eddy Marup ...

22. juni: Sommertur – nærmere følger direkte.

SALTUM PENSIONISTFORENING

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

TAARS SENIORER

Mødested: Bålhøj Centret, Tykskovvej 4 i Taars – Madpakketure starter også her.

18. juni i kl. 14: Banko

28. juni kl. 17.30: Madpakketur

26. juli kl. 17.30: Spis og grill. Madpakketur

6. august kl. 14: Banko

20. august kl. 14: Banko

TORNBY OG OMEGNS SENIORER

Mødested: Tornby Forsamlingshus – alle arrangementer annonceres i VI-TO med detaljer, pris m.m.

Tilmeldinger: til Alice 30 90 34 05 eller Knud 30 98 24 06 eller på mail [tornbyseniorklub\(a\)gmail.com](mailto:tornbyseniorklub(a)gmail.com).

VESTER HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

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

15. juni: 50 års jubilæum – og dét skal fejres. Hvordan ved vi ikke endnu – vi må tage hensyn til gældende restriktioner. Se mere på vores hjemmeside og i lokalavisen.

VRÅ SENIORER

Mødested: IC Vendsyssel

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

AALBORG KREDS

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

ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: hvor ikke andet er oplyst Øster Hurup Multihus og Idrætshal – kl. 14. Mere info på Facebook, søg: Als - Ø. Hurup Pensionistforening

14. juni kl. 12: Generalforsamling på Als Kro
19. juni kl. 19: Koncert En hyldest til John Mogensens v/Stig Rossen i Vrå
16. august kl. 14: Banko

BISLEV SENIORKLUB

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

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

25.-29. juni: 5-dages sommertur til Bornholm i samarbejde med Farsø og Farstrup Senior klubber.

BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

Tilmelding til alle arrangementer senest 8 dage før til Inge 21 27 11 90, Tove 29 88 01 33, Lisbeth 61 74 74 63, Chresten 40 36 91 23 el. Sander 61 39 67 16.

12. august kl. 18: Stegt flæsk med persillesovs på Skivum Krat. Kaffe og æbleskiver kan tilkøbes.

DANSKE SENIORER HOBRO

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

7.-11. juni: 5-dagestur til Prag, program få hos bestyrelsen.

FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

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

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

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

FARSØ PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Klubhuset, Dr. Ingridsvvej 2A i Farsø – kl. 14, hvis ikke andet er nævnt. – Formand: Inger Pedersen tlf.: 26 93 33 33

23. juni: Bente Justesen, Vesthimmerland Kommune fortæller om forebyggende hjemmebesøg
Sommerpause

15.-16. juli: 2-dages tur til Samsø

18. august: Sommertur

FJELSØ KLOTRUP SENIORER

Mødested: Fjelsø Kultur- og Forsamlingshus

FØRTIDS- OG PENSIONISTFORENINGEN HVALPSUND

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Sognehuset

Mandage i ulige uger kl. 10: Krolf på Hesselvang

Mandage i lige uger kl. 14: Krolf på Hesselvang

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

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

HADSUND PENSIONISTFORENING

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Hadsund Kulturcenter

HORNUM-ULSTRUP SENIORER

Mødested: Værestedet, Hornum

KONGERSLEV SENIORER

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

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

NØRHOLM SENIORER

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

Hver mandag kl. 10: Krolf på banerne Nørholmssvej 164 - Kom og vær med der er plads til flere.

Hver mandag kl. 15: Gymnastik i Nørholm Skoles gymnastiksal

Hver tirsdag kl. 14: Gå dig i form - vi går forskellige steder se Facebook Nørholm Seniorer el. kontakt Eva 20 66 04 10.

Hver torsdag kl. 14: Krolf – Kom og vær med der er plads til flere.

23. juni kl. 17: Sct. Hans aften – vi mødes ved klubhuset hos Davidsen, grillen tændes kl. 17. Tag selv mad med, øl og vand kan købes. Bålet tændes kl. ca. 20.

SKØRPING SENIORER

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

SØNDERUP SULDRUP SENIORER

Suldrup Kro, dagsorden iflg. vedtægterne

VEGGERBY SENIORER

Mødested: BHI's klubhus, Kirketerpvej 49, Kirketerp

VILSTED-VINDBLÆS SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Vilsted Klubhus

Program lægges, når der bliver åbnet op igen. Programmet vil indeholde:

Generalforsamling

Udflugt – heldags.

Demensforedrag

Spisning/ musikarrangement.

Julehygge.

ØSTER HORNUM SENIORER

Mødested annonceres pga. Corona-situationen senere i lokalaviserne. Se tid og sted i lokalaviserne ugen før arr.

9. juni kl. 14: Banko i FDF's kredsbus

14. juni kl. 14: Generalforsamling i Forsamlingshuset

16. juni kl. 08.30: Udflugt til Fur. Mødested: Ø.H. hallens parkeringsplads.

22. juni kl. 14: Bankospil i FDF's kredsbus

19. juni kl. 19: Koncert i Vrå hallen med Stig Rossen.

3-5 august: 3-dagestur til København

11 august kl. 14: Banko

25. august: Tur til Broncestøberiet i Støvring

AALESTRUP SENIORER

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

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

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

Udtrukket lotto-nr. år. 2021

Lottogevinster vil blive afleveret på adressen, såfremt det er muligt.

Juni: 25, 108, 142, 5, 126

Juli: 146, 127, 59, 91, 40

12. juni kl. 17.30-22.30: Sommerfest med spisning og underholdning v/Vendelboerne "De gro sønger". Sted oplyses senere. Pris 200 kr. Tilmelding senest 2. juni.

22. juni kl. 14-16: GENERALFORSAMLING i Aalestrup Idrætscenter – husk tilmelding gratis kaffe. Erik Stagsted fortæller om ældrerådets arbejde i Vesthimmerlands Kommune.

13.-15. august kl. 9: 3-dages bustur til Fyn/ Hotel Fåborg Fjord med Midtbus.

24. august kl. 13.30: "Tip et Hit" med Claus og Karin fra Claus og Servants på St. Binderup Kro. Bus afgår fra P-pladsen bag Hvide Kro kl. 11.30. Pris: 200 kr. Tilmelding: senest 10. august.

AARS SENIORER

Mødested: Mødested: Kimbrerkroen, Markedsvej 8, 9600 Aars, hvor ikke andet er oplyst – se også www.facebook.com/aars.seniorer. Kontingentet 100 kr./år - kontakt: Per Drejer tlf. 21 65 52 43.

