

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 9. ÅRGANG · NR. 5 · OKTOBER 2021

SENIOR BLADET



SIDE 10

Farvel til
forsørgerpligten

SIDE 24

Vi er så klar!



REGION
NORDJYLLAND



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. 6 2021
udkommer 7. december
Deadlines: Redaktion: 29/10
Aktivitetskalender: 24/10

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. 6:
20/10 kl. 10

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136

Forsidefoto
Lisbeth Kjærulff, Preben Kristensen og Birthe Kjær er garanti for glæde. Foto: Iben Hauschultz.



KÆRE MEDLEM

Når du læser dette blad, står Danske Seniorers kongres 2021 for døren. Vi mødes den 27. oktober, denne gang i Middelfart. Jeg tror, at alle der har deltaget, husker stemningen, når flere hundrede seniorer fra hele landet mødes og åbner med en festlig indmarch med foreningernes faner i spidsen. Kongresserne afholdes hvert andet år, hvor vi gør status over resultaterne i den tid, der er gået og beslutter mål for de næste to år. Og det er også en rigtig god anledning for foreningerne til at mødes på tværs af landet og lade sig inspirere af hinanden.

I år er noget særligt, fordi vi efter halvandet år med restriktioner nu endelig igen kan mødes i fællesskab. Vi er måske blevet lidt rustne og endnu ikke er helt så aktive som før, men heldigvis kommer der stadig flere meldinger fra hele landet om, at der især siden sensommeren 2021 er kommet gang i aktiviteterne, der kommer igen, mange nye indmeldelser fra personlige medlemmer og flere foreninger melder igen om stigende medlemstal.

På positivsiden tæller også, at Danske Seniorer har fået en stabil økonomi, og at vi efter en besværlig indkøring af det nyt medlemssystem er klar til fremtidens udfordringer, bl.a. kan

En af vore kerneopgaver er at gøre det lettere at være seniorforening i Danmark. Nogle gange handler det om at på virke politikere og beslutningstagere – andre gange handler det om helt konkret hjælp til måske i sær små foreninger, når de kæmper med at finde nye til bestyrelsen, eller med at holde styr på nye love og regler. Denne service og ikke mindst foreningernes adgang til stadig flere puljer – bl.a. i kraft af Danske Seniorers medlemskab i ISOBRO og nye samarbejdspartnere, gør det stadigt mere attraktivt for foreninger og klubber at være medlem af Danske Seniorer.

En af de nye opgaver bliver at støtte og udvikle den nye frivillighed, hvor de frivillige gerne vil engagere sig i aktiviteter, men er mindre interesserede i selve bestyrelsesarbejdet.

Vi arbejder for at udvikle vores medlemstilbud, så det bliver endnu mere attraktivt at være medlem af Danske Seniorer – der kommer hele tiden nye til – som fx Gratis bedsteforældre-dag i Zoo. Det kan du læse mere om i bladet og på vores hjemmeside.

Danske Seniorer har rødder helt tilbage til 1926, hvor organisationen blev startet i Randers af lokale foreninger, som var klar over, at man skal gå sammen og hjælpe hinanden, når man vil forbedre ældres vilkår og tage ansvar for udviklingen i samfundet. Vilkårene og opgaverne har ændret sig meget siden den gang, men meningen er stadig den samme: At tage ansvar og hjælpe hinanden med at forbedre vilkårene.

I den kommende periode vil vi i vores seniorpolitiske arbejde især lægge vægt på at sundheds- og boligområderne, som beskrevet i hovedbestyrelsens forslag til handlingsprogram 2021-2023.

De bedste hilsner

Per K. Larsen,
Landsformand



INDHOLD



Kongressen skal have gang i stemmesedlerne - fx skal der stemmes om ændring af vedtægterne.



Ældrepakke-penge: Hellevad-Egvad-pensionister fik en skøn tur til Vadehavet.



Kulturnat med "Den gamle sangskat" – det er 15. oktober i Danske Seniorers Hus i København.

4 Kort nyt

5 Nyt om DS

6 Store emner på dagsordenen
Kongressen skal bl.a. fastsætte antallet af næstformænd

10 Vi glæder os over farvel til forsørgerpligt

12 Plejehjemspladser til ældre hjemløse mennesker
På 10 år er antallet af ældre – dvs. 50+-årige – hjemløse steget med 58%

14 Mord i seniorklubben

16 Medlemmernes favoritter til "Danmarks bedste plejehjem"
Lille udpluk af medlemmernes indstillinger

18 Søg penge til udvikling
Vores medlemskab af ISOBRO giver foreningerne flere muligheder

18 Støt os – så støtter du foreningerne

20 Den tur glemmer de aldrig

22 Morgenfriske seniorer besøgte "Borgen"

24 Billetterne går som varmt brød

26 Seniorjura
Arveafkald

28 Rejsehjørnet

30 Vind med SeniorBladet

31 Medlemsfordele

32 Kulturkassen

37 Besøg danske seniorer på kulturnatten

38 Billet mrk ...

39 Krydsord

40 Aktivitetskalender

KORT NYT

NEMID BLIVER TIL MITID OG NØGLEKORT UDFASES

Snart er det slut med nøglekort og NemID. Det handler både om, at teknologien er bedre og mere sikker i dag, og om at forebygge svindel bedre.

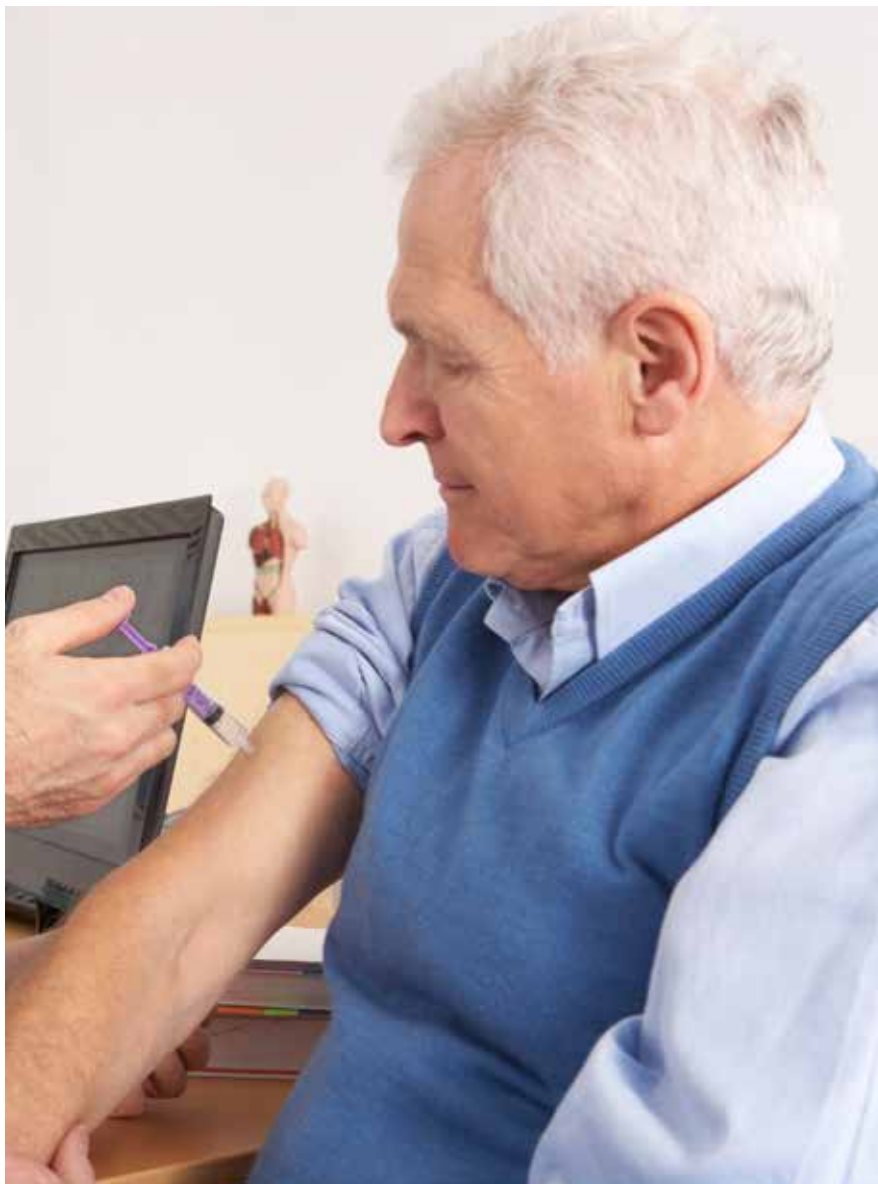
MitID er en App, der kan fungere på hovedparten af alle smartphones. Hvis du bruger NemID nøgleapp i dag, kan du som hovedregel også bruge MitID appen.

MitID appen kan have flere bruger-ID'er tilknyttet. Det betyder fx, at flere personer i den samme husstand kan benytte den samme tablet/lpad med kun én MitID app, men selvfølgelig hver sine koder.

Alternativer: Hvis ikke du har mulighed for at bruge MitID appen, er der MitID kodeviser, MitID kodeoplæser eller MitID chip.

Udskiftningen sker i løbet af i 2021 og 2022 og alle får besked i deres net- eller mobilbank, når det bliver deres tur til at skifte.

Læs mere på <https://digst.dk/it-loesninger/mitid/>



GRATIS VACCINER TIL 65+

INFLUENZA

Frem til 15. januar kan alle over 65 og personer med kroniske sygdomme (og gravide) gratis blive vaccineret mod influenza. De er nemlig i særlig risiko for et alvorligt sygdomsforløb.

Influenza er en virusinfektion, der rammer luftvejene, som alle kan rammes af. Vaccinen nedsætter risikoen for at blive smittet og for alvorlige sygdomsforløb.

I år er influenzavaccination ekstra vigtig, fordi influenza udgør en særlig risiko for mange af de samme mennesker, der også risikerer et kompliceret og alvorligt sygdomsforløb, hvis de får COVID-19.

Du får vaccinen hos din læge eller dit lokale vaccinationssted.

PNEUMOKOKKER

Igen i år tilbydes alle, der er fyldt 65, gratis vaccine mod lungebetændelse og andre alvorlige sygdomme på grund af pneumokokbakterier. Vaccinen beskytter i ca. 6 år.

Kilde: SSI, Statens Serum Institut

NYT

OM DS ∞

VELKOMMEN TIL NY FORENING

Allingåbro-
Vivild og
omegns
Pensionist-
forening



FÅ MERE UD AF DIT MEDLEMSKAB

Danske Seniorer får løbende tilbud om fordele og oplevelser til alle medlemmer af Danske Seniorer og vores medlemsforeninger. Mange af dem med så kort frist, at vi ikke kan vente med at oplyse om dem i næste blad – men sagtens kan nå at fortælle om den vores nyhedsbreve.

DERFOR: tilmeld dig Danske Seniorers nyhedsbrev.

De findes i flere udgaver – alt efter geografisk område. Du vælger selv, hvilke du vil have:

Tilmeldingen finder du her: www.danske-seniorer.dk/nyheder i dit område.



ZOO-DAG I DECEMBER

Er du frisk på en tur i Zoo med dine små børnebørn? Så kan du godt glæde dig – vi har nemlig indgået en aftale med Zoo i Aalborg, Odense og København om gratis adgang for vores medlemmer onsdag 8. december.

Pengene til de gratis oplevelser har vi fået fra Folketingets Stimulipakke, der skal bruges til at fyre op under oplevelses-industrien igen efter den lange nedlukning.

Se mere om tid, sted og billetter på danske-seniorer.dk under medlemsfordele.

VORES KONTORER ER LUKKET UNDER KONGRESSEN

I forbindelse med Danske Seniorers kongres den 27. oktober i Middelfart, vil begge vores kontorer være lukket både tirsdag 26. og onsdag 27. oktober.

Rejsehjørnet holder også fri disse to dage.



STORE EMNER PÅ DAGSORDENEN



Hvilken retning skal Danske Seniorers arbejde tage – og skal vi have en eller to næstformænd fremover?



Danske Seniorers kongres træder sammen den 27. oktober, og der er – udover godkendelse af beretning og regnskab – store beslutninger på dagsordenen: handlingsprogram, vedtægtsændringer og valg af både formand og næstformænd.

Først og fremmest kan kongressen glæde sig over et pænt overskud på regnskabet (2019-2020) på trods af det seneste svære år. Forklaringen leverer landsformand Per K. Larsen i beretningen.

Det bliver også Per K. Larsen, der fremlægger handlingsprogrammet, der er hovedbestyrelsens forslag til mål og retning for organisationens arbejde frem mod 2023.

Forslag til ændring af vedtægterne

1. Kreds 19 nedlægges: Hovedbestyrelsen vil i år foreslå ændringer af vedtægterne på to punkter. Det ene handler om antallet af næstformænd, det andet om Kreds 19,

som til forskel fra de øvrige 18 kredse ikke er opdelt efter geografi. Kreds 19 er de personlige medlemmers kreds, og Hovedbestyrelsen foreslår at kredsen afskaffes som selvstændig kreds. De personlige medlemmer skal i stedet tilknyttes de lokale kredse for at øge aktiviteterne for de personlige medlemmer og deres muligheder for at deltage i demokratiet i deres lokalområde. Der vil fortsat være en repræsentant for de personlige medlemmer i hovedbestyrelsen og forretningsudvalget.

2. Kun én næstformand: Siden vi i 2013 dannede Danske Seniorer ved at fusionere tre landsdækkende organisationer har vi haft et formandskab på tre: En landsformand og to næstformænd. Nu – seks år efter fusionen – er arbejdsopgaverne nogle andre og derfor foreslår hovedbestyrelse, at vi fremover kun har én næstformand.

