

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLÅD · 9. ÅRGANG · NR. 6 · DECEMBER 2021

# SENIOR BLADET



Sætter dit apotek  
label'en rigtigt?

SIDE 12

Hesselvang satte  
medarbejderne fri

SIDE 10

REGION  
NORDJYLLAND  
OG MIDTJYLLAND



VI HJÆLPER HINANDEN

**Vi holder julelukket:**  
23. dec.-3. jan.2022

**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. 1 2022  
udkommer 18. februar  
Deadlines: Redaktion: 11/1  
Aktivitetskalender: 3/1

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)

**Annancer**  
Vendemus ApS  
Mads Tjærby  
mads@vendemus.dk  
Telefon: 92 92 32 81  
Bookingdeadline til nr. 1:  
20/10 kl. 10

**Tryk**  
Degn Grafisk A/S

**Oplag**  
57.500

**ISSN**  
2246-0136

**Forsidefoto**  
Danmarks bedste plejehjem  
Foto: Fripeljehjemmet Hesselvang



Tryksag  
S041-0906



# FÆLLES MÅL

Danske Seniorer har kongres hvert andet år, hvor delegerende fra hele landet mødes og beslutter målene for vores fælles indsats. Det er en festlig og intens dag med plads til både traditioner, hygge og alvor. I år foregik det i Middelfart, hvor vi besluttede et handlingsprogram med en lang række konkrete forslag til, hvordan vi kan forbedre vilkårene for foreningslivet samt for seniorers sundhed, boligforhold, økonomi og mobilitet. Et forslag fra Kreds Hovedstaden, som skal føre til, at vi får flere yngre seniorer som medlemmer, blev også vedtaget i enighed.

Der var en del debat om hovedbestyrelsens forslag om at nedlægge den landsdækkende kreds for personlige medlemmer, men kongressen gav en klar opbakning til hovedbestyrelsens forslag om i stedet at få de personlige medlemmer mere med i kredsens aktiviteter og bestyrelser og at give dem stemmeret ved generalforsamlingerne. Jeg glæder mig til at se resultaterne og tror, det vil styrke de personlige medlemmers engagement.

På kongressen kunne vi også løfte sløret for, hvem der blev nomineret til titlen som "Danmarks bedste plejehjem": Håndværkerforeningens plejehjem i København, Himmelev Gl. Præstegård i Roskilde, Dreyershus i Kolding, Lem Plejecenter i Skive og Hesselvang i Hvalpsund. Få dage efter viste afstemningen, at Hesselvang var vinderen. Jeg havde selv fornøjelsen af at overrække førstepræmien sammen med kredsformand Per Dreier, og tro mig, det var en fest, som du kan læse mere om inde i Seniorbladet.

Tankevækkende er det, at 4 ud af de 5 nominerede er frie og selvejede non-profit plejehjem med lokale bestyrelser. Set i forhold til, at op mod 90%

af landets 950 plejehjem er kommunale, er det et klart signal om, at Danske Seniorer er på rette vej, når vi arbejder for, at alle plejehjem, også de kommunale, får bestyrelser, der arbejder sammen med ledelsen om at skabe gode vilkår for plejehjemmenes beboere og i en armslængde til kommunens bureaukrati. Der er ingen tvivl om, at kommuner – både politikere og forvaltninger – tager deres ansvar for en god ældrepleje dybt alvorligt, men der er heller ingen tvivl om, at det kommunale styre kan føre til, at hverken medarbejdere eller beboere trives, som man oplever det på plejehjem med egne bestyrelser. Det handler om at finde den rette balance mellem på den ene side beboernes ønsker om at leve, yde og opleve samt medarbejdernes ønsker om at gøre nytte og mærke arbejdsglæde og på den anden side kommunens rolle som myndighed, der skal sikre regler, rettigheder og økonomi. Lokale bestyrelser er med til at skabe denne balance.

Med disse ord vil jeg ønske os alle sammen en god jul og et godt nyt år.

De bedste hilsner

Per K. Larsen,  
Landsformand



# INDHOLD



Stolt og glad leder Pia Nielsen af Danmarks bedste plejehjem.



Højtidelig start på Danske Seniorers kongres i Middelfart.



Ole Vinsten og Svend-Åge Holmblad sørgede for en hjertestarter til Seniorbofællesskabet Flinthøj – så kom alle på kursus.

**4** Kort nyt

**5** Nyt om DS

**6** Værdig ældrepleje endelig på dagsordenen!

*Det var tiltrængt, mener Danske Seniorer.*

**10** Frikolejehjemmet Hesselvang er Danmarks bedste 2021

*Der var fest og glæde.*

**12** Det mindsker patienternes sikkerhed

*Apotekerne håndterer etiketter med dosering af medicin forskelligt – se hvordan du kan sikre dig.*

**14** "Alt det vi gjorde i stedet for"

*Danske Seniorers Kongres i ord og billeder.*

**18** Kom gratis i biografen med os

*Tag en ven, din mand, kone, kæreste med i biografen.*

**20** Tema seniorhøjskoler

*Ca. en femtedel af kursister på seniorhøjskolerne er mænd. Se mere og læs om næste års kurser.*

**26** Frk. Jensen bagte dem allerede i 1914

*Redaktørens julesmåkage!*

**27** Medlemsfordele

**28** Vind med SeniorBladet

**30** Seniorjura  
*Værgemål*

**32** Kulturkassen

**34** Vi hjælper hinanden

*Førstehjælp i seniobofællesskabet.*

**36** Søndagsudflugt var herlig lokkemad

*Der var kunst, frokost og sygeplejehistorie på programmet*

**37** Bliv bisidder – det bringer glæde

*Bisidderen er de ekstra par ører.*

**38** Billet mrk ...

**39** Krydsord

**40** Aktivitetskalender

# KORT NYT



## CORONA-PASSET SKAL FREM IGEN

Alle over 15 år eller derover skal vise coronapas, når de vil med til arrangementer med flere end 200 personer indendørs – eller 2.000 udendørs. Det gælder fx ved koncerter, i teatret, biografen, sportsstævner, museer, kunsthaller, i aftenskolen og daghøjskoler, Zoo og akvarier, kirker og trossamfund. Find link til hele listen på danske-seniorer.dk.

## PENSIONSSATSER 2022

STAR\* har offentliggjort satserne for folkepensionen i 2022, sådan som de forelægges Folketinget i finanslovsforhandlingerne.

Alle satser er pr. måned pr. person før skat.

**Enlige:** Grundbeløb: 6.547 kr. (2021: 6.518) Pensionstillæg: højst 7.472 kr. (2021: 7.355)

Folkepension i alt: Højst 14.019 kr. (2021: 13.853) pr. pers./måned.

**Ældrecheck** kan højst være på 18.600 kr. (2021: 18.400 kr.) og formuegrænsen er 93.000 kr. (2021: 91.900).

**Giftte eller samlevende:** Grundbeløb: 6.547 kr. (2021: 6.518). Pensionsstillæg: Højst 3.800 kr. (2021: 3.707).

Folkepension i alt: Højst 10.347 kr. (2021: 10.225)

**Ældrecheck** samme sats og formuegrænse som for enlige.

Satserne gælder som nævnt under forudsætning af, at de vedtages af Folketinget i finansloven for 2022.

Det nye er, at coronapasset for tidl. smittede kun gælder i 6 måneder, mens det gælder i 12 måneder for færdigvaccinerede.



## PAS PÅ FUPMAILS OM MITID

Der er selvfølgelig (suk) snydemails i omløb, der prøver at lokke dig til at "opdatere" dine oplysninger!

Lad være! Det er forsøg på svindel! Besked om, at nu er det din tur til at skifte til MitID kommer kun i din eboks – eller netbank.

# NYT OM DS

## BJØRN HYRUP GÅR PÅ PENSION ... NÆSTEN

Vores kulturkonsulent og leder af Rejsehjørnet er gået på pension ... eller næsten i hvert fald. For nu vil han koncentrere sig om at arrangere og dirigere vores skønne seniorkoncerter.