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

Hver tirsdag kl. 19.15 (undtagen helligdage): Bankospil

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Nordjylland:

Vakant – kontakt Danske Seniorer

35 37 24 22 – [info\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:info(a)danske-seniorer.dk)

AKTIVITETSKALENDER

REGION MIDTJYLLAND



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

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

Blad	Afleveringsfrist	Udgivelsesdato
SeniorBladet nr. 4/2021	18. juni 2021	Uge 34 – 24.-27. august
SeniorBladet nr. 5/2021	3. september 2021	Uge 40 – 5.-8. oktober
SeniorBladet nr. 6/2021	14. oktober	Uge 48 – 2.-7. december

BESØG VORES HØJSKOLE



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

KREDS 19 – KREDS FOR PERSONLIGE MEDLEMMER

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

KREDS MIDT/VEST

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

DANSKE SENIORER BORDING

Mødested: Bording Forsamlingshus

DANSKE SENIORER IKAST

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

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

DANSKE SENIORER KIBÆK

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

DANSKE SENIORER MIDALDERKLUBBEN

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

DANSKE SENIORER SDR. FELDING

Formand Holger Madsen tlf. 97 19 86 84 el. 40 97 86 84. Nyt fra foreningen: annonceres også via SMS-kæde (oplys mobil-nr.), opslag ved Brugsen, se også www.sdrfelding.com

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

DANSKE SENIORER VINDERUP

Mødested: Vinderup Aktivcenter, Toften 40 i Vinderup. Formand Hanne Dunker tlf. 97 44 24 55 el. 53 28 79 87 - mail: [DSVI\(a\)danskeseniorer-vinderup.dk](mailto:DSVI(a)danskeseniorer-vinderup.dk)

EGVAD PENSIONISTFORENING

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

Program for 2021: annonceres i Ugebladet

FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Feldborg Sognegård – Tilmelding: til ture og arrangementer til Betty tlf.: 20 19 20 03

31 august kl.12: Fællesspisning og underholdning v/Kisser og Søren. Pris 150 kr. Tilmelding senest 22 august.

Husk tilmelding til 3 dages turen til Fyn i august.

HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

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

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

16. juni kl. 8: Bustur til herregårds- og landbrugsmuseet Gammel Estrup på Djursland. Afgang fra Butikscetret i Nord, opsamling kl. 8.10 fra Kirkepladsen m/ formiddagskaffe og aftensmad. Drikkevarer of frokost (medbringes) for egen regning.

MØBORG-FLYNDER PENSIONISTFORENING

Hver torsdag kl. 19.30: Pladespil i Vemb Forsamlingshus

OM KALENDEREN:

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

OM CORONA:

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



SKJERN OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

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

Kontakt: Dagny Nielsen på tlf. 21 13 73 44 - [dagny.erik\(a\)skjern-net.dk](mailto:dagny.erik(a)skjern-net.dk)

SPJALD SENIORKLUB

Mødested og -tid: Fritidscenteret kl. 14 - hvor intet andet er nævnt. Ikke-medlemmer: 70 kr. pr. gang. Kaffe: 40 kr.

Betaling: til konto 7670 1186795 el. Mobilpay 20 67 38 54 (5 dage før et arrangement med betaling) Kontingent kr. 150 pr. person betales i januar for hele året. Gymnastik kr. 100 for 3 mdr.

11. august: Generalforsamling. Punkt 5: Indkomne forslag: Bestyrelsen beder om generalforsamlingens opbakning til at arbejde for en fusion med Spjald Ungdomsforening.

25. august kl. 7.30: Udflugt til Svendborg og Tåsinge med sejltur i Svendborgsund og guidet tur på Tåsinge.

Pris kr. 650 inkl. bus-kaffe m/rundstykker-sejltur-guide-frokost og middag i Spjald. Afgang fra P-pladsen Tilmelding senest 25. juli, pladser fordeles efter først til mølle til tlf. 20 96 12 00/40 73 14 40.

TIM OG OMEGNS SENIORKLUB

Hver dag: Billard i Stationen. Adgang med nøgle

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

Hver torsdag kl. 14: Kortspil i Stationen

VEMB PENSIONISTFORENING

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

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

1.-5. August: Sommertur for alle på Den tyske Eventyrvej med Riis Rejser

VILDBJERG SENIORER

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

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

Danseaftener: Pris: 125 inkl. kaffe med brød.

14. juni kl. 7.30: Bustur m/kaffe og fortælling i Flamingoparken, togtur med VLTJ, middag inkl. 1 øl el. vand i Thyborøn, rundvisning på Sea Var Museum samt kaffe og kage på hjemturen.

ØRNHØJ OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: Ørnholm Hallen Halkjærvej 8 i Ørnholm

RANDERS KREDS

*Kredsformand Else Bendtsen
Elgårdsminde 26, 8370 Hadsten
Tlf. 23 48 83 10 - elseogjens(a)mail.tele.dk*

DANSKE SENIORER HINNERUP

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

GJERLEV OG OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Aktivitetshuset i Gjerlev - alle er velkomne.

Mandage kl. kl. 9: Gymnastik

Onsdage kl. 13: Data

HORNSLET SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er nævnt) Rosengården

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

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

Bankospil: kl. 14 på Rosengården 16. juni og 7. juli

KORSHØJ-HARRIDSLEV PENSIONISTFORENING

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

MØRKE-ÅDALENS SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er nævnt) Lindgården

Hver tirsdag formiddag: Træværksted

Hver onsdag eftermiddag: Bowls

Hver torsdag kl. 10-11.30: Bowling i Ebeltoft

Hver torsdag eftermiddag i ulige uger: Kortspil

SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

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

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

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

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

Sidste mandag i måneden kl. 14: Filmeftermiddag

VIBORG KREDS

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

10. august kl. 9.30: Foredrag, middag og kredsgeneralforsamling, Bentas Cafeteria, Vinkelvej 15, Højslev. Program: Kaffe, foredrag v/hærens første udsendte hundefører, Michaela Thomsen, der har været i Afghanistan, Kosovo og Irak. Derefter middag og generalforsamling, afslutning med kaffe. Pris: Gratis - kredsen er vært. Tilmelding aht. traktament senest 3. august til kredsformanden.

