

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 9. ÅRGANG · NR. 4 · AUGUST 2021

SENIOR BLADET



SIDE 10-11

**Millionerne
spredter glæde**

SIDE 12

Vi støtter kulturen


**REGION
SYDDANMARK**


**DANSKE
SENIORER**
VI HJÆLPER HINANDEN

Hovedkontor
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

Jyllandskontor og redaktion
Klostergade 37, kld.
8000 Aarhus C
Åbent: onsdage kl. 9.30-14
og efter aftale

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

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

Ansvarshavende redaktør
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse
SeniorBladet nr. 5 2021
udkommer 8. oktober
Deadlines: Redaktion: 1/9
Aktivitetskalender: 3/9

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. 5:
25/8 kl. 10

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136

Forsidefoto
Gensynsglæde
Foto: Jerslev og Omegns Seniorer



FÆLLES- SKABETS FORDELE

Så lykkedes det, Danske Seniorer åbner Jyllands-kontor i Århus den 1. september. Det lyder måske ikke som den store nyhed i en tid, hvor vi mere og mere vænner os til at mødes over nettet, men jeg er helt overbevist om, at vores jyske medlemmer og foreninger sætter stor pris på, at vi kan mødes og tale sammen direkte med hinanden og med Danske Seniorers sekretariat, ikke kun i København, men nu også i Århus. Kontoret får fast åbningstid onsdag fra kl. 9.30 til 14.

Jeg ser frem til, at det vil blive benyttet flittigt og håber også, at det giver anledning til, at vi får flere medlemmer, og at nye foreninger opdager fordelene ved at være med som organisation i Danske Seniorer.

Tænk blot på, hvor meget det betyder at have et fællesskab som vores, når der kommer uventede kriser. Vi bliver inviteret med og bliver hørt, når Folketing og regering skal finde løsninger på Corona-pandemien, først om nedlukninger og vaccinationer og siden om fordeling af penge til alt det, som bryder isolationen igen. Sekretariatet har gjort en stærk og fokuseret indsats hele vejen igennem og været med til at sikre, at Danske Seniorer får andel i midlerne og hjælp med information og rådgivning, når der skal søges. Der er gjort meget for, at midlerne kan skabe samvær og styrke fællesskabet blandt seniorer over hele landet, og jeg mener, man kan sige, at det er lykkedes.

Nu hvor Corona-krisen heldigvis ser ud til at ebbe ud, er der kommet mere plads til alt det andet, Danske Seniorer har på dagsordenen, og her er der også gode nyheder på vej. Det handler om alt det papirusseri, der har udviklet sig i de senere år med regler mod hvidvaskning i banker og udnyttelse af personoplysninger på nettet. Regler, der er vedtaget i den bedste mening for at sætte en stopper for international svindel, men som også rammer lokale foreninger. Bare det at åbne en foreningskonto eller skifte ud i bestyrelsen, kan give problemer med banken. Derfor gik Danske Seniorer med i en arbejdsgruppe med FinansDanmark m.fl., som nu anbefaler regeringen at lette foreninger som vores for unødigt besvær. Det ser ud til at lykkes - så vi forsætter kampen mod alt det andet bøv, der er bl.a. med gebyrer, og når foreninger søger kommunal støtte.

Vores fællesskab i Danske Seniorer skaber resultater, når vi hjælper hinanden og er mange nok.

De bedste hilsner

*Per K. Larsen,
Landsfor-
mand*



INDHOLD



God mad har aldrig været en hindring for en god oplevelse - somerpakken 2020 blev bl.a. brugt til udflugter med fuld forplejning – og i godt selskab.



10 gratis koncerter til alle dem, der "trænger" til lidt fest i gaden.

4 Kort nyt

5 Nyt om DS

Mød vores nye organisationskonsulent i Jylland Connie Lassen

6 Mindre bøvl i banken

Danske Seniorer var med, da der skulle udtænkes forslag til et lettere liv for foreningsdanmark

10 Millionerne spredte glæde i hele landet

12 Vi støtter kulturen

16 3,3% af danskerne over 65 bor på plejehjem

16 Send dit forslag til Danmarks bedste plejehjem

18 De stærke skal hjælpe de svage

Interview med Arne Rolighed

19 Sonnegården inspirerer

20 Alle plejehjemspladser skal være den bedste

Interview med Kirsten Normann Andersen

21 Fremtidens plejehjem

Svenskerne viser vejen

24 Bedemand ved et tilfælde

26 Hjemme hos Sepp Piontek

Jeg glemmer aldrig lyden af suset, når bolden gik i nettet

28 Vind med SeniorBladet

29 Seniorjura

Arveforskud

30 Højskolerne

Badehotellet for mænd, der kan lide mænd

32 Billet mrk ...

33 Krydsord

34 Kulturkassen

41 Medlemsfordele

42 Aktivitetskalender

47 Coronadage

47 Hvad laver kredsene egentlig?

KORT NYT

MØD OP OG FÅ INDFLYDELSE

16. november er der valg til kommunalbestyrelserne rundt i landet – og i de fleste kommuner også til Ælde­rerådet eller Seniorrådet i din kommune. Alle, der er fyldt 60 år, er valg­bare og stemmeberettigede. Det giver lidt mere indflydelse til seniorerne, for kommunerne skal have et ældre- eller seniorråd, som skal høres i alle tiltag, der berører seniorers liv.

Vejen stemmer digitalt – og dog...

I 2017 afprøvede Vejen Kommune digitalt valg til Ælde­rerådet. I år kan der stemmes digitalt, pr. brev eller ved fremmøde.

Alle stemmeberettigede borgere modtager et valgbrev med posten med en folder med oplysning om valget og kandidaterne, en stemmeseddel og en returkuvert. Det er op til den enkelte om han/hun vil brevstemme, møde op eller stemme digitalt. Vælger man det sidste, finder man link til afstemningen i folderen, logger ind med sit NemID og sætter sit kryds.



Foto: Anukrati Omar / Unsplash.com

TIDLIG PENSION

Den 1. august blev der åbnet for ansøgninger om ret til tidlig pension. Alle, der er født i 2. halvår 1955 og frem til og med 1960, kan nu søge om tidlig pension i et, to eller tre år før folkepensionsalderen.

Kriteriet er, at har man som 61-årig været 44 år på arbejdsmarkedet, kan

man få ret til tidlig pension i tre år. Har man i stedet været 43 eller 42 år på arbejdsmarkedet, kan man få ret til tidlig pension i to eller et år før folkepensionen.

I løbet af de første dage efter åbning havde godt 7.100 søgt. De første kan gå på tidlig pension fra 1. januar 2022.



VACCINER M.M.

I Danmark har 72% af befolkningen her først i august fået første stik med vaccine mod covid-19 – og 55% er færdigt vaccinerede.

Storbritannien ventes at tilbyde 32 mio. færdigvaccinerede et tredje stik, fordi effekten aftager over tid, hvor hurtigt ved man ikke, men generelt beskytter den "stadigvæk mod

alvorlig sygdom og død", siger professor i eksperimentel virologi på Københavns Universitet, Allan Randrup Thomsen.

I Danmark overvejer Sundhedsstyrelsen at tilbyde alle det tredje stik – og hvis den gør det, vil det tredje stik i første omgang blive tilbudt ældre og sårbare grupper.

NYT

OM DS ∞

TILMELDING TIL DANSKE SENIORERS KONGRES ER ÅBEN

Er du medlem af Danske Seniorer, kan du deltage i kongressen, der finder sted 27. oktober kl. 10-16 på Milling Hotel Park i Middelfart, der – i bogstavelig forstand – ligger kun et stenkast fra jernbanestationen: Viaduktvej 28 – 5500 Middelfart.

Alle medlemmer har taleret, stemmeret har kun delegerede, der vælges i de lokale foreninger og institutioner – og for de personlige medlemmers vedkommende i regionerne.

Tilmelding er nødvendig

Man skal være tilmeldt for at kunne deltage. Du finder link til tilmelding i kalenderen på Danske Seniorers hjemmeside.

Alle kan indsende forslag

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

OBS

Under kongressen er Rejsehjørnet i Griffenfeldsgade åbent – som altid fra kl. 9.30 til 14.

Kontorerne i København og Aarhus vil være lukket den 26. og 27. oktober.



Connie bor i Hørning, er gift med Lars, mor til to voksne børn, bonusmor til 2 og – "hundemor" til Molly.

NY ORGANISATIONSKONSULENT "HAR VÆRET DER SELV"

Connie Lassen er Danske Seniorers nye organisationskonsulent i Jylland.

Hun er 55 år og har masser af foreningserfaring i rygsækken – både privat som bestyrelsesmedlem og på jobbet som konsulent for klubber og lokale bestyrelser, først på Djursland og senere i hele Østjylland. Connie kommer til os fra et job som faglig konsulent i HK Østjylland, hvor hun bl.a. hjalp de faglige arbejdspladsklubber med alt fra at oprette klubber på arbejdspladserne, finde nye bestyrelsesmedlemmer, udvikle ideer til at fremtidssikre klubberne og ikke mindst med det, der gør foreningernes hverdag bøvlet.

I sin fritid var Connie gennem 12 år bestyrelsesmedlem, styrede økonomien og ikke mindst driften for en rideklub i Grenå. En del af det "job" var også at søge midler til bl.a. en ridehal. Dengang var hun "bidt af en gal hest". Den er nu skiftet ud med hunden Molly, en Frengle (halvt Fransk Bulldog og halvt Beagle).

Connie er oprindeligt uddannet inden for regnskab og revision, men har ikke kun haft øje for tallene. Mennesker interesserer hende og de senere år har Connie været faglig konsulent og kontaktperson for de lokale arbejdspladsklubber.

Connie efterfølger organisationskonsulent Annette Schiøler, der nu nyder sin efterløn. Ligesom sin forgænger er Connie konsulent for hele Jylland fra Als i Syd til Skagen i nord.

"Jeg glæder mig til at lære foreningerne at kende. Det bliver spændende!", siger Connie.

1. arbejdsdag i nyt kontor

Connie har første arbejdsdag 1. september – og er dermed med til at tage Danske Seniorers Jyllandskontor i brug. Det får til huse i Klostergadecentret, Klostergade 37, Aarhus.

Vi glæder os til samarbejdet – både med Connie og med Klostergadecentret, der ligesom Danske Seniorer arbejder for et aktivt og sundt seniorliv.

MINDRE BØVL I BANKEN

”Det skal være lettere at være forening i Danmark. Derfor er vi nødt til at se på det bureaukrati, som foreningerne bliver mødt med i banken. Det er blevet alt, alt for omfattende, og det kvæler vores foreningsliv”, siger direktør i Danske Seniorer Katrine Lester.



Hvidvaskreglerne har gjort foreningers samarbejde med bankerne og mere bøvl – bl.a. fordi bankerne skal føre

omfattende kontrol af deres kunder. Det har givet foreninger meget administrativt bøvl og uigennemskuelige regler, der har gjort hverdagen besværlig.

Nu er der håb om forbedring – og Danske Seniorer havde en finger med i spillet: direktør Katrine Lester var nemlig sammen med bankernes organisation Finansdanmark og en stribe andre foreninger – ISOBRO, Dansk Ungdoms Fællesråd, DIF og DGI – del af en arbejdsgruppe, nedsat efter politisk pres for at komme med forslag til, hvordan det kan blive enklere at være foreningskunde i banken.

”Hvidvaskreglerne slipper foreningerne ikke helt for, for også foreninger kan blive misbrugt til at vaske sorte penge hvide eller til at samle penge ind til terrorgrupper. Derfor skal bankerne kende deres kunder og holde øje med, hvordan de bruger deres konto. Men det er gået over gevind”, mener Danske Seniorer.

”Bankerne går med livrem og seler, og derfor bliver alt for mange foreninger betragtet om højrisikokunder.

Der er simpelt hen ikke nogen grund til, at en pensionistforening, der arrangerer udflugter og foredrag, pr. automatik bliver betragtet som en stor risiko for hvidvask. Det skal de nye anbefalinger gøre op med”, siger Katrine Lester.

Arbejdsgruppen har udarbejdet en model for ”risikoklassifikation” (som det hedder på banksprog), der klassificerer flere foreninger som lavrisiko og dermed kræver mindre kontrol af dem. Derudover er der anbefalinger om flere digitale løsninger og en guide til banker og foreninger, så det bliver mere tydeligt, hvad der kræves af dem, fx når der skal skiftes kasserer. Det er erhvervsminister Simon Kollerup (S), der skal ændre reglerne, og Katrine Lester har stor forventning til, at det også vil ske.

”Nu har bankerne og foreningerne sammen kommet med forslag til regler, der kan gøre det lettere for foreninger. Det er faktisk stort! Nu ligger bolden hos de politikere, der altid taler om, hvor meget de støtter foreningsdanmark. Så må de levere varen eller stå til ansvar for vælgerne”, siger Katrine Lester og tilføjer, at hvidvaskreglerne er bare første skridt: ”Vores foreninger oplever mange udfordringer med bureaukrati, og vi har i Danske Seniorer tænkt os at fortsætte kampen mod bureaukrati og besvær. Det handler bl.a. om persondataforordningen, der er blevet et papirmonster, om gebyrer i banken, om bøvl når foreninger skal søge §18 eller §79 og om lukning af kontantkasser i bankerne. Det er både myndigheder og banker, der har strammet skruen, og det skal være slut nu!”



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

1

Du sover igennem om natten uden flere toiletbesøg



2

For voksne er 5 til 7 gange i døgn normalt



3

Du har et normalt tryk på urinstrålen



4

Det drypper ikke, når du er færdig

Prøv Prostabona Plus til halv pris

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



Ingen bindingstid. Betal efter at varen er modtaget.