Bjørn har været i Danske Seniorer siden maj 2015 og har stået for både koncerter og for Rejsehjørnet, der drives af frivillige, der er vilde med at give god service, arrangere traveture, rejser, udflugter og foredrag.

Mens vi holder fast i Bjørn og hans musikalske ekspertise, bliver Trine Bruun Mathiasen ny ansvarlig for Rejsehjørnet.

Trine har haft sin gang i huset siden februar 2020 bl.a. som projektleder for Frivillighed til ALLE ældre, et samarbejde med Elderlearn, hvor ældre danskere bliver matchet med udlændinge, der ønsker at blive bedre til dansk.

Udover at være ansvarlig for Rejsehjørnet skal Trine også arbejde på, at Danske Seniorer får flere spændende aktiviteter ude i landet arrangeret af frivillige.



## DEN LILLE GULE HÅNDBOG – GRATIS FOR MEDLEMMER

**Pensionist eller  
Efterløner 2022**

Alle de vigtige oplysninger samlet ét sted



23. udgave

Danske Seniorer udgiver hvert år håndbogen "Pensionist eller Efterløner" med nyttig viden om din økonomi, når du går på pension – og når du er gået på

pension – og når du beslutter dig for at fortsætte på arbejdsmarkedet, selv om du har opnået folkepensionsalderen.

Håndbogen giver dig de aktuelle satser for pension, regler for udskudt pension og oplysning om, hvor meget du må tjene – før det modregnes, hvis du allerede er gået på pension.

**Personlige medlemmer** kan fra begyndelsen af året afhente håndbogen på et af vores kontorer. Tilmeld dig nyhedsbrev, så får du besked, når den er på trapperne. Ønsker du den tilsendt, kan du sende os en frankeret A5-kvart – porto: 44 kr.

**Medlemsforeninger** i Danske Seniorer skal forudbestille – på danske-seniorer.dk.

## MEDLEMSOPTÆLLING

Er din forening blandt dem, der selv omdeler bladet til medlemmerne, så skal du sidst i december tælle dine medlemmer.

Vi har brug for at vide, hvor mange medlemmer, hver forening har, hvor mange, der er fyldt 65. tallene skal vi bruge til at søge Tips- og Lottomidler for det kommende år.

Medlemstallet skal være opgjort pr. 31. december – og vi vil gerne have dem senest 7. januar.

**OBS:** Foreninger, hvis medlemmer får bladet leveret direkte i postkassen, skal ikke længere indberette medlemstal. Det klarer det nye medlems-system for jer.



## BENNY DYRDORF ER ENESTE NÆSTFORMAND

Danske Seniorer har fremover kun én næstformand: Det vedtog de 204 delegerede til Danske Seniorers kongres i oktober. Ny næstformand er Benny Dyrdorf, der sammen med Anette Tinghøj Hansen trådte til i august, da nyvalg blev aktuelt. I baggrunden ses landsformand Per K. Larsen og dirigent Tim Lund-Jensen.

## STØT DANSKE SENIORER

### – VI STØTTER DIG OG SENIORFORENINGERNE!



Danske Seniorer er på SKATS NGO-liste. Det giver nogle fordele for dig som medlem og for vores medlemsforeninger:

Vi kan søge moms- penge retur for en del af vores indkøb, så der er flere penge til vores arbejde for seniorerne – og vores foreninger kan søge penge til foreningsaktiviteter i ISOBROs lokalforeningspulje.

For at beholde NGO-status skal vi hvert år samle mindst 100 donationer på mindst 200 kr. ind til vores arbejde. Vi er ikke helt i mål endnu i år: hjælp os med en donation.

### Doner – og træk fra i skat

Tak, om du vil sende 200 kr. til vores konto: 5301 - 028 22 55 i Arbejdernes Landsbank – eller til MobilePay-nr. 25 55 12.

Skriver du dit cpr.nr. i beskedfeltet ved overførslen, kan du trække det fra i skat.

## JULEFERIE

22. december er årets sidste kontor-dag i Danske Seniorer, så går Rejsehjørnet og alle ansatte på juleferie.

Vi er tilbage igen mandag 3. januar kl. 9.30.



# VÆRDIG ÆLDREPLEJE ENDELIG PÅ DAGSORDENEN!

Kravet om en værdig ældrepleje er rykket helt til tops på den politiske dagsorden – og det har været tiltrængt.



I november inviterede statsminister Mette Frederiksen og ældreminister Astrid Krag til møde om ældrepleje på Marienborg. Danske Seniorers direktør Katrine Lester var med sammen med direktøren fra bl.a. Faglige Seniorer, Ældresagen og topfolk fra KL, folketingspolitikere og Danske Ælderåd.

Statsministeren indledte mødet på en Skypeforbindelse, da hun kort efter skulle holde pressemøde om corona. Hun nåede dog at sige, at ældreplejen for hende er noget af det allervigtigste, og at den skal være bygget på værdighed, mere selvstændighed, mere frihed til faglighed for medarbejderne og ikke mindst tryghed. Ældreminister Astrid Krag tog over som vært med interview af SOSU'er fra plejen og repræsentanter for de ældre selv.

## Gør det attraktivt at arbejde i ældreplejen

Ældreplejens helt store udfordring er vanskelighederne med at rekruttere kvalificeret og faglært personale. Den

udfordring kan kun løses ved at gøre ældreplejen mere attraktiv at arbejde i, mener Danske Seniorer.

”Der er ingen nemme løsninger på problemerne med at skaffe dygtige SOSU'er og sygeplejersker. Vi skal give mere plads til fagligheden og den enkeltes arbejdsglæde, hvis vi skal kunne tiltrække de bedste i fremtiden, og det kræver tid og vilje til at skabe en bedre hverdag”, siger direktør Katrine Lester.

## Gode ideer på bordet

Deltagerne på mødet kunne udveksle erfaringer og ideer i små grupper. Det gav gode muligheder for debat og erfaringsudveksling, også med ældreminister Astrid Krag, der gik rundt til bordene og samlede indspark og kommentarer fra deltagerne.

En stor del af diskussionen handlede om små selvstyrende teams i ældreplejen. Det giver større frihed og indflydelse på arbejdet til de enkelte medarbejdere, og det sikrer, at de ældre altid møder en hjemmehjælper, de

kender. Der er flere forsøg med selvstyrende teams i gang over hele landet, og de første erfaringer er positive.

## På rette vej

”Det er den rigtige vej at gå, og det er så vigtigt, at kommunerne gør sig nogle erfaringer. Jeg hørte på mødet, at det især er visitationen, der giver problemer for de selvstyrende teams. Det skal vi lytte til, og så må kommunerne og lovgiverne lytte. Reglerne skal tilpasses ældreplejen og ikke omvendt”, siger Katrine Lester og tilføjer:

”De små, selvstyrende teams er godt for de ældre, for kvaliteten af ældreplejen og for hjemmehjælpernes arbejdsglæde. Kommunerne har ingen undskyldninger for ikke at komme i gang. Men det er altså også vigtigt, at man lærer af erfaringerne løbende, og ikke nedlægger de selvstyrende teams første gang, man støder på problemer, fordi man har et politisk behov for at bevare kontrollen på rådhuset eller Christiansborg.”

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

Du sover igennem om natten uden flere toiletbesøg

**2**

For voksne er 5 til 7 gange i døgnet normalt

**3**

Du har et normalt tryk på urinstrålen

**4**

Det drypper ikke, når du er færdig

**Prøv Prostabona Plus til halv pris**

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



Ingen bindingstid. Betal efter at varen er modtaget.