ANS-GRØNBÆK PENSIONISTFORENING

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

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

16. juni kl. 10.15-ca. 16.30: Tur ud i det blå, afgang fra Ans Rutebilstation, opsamling ved AIKC kl. 10.30. Turen går over Viborg, Skive, Breum og Thise til Sundsøre. Rejselederen fortæller undervejs på turen.

DANSKE SENIORER KJELLERUP

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

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

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

HERSOM-BJERREGRAV PENSIONISTFORENING

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

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

15. juni kl. 18: Sommer-/grillfest. Foreningen er vært med middag, medbring drikkevarer.

HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

Ældre-café er aflyst indtil videre.

KLEJTRUP EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

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

Generalforsamling: udsat til næste år

LEM-VEJBY SENIORER

Mødested: Lem Kulturhus

14. juni kl. 18: Generalforsamling. Dagsorden i.h.t. vedtægterne. Bagefter spiser vi smørrebrød, boller, kaffe og småkager. Tilmelding senest 6. juni til Ingelise 97 56 82 05/61 77 58 71.

LØGSTRUP SENIORER

Mødested: Løgstrup Sognegård

LØVEL OG OMEGNS SENIORFORENING

Se nærmere i "Løvel Netop Nu".

MØLDRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Stationssalen i Stationsbygningen

Mandage kl. 13: kortspil

Mandag og torsdag kl. 13: Petanque på bænkerne ved Stationsbygningen

ULBJERG SENIORER

Mødested: Grøndals Centret

Tilmelding til ture til bestyrelsen: formand Hanne Lona Nielsen-Grøn tlf.: 27 52 73 84, næstformand Niels Peter Vistisen tlf.: 21 42 39 57, Sonja Tolstrup tlf.: 61 74 69 53.

VEJERSLEV-AIDT-THORSØ PENSIONISTFORENING

Mødested: hvor ikke andet er nævnt Plejecenter Thorshøj, Kirkegade 8, 8881 Thorsø – se også: www.sites.google.com/site/vat-pensionistforening/

17. juni kl. 14: Generalforsamling iht. vedtægterne

23. juni kl. 13: (onsdag) Vi fylder bilerne op og kører til et sted, hvor vi kan nyde vor medbragte kaffe og brød. Afgang fra Torvet kl. 13.00. Pris pr. deltager 40 kr. Tilmelding til Inge Gudrun senest den 21. juni tlf. 86 96 81 83.

28. juni kl. 10: Svømning – Tungelundbadet (mandag)

11. august kl. 13: (onsdag) Vi fylder bilerne op og kører til et sted, hvor vi kan nyde vor medbragte kaffe og brød. Afgang fra Torvet kl. 13.00. Pris pr. deltager 40 kr. Tilmelding til Inge Gudrun senest den 21. juni tlf. 86 96 81 83.

Efter sommerferien:

Hver onsdag kl. 13-16.30: Kortspil

Hver onsdag kl. 14 i lige uger: Sang

Hver fredag kl. 14: Seniordans

Hver onsdag kl. 14: Krolf ved Thorsø Pavilion

VORNING-KVORNING-HAMMERSHØJ OG PENSIONISTFORENING

Hver onsdag kl. 10: Gymnastik i Hammershøjhallen

ØRUM OG OMEGNS SENIORER

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

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

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

KREDS ØSTJYLLAND

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

AKTIVE SENIORER SILKEBORG

Mødested: Medborgerhuset eller Lunden.
Kontingent: 150 kr./år inkl. Seniorbladet.
Kontakt formand: Inge Marie Bach tlf. 21 27 59 93.

1. tirsdag i hver md. kl. 18.30: Dans i Lunden

3. tirsdag i hver md. kl. 13.30: Banko i Medborgerhuset

Alt afhængig af covid-19-situationen

BRYRUP SENIORKLUB

Mødested: Jens Bæks Gård

DANSKE SENIORER FUNDER

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

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

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

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

DANSKE SENIORER HØJDERYGGEN

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

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

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

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

16. juni: Heldagsudflugt til Venø i Limfjorden, kaffe og rundstykker i bussen, besøg på Venø Fish Farm m/rundvisning i produk-

tionen og østers smagning.

15.-19. august: Tur til Tysklands største ø Rügen, Wismar og Stralsund. Udførligt program ved bestyrelsen. Pris: 3.995 kr.

EJSTRUPHOLM

PENSIONISTFORENING

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

Med forbehold for aflysning pga. Corona eller manglende deltagelse. Tilmeldinger til aktiviteter og ture sker efter "først til mølle" princippet.

Mandage kl. 14: Opstart af Krolf i anlægget. Pris 50 kr. + medlemskort

HEDENSTED PENSIONISTFORENING

Hver torsdag kl. 19: Bankospil på Bøgely. Se nærmere i Hedensted Avis

SENIORFORENINGEN FOR GALTEN OG OMEGN

Mødested: Sognegården, Smedeskovvej 2, Galten

24. juni: Tur til Mariager

26. august: Tur ud i det blå

VOEL-SMINGE SENIORER

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

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

Såfremt Corona-tallene tillader det:

Mandage kl. 13: Terapi – sidste gang 21. juni

Torsdage kl. 14: Hygge og samvær – sidste gang 24. juni.

Fredage kl. 10: It-café – sidste gang 18. juni
22. juni kl. 8.40: Heldagstur til Thorsminde, Strandingsmuseet "St. George" i Thorsminde og Retro museum i Ulfborg.

9. august kl. 13: Terapi, herefter hver mandag til og med 13. dec.

12. august kl. 14: Hygge og samvær, herefter hver torsdag til og med 14. dec.

13. august kl. 10: IT-café, herefter hver fredag til og med 10. dec.

Eventuel flerdagstur i august?

ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

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

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Midtjylland

Vakant – kontakt Danske Seniorer

35 37 24 22 – info@danse-seniorer.dk

DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

Elvis

- The King of Rock'n'Roll

MCH HERNING KONGRESCENTER
Lørdag 28. august 2021 · kl. 15-17

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!

Mulighed for tilkøb af frokostplatte.

Billetsalg åbner 21. april via MCH Herning Kongrescenter, www.mch.dk, tlf. 99 26 99 99, eller www.danske-seniorer.dk

KR. 195,-
+ gebyr



VI HJÆLPER HINANDEN



A-BILLET KR.

200,-
+ gebyr

B-BILLET KR.