Formandskab på valg

Efter tur er landsformand Per K. Larsen på valg på årets kongres. Det samme er de to næstformænd, Benny Dyrdorf, Glamsbjerg, og Anette Tinghøj Hansen, Skibby. Benny Dyrdorf og Anette Tinghøj Hansen på seneste hovedbestyrelsesmøde blev valgt til næstformænd frem til kongressen. Årsagen til dette valg i utide var, at de tidligere næstformænd stillede et mistillidsvotum til landsformanden, men blev nedstemt. Derefter blev der stillet mistillidsvotum til de to næstformænd, og de måtte derfor gå af.

Alt efter om vedtægterne ændres som foreslået, skal der vælges en eller to nye næstformænd.

Har I tilmeldt jeres fane?

Har jeres forening en foreningsfane, så meld jer til faneindmarchen, så vi kan få en flot start og afslutning på dagen. Send din tilmelding til info@danse-seniorer.dk

Har du svært ved at huske?

- Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der bl.a. medvirker til at bevare hukommelsen ved stigende alder.
- Kosttilskud med ginkgo biloba hører til blandt de mest solgte i verden.



Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet. Ginkgo biloba hjælper med at bevare en god hukommelse, når man kommer op i årene, og fremmer blodcirkulationen hvilket er specielt godt for synet og hørelsen.

Når man kommer lidt op i årene, oplever mange, at blodomløbet ikke længere er i topform. Hukommelsen er måske ikke længere, hvad den har været – og hørelsen og synet er også blevet ringere. Det sker for alle mennesker og kan bl.a. skyldes forandringer i kredsløbet – især i de små blodkar.

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet (mikrocirkulation). Kosttilskud med ginkgo biloba hører til blandt de mest solgte i verden.

Mærk forskellen

Når du starter på at tage et dagligt tilskud af ginkgo biloba, vil du gradvist kunne mærke en positiv forandring på hukommelsen, da ginkgo biloba indvirker på kredsløbet i de små blodkar.

Det vil også have indflydelse på fx synet og hørelsen.

Derudover indeholder Tempozil vitamin B6, som bidrager til at mindske træthed.

Blodmløbet forandres med alderen

Af det blod, der cirkulerer rundt i kroppen, får hjernen ca. 20 %. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, undgår man f.eks. hukommelsesproblemer og træthed. Naturligvis nyder hele kroppen godt af, at blodmløbet fungerer normalt.

Prøv Tempozil, der indeholder en kombination af ginkgo biloba og vitamin B6. Så vedligeholder du dit kredsløb og afhjælper dermed de skavanker, der kan være forbundet med nedsat blodcirkulation.

20 %

er den andel, hjernen modtager af blodet, der cirkulerer rundt i kroppen. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, er det bl.a. med til at bevare hukommelsen i god form.



HJÆLP DIT BLODOMLØB

Dårlig hukommelse

Har du svært ved at huske, kan det være på grund af blodomløbet.



Mange oplever også, at det bliver sværere at koncentrere sig. Det er nemlig to sider af samme sag.

Træthed

Er du ofte træt eller oplever perioder, hvor du føler dig udmattet?



Tempozil indeholder vitamin B6, der bidrager til at mindske træthed og udmattelse.

Synet og hørelsen

Ginkgo biloba fremmer blodcirkulationen, hvilket er specielt godt for synet og hørelsen. Ginkgo biloba bidrager til et godt syn og en god hørelse.



Prøv til halv pris

Tempozil kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.

RING: 82 30 30 40

Hverdage kl. 8-16

Netop nu: kr. 119,-

(+ fragt kr. 39)

2 måneders forbrug

Ingen bindingstid. Betal efter at varen er modtaget.

WEB: wellvita.dk



✓ BLODOMLØB
✓ HUKOMMELSE
✓ HØRELSE
✓ TRÆTHED
✓ SYN

wellvita® Energivej 4
6700 Esbjerg

★ Trustpilot ★★★★★

Naturhusets nye Cirkulationstræner

- Forbedrer blodcirkulationen.
- Styrker muskler og led.

En fantastisk nyhed for smertefulde fødder og ben!



Tilbud
1390,-
Har aldrig
været billigere.

Med dansk brugervejledning

**Gratis
Gaver**



1200 kr. rabat

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

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

Lynbestilling på www.Naturhuset.dk
Eller på tlf.: 7023 3445

Smart og meget effektiv - anbefales!

Hvem kan få hjælp af cirkulationstræneren?

Disse symptomer forbedres ofte med Naturhusets cirkulationstræner:

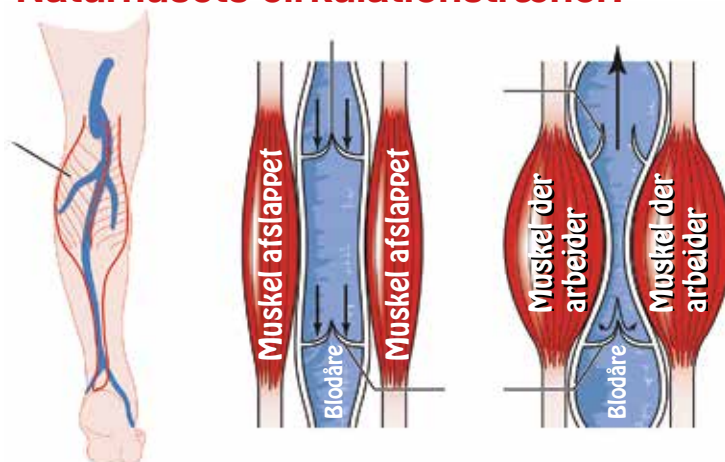
1. trætte og ømme fødder og ben
2. Nedsat blodcirkulation
3. Hævede ben
4. Kolde fødder
5. Åreknuder kan forbedres og ofte forsvinder smerter
6. Uro i ben
7. Kramper

Kramper og smerte
- ofte pga. snævre årer.



Sådan virker Naturhusets cirkulationstræner:

Lægmuskler og blodgennemstrømningen i benet.



Dårlig cirkulation og slid.



Hævede fødder og ben.



Kolde fødder.



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

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

VI GLÆDER OS OVER FARVEL TIL FORSØRGERPLIGT

Per K. Larsen: "Der er virkelig ikke ret meget godt at sige om den gensidige forsørgerpligt for pensionister!"



I Danske Seniorer vækker det stor begejstring, at regeringen vil afskaffe den gensidige forsørgerpligt for pensionister. Forsørgerpligten var uretfærdig og afskaffelsen vil motivere seniorer til at arbejde, mener landsformand Per K. Larsen:

"Det er et rigtig godt forslag fra regeringen. Der er virkelig ikke ret meget godt at sige om den gensidige forsørgerpligt for pensionister. Det er ikke rimeligt, at man som folkepensionist bliver straffet for at ens partner stadig er på arbejdsmarkedet", siger han og påpeger, at afskaffelsen vil gøre det mere attraktivt for ældre at udskyde pensionsalderen og gøre en ekstra indsats.

Den gensidige forsørgerpligt har eksempelvis betydet, at gevinsten ved at

arbejde fuldtid i stedet for deltid eller ved at tage ekstra vagter har været lille, hvis ens ægtefælle er pensionist.

"Mange seniorer kan og vil gerne arbejde, men gensidig forsørgerpligt har været en bremseklo for mange. Det virker uretfærdigt og demotiverende. Jeg betragter det som et levn fra dengang, pension nærmest blev betragtet som en almisse og ikke som en ret, man havde optjent", siger Per K. Larsen og tilføjer:

"Vi skal have et arbejdsmarked, hvor vi både tager os af dem, der ikke kan arbejde og dem som gerne vil. Arne-pensionen var et godt tiltag for den første gruppe, og afskaffelsen af den gensidige forsørgerpligt er et velkomment skridt for den anden", tilføjer han.



Danske Seniorers direktør Katrine Lester forklarede, hvad det vil betyde både for samfundet og især for den enkelte folkepensionist, når ægtefællen kan arbejde, når man selv er gået på pension. Foto: Screenshot fra TV2 NEWS




Ring for tilbud på skræddersyet grupperejse

Oplevelser i fællesskab
Natur · Kultur · Byferie · Musik

12/10	Rom · 4 dage.....	4.995,-
	Den evige stad	
30/12	Nytår i Polen · 4 dage	3.499,-
	Festlig nytårsaften med "all inclusive"	
2022		
3/6	Nordkap · 15 dage	15.499,-
	Med både Tromsø og Lofoten. Også 17/6	
28/6	Grønland · 10 dage	34.899,-
	I Hans Egedes fodspor	
7/7	André Rieu · 4 dage	3.999,-
	Open Air i Maastricht. Også 16/7	
19/7	Grønland · 10 dage	33.999,-
8 9/8	Med skib langs Vestkysten.	

Vi laver også gerne jeres grupperejse!

Hvis du sidder i bestyrelsen i en forening og gerne vil arrangere rejser for medlemmerne - så har vi erfaringen. Vi sidder klar ved telefonen med inspiration og rejseforslag

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

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

Prøv Oticons mest intelligente høreapparat **Oticon More™**



reddot winner 2021

Bestil tid på
78 76 41 28
og prøv dem
GRATIS
i 30 dage




OTICON | **More**

Oticon More™ tilpasser sig hurtigere forandringer i lyd miljøet sammenlignet med andre høreapparater på markedet. Med Oticon More får du en mere klar og naturtro lyd samt en generel bedre lyd kvalitet.*

*Oticons egen test med tre af de bedste høreapparater fra konkurrerende producenter.





PLEJEHJEMSPLADSER TIL

ÆLDRE HJEMLØSE MENNESKER

Antallet af ældre hjemløse er stærkt stigende i Danmark. En ny rapport fra Vive dokumenterer, at antallet af ældre hjemløse er steget med 58% fra 2009 til 2019.



Det er ubarmhjertige tal. Skal vi gøre noget for de allermest udsatte hjemløse ældre, er der brug for plejehjem med særlige pladser for hjemløse ældre.

Livet som hjemløs er uendeligt slid- somt. Derfor regnes hjemløse som ældre allerede når de er 50. Mennesker i hjemløshed er en utrolig udsat gruppe, der har brug for massiv hjælp med udgangspunkt i deres egne, komplekse behov. Nogle har været hjemløse i mange, mange år, og har tilbragt hovedparten af deres liv på gaden. Andre har mistet deres bolig i en sen alder, og har som følge af skilsmisse, misbrug eller arbejdsløshed oplevet at det højtbesungne danske sikkerhedsnet har huller, som man nemt kan falde igennem. Og er man først faldet igennem, er det svært at finde en stige, man kan kravle op ad igen!

Mange ældre hjemløse mennesker har svært ved at finde sig til rette i de almindelige tilbud. De kan ikke nøjes

med midlertidige pladser på herberger og kan ikke finde en almindelig bolig, der kan rumme dem. Det er mennesker, der har brug for mere end et sted at bo. Livet på gaden trækker ofte fysisk og psykisk sygdom med sig, og måske har man også et misbrug at kæmpe med. Ældre hjemløse mennesker har, ganske enkelt, brug for en bolig med permanent støtte og pleje efter deres hårde liv på gaden.

Derfor er det nødvendigt at skabe plejehjemspladser til ældre hjemløse, så de i hvert fald i deres alderdom kan få en tryk bolig på egne præmisser. Det kræver personale med de rigtige sundheds- og socialfaglige kompetencer, og det kræver viljen til at give plads til mennesker der ikke passer ind i de almindelige kasser.

Vi kan ikke hjælpe de mest udsatte ældre hjemløse mennesker med midlertidige tilbud eller gentagne vurde-

ringer og visitationer. De har nået et sted i deres liv, hvor fokus ikke skal være på at få folk ud på arbejdsmarkedet eller ind i en almindelig bolig, men derimod på at skabe rammer, hvor ældre hjemløse mennesker kan leve et værdigt liv.

Alle taler om housing first som den nye vej til at gøre op med hjemløshed. Altså – bolig først og støtte til at blive i den. For nogle ældre mennesker bør den bolig være et socialt plejehjem. Et sted, hvor man kan få ro på. Ro på boligsituationen, på helbredet og måske endda på livet. Et sted, hvor man kan være som man er – og ikke som samfundet synes, man bør være. Også de har ret til – og fortjener – et værdigt ældreliv.

Hvis vi mener det alvorligt med at udrydde hjemløshed, er plejehjem for (også forhenværende) ældre hjemløse et nødvendigt tilbud.

FLERE ÆLDRE HJEMLØSE

De nationale kortlægninger af hjemløshed har vist, at antallet af ældre borgere i hjemløshed fra 2009 til 2019 er steget med 58%.

Ældre borgere er her 50+-årige, da udsatte borgere ofte oplever en tidligere aldring end jævnaldrende.

Undersøgelsen peger på to hovedårsager: langvarig udsathed og hjemløshed, ofte kombineret med misbrug og psykiske vanskeligheder – og pludselige livforandrende hændelser som fx skilsmisse, ægtefælles død, arbejdsløshed eller stort tab af netværk ved overgang fra job til fx efterløn eller pension.

Langvarig udsathed og mange års misbrug slider på kroppen og borgerne i denne gruppe har ofte alvorlige helbredsproblemer som hjertekarsygdomme, leverlidelser, lungesygdomme (herunder KOL), infektionssyg-

domme og sårtilstande.