**RING: 82 30 30 40**

Hverdage kl. 8-16

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

(+ fragt kr. 39)

2 måneders forbrug

**WEB:** www.wellvita.dk**wellvita**® Energivej 4, 6700 Esbjerg

★ Trustpilot ★★★★★

# Hyppig vandladning?

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

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

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

**En voksende "kiwifrukt"**

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

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

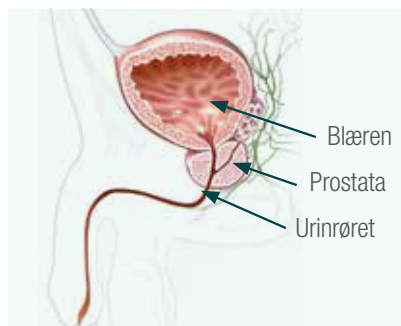
**Normal prostatafunktion og normal vandladning**

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

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

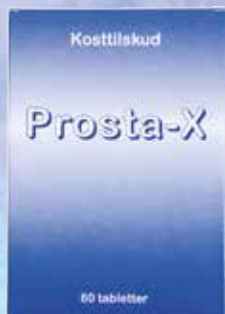
Som en ekstra bonus bidrager selen til normal dannelse af sædceller, mens zink bidrager til en normal frugtbarhed og reproduktion.

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



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

# Prostata generer mange mænd helt unødvendigt!



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

## Hvordan mærker du om du har forstørret prostata?



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

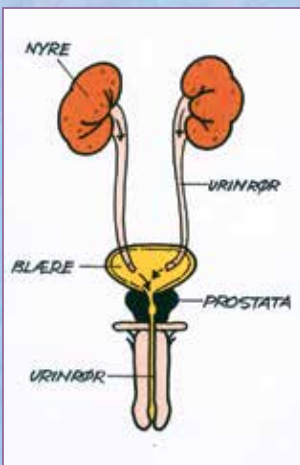
Det kan ofte føles som du ikke får tømt blæren helt. Når prostata bliver endnu større kan den sågar stoppe al urin i at komme ud.

- Du skal oftere på toilet, især om natten.

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



## Hvad er prostata egentlig, og hvad går galt?



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

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





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

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

*Dette er tal, hentet fra en sundhedsundersøgelse i USA*

## Prosta-X gør hverdagen lettere!

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

## Du bemærker en forbedring efter få uger!

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

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

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

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

## Tag signalerne alvorligt!

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

# "Gratis" prøve til dig!

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

Tilbuddet gælder nye kunder og én æske pr. husstand

**Bestilles på [www.ShopVital.dk](http://www.ShopVital.dk)  
eller på  
Ordre Tlf: 77 34 77 28**



# DANSKE SENIORERS MEDLEMMER HAR TALT: FRIPLEJEHJEMMET HESSELVANG ER DANMARKS BEDSTE 2021

Der var tæt løb blandt de to plejehjem, der fik flest stemmer i vores afstemning om Danmarks bedste plejehjem.



Friplejehjemmet Hesselvang i Hvalsund løb med titlen – og det med kun to stemmer mere end nr. 2, som er Dreyershus i Kolding.

På dagen for prisoverrækkelsen, 4. november, var beboere, personale, pårørende og frivillige inviteret på smørrebrød – og fyldte Hesselvangs hjerte med glad stemning og fællessang.

Med titlen Danmarks bedste plejehjem 2021 følger 20.000 kr. til en fest for beboere og personale.

De fire øvrige nominerede har ligesom Hesselvang fået overrakt et di-

plom som synligt bevis på, at de var tæt på at blive kåret som Danmarks bedste plejehjem 2021. Hver af de fire nominerede fik desuden en "check" på 1.000 kr. til lidt hygge for beboere og personale.

### Signal til politikerne

"Vores afstemning er et klart signal til politikerne om at give frihed til plejehjemmene", siger Danske Seniorers landsformand Per K. Larsen. "Fire af de fem, der gik videre til den endelige afstemning, er selvejende institutioner

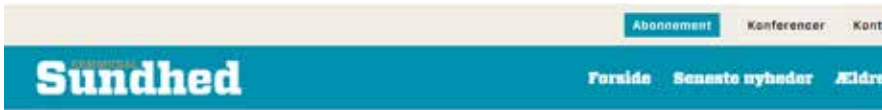
med engagerede bestyrelser, to drives af OK-Fonden, et – Håndværkerforeningens plejehjem – er et særligt profilplejehjem og kun Lem Plejecenter er et kommunalt drevet plejehjem. Vi læser det som, at de frie plejehjem udnytter den frihed, de har, til at indrette sig, så borgerne i området synes, de er 'Danmarks bedste', siger Per K. Larsen.



Spændingen blev afløst af latter og klapsalver, da Danske Seniorers landsformand Per K. Larsen afslørede, at Hesselvang løb med titlen.



Det var en glad og stolt leder af Friplejehjemmet Pia Nielsen, der tog imod diplom fra Per K. Larsen.



# Danmarks bedste plejehjem 2021 er kåret

Landsorganisationen Danske Seniorer har igen i år kåret Danmarks bedste plejehjem. Dette års vinder er friplejehjemmet Hesselvang.



## Danmarks bedste plejehjem er i Hvalpsund

Ud af 200 forslag har Danske Seniorer kåret Friplejehjemmet Hesselvang som det bedste

**af Hanne Mønsted**  
Hjernetets varetalsråd, og HVALPSUND Der blev kåret i Hvalpsund som det bedste friplejehjem i Danmark. Mange har læst i aviserne, at det er kåret som det bedste friplejehjem i Danmark.



Ud af 200 forslag har Danske Seniorer kåret Friplejehjemmet Hesselvang som det bedste. Susanne Palmblad er chef for Himmelvej Gl. Præstegård.



## PLEJEHJEMS-PLADSER KOSTER DET SAMME

Tidligere havde nogle friplejehjem flere penge til hver beboer end de kommunale. Det kom af, at taksten, som kommunerne betalte for hver enkelt beboer, var bestemt efter et landsdækkende gennemsnit. Det blev dyrt for en de kommuner, hvor udgiften til en kommunal plejehjemsplads lå langt under landsgennemsnittet.

I 2015 blev reglerne ændret, så kommunerne skal afregne friplejehjemspladser efter takster, der er beregnet på baggrund af den enkelte kommunes egne udgifter til tilsvarende tilbud. Hertil kommer et "administrationsbidrag", der skal dække bl.a. tabt lejeindtægt, når en beboer dør og huslejen stopper på dagen – eller til hjælpemidler til beboerne. Dem skal friplejehjemmet nemlig selv betale.



De fire nominerede fik hver et diplom samt 1.000 kr., som de kan bruge til glæde for beboere og personale.

# DET MINDSKER PATIENTERNES SIKKERHED

Danske Seniorer har bedt Apotekerforeningen få alle sine medlemmer til at administrere efter reglerne og sætte brugsanvisningen direkte på det glas, som pillerne er i, og ikke på æsken, pillerne sælges i, siger Danske Seniorers formand.



Stik imod reglerne placerer nogle apoteker beskeden om, hvordan du skal tage din medicin mod hvad og hvor meget, helt uden på æsken, selv om de så vidt muligt skal sætte den direkte på den beholder, medicinen er i.

Det var et medlem af Danske Seniorer, der gjorde opmærksom på, at han pludseligt på sit apotek fik medicin med labels uden på æsken og ikke på glasset som før. "Jeg spurgte hvorfor og fik som svar, at de også på apoteket synes, det er hul i hovedet at sætte

label'en helt uden på æsken. Men det skal de".

"Nej, det skal de ikke", siger tilskuds-konsulent Gitte Hessner fra Apotekerforeningen. Hun mener, forklaringen er, at disse apoteker mener, det er sikrest for patienterne at få medicin i en beholder, som er forsejlet, helt indtil den tages i brug.

Det mener Danske Seniorer ikke: "Glas uden labels om dosering kan gå, hvis man får een pille om dagen. Men får man 10-20, som mange desværre gør, bliver risikoen for fejl alt for stor. Dette her er helt uacceptabelt," siger Danske Seniorers landsformand, Per K. Larsen.

## Stor fejlmængde

Og fejlmængden er stor nok, som den er allerede: Apotekerforeningens egne tal er, at 200.000 årligt oplever utilsigtede hændelser med medicin, 100.000 bliver indlagt og op mod 5.000 dør.