175,-
+ gebyr

DANSKE SENIORER OG SHANTYKORET CAPSTAN PRÆSENTERER:

Last Prom

MUSIKHUSET ESBJERG

Tirsdag 5. oktober 2021 · kl. 15-17.30

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

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

Billetsalg åbner 21. april på Musikhuset Esbjerg, www.mhe.dk, tlf.: 76 10 90 00 eller via www.danske-seniorer.dk

AKTIVITETSKALENDER

REGION SYDDANMARK



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

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

Blad	Afleveringsfrist	Udgivelsesdato
SeniorBladet nr. 4/2021	18. juni 2021	Uge 34 – 24.-27. august
SeniorBladet nr. 5/2021	3. september 2021	Uge 40 – 5.-8. oktober
SeniorBladet nr. 6/2021	14. oktober	Uge 48 – 2.-7. december

BESØG VORES HØJSKOLE



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

UDDANNELSESFORBUNDETS SENIORGRUPPER LVU – REGION SYD

11. juni kl. 10: Udflugt til Haderslev Domkirke + byvandring. Tilmelding senest 2. juni til Per Friis - mail: [per\(a\)friis-online.dk](mailto:per(a)friis-online.dk)

5. august kl. 17.30: Frøbjerg Festspil - musical "Midt om natten". Tilmelding senest 30. juni til Kristen Grove - mail: [storevistorp\(a\)gmail.com](mailto:storevistorp(a)gmail.com)

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

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

Kredsgeneralforsamling er udsat på ubestemt tid.

BRENDERUP SENIORER

Se også www.brenderupseniorer.dk el. Facebook: Brenderup Seniorer – Formand: Jens Jensen tlf.: 61 11 38 80 Mail: judit-

[hjens.bro\(a\)gmail.com](mailto:hjens.bro(a)gmail.com)

Ved arrangementer: Er i flere som "vil" sidde sammen, kan pladser reserveres for 5 kr./plads.

På busture: Fast plads 25 kr.

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

8. juni kl. 8-ca. 18: Udflugt til Brunkulslejerne i Søby og Vestjylland

DANSKE SENIORER HORNE

Mødested: Horne Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

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

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

DANSKE SENIORER SVANNINGE

Alt aflyst indtil videre.

Mødested: Kulturhus Svanninge Sognegård, Kirkegyden 3 i Millinge, medmindre andet er nævnt

Kontingent: 150 kr. - kontakt formand Ernst Jørgensen tlf. 61 73 84 08 - [ernstjorg\(a\)gmail.com](mailto:ernstjorg(a)gmail.com).

Aktiviteter: biografklub, filmvisning, busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, fællesspisning samt

2. og 4. onsdag i måneden kl. 12: åben madkaffe, alle kan deltage.

DANSKE SENIORER TOMMERUP VERNINGE BRYLLE

Mødested: alle torsdagsarrangementer i Tommerup Forsamlingshus kl. 14. Kaffen koster 5 kr., gæster: 35 kr. Medbring selv kop og brød.

Telekørsel: kan bestilles på tlf. 63 11 22 55 – ring i god tid.

FJELSTED-HARNDROP SENIORER

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

Tilmeldingsfrist: fredagen før arrangementet

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

17. juni kl. 15: Generalforsamling og hyg-

OM KALENDEREN:

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

OM CORONA:

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



gedag på Tvillingegården.

Tilmelding til alle arrangementer: Margit tlf. 22 28 44 67 – senest fredagen før arrangementet. Husk kop og brød, vi giver kaffen.

26. august: Heldagstur til Digegevrens Gård Klægager. Tilmelding til Margit på tlf. 22 28 44 67

GISLEV SENIORERKLUB

Mødested: Gislev Forsamlingshus, til andet bliver oplyst.

30. juni kl. 14: Generalforsamling for medlemmerne. Derefter bankospil. Plader betales med 5 kr. pr. stk. Af hensyn til traktementet er der tilmelding til Per Hansen på tlf. 61 24 56 67. Personlige indbydelser sendes ud.

MUNKEBOS SENIORER

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

RYSLINGE PENSIONISTFORENING

Alt er aflyst indtil videre.

Mødested: Ryslinge Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

Der indbydes til generalforsamling, når det bliver muligt at mødes igen.

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

Tirsdays kl. 9.30: kort gåtur, ca. 1 time

Tirsdays kl. 10: lang gåtur, ca. 2 timer

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

SENIORKLUBBEN FOR HJALLESE OG OMEGN

Mødested: Jakob Hansensvej 34, Odense S – Alle klubbegeneralforsamlinger er torsdays kl. 14-17, medmindre andet er oplyst.

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

19. august: Velkommen tilbage

26. august og 2. september: Socialt samvær

TONER I TAKT

Hør os på www.toneritakt.dk – eller kontakt os for yderligere info på 26 74 15 83 eller 28 11 70 12 – **formand:** Hans Rasmussen - 28 11 70 12 - [info\(a\)toneritakt.dk](mailto:info(a)toneritakt.dk).



KOM TIL ÅBENT HUS
HVER SØNDAG KL. 12-13

BO TIL LEJE I ODENSES NYE
SENIORBOFÆLLESSKAB

GARTNERBYEN SENIORBOFÆLLESSKAB

ET NYT, LEVENDE OG BÆREDYGTIG FÆLLESSKAB MED MENNESKET I CENTRUM

86 ATTRAKTIVE LEJEBOLIGER MED ET STÆRKT FÆLLESSKAB

I Gartnerbyen bor du helt tæt på naturen og stadigvæk midt i byen. Bliv en del af et aktivt fællesskab med rig plads til privatliv i de rummelige boliger. Her har du mulighed for at bo i en 2- eller 3 værelses bolig fra 68 og op til 95 kvadratmeter. Husk også, du kan søge boligstøtte og få op til ca. 4500 kr.

I midten af det hele er det store fælleshus opført, hvor områdets grillpladser, højbede, fortovshaver, grønne gårdrum og væksthuse beriger nærområdet. Her skabes trygge, hjemlige og oplevelsesrige rammer, hvor den grønne profil er i fokus. På taget får du mulighed for at nyde det fælles orangeri og panoramaudsigt over Odenses smukke skyline.