For de ældre, der sent i livet blev hjemløse, gælder ofte, at ofte har svært ved at benytte forsorgshjemmene, bl.a. fordi de kan blive udnyttet af de andre beboere. Mange af mændene

i denne gruppe har et betydeligt alkoholforbrug, mens kvinderne i højere grad har psykiske udfordringer.

Læs mere her: <https://www.vive.dk/media/pure/16474/6002294>



Foto: John Moeses Bauan / Unsplash

MORD I SENIORKLUBBEN

I seniorbofællesskabet Coopers Chase mødes fire beboere hver torsdag i puslespilsstuen. De er der hverken for at lægge puslespil, lære fransk eller deltage i nogen af de mange andre normale senioraktiviteter. Nej, de er der for sammen at dykke ned i gamle, uopklarede mordsager for at lede efter spor, politiet har overset.

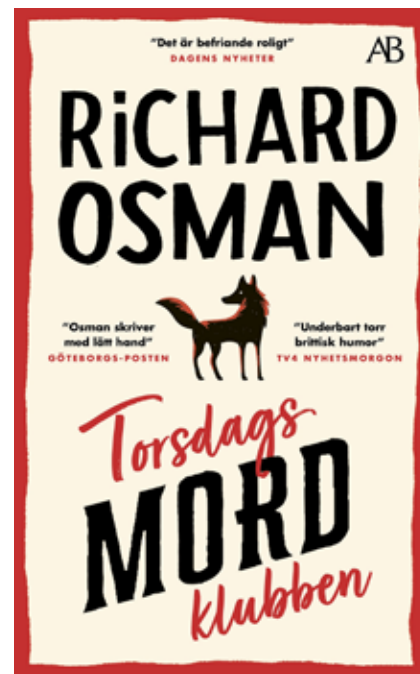


En dag sker der et mord i lokalområdet, og pludselig befinder de fire venner sig midt i en meget aktuel politijagt på en morder, der ikke holder sig tilbage... Heldigvis kan Joyce, Elizabeth, Ron og Ibrahim meget mere end deres salmevers, og de kaster sig over sagen. Hvad de mangler i ungdom, har de i erfaring og livsvisdom, men er det nok til at løse mordgåden? Og kan de fire pensionister tilsammen noget, som politiet ikke kan?

Torsdagsmordklubben er første del af engelske Richard Osmans charmerende roman om de fire seniorer fra Coopers Chase. Det har været en kæm-

pesalgssucces i England, og nu findes den også på dansk – og krimielkere kan glæde sig både plottet og fortællestilen: Torsdagsmordklubben tager de fire venner og deres morderjagt under kærlig og morsom behandling, og giver et underholdende blik på alderdommens styrker – og udfordringer. Joyce, Elizabeth, Ron og Ibrahim er fire pensionister med masser af seniorstyrke, og Torsdagsmordklubben er en roman for alle læsere, der kan lide et godt krimiplot og seje hovedpersoner.

<https://www.gyldendal.dk/produkter/torsdagsmordklubben>
-9788702318135



BLIV GLAD OG KLOG PÅ VERDENS ÆLDSTE SENIORHØJSKOLE

Tisvilde
HØJSKOLE
50+

KORTE KURSER OM:

Kunst – Klassisk korsang – Fransk for fuld udblæsning
Gourmetophold – Pigtråds-festival
Bridge – Efterårsferie med børnebørnene
Bellman, den guddommelige drukkenbolt
Linedance – Viserang o.m.a.

Tilmelding: mandag-torsdag kl.
10-14 på tlf.: 48 70 76 36 eller på
tisvildehoejskole@gmail.com
www.tisvildehoejskole.dk

Højskole-ophold ved Kattegat i trygge og smukke omgivelser



Rude Strand Højskole åbner nu for bestilling af alle vores 62 ugekurser i 2022. Prøv for eksempel:

KUNSTENS NØDVENDIGHED • 31.1.-5.2. • pris: 4.650,-
Mød en perlerække af forfattere, billedkunstnere, filosoffer og kunstkere. Kunsttur til Aarhus.

ØJE FOR VELVÆRE • 14-19.2. • Pris: 4.750,-
Forkæl dig selv med et kursus i velværets tegn. Med mild yoga og pilates, afspænding, sang og lækker mad.

VORES SMUKKE VERDEN • 20.-26.2. • Pris: 4.750,-
Velkommen på et livsbekræftende kursus, hvor vi i fællesskab får øje på alt det smukke, der sker i verden.

DER ER FORÅR I LUFTEN • 7.-12.3. • Pris: 4.550,-
Så er der fest! Som gæst på dette kursus, er du inviteret til jubilæumsfest. Vi fylder 50 år - og det skal fejres.

AARHUS DE 5 STORE • 28.3.-2.4. • Pris: 4.950,-
I Aarhus skal vi opleve Aros, Aarhus Domkirke, Den Gamle By, kulturhuset DOKK1 OG Moesgaard Museum.

Se alle vores 2022-kurser og rekvirer det nye katalog på: rudestrandhøjskole.dk
Eller ring til os på kontoret, Tlf. 86 55 89 44 så finder vi et kursus, der passer lige til dig.

RUDE STRAND HØJSKOLE FOR SENIORER

Kystvejen 114, 8300 Odder
Tlf. 86 55 89 44
info@rudestrandhøjskole.dk



SENIORHØJSKOLEN
NØRRE NISSUM
www.seniorhoejskolen.dk

Har du lyst til et aktivt og inspirerende folkehøjskoleophold?

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



Aktive kurser
2022
4.050 - 5.250 kr.

AKTIVE KURSER

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



14-dagskurser
2022
6.350 - 7.150 kr.

14-DAGSKURSER

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



Krea-kurser
2022
4.350 - 5.150 kr.

KREATIVE VÆRKSTEDER

De kreative værkstedskurser og -valgfag favner både gelliprinting, raku & keramik, akvarelmaling, linoleumstryk, plantesafari, maleri erindringsværksted samt ølbrygning.



Musikkurser
2022
4.450 - 5.150 kr.

MUSIK & SANGKURSER

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



Vestjylland
2022
4.450 - 5.250 kr.

SKØNNE VESTJYLLAND

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



Klassisk højskole
2022
4.250 - 5.150 kr.

KLASSISK HØJSKOLE

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



Samfundskurser
2022
4.050 - 5.150 kr.

HISTORIE OG SAMFUND

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

NYT KATALOG 2022
BESTIL DET NU!

97 89 10 11

eller seniorhoejskolen.dk

REJSEKURSER I 2022

I 2022 har vi 3 højskolekurser med efterfølgende rejser:

- * De danske spor i Slesvig *
- * Vandreture på Gotland *
- * Kulturrundrejse på Gotland *

www.seniorhoejskolen.dk | kontor@seniorhoejskolen.dk | 97 89 10 11

MEDLEMMERNES FAVORITTER TIL "DANMARKS BEDSTE PLEJEHJEM"

Små 40 plejehjem er indstillet til titlen – afstemningen er åben fra 8.-15. oktober



Kære allesammen

Tusinde tak for jeres indstillinger. Det har været en stor glæde at læse dem igennem, ikke mindst fordi der jo bag hver indstilling er mennesker, der har en god hverdag, selv om de er så svækkede, at de ikke længere kan klare sig

i eget hjem. Det er mennesker, der oplever en masse i deres dagligdag, som får kærlig pleje, dejlig mad og god snak med både medbeboere og personale. Det er mennesker, der mødes med værdighed og respekt.

Det er tydeligt, at det, der spiller den

største rolle for de pårørende, der har indstillet, er den kærlige pleje. Det, at de ser, deres mand, mor eller bedstemor, stadig opfattes som det menneske, de er. Ikke som en, der blot skal passes i de timer, medarbejderne er på arbejde.

INDSTILLINGERNE I UDPLUK

Hermed et lille udpluk af indstillinger, udvalgt fordi de er typiske for mange:

Det lokale kontaktråd har inviteret beboerne på en ugentlig gåtur, enten på egne ben eller i kørestol rundt i vores lille landsby, hvor der så er lejlighed for at få en snak om, hvad der rører sig lige nu, hvad der var i huse i "gamle dage".

Om Lem Plejecenter i Spøttrup:

Det, min mor har oplevet og været med til det sidste år på Hesselvang, har givet hende rigtig meget livskvalitet tilbage. Fra at min mor næsten ikke formåede at løfte sit hoved og forsøge at være deltagende – så ser vi hende nu glad, smilende og også meget mere snakkende.

Om Friplejehjemmet
Hesselvang, Hvalpsund

En fantastisk ledelse og medarbejdere, der yder pleje og omsorg. Hertil en god og humoristisk tone. Et plejehjem, hvor man sørger for god information og "underholdning" og aktiviteter med beboerne.

Om Hørgården, Risskov

Flinke medarbejdere, der lyser af empati for beboerne.

Om Skjelhøjgård i Vanløse

Et aktivt brugerråd, mange frivillige, der gør en stor indsats på hjemmet. Laveste sygefravær i Rebild kommune af personalet, hvilket er tegn på en god arbejdsplads.

Om Øster Hornum ældrecenter, Birkehøj

Her bliver nærvær og samvær sat højt, og alt arbejdet foregår med afsæt i visionen "Livet skal leves hele livet."

Om Dreyershus i Kolding

Frokost ser indbydende ud, det samme med middag, min mor nyder den. Min mor er virkelig blevet friskere af deres pleje og omsorg (97år).

Om Egehaven i Strøby Egede

Mange dygtige og stabile medarbejdere, en meget dygtig leder, beboerne tager medansvar for hinanden og for plejehjemmet.

Om Klostergårdens Plejehjem, Østerbro

- Andre positive ting, der går igen, er:
- Lederen er dygtig
 - Der er mange frivillige på plejehjemmet
 - God mad
 - Der er defineret gode værdier, som medarbejderne lever op til
 - Gode omgivelser – nogle er glade for smuk natur, andre for at bo på et plejehjem midt i byen og andre andre peger på fordelene ved at bo et sted, hvor plejehjem og lokalcenter er integrerede

Stem på din favorit her

Når dette blad udkommer 8. oktober, kan du finde de 5 nominerede til Danmarks bedste plejehjem på vores hjemmeside, udpeget af Danske Seniorers forretningsudvalg.

Der vil ved hver enkelt være en kort

begrundelse for nomineringen og du vil kunne stemme på det plejehjem, du synes har fortjent betegnelsen.

Vi er helt klar over, at vores metode ikke er en videnskabelig analyse, der kan sige: "Her er dét – eller måske de – bedste". Det, vi kan vise, er, hvad vores medlemmer mener – og vi kan håbe, at resultatet kan inspirere politikere og planlæggere, når de skal etablere plejehjem i fremtiden.

Afstemningen foregår digitalt fra 8. til 15. oktober og alle Danske Seniorers medlemmer opfordres til at stem-

me, evt. med hjælp fra et familiemedlem. Du kan gå direkte til siden her:



Det ligger nærmest i navnet LOKALCENTER: Folk i Hjortshøj deltager sammen med beboerne i flere forskellige arrangementer, spiser og drikker kaffe i centrets café.

Om Hjortshøj Plejehjem og Lokalcenter

Måske ikke Danmarks bedste, men i betragtning af meget trange fysiske forhold et godt sted, fordi personalet er interesseret i beboeren.

Om Håndværkerforeningens plejehjem, København

Det er et Eden plejehjem, hvor hjemlighed og omsorg er i højsædet, alt er på beboernes præmisser, et dejligt engageret personale og en ledelse, der tager hånd om både beboere og personale. Her vil jeg gerne bo.

Om Plejehjemmet Koltgården, Hasselager

Du er aldrig alene.

Om Møllehøj, Karlslunde:

Fordi stifteren både er faguddannet sundhedsperson og har mange erfaringer fra at være pårørende.

Om Demensplejehjemmet Dagmarsminde i Græsted

Min mor har boet der i 5 år og udtrykker hver dag, hvor glad hun er for at bo der, at alle er søde og maden er god = trivsel og livskvalitet. Godt og trygt at vide som pårørende.

Om Plejehjemmet Salem i Gentofte Kommune

De har empati og behandler beboerne ordentligt.

Om Stillinge Plejehjem ved Slagelse:

God ledelse, mange aktiviteter, passende størrelse, ca 47 beboere. Der er varme og hygge og kærligt personale.

Om Sct. Jørgensbjergs lokal center, Roskilde

SØG PENGE TIL UDVIKLING

Danske Seniorers ISOBRO-medlemskab giver foreninger og klubber nye støttemuligheder



Danske Seniorers foreninger og klubber har nu adgang til at søge om støtte fra Lokalforeningspuljen under ISOBRO til "alt muligt", der styrker og udvikler foreningen. Der er ca. 6 mio. kr. til fordeling blandt medlemsorganisationernes medlemsforeninger penge skal bruges til det lokale, frivillige foreningsarbejde. Pengene kommer

fra en via en bevilling fra Socialstyrelsen og skal bruges i perioden: 15. december 2021 til 15. december 2022.

Der er ansøgningsfrist 31. oktober og du finder skemaer og flere oplysninger på www.isobro.dk under Lokalforeningspuljen.

Adgang til Lokalforeningspuljen er bare en af de medlemsfordele, der er

ved et Danske Seniorer-medlemskab for foreninger. Oplysning om øvrige foreningsfordele sendes direkte til foreningerne, så HUSK at give os besked, når foreningen får ny mailadresse eller kontaktperson. Så I ikke går glip af vigtig info.