Per K. Larsen peger på, at man let kommer til at tage en forkert mængde, hvis informationen står på den yderemballage, man nok har gemt, men som man ikke placerer medicinen i efter hver brug. Nogle føler sig måske sikre på, at de husker doseringen i hovedet og ikke har brug for hjælpen fra en label – og atter andre kommer må-



Medicin, købt på de to apoteker, journalist Kirsten Bohl og hendes familie kommer på: Faaborg Løveapotek og Farsø Apotek. Begge steder sættes labels udenpå æskerne - i modstrid med reglerne.

ske til at placere glas, der ligner hinanden, i forkerte æsker.

Danske Seniorer har derfor nu bedt Apotekerforeningen få alle sine medlemmer til at administrere efter reglerne, som direkte siger, at hvis pakningen består af flere dele, skal etiketten så vidt muligt placeres på inderemballagen.

I Apotekerforeningen forklarer foreningens tilskudskonsulent Gitte Hessner, at man er i dialog med Lægemiddelstyrelsen om, hvordan man skal forstå kravene til apotekernes placering af den såkaldte doseringsetiket, og at man også har orienteret apotekerne. - Det skete straks efter, at Lægemiddelstyrelsen i foråret 2021 udsendte sin fortolkning af reglen og hvilke undtagelser, der gælder for kravet. Det er vores indtryk, at det er noget, der arbejdes med på apotekerne, siger hun.

Gitte Hessner understreger, at "Apotekerforeningen er med på, at der er en udfordring for de pakninger, som består af et glas i en papæske". Men, siger hun, langt størstedelen af de pakninger, der udleveres, er blisterpakninger, hvor der ikke er nogen inderemballage, og hvor der dermed kun er mulighed for at sætte label'en udenpå æsken.

### Danmark har andre regler

Danmark har – for at øge medicinsikkerheden – andre regler for placeringen af etiketterne på medicin end EU som helhed: Hos os er reglen, at etiketten så vidt muligt skal sættes på den inderste emballage. I det øvrige EU skal lægemiddelpakninger - ifølge et EU-direktiv fra 2019 – sælges forseglede og etiketten altså udenpå.

### Minirundspørge

Den forkerte placering af labels ser ud til at være almindelig på mange danske apoteker.

Danske Seniorer har spurgt sine kredsformænd, hvordan deres apotek administrerer reglen. Fem svarer, at label sættes inde på selve beholderen med medicin og fire, at den sættes udenpå. Én svarer, at apoteket skiftevis sætter labels det ene og det andet sted.

### SÅDAN KAN DU BEDST SIKRE DIG SELV:

Bed apoteket sætte brugsanvisningen på beholderen med din medicin. Ikke på yderemballagen. Henvi evt. til "Bekendtgørelse om recepter og dosisdispensering af lægemidler" og paragraffen om doseringsetiketter. Der hedder det, at hvis pakningen består af flere dele, skal etiketten så vidt muligt placeres på inderemballagen

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

## Spar 10% på dit næste sommerhusophold

Husk at du som medlem af Danske Seniorer får 10% rabat på booking af sommerhus hos Sol og Strand.\*

**Rabatkode: DSEN**

Se det store udvalg af lækre sommerhuse og book på [www.sologstrand.dk](http://www.sologstrand.dk)

\*Bemærk, rabatten gælder ikke ophold i ugerne 28, 29, 30, 31 og 51, 52





# ”ALT DET VI GJORDE I STEDET FOR”

Landsformand Per K. Larsen roste seniorernes opfindsomhed og hjælpsomhed under Coronaen.



På Danske Seniorers kongres i oktober benyttede landsformanden den mundtlige beretning til at takke medlemmerne for deres opfindsomhed og hjælpsomhed under Coronaen – og til at holde fokus på ”alt det, vi gjorde i stedet for!” Og han havde stor ros til foreningerne, der reagerede meget hurtigt med at lukke ned for alle aktiviteter: ”Ingen vidste, hvor lang tid det ville vare. Da vi var kommet os over chokket i starten, var der mange, som fandt andre veje. Vi har et langt livs erfaringer for at

det går nok, men vi ved også, at det går endnu bedre, hvis vi selv gør noget: Nogle lavede indkøbsordninger, hvor de hjalp de dårligt gående med at hente varer i brugen eller apoteket. Andre havde telefonkæder, der ringede rundt og hørte, om alt var vel og sørgede på den måde for, at ensomheden ikke tog over. Mange fandt ud at mødes over nettet og talte med børnebørn. Børnebørnene er vant til den slags i forvejen, men for mange af os har det været en sjov og rørende oplevelse og noget vi skulle

vænne os til. Atter andre gik ture ud i den friske luft.

Jeg blev selv hundeluffer for en ven, som brækkede benet – og hver morgen hentede jeg hans hund og gik en times tid med den. Han var glad, hunden var glad, og det blev jeg også. Vidste I, at sådan en daglig tur forebygger diabetes, depression og demens og 30 andre sygdomme? Jeg går stadig med hunden ... og nu er det nok lige så meget den, der lugter mig”, sagde Per K. Larsen.

### Lille sekretariat – stor indsats

Der var stor ros fra landsformanden til Danske Seniorers ni mand "store" sekretariat: "Det arbejdede hårdt for, at seniorer fik vacciner som de første og for at sikre, at Danske Seniorers foreninger fik del i hjælpepakkerne, da der skulle gang i foreningerne og kulturlivet igen. Samlet fik vi 17,3 mio. kr., fordi sekretariatet var oppe på mærkerne, da Folketinget skulle vedtage hjælpepakkerne.

### Medlemmerne greb ordet:

**BLADET ER BINDELEDDET – HÆV KONTINGENTET:** "Alle skal ha bladet i postkassen, bladet er bindeleddet mellem organisationen og medlemmerne. Og kontingent bør forhøjes. Betragtligt! For det, vi betaler i dag, kan jeg ikke engang købe en is til et af mine børnebørn i Legoland!", sagde Laura Larsen formand for Kreds Syd/Vest.

**BRUG NAVNET:** Danske Seniorer Bilunds formand Kent Møller Pedersen slog et slag for organisationens synlighed: alle foreninger bør optage Danske Seniorer i deres foreningsnavn: "Så vi får mere slagkraft. I 2019 ophævede vi alderskravet, men når vi stadig nogle steder bruger 'efterløn' og 'pensionistforening' – så er vi sat i bås! Jeg opfordrer til, at alle også bruger Danske Seniorer-logoet i foreningens logo. Glem 'en del af'-logoet og brug DS-logoet. Vi skal have en klar og tydelig profil, hvis Danske Seniorer skal slå igennem. Og hovedbestyrelsen skal tage det alvorligt og gøre noget ved det!"

**TAK:** Formand for Vallekilde Hørve Senior og Pensionistforening Tove Møller Pedersen sagde: "Tak for alt det gode, vi har fået med bestyrelsesshjelperen og nyhedsbrevene. Det har været dejligt, når vi har stået ude i foreningen og spurgt, hvad gør vi? Der har Danske Seniorer være på pletten med nyhedsbreve! Bliv ved med det og med bestyrelsesshjelperen. Det er rigtigt godt for os."



Formand for kreds Syd/Vest Laura Larsen (tv), der også er formand for Danske Seniorer Føvling, glædede sig sammen med Dorte Termansen og Bente Jensen, begge bestyrelsesmedlemmer i Danske Seniorer Føvling, til kongressen



Under bemærkninger til beretningen plæderede kredsformand i Syd/Vest Laura Larsen for, at alle medlemmer skal have bladet leveret med posten. I dag omdeles bladet nogle steder af foreningen – og så bør foreningernes kontingent hæves: "Betragtligt! For det, vi betaler i dag, kan jeg ikke engang købe en is til et af mine børnebørn i Legoland!", sagde hun.



Der noteres.

## Mere indflydelse til de personlige medlemmer:

Danske Seniorer har to typer af medlemmer: enten er man medlem via en medlemsforening eller klub og betaler sit kontingent til den, eller også er man medlem uden lokal forening og betaler sit kontingent direkte til Danske Seniorer.

Sidstnævnte – omkring 8.000 på landsplan – kalder vi personlige medlemmer.