Som noget helt specielt i seniorbofællesskabet er der en vært tilknyttet. Værten byder dig, der er ny beboer, velkommen og hjælper med småreparationer, koordinering af fælleslokaler og aktiviteter. Vi dyrker det stærke fællesskab ved både at respektere privatlivets fred og samtidig nyde fællesskabets fordele.

LEJ EN AF DE NYOPFØRTE ATTRAKTIVE KVALITETSBOLIGER
I SENIORBOFÆLLESSKABET FRA KUN 7.595,- PR. MÅNED.

KOM TIL ÅBENT HUS PÅ SØNDAG KL. 12-13
TILMELD DIG VED AT RINGE TIL HOME PÅ 65 45 83 90
ELLER SENDE EN MAIL TIL PFABOLIG@DEAS.DK



 KONTAKT OS PÅ TLF.: 65 45 83 90
PFABOLIG@DEAS.DK • WWW.SENIORBOFÆLLESSKABERPFA.DK

home **PFA** 
Mere til dig

Vi er 7 glade musikanter 65+, der spiller sammen – og gerne tager ud og spiller for andre. Vores motto: Det skal være hyggeligt! Vi spiller go' gammeldags musik og synger til tonerne af harmonika, klaver og guitar.

Repertoire: alt fra polkaer, gamle slagere, wienervalse, sømandsmelodier og viser ... og rigtig meget af det er noget, alle kan synge med på.

VESTER ÅBY, ÅSTRUP, PEJRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Abildhuset, Præstegårdsvej 12, medmindre andet er oplyst

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

Hver onsdag kl. 9.30: Gåture

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

AARUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Aarup Hallen (Den gl. hal) Skolegade 3 i Aarup (medmindre andet er nævnt). Kontingent: 100 kr./år - kontakt: Lars Storm tlf. 51 93 50 36

Aktiviteter: banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, musikalsk underholdning m.m.

KREDS SYD-VEST

*Kredsformand: Laura Larsen
Åttevej 9, 6683 Føvling
Tlf.: 27 58 72 22
Mail: Laura.larsen(a)post.tele.dk*

ANSAGER-SKOVLUND EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Bankospil: afholdes på Plejehjem, husk kop og kage.

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

BLÅVANDSHUK SENIORER

Mødested: Medborgerhuset, Vestergade 27, Oksbøl – kl. 14.30, hvor ikke andet er oplyst. Formand Holger Fischer.

DANSKE SENIORER ALSLEV

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

Hyggemøder: Medbring selv brød, kaffe/te kan laves gratis.

DANSKE SENIORER BILLUND

Arrangementerne begynder kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand: Kent Møller Pedersen. tlf. 20 30 81 92.

Tilmelding: Lister tilgængelige på Lindegården, se også www.danskeseniorerbillun.dk

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

DANSKE SENIORER BRØRUP

Mødested: Plejehjemmet Lundtoft eller Aktivitetscenter Fredenshjem, Brørup, medmindre andet er oplyst. Fuldt program fås hos bestyrelsen – se også www.bep6650.dk. Kontingent: 100 kr. pr. år. Kontakt: formand Lilly Hoffensitz Laugesen tlf. 22 17

81 45 el. 75 38 16 64.

8. juni kl. 10.30: Udflugt til Fyn, 2 retters-menu i Harndrup forsamlingshus derefter besøg i Humlemagasinet, hvor din medbragte eftermiddagskaffe drikkes.

Afgang fra Brørup Bibliotek pris for turen 250, kr. inkl. middag, entre til Humlemagasinet have, museum og udstilling. Foreningen betaler bussen.

5. juli kl. 12.30: Udflugt ned langs Vestkysten til Gallehus, hvor Guldhorns Stenene står, på hjemvejen er der kaffebord på Kammerlusen, og tid til at nyde udsigten over Vesterhavet. Afgang fra Brørup Bibliotek, pris 100 kr. inkl. kaffe/kage. Foreningen betaler bussen.

20. august kl. 14: Generalforsamling på Fredenshjem. Dagsorden ifølge vedtægterne. Foreningen er vært ved Kaffe/kage. Vi slutter med bankospil, kort: 10 kr., 6 for 50 kr.

DANSKE SENIORER FØVLING

Mødested: Føvling Skole, medmindre andet er oplyst. Se også www.6683dsf.dk

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

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

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

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

DANSKE SENIORER FÅBORG- AGERBÆK

Mødested: Fristedet, Agerbæk – kl. 14 – (præmiehist kl. 13) – hvor intet andet er nævnt

17. juni kl. 14: Banko

DANSKE SENIORER GLEJBJERG

Mødesteder: skifter mellem flere faste. Kontingent: 100 kr./år – kontakt formand: Ellen Marie Nielsen tlf. 20 22 82 25. Aktiviteter: banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, kort- og/eller brætspil, musikalsk underholdning.

Præmiehist: Glejbjerg Fritidscenter onsdage kl. 13.15

Hyggemøder: på Åstruplund onsdage kl. 14.15

DANSKE SENIORER GRINDSTED

Mødested og -tid: Mødestedet kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand: Harry Plagborg tlf. 23 26 19 73

DANSKE SENIORER HOLSTED

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

15. juni: Heldagsudflugt til Fyn med besøg på Bisonfarmen og middagsmad i Havndrup forsamlingshus og besøg på Humlemagasinet i Harndrup, hvor vi også får eftermid-

dagskaffe.

Sommerferie indtil:

3. september: Halvdagsudflugt til Møltrup optagelsehjem for mænd, hvor vi får fortællingen om stedet og dagligdagen. Eftermiddagskaffe på hjemmet, middag på Hovborg kro.

DANSKE SENIORER NÆSBJERG

Mødested: Æblehaven, kl. 14, medmindre andet er oplyst. Tilmelding: Lisbeth Hedegaard tlf. 42 19 99 20 eller Margit Pedersen tlf. 61 67 28 83.

DANSKE SENIORER SDR. OMME

Mødested: Multihallen, medmindre andet er oplyst.

Tirsdage kl. 14-16: Bobspil

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

Torsdage kl. 8.45-11.15: Fri idræt

Fredage kl. 13: Præmiehist

HORNE PENSIONISTFORENING

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

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

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

Mandage kl. 16-17: Kortspil

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

NORDENSKOV EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

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

Tilmeldinger: Til Henning tlf. 28 19 29 21 eller 75 29 82 98 eller mail: [efterlons.nordenskov\(a\)stofanet.dk](mailto:efterlons.nordenskov(a)stofanet.dk)

NR. NEBEL SENIORKLUB

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

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

Hver mandag kl. 13-17: Kortspil

Hver mandag kl. 13-17: Hyggeeftermiddag for damer

OPTIMISTKLUBBEN AF 1998 – GRINDSTED

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

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

Danseaftener: Fortsætter på Ungdomsgården, vi starter kl. 19 og danser til kl. 23. Pris: 145 kr. for dans, tag selv-bord, kaffe og småkager.