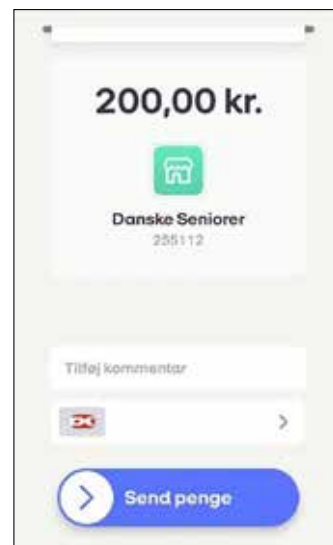
STØT OS – SÅ STØTTER DU FORENINGERNE

Danske Seniorer kom i 2019 på SKATs NGO-liste (godkendt som indsamlingsorganisation efter ligningslovens §8 A).



Den status er bl.a. betinget af, at vi hvert år modtager mindst 100 donationer á 200 kr. fra privatpersoner – og af, at de indsamlede midler uddeles eller anvendes til fordel for en bredere kreds af modtagere eller en bredere sag. Danske Seniorer arbejder for, at alle får mulighed for en tryk seniortilværelse.

Du kan igen i år være med til at sikre den status – og samtidig bidrage til, at foreningerne fortsat har adgang til at søge støtte til udvikling: Doner 200 kr. – på mobilepay-nr. 25 51 12 – eller på kto.: 5301 I Arbejdernes Landsbank. Du kan trække donationen fra i skat, hvis du oplyser dit cpr.nr., i beskedfeltet i banken eller mobile-pay.



Tør du leve uden en fremtidsfuldmagt?

Opret en fremtidsfuldmagt og bevar kontrollen over dit liv, hvis du skulle blive alvorlig syg eller kommer ud for en ulykke. Med en fremtidsfuldmagt tager du ansvar for dine nærmeste og sikrer, at de kan træffe de beslutninger, du ønsker – men ikke er i stand til.

**Fremtidsfuldmagt
for kun
499 kroner**

Uden en fremtidsfuldmagt risikerer du, at:

- ... fælles bankkonto bliver lukket
- ... pårørende ikke kan tilgå din e-Boks
- ... pårørende ikke kan hente din receptpligtige medicin
- ... pårørende ikke kan sælge fælles ejendom
- ... pårørende ikke kan ansøge om offentlig ydelse for dig

Fire grunde til at oprette en fremtidsfuldmagt

1. Fremtidsfuldmagten giver én eller flere personer mulighed for at varetage dine økonomiske og personlige interesser, hvis du på et tidspunkt ikke selv er i stand til det i tilfælde af alvorlig sygdom eller ulykke
2. Du undgår at blive umyndiggjort
3. Du undgår, at din formue anbringes og forvaltes efter reglerne i Værgemålsloven
4. Fremtidsfuldmagten vil først træde i kraft, hvis du mister evnen til at tage vare på dine egne interesser

Kampagnen gælder frem til 15. november 2021.

Opret din fremtidsfuldmagt hos Familie Testamente i dag

Hos Danske Seniorer kan du få lavet en fremtidsfuldmagt for **kun 499 kroner** (inkl. juridisk rådgivning og tinglysning) – normalpris: 995 kroner. (notaren tager Kr. 300,- i administrationsgebyr pr. dokument, du skal have noteret hos notaren)

Kom i gang allerede i dag og få glæde af den ekstraordinære kampagnepris. Kontakt os på tlf. 7199 2144 eller mail kontakt@familiestamente.dk og oplys 'KAMPAGNE FREMTIDSFULDMAGT DANSKE SENIORER'.

Husk, at du som medlem af Danske Seniorer også får gode rabatter på andre juridiske produkter hos Familie Testamente.



FamilieTestamente
TESTAMENTE PÅ 24 TIMER SOM SIKRER DIG OG DIN FAMILIE

www.familiestamente.dk

DEN TUR GLEMME DE ALDRIG



Hellevad-Egvad Pensionistforening siger tusind tak for penge, som blev brugt til en tur langs Vadehavet.



“Det var så vellykket og så fantastisk, så vi slet ikke kan få armene ned. Det var lige præcis de medlemmer, vi fik med, som ellers ikke kan komme til vores arrangementer. Den tur glemmer vores medlemmer aldrig”,

fortæller Birgit Christensen fra Hellevad-Egvad Pensionistforenings bestyrelse.

Pengene, der landede på det “tørre sted” i Hellevad-Egvad, kom fra Danske Seniorers ældrepakkepulje

2021. Foreningen havde søgt penge til en busudflugt for gangbesværede og kørestolsbrugere medlemmer, som ellers aldrig kommer med ud til arrangementer og aktiviteter.



MORGENFRISKE SENIORER BESØGTE "BORGEN"

Med støtte fra 1.000 Vilsted Vindblæs Seniorer er et af 1.000 nye fællesskaber



Selv efter en lang tur fra Nordjylland var der fart over seniorerne, da de ankom til Christiansborg til en rundvisning med deres lokale folketingsmedlem Theresa ...

Den sidste dag i august var 52 morgenfriske Vilsted-Vindblæs-seniorer kommet særligt tidligt ud af fjerene: de skulle nemlig på heldagstur for at møde deres lokale folketingsmedlem på Christiansborg. Afgang var sat til kl. 6.15 fra Vilsted – og kort efter fra Vindblæs.

Trods tidspunktet og tæt tåge var humøret højt og snakken gik lystigt blandt de 52 morgenfriske seniorer. Til smøring af både hals og stemmebånd undervejs havde deres vært og "lokale

guide" på Christiansborg Theresa Berg Andersen, sendt en lille forsyning - bolsjer og bitter – med bussen, mens hun selv havde taget flyveren "på arbejde".

Vejret klarede op og blev solrigt og klart, så nordjyderne kunne nyde hovedstaden i fulde drag – bl.a. i Cafe Syd ved Lystbådehavnen i Sydhavnen, der – siger Kirsten Haldrup Andersen – "ligger i et kvarter, som vi ikke ser meget af i Nordjylland! Containere og graffiti. Vi fik lækre håndmadder – så

store som smørrebrød- og en øl/vand og en snaps. Vejret var fantastisk, vi kunne godt have brugt lidt mere tid ved lystbådehavnen!"

Men Christiansborg og Theresa Berg Andersen ventede! "Hun har været barselsvikar på Borgen det seneste år. Hun havde fået assistance af Orla Hav og Bjarne Laustsen til rundvisningen, da vi var så mange. Vi fik en interessant orientering, om hvad der foregår på Borgen, lidt historik og lidt om udsmykningen. Et kig i Folketingssalen, som jo var tom pga. sommerferien", fortæller Kirsten.

Spørgelysten og snakken gik godt. Der var kaffe i SF's grupperum, inden seniorerne skyndsomt måtte bryde op for at nå en lille rundtur bl.a. omkring Nytorv – og så vende næsten mod vest. På Vissenbjerg Hotel på Fyn ventede en lækker middag med tarteletter og schnitzler, inden bussen satte kurs mod Nordjylland. Og havde chaufføren regnet med veltilfredsstilhed i bussen, så blev han snydt: for både hyggen og snakken fortsatte langt op i Jylland. "Og vi kunne nyde solnedgangen i horisonten, inden der blev lidt stille i bussen", fortæller Kirsten.

Turen var støttet af Kulturministeriets pulje "1000 nye fællesskaber".

Børnebørnene giver os så meget – også influenzavirus



Bliv influenzavaccineret på apoteket

Frå 1. oktober kan du få en gratis influenzavaccination, hvis du er fyldt 65 år eller er i en særlig risikogruppe. Du behøver ikke engang at bestille tid.

Find dit nærmeste apotek og læs mere på apoteket.dk/influenzavaccination



Godt vi har apoteket

GRATIS BILLETTER GÅR SOM VARMT BRØD

I skrivende stund er der stadig billetter i Herning, Hillerød, Odense og Sønderborg.



Stemningen er i top, når Lisbeth Kjærulff, Preben Kristensen og Birthe Kjær mødes til prøverne på Vi støtter kulturen-koncerterne: SeniorBladet "fangede" dem under prøverne i et smukt kirkerum midt i København. Der synges, rettes i nodeark og grines – sammen med kulturkonsulent og dirigent ved koncerterne Bjørn Hyrup og pianist Mads Granum og nederst arrangør Daniel Drage.

Med 10 mio. kr. fra Social- og Ældreministeriet sender vi invitere tusindvis af seniorer til gratis fest og glade dage ti steder i Danmark med Birthe Kjær, Lisbeth Kjærulff og Preben Kristensen – og det skønne Promenadeorkesteret.

Billetterne gik som varmt brød:

De er dog ikke helt udsolgt: I skrivende stund er der stadig billetter at få i Hillerød og Sønderborg.

For de øvrige spillesteder gælder, at det af og til sker, at nogen – af forskellige årsager - må melde afbud og sende billetter retur. Så kan man sagtens være heldig at en udsolgt koncert, pludseligt er i salg igen.

Du finder link til alle spillesteder og billetsalget (billetter er stadig gratis) på danske-seniorer.dk.

Masser i Hillerød

Royal Stage Hillerød kan rumme

3.500+ gæster, så er der stadig god mulighed for at få billet – bor du i København eller Skibby, har du mulighed for at købe transport til koncerten. Bustransport koster 70 kr. t/rt. fra hhv. Valby St. og Skibby, og er et tilbud fra www.Fjordrejser.dk (uafhængigt af Danske Seniorer)

Du finder link til billetkøb, på vores hjemmeside under omtalen af koncerten.

Et oplysningsforedrag om bekæmpelse af depression hos seniorer

LIVSGLÆDE

HELE LIVET

Gratis foredrag til Danske Seniorers
medlemsforeninger!

Vi skal turde tale om det

I dette oplysningsforedrag tager Michael Pedersen udgangspunkt i, at depression ikke er en naturlig del af at blive gammel, og at depression kan forebygges og helbredes. Men det kræver, at vi tør tale om det - vi kan ikke have en folkesygdom, der er et tabu.

Måske er Jens ikke bare gammel og sur – måske har han en depression!?

Depression forekommer dobbelt så ofte blandt mennesker over 70 og bliver ofte forvekslet med fysisk sygdom, demens eller bare alderdomssvækkelse. Viden om depression i den 3. alder er mangelfuld, både hos seniorerne selv og hos behandlere. Samtidig ved vi, at 60% af depressionsramte seniorer ikke bliver opdaget, men for dem venter der et godt liv, hvis de får den rette hjælp.

Hvad kan du og jeg gøre for at flere bliver hjulpet?

Med udgangspunkt i historier fra det virkelige liv stopper Michael op ved spørgsmål som:

- Hvordan ser depressionssymptomer ud i seniorlivet?
- Hvad er forskellen på sorg og depression?
- Hvordan opdager man at en ven er selvmordstruet?
- Hvordan kan vi hjælpe en der er ramt af depression?

Tager udgangspunkt i det virkelige liv

Med en baggrund i ældreplejen og i psykiatrien har Michael Wichmann Pedersen stor praksiserfaring som naturligt kobles sammen med den nyeste viden. Efter foredraget vil der være mulighed for spørgsmål og individuel rådgivning.

Håber vi ses til et spændende, men ikke mindst rigtig vigtigt, foredrag!

Bestil foredraget hos Michael Pedersen, og ring gerne, hvis du har
spørgsmål: michael@depressionsforeningen.dk - Mobil: 3050 9367

ARVEAFKALD

Et arveafkald er en erklæring fra en arving, der tilkendegiver, at han eller hun ikke ønsker at modtage arven fra en bestemt person, som arvingen ellers skulle arve fra. Et arveafkald kan anvendes, uanset om man skal modtage arven som følge af testamente eller efter arvelovens regler. Det er dog et krav, at man er myndig og er fyldt 18 år.



vil tjene som afdrag på uoverstigelig gæld, vil arveladeren måske synes, at arven lander det forkerte sted. Ved at give et arveafkald kan arvingen sørge for, at arven går til de øvrige arvinger.

I denne situation er det vigtigt, at arveafkaldet gives, mens arveladeren er i live. Det skyldes, at afkaldet under visse omstændigheder vil kunne tilsidesættes af kreditorerne, hvis det først gives efter arveladers død.

2. Arvingen ønsker, at arven skal tilfalde andre, der har mere brug for den. Hvis en arving i forvejen er meget velhavende eller af andre grunde ikke føler, at vedkommende har behov for arven, kan denne vælge at give et arveafkald for at lade de øvrige arvinger modtage mere i arv.

3. Afgiftsbesparende grunde. Arveafkald kan også gives for at spare arveafgift. Et eksempel herpå er et dødsbo, hvor arveladeren afgår ved døden og efterlader sig en søster og en far, som begge skal arve som følge

af testamente. I denne situation kan det rent afgiftsmæssigt være hensigtsmæssigt for søsteren at give et afkald, så faderen arver det hele. Fordelen er, at søsteren skal betale en lavere arveafgift af den arv, som hun til sin tid modtager efter faderen, end den arv som hun ville modtage efter en søster eller bror. Når faderen en dag afgår ved døden, vil søsteren herefter kunne arve fra ham med en lavere afgift.

Hvem tilfalder den arv, man giver afkald på?

I tilfælde, hvor man har givet afkald på arven, tilfalder denne i stedet eventuelle børn, hvis man har forbeholdt deres arveret. Hvis man ikke har børn, vil arven i stedet tilfalde de øvrige arvinger.

Arveafkald kan gøres betinget, fx af vederlag, men ikke hvis man vil spare arveafgift.

Skifteretten skal have besked om afkaldet før indleveringen af den endelige boopgørelse og senest ved udloomingens påbegyndelse.