RING: **82 30 30 40**

Hverdage kl. 8-16

Netop nu: kr. 129,-

(+ fragt kr. 39)

2 måneders forbrug

WEB: www.wellvita.dk

wellvita® Energivej 4, 6700 Esbjerg

★ Trustpilot ★★★★★

Hyppig vandladning?

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

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

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

En voksende "kiwifrukt"

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

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

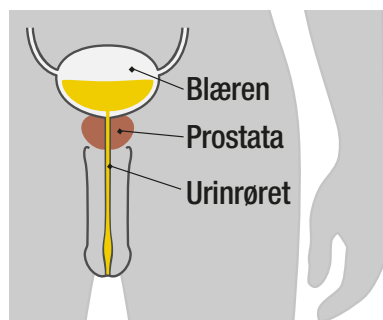
Normal prostatafunktion og normal vandladning

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

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

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

Læs mere på www.wellvita.dk



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

Endelig et effektivt og naturligt smertestillende produkt!



• Smerter • Led problemer • Uro/ Søvnbesvær

PEA med hamp!

Disse 2 stoffer fungerer fantastisk sammen



Hvad er hampefrø-olie?

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



Ren og naturlig olie fra ægte hampefrø

Hvad siger forskning om Hamp:

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

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

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

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

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

Sådan bruger du PEA med hamp:

Smerter, Led problemer og Søvnbesvær

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

Led problemer

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



Nyhed!

Simpelthen fantastisk!

PEA med hamp er helt ufarligt og ikke vanedannende!

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

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

Fantastisk!

Dæmper smerte!
Forbedrer søvnen!
Beroliger kroppen!
Styrker leddene



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

25 - 50% rabat lige nu

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

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

Tilbud nu!

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

Forsendelses omk. tillægges kr. 49,-

**Lynbestilling på www.shopvital.dk
 eller bestil på ordre tlf.: 77 34 77 28**

Der tages forbehold for trykfejl og udsolgt vare.

MILLIONERNE SPREDTE GLÆDE I HELE LANDET

Små 17,5 mio. kroner er siden sommeren 2020 flydt i Danske Seniorers retning. Pengene var – og er øremærket – til at genstarte glæden blandt både ældre, udsatte og kulturlivet.



Som medlem af Danske Seniorer kan du glæde dig over, at din landsorganisation har skabt sig et navn som seriøs aktør på ældreområdet. Det har bl.a. betydet, at Danske Seniorer både i 2020 og i år har fået tildelt midler, der kom og fortsat skal komme både vores mange tusind medlemmer og andre seniorer og udsatte borgere i hele landet til gavn og glæde. I alt blev det til små 17.375.000 kr. Mens sidste års sommerpakke og dette års Ældre-pakke kom fra midler i Social- og Ældreministeriet, flød der 75.000 kr. fra Kulturstyrelsen til fællesskabsfremmende

aktiviteter i 3 foreninger i Jylland. I år er der yderligere kommet 10 mio. kroner fra Social- og Ældreministeriet til kulturarrangementer, som både skal støtte kulturen (se side 12) og komme alle dem til gode, der savner et "vita-mintilskud" til livsglæden.

Foreningerne søgte til stort og småt

Opfindsomheden var stor, da der kunne søges om penge fra sommerpakken: de planlagte aktiviteter spænder fra en hyggelig dag med fysisk aktivitet og leje af en fastfood-vogn over

udflugter for flere busfulde seniorer til koncerter med fællesspisning.

Med en enkelt undtagelse søgte foreningerne op til 64.000 kr. til deres ideer. En enkelt tænkte stort og søgte og fik bevilliget 107.851 kr. til et arrangement for 350 personer med mad og koncert.

Ikke alle aktiviteter kunne gennemføres i 2020. Heldigvis fik vi dispensation fra kravet om, at alt skulle ske i 2020, så mange arrangementer og udflugter kunne udskydes til 2021.

Så der er noget at glæde sig til ude i foreningerne.

TUR TIL FUR

Først i 3. tilløb lykkedes det Øster Hornum Seniorer at få gennemført sommerpakketuren, som foreningen sidste år fik penge til fra Danske Seniorers sommerpakke-pulje. I alt fik Danske Seniorer 4 mio. kr. til gratis aktiviteter for ensomme og seniorer.

To gange blev turen aflyst pga. Corona-restriktioner, men en tidlig morgen i juni kunne 77 glade seniorer endelig stige ombord i bussen. Med på turen fik alle deltagere en drikkeflaske, en dram og kaffe og rundstykker, sponsoreret af det lokale vandværk, smeden John og DagligBrugsen. Destinationen var Fur Bryghus med rundvisning og lækker middag.

Til den sidste del af turen steg den blinde guide, en humoristisk herre fra Fur, ombord og sørgede for, at alle fik brugt lattermusklerne.

Først efter en smuk tur langs Limfjorden, en sejltur over til Hvalpsund og indtagelse af et stort Stjernesud i Pakhuset vendte seniorerne næsen hjemad igen.



Morgensolen kastede endnu lange skygger, da Øster Hornum Seniorer en tidlig morgen i juni mødtes til sommerpakketur.



Glade gensyn!

DE SÅ PÅ PAPIR OG SAND

Jerslev og Omegns Seniorer tog 40 forventningsfulde seniorer på en skøn tur, først til Museum for Papirkunst i Hune, hvor de beundrede de fantastiske papirklip – og så til Sandskulpturparken i Blokhus, hvor der på det tidspunkt "lige" blev bygget verdens største sandslot på 21 meter – og en herlig middag i skulpturparkens restaurant. Dagen sluttede med en dejlig køretur i det smukke sommerklædte Nordjylland med eftermiddagskaffe med boller og lagkage i Fårup Skovhus. Og der var en ekstra lille krølle på turen: et medlem fejrede sin fødselsdag i bussen og alle blev budt på en lille skarp.

"Det blev en rigtigt dejlig dag", fortæller formand Eddy Marup.

DE SANG AF KARSKEN BÆLG

I september sidste år skaffede Danske Seniorer 50.000 kr. fra Kulturstyrelsen til aktiviteter i tre konkrete foreninger i Jylland, der alle skulle komme isolerede enlige ældre til gode. Pengene skulle – ligesom sommerpakken – have været brugt i 2020. Men da der hele tiden kom nye restriktioner, måtte seniorerne i Dronninglund, Rønde og Skærbæk væbne sig med tålmodighed – helt frem til juni i år, da der endelig kunne synges og hygges igennem med sommerfrokoster og sankthansfester. I de tre byer kunne de lokale foreninger hver byde 25 seniorer velkommen til fællesspisning og fællessang fra sanghæfter produceret til lejligheden. Bl.a. med sange af Benny Andersen (...) og Johannes Jørgensen (Ny lyser løv i lunde), som vi ekstraordinært fik arvingernes tilladelse til at bruge uden at betale royalties.



I Løgumkloster var glæden stor over igen at kunne synges frit og højt: Danmark nu blunder den lyse dag!

VI STØTTER KULTUREN

I oktober går det løs! Danske Seniorer inviterer sammen med 10 spillesteder i hele landet til fest og glade dage med nogle af den danske musikbranches absolut bedste.



Med solisterne Birthe Kjær, Lisbeth Kjærullf og Preben Kristensen er der garanti for at det bliver både festligt og fuldt at godt humør – og de skønneste toner, der når helt ind i hjertekulen. Og går det, "som det plejer", bliver der nok også plads til en god latter undervejs i koncerten.

Musikken til løjerne leveres af Danske Seniorers "husorkester", Promenadeorkesteret under ledelse af Bjørn Hyrup, der også er Danske Seniorers kulturkonsulent.

Festen starter i Tivoli

Festen starter med et brag i Tivolis Koncertsal 11. oktober og derefter drager koncerten på turne rundt i landet.

Første stop bliver Maribo Hallerne og så går turen til Jylland – Aalborg Kultur og Kongrescenter, MCH Herning Kongrescenter, Kulturcenter Limfjord i Skive, Aarhus Rådhus og Alsion i Sønderborg.

Efter koncerter i Ringsted Kongrescenter og Royal Stage i Hillerød slutter vi turneen af med en koncert i Carl Nielsen Salen i Koncerthuset i Odense.

Konserterne er gratis

Konserterne er støttet af Social- og Ældreministeriet og er et tilskud til kulturstederne efter den lange nedlukning – og det skal komme ældre og udsatte borgere til gavn og glæde.

Derfor opfordrer vi alle, der kan og vil, til at invitere en ven, bekendt eller et familiemedlem, der trænger til et ordentligt "vitamintilskud" af LIVSGLÆDE med til fest.

Først til mølle!

Du kan fra 1. september kl. 10 hente 2 gratis billetter. Du finder links til billetsalgs-stederne på via www.danske-seniorer.dk, hvor du også finder mere info samt spillestedernes adresser.

Billetter fordeles efter først til mølle-princippet.



Turneplan

ØSTDANMARK

- Tivolis Koncertsal: Mandag 11. oktober 2021 · kl. 14-16.30
- Maribo Hallerne: Onsdag 13. oktober 2021 · kl. 19-21.30
- Ringsted Kongrescenter: Fredag 22. oktober 2021 · kl. 19-21.30
- Royal Stage, Hillerød: Lørdag 23. oktober 2021 · kl. 14-16.30

VESTDANMARK

- Aarhus Rådhus: Fredag 15. oktober 2021 · kl. 19-21.30
- Aalborg Kongres & Kulturcenter: Tirsdag 19. oktober 2021 · kl. 19-21.30
- MCH Herning Kongrescenter: Onsdag 20. oktober 2021 · kl. 14-16.30
- Kulturcenter Limfjord, Skive: Torsdag 21. oktober 2021 · kl. 19-21.30

SYDDANMARK

- Alsion, Sønderborg: Søndag 17. oktober 2021 · kl. 15.30-18
- Carl Nielsen Salen, Odense: Søndag 24. oktober 2021 · kl. 14-16.30





Billetpris:
0 kr.*
Maks. 2 pr.
kunde.

Vi støtter kulturen!

DANSKE SENIORER OG
SPILLESTEDERNE INVITERER TIL

Fest og glade dage med Birthe Kjær,
Lisbeth Kjærulff, Preben Kristensen,
og Promenadeorkesteret

Tivolis Koncertsal: Mandag 11. oktober 2021 · kl. 14-16.30 · MCH Herning Kongrescenter: Onsdag 20. oktober 2021 · kl. 14-16.30
Maribo Hallerne: Onsdag 13. oktober 2021 · kl. 19-21.30 · Kulturcenter Limfjord, Skive: Torsdag 21. oktober 2021 · kl. 19-21.30
Aarhus Rådhus: Fredag 15. oktober 2021 · kl. 19-21.30 · Ringsted Kongrescenter: Fredag 22. oktober 2021 · kl. 19-21.30
Alsion, Sønderborg: Søndag 17. oktober 2021 · kl. 15.30-18 · Royal Stage, Hillerød: Lørdag 23. oktober 2021 · kl. 14-16.30
Aalborg Kongres & Kulturcenter: Tirsdag 19. oktober 2021 · kl. 19-21.30 · Carl Nielsen Salen, Odense: Søndag 24. oktober 2021 · kl. 14-16.30

Du kan fra 1. september kl. 10 hente 2 gratis billetter – find links på www.danske-seniorer.dk

* Koncerten er støttet af Social- og Ældreministeriet



Dokumenteret effekt

Patentregistreret og CE-certificeret
som medicinsk udstyr

Sov dig til et bedre liv...

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

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

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

Naturlig energi dag og nat

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

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

Den sunde tilstand

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

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

Kroppens polaritet

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

Både behandling og forebyggelse

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

Sov dig til et bedre liv...

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

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

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

UDSALG – KÆMPE RABATTER!

Få et bedre kredsløb med **MAGNOFLEX®**

Topmadrasser, magnetpuder og magnetbandager

- mod smerter, stivhed og søvnløshed

Dokumenteret effekt

Patentregistreret og CE-certificeret som medicinsk udstyr

Ring og bestil **NU**
Vi sidder klar til at modtage,
din bestilling på telefon
4053 8319
Hverdage kl. 8-22
weekend kl. 9-18

Leveres direkte til din hoveddør

Køb dine vare direkte på www.magnocare.dk
Nemt og sikkert

Tysk super kvalitet!
Over 1 million solgte i Tyskland

Magnet topmadrassen til en sund og forbedret nattesøvn!

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

Få en sund og forbedret søvn med magnet-topmadrassen!

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

Kæmpe rabatter på alle topmadrasser, magnetpuder samt magnetbandager.

TOPMADRASSER:

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

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

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

PUDE:

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

Magnet pude

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



HVAD KAN MAGNETTERAPI HJÆLPE MOD?

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

Magnetbandager

Fremmer helingsprocesser, forbedrer kredsløb og virker forebyggende



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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

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

Bestil din magnettopmadras eller bandager på tlf. 4053 8319 eller www.magnocare.dk

3,3% AF DANSKERNE OVER 65 BOR PÅ PLEJEHJEM

Halvdelen bor der i mere end fire år – mens hver 20. bor der i under et år.



Sundhedsdatastyrelsen har over en årrække haft fokus på ind- og udflytningshyppigheden på danske plejehjem. Analysen viser, at over halvdelen af de 65-årige og ældre, der 1. januar 2017 boede på et plejehjem, boede der i mere end 4 år. Blandt de øvrige er der stor udskiftning: ca. hver tyvende, der flytter ind på et plejehjem, bor der kortere end et år, mens ca. hver 9. bor på plejehjemmet i 1 til to år.