OUTRUP-HENNE SENIORFORENING

Mødested: Møllegården, medmindre andet er oplyst. Formand: Ulla Stokbæk Sørensen tlf. 61 88 17 13.

Juni og juli holder vi ferie
31. august kl. 19: Præmiewhist

SKADS SOGN SENIORKLUB

Mødested og -tid: Foreningslokalet i Energien på Skads Skole, Andrup Byvej 79 kl. 14, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: se Fællesbladet.

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

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

16. juni kl. 8: Menighedsrådets og Skads Sogns Seniorklubs fælles udflugt til Djursland, Rosenholm Slot og Mols Bjerge. Afg. fra Skads skole, opsamling kl. 8.10 på P-pladsen ved Kirken i Skads.

Vi skal se mindstøtten for molboerne og høre molbohistorierne og historien om general Oluf Rye, som faldt 6. juli 1849 i slaget ved Fredericia. På turen hjemover finder vi et godt spisested.

19. august kl. 13: Halvdagstur til Wellings Landsbymuseum, Lintrup. Afgang fra Skads Skole og opsamling på P-pladsen ved kirken kl. 13.10. Kunstmaleren Søren Welling har bygget sin egen Landsby af genbrugs-materialer anno 1900. Her er huse med stuer fra klunketiden, skolestue og landsbyens kirke med altertavle m.m. På hjemvejen finder vi et godt spisested.

VILSLEV & OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Vilslev Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

Eventuel befordring: Kontakt Arne Lauritzen tlf. 30 87 65 89, senest 2 dage før Hver onsdag kl. 19.15: Banko

VORBASSE SENIORER

Formand: Birgit Pøl Nielsen - birgitpoel(a)gmail.com - tlf.: 40 79 60 99

Mødested: Vorbasse Fritidscenter, medmindre andet er nævnt - se også www.vorbasseseniore.dk, Vorbasse.dk. Kaffe og kage: 30 kr. ved banko.

ØLGOD PENSIONISTFORENING

Mødested: Kulturhuset kl. 14, medmindre andet er oplyst. Tilmeldinger og meddelelse om flytning: Bent tlf. 20 65 32 63.

13.-16. juni: 4-dages tur til Bornholm m/ lille byrundtur i København. Afgang fra Ølgod Torv kl. 6.30, Skovlund Torv kl. 6.45, Ansager Torv kl. 7.00. Vi kører via Ystad til Rønne, ankomst sidst på dagen.

KREDS SØNDERJYLLAND

*Kredsformand Ove Christiansen
Fjelstrup Nørrevej 92, 6100 Haderslev, Tlf.
40 34 01 59
Mail: seniorraadet(a)gmail.com*

ARRILD EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested og tur-start: Medborgerhuset, hvor intet andet er oplyst. Tilmeldinger: til Valborg Wind tlf./SMS 51 36 40 37 eller mail: valborgwind(a)gmail.com

Bowling: i Skærbæk Fritidscenter

Krolf og seniorgymnastik: ved Krolfhytten

Fredage kl. 9: Gåtur ved Åse Schmidt

Tirsdage kl. 14.30: Seniorgymnastik

Mandag kl. 19: Krolf

DANSKE SENIORER DYBBØL

Mødested: Skansen, hvor intet andet er nævnt

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

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

DANSKE SENIORER LØGUMKLOSTER AF 30. JUNI 2020

Mødested: intet fast – se nedenfor. Alle er velkomne – og så ikke-medlemmer. Formand: Erik Jensen – tlf.: 40 22 27 71 – erikjensen6240(a)gmail.com. Kasserer: Sonja Pedersen – tlf.: 23 81 88 10 - sonjapedersen012(a)gmail.com

Hver mandag kl. 14: Gåtur med Sonja. Start ved Center Royal. Mød gerne talstærkt op.

Hver mandag kl. 18: Cykelture med Jens rundt om Løgumkloster. Cykelhjelm og vest er påbudt. Mød op, alle der har lyst.

16. juni kl. 14.30: Kaffeslabberas på Central Hotel, Løgumkloster. Kaffe/lagkage og småkager. Derefter foredrag v/Frede Gotthardsen om Løgumklostrets historie og musik v/Lindevangs orkester samt fællesang.

28. juni kl. 18: Fællesspisning og underholdning m/velkomst drink, 2-retters menu inkl. drikkevarer i forsamlingshuset Løgumkloster. Derefter oplæg v/redaktør på SeniorBladet Iben Hauschultz om Danske Seniorer og foreningslivet. Kl. ca. 20: kaffe og ca. 20.45: Underholdning v/det syngende postbud Henning Vad. Pris: gratis for 65+, yngre betaler 260 kr. inkl. drikkevarer og underholdning. 70 pladser fordeles efter først til mølle-princippet. Ikke-medlemmer også velkomne. Tilmelding: til formanden.

12. juli: sidste tilmelding til: 5-dages tur til Prag 12.-16. september

11. august kl. 12: Kør selv-tur til Hjortsvang Museum m/kaffebord. Mødested: P-pladsen over for Central Hotellet. Samkørsel. Pris: 150 kr., ikke-medlemmer: 175 kr. Tilmelding senest 5. august.

12.-16. september: 5-dags tur til Den gyldne stad Prag med Panther Rejser. Pris: 3.799 kr. i eneværelse m/halvpension. Se Brochuren. Tilmelding senest 12. juli.

EGEN SENIORER

Mødested og turstart: Aktivitetscentret, medmindre andet er oplyst. Formand: Hans Aage Kjeldsen, tlf. 51 51 29 14, mail: formand(a)egenseniore.dk. Følg med på www.egenseniore.dk

Cykel- og gåture: starter ved Aktivitetscentret, arr. i samarbejde med ÆldreSagen – alle kan være med. Kontaktperson Hans Aage Kjeldsen.

Tirsdag kl. 10: Cykeltur, ca. 6 km.