I tilfælde hvor arveladeren er gået bort, og arvingen ikke ønsker at modtage arv fra denne person, er der behov for et afkald på forfalden arv. I et sådant tilfælde skal arvingen benytte sig af domstolens blanket vedrørende forfalden arv.

Hvorfor give et arveafkald?

1. Arvingen er insolvent, og arven vil derfor reelt kun komme arvingens kreditorer til gode.

Hvis arven ikke er tilstrækkelig til at betale arvingens gæld, men alene



www.universadvokater.dk

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



NemID går snart på pension

NemID bliver til MitID

For en sikkerheds skyld – da nøglekortet er for let at dele og kopiere. MitID er primært en app, og for langt de fleste er det en nem måde at bruge MitID på. Der er dog også alternativer for dem, der ikke har mulighed for at bruge en app.

Du bruger MitID til alt det, du bruger NemID til. Så selvom noget er nyt, er meget ved det gamle.

Du får besked i din net- eller mobilbank, når det er din tur til at få MitID. Du kan altid få hjælp af din bank eller på MitID.dk.



REJSEHJØRNET

Danske Seniorer arrangerer rejser i ind- og udland og er medlem af Rejsegarantifonden. Vi formidler rejser til seniorer. Bestil billet og hent fuldt program i Rejsehjørnet på tlf.: 35 37 24 22 – alle hverdage kl. 9.30-14. Find flere oplevelser på www.danske-seniorer.dk



PRAGTFULD JULETUR TIL EGESKOV SLOT

20. november kl. 9.30. Mødested: Valby St.

Det bli'r en skøn dag i godt selskab – med frokost på Vester Skerninge Kro på Sydbyn på vej til Egeskov Slot, hvor vi skal opleve det kæmpe julemarked med over 100 markedsboder med en vidunderlig overflod af juledekorationer, delikatesser, kunsthåndværk, mærkevarer, delikatesser og julepynt. Alt sammen stemningsfuldt lyst op af ca. 1 km guirlander mellem bygningerne.

Inden vi kører tilbage til Sjælland, nyder vi gløgg og æbleskiver, som er inkluderet i prisen. Tilmelding: senest 2. november. Turleder: Anne Rovsing og Lillian Jensen. **Medlemspris: 775 kr.**

KOM OG STRIK MED OS

11. oktober kl. 14-16 – derefter hver mandag i ulige uger.

Medbring strikketøj/garn og pinde - vi sørger for kaffe/te og lidt lækkert. Alle kan være med, om man er nybegynder eller har strikket i 50 år. Det eneste vigtige er, at du har lyst til at strikke sammen med andre - og at du er medlem af Danske Seniorer eller en af vores foreninger eller klubber.

Tilmelding på SMS til Line Andersen på 52 41 04 42. Skriv TILMELD TIL STRIK og dit navn i sms'en.



JULEHYGGE MED STEVEN HART

2. december kl. 11-13. Mødesalen. Griffenfeldsgade 58 kl. 11.00 til ca. 13.00.



Kom til herlig munter og stemningsfuld julehygge med Steven Hart – vi skal nyde Stevens dejlige stemme, synge med og have gløgg og æbleskiver.

Turleder: Lillian Jensen og Anne Rovsing. Pris: 200 kr. – **medlemspris 150 kr.**

ÅRETS JULEFROKOST I TEGLKROEN

12. og 19. december kl. 10.30-13.

Vi mødes på Teglkroen i Teglgårdsstræde i København til en herlig julestund, der indledes med julehistorier og fortællinger om juletraditioner - både de hedenske, kristne og kommercielle, serveret af byhistoriker Allan Mylius Thomsen. Derefter spiser vi flæskesteg og risalamande - der vil desuden være mandelgave.

Pris: 325 kr. - **medlemspris 275 kr.**



TIVOLI ÅRSKORT

Fra 15. november kan du igen købe Tivoli-kort m/Danske Seniorer-rabat i Rejsehjørnet.

Det koster 320 kr. og du får det fysiske kort i hånden. Det gælder fra købsdatoen og hele 2022.





SÆT DIT AFTRYK FOR DYRENE

Dyr er vigtige for os mennesker. Men dyr er også afhængige af, at vi mennesker behandler dem ordentligt, uanset om dyrene er i familier, landbruget eller naturen. Ved at betænke Dyrenes Beskyttelse i dit testamente er du med til at sikre, at der altid er hjælp klar, når dyr kommer i nød, at lovgivningen tager hensyn til dyrs behov, og at der bliver skabt respekt om dyrs behov. Det har været vores opgave i 144 år, og med din hjælp vil vi også sikre det i fremtiden.

Det er gratis at lave et testamente, uanset om du vælger at betænke Dyrenes Beskyttelse med et beløb eller en andel af din arv. Du kan sagtens betænke dine nærmeste samtidig. Alle donationer kommer dyrene til gavn.

Bestil mere information på www.dyrenesbeskyttelse.dk/testamente og få en gratis huskeblok. Du kan også ringe uforpligtende til testamenterådgiver Marit Ytterdal på 33 28 70 09.



med i



**DYRENES
BESKYTTELSE**

VIND MED SENIORBLADET

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



Mangler du en god bog til efterårets hyggestunder i sofaen med en kop kaffe og ild i pejsen? Så kan du vinde enten en nervepirrende spændingsroman af krimi-kongen Harlan Coben, eller et storslået erindringsværk, hvor HM Dronning Margrethe fortæller om sine unge år. Du vælger selv hvilken læseoplevelse, du helst vil forkæle dig selv med.

Held og lykke til alle, der deltager i konkurrencen.



Undervejs – Erindringer 1940-1972

af Tom Buk-Swienty. Politikens Forlag 26. oktober '21, i anledning af Dronning Margrethes 50-års regentjubi-

læum.

I 14 bevægende samtaler fortæller Hendes Majestæt Dronning Margrethe om sine formative år. Hvem var den unge kvinde, som i sørgedragt en frysende kold dag i januar 1972 trådte

ud på balkonen på Christiansborg Slot for at blive udråbt til Danmarks næste regent? Det er historien om at være barn af Besættelsen, om at vokse op i en familie, der kan føre sine aner tilbage til Gorm den Gamle og samtidig er forbundet med Europas store kongehuse – og om en verden af bl.a. barnepiger, kammerherrer, adjutanter, og med tre slotte, et jagthus, Kongeskibet Danmark, en pigeskole i København og en kostskole i England som ramme om opvæksten.

Undervejs viser et sansende og videbegærligt ungt menneske, der går til livet med et åbent og nysgerrigt sind, som studerer på universiteter i København, Aarhus, London og Paris, forelsker sig i arkæologien og om den store kærlighed, der begynder, da Kronprinsessen møder den franske diplomat grev Henri de Monpezat. Alt sammen fortalt med dronningens altid boblende fortælleglæde, humor, selvironi, men også stor alvor og til tider med forbavsende bramfrihed.



Jeg finder dig af Harlan Coben

Et lig på Manhattan, et stjålet maleri og en slidt kuffert giver nye spor i en gammel

sag om kidnapning og mord: For over 20 år siden blev Patricia Lockwood kidnappet under et hjemmerøveri på familiens gods og hendes far myrdet. Det lykkedes Patricia at flygte efter måneder i fangenskab, men sagen forblev uopklaret, og de stjålne familiegenstande blev aldrig fundet igen. Indtil nu.

I New York bliver en mand fundet dræbt i sin penthouselejlighed sammen med to ting: et stjålet Vermeer-maleri og en gammel kuffert med indgraverede initialer. De to genstande peger FBI i retningen af en bestemt mand: Detektiven og rigmanden Windsor Horne Lockwood III, der pludselig er hovedmistænkt i en sag, der har martret hans familie i årtier.

Vind en af bøgerne

Send os et postkort eller skriv på bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk kortet "Bogkonkurrence – Jeg finder dig" eller "Bogkonkurrence – Dronning Margrethe". Eller send en mail til vind@danske-seniorer.dk – og skriv bogens titel i emnefeltet.

Vi skal have dit postkort eller din mail senest **1. november 2021**.

MEDLEMSFORDELE

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



SAVNER DU OGSÅ AT **SPISE UDE?**

Så kan du som medlem af Danske Seniorer få rabat på mad – og nogle gange på drikke – på mere end 500 spisesteder i hele landet.

Det eneste, du skal gøre, er at downloade App'en menupay og tilknytte dit betalingskort, så er du klar til at spise ude igen – med op til 30% rabat på alt fra Michelin-hædrede restauranter til uformelle brassierier, lækre caféer, kvalitetsbagerier og takeaway.

App'en hjælper dig med at finde en restaurant i nærheden af dig – og du kan sortere efter hvilket køkken, du er vild med (i dag).

Sådan gør du

1. Hent MENUPAY-appen i App Store eller Google Play (se evt. vejledning på danske-seniorer.dk under Medlemsfordele).
2. Vælg 'Tilmeld' på forsiden i appen, indtast tilmeldingskoden: dkseniorer8433
3. Udfyld de tomme felter med dine personlige oplysninger og tilknyt betalingskort. Så er du klar!

Sådan betaler du med App'en

Når du får regningen, oplyser du bare, at du betaler med menupay.

- Åbn MENUPAY-appen og klik på Betal
- Vælg restauranten, du besøger
- Indtast beløbet fra regningen og vælg betalingsmetode
- Bekræft med touch-id eller din MENUPAY pinkode

Rabatten fratrækkes automatisk og du får en kvittering via e-mail.



MÅNEDENS Ø-DEAL

Forkælelsesophold på smukke Ærø
3 oplevelsesrige dage i November



Ankomst mandage, onsdage og fredage
fra 1. til 18. November 2021

Prisen inkluderer:

2 x overnatning i dejligt dobbeltværelse på Ærø Hotel, 2 x stor morgenbuffet, 2 x 3-retters aftenmenu, 1 x aftenkaffe m. Ærøpandekager, 1 x 3 timers guidet bustur, 1 x ølsmagning på Ærø Bryggeri, 2 x dinnermusik, 1 x velkomstkurv på værelset ved ankomst samt færgebillet t/r m. ÆrøXpressen som sejler mellem Lange-land og Ærø

Pris pr.
pers. kun
1.895,-

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

Benyt annonsekoden C40 og book direkte på
www.aeroehotel.dk eller tlf. 6253 2406

Danmarks eneste hotel KUN for voksne

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.

NY SOPRAN TIL NYTÅRSKONCERTERNE

Når Danske Seniorer fyrer op under orkester og solister til Årets store nytårskoncert er der lagt op til fest og ballade og boblende glæde. Og med en lille ændring i solistholdet; norske Vibeke Kristensen måtte desværre – men af en glædelig grund melde fra. Hun fik nemlig tilbudt en stor rolle ved Den Norske Opera, som hun bare ikke kunne sig nej til. "Det skal hun da selvfølgelig sige ja til", siger vores kulturkonsulent og dirigent på koncerterne Bjørn Hyrup. "Heldigvis er ingen ringere end Sofie Lund sprunget ind – og det bliver også godt", lover Bjørn. Sofie Lund er sopran, uddannet i Danmark og høster flotte anmeldelser, hvor end hun optræder.

Noget for enhver

Programmet bliver en skøn blanding af alt fra opera og operette til musical-highlights ... og en god latter.

"Koncerterne er absolut 'blot til lyst' – bare for at give alle en fornemmelse af nytår og bobler og liv og glæde", siger Bjørn.

Med sig har Bjørn og Promenadeorkesteret ud over Sofie Lund også tenoren Bo Kristian Jensen, "der synger fuldstændig formidabelt", siger Bjørn – og de to skønne, garvede sangere og entertainere Trine Gadeberg og Jesper Lundgaard. Så er der garanti for

en festlig oplevelse og mon ikke også, vi kan "risikere" et besøg af fem år gamle "Pelle" (alias Trine Gadeberg), der både i revyer og på youtube, dukker op med den "rigtige forklaring" på alt fra politik til Corona.

Find oplysning om tid og sted, mulighed for at spise sammen før koncerten og billetsalg til de 6 koncerter i Skive, Esbjerg, Aarhus, Vrå, Herning og København. Koncerten tager på www.danske-seniorer.dk



JULEKONCERTEN

Der er nogen, der synes, at det slet ikke bliver rigtigt jul, hvis ikke de kan komme til Danske Seniorers julekoncert i Skt. Andreas Kirken i København. Men bare rolig: vi holder fast i traditionen og slipper juleglæden fri sammen med Sofie Elkjær Larsen og Gert Henning-Jensen, Københavns Drengekor og musikere fra DR Symfoniorkester.

Det bliver mandag 13. december kl. 16, når mørket næsten har sænket sig helt over byen og julebelysningen stråler udenfor og stearinlysene lyser kirken op. Se www.danskeseniorer.dk for link til billetter.



INGE PÅ 93 ER JESPER-FAN

Inge Clausen på 93 og hendes datter Lis har fulgt Jesper Lundgaard, siden han i 1994 optrådte første gang i Herning, som postbuddet Ralf i Sound of Music. Det er blevet til mange koncert-udflug-

ter for mor og datter, især til julekonserter i Silkeborg og Aarhus.

"Elvis - The King of Rock 'n' Roll"-koncerten, som takket være Danske Seniorers ældrepakke fra Social- og

ældreministeriets blev en gratis koncert, var ingen undtagelse. Det blev til et hjerteligt gensyn.