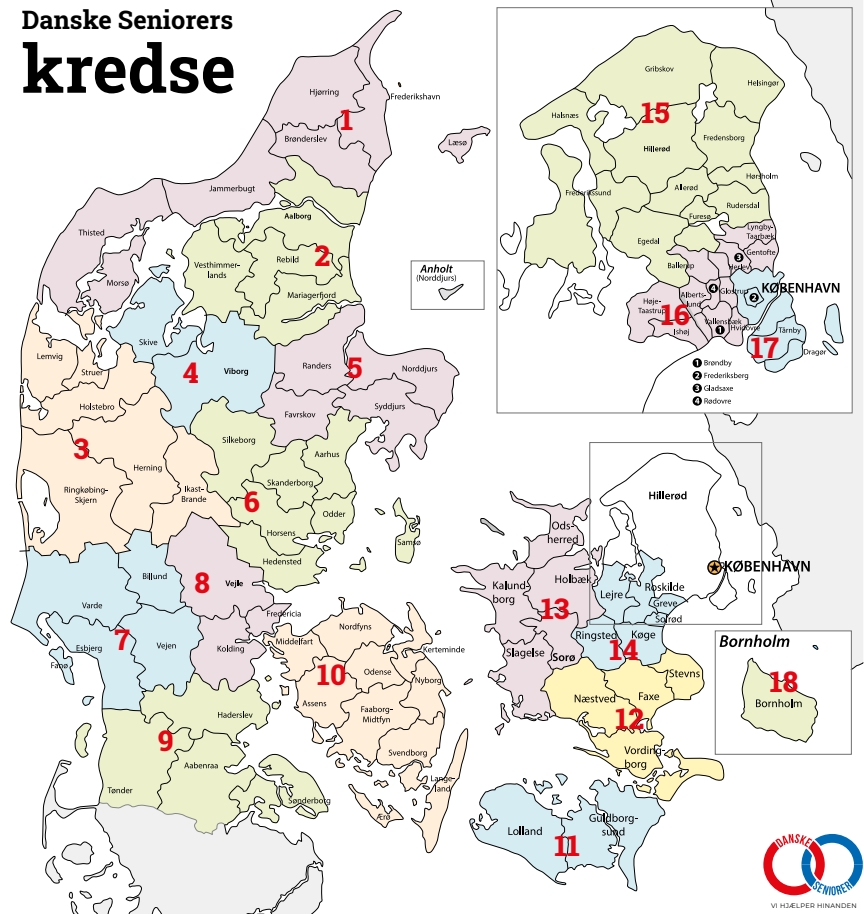
I begyndelsen havde de personlige medlemmer ikke nogen formel repræsentation i Danske Seniorer mellem kongresserne. I 2017 besluttede kongressen at danne en ny, landsdækkende kreds med det lidt anonyme navn kreds 19 for de personlige medlemmer. Formålet var at give de personlige medlemmer mere indflydelse og flere tilbud. Det kom dog ikke til at fungere efter hensigten, og derfor nedsatte hovedbestyrelsen en arbejdsgruppe i efteråret 2020 for at komme med et nyt forslag til organiseringen af de personlige medlemmer. Arbejdsgruppen foreslog, at nedlægge kreds 19 og lægge de personlige medlemmer ind under de geografiske kredse, så de får en lokal tilknytning i stedet for. Et solidt flertal i HB indstillede derfor til kongressen, at de personlige medlemmer nu skal være en del af Danske Seniorer lokalt.

Kongressen stemte for, og det betyder bl.a., at de personlige medlemmer både kan vælges til kreds- og regionsbestyrelser og desuden får stemmeret i forhold til antallet af personlige medlemmer i den pågældende kreds.

## Vedtægtsændringer

Dirigent Tim Lund-Jensen fik kam til sit hår, da han skulle lede kongressen igennem forslag til ændringer af vedtægterne: Ud over hovedbestyrelsens forslag om at nedlægge kreds 19 og at reducere antal næstformænd fra to

## Danske Seniorers kredse



Der er i alt 18 geografiske kredse



til en – havde et medlem indsendt i alt 12 forslag til ændringer af HBs forslag. Dirigenten holdt tungen lige i munden og fik ledt kongressen sikkert igennem de oprørte vande. De delegerede var dog mødt velforberejdede og beslut-

somme og vedtog hovedbestyrelsens forslag og forkastede de tre første medlemsstillede forslag. Stilleren trak derefter sine øvrige forslag.

De nye vedtægter er tilgængelige på danske-seniorer.dk under om os.



# 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 lydmiljøet 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.



# KOM GRATIS I BIOGRAFEN MED OS

Danske Seniorer inviterer på en gratis tur i biografen for nogle af de penge, vi har fået af Folketinget til at arrangere GRATIS kultur-oplevelser for ældre efter Corona.



Du kan som medlem booke en gratis billet til dig selv og til en ledsager på vores hjemmeside under oplevelser.

Ledsageren behøver ikke være medlem af Danske Seniorer, men vi synes selvfølgelig, at du skal opfordre ham/hende til at melde sig ind.

## Book billet på nettet

Du kan booke billet til dig og din ledsager på danske-seniorer.dk, klik på oplevelser – eller scan koden og kom ind på siden nu:

## Her kan du komme med i biografen:

- Søllested Bio på Lolland, 9. december, kl. 13.00. Vi skal se "House of Gucci"
- Cafe Biografen i Odense, 11. januar 2022, kl. 10.00. Vi skal se "Skyggen i mit øje"
- Nordisk Film i Køge, 18. januar kl. X. Vi skal se filmen "Vildmænd."
- Ishøj 18. januar kl. 14. Vi skal se filmen "Vildmænd."
- Øst for paradys, Aarhus, den 24. januar kl. 10.00. Vi skal se "Alt gik godt".



## SKYGGEN I MIT ØJE

Ole Bornedals nye storfilm *Skyggen i mit øje* handler om bombningen af Den Franske Skole på Frederiksberg:

Den 21. marts 1945 bliver Danmark ramt af en tragedie. Det britiske Royal Air Force angriber Gestapos hovedkvarter Shellhuset i midten af København, hvor 26 danske krigsfanger er blevet placeret som levende værn af tyskerne.

Angrebet lykkedes, men da et fly styrter ned ved Den Franske Skole, får branden de efterfølgende bombefly til at tro, at deres mål er under røgskyen.

Den forfærdelige hændelse danner rammen for *Skyggen i mit øje*, der fortæller om den skæbnesvangre begivenhed gennem perspektivet fra nonnerne og skolekammeraterne Rigmor, Eva og Henry fra den franske skole, de unge indespærrede frihedskæmpere i Shell-huset og de angribende britiske piloter.

Vi ved, hvordan det ender. Men undervejs lærer vi karaktererne at kende og derved bliver tragedien så meget mere hjerteskræende, når den "endeligt" indtræffer.

Filmen er barsk – men børnene glemmer man ikke bare lige...

## Der kommer flere

Der kommer flere gratis biografforestillinger rundt omkring i landet. Dette er blot de aftaler, der var på plads, da SeniorBladet blev sendt i trykken. Hold øje med vores hjemmeside, vores Facebook og tilmeld dig elektronisk nyhedsbrev, så går du ikke glip af noget.



# NØGLEN TIL DIN FRIHED

DK'S BREDESTE SORTIMENT AF EL-KABINESCOOTERE

PLADS  
TIL 2  
PASSAGERER

**Clima  
One**



**Clima Twister**

- Nummerplader - godkendt til 3 pers.
- Må køres udenkørekort o./18 år
- Rækkevidde fra 40-200 km pr. ladning
- Max. hastighed op til 30 km/t.
- Store døre gør ind- og udstigning let
- Høj kvalitet og stor komfort
- Nye modeller netop ankommet

PRISER FRA  
**49.900**

VISTE MODELLER  
59.900



Climacar Service  
Full servicepakke  
Dæk, olie, viskere, vejhjælp osv.