I gennemsnit bor 3,3% af danskerne over 65 år på plejehjem i 2020. Blandt borgere i alderen 65-69 år er det 0,6%, der bor på plejehjem, mens der er 16,1% af borgere på 85 år eller derover.

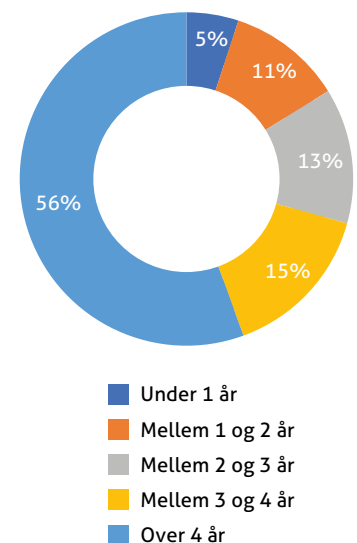
Vi bliver jo ikke ens af at blive gamle

Og uanset, om man flytter på plejehjem pga. af fysisk eller kognitiv svækkelse, skal det være et godt sted at være.

På de næste sider kan du læse tre forslag til, hvordan et plejehjem bør være. De har det til fælles, at der skal være plads til at være os selv og holde fast i de interesser – fx sport på stor-skærm – eller hyggelige vaner med dug på bordet m.m.

Kilde: Plejehjemsadresser og CPR-registeret. Sundhedsdatastyrelsen.

Antal år på plejehjem for beboere pr. 1. januar 2017



VI SAMLER STADIG PÅ INPUT TIL DANMARKS BEDSTE PLEJEHJEM

Vi har modtaget herligt mange forslag fra hele landet, men det skal ikke holde dig tilbage, hvis du synes, at det sted, du kender er det bedste:

Send din indstilling til os senest 5. september, enten på redaktion@danske-seniorer.dk eller til Danske Seniorer, c/o Klostergadecentret, Klostergade 37, 8000 Aarhus. Skriv gerne en kort begrundelse for indstilling.

Formandskabet nominerer – I vælger

Alle indstillingerne samles i et katalog og overrækkes til Danske Seniorers formandskab, som så nominerer fem plejehjem. Formandskabet består af landsformand Per K. Larsen og næstformændene Lise Achton og Carsten Møller Nielsen.

Listen med de nominerede samt en kort præsentation af hvert plejehjem vil derefter blive præsenteret i SeniorBladet nr. 5, der udkommer i oktober – samt på vores hjemmeside.

Afstemningen foregår derefter via link, der sendes ud til medlemmer og modtagere af vores nyhedsmail.

Vi glæder os til at modtage endnu flere forslag.

Kampagne tilbud:
Få en fremtidsfuldmagt til
kun 499,-
Tilbuddet gælder til og med 30.09.2021



FamilieTestamente

TESTAMENTE PÅ 24 TIMER SOM SIKRER DIG OG DIN FAMILIE

Vil du gerne selv have indfyldelse på, hvem der skal varetage dine personlige og økonomiske forhold, hvis du mister evnen til at tage vare på dem? Så opret en fremtidsfuldmagt hos Familie Testamente – nu til kun 499 kroner.

Salg af fast ejendom. Råderet over bankkonti. Varetagelse af interesser i forhold til offentlige myndigheder. Det er blot nogle af de ting en af dine nærmeste kan hjælpe dig med, hvis du på et tidspunkt ikke selv er i stand til at gøre det f.eks. i tilfælde af alvorlig sygdom, demens eller ulykke. Det kræver blot en fremtidsfuldmagt, og netop det kan Familie Testamente hjælpe dig med - nu til næsten halvdelen af normalprisen.

Familie Testamente har et brændende ønske om at gøre fremtidsfuldmagter til en hvermandseje og sætte fokus på vigtigheden i at have en fremtidsfuldmagt for alle over 18 år. Derfor kan du som medlem hos Danske Seniorer få lavet en fremtidsfuldmagt for kun 499 kroner indtil 1 september 2021, hvor kampagnen udløber (normalpris: 995 kroner). Vær opmærksom på, at en fremtidsfuldmagt skal underskrives foran en notar i din nærmeste byret. Notaren tager et gebyr på 300 kroner.

4 grunde: Derfor skal du oprette en fremtidsfuldmagt
Er du endnu ikke blevet overbevist om, hvorfor det er en god idé at få lavet en fremtidsfuldmagt – også selvom du kun lige er fyldt 18 år? Så læs med. Her får du 4 grunde til at få lavet en fremtidsfuldmagt:

- Fremtidsfuldmagten giver en eller flere personer mulighed for at sørge for de økonomiske og personlige forhold for dig, hvis du på et tidspunkt ikke selv er i stand til at varetage dine egne interesser f.eks. i tilfælde af alvorlig sygdom, demens eller ulykke
- Du undgår at blive umyndiggjort
- Du undgår, at din formue anbringes og forvaltes efter reglerne i Værgemålsloven.
- Fremtidsfuldmagten vil først træde i kraft, hvis du mister evnen til at tage vare på dine egne interesser og skal udarbejdes og underskrives, mens du fortsat er i stand til det.

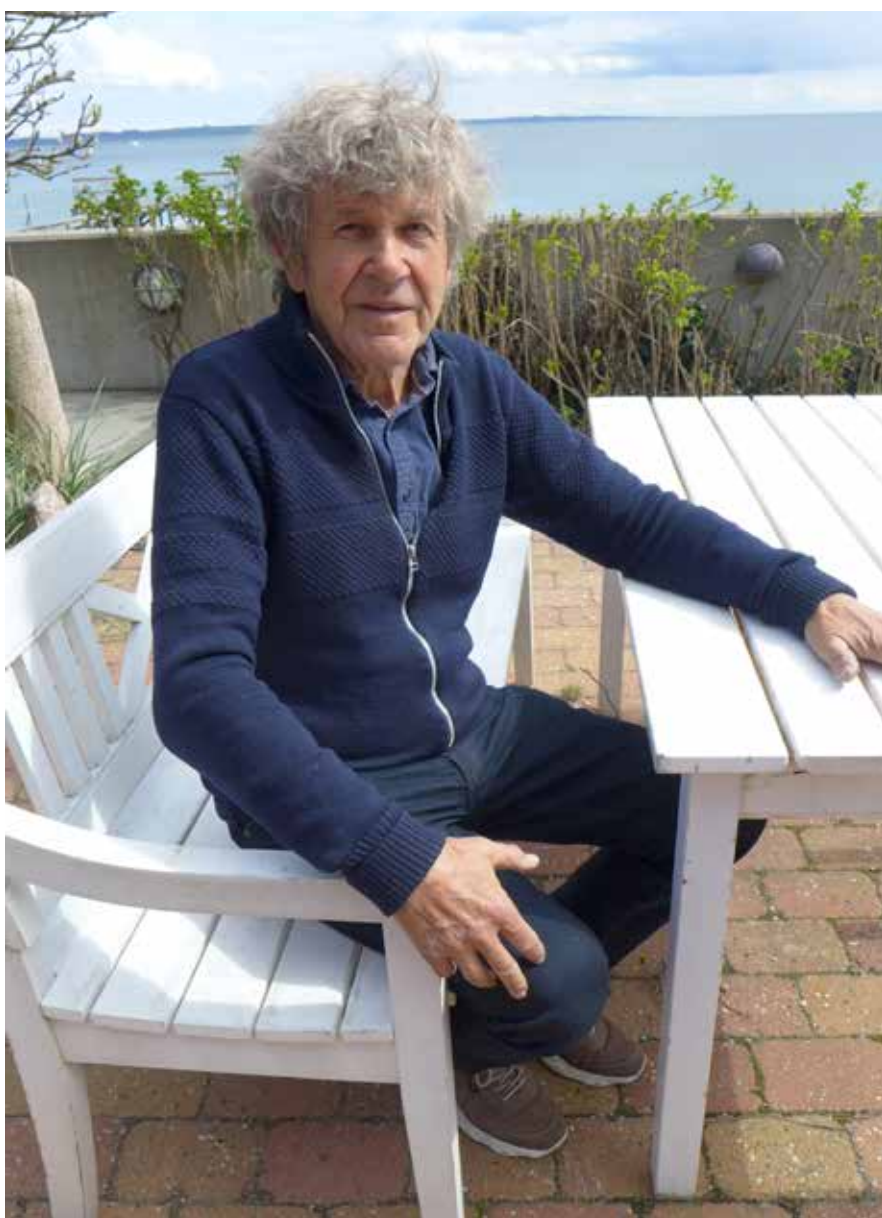
Opret en fremtidsfuldmagt allerede i dag og få glæde af den ekstraordinære kampagnepris.



Kontakt os på tlf. 7199 2144 eller mail kontakt@familietestamente.dk og oplys KAMPAGNE FREMTIDSFULDMAGT DANSKE SENIORER
Husk, at du som medlem i Danske Seniorer også får gode rabatter på andre juridiske produkter qua samarbejdet med Familie Testamente.

DE STÆRKE SKAL HJÆLPE DE SVAGE

Læren fra seniorbofællesskaber som Sonnegården er, at fællesskabet udstrækker sig til, at man også tager et egentligt ansvar for hinanden og hjælper hinanden. Sådan skal fremtidens plejehjem være for alle, der er mentalt raske. De demente skal bo i særlige afsnit med specialorienteret pleje og omsorg.



Fremtidens plejehjem skal ikke ligne dem, vi har i dag, overhovedet ikke. "Der er jo ingen, der vil på den slags plejehjem, og det vil jeg heller ikke selv!" Det siger Arne Rolighed, forhenværende sundhedsminister, aktiv i Danske Seniorer og medlem af Videncenter for værdig ældrepleje.

Han har stærke meninger om, hvilken vej vi skal gå, bl.a. inspireret af et plejehjem i San Francisco, hvor man adskiller de mentalt velfungerende og de demensramte.

"Der er ingen, der har glæde af, at de to grupper bor sammen. Saml dog dem, der kan tale sammen, ha' glæde af hinanden og i høj grad passe på sig selv og hinanden – og lad så de demente være i et særligt afsnit med personale med viden om, hvordan netop den gruppe har det bedst", siger han.

Hans kongstanke er, at de stærke skal hjælpe de svage, så vi alle holder os kvikke længst muligt, og så vi har penge til at få den høje kvalitet, vi ønsker. For skulle indsatsen lønnes, ville det enten koste uforholdsmæssigt mange skattekroner, eller også ville det kræve en langt større egenbetaling end i dag. "Og den model skal vi ikke have i Danmark. De rige skal ikke gå deres egen vej – de skal få alle med", siger han.

Arne Rolighed - med Corona-hårpragt - tror på, at når de stærke hjælper de svage, er der penge til at skabe den høje kvalitet, vi ønsker.

SONNEGÅRDEN INSPIRERER

De bestemmer selv, hvor langt de vil gå i fællesskabet.



Grete Pedersen, formand for Sonnegårdens pensionistforening, er en af ildsjælene i seniorboligerne, og hun viser gerne rundt, når folk udefra – som her Arne Rolighed – søger inspiration til fremtidens boliger for seniorer.

“Sonnegården” i Aarhus er en seniorbolig med 95 lejligheder, som på mange måder fungerer efter de principper, Arne Rolighed efterspørger, og han håber, ideerne kan bredes ud til alle plejehjem: Her har beboerne udbygget det sociale fællesskab til også at tage menneskeligt og sundhedsmæssigt ansvar for hinanden. Man bevarer

sin integritet. Man bestemmer selv, hvor langt man vil gå i fællesskabet, og hvad man vil beskæftige sig med. – Det, vi ser, er, at de mobiliserer tiltrængte ressourcer og energi til at berige vores seniorliv i en grad, som det er svært at finansiere med skatte kroner. Det er Sonnegårdens Columbus-æg, siger Arne Rolighed.

Læs på Danske Seniorers hjemmeside mere om Arne Roligheds tanker og det plejehjem i San Francisco, der har inspireret ham til, at demente og mentalt friske ikke skal bo sammen. Læs også hans tanker om den lovgivning, der skal ændres, for at det kan realiseres.

ALLE PLEJEHJEMSPLADSER SKAL VÆRE **DEN BEDSTE**

SF's Kirsten Normann Andersen foreslår en to-benet strategi: Flere seniorboliger og to forskellige slags plejehjem, et for borgere med demens og et for fysisk svækkede.



Ingen drømmer om at komme på plejehjem, men når behovet opstår, skal alle plejehjemspladser være den bedste, siger Kirsten Normann Andersen, ældreordfører for SF.

Hun har selv sin baggrund i FOA og kender til sektoren både som ansat, som politiker og som datter: Hendes far er netop flyttet på plejehjem – og det er med al hendes viden, at hun foreslår, at borgere med kognitiv svækkelse får tilbudt en plejebolig på en type plejehjem, og borgere med fysisk svækkelse får tilbudt en plejebolig på en anden type.

”Behovene er forskellige, og det er helt ærligt også vanskeligt for svækkede ældre at have en meningsfuld hver-

dag sammen, når udfordringerne er så forskelligartede”, siger hun.

Hendes forslag er at genopfinde demensplejehjemmet – i en form, hvor mennesker med en demenssygdom undgår at føle sig stigmatiserede, og hvor rammerne er målrettet behov for aktivitet og tryghed. ”Med erkendelsen af de forskellige behov bliver det også lettere at målrette såvel bygninger, indretning, personalesammensætning, kompetencer m.v. så de matcher den ældres behov. For den fysisk svækkede kan ny teknologi eksempelvis give god mening. Privatliv og/eller gode rammer for sociale relationer kan også have betydning for livskvaliteten. For den kognitivt svækkede bor-

ger vil det typisk være brug for trygge rammer, hvor man kan bevæge sig frit uden at frygte at bringe sig i en svær og måske farlig situation”, siger hun.