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

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

JULEKONCERT

I SKT. ANDREAS KIRKEN

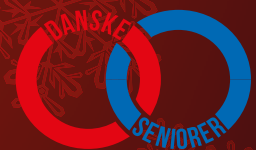


KR.
210,-
+ gebyr

Mandag 13. december 2021 · kl. 16-17.30

**Syng julen ind med Københavns Drengekor,
solisterne Sofie Elkjær Jensen og
Gert Henning Jensen samt musikere
fra DR Symfoniorkester**

Billetsalg starter 13. september. Billetter købes på
www.billetten.dk eller via www.danske-seniorer.dk
For yderligere spørgsmål kontakt tlf. 35 37 24 22



VI HJÆLPER HINANDEN



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:



ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT



Start året med at lade champagnen
springe i selskab med **Sofie Lund,**
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.

BESØG DANSKE SENIORER PÅ **KULTURNATTEN**

Fredag 15. oktober har vi åbent hus på hovedkontoret fra kl. 18-22.



Igen i år inviterer Danske Seniorer Kreds Hovedstaden alle til at komme og hygge med Københavns sejeste seniorer. Vi holder åbent hus i Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N kl. 18-22 og der er GRATIS suppe til de første, der kigger forbi.

HUSK KULTURNATPAS

Det er GRATIS, men du skal have kulturnatpas (også selvom du er medlem af Danske Seniorer)

Arrangør: Danske Seniorer
Kreds Hovedstaden

Der vil være fællessang og kaffe og kage (selvfølgelig), og så kommer de fantastiske damer i "Den danske sangskat" og forkæler os med kendte og elskede klassikere fra 30'erne til 60'erne.

Vug med i sædet eller tag en swing-om og få sat vores samtid i perspektiv af tidligere tiders populærmusik med intelligente, kreative og uforudsigelige sange, der hver især har noget på hjerte. Den musikalske trio består af Sara Grabow, Martine Madsen og Eva Skipper, der har spillet sammen de sidste 8 år. Lyt med når pigerne spiller op med hjerteskerende, morsom og livlig tekst og musik, ganske enkelt nogle af historiens allerbedste kompositioner! Liva Weel, Otto Brandenburg, Grethe &



Foto: Tim Clements

Jørgen Ingemann, Gitte Hænnig m fl. bliver på behørig vis mindet på denne (forhåbentlig) skønne aften i kulturens tegn.

Der bliver også rig mulighed for at undersøge alle de dejlige seniorforeninger og -fællesskaber, som man kan blive en del af efter Kulturnatten.

Vi glæder os til at se jer.

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: Connie Lassen, tlf.: 35 24 00 57. Øvrige Danmark: Rikke Samssund, tlf.: 35 24 00 42

BILLET MRK ...



Du kan få optaget en kontaktannonce (maks. 30 ord) under billetmærke for 100 kr. Send din annonce til:

SeniorBladet/Billetmærke

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

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

Svar på en annonce: skriv et brev, læg det i en lukket kuvert, skriv det billetmrk.-nr., der skal modtage det, udenpå. Læg brevet i en anden kuvert og send det til os. Så sender vi det videre til rette modtager.

Roskilde og omegn: Veluddannet og kultiveret kvinde søger ligestillede til fælles aktiviteter, Interesser f.eks. koncerter, litteratur, kunstudstillinger, bio, teater, rejser, naturen, udflugter, samfund etc. **Billetmrk.: 4040**

Grindsted og omegn: Jeg er en dame på 79 år, som kunne tænke sig at møde en jævnaldrende mand ikke sambo, men en som gerne vil med på tur ud i det grønne. Og god til en kop kaffe og ellers alm hygge. **Billetmrk.: 4041**

Lyngby-Tårnbæk: Troværdig frisk mand søges omkring 80 år helst fra Lyngby, Tårnbæk og Omegn. Har du også mistet din kære. Kunne vi måske hjælpe hinanden til en lysere tilværelse. Jeg er en slank kvinde omkring 80. Svar venligst med tlf.nr. **Billetmrk.: 4042**

Frede-
riksberg/

Nordsjæll-

land: Lille Kvinde +80 år med kulturel interesse, litterær og sproglig nysgerrighed samt glæde for madlavning søger god ven i den 3. alder til fælles oplevelser og gode samtaler. **Billetmrk: 4032**

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

171 PL	SPORTS KAMP	LU- ERNE	VEN- NER	KLYN- KE	STJ- LE DYRET	FORK.	VIN- DER	500	DIGT	KENDS- GER- NINGER	STJ- KE	TONE	RA- SERI	ØS- TRIG	KRAV	UN- DER- DANIGT	AUTO- UDTRYK
INDE- SPÆR- RING	1																
UD- TÆNKT								FRI- STEDER FØLE					LØFTE PLAN- TE			TON SKRANT	
BESKE- DEANT						IDE				2	KERUP PRES- TER						FEDT- SYLER
HÆVEL- SE SNEYRE				HANDI- CAPPET HØE							LANGT UDE						
ØS- TRIG		GUD- AD- LYDE			EL								DES- SERT			TAL ROMAN	TO ENS
LOS					3								DRIK	STAN- DE		SPI- LER	
SIGØJ- NER													STJER- NE			4	
FERIE- Ø																FOR- STÅ- VELSE KRO	
TABER FORK.	5			BINDE- ORD RÅDNE									NEM DRENG				VAN- DRING
FAG						UD- JÆVNE	TRO- VÆRDIG VÆBEN	PIGE FUGT		AFHOLDS- MÆND ÆFSNIT		DRENG		VOKAL BLADE		FRØ PIGE	
VIRKE KRO- NER		NOMI- NERER MØNT								TRÆ SLIDE			FOR- STØE				
RYK- IND				GIP- SEN DRIK				SLAG ERLÆG					6				FRI- DAGE
KALKU- LER ANDSBY							ENDEL- SE GARN		VOKA- LEN FARTØJ			MÅL- TID TAB					
ÆLDET		UD- FØRE		PIGE TONE					OPRØ- REKE IKKE				7				LEVER
									PARAT							PIGE	
								SENG									HUND



KRYDSORD

Kodeordet fra Krydsord nr. 5 – 2021 sendes til:

Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N – mærk kuverten **KRYDSORD** – eller på mail til krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest den 1. november 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. 4/21 er:

1. præmie: Birthe Thomsen, Thorsø
2. præmier: Hans Jensen, Hørsholm og Margit Hansen, Nibe

Kode fra nr. 4/21: Røjsere

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

AKTIVITETSKALENDER

REGION NORDJYLLAND



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. 6/2021	14. oktober	Uge 48 – 2.-7. december

BESØG VORES HØJSKOLE



TISVILDE HØJSKOLE:

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

KREDS 19 – KREDS FOR PERSONLIGE MEDLEMMER

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

KREDS NORD

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

Program og informationer: vil blive sendt direkte til formanden for foreningen.

BODDUM-YDBY SENIORER

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

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

Naboforeninger er velkomne til arrangementer.

Hver mandag kl. 14: Bobspil

Tirsdays kl. 9.30: Motion og samvær

13. oktober: Billedforedrag v/Anna og Svend Hamborg om en tur til Nordnorge og Svalbard, om områdets spændende historie og dyreliv.

17. november kl. 18: Spisning med banko. 90 kr. tilmelding senest 10. november.

1. december: Gløgg og æbleskiver (40 kr.)

DANSKE SENIORER HJØRRING

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

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

14. oktober: Banko og ballonspil

28. oktober: Underholdning, mere info senere. Sidste tilmelding: 21. oktober. Deltagerbetaling: 50 kr. inkl. kaffe/brød.

11. november: Banko og ballonspil

25. november: Foredrag, mere info senere. Sidste tilmelding: 17. november. Deltagerbetaling: 50 kr. inkl. kaffe/brød. **9. december:** Julebanko. Hvor man kan vinde julemad og vin. 10 kr. pr. plade (Ingen rabat denne dag) Kun for medlemmer..

16. december: Juleafslutning - m/foredrag. Sidste tilmelding: d. 09.december. Deltagerbetaling: 50 kr.

DRONNINGLUND SENIORER

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

Al tilmelding: til Karin på mob. 26 51 22 86

Alle er velkomne, ikke-medlem forhøjet pris.

6. oktober: Banko

13. oktober kl. 12: Ålegilde Dronninglund Hotel. Spis alle de ål du kan. Vi slutter af med en kop kaffe. Pris 170 kr. Tilmelding senest 8. oktober kl. 12

20. oktober: Keld Pedersen, Nordex food fortæller om sit liv, og de hvide (feta) oste.

27. oktober: OBS Musik på Margrethelund Anders Munch alias Kim Larsen. Pris kr. 50 inkl. kaffe m/brød Ældre Sagen og Dronninglund Seniorer

3. november: Banko

10. november kl. 12: Vi fejrer Mortens aften. Andesteg med tilbehør, ris-a-la-mande, kaffe og kage. Pris kr. 175. Tilmelding senest 5. november kl. 12.

17. november: "Syng Med" Flemming Retbøll holder foredrag om danskpopmusik fra 1955-69. Med go' gammeldags danskpopnavne som bl.a. Raquel Rastenni, Gitte Hæning, Johnny Reimar, Keld Heick, Birthe Kjær og de mest kendte numre

24. november: Tidligere landbetjent i Dronninglund Ulrik Elmkvist Eriksen, fortæller om sin tid på Grønland.

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



1. december kl. 12: Julefrokost – og et par julesange. Pris 150 kr. Tilmelding senest 26. nov. kl. 12.

8. december: Jule-banko

15. december: Juleafslutning m/julehygge, kaffe, æbleskiver, julemusik, pakkespil - alle medbringer en pakke til mindst kr. 25.

FLAUENSKJOLD SENIORER

Mødested og -tid: Aktivitetshuset Smien, Aalborgvej 632 i Flauenskjold – kl. 13.30 hvor intet andet er nævnt.

Søndagsbanko: hver søndag i oktober, november samt 5., 12. og 19. december. I december m/gratis kaffe og småkager.

7. oktober: Pasgard viser tøj, kaffe med brød.

14. oktober: Åletur

21. oktober: Banko m/vin, kaffe og chokolade. Kaffe m/brød 20 kr.

4. november: Banko – Kaffe m. brød 20 kr.

5. november kl. 19.30: Danseaften + Kaffe m. brød 70 kr. Musik: Volstrup Harmonika Klub

11. november kl. 12: Spis sammen – Mortens aften. Medlemmer: 100 kr./ikke-medlemmer 130 kr. Menu – Andesteg/æblekage. Musik – Thorup Spillemandene

18. november: Pakkespil – medbring en pakke til ca. 20-25 kr. Kaffe med brød

2. december: Banko- Kaffe m. brød 20 kr.

3. december kl. 17.30-23.30: Danseaften m. Julefrokost 150 kr. Musik: Thorup Spillemandene

9. december kl. 12: Spis sammen – Julefrokost: medlemmer 110 kr./ikke-medlemmer: 140 kr.

Musik: Volstrup Harmonika Klub

16. december: Julebanko – kaffe m. brød 20 kr.

FREDERIKSHAVN SENIORER

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

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

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

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

Bankospil: torsdage kl. 18.30 14. og 28. oktober, 11. og 25. november, 16. december (julespil)

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

HANNÆS SENIORER

Mødested: Vesløs Kro – kl. 14.00 hvor intet andet er nævnt.

Kontingent: 75 kr./person/år. Indbetales på kto.nr. 9109 – 402 560 4984 - inden udgangen af januar. Formand: Birte Husted Rich, formand 25 14 31 88 - bh.rich(a)hotmail.com

6. oktober kl. 13.50: Besøg og rundvisning på Nordthy – m/kaffe og smagsprøver. Man sørger selv for kørsel og mødes uden for fabrikken. Tilmelding på 25 14 31 88 el. 27 91 14 91 senest 4.1 oktober. Besøget er gratis.

18. november: Foredrag om Vejrlernes tilstand, vedligeholdelse og drift ved driftsleder Niels Dahlin Lisborg. Pris. 50 kr. inkl. kaffe og kage.

9. december kl. 18: Julefrokost m/2 genstande på Vesløs Kro – gratis, da i har fået tilskud fra Danske Seniorers ældrepakke: plads til 60 medlemmer over 65. Øvrige medlemmer (under 65) betaler 200 kr. ekskl. drikkevarer. Ikke-medlemmer betaler 250 ekskl. drikkevarer. Tilmelding: fra 18.11 til 7.12. på tlf. 27 91 14 91.

Syng Sammen med Irene: kl. 14 5. oktober, 2. november og 7. december. I salen på Vesløs Kro - kaffe /te og kage i pausen. Pris: 35 kr.

HUNDBORG OG OMEGNS EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Valsen i Solgården, Solgårdsvej 14 i Thisted

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

INGSTRUP SENIORER

Mødested: Ingstrup Forsamlingshus, hvor intet andet er nævnt. Formand: Arne Jensen tlf. 29 82 10 45 – 2arnejetette(a)gmail.com

Tilmelding: til ture og fester til Ingelise tlf. 22 73 86 74 el. Margit tlf. 60 81 43 51.

11. oktober kl. 19: Foredrag om børn i familieleje v/Uffe Hansen, Hadsund. Alle er velkomne. Bagefter er der kaffe og brød. Pris: medlemmer 35 kr., ikke-medlemmer: 50 kr. Tilmelding senest 5. oktober.

8. november kl. 18: Løvfaldsfest med spisning, socialt samvær og hyggesnak. Menu: Stegt flæsk med persillesovs og kartofler og surprise dessert. Tilmelding senest 2. oktober

6. december kl. 12: Afgang i private biler: kl. 12.30 Julefrokost på Løkken Strandgård. Pris: medlemmer 150 kr./ikke-medlemmer: 180 kr. Tilmelding senest 30. november

JERSLEV OG OMEGNS SENIORER

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

5.oktober: Banko, husk kop og kage.