Tirsdag kl. 11: Lille gåtur, 2-3 km.

Torsdag kl. 10: Gåtur

Krolf: hver tirsdag og torsdag fra kl. 13.30 på banerne ved Aktivitetscentret. Kontakt: Conni Jacobsen, telefon 29 80 23 11, mail: conjac(a)bbsyd.dk

Kortspil: i Aktivitetscentret – Skat, Whist og Rommy – hver tirsdag og onsdag kl. 9-11.45. Kontakt: Georg Ernst tlf. 51 43 99 43, mail: gne(a)outlook.dk

Vi forventer at have normalt aktivitetsniveau fra august.

HELLEVD-EGVAD PENSIONISTFORENING

Vi spiller Krolf hver mandag kl. 18.30 og torsdag kl. 9.30.

Generalforsamling 2021: om 2020 afholdes, når forsamlingsforbuddet er ophævet: se Hellevad Nyt og opslag.

16. juni kl. 9: Hyggedag kortspil, petanque eller fiskeri, snak og hygge ved Karen og Peters fiskesø. Kl. 9: Start fra Kløver Es på cykel - kl. 9.30 afgang fra Kløver Es i bil. Ved middagstid bliver grillen tændt. Pris alt inkl. 100 kr. Tilmelding senest 10. juni til Karen tlf. 25 34 61 53.

7. juli kl. 14: Tur til Kroghs Grønt, Sottrup Bygade 8, Bylderup Bov. Vi skal se deres jordbærmarker, mosteri og deres forsøgsmarker. Afgang fra Kløver Es. Pris 75 kr. inkl. kaffe, boller og smagsprøver. Tilmelding senest 3. juli til Mette 50 49 75 58 eller Inga 30 24 78 02.

11. august: Sommerudflugt sammen med Hellevad Husmoderforening. Programmet vil komme i Hellevad Nyt

HOSTRUP SENIORER

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

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

NR. LØGUM SENIORER

Mødested: Menighedslokalet Nørregade 7, Løgumgårde, medmindre andet er oplyst. Mobilepay: 76 01 85.

Kontingent: 100 kr./år – kontakt: Kirsten Damm på tlf. 20 40 95 32

Tilmelding: til alle ture og arrangementer til Allan Jensen: 74 74 50 17/91 15 39 82 eller Sigrid Christiansen: 74 74 36 46/20 33 65 46.

16. juni kl. 14: Generalforsamling, kaffe, hygge og bankospil.

1. juli: sidste frist for tilmelding til Paris-turen: 6 dage med Lauritzen Rejser og Bredebro og Omegns Pensionistforening og Bingo 2.-7. september. Få program ved bestyrelsen. Pris i delt dobb.vær. 4.900 kr./pers. enevær. + 1.525 kr., inkl. rundstykker, madpakker på vej ned og halvpension.

1. august: sidste frist for tilmelding til koncert-tur 5. oktober kl. 8.30: "Last Prom" i Musikhuset i Esbjerg. Udflugt, middag og koncert. Pris 500 kr.

RØDEKRO OG OMEGNS PENSIONISTFORENINGEN

Mødested: Borgerhuset, Østergade, hvor intet andet er nævnt. Kontingent: 75 kr. - kontakt: Olaf Nielsen på tlf. 74 52 01 83 el. 61 43 53 14 el. olaniella(a)mail.tele.dk

Tilmelding: til rejser og udflugter til formanden på tlf.: 74 75 50 11 eller 30 53 26 22 – betaling for ture på kto.nr. 9839 885 024 4341. Ikke-medlemmer betaler 50 kr. ekstra pr. arrangement.

15. juni kl. 8-ca. 18: Tur til Randers Regnskov m/buskafe og rundstykker, introduktion i regnskoven, frokost i cafeen. Afgang fra Randers kl. 15, eftermiddags-buskafe og kage på en rasteplads. Pris 500 kr. ekskl. drikkevarer. Seneste tilmelding og betaling 9. juni

1. juli: frist for tilmelding til turen til Harzen 6.-10 september. Vi skal til Goslar i Harzen, og bl.a. opleve byen og det gamle slot, Kaiserpfalz, Rammelsbergminen, der huser et af Tysklands største museer, Okerstausee, Altenau og St. Andreasberg, Wernigerode med de gamle bindingsværkshuse og med den historiske Schmalspurbahn op til feriebyen Drei Annen Hohne.

Pris: 3.495 kr. inkl. entreer og halvpension, eneværelse: +500 kr./pers. Information og bindende tilmelding til Chresten Gram Tlf. 23 42 60 45 senest 1. juli.

4. august kl. 13: Tur til Kongernes Jelling. Afgang fra det det gl. posthus m/guidet rundtur, kaffe på museet og middag på Den Gl. Grænseskro ved Christiansfeld. Pris 250 kr. Bindende tilmelding til Svend Luff tlf. 24 67 28 26 senest 14. juli.

KREDS TREKANTEN

*Kredsformand Bent Ginnervskov Jensen
Baldersvej 52 - 2. lejl. 205, 6000 Kolding.
Tlf. 23 23 24 49
E-mail: bentkolding(a)stofanet.dk*

BREDSTEN-BALLE SENIORER

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

Ved transportproblemer til og fra arrangementer: kontakt bestyrelsen.

DANSKE SENIORER FREDERICIA

Mødested: I.P. Schmidtgården, medmindre andet er oplyst. Svømning i Fredericia Idrætscenter.

Tilmelding: Hanne Grølsted tlf. 40 10 23 37/ghanne(a)live.dk

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

Mandage kl. 10-11: Svømning, badeland og

vandgymnastik kl. 10-11. Kontingent 500 kr./kvarter. Kontakt Carry Hansen- tlf. 21 24 93 55 mail.carryhansen(a)mail.tele.dk for yderligere information.

Minibyen: er åben – alle medlemmer af Danske Seniorer får rabat på entré.

FLORAKLUBBEN KOLDING

Åben mandag-tirsdag og torsdag-fredag kl. 9-16

Mødested: Floraklubbens Dagcenter, Ny Vestergade 8, medmindre andet er oplyst. Se også www.floraklubben.dk

Mandage Kl. 11: Svømning/vandgymnastik

Mandage kl. 13.30: Stoleyoga

Onsdage kl. 10: Gåture

Torsdage kl. 10: Kortspil

Torsdage kl. 13: Strikkehold

LUNDERSKOV PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetshuset, medmindre andet er oplyst.