Gentæk hele området – og suppler plejehjem med seniorboliger

Kirsten Normann Andersen mener, at man politisk skal gentænke hele området ”Boliger og miljøer til ældre”, og hendes forslag er en to-benet strategi, så plejehjemmene suppleres af flere seniorboliger. - I dag skal ældre visiteres til ældreboliger, men måske giver det mening at lade det være op til den ældre selv at vurdere, hvornår tiden er inde til at flytte i en ældrebolig? At flytte sammen i tide gør det jo netop muligt at skabe de sociale relationer, som kan være betydningsfulde, hvis man selv har brug for støtte – ligesom den lidt mere ressourcestærke ældre kan være en god støtte for andre. I seniorbofællesskaber kan fællesarealerne skabe rammen for, at vi kan etablere venskaber – måske med mulighed for, at et lille team af hjælpere kan holde til på stedet og bidrage til fællesskabet, siger hun og slår fast: -I fremtiden skal der være plejehjemspladser nok. Den enkelte borgers egen vurdering af behovet for øget tryghed skal vægte mere, end de kommunale standarder i dag giver mulighed for.

FREMTIDENS PLEJEHJEM

Vil du på plejehjem med sportssnak eller et, hvor det er OK at starte med en morgenøl?



Ja, du ser rigtigt - og vi ER i Sverige: Personalet og beboerne får et glas vin med hinanden. På en anden afdeling ser de sport sammen på store skærme og på en tredje bor troende, som fx starter måltidet med en bordbøn. Det samlende er, at man ligner hinanden - ikke blot at man er gammel og svækket.

Vil du bo på et plejehjem, hvor både du og de andre elsker fodbold og sport og derfor har en opholdsstue med en kæmpestor skærm og en masse sportssnak?

Måske foretrækker du et sted, hvor der bliver bedt morgenbøn, og hvor de andre har samme værdigrundlag som du?

Eller et sted, hvor det er helt i orden at starte dagen med en morgenøl, sådan som du har gjort hele dit voksne liv?

Er du gammel i Malmø, kan du vælge, og står det til Lars Ohnemus, der står for at investere i plejehjem i hele området omkring Østersøen, får vi også muligheden i Danmark. – Det giver tryghed at være i et miljø, man kender. Tryghed mindsker ensomhed, og det mindsker igen behovet for medicin. Der er kun vindere, siger han.

Lars Ohnemus synes, det er meget mærkeligt, at alle gamle mennesker i Danmark får stort set det samme ple-

jehjemstilbud. - Vi tvinges sammen med mennesker, der er anderledes end os selv. Det eneste fællestræk er, at man er gammel og svækket, siger han.

Han ærgerer sig over, at situationen i dag er, at enten er du på plejehjem, eller også er du ikke på plejehjem. – Kan vi ikke finde andre og mere attraktive modeller,? spørger han og kommer selv med nogle bud, som du kan læse i boksen herunder..


Hans forslag til anderledes plejehjem koster ikke i sig selv mere end de, der er offentligt drevet, siger han. Men mellemtingen mellem seniorboligerne og plejehjem kan blive dyrere, for tanken er, at man får et basisprodukt, som man så selv kan udvide. Fx kan beboerne vælge at tilkøbe mere rengøring, en træner, der kommer og sikrer dem den helt rigtige motion, eller mad fra byens bedste restaurant.

-Jeg tænker på det som, at man flytter ind på et hotel og betaler en

basispris for værelset og så løbende betaler for det ekstra, man har brug for. Det afgørende er, at det er strukturerede serviceydelser – det skal være enkelt at administrere. Fordelen er, at du fortsat har stor frihed, som i seniorboligen, at du kan leve tæt på mennesker med stort set det samme funktionsniveau som du selv, at du kan blive stimuleret intellektuelt og socialt – og at du samtidig har den tryghed og sikkerhed, som basispakken sikrer dig.

Læs mere på hjemmesiden

Læs flere af Lars Ohnemus's tanker på www.danske-seniorer.dk – hans tanker om økonomien, om beboernes frihed og om pengene, der jo er der. - Det er galimatias, at der er millioner til arvingerne. Det skriger til himlen, at vi har så megen velstand og samtidig byder vores gamle så ringe vilkår, siger han bl.a.



LARS OHNEMUS' FORSLAG TIL MODELLER

1. Plejehjem indrettet efter bestemte målgrupper med 48-60 beboere og enheder med 8
2. En mellemting mellem seniorboliger og plejehjem med tilvalgsmuligheder
3. Meget større anvendelse af digitale løsninger
4. Byg plejehjemmene bynært

Lars Ohnemus er bestyrelsesformand for "Northern Horizon", der siden 2007 har investeret i og erhvervet mere end 120 plejehjem til en total værdi af cirka 6 mia kroner. Selskabet lejer bygningerne ud til private operatører, typisk nordiske eller europæiske pensionskasser, og typisk for 10-30 år.



For mange ældre er det helt afgørende at holde sig i form længst muligt, så derfor er der naturligvis afsnit med gode træningsmuligheder.



Har du været vant til veldækkede borde med duge og blomster, skal du naturligvis også have dine måltider ved sådanne borde, når du bliver gammel. Andre har andre ønsker og vælger sig ind på afsnit med andre tilbud, fx opholdsrum med store skærme, så man kan nyde en god fodboldkamp sammen.



Lars Ohnemus tænker på moderne plejehjem som en slags hoteller, hvor man kan tilkøbe sig ekstra ydelser - det findes allerede: På dette svenske plejehjem er der mulighed for spa-bade og oven i købet læskende drikke.

Panter Rejser



Oplevelser i fællesskab

Natur . Kultur . Byferie . Musik

Gratis "Corona" afbestilling indtil 8 uger før afrejse

- 9/8 **BUGA 2021 i Erfurt · 6 dage**6.349,-
Europas største haveudstilling
- 1/9 **Harzen - Hahnenklee · 4 dage**3.750,-
Skøn natur med masser af historie
- 17/9 **De 3 lande · 7 dage**.....4.999,-
Grænselandet Belgien, Holland, Tyskland
- 17/9 **PanterRejser 2021 · 4 dage**8.521,-
Rejsen ud i det blå
- 24/9 **Ligurien · 10 dage**6.500,-
Den Italienske Riviera

Vi laver også gerne jeres grupperejse!

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

MÅNEDENS Ø-DEAL

4-dages særtilbud på Danmarks eneste voksenhotel



Ankomst man- og torsdage i oktober 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 ølsmagning på Ærø Bryggeri (transport i egen bil), 1 x 3 timers guidet bustur, 1 x byvandring m. guide, samt færgebillet t/r med Ærø Xpressen som sejler mellem Langeland og Ærø

Pris pr. pers. kun 2.395,-

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

Benyt annonsekoden C34 og book ophold direkte på www.aeroehotel.dk eller tlf. 6253 2406

Danmarks eneste hotel KUN for voksne

BEDEMAND VED ET TILFÆLDE

Tanja Willaredt skulle "bare" hjælpe med at opdatere en hjemmeside for den bedemand, hendes far arbejdede hos – og blev så grebet af faget, at hun nu selv er bedemand.



"Jeg havde været på kursus i digital markedsføring og blev spurgt, om jeg kunne hjælpe den bedemand, hvor min far er ansat, med at opdatere en hjemmeside. Det sagde jeg ja til, og for at gøre det lettere for både ham og mig, kom jeg ned i forretningen og sad der og arbejdede", fortæller Tanja Willaredt om det, der førte til en ahaoplevelse – og til at hun i dag er selvstændig bedemand. Og hun elsker det.

"En dag spurgte min far mig, om jeg kunne tage med ud og 'hente en'? Øh, hente en hvad?, spurgte jeg. Og han svarede 'en afdød' – og jeg sagde, 'det ved jeg ikke, om jeg kan' – men tog med. Det var mig og min far, og da jeg havde fået handsker på og stod der, fik jeg en oplevelse af, at dét her var helt rigtigt. Der var så meget værdighed over øjeblikket", fortæller Tanja. Og det tiltalte hende. Og selv om Tanja er noget mindre end "en bedemand", så kan hun sagtens klare opgaven, for der findes teknikker, der gør det lettere at løfte den afdøde over i kisten. Det var en aha-oplevelse: "Det kan jeg altså også! – og det var en god følelse", husker hun.

Lidt efter lidt fik hun lov til at være en del af hele processen, lige fra mødet med de efterladte til selve bisættelsen eller begravelsen.

"En dag spurgte ejeren mig, hvorfor jeg ikke starter for mig selv – og tilbød mig at komme i praktik i hans forretning", fortæller Tanja Willaredt, der



tænkte lidt over det og sprang ud i det og nu har været i gang i snart et år.

God kemi er vigtig

Erfaringerne fra tidligere jobs har lært den "nye" bedemand, hvor meget gode relationer betyder. Derfor er en del af hendes tilbud "gratis kemi-samtaler, hvor de efterladte kan se mig lidt an og mærke efter, om de føler sig i trygge hænder" fortæller Tanja. Det betyder alt, når man står der og skal håndtere både sin sorg og afskeden med et kært menneske.

Enhver kan også hjælpe sine fremtidige efterladte på vej – fx ved i god tid inden (man tror), man skal herfra,

at gøre sig tanker om, hvordan man ønsker den sidste rejse. "Så ved de efterladte, hvad der var vigtigt for dig", forklarer Tanja. Her kan "Min sidste vilje" være en god hjælper – og man kan også her få hjælp af bedemanden. Tanja brænder for at hjælpe de pårørende i den sværeste tid: "Jeg sætter en ære i at guide dem til, at deres sidste afsked bliver personlig, smuk og værdig. "Det kan jo ikke gøres om", siger hun.

Tanja Willaredt er oprindeligt uddannet advokatsekretær, og hun har bl.a. også arbejdet som sagsbehandler og beskæftigelseskonsulent. Du kan se mere på www.willaredt-begravelser.dk



MED EN TESTAMENTARISK GAVE KAN VI REDDE LIV

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

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

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

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

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



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

Læger uden Grænser · Strandlodsvej 44, 2 · 2300 København S · Tlf. 39 77 56 00 · www.msf.dk

HJEMME HOS SEPP PIONTEK: JEG GLEMMER ALDRIG **LYDEN AF SUSET**, NÅR BOLDEN GIK I NETTET

Danmarks tidligere landstræner har en særlig plads i hjertet hos mange danskere for den genrejsning af dansk fodbold, der i 1992 førte til EM-guld. Det netop overståede EM 2020, bringer minder frem og sætter udfordringerne ved at blive ældre i relief. En af dem er tabet af hans gode hørelse.



"Lyd har altid betydet noget særligt for mig. På fodboldbanen gav det et sus på stadion, når bolden gik i nettet og udløste begejstring hos publikum. Ja, selv hvis bolden gik forbi mål eller ramte stolpen, så kunne man høre suset. De oplevelser og lyde, glemmer jeg aldrig."

Sepp Piontek vil gerne være med til at aftabuisere høretab, som ca. en tredjedel af alle over 60 år, og halvdelen af alle danskere over 85 år dør med.

Sepp Piontek, der er 81 år, mærkede selv sit høretab ved, at visse lyde forsvandt. Det begyndte lige så stille at spille en rolle i privatlivet, når han var sammen med andre mennesker og ikke kunne høre klart, hvad der blev sagt. Og det er synd, at høretab koster på det sociale, mener Sepp Piontek, der oplevede, at hans kone skulle spørge ham tre gange om det samme, før han var med. "Jeg måtte gøre noget ved det. Derfor henvendte jeg mig til Audika Hørecenter, hvor jeg har fået høreapparater," siger Sepp Piontek og fortsætter:

"Når jeg er sammen med min familie, så kan jeg igen høre, hvad der bliver sagt, og det er jo en ren fornøjelse, at man kan være en del af samtalerne igen."

"Og når jeg står i min have, så kan jeg igen høre de forskellige fuglestemmer. Vi har mange slags fugle i området, og jeg nyder at lytte til dem. Det er helt enestående. Selv de små lyde som fx en flyvemaskine, der flyver højt forbi på himlen, er vigtige. De hører med til livet. Jeg føler mig stadig helt med – selv i min alder – og kan mærke nogle af de lydmæssige fordele, som jeg havde i min ungdom", siger Sepp Piontek.

Netop det at være med, hvor det sker, er en grundlæggende del af Sepp Pionteks natur. Som landstræner (1979-1990) husker han tydeligt, hvad der skulle til for at få det danske landshold til at stå sammen: "Noget af det vigtigste, da jeg trådte til som træner for landsholdet, var at give spillerne en tro på, at vi kunne være med mod de bedste hold. Det var vigtigt, at man også spillede professionelt på landsholdet. Der var mange talenter og spillere, som gjorde det godt i udenlandske fodboldklubber også dengang, men når de kom hjem og skulle spille danske landskampe, så var det som om, at de faldt tilbage i deres amatørtilstand. Det var vigtigt, at vi forstod, at vejen frem krævede en ekstra indsats."

"Efterhånden, som de gode resultater begyndte at komme, så kunne de se fidusen. Og jeg tror også, at den succes, som vi havde i starten af 80'erne, hvor vi kom til Frankrig og Mexico, har været med til at give andre danskere en ny tro på, at hvis de arbejder hårdt, så kan de komme langt. Denne vilje gav os troen på, at vi også kunne være med. Det gælder i mange aspekter af livet – ikke kun i fodbold. Hvis din hørelse er begyndt at blive dårlig, nytter det heller ikke noget at tænke 'Det skal nok gå alt sammen'."



SEPP PIONTEK

Født 5. marts 1940 i den tyske by Breslau (i dag Wrocław, Polen).