12.oktober: Underholdning ved Christian Boerits, harmonika og historier. 30 kr.

19. oktober: Hyggeeftermiddag, husk kop og kage. Tilmelding til samspisning

26. oktober kl. 12.30: Samspisning, 70 kr.

2. november: Foredrag om testamente og arv ved advokat 30 kr.

9. november: Hyggeeftermiddag, husk kop og kage.

16. november: Ældreråds- og kommunevalg

23. november: Foredrag om Jyske Aas ved Glenna og Chr. Nørgaard. 30 kr.

30. november: Hyggeeftermiddag, husk kop og kage. Tilmelding til julefrokost på tlf. 24 40 83 90.

7. december kl. 11: Juleafslutning, pris: 200 kr./pers. Vi begynder med gudstjeneste i Kirken. Alle er velkomne. Kl. 12 i forsamlingshuset er der julefrokost for tilmeldte. Tilmelding senest 30.11. Der trækkes lod om sponsorgaver på indgangsbilletten.

MORSØ SLÆGTSHISTORISKE FORENING

Mødested: Morsø Lokalhistoriske Arkiv, Munkegade 22, Nykøbing Mors Slægtsforskning, hvor intet andet er nævnt. Alle er velkomne.

6. oktober kl. 19-21: Erik Kann: hvordan du gør dit slægtsmateriale levende

13. oktober kl. 10-12: Slægtens billeder - hvad gør jeg ved dem?

17. oktober kl. 10-12: Hvordan opbevarer jeg mit slægtsmateriale?

27. oktober kl. 10-12: På jagt i arkiverne - Hvor finder jeg noget om borgerskabslister.

3. november kl. 10-12: Erindringsværksted - Familiens historie/ kvinderne i slægten – Fortæl videre...!

10. november kl. 19-21: Hvordan kan jeg lave en slægtsbog og få den trykt?

24. november kl. 19-21: Fortæl en slægts-historie! Årets afslutning med gode historier om fund i arkiverne eller andet godt!

SALTUM PENSIONISTFORENING

Mødested: Egnssamlingens store sal – den tidligere Saltum Kro, Søndergade 6 i Saltum – kl. 14, hvis ikke andet er oplyst.

12. oktober: Et løft af digteren Johannes Jørgensen ind i en ny tid v/Jens Stage, Hornum, der har skrevet musik til 10 udvalgte digte og fremfører dem med guitar og sang samt en levende fortælling om digterens liv.

26. oktober: Feltpræst i Mali v/sognepræst Kristian Schjoldager om at være præst i krigszonen, om overvejelse og tanker for virket og det civile liv hjemme.

9. november: Når forbrydelsen skal opklares v/Kim Larsen, lokal kriminalefterforsker og ofte en af de første, der bliver tilkaldt, når der er sket en forbrydelse i Nordjylland.

23. november kl. 12: Julefrokost med alt hvad dertil hører og underholdning på V. Hjerimitslev Kro. Underholdning og fællessang v/Gertrud Bjerg, pris: 125 kr. inkl. 1 snaps og 1 øl/vand. Tilmelding til Karin på tlf. 40 95 29 11 senest 16. nov.

7. december: Juleafslutning – vi synger julen ind. Med æbleskiver og gløgg, besøg af sognepræst Kristian Schjoldager afslutning med bankospil. Ved klaveret: Kirsten Pilgaard.

TORNBY OG OMEGNS SENIORER

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

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

27. oktober kl. 17.30: Pakkefest og gule ærter el. smørrebrød. Bestilles ved tilmelding. Pris: 90 kr. Medbring pakke til 25 kr.

24. november kl. 13: Julefrokost for medlemmer på Restaurant Munch Hotel, Tornby Strand. Gratis (støttet af kulturministeriets pulje: 1000 nye fællesskaber), maks. 60 pers. Tilmelding senest 17. nov.

TÅRS SENIORER

Mødested og -tid: BålhøjCentret, Tykskovvej 4 i Taars – hvis andet ikke er nævnt. Møder starter kl. 14, hvor andet ikke er nævnt. Madpakketure starter også her.

8. oktober: Banko i Tårshallen

5. november: Banko

14. november: Søndagscafé

19. november: Banko

3. december kl. 12: Julefrokost i Forsamlingshuset

10. december: Julebanko

V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Forenings- og Kulturhuset Lunden, Assenbækvej 33, V. Hjerimitslev – tirsdage kl. 14-ca.16.30 medmindre andet er annonceret – se mere på www.vhjerimitslev.dk

Kaffe og brød: 20 kr. Kørsel til Lunden: 10 kr. Kontakt tlf. 21 36 20 89.

Alle tilmeldinger senest 1 uge før.

Datastuen: opstart i efteråret – hold øje med hjemmesiden.

5. oktober: Samvær

12. oktober: Vildmarksshow 6 – Søren Ervig. Nye billeder - Ikke tidligere vist hos os.

19. oktober: Ældreområdet i Jammerbugt Kommune. Ældrechef Henrik Sprøgel

26. oktober: Samvær

2. november: Samvær

9. november: Fremtidsfuldmagt - Advokat Per Nielsen

16. november: Valg

23. november: Gløgg og æbleskiver – banko

30. november: Samvær

7. december kl. 12.30: Julefrokost – med tilmelding

VRÅ SENIORER

Mødested: IC Vendsyssel

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

ØSTERVRÅ SENIORER

Mødested: Kulturhuset – kl. 14, medmindre andet er angivet. Arrangementerne annonceres ugen før.

5. oktober: Sang, Jens Nielsen i samarb. med bibliotek.

21. oktober kl. 19: Familie-banko

2. november kl. 9.30: Halvdagstur til Fredrikshavn

16. november: Foredrag, paramediciner Th. Sølvkær

30. november: Julehygge med pakkespil

14. december kl.12: Julefrokost

AALBORG KREDS

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

10. november kl. 9.30: Medlemsmøde på Kimbrærkroen, Markedsvej 8, Aars om seniorbofællesskaber – fordele og ulemper. Alle medlemmer er velkomne. Konsulent Anna Pedersen Bækhoj fra Andelsboligforeningernes Fællesrepræsentation og lokale initiativtagere fortæller om denne boform. Vi slutter af med at spise sammen. Pris for dagen kr.100 pr. deltager. Tilmelding senest 1. november til tlf. 21 65 52 43 eller mail per.drejer04(a)gmail.com.

ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

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

11. oktober: Løvfaldstur i Sæby (se facebook /opslag)

18. oktober kl. 14: Banko m/ænder i Menighedshuset i Als

BISLEV SENIORKLUB

Mødested og -tid: Bislev Aktivitetshus kl. 14, hvis intet andet er oplyst. Kaffe og brød: 30 kr.

Spilleeftermiddage kl. 14-17: 7. oktober, 4. november, 2. december og 6. januar. Kom og vær med. Vi kan sagtens være flere.

5. oktober: Besøg af hørekonsulent Tina Broberg fra ørelægerens hørecentral, Høreapparatet. Hun fortæller om, hvad der sker for os, når vi får høreundersættelse, og der bliver rig lejlighed til at stille spørgsmål. Efter kaffen er der mulighed for at få testet ens egen hørelse, hvis man har lyst.

19. oktober kl. 13: Æbledag i forb. med efterårsferien: Vi laver most til alle og skræller æbler til fryseren. Børnebørnene er meget velkomne - og der er naturligvis æblekage til kaffen. Børnene får gratis servering.

2. november kl. 18: Spiseaften (sammen med menighedsrådet). Kl. 17 er der Hal-lowengudstjeneste i Bislev Kirke, derefter servering af dansk bøf m. bløde løg og citronfromage. Pris: 100 kr., børn over 10 år: 25 kr. Tilmelding senest 31. oktober til Else Svennum tlf. 98 35 71 21 eller Martin Lundgaard tlf. 23 65 26 56.

16. november: Dorte Elkjær fortæller om bogen "Hos møllerens" (udkom 2019). Mange her på egnen er kommet i Halkær Mølle og har kendt familien Lauridsen, der havde fem børn, alle forblev ugifte.

30. november kl. 12: Julefrokost - med "Julefortællinger" v/Jesper Therkildsen. Menu: Julesild m. tilbehør, lun steg og rødkål, grønkål m. tilbehør og ris a la mande m. kirsebærsovs, kaffe og lidt sødt. Pris: 100 kr, drikkevarer kan købes til små priser. Tilmelding senest 28. nov. til Else Svennum tlf. 98 35 71

21 eller Martin Lundgaard tlf. 23 65 25 56

14. december: Juleafslutning. Vi mødes i Bislev kirke til juleafslutning sammen med kirkens personale og fortsætter i Aktivitets-huset m/gløgg og æbleskiver, kaffe og småkager - og julens dejlige sange og salmer.

BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

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

20. oktober kl. 14: Hyggeeftermiddag m/kaffe og spisning, foredrag ved Dorte Elkjær Gregersen. Skørbæk om "Halkærkonen" m.fl.

8. december kl. 14: Julehygge med kaffe og banko. Med besøg af sognepræst Mette Holmstrøm. Kl.18: Julefrokost

Bowling: i Gatten Bowling Center - kl. 14-15. 13. og 27. oktober - 10. og 24. november. Tilmelding/afbud til bowling til Conny Hansen senest 5 dage før på tlf. 30 34 21 67.

DANSKE SENIORER HOBRO

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

15. oktober kl. 14-16: Underholdning v/De Småborgerlige Gårdsangere.

29. oktober kl. 14-16: Banko

5. november kl. 19-23: Dans i Biecentret - Musikken er Nullermændene

12. november kl. 14-16: Underholdning v/ musiker Bo Young

26. november kl. 14-16: Banko

3. december kl. 19-23: Dans i Biecentret - Musikken er Nullermændene.

10. december kl. 13-16: Juleafslutning og underholdning v/musiker Henning Pedersen, der spiller på keyboard

FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

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

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

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

FARSØ PENSIONISTFORENING

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

13. oktober: Birgitte Jacobsen, Egå, fortæller om sit job i politiet i en mandsdomineret verden

27. oktober: 3 x Hans, Skive, underholder med sang og musik

10. november: Bente Duelund Jensen, Farsø, fortæller om skrivende kvinder i 1800-tallet

24. november kl. 12.30: Julefrokost

8. december: Julehygge m/underholdning af Bente Saarup.

FJELSØ KLOTRUP SENIORER

Mødested: Fjelsø Kultur- og Forsamlingshus

21. oktober: Gratis koncert i Skive Kongres- og Kulturcenter. Vi mødes ved Brugsen kl. 17.30. - Bus til Skive. Vi har bestilt 40 billetter - først til mølle princip. Tilmelding til Linda - tlf. 28 93 02 37.

3. november kl. 13-17: Efterårsfest for alle efterlønsmodtagere og pensionister i Vesthimmerlands kommune- i Messecenter Vesthimmerland, Aars. Billetter (kr. 150) kan købes hos Villiam tlf. 40 25 71 22.

FØRTIDS- OG PENSIONISTFORENINGEN HVALPSUND

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Sognehuset

Mandage i lige uger kl. 10: Krolf på Hesselvang

Mandage i ulige uger kl. 14: Krolf på Hesselvang

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

Tirsdage i ulige uger kl. 13: fra 14. september Bowling i Gatten. Kontakt Rete 21 63 51 52

10. oktober kl. 14: Søndagscafe med rejseberetning fra Sydafrika og sang og musik

11. november kl. 19: Banko - dørene åbnes kl. 18

18. november kl. 14: Højskoleeftermiddag med Jesper Grønkjær

9. december kl. 13: Julefrokost - tilmelding til Hanne Lis på tlf. 27 92 02 52 fra 25. oktober.

HORNUM-ULSTRUP SENIORER

Mødested: Værestedet i Hornum

Bankospil onsdage kl. 19.30: 6. og 20. okt. 3. og 17. nov. 1. dec.

12. oktober kl. 14.00: Hyggeeftermiddag m/Elin Mathiesen, der fortæller og viser billeder fra en rejse til Egypten. Sejlur på Nilen, besøg i Kongernes Dal, pyramider m.m. Kaffe og brød: 30 kr.

26. november kl. 12.00: Julefrokost på Hornum Kro. Gratis. Tilmelding til Bent Mathiesen 40 45 73 16 senest 16. nov.

KONGERSLEV SENIORER

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

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

17. oktober kl. 12-16: Vi afholder forsinket 75 års fødselsdag på Kongerslev Kro med en 3 retters menu, derefter kaffe og kranskage, drikkevarer ad libitum. Musikken leveres af BoYoung. Pris: 50 kr./person (for dem der har betalt kontingent) - og 110 kr./pers. (for dem der ikke har betalt kontingent)

Betaling skal ske personligt til formand Leo Sørensen, Gartnervænget 30 B, 9293 Kongerslev.

NØRAGER SENIORER

Mødested: Kig Ind, hvis ikke andet er nævnt. Tilmeldinger sker til Søren Pedersen tlf. 98 55 19 85

Forsalg Kig-Ind: www.himmerlandsbillet-



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:



ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT



Start året med at lade champagnen
springe i selskab med **Sofie Lund,
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

.....
Vendsyssel Idrætcenter Vrå

Fredag 14. januar 2022 · kl. 19-21.30

Billetpris 225,- + 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.

ten.dk eller på Nørager Bibliotek tlf. 99 88 77 20.

11. oktober kl. 19: Foredrag: Canada og Alaska v/Familien på Farten. Fælles med Kig-Ind. Husk forsalg: Entré + kaffe: 100 kr.