**395,-**  
Pr. måned

Climacar Service+  
Full servicepakke  
+gratis skift af batterier

**595,-**  
Pr. måned



**Clima Jinma J1**



Nyt hos Climacar.dk  
Elektriske kørestole

GRATIS OG UFORPLIGTENDE PRØVETUR  
**BOOK PÅ 70 99 99 10**

**Clima** CAR  
WWW.CLIMACAR.DK

# MÆNDENE SKAL UD AF BUSKEN!

Kun godt 20 % af de over 60-årige kursister på Seniorhøjskolerne er mænd. Og sådan er det bare med mænd ...



“Sådan er det alle steder. Det er kvinderne, der tager på kursus og er nysgerrige på nye oplevelser. Og det er også de gamle kvinder, der holder kulturlivet oppe”, siger Christian Schou, forstander på Højskolen Marielyst, der i alle år har budt velkommen til fire gange så mange kvinder som mænd på skolens kurser.

Mænd – og især mænd, der bliver skilt eller enlige, når de er lidt oppe i årene – er lidt svære at trække i gang. De bliver oftere end kvinder ensomme, fordi de murer sig inde.

“De gror lidt sammen med lænestolen”, siger Christian, der dog ikke har tænkt sig at give op. Marielyst tænker

nemlig bevidst i meget traditionelle baner, når de skal lokke mænd ud af busken:

“Vi tænker nok meget traditionelt ‘kønsrolleagtigt’, for at få flere mænd til at tage på højskole”, fortæller han og tilføjer: “Det kursus, vi har bedst succes med, er vores mc-kursus. Det appellerer til mænd over 60.”

## Sjovere for alle

“Det er en mission for os at få flere mænd på seniorhøjskole. Det gi’r også sjovere ophold for alle, når blandingen af mænd og kvinder er nogenlunde lige”, slår Christian Schou fast.

Derfor gør skolen meget for at til-

byde kurser, som appellerer til mænd “De skal lokkes med andre ting”, siger han.

## Mandeting

Nyt i 2022 er en række nye spændende værkstedsfag, der handler om at skabe noget i fællesskab – fx “Byg et hus”, hvor deltagerne sammen skal bygge et anneks på 15 kvm, som skal stå i højskolens park. Eller “Byg en båd”, hvor målet er at bygge en klassisk færøsk træbåd. Begge kurser varer 2 uger.

## Seniorfestival 2022

Billetsalget til Seniorfestivalen 2022 er gået i gang. Den løber af stablen 27. og 28. juli i højskolens park og koncertsal.

Seniorfestivalen er en blanding af debatter og musik, dans og ny viden. Bag Seniorfestivalen står Højskolen Marielyst og bl.a. Danske Seniorer og Faglige Seniorer.

## På Tisvilde er det nogenlunde samme

“Det er nok nogenlunde den samme fordeling her,” siger Mogens Johansen Tisvilde Højskole – “hvis ikke det ligefrem er færre!” Hans forklaring på kønsfordelingen er, at mænd både er

lidt sløve til at komme ud af røret – og så gider de ikke deltage, hvis der er udsigt til for meget snak. "De vil gøre noget", siger Mogens og nævner eksemplet på, at mænd godt gider noget med andre mænd: I 10 år har Tisvilde Højskole haft succes med kurset Jam-session, der i januar tiltrækker 40-50 jazzmusikere, der kommer og spiller sammen i tre dage i skiftende grupper og på kryds og tværs. "Det er næsten udelukkende mænd. En gang i mellem er der en kvinde iblandt", fortæller Mogens Johansen.

På den anden side er det også et sats at have for mange kurser målrettet mænd, og de så ikke dukker op. Men de gider godt, når de ved, der kommer en masse andre mænd.

Sidste år forsøgte Tisvilde Højskole sig med kurset: Badehotellet for mænd, der kan li mænd. Det blev en bragende succes, så i år er der to.

### Historie, filosofi og samfund

"Det skal nok passe, at der er 4 kvinder for hver mand, der tager på seniorhøjskole. Uden at jeg har tal på det, vil jeg sige, det bekræfter min fornemmelse, når jeg kigger ud over forsamlingen", fortæller forstander på Liselund Højskole Morten Dysse. Han har ingen planer om specifikke mandekurser, men det betyder ikke, at der på Liselund ikke tænkes over, hvordan man kan få flere mænd til at glæde sig selv med et højskoleophold.

"Vi vil gerne have flere mænd på vores kurser, men vi har ikke umiddelbart planer om kurser kun for mænd. Men jeg tror, jeg har en fornemmelse for, hvad der interesserer mænd. Når vi har kurser om kunst, kultur og litteratur – en der en overvægt af kvinder, mens kurser om historie, filosofi og samfund har en mere ligelig kønsfordeling.

Læs mere om Liselund Højskole, "den nye dreng i klassen", på side 26.

### Tal om højskoler:

I 2019 var i alt 45.146 personer i alle aldre på et kort (2-14 dage) højskoleophold.

2019 er det år, Danmarks Statistik har seneste optælling for et helt kalenderår for.

### Tal om seniorhøjskoler

I 2019 var der 3.910 kursister på 60 år på seniorhøjskolerne. Godt en femtedel var mænd.

I 2019 var kun Højskolen Marielyst og Nr. Nissum Seniorhøjskole under højskoleloven, derfor er kun deres tal med i optællingen. (Kilde: Danmarks Statistik)

I 2020 kom Rude Strand Højskole ind under højskoleloven og i 2021 kom Liselund Højskole med.

Tisvilde Højskole i Tisvildeleje har valgt ikke at være under højskoleloven.

## VERDENS ÆLDSTE SENIORHØJSKOLE STARTER 2022 MED SANG

Tisvilde Højskole indleder det nye år med to slags sang: Klassisk Vinterkor og så et kursus om det, nogle vil kalde skrig og skrål, andre elsker at blive dybt bevæget af: Opera!

Højskolen har lokket en af landets mest efterspurgte operaformidlere Henrik Engelbrecht til at komme og fortælle om opera før og nu og ikke mindst at vise operafilm.

Kurset er en lynguide til operaens verden, et crash-course i opera med vilde historier fra 400 års operativ med både kastrerede drenge, komponister med storhedsvanvid og operachefer, der svindler løs – og selvfølgelig med videoklip med fantastiske eksempler på sangere fra før og nu undervejs. Historierne fortælles af tidl. operare-daktør på DR P2 Henrik Engelbrecht, der er kendt for sin sprudlende stil og forfatter til flere bøger om dansk opera- og musikhistorie.

Et andet højdepunkt i 2022 er kurset om den berømte svenske digter og drukkenbolt Carl Michael Bellmann – hvis sange vel nok mest er kendt på grund af Cornelis Vreeswijk: I marts kan du dykke ned i hans korte, men heftige liv: født 1740 og død 1795, så var han slidt op og havde drukket den sidste "sup". Det var så det.

C. M. efterlod Bellmann sig 1.700 tekster, epistler og sange om hverdagslivet i Stockholm – Gröna Lund, Slusen, Söder og Haga. Dem, han digtede om, var korporal Moberg, konstabel Mowitz, Fredman og tolderer Norström. Men mere end om nogen anden digtede han om tolder Norströms hustru, den letlevende nymfe Ulla Winblad der på én gang er den at-træde og ophøjede, skønt Ulla som de andre i slænget står i dagligt forhold til flaskerne og i øvrigt ikke tager det så nøje.

Du får hele historien om "Den guddommelige drukkenbolt", som kurset hedder sidst i marts.

**Operadage** på Tisvilde Højskole med Henrik Engelbrecht - 10.-13. januar.

**Carl Michael Bellmann – Den Guddommelige Drukkenbolt** 28.-30. marts.

Se mere på [tisvildehoejskole.dk](http://tisvildehoejskole.dk) – eller ring for mere information tirsdag-torsdag kl. 10-14 på tlf. 48 70 76 36.



## FØRSTE – MEN IKKE SIDSTE GANG!

Rigtig mange, der tager på højskole for første gang, opdager, at udvalget af emner er kolossalt og dækker de flestes interesser.

**Rude Strand Højskole** er ganske vist vant til, at alle kurser er fyldte med 60-65 kursister hver uge, men ikke slet så hurtigt, som efter "genåbningen" i april i år. Nu er der venteliste til de fleste kurser frem til februar.