**”Med god hørelse
kan jeg være
med i det hele”.**

*Sepp Piontek, 81 år.
Tidligere landsholdstræner.*

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™



VIND MED SENIORBLADET

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



Denne gang har vi en utrolig flot bog om vandreruter i Danmark og en sjov "pagetuner" fra et svensk stjernesud på højkant.

Held og lykke til alle, der deltager i konkurrencen.

Den store Turen går til Danmarks smukkeste vandreruter



af Gunhild Riske, Politikens Forlag

Flot coffee table-bog med masser af fotos og inspiration til vandreture i hele Danmark udvalgt efter skønhedsværdi, geo-

grafi og interessante naturfænomener. Bogens kort og grundige beskrivelser gør det let at finde vej på de 33 ruter fordelt på 29 lokaliteter. Beskrivelserne af de enkelte ture dykker ned i områdets dyr, planter, landskabstyper og de kulturattraktioner, man møder på vejen. Ruterne er typisk på omkring

10 km, men der er også både længere og kortere ture. Alle har start og slut samme sted, så man kan tage bussen, toget, bilen eller cyklen til udgangspunktet og komme hjem igen samme sted fra.

Dagene, dagene, dagene



af Tove Schunneson, Gads Forlag, 27. august 2021

Romanen handler om Elisabeth, kaldet Bibbs, en fallet influencer og tidligere tv-vært, der på trods af egentlig at være ta-

lentløs længe har været berømt. Det enkle liv er efterhånden ved at glide ud af hænderne på hende; hun bliver ikke længere hyret til glamourøse tv-opgaver eller reklameopgaver for eksklusive modebrands ... og der kommer hele tiden yngre modeller til.

Et fast holdepunkt i Bibbs' liv har altid været kæresten Baby, og da han slår op med hende ud af det blå, bliver hun sønderknust. Da han flytter ud af deres fælles lejlighed, står hun over for et ultimatum: Hvis hun vil blive

boende i lejligheden, må hun skaffe 100.000 svenske kroner til Baby på en uge. For ti år siden, da hendes karriere var på sit højeste, ville Bibbs let have kunnet skaffe den slags penge, men i dag virker det umuligt, og hun må træffe nogle ekstreme beslutninger. For pludselig befinder Bibbs sig i en desperat situation, hvor alt er til forhandling, og alt er til salg, bare det skaffer hende penge.

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 - vandreruter" eller "Bogkonkurrence - Dagene". 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 **15. september 2021**.

Et stort tillykke til

Ragna fra Varde, der vandt bogen Den usynlige pige, og Bente fra Als, der vandt bogen Dagmar og Johannes.

Vi håber, I har haft nogle rigtig gode læseoplevelser.



ARVEFORSKUD

Et arveforskud er en mulighed for at give en eller flere arvinger en del af deres arv på forhånd. Det betyder, at arvingen modtager en del af sin arv, mens arveladeren stadig er i live.



Et arveforskud kan alene gives til ens arvinger. Man kan således ikke give arveforskud til personer, der ikke er arvinger efter en selv. Såfremt man ønsker at give et arveforskud til en person, som ikke er ens arving, kræver det, at vedkommende er indsat i et testamente og på den måde bliver arving.

Et arveforskud ses typisk anvendt i situationer, hvor arveladeren har fle-

re børn, og der opstår et behov for at hjælpe ét af børnene økonomisk, men hvor man samtidig ikke ønsker, at der skal gøres forskel.

Forskellen på et arveforskud og en gave:

Forskellen mellem en gave og et arveforskud er, at arveforskuddet vil blive fratrukket den arv, som modtageren af arveforskuddet ville være berettiget til. Modtageren får derfor ikke flere penge, end han eller hun ellers ville. Der rykkes alene ved tidspunktet, som arven modtages på. På den måde stilles alle arvingerne lige i sidste ende.

Hvordan gives et arveforskud?

Der er ingen formkrav i forbindelse med at give et arveforskud. Det anbefales alligevel, at der udarbejdes en skriftlig aftale om arveforskuddet. Dette skyldes, at der ellers nemt kan opstå tvivl om, hvorvidt der var tale om et arveforskud eller en gave. I tvivlstilfælde vil retten uden beviser for det modsatte antage, at der er tale om en gave. Hvis beløbet bliver an-

set for en gave, vil beløbet ikke blive fratrukket arven, når arveladeren går bort. Det vil således kunne medføre en utilsigtet fordel til modtageren af arveforskuddet.

Hvad kan gives som arveforskud?

Arveforskud kan gives i forskellige værdier. Udover kontanter kan forskuddet gives i form af fx løsøre. Det kan eksempelvis være møbler, smykker, malerier, en bil eller aktier. Arveforskud kan dog ikke bruges til at give en fast ejendom.

Afgift:

Det er vigtigt at være opmærksom på, at et arveforskud kan være forbundet med en gaveafgift. Gaveafgift undgås dog, hvis værdien er under et vist beløb.

Det afgiftsfrie beløb for arveforskud i 2021 er 68.700 kr. Dette beløb gælder blandt andet børn, stedbørn, bedsteforældre, stedforældre, plejebørn og samlevende, der har boet sammen i mindst 2 år. Hvis arveforskud gives til svigerbørn, er det afgiftsfrie beløb kun 24.000 kr.



Advokatfuldmægtig Katrine Lindgaard Pedersen (klp@universadvokater.dk, tlf. 89 34 35 04) arbejder med de emner, der behandles i JURA FOR SENIORER, og rådgiver og bistår gerne. Det koster aldrig noget, før du har fået og accepteret en pris.

www.universadvokater.dk



EN UBETINGET SUCCES

BADEHOTELLET – FOR MÆND, DER KAN LIDE MÆND

På verdens ældste seniorhøjskole fik kursets deltagerne rum til at tale om det, der er svært – og til at lære nyt: "Nu vil jeg gå til kor!"



"Det er den bedste oplevelse, jeg har haft sammen med andre bøsser" – sådan beskrev en af de ældre deltagere sin oplevelse af højskoleopholdet på Tisvilde højskole, hvor 38 mænd fra hele landet mødtes 4 dage i uge 28.

Et alsidigt program

Når man ser overskriften "Badehotellet", tænker man måske, at det er afslapning fra morgen til aften og en enkelt badetur. Men programmet var som altid på højskolen tætpakket fra morgen til aften, startende med morgenbadning og morgensang, oplæg om interessante temaer at dykke ned i, både formiddag, eftermiddag og inden middagen – og et socialt tiltag om aftenen.

Kursusleder Tommy Kristoffersen havde lagt et program, der skulle udfordre deltagerne både i hovedet og kroppen. "Jeg forsøger bevidst at finde nogle oplægsholdere, som kan 'skubbe lidt til os'. I år gav Mads Ananda Lodahl sit bud på, hvordan vi bliver endnu bedre til at inkludere transpersoner. Det blev en øjenåbner

for mange af os deltagere og var helt klart med til at åbne en verden, som vi måske ikke kender så meget til", fortæller Tommy.

"Nu vil jeg gå til kor"

De mange forskellige aktiviteter – yoga, cykelture, mindfulness eller fx sang – var med til at give deltagerne en god oplevelse, hvor de både har det sjovt, bliver udfordret og lærer noget nyt. I den afsluttende evaluering var der en af deltagerne, som meddelte, at nu havde han lært at synge og var klar til at starte i et lokalt kor på Midtsjælland. "Det synes jeg er stort – og for mig er det hele formålet med højskole tanken, nemlig at give deltagerne nye muligheder i livet", siger Tommy Kristoffersen.

Hvad gør jeg med familien?

"Badehotellet for mænd er også et 'fristet' for mænd, der kan lide mænd, og det betyder, at vi kan drøfte forskellige temaer, som er knyttet til det at være homoseksuel. Mange oplever, at de har et godt liv med gode venner, kolle-

gaer og familier. Der er dog også ting, som stadig kan være svært for andre at forstå og acceptere. Fx oplever mange, at det kan være svært at få familien til at forstå, at man er homoseksuel. Og effekten af det er, at de ikke taler om det eller forholder sig til det. Flere af deltagerne gav udtryk for, at det kan være enormt hårdt at være sammen med familien, fordi man faktisk ikke kan være sig selv".

Badehotellet også i 2022

Badehotellet er et kursus, der er kommet for at blive: Tommy er allerede i gang med at planlægge næste års program – også i uge 28. En af de aktiviteter, som helt sikkert bliver gentaget, er solnedgangsturen, hvor deltagerne mødes på toppen af hotelbakken i Tisvilde og nyder aftensolen og et glas vin. Det binder gruppen godt sammen og er en hyggelig aktivitet – uanset om man er 30 eller 70 år. Og netop det store aldersspænd er noget af det, som giver en god dynamik i gruppen.

Læs mere om kurset på www.tisvildehoejskole.dk.

ÅBENT FOR BESTILLING TIL VINTER

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



Hver uge året rundt et nyt kursus for alle seniorer
prøv for eksempel:

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

Bliv beriget af gode livshistorier med vigtige vendepunkter. Mød bl.a. skuespiller Allan Olsen, forfatter Kirsten Jacobsen og Søren Pape Poulsen.

MED NORDLYS I ØJNENE • 24.-29. januar • pris: 4.650,-

Aktuel grønlandske virkelighed, international politik og et mageløst land og befolkning. Mød journalist Martin Breum og forfatteren Iben Mondrup.

KUNSTENS NØDVENDIGHED • 31. januar - 5. januar • pris: 4.650,-

Hvad er det for en verden, kunsten viser os og hvordan kan den berige vores liv. Mød bl.a. Peter Laugesen, Kirstine Roepstorff. Kunsttur til Aarhus.

IND I LITTERATUREN • 6.-12. februar • pris: 5.150,-

Litteraturen kan åbne vores øjne for at se anderledes på verden. Mød bl.a. forfatterne Iben Mondrup og Helle Juhl og forlægger Johannes Riis.

VORES SMUKKE VERDEN • 20.-26. februar • pris: 4.750,-

Få øje på alt det smukke og konstruktive, der sker i verden. Mød bl.a. Villy Søvnald, Nis Boesdal, Linn Trentel Busch og Stig Glent-Madsen.

**RUDE STRAND
HØJSKOLE
FOR SENIORER**



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

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

Eller gå til www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem. 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.

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

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

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

København og omegn: Jeg er lige her. Jeg er en pæn dame på 75 år, som søger en mand på omkring 70-80 år.

Helst med bil, som er interesseret i at drikke kaffe, snakke eller hygge. Jeg bor på Amager tæt på Lergravsparken St. **Billetmrk. 4039**

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

170 PL	INDER TITEL	LÆGET MIDLER LAVEN	NEGT	ADF- LIG	KLARE	GØR	KIGGE	MIS- TER	DRIK- KEN LAG	BLADE	DREV	SVÆ- KET BYG- NING	PERMA- NENTE
JULE- SER- VICE	1												
AFTALE										2		PIGE TIL- MED	
ÆRINDE													
							VÆK		BEGA- VET SIDE				
FUGL											SIMPLE BINDE- ORD		
TØNE	UDFØRE BRAG				ØS- TRIG		BLOM- STRING			TANGE			VRØVL
UD- STYR			3			KORT							FORH. ORD GODS
RØVET											DYR	PIGE	
KLUB		DYR FØRK.											FLOD MARI- NADE
TÆND- TE													
BINDE- ORD													KIGGE 950
FØRK		FAR- VET		PUDRE									DY- RENE
VOKA- LER				SMER- TE	TO ENS	STAT		DA. Ø	REGNE	TØNE	DYR BIND		4
UDFØR- DRIN- GER									TV/ ER OMRÅDE LED				TAL TØNE
TØNE		FED- TET VAGEN						DRENG FOLK					AFFØR- DIGE GROV
STEN OVER- HOVED				BIND		BARE IDET					BEVE- GELSE SØVL- TER		6
									RED- SKAB		BIND GL. RED- SKAB		LAG STAN- DE
HUS- DELEN	7							GAV- TV					HÆNDE
BIMS- SKO- SET		TAL				FOR- FÆDRE			DRAGT				HOL- LAND
				FARVE				FISK					DRIL- LE



KRYDSORD

Kodeordet fra Krydsord nr. 4 – 2021 sendes til:

Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N – mærk kuverten **KRYDS-ORD** – eller på mail til krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest den 28. august 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. 3/21 er:

1. præmie: Tove Laursen, Middelfart
2. præmier: Sonja Nørgaard, Kgs.Lyngby og Lilly Thomsen, Terndrup

Kode fra nr. 3/21: Fodbold

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

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.

SENIORERNES DAG MED STJERNEBESÆTNING

Når Danske Seniorer og Operettekompagniet 8. september slår tonen an på Seniorernes Dag på Frederiksberg Rådhus bliver det med et uovertruffent hold af danske og internationalt kendte sangere og et tremandsorkester.

Solisterne er de to skønne sopranner Signe Asmussen og Vibeke Kristensen og alten Denise Wencke Gjernøe, og på herresiden stiller Operettekompagniet med baryton Jens Søndergaard og tenorerne Bo Kristian Jensen og Thomas Peter Koppel. Sammen med Festbandet under ledelse af Carol Conrad tager de os med på

et festligt strejftog gennem operettens verden – med gensyn og genhør med både de festlige og de hjerteskerende melodier, vi kender.

Der er i skrivende stund stadig billetter at få – enten på www.billetten.dk – eller via danske-seniorer.

dk.

Har du brug for hjælp til at købe billetter på nettet – eller er du ikke digital, så kom ind i Rejsehjørnet og få hjælp af vores søde frivillige.