19. oktober kl. 19: Promenadekoncert

27. oktober: Løvfaldstur til Han Herred – Se Nørager Avis. Tilmelding senest 20. oktober

1. november kl. 19: Syng-Dansk-Aften med Zenobia, en trio, der fortolker og formidler den danske sangskat. Fælles med Kig-Ind. Gratis entré – Husk tilmelding.

4. november kl. 14: Andespil i Kig-Ind – tilmelding senest 30. oktober

29. november kl. 19: Adventssangaften ved Anette, Birger og Kirsten. Fælles med Kig-Ind – Entré + kaffe: 100 kr. - Husk forsalg

8. december kl. 13: Julefrokost i Kig-Ind, til-

melding senest 3. december.

NØRHOLM SENIORER

Mødested: ingen fast – se Facebook-gruppen Nørholm Seniorer.

Kontakt: formand Bodil Andersen 23 37 52 86 el. kasserer Eva Østergaard 20 66 04 10.

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

Hver mandag kl. 15: Gymnastik i Nørholm Skoles gymnastiksal

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

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

RØRBÆK-GRYNDERUP-STENILD SENIORER

Mødested og -tid: Ældrecenter Engparken – Alle arrangementer er kl. 14, hvor der ikke er nævnt andet. Kontaktperson: Svend Erik Mørk 30 57 27 00.

12. oktober: Løvfaldstur, se annonce

26. oktober: Gymnastik

2. november: Banko m/ænder

9. november: Gymnastik

16. november: Svend Erik fortæller om sit liv

23. november: Gymnastik

30. november: Adventshygge m/banko

7. december kl. 18: Julefrokost

SKØRPING SENIORER

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

20. oktober: medlemsorientering omdeles.

1. november: gratis arrangement i Kinorevuen med film, kaffe og kage. Se nærmere i medlemsorientering, med tilskud fra Danske Seniorers Ældrepaalje.

19. november kl. 12.30: Julefrokost på Røverstuen.

SULSTED-AJSTRUP SENIORER

Formand: Ole Andersen tlf.: 23 20 14 03 – kaja-ole(a)stofanet.dk

12. oktober kl. 13.30: Banko på Gavlen

25. oktober kl. 12.30: Fællesspisning på Toftegårdscentret med underholdning v/ Bjarne Lisby

28. oktober kl. 13.30: Banko på Toftegårdscentret

9. november kl. 13.30: Banko på Gavlen

25. november kl. 13.30: Banko (andespil) på Toftegårdscentret

3. december kl. 18: Julefrokost på Toftegårdscentret med musik v/Lars Palle

7. december kl. 13.30: Banko (andespil) på Gavlen

SØNDERUP SULDRUP SENIORER

Mødested: Suldrup Kro, hvor andet ikke er nævnt. Formand Vagn Bak Hansen, Suldrup – tlf. 40 35 77 04 mail: vagnbakhansen(a)gmail.com

Bankospil: Sønderup Suldrup Seniorer deltager i Bankospil på Himmerlandshave ca.

10 gange om året. Alle spil bliver annonceret i Jættebladet.

6. oktober: Løvfaldstur til Testcenter Østerild, afgang fra Suldrup kl. 11.30 og Sønderup kl. 11.40. Rundvisning med bussen og besøg på centret. Kaffe og medbragt hjemmebagt brød serveres i Østerild. På hjemturen nyder vi aftensmaden på Hotel Slettestrand. Pris: 300 kr. - tilmelding senest 29. september til Lene 53 39 95 03.

3. november kl. 18: Spis sammen, pris kr. 90,- for mad og 1 genstand. Foredrag ved Leo Nøhr Jespersen om Suldrup og omegn før i tiden set på billeder og fortælling om byen. Entré 50,-. Tilmelding senest 1. november til Conny, tlf. 42 19 95 89.

TERNDRUP-BELNSTRUP-BÆLUM-OMEGNS SENIORFORENING

Tilmelding: senest 5 dage før til Lis 22 17 46 18 – evt. afbud ligeledes senest 5 dage før.

7. oktober kl. 14: Banko i Medborgerhuset, Terndrup

5. november kl. 15-17: Bowling i Øster Hurup. Pris: inkl. skoleje, kaffe og mad på Bowling Centret 250 kr., tilmelding nødvendig. Fra Blenstrup kl. 13.30 => St. Brøndum => Terndrup Busterminal.

13. november kl. 6.45-ca. 21: Juletur til Flensborg. Kaffe-stop på Ejer Bavnehøj kl. 9.10. Ankomst Fleggaard i Harrislee kl. 10.50 m/handlemulighed. Kl. 12.30 frokost på Hansen Bryggeri Flensborg. Tid på egen hånd i byen. Kl. 16. afgang mod nord, aftenbuffet på Røde Kro i Rødekro. Pris: 500, tilmelding nødvendig.

10. december kl. 14: Vi synger julen ind på Terndrup ældrecenter. Pris: 35 kr.

VEGGERBY SENIORER

Mødested: BHI's klubhus, Kirketerpvej 49, Kirketerp

Hvor der er tilmelding: tlf. 20 70 71 18 el. 24 63 76 56

12. oktober kl. 14: Hans Flou, Hadsund, viser film og fortæller om slotte og herregårde i Østjylland.

3. november: Heldags-bankotur til Rømø og grænsen. Sammen med Øster Hornum Seniorer. Tilmelding fra 1. juli.

16. november kl. 14: Nanny og Ove Glerup, Blære, fortæller om eventyret "Glerup Filtsko".

14. december kl. 14: Juleafslutning m. oplæsning. Anne Marie Hyldgaard tager harmonikaen med.

VILSTED-VINDBLÆS SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Vilsted Klubhus

5. oktober kl. 18: Ålegilde i Skivum Krat med underholdning v/Den Skallede Pædagog. Ålegildet er støttet af Ældrepaaljen gennem Danske Seniorer, så det er gratis for medlemmer 65+ , inkl. 1 øl/vand og 1 snaps. For yngre er prisen kr. 150.

9. november kl. 14: Foredrag om demens v/demenskoordinator i Vesthimmerlands Kommune Hanne Falk, der fortæller om kendetegn på demens, om "hvordan det er at være i det" og svarer på spørgsmål. Foreningen er vært ved kaffen.

en del af



VI HJÆLPER HINANDEN

Medlemsforeninger får eget logo

Det er en stor hjælp for Danske Seniorer ift. at blive endnu mere synlig for omverdenen, at mange medlemsforeninger benytter vores logo på brevpapir, hjemmesider, Facebook mm.

For at tydeliggøre, at vi fortrinsvis er en organisation af foreninger, har vi nu fået fremstillet et særligt logo til medlemsforeninger.

Det vil vi naturligvis opfordre alle til at bruge.

Det ligger ikke på vores hjemmeside, for det er naturligvis kun medlemsforeninger, der må bruge det, men kontakt bare jeres organisationskonsulent, så får I det tilsendt i en e-mail.

Organisationskonsulenter

- Connie (Jylland) telefon 20 48 17 12 eller mail col@danske-seniorer.dk
- Rikke (Fyn, Sjælland, Bornholm og andre øer) telefon 51 77 79 85 eller mail RNS@danske-seniorer.dk

8. december kl. 14: Julehygge. Vi hygger, snakker og synger julesange og måske får vi en lille julehistorie. Foreningen er vært med æbleskiver og gløgg.

ØSTER HORNUM SENIORER

Mødested annonceres pga. Corona-situationen senere i lokalviserne. Se tid og sted i lokalviserne ugen før arr. For mere info kontakt formand Kirsten Mølgaard tlf. 25 71 25 61.

6. oktober kl. 14: Modeopvisning fra Style4you. Tilmelding til Lissy på tlf. 51 20 37 16 senest 4. oktober.

20. oktober kl. 14: Banko på Birkehøj ældrecenter

17. november kl. kl. 14: På Birkehøj ældrecenter kommer Advokat Hanne Mikkelsen, Støvring og fortæller om fremtidsfuldmægter og testamenter. Tilmelding til Inge Buus på tlf. 28 23 83 02 senest 14. november.

1. december kl. 14: Julebanko på Birkehøj ældrecenter

8. december. Kl. 11.30: Julefrokost på Skivum Krat – gratis bus afgår kl. 11.30 fra Birkehøj Ældrecenter. Pris 250 kr. for mad og en enkelt genstand. Tilmelding til Ingelise på tlf. 23 69 61 02 senest 30. november.

AALSTRUP SENIORER

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

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

1. oktober kl. 14: Bowling begynder igen i Bowl'n Fun, Jyllandsgade 15, Hobro. Alle spillere skal kontakte Ingelise 28 60 63 27.

Udtrukket lotto-nr. år. 2021

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

Oktober: 160, 140, 118, 4, 100

November: 161, 31, 7, 90, 36

Torsdage kl. 9:30-11:30: Dans for seniorer i Aalestrup Idrætscenter hal 2. Medbring kaffe – frem til 2. december.

5. oktober kl. 14-16: Karsten Kortbuks fortæller

2. november: Hyggebanko

14. december: Julefrokost og underholdning v/Svend Bisgaard på Kimber Kroen. Bus afgår fra P-pladsen bag Hvide Kro kl. 11.30. Svend Bisgaard spiller op til dans. Pris: 300 kr. Tilmelding senest 27. november.

AARS SENIORER

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

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

Hver mandag kl. 9: Gymnastik i Idrætscenter Østermarken, Aars

Hver tirsdag kl. 19.15: (undtagen helligda-

ge) Bankospil

Tirsdag i lige uger kl. 14: Bowling i Gatten bowlingcenter

Tirsdag kl. 13: Porcelænsmalning i Aktivitetscentret, Bymidten, Aars

Torsdag kl. 14-16: Seniordans i Aktivitetscentret, Bymidten, Aars

13. oktober kl. 13.30: Hyggeeftermiddag med underholdning v/Flemming Gammelholm, kendt fra Dansktoppen.

19. oktober kl. 19: Koncert Vi støtter kulturen i Aalborg Kongrescenter

29. oktober kl. 19-23: Danseaften, musik Lars Palle.

12. november kl. 12.30-16: Julefrokost med underholdning for ældre. Tilmelding senest

5. nov.

26. november kl. 17.30-23: Julefrokost, musik Svend Bisgaard. Tilmelding senest 19. nov.

1. december kl. 13.30: Adventsgudstjeneste i kirken, derefter kaffe og klejner på kroen. Aars Seniorer er vært for arrangementet.

28. december kl. 19-23: Danseaften, musik Aars harmonika laug.

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Nordjylland:

Connie Lassen, tlf. 20 48 17 12,
[col\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:col(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

Oplevelser i Storkøbenhavn

Kom Med: Jylland og Fyn

Danske Seniorer Bornholm

Medlemsforeninger



VI HJÆLPER HINANDEN

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



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
SeniorBladet nr. 5 · 2021

UDSALG – KÆMPE RABATTER!

Få et bedre kredsløb med **MAGNOFLEX®**

Topmadrasser, magnetpuder og magnetbandager

- mod smerter, stivhed og søvnløshed

Dokumenteret effekt

Patentregistreret og CE-certificeret som medicinsk udstyr

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

Leveres direkte til din hoveddør

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

Tysk super kvalitet!

Over 1 million solgte i Tyskland

Magnet topmadrassen til en sund og forbedret nattesøvn!

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

Få en sund og forbedret søvn med magnet-topmadrassen!

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

Kæmpe rabatter på alle topmadrasser, magnetpuder samt magnetbandager.

TOPMADRASSER:

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

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

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

PUDE:

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

Magnet pude

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



HVAD KAN MAGNET-TERAPI HJÆLPE MOD?

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

Magnetbandager

Fremmer helingsprocesser, forbedrer kredsløb og virker forebyggende



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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

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

Den originale øjentablet

Blue Berry virker!

Kathy fik hjælp til at bevare et normalt syn med øjentabletten Blue Berry. –Jeg er virkelig imponeret, fortæller hun.

–Jeg er i 60'erne, men har brugt briller siden jeg var 10 år. I december for 3 år siden, fik jeg lavet en synsprøve, som desværre ikke var så god. Jeg har tidligere læst om Blue Berry™ tabletterne for øjne og syn. Omkring en måned efter synsprøven begyndte jeg at tage tabletterne.

Jeg stopper aldrig med at tage Blue Berry

–Efter ca. 5 måneder kunne jeg virkelig mærke, at der skete noget. Tabletten indeholder blåbær og lutein samt andre vigtige næringsstoffer for øjne og syn.

Jeg var slet ikke klar over, at jeg manglede næringsstoffer til øjet. Jeg er virkelig overrasket over forandringen. Jeg har brugt briller siden jeg var 10 år, nu er jeg over 60 år og har et normalt

AKTUELT NU:

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

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

Fås også hos Matas, Helsam og andre helsekostbutikker

Ring tlf.: 46 33 76 00

matas

Helsam

Din lokale helsekost

Helsemin
WE CARE

F&S PA apoteket

NEWNORDIC

www.newnordic.dk
Online Store

ANNONCE

syn. Jeg stopper aldrig med at tage Blue Berry tabletterne. Jeg har fortalt alle, jeg kender om min oplevelse med Blue Berry og de er virkelig imponeret, fortæller Kathy.

Sådan tager du Blue Berry

De fleste begynder at tage Blue Berry, når de føler, at deres syn ændrer sig, men der er ikke noget i vejen for at starte tidligere. Den originale svenske Blue Berry tablet erstatter ikke behovet for en sund og varieret kost, men er et godt tilskud af blåbær, øjentrøst og lutein samt øjenvitamin A og zink. Vitamin A hjælper med at bevare et normalt syn. Tag to tabletter hver morgen sammen med din morgenmad.