Forstander på Rude Strand Højskole, Carsten Holvad, oplever, at der i tiden efter Corona-krisen er et stort opsparet behov for at komme af sted hos de højskole-vante – men derudover er der rigtig mange, der tager på højskole for første gang, og meldingerne fra mange af dem lyder, at det ikke bliver sidste gang. De opdager, at udvalget af emner er kolossalt og dækker de flestes interesser.

### Nye oplevelser i trygge fællesskaber

Mange seniorer har gennem årene oplevet, at et kursus på seniorhøjskole også er at opleve trygge fællesskaber, hvor nye venskaber kan opstå. Hvor man ikke kan undgå at møde nogen med stor livsglæde og erfaring, som

der rundhåndet deles ud af.

"Mange har måske i en længere periode siddet derhjemme og overvejet, om et højskoleophold kunne være en mulighed – om man nu kan rumme at deltage i sådan et fællesskab, især hvis man er blevet enlig for nyligt. Heldigvis tager flere den beslutning og 'sætter sig lidt på spil'. De kan jo risikere at møde nogen, de kommer til at holde af", siger Carsten.

### Fællessang og humor

Rude Strand Højskole tilbyder i 2022 62 kurser med næsten 40 emner. Fælles for dem alle er masser af fællessang og foredrag med humor og holdninger. På alle hold er der udflugter og tilbud om motion, gåture og krolf og meget andet. Og har man lyst, kan man tage en tur i Kattegats bølger året rundt. Det ligger lige dér, lige uden for døren.



*På højskolen undgår du ikke at møde nogen med stor livsglæde og erfaring, og du risikerer at møde nogen, du kommer til at holde af.*

## 14 DAGE PÅ HØJSKOLE MED VALGFAG, FÆLLESSKAB OG EKSKURSIONER

Seniorhøjskolen Nørre Nissum byder bl.a. på 2 ugers fantastisk højskole i det betagende Vestjylland, hvor højskolelivet er i fokus og hvor der er lys, luft og fællesskab.

Ud over muligheden for at fordybe sig i den viltre vestjyske natur får man også et væld af oplevelser og spændende tilbud.

Det fede er, at man som kursist selv kan vælge valgfag og på den måde skræddersy sit helt eget højskoleophold. Og alligevel er der selvfølgelig masser af gode fællesoplevelser - bl.a. foredrag, ekskursioner, lækker mad, fællesskab og fællessang.

### Start dagen med en svømmetur

En typisk dag på Nr. Nissum kan begynde allerede før morgenmaden med en tur i svømmebassinet, der åbner kl. 6.30.



### Hverdagen på Seniorhøjskolen:

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensamling med morgengymnastik
- Kl. 09.30 Undervisning
- Kl. 12.00 Middag
- Kl. 14.00 Undervisning
- Kl. 15.00 Eftermiddagskaffe
- Kl. 15.30 Undervisning
- Kl. 18.00 Aftenbuffet
- Kl. 19.30 Aftenarrangement med kaffe



## ALT MELLEM HIMMEL OG JORD

Højskolen Marielyst tilbyder næsten alle temaer og emner fra himmel til jord i helt bogstavelig forstand – fra at lære at flyve med drone fra skolens tag til at lære at få ting til at gro og spire i fugtig jord. I 2022 kan kursisterne også komme på bygge-kursus:

### Værkstedskurser med fællesskab

Mange af kurserne har Marielyst haft på programmet i mange år og har det fortsat, fordi kurserne er stærkt efterspurgte, de fleste af dem fornyer sig hvert år med nye vinkler. Fx handler skolens litteraturkursus 2022 om

selvbiografien som litterær genre, og skolens meget søgte filmkursus sætter fokus på den svære kunst at skabe komedier.

Nyt i 2022 er en række, nye spændende værkstedsfag, der handler om at skabe noget i fællesskab – fx "Byg et hus", hvor deltagerne sammen skal bygge et annekset på 15 kvm, som skal stå i højskolens park. Eller "Byg en båd", hvor målet er at bygge en klassisk færøsk træbåd. Begge kurser varer 2 uger.

Højskolen Marielyst veksler i mod-sætning til de tre andre seniorhøjsko-

ler i Danmark hele året mellem et- og to-ugers kurser.

### Masser af musik

På alle kurserne bydes også på festmiddag og udflugt – og så genlyder Marielyst af musik morgen, middag og aften. Alle fastansatte lærere er musikere og sammen danner de højskolens husorkester, Maries Mænd, som spiller op til sang og spilopper i tide såvel som utide. Sådan bliver morgensamlingen ofte til en hel lille koncert.

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





## HEN AD VEJEN FIK VI LAGT GODT FRA LAND

I januar skulle **Liselund Højskole** have modtaget sine allerførste kursister, men det fik Corona flyttet. Alligevel er forstander Morten Dyssel helt godt tilfreds:

“Vi kom jo lidt underligt fra start; formelt begyndte vi jo 1.1.2021, men vi kom reelt først i gang i begyndelsen af maj, fordi vi jo som alle andre blev corona-nedlukket”, fortæller Morten Dyssel, der 1. september tiltrådte som forstander. Inden det var han ansat som lærer på Liselund, der startede sit liv som seniorhøjskole med at flytte sine allerførste kurser til senere samme år.

“Men hen ad vejen har vi lagt godt fra land, i betragtning af omstændighederne”, fastslår Morten Dyssel.

Godt nok mærkede også Liselund en vis tøven blandt seniorerne, da alting blev genåbnet, men den fortog sig heldigvis i løbet af sommeren.

Og alt taget i betragtning kan han tegne et positivt billede af første år: “Vi har haft kurser, som er gået rigtig godt, men også nogle, hvor vi kunne have ønsket os, der var større tilslutning. Det hænger sammen med både corona, og at vi er ny højskole. Folk

skal lige opdage, at vi er her. Men det kommer!”, siger Morten Dyssel, der sætter sin lid til “den bedste reklame” af alle: når tilfredse kursister fortæller om deres gode oplevelser til andre.

### Den nye dreng i klassen er “gammel”

Før Liselund blev seniorhøjskole var stedet i 100 år Grundtvigsk møde- og kursussted, der bl.a. siden 70'erne havde vinter- og sommermøde. Den tradi-

tion er videreført i det, Liselund i dag kalder Vinter- og Sommerhøjskole.

Arven fra Grundtvig slår tydeligt igennem i Liselunds foreløbigt 36 kurser i 2022: Liselund har særligt fokus på eksistens og ånd, kultur og dannelse – og selvfølgelig musik og sang, herunder sommerkor, klassisk korstævne og kurset “Kom i gang med sang” for alle dem, der ikke ved om – eller hvordan de tør synge, når andre hører det.







## 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](http://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**

# FRK. JENSEN BAGTE DEM ALLEREDE I 1914

Et af mine gode juleminder er Farmor julesmåkager, måske fordi det var mærkeligt, at de hed Finsk Brød.



Farmor er for længst borte, men opskriften fra Frøken Jensens Kogebog fra 1914 bruger vi stadig hvert år til jul.

## Du skal bruge:

½ pund (250 gr.) margarine  
¾ pund (375 gr.) mel  
20 kvint (100 gr.) perlesukker  
Mandler

Det hele æltes sammen og trilles til fingertykke stænger, og skæres i 2 tommers (5 cm) stykker.

Læg dem hvile i køleskabet i ca. en time, så kan du hakke lidt mandler til pynt imens.

Stængerne dyppes i æg og trilles i perlesukker og hakkede mandler.

Bages ved 200 gr. i 12-15 min. på nederste rille i ovnen.



1143. Et kvart Kilo ( $\frac{1}{4}$  ₤) Margarine, 375 Gr ( $\frac{3}{4}$  ₤) Flormel og 100 Gr (20 Kvint) Sukker æltes sammen og trilles i Stænger af en Fingers Tykkelse. De udskæres i Stykker af 5 Centimeters (2 Tommers) Længde og dyppes i Æg, Sukker og hakkede Mandler.