Bowling: i Bowl 'n' Fun i Kolding

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

Banko: 1. og 3. mandag i måneden kl. 13

28. juni: Udflugt – se opslag i Aktivitetshusets vindue

NORDBO SENIORER, FREDERICIA

Mødested: hvor intet andet er nævnt: Nordbo Huset, Sonnesvej 112, Fredericia. Mail: kontakt(a)nordbosenior.dk – www.nordbosenior.dk

Seniorklubben er åben for alle interesserede seniorer i Fredericia.

Kontakt: formand: Marianne Nystrup, tlf. 20 84 71 39 - mail: formand(a)nordbosenior.dk. Kasserer: Bjarne Dueholm tlf. 22 60 81 00 - kasserer(a)nordbosenior.dk

I Corona-tiden: hold dig opdateret via nordbosenior.dk

Mandage i lige uger kl. 10: Spillebuler – hygge og spil for sjov og for alvor. Kontakt: Margit tlf. 25 34 76 72 – sonnesvej84(a)youmail.dk

Tirsdage kl. 13.30: håndarbejde og fælles hygge – kontakt Margit (se ovf.)

Tirsdage kl. 10: Petanque & krolf - kontakt Gertrud: tlf. 28 88 06 42 el. gertrud(a)mchaug.dk

Onsdage kl. 13: Bevar DIG vel m/glad musik, godt humør og socialt samvær, så er vi klar til stole- og hjerne-gymnastik. Tilmelding til Margit (se Håndarbejde) eller Birthe tlf. 61 68 80 17- birhansen(a)live.dk

Onsdage kl. 18: Cykelture – kontakt Bent: tlf. 75 92 84 79 - naestformand(a)nordbosenior.dk

Torsdage kl. 10-12: Traveture – i to hold. Vælg lille el. stor tur. Kontakt Bent: tlf. 75 92 84 79 - naestformand(a)nordbosenior.dk

Mandeklubben Os der sparker dæk: Fro-

kostmøde kl. 12.30 – efter sommerferien

Spis sammen: sidste onsdag i måneden kl. 17.30-ca. 20. 2 retter mad og et glas øl/vin/vand: 50 kr. Kontakt: Birthe (se Bevar dig vel)

En glad aften i byen: Når lejligheden byder sig, følg med på nordbosenior.dk

Ugebrev: tilmelding til Bjarne Dueholm

Ud i det blå-ture: 17. juni: Hærvejen og retur – 20. juli: Mols Bjerge. Tilmelding til kassereren.

VAMDRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Lindely, medmindre andet er oplyst. Tilmeldinger: til Annette tlf. 20 82 21 59 eller Anni tlf. 21 78 94 70.

ØDSTED-JERLEV EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Brunmosehallen kl. 14, hvor intet andet er oplyst

Tilmelding: Betty Nickelmann tlf. 20 13 21 37 eller Karen Marie Jensen tlf. 26 98 39 85.

16. juni: Generalforsamling. Der orienteres om ændring i vedtægterne på grund af navneændring. Foreningen er vært med kaffe og kage, derefter bankospil.

16. juni kl. 17.30: Afslutning på forårssæsonen med sommerfest m/sild, smørrebrød, kaffe og kage. Pris: 100 kr. Tilmelding senest 8. juni.

4. august: Foredrag ved tidligere fængselsbetjent Lis Viig. Vi kan se frem til en "fængslende" beretning om hendes 25 år i Sønder Omme Statsfængsel.

11. august kl. 9.30: Sensommerudflugt med bus til Fanø. Vi ser forskellige ting derovre, spiser middag på Ambassaden og får eftermiddagskaffe, inden turen går hjemad. Maks 50 personer. Pris kr. 300. Tilmelding senest 4. august.

25. august: Her kommer tidligere bademester i Vingsted-centret Bent Christensen, Jerlev, og fortæller om Balance Oil, Livets olie, som justerer og vedligeholder Omega 6.3 balancen i kroppen på en sikker måde. Han fortæller også om, hvordan olien har helbredt ham selv.

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Syddanmark, Jylland:

*Vakant – kontakt Danske Seniorer
35 37 24 22 – info(a)danske-seniorer.dk*

Region Syddanmark, Fyn:

*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**



KR.
195,-
+ gebyr

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

Elvis

– The King of Rock'n'Roll

.....

MAGASINET FARVERGÅRDEN 19, ODENSE

Fredag 20. august 2021 · kl. 19-21

.....

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 åbner 21. april via billetten.dk eller www.danske-seniorer.dk

Mine ben var hævede og tunge:

Smed støttestrømperne

Tove har i de senere år været nødt til at bruge støttestrømper hver dag. –Mine ben føltes tunge og det var anstrengende bare at gå det korte stykke ned i supermarkedet. Nu tager hun Active Legs™ hver dag og har smidt støttestrømperne.

Tove er 81 år. Hun har altid godt kunne lide at komme op i byen. –Jeg holder utrolig meget af at gå ture, og specielt glæder jeg mig til at gå på besøg hos mine veninder, som jeg spiller kort med hver tirsdag. I de senere år har jeg haft meget hævede ben, og hvis jeg havde været ude at gå, var mine ben så tunge og trætte om aftenen – også selv om det kun var en meget kort tur ned i supermarkedet. Derfor var jeg nødt til at gå med støttestrømper hver dag.

–Mine ankler var hævede, og jeg havde uro i benene. Jeg følte mig tung i hele kroppen, og jeg var ikke glad, så mit ellers gode humør forsvandt stille og roligt.

Hørte om Active Legs

–I et ugeblad læste jeg om Active Legs™. Jeg købte en æske og gik i gang. Det er kun én tablet om dagen, så det var nemt at huske. Jeg er så glad for Active Legs tabletterne. Det er som om min gang er blevet mere let, og jeg kommer hurtigt omkring. Jeg har ikke problemer med tunge og trætte ben, så nu har jeg lagt støttestrømperne på hylden.

–Nu glæder jeg mig altid til, det bliver tirsdag, hvor jeg skal i kortklub, og jeg er lykkelig for, at jeg har så lette og friske ben, også når jeg kommer hjem fra en tur i supermarkedet.

Her købes Active Legs?

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



matas

Helsam

Din lokale helsekost

Helsemin WE CARE

flask apoteket

www.newnordic.dk Online Store