LAST PROM FOR 10. GANG

Med årets Last Prom-koncert i Esbjerg runder vi i Danske Seniorer et lille skarpt hjørne: i år er det nemlig 10. gang, vi og den lokale medlemsforening Shantykoeret Capstan inviterer til et brag af en Last Prom i Esbjerg Musikhus. Årets hovednavne er Susanne Elmark, solist ved de største operahuse i verden, Gert Henning-Jensen, solist ved det Kgl. Teater, samt crooner og entertainer Michael Carøe. Musikken leverer Promenadeorkesteret under ledelse af Bjørn Hyrup – og koncerten indledes med en håndfuld af shantykorets mest populære numre.

5. oktober kl. 15-17.

FLERE NYTÅRSKONCERTER I 2022

Vi vil starte 2022 med et brag af en nytårskoncert og invitere flere med i flere byer: nemlig Skive, Aarhus, Vrå, Herning og som "rosinen i pølseenden" København.

Solisterne er ingen ringere end sopran Sofie Elkjær Larsen, skuespiller og sanger Trine Gadeberg, tenor Bo Kristian Jensen og sanger, skuespiller og entertainer Jesper Lundgaard. De ledsages af Promenadeorkesteret.

Billetter kommer i salg allerede 13. september kl. 10 – prisen er lidt højere end tidligere, men stadig seniorvenlig. I Esbjerg og København kan man vælge mellem A- og B-billetter.

Tid, sted og billetsalg

Kulturcenter Limfjord Skive: tirsdag 11. januar kl. 19-21.30. Billetpris 225 kr. i salg på www.kcskive.dk.

Musikhuset Esbjerg: onsdag 12. januar kl. 15-17.30. A-billetter: 225 kr. og B-billetter: 200 kr. i salg på www.mhe.dk.

Aarhus Rådhus: torsdag 13. januar kl. 19-21.30. Billetpris 225 kr. i salg på www.danske-seniorer.dk.

Vendsyssel Idrætcenter Vrå: fredag 14. januar kl. 19-21.30. Billetpris 225 kr. i salg på www.danske-seniorer.dk.

Herning Kongrescenter: lørdag 15. januar kl. 15-17.30. Billetpris 225 kr. i salg på www.mch.dk.

Cirkusbygningen København: søndag 16. januar kl. 15-17.30. Billetpris A-billetter: 260 og B-billetter: 235 kr. i salg på www.danske-seniorer.dk.

Alle priser er plus gebyrer.

ER DU TIL MUSICAL – OG VILD MED SMUKKE STEMME?

Så skal du med os til en skøn koncert med to af Danmarks absolut fornemste internationale solister Susanne Elmark og Stig Rossen, der i koncerten Vores Favoritter præsenterer os for deres egne favoritter fra musicalens verden. Vi skal nyde både nyere og ældre numre – lige til at blive i godt humør af.

Koncerten spilles torsdag 23. september kl. 11 i Glassalen i Tivoli. Billetprisen (210 kr. inkl. gebyr) er også inkl. entré til Tivoli, når du benytter hovedindgangen på Vesterbrogade.

SÆT X I KALENDEREN

Årets sidste Danske Seniorer-koncert er traditionen tro julekoncerten med Københavns Drengekor og skønne solister.

Tid og sted: Koncerten spilles som altid i Skt. Andreas Kirken i København – mandag 13. december. Billetsalg åbnes i september.





DANSKE SENIORER OG
OPERETTEKOMPAGNIET PRÆSENTERER

Seniorernes dag

på Frederiksberg Rådhus

Onsdag 8. september 2021 · kl. 14-16.30

KR. **195,-**
+ gebyr

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**.

Billetsalget er åbent – købes via www.danske-seniorer.dk eller www.billetten.dk

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**

Billetsalget er åbent – købes via www.danske-seniorer.dk eller www.billetten.dk
For mere info kontakt Rejsehjørnet tlf. 35 37 24 22.

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





DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:



ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT



Start året med at lade champagnen
springe i selskab med **Vibeke Kristensen,**
Trine Gadeberg, Bo Kristian Jensen,
Jesper Lundgaard og Promenadeorkesteret.

Kulturcenter Limfjord Skive · tirsdag 11. januar 2022
kl. 19-21.30 · billetpris 225,- + gebyr.
Billetsalg: www.billetten.dk · tlf. 70 20 20 96

Musikhuset Esbjerg · onsdag 12. januar 2022 · kl. 15-17.30
billetpris A billetter: 225,- + gebyr, B billetter: 200,- + gebyr
Billetsalg: Musikhuset Esbjerg · www.mhe.dk · tlf. 76 10 90 10

Aarhus Rådhus · torsdag 13. januar 2022 · kl. 19-21.30
billetpris 225,- + gebyr.
Billetsalg: www.billetten.dk · tlf. 70 20 20 96

Vendsyssel Idrætcenter Vrå · fredag 14. januar 2022 · kl. 19-
21.30. Billetpris 225,- + gebyr.
Billetsalg: www.billetten.dk · tlf. 70 20 20 96

Herning Kongrescenter · lørdag 15. januar 2022 · kl. 15-17.30
billetpris 225,- + gebyr. Billetsalg: Herning Kongrescenter ·
www.mch.dk · tlf. 99 26 97 08

Cirkusbygningen (Wallmans) · søndag 16. januar 2022
kl. 15-17.30 · billetpris A billetter: 260,- + gebyr, B billetter:
235,- + gebyr. Billetsalg: www.billetten.dk · tlf. 70 20 20 96

Billetsalg starter 13. september. Billetter kan også købes via www.danske.seniorer.dk
For yderligere info: kontakt Rejsehjørnet: 35 37 24 22 mandag-fredag kl. 9.30-14.



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.

Shantychoir 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



VI HJÆLPER HINANDEN



KR.
195,-
+ gebyr

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



Billetpris:
0 kr.*
Maks. 2 pr.
kunde.

Vi støtter kulturen!

DANSKE SENIORER OG
SPILLESTEDERNE INVITERER TIL

Fest og glade dage med **Birthe Kjær,**
Lisbeth Kjærulff, Preben Kristensen,
og **Promenadeorkesteret**

Alsion, Sønderborg: Søndag 17. oktober 2021 · kl. 15.30-18.00
Carl Nielsen Salen, Odense: Søndag 24. oktober 2021 · kl. 14-16.30

Du kan fra 1. september kl. 10 hente 2 gratis billetter – find links på www.danske-seniorer.dk
* Koncerten er støttet af Social- og Ældreministeriet

MEDLEMSFORDELE

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



Brug app'en til at finde en café, bar eller restaurant i nærheden – og få op til 30% rabat – nogle steder på maden, nogle steder på hele regningen, nogle steder for 2 personer, andre steder for op til 9 personer.

Flere end 600 restauranter, caféer og barer over hele landet er med.

Hent app'en i AppStore eller på GooglePlay og opret dig som bruger. Så er du klar til lækre oplevelser med rabat.



SOL OG STRAND

– ferie med det gode hjerte

Du får 10% på sommerhusleje i hele 2021. Brug koden DSEN

LIVSTILSPUDEN®

37,5% rabat på livsstilspuden, der former sig præcis efter din krop. Kun web-salg. Find rabatkode på www.danske-seniorer.dk.

SeñiorShop.dk

-gør hverdagen lettere...

10% rabat på hjælpemidler, der gør hverdagen lettere (undtagen telefoner og allerede nedsatte varer). Brug rabatkode danske-seniorer.dk.

Nextory

Du får 10% på sommerhusleje i hele 2021. Brug koden DSEN

HOLMS

ANNO DOMINI 1584

Mod fremvisning af medlemskort gives der 15% rabat på den samlede regning med valg fra a la carte kortet samt drikkevarer: Kom fra kl. 17.30 og forlad bordet senest kl. 18.45. Tilbuddet gælder alle åbningsdage, undtaget udvalgte som fx julefrokost. Kan ikke kombineres med andre tilbud.



VERDENS BEDSTE RUSTBESKYTTELSE

Du får 15% på rustbeskyttelse, når du booker via link på Danske Seniorers hjemmeside.

MADSBY

PARKEN

Fredericias Historiske Miniby Madsby Parken: 30% rabat på entré. Se åbningstider m.m. på hjemmesiden

MINE ARVINGER

Betänk Danske Seniorer med arv eller legat – så opretter MineArvinger et skrådersyet testamente gratis. Se her

AKTIVITETSKALENDER

REGION SYDDANMARK



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen sendes til midt@danske-seniorer.dk. Send helst word-fil eller en pdf (ingen scan eller foto). Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12.

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
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](http://www.danske-seniorer.dk/)

UDDANNELSESFORBUNDETS SENIORGRUPPER LVU – REGION SYD

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 - [bdyrdorf\(a\)mail.dkløtum](mailto:bdyrdorf(a)mail.dkløtum)

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.

BRENDERUP SENIORER

Se også www.brenderupseniorer.dk el. Facebook: Brenderup Seniorer – Formand: Jens Jensen tlf: 61 11 38 80 – mail: [judithjens.bro\(a\)gmail.com](mailto:judithjens.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: Seniorsmotion fra Brugsen i Brenderup. Ved udflugter medbringes madpakke.

Dans for seniorer: Er der interesse for dans? Nærmere oplysning fås hos: Knud Pedersen på tlf. 24 25 13 31 og Hanne H. Lorentsen tlf. 30 66 27 89.

Madlavning for mænd: kl. 16-19 på Anna Trolleskolen: onsdag i ulige uger fra 15. september-24. november. Startgebyr: 200 kr. + 50 kr. pr. gang til råvarer. Tilmelding til Jens 61 11 38 80.

29. august-2. september: 5-dagestur til Harzen med Gislev Rejser. Pris: 3.595 kr./pers. Enkeltværelse: +698 kr. ekstra. Oplysninger og tilmelding til Jens 61 11 38 80.

7. september kl. 14.30: Bankospil i Brenderup Forsamlingshus. Pris: 30 kr. for kaffe og kage. Pris 10 kr. pr. plade.

21. september kl. 8-ca. 19.30: Udflugt til Kronborg og Nordsjælland. Pris: 650 kr. inkl. entre og mad. 70 pladser.

15. oktober kl. 18: Efterårsfest i Brenderup Forsamlingshus m/fællesspisning, lotteri og underholdning med lb med venner. Pris: 200 kr. Tilmelding/betaling til bestyrelsen, senest 8 dage før.

DANSKE SENIORER SVANNINGE

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

Fra september:

1. og 3. torsdag i måneden: vi mødes og hygger, tager på udflugter, hører foredrag.

2. og 4. onsdag i måneden kl. 12: Åben madcafé, alle kan deltage.

16. september: Løvfaldstur

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.

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



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

FJELSTED-HARNDRUP 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.

Generalforsamling: Når vi igen kan mødes mange

GISLEV SENIORKLUB

Mødested: Gislev Forsamlingshus, til andet bliver oplyst.

Af hensyn til traktementet er der tilmelding til Per Hansen på tlf. 61 24 56 67. Personlige indbydelser sendes ud.

16. september kl. 10: Svampetur med S. E. Kristensen. Afgang i privatbiler fra Gislev Kirke kl. 10.00. Nærmere oplysninger v. Sonja Jørgensen, tlf. 40 83 76 15. Alle er velkomne.

1. oktober: Aftenfest i Gislev Forsamlingshus. Mad, underholdning og danse musik. Seniorer i Ryslinge, Kværndrup og Gislev får særlig indbydelse. Oplysninger og bindende tilmelding til Per Hansen, tlf. 61 24 56 67.

14. oktober kl. 19: Barne pige i Kongehuset. Fortælling og lysbilleder. Tilmelding af hensyn til mindre servering til Sonja Jørgensen, tlf. 40 83 76 15. Vi håber at kunne afholde det på "Nørrevænget", Gislev.

RYSLINGE PENSIONISTFORENING

Mødested: Ryslinge Forsamlingshus, hvis andet ikke er nævnt.

30. august: Generalforsamling med spisning og underholdning.

27. oktober: Hyggeeftermiddag i Hery's Lokaler ved Hallen. Musik "Øhavets Harmonikaklub". Kaffe / the med hjemmebag, Afslutning med spisning.

SENIORKLUBBEN FOR HJALLESE OG OMEGA

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

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

26. august: Socialt samvær
2. september: Socialt samvær
9. september: Banko
16. september: Generalforsamling
23. september: Underholdning m/”Toner i Takt”
30. september: Socialt samvær
7. oktober: Foredrag v Henrik Bjerregaard: ”Dalum Papirfabrik”
14. oktober kl. 12: Efterårsfest. Pris 60 kr., med tilmelding. Der kan evt. blive mulighed for at købe smørrebrød samlet fra Hjaltese Forsamlingshus, hvis det ønskes!

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.

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, wienvalse, 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 Bøgebjergghallen. Alle er velkomne.

KREDS SYD-VEST

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

30. august kl. 10.30: Generalforsamling - Der er kaffe og rundstykker fra kl. 10. Efter generalforsamlingen serveres frokost.

Kl. 13: underholdning ved Flemming Både - Tilmelding til kredsforsamlingen på tlf. 27 58 72 22 senest 25. aug. Gratis adgang.

15. november kl. 14: Foredrag ved tidl. højskoleforstander Lillian Hjorth-Westh ”Rundt i humorens verden”. Tilmelding på tlf. 27 58 72 22 senest 10. nov. Gratis adgang.

ANSAGER-SKOVLUND EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Ansager Plejehjem.

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

DANSKE SENIORER ALSLEV

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

Hyggemøde: Medbring selv brød, kaffe/te kan laves gratis. Pris til andre møder er 30 kr. for kaffe med brød

1., 8., 15. og 22. september: Hyggemøde med kortspil, håndarbejde og snak.