Finsk Brød. *dejlige*

# MEDLEMSFORDELE

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



**Kun i Rejsehjørnet:**  
Årskort og turpas til Tivoli København med Danske Seniorer-rabat. Årskortet er gyldigt fra købsdato + hele 2022.



10 % rabat på krydderiblandinger, som gør det nemt og lækkert at spise grøn mad. Brug linket på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk). Så finder du også inspiration og opskrifter på lækre plantebaserede retter, kager og endda varm chokolade med flødeskum.

# Wallmans

Få 10% rabat på anmelderroste Wallmans Dinnershow.



Rabat på service på din bil.

SeniorBladet nr. 6 · 2021

## MINE ARVINGER

Giver gratis testamente og mindre arveafgift til dine arvinger, når du betænker Danske Seniorer i dit testamente. Så betaler vi arveafgiften for dine arvinger, så de beholder en større del af arven efter dig. Læs mere på [www.minearvinger.dk](http://www.minearvinger.dk)

20 % rabat på entré. Vis medlemskort med navn.



VADEHAVSCENTRET  
Forum til UNESCO Verdensarv

## Danmarks eneste hotel KUN for voksne

### Suppe, Steg & Is på Ærø Hotel i 2022

med bl.a. underholdning af **Amin Jensen**, bryggeribesøg, dinnermusik og guidet bustur



Ank. 10. 12. 14. 16. 18. 20. 22. 24. 26. 28. og 30. januar

Prisen inkluderer:

2 x overnatning i std. dobbeltværelse på Ærø Hotel,  
2 x stor morgenbuffet, 2 x 3-retters aftenmenu (suppe, steg & is), 2 x dinnermusik, 2 x underholdning (Entertainer Amin Jensen & Syngepige Elsebeth Iver)  
1 x kaffe m. Ærøpandekager,  
1 x 3 timers guidet bustur, 1 x ølsmagning på Ærø Bryggeri (transport i egen bil) samt færebillet t/r m. ÆrøXpressen som sejler mellem Lange-land og Ærø

Pris pr. pers. kun 1.895,-

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

Benyt annoncekoden C49 og book direkte på [www.aeroehotel.dk](http://www.aeroehotel.dk) eller tlf. 6253 2406

## MÅNEDENS Ø-DEAL

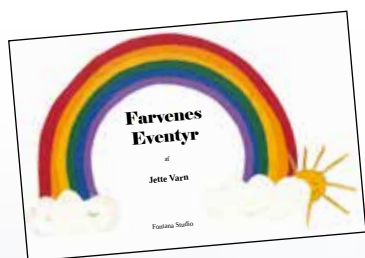
# VIND MED SENIORBLADET

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



Vind en af disse to skønne bøger: en spændende børnebog, som er velegnet som højt læsningsbog for børne- eller oldebørn i alderen 4-9 år – eller en super flot kogebog, hvis du mangler lidt inspiration til nye (eller gamle) kulinariske oplevelser i dit køkken, eller måske et glædeligt gensyn med danske egnsretter fra Gedser til Skagen.

Held og lykke til alle, der deltager i konkurrencen.



## Farvernes eventyr

af Jette Varn. Forlaget Fontana Studio.

Her er historien om, hvordan de første farver kom til verden, oplagt til højt læsningsbog, da den giver rig lejlighed til en snak om verdens skabelse, her i eventyrform – og mulighed for at lege med at blande primærfarver med børn- og/eller oldebørn og se, hvad der sker.

Historien er fuld af tips en god snak om at se verden udenfor sin egen næsetip. Regnbuen er et tegn på håb om fred for i morgen, og at vi godt alle sammen kan leve side om side. En god snak om, at man godt kan være venner, selv om man måske ikke er enige om alt.

Føjer du en rød, en blå, en gul tusch og en tegneblok til højt læsningen, kan du se frem til dejlige fælles oplevelser med dit barn, barne- eller oldebarn.



## Vores mad – Egnsretter og yndlingsretter fra Danmark

af Nanna Simonsen. Gads Forlag, december 2021.

I Vores mad giver Nanna Simonsen en san-

selig introduktion til moderne dansk mads rødder og inspirerer til igen at tilberede grønkål, bage rugbrød og spise korngrød. Udgangspunktet for bogens mange traditionelle retter er jagten på velsmag, råvarekendskab, opfindsomhed, nøjsomhed, økologi og sæsonbevidsthed.

Vores mad undersøger og fornyer danske retter, som de tidligere er blevet tilberedt og i større eller mindre grad stadig tilberedes og spises i for-

skellige egne af landet. Den handler om mad og måltider fra en tid, inden velfærd og udearbejde ændrede madlavning og spisevaner – før madvarer blev transporteret på kryds og tværs af landet. Dvs. mad som generelt blev formaliseret og udbredt fra den sidste del af 1800-tallet og frem til Anden Verdenskrig.

God appetit.

## Vind en af bøgerne

Alt, du skal gøre, er at sende et postkort eller skrive på bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk kortet "Bogkonkurrence – Vores mad" eller "Bogkonkurrence – Farvernes eventyr". Husk at skrive din egen postadresse, så vi kan sende bogen til dig, hvis du skulle være så heldig at vinde. Eller send en mail til vind@danske-seniorer.dk – og skriv bogens titel i emnefeltet.

Vi skal have dit postkort eller din mail senest **1. januar 2022**.

## Et stort tillykke til:

Jens Karl fra Bjerringbro, der vandt "Danmarks smukkeste vandreruter", Helle fra Måløv, der vandt "Dagene, dagene, dagene", Grete fra Kastrup, der vandt "Undervejs – Erindringer 1940-1972" og Kent fra Egtved, der vandt bogen "Jeg finder dig".

Vi håber, I har haft nogle rigtig gode læseoplevelser.

## 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 få hjælp til at få MitID hos din bank eller på [MitID.dk](https://MitID.dk).



Til nu og alt det nye



# VÆRGEMÅL

Børn og unge under 18 år er umyndige og under værgemål. At være under værgemål betyder som udgangspunkt, at man ikke kan forpligte sig økonomisk, ligesom man ikke kan råde over sin egen formue. I visse tilfælde kan voksne også komme under værgemål. Det kan eksempelvis ske, hvis man rammes af alvorlig demens eller psykisk sygdom, der forhindrer en i at tage vare på sig selv og sine økonomiske eller personlige forhold. I en fremtidsfuldmagt kan man bestemme, hvem der i givet fald skal varetage ens interesser.



## Hvad betyder værgemål?

En værge handler på ens vegne i de spørgsmål, der omfattes af værgemålet. I langt de fleste tilfælde er personer under værgemål stadig myndige og kan derfor også selv handle – ligesom personen stadigvæk har ret til at stemme ved valg.

I nogle tilfælde kan det dog være nødvendigt at beskytte personen mod, at han eller hun indgår uheldige aftaler, eller på anden måde bliver udnyttet af andre. I sådanne situationer kan personen helt eller delvist fratages sin retli-

ge handleevne. Sker det, betyder det, at personen ikke kan eller kun delvist kan indgå gyldige økonomiske aftaler. Er den retlige handleevne fuldstændigt frataget, er personen umyndiggjort og har dermed også mistet retten til at stemme ved valg.

## Hvem skal være værge?

Man kan søge om værgemål for sig selv, men tredjemand har også muligheden. Det er Familieretshuset, der iværksætter værgemål og beskikker en værge.

Familieretshuset kan kun beskikke én værge. Man har ikke mulighed for at påtvinge nogen at blive værge. Værgeren kan for eksempel være et familiemedlem eller en anden nærtstående. Hvis det ikke er muligt at finde en værge, eller hvis der er uenighed blandt de pårørende om, hvem der skal være værge, har Familieretshuset en kreds af faste værger, som beskikkes.

## Undgå værgemål med en fremtidsfuldmagt

Ønsker du selv at bestemme, hvem der skal varetage dine økonomiske og personlige interesser, hvis du mister evnen til at træffe selvstændige beslutninger, har du mulighed