29. september: Generalforsamling, flyttet fra 24.3.2021

6. oktober: Hyggemøde med kortspil, håndarbejde og snak

DANSKE SENIORER BILLUND

Mødested: Lindegården – 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.danskeseniorerbillund.dk

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

1. september: Banko og amerikansk lotteri

8. september: Musikunderholdning - Ældre Sagen musik café

15. september: Sønderjysk kaffebord

22. september: Musikunderholdning, fællessang v/Jens Krægh

29. september: Banko og amerikansk lotteri

6. oktober: Bustur til Retro Museet i Ulfborg

15. oktober: Jubilæumsfest på Hotel Refborg m/3-retters menu, vin ad libitum, underholdning ved Trine Gadeberg og dans til Bent Junker.

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.

HUSK: vi har en indkøbs- og kørselsordning samt en rabatordning hos: Hos Lisbeth, FF.Cykler, Vinfordig, Brørup og KKpartner. Rabatten fås kun ved fremvisning af gyldigt medlemskort!

Datastue: Vi er med i Datastuen på Fredenshjem

26. august kl. 14: ”De gode gamle sange” musik/sang og fællessange med Jan Mortensen og Karsten Jensen, Fyn. Pris: kaffe/kage 50, kr. på Lundtoft

7. september: Udflugt - Tilmelding til Anne 41 17 09 82 – Kaj 29 86 88 74. Nærmere om turen i Ugeavisen.

15. september kl. 14: Seniordans = Glad dans i Foreningshuset, Brørup (undt. uge 42). Pris: 200 kr. for 10 gange. Nye dansere er velkomne!

23. september kl. 14: Musik og fællessange med HarmonikaBanditterne, Kolding. Pris: kaffe/kage 50, kr. på Lundtoft

19. oktober kl. 18-23: Efterårsfest på Markedsrestaurationen, Brørup. Pris: 250 kr. Musik: Jens Kristensen, Ballum - tilmelding senest 15. okt. til Kaj 29 86 88 74 – Ellen 23 37 50 42.

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: kl. 14-16 i Landsbyhuset, første gang 7. september - 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.

31. august: Udflugt til Årø

7. september: Tirsdagstræf

14. september kl. 17: Generalforsamling i Føvling forsamlingshus (for år 2020). Derefter er Foreningen vært med et par stykker smørrebrød og underholdning.

21. september: Tirsdagstræf i Landsbyhuset kl. 14-16.

28. september 14.30: Sang og underholdning m/Susanne og Bent Hansen, Askov, blandet med fællessang fra deres medbragte sanghæfter.

5. oktober kl. 15-17.30: ”Last Prom”-koncert i Esbjerg musikhus, Shantykoret Capstan indleder eftermiddagen med en håndfuld af deres mest populære numre. Vi har kun få billetter, derfor først til mølle. Pris: 230 kr.

12. oktober kl. 14.30: Fra Rwanda i Afrika til Sig v/Peruth Pedersen: En fortælling om opvækst og barndom som flygtningebarn i Uganda, den historiske baggrund for hendes liv som flygtning og opvækst i en flygtningelejr.

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.

Præmiewhist: 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

HUSK: at reservere 8. december til tur til Julekoncert m/Per Nielsen i Alslion, Sønderborg.

1. september: Jakob Jensen hundefører

9. september: udflugt se ugeavisen

15. september: Sang og musik m/Dorte og Hans

6. oktober: Viberne fra Videbæk

DANSKE SENIORER HOLSTED

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

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

15. september kl. 13.30: Kreds Sydvest byder til foredrag "Rette pille i rette mund". Se ovenfor under Kreds Syd/Vest.

7. september: Virksomhedsbesøg i Kageriget, Storegade 60 i Holsted. Max. 20 deltagere. Tilmelding nødvendig. Pris kr. 100 inkl. smagsprøver og kaffe.

6. oktober: Musikhuset Esbjerg: Danske Seniorer koncert: "Last Proms". Se danske-seniorer.dk/kalender.

9. oktober: Pasgaard tøjservice præsenterer smart tøj i god kvalitet. Arrangeret i samarbejde med Centerrådet for Blomsterengen. Pasgaard byder på kaffe/te med lagkage.

November: Influenzavaccination.

December: Julehygge med kaffe, gløgg og æbleskiver

DANSKE SENIORER NÆSBJERG

Mødested: Æblehaven, Hovedgaden 27, Næsbjerg – kl. 14, medmindre andet er oplyst. Tilmelding: Lisbeth Hedegaard tlf. 42 19 99 20 eller Margit Pedersen tlf. 61 67 28 83. Se mere på www.naesbjerg.dk under foreninger.

Entré/kaffe/deltagelse: hvor intet andet er nævnt 40 kr. (ikke-medlemmer: 80 kr.).

7. september kl. 13.40-ca. 17: Halvdagstur (samkørsel i egne biler) til Nørholm Gods med foredrag og rundvisning i hovedbygningen og på Nørholm Vandmølle. Kaffe i godsets jagtstue i kælderens. Pris: 150 kr. pr. person (ikke-medlemmer 200 kr.) 50 pladser. Tilmelding senest 1. september. De, der ikke selv kører betaler 20 kr. til chaufføren i kørepenge. Afgang fra Næsbjerg Brugs.

21. september kl. 14-ca. 17: Svampetur i private biler – afgang fra Brugsen. De, der ikke selv kører, betaler 20 kr. til chaufføren. Kaffe i det fri – tilpas påklædning. Pris: 40 kr. for medlemmer og 80 kr. for ikke-medlemmer. Tilmelding senest 17. september.

27.-30. september: 4-dagestur til Lolland, Falster, Møn og Sydsjælland sammen med Danske Seniorer Nordenskov, Agerbæk/Fåborg, Starup. Besøg på Fejø, der er kendt for sine æbleplantager og mange gårdbutikker, byrundtur i Maribo, besøg i Elmelunde Kirke på Møn med de overdådige kalkmalerier. Vi skal også opleve bl.a. Møns Klint, Femernforbindelsen i Rødbyhavn og Peter Hansen Haven, der rummer en af Nordeuropas største privatejede plantesamlinger. Tilmeldingsfrist udløbet.

12. oktober kl. 14: Foredrag ved Herdis Kristensen "Fra Skonager til Kerteminde"

DANSKE SENIORER SDR. OMME

Mødested: Multihallen, medmindre andet er oplyst.

Tirsdays kl. 14-16: Bobspil

Tirsdays og torsdays: kl. 9-10.30 OG 14-16: Biblioteket er bemandet. Øvrige tidspunkter selvbetjening, husk sygesikringskort.

Torsdays kl. 8.45-11.15: Fri idræt

Fredays kl. 13: Præmiwhist

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

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

Mandays kl. 16-17: Kortspil

Torsdays 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)

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: Agnes Birkemark, tlf. 75 25 40 48.

31. august kl. 19: Præmiwhist

SKADS SOGN SENIORKLUB

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

Tilmelding: se Fællesbladet.

Ikke medlemmer betaler 25 kr. pr. gang for at deltage i møder.

30. august kl. 10: Helle Hallen: Kreds Syd/Vests generalforsamling – alle er velkomne

31. august: Foreningens ordinære generalforsamling med banko-pakkespil. Husk pakke ca. 40 kr.

7. september: Hobby

14. september: "I de store opdagelsesrejsendes fodspor" - Vibeke Tang, Ribe, fortæller om en tur til Antarktis.

21. september: Hobby

28. september: På cykeltur i Vietnam v. Gudrun Arnborg, Esbjerg.

5. oktober: Last Prom i Musikhuset i Esbjerg.

12. oktober: Hobby

VILSLEV & OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Vilslev Forsamlingshus, Vilslevvej 59, 6771 Gredstedbro – medmindre andet er oplyst. Kontakt: Arne Lauritzen tlf. 30 87 65 89 - [arnelau\(a\)mail.dk](mailto:arnelau(a)mail.dk)

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

1. september kl. 14: Generalforsamling. Derefter holder tidl. borgmester i Ribe, Jørgen Elsted Hansen, foredrag over emnet: Fra bonde til borgmester.

14. september kl. 14: Besøg på Havfolds Vingård, Havfoldvej 4. Tilmelding til Kaj 51

27 18 01 fra 6.-11. september.

24. september 18: Jubilæums- og høstfest. Jubilæet var i 2020, men festen måtte dengang aflyses. Musik v/Henning Sørensen og festlige indslag v/»Lidt af hvert« fra 7-kanalen.

6. oktober kl. 14: »På enkeltbillet fra København til Rejsby« - en beretning om et spændende og udfordrende liv fra by til land fortalt af Lone Clausen, Rejsby. Krydret med fællessang.

VORBASSE SENIORER

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

Mødested: Vorbasse Kro, hvor andet ikke er nævnt – se også www.vorbasseseniorer.dk. Kaffe og kage: 30 kr. ved banko.

31. august kl. 14: Vorbasse-Skjoldbjerg menighedsråd og Vorbasse Seniorer inviterer til Sogne- eftermiddag med Flemming Rishøj – om Stjernestunder. Gudstjeneste i Vorbasse kirke. Kaffe og kage i Vorbasse Sognehus. Foredrag ved Flemming Rishøj – Aftensmad. Alle er velkomne. Pris 150 kr. Tilmelding senest 23. august til Gunhild (22 95 55 67) el. [birkevej1\(a\)bbsyd.dk](mailto:birkevej1(a)bbsyd.dk)

KREDS SØNDERJYLLAND

*Kredsformand Ove Christiansen
Fjelstrup Nørrevej 92, 6100 Haderslev, Tlf.
40 34 01 59 – [seniorraadet\(a\)gmail.com](mailto:seniorraadet(a)gmail.com)*

Mødested: Agerskov Kro, Hovedgaden 3, Agerskov

21. september kl. 10.30-ca. 15.30: Generalforsamling, middag og underholdning. Dagsorden iht. vedtægterne. Derefter middag og underholdning: »Kim Larsens liv og sange« v/ troubadour Flemming Baade, Viby. Kredsen er vært ved kaffen til generalforsamlingen.

Pris: 100 kr. for middag (ekskl. drikkevarer), underholdning, kaffe og brød. Sted: Agerskov Kro, Hovedgaden 3, Agerskov. Tilmelding senest 13. september til kredsformanden.

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](mailto:valborgwind(a)gmail.com)

Bowling: i Skærbæk Fritidscenter

Krolf og seniorgymnastik: ved Krolfhytten

Fredays kl. 9: Gåtur ved Åse Schmidt

Tirsdays kl. 14.30: Seniorgymnastik

Mandays kl. 19: Krolf

DANSKE SENIORER DYBBØL

Mødested: Kirkeladen Dybbøl, hvor intet andet er nævnt – ved udflugter: Rema 1000 Dybbøl, Brugsen Dybbøl og Husumvej.

Tilmeldinger: Til Toni Rasmussen tlf. 41 97 31 13 el. [tonis\(a\)stofanet.dk](mailto:tonis(a)stofanet.dk) - , tilmelding er bindende. Evt. afbud skal ske inden sidste tilmeldingsdag, som vil gøres bekendt i udsendte meddelelser, dog senest 3 dage inden arrangement.

September – Tur på Haderslev Fjord.

23. september: Heldagstur til Ditlevsdal på

Fyn. Pris 400, alt inkl. – tilmelding nødvendig.

12. oktober kl. 14: Sange fra Genforeningen. Kaffe og kage: Pris: 50 kr. tilmelding nødvendig.

30. november kl. 14: Adventsmøde fælles med menighedsrådet – vi mødes i Dybbøl Kirke til gudstjeneste og går derefter over i Kirkeladen. Der kan bestilles kirkebil. Deltagerpris inkl. kaffe og kage: 50 kr.

DANSKE SENIORER LØGUMKLOSTER AF 30. JUNI 2020

Mødested: intet fast – se nedenfor. Alle er velkomne – også ikke-medlemmer. Kontakt: 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.

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

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

Tirsdage kl. 10: Cykeltur starter fra Aktivitetscentret i samarbejde med ÆldreSagen. 1-1½ time. Kontakt: Hans Aage Kjeldsen, se ovf.

Torsdage kl. 10: Gåtur starter fra Aktivitetscentret, ca. 6 km. I samarbejde med ÆldreSagen. Kom og vær med. Kontakt: Hans Aage Kjeldsen, se ovf.

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

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

Motionsrum: Egen Seniorer-pris 300 kr./år. Se åbningstider på opslag /folder i centret. Kontakt: Torben Klyhn, tlf. 41 67 33 91 el. torbenklyhn(a)hotmail.com

10. september kl. 14: Minilotto. Kontakt: Margit Petersen, tlf. 23 62 27 07 el. margitpetersen16(a)gmail.com

17. september kl. 14: Skovlotto i Nørreskov (Fra P-pladsen ved Brudgomsegene ved Østerholm). Kontakt: Torben Klyhn (se Motionsrum)

27.-30. september: Ferietur til Fyn, program kommer. Kontakt: Margit Petersen (se Minilotto)

10. oktober kl. 12.30: Sensommerhygge i Aktivitetscentret. Kontakt: Margit Petersen (se Minilotto)

13. oktober kl. 14: Orienteringsmøde om eventuel flyvetur 2022, Kontakt: Hans Aage Kjeldsen, se ovf.

15. oktober kl. 14: Skovlotto i Nørreskov, fra P-pladsen ved Brudgomsegene ved

Østerholm. Kontakt: Torben Klyhn (se Motionsrum)

HELLEVAD-EGVAD PENSIONISTFORENING

Vi spiller Krolf hver mandag kl. 18.30 – fra 6. september kl. 14.30 – og torsdag kl. 9.30. **Generalforsamling 2021:** om 2020 afholdes, når forsamlingsforbuddet er ophævet, se Hellevad Nyt og opslag.

23 og 30. august kl. 18.30: Krolf

6. september kl. 14.30: Krolf – herefter fast kl. 14.30

14. september kl. 8.30: Besøg på Kirsebærhavens Aktivitetscenter med rundvisning og kaffe. Pris 25 kr. Afgang fra Kløver Es. Tilmelding senest 2 september til Inga tlf. 30 24 78 02 eller Birgit tlf. 26 70 92 51.

12. oktober kl. 19: Lottospil på Kløver Es - med mange fine gevinster. Tag familien med til en hyggelig aften.

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.

14. september kl. 14: Kredsen holder Fællesmøde for medlemmer på hotel Kløver Es, **1. oktober kl. 10-11:** opstart Stolemotion – derefter hver fredag (undt.: 8. okt.) Vi afslutter med en kop kaffe og en snak.

13. oktober kl. 13.30: Kør selv-tur til Møgeltønder, afgang fra kirkepladsen. Vi ser Schackenborg Slot med guide. Bagefter nydes foreningens kaffekur. I Møgeltønder kirke fortæller kirketjener Jens Nissen kirkens spændende historie. Pris: 150 kr. ikke medlemmer 175 kr. Tilmelding inden 1. september.

DANSKE SENIORER FOR RØDEKRO OG OMEGN

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

6.-10. september: 5 dages tur til Goslar i Harzen - afgang kl. 9.00 fra det gl. posthus. Frokost i Bispingen ankomst til Goslar ca. kl. 15. Fredag er hjemrejse m/frokost i Neumünster. Fuldt program fås ved bestyrelsen.

17. september kl. 14: Lotto

7. oktober: Besøg på Danfoss i Rødebro, nærmere information kommer senere.

15. oktober kl. 13: Efterårsfest. Vi starter

med 2 snitter og en øl eller vand. Underholdning v/Guitar Finn, kaffe i pausen. Pris: 100 kr. Bindende tilmelding til Olaf Nielsen tlf. 61 43 53 14 senest 1. oktober.

26. november kl. 14: Lottospil

8. december kl. 12.30: Julefrokost på Rødebro Kro. Julemenu med 2 genstande, musik til dans og suppe som afslutning. Pris: 200 kr. Bindende tilmelding til Niels Hattens tlf. 74 66 12 34/ 60 49 61 03 senest 1. december.

SKÆRBÆK SENIORER

Mødested: Aktivitetshuset SEA, Søndervang 1, 6780 Skærbæk.

Tilmelding til rejser og udflugter: skal ske til formand Inger Paulsen tlf.: 74 75 50 11 / 30 53 26 22 – betaling for ture på kto.nr. 9839 885 024 4341. Ikke-medlemmer velkomne, deltagerpris: 50 kr. ekstra pr. gang.

Spis Sammen: Fast pris: 100 kr./pers. inkl. 1 genstand + kaffe. Husk tilmelding til Karen Jeggelsen tlf.: 24 98 34 09 eller karen(a)jeggelsen.dk

20. august kl. 12: Spis Sammen

5.-9. september: tur til Harzen – i skrivende stund er der stadig pladser fri. Tilmelding til formanden.

Spis Sammen kl. 12: 17. september, 15. oktober, 10. december, 14. januar 2022

KREDS TREKANTEN

*Kredsformand Bent Ginnerkov Jensen
Baldersvej 52 - 2. lejl. 205, 6000 Kolding.
Tlf. 23 23 24 49 – 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.

12. september kl. 13: Høstgudstjeneste i Bredsten Kirke. Derefter sammenkomst i Håndværkerhuset. Samarbejde med Menighedsrådet, Bredsten Aktivitetscenter og Håndværkerhuset.

27.-30. september: 4-dages tur til Sydhavssøerne, spørg efter brochure. Hør nærmere: Kaj, tlf. 23 30 66 77 el. kajkpoulsen(a)hotmail.com. Der er fuldboget fra 2020, hvor turen blev udskudt.

7. oktober kl. 14: Musik og Sang i Balle Forsamlingshus med Steen Nielsen fra Give

DANSKE SENIORER FREDERICA

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./kvartal. 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: Vandgymnastik

Mandage kl. 13.30: Stoleyoga/stolegymnastik.

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

NORDBO SENIORER, FREDERICIA

Mødested: hvor intet andet er nævnt: Nordbo Huset, Sonnesvej 112, Fredericia – www.nordbo-seniorer.dk – mail: [kontakt\(a\)nordbo-seniorer.dk](mailto:kontakt(a)nordbo-seniorer.dk)

Seniorklubben er åben for alle interesserede seniorer i Fredericia. Formand: Marianne Nyrup, tlf. 20 84 71 39 - mail: [formand\(a\)nordbo-seniorer.dk](mailto:formand(a)nordbo-seniorer.dk). Kasserer: Bjarne Dueholm tlf. 22 60 81 00 - [kasserer\(a\)nordbo-seniorer.dk](mailto:kasserer(a)nordbo-seniorer.dk)

Tirsdagsklubben: Opstart efter sommer-

pausen 12. oktober – se hjemmesiden. Kontakt: Benny Lauridsen tlf. 51 32 61 25 - [benny.lauridsen\(a\)mail.dk](mailto:benny.lauridsen(a)mail.dk)

Håndarbejde: Tirsdage kl. 13.30 mødes vi til håndarbejde og fælles hygge. Kontakt: Margit tlf. 25 34 76 72 – [anesonnesvej\(a\)gmail.com](mailto:anesonnesvej(a)gmail.com)

Petanque & krolf: Tirsdage kl. 10 - Kontakt Margit – se håndarbejde

Cykelture: Onsdage kl. 18. Kontakt Bent: tlf. 75 92 84 79 - [naestformand\(a\)nordbo-seniorer.dk](mailto:naestformand(a)nordbo-seniorer.dk)

Traveture: Torsdage kl. 10-12: vælg mellem lille og stor tur. Kontakt Bent

"bevar DIG vel": Torsdage kl. 13. Kontakt Margit (se ovf.) – eller Birthe tlf. 61 68 80 17 - [birhansen\(a\)live.dk](mailto:birhansen(a)live.dk)

Mandeklubben "Os der sparker dæk": Se program på hjemmesiden. Pris kr. 75 + det løse

Kontakt Bjarne Dueholm

"Spis sammen": sidste onsdag i måneden kl. 17.30-ca. 20: 25. august + 29. september + 27. oktober. Der bydes på 2 retter mad og et glas øl, vin eller vand. Pris: 50 kr. Du har selv indflydelse på menuen, da vi laver ønskesedler, og her bestemmer flertallet. Kontakt: Birthe tlf. 61 68 80 17 - [birhansen\(a\)live.dk](mailto:birhansen(a)live.dk)

"en glad aften i byen": Når lejligheden byder sig, arrangeres fælles ture til kulturarrangementer. Vi følges ad, så ingen skal gå alene. Ofte arrangeres der også transport fra og til hjem adressen, samt spisning på en af byens restauranter. Følg med på vores hjemmeside nordbo-seniorer.dk. Kontakt Bjarne

Spillebuden: Vi hygger og spiller spil for sjov og for alvor mandage i lige uger kl. 10

Kontakt: Margit eller Bjarne – se ovenfor.

Slægtsforskning: Hvis du også ønsker at

deltage på holdet, får du indbydelse til møder og skriftlige råd og vejledning af tvalholder. Kontakt: Benny Lauridsen – se ovf.

Ugebrev: tilmelding til Bjarne Dueholm

Ud i det blå-ture: Tilmelding til kassereren. 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.

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.

8. september kl. 12: Bustur til Clay Keramikmuseum i Middelfart, hvor vi ser udstillingen og Skatkammeret med det fine porcelæn. Derefter drikker vi kaffe på Café Razz. Pris kr. 200. Tilmelding senest 1. sept.

22. september: Bankospil

6. oktober kl. 10.30: Æbletur med bus til Søvind, Søvind Kro, hvor vi spiser middag og kører derefter til Brigsted Frugtplantage. Vi får kaffe med kage på hjemvejen. Pris 200 kr. Tilmelding senest 29. september.

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Nordjylland:

Fra 1. september: Connie Lassen

Tlf. 20 48 17 12 - [col\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:col(a)danske-seniorer.dk)

Region Syddanmark, Fyn:

Rikke Samssund, tlf. 35 24 00 42, mobil

51 77 79 85, [rs\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:rs(a)danske-seniorer.dk)

TILMELD DIG NYHEDSBREVET OG FÅ MERE UD AF DIT MEDLEMSKAB!



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

Tilmeld dig og vælg nyhedsbrev her:

www.danske-seniorer.dk/nyheder

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



VI HJÆLPER HINANDEN

OBS: Medlemsforeninger får automatisk tilsendt nyhedsbrev til MEDLEMSFORENINGER (hver måned) og BESTYRELSESHJÆLPEREN hvert ½ år.

CORONADAGE

det var dagen efter
jeg fik min alderdom
at pandemien kom og
jeg fandt ud af
at jeg inderst inde er langt ude

det er dage med tal
smittetal, kontakttal, evidensstal,
kvik- og langsomheds-tal, skyggetal
prostatatal ikke at forglemme
dødstallet stiger

om natten er tallet minus 10 på udsatte steder
i min indre Corona-slagmark
hvor der trækkes rundt
med et overlæs af mismod
om det ikke snart hører op
dette pandemiens vanvidskørsel
på spejlglatte smitteveje i uvejsomt terræn
mellem store boligblokke

selv kommunegrænserne
respekteres ikke længere
pandemi mig her og pandemi mig der
man binder os på mund og sprit i hånd
på skoler og butikker
institutioner og glædeshuse
færger og ic-3 tog
alle er ramt
du er ikke alene
de ensomme
skal ikke længere tro
at de kan have privilegiet
at ensomheden kun er for dem
ensomhed er den eneste glæde
som ikke kan deles med andre
og den har Sundhedsstyrelsen ikke lagt sit
klamme hygiejnebind på – endnu

morgenstund havde mundbind på
vi til vort center iler.....



HVAD LAVER KREDSENE EGENTLIG?

Kredsen er bindeleddet til – og foreningernes vej til indflydelse i hovedbestyrelsen



Danske Seniorer er organiseret med en hovedbestyrelse, som består af formændene for 18 geografiske kredse samt og en landsdækkende "kreds" for de personlige medlemmer. Deres opgave er at være organisationens ansigt på regional og lokalt plan og bl.a. at medvirke til seniorpolitiske og sociale aktiviteter i deres område.

Kredsene tilbyder i løbet af året forskellige arrangementer – alt fra temadage og kurser for medlemsforeningernes

bestyrelser, informationsmøder om fx seniorbofællesskaber, fejlmedicinering, valg til ældegerådet i din kommune til musikalsk underholdning i forlængelse af en generalforsamling.

I Region Syddanmark er der fire kredse: Syd/Vest, der dækker kommunerne Billund, Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen – Trekanten: Fredericia, Kolding og Vejle - Sønderjylland: Aabenraa, Haderslev, Sønderborg og Tønder – og endelig Kreds Fyn, der, som navnet siger, dækker hele "øen i

midten" plus Ærø og Langeland.

Alle medlemmer i kredsen kan deltage i arrangementer – uanset om man er medlem via en forening eller personligt medlem. Kurser og netværksmøder for medlemsforeninger kræver dog, at foreningen er tilsluttet Danske Seniorer.

Har man behov for at bringe et emne op i Danske Seniorers hovedbestyrelse, kan man kontakte sin kredsformand, kontaktdata findes her i kalenderen.

Ny magnesium kapsel
til dine muskler

Slut med uro i benene



Modelfoto

Inge havde en frygtelig uro i sine ben hver aften når hun gik i seng. –Jeg kunne ikke finde ro nogen steder, og det forstyrrede min nattesøvn. Nu tager hun et dagligt tilskud af magnesium malate™ fra New Nordic. –Det har givet mig ro og jeg sover om natten.

Inge blev pensionist for 5 år siden. –Jeg så frem til, at skulle nyde min hverdag. Nu skulle jeg rigtig have tid til at gøre alle de ting, jeg rigtig godt kunne lide; spille kort, ordne i haven og gå lange ture langs havet, hvor vi bor.

Sov dårligt

– Al den glæde og fornøjelse ved tilværelsen, blev dog overskygget af, at jeg havde en forfærdelig uro i mine ben om natten og sov meget uroligt. Det betød, at jeg var træt om dagen og i virkelig dårligt humør.

Fik et tip om at prøve magnesium malat

–Jeg fik et tip af min nabo om, at prøve et nyt produkt der hedder magnesium malate™ med mag-

AKTUELT NU:

Bestil magnesium malate™ i dag
og få leveret direkte til døren

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

Fås også hos Matas, Helsam og
andre helsekostbutikker

Ring tlf.: 46 33 76 00

matas  **Helsam**  Din lokale **helsekost**  **Helsemid**  www.newnordic.dk **Online Store** 

ANNONCE

nesium-malat. Hun var meget glad for det, og tog det for sine muskler.

Nu sover jeg om natten

–Jeg er helt forandret. Jeg tager 3 kapsler om dagen, og allerede efter få dage forsvandt uroen i mine ben. Jeg vidste ikke, at jeg manglede magnesium til mine musklers normale funktion og nerverne. Jeg har det fantastisk, og jeg sover helt vidunderligt. Jeg anbefaler magnesium malate™ fra New Nordic til alle jeg hører fortælle, at de har uro i deres ben – og det er der mange i min alder der har, fortæller Inge.

* Forbruger-test.dk gav magnesium malate™ fra New Nordic en suveræn 1. plads blandt 8 magnesiumkosttilskud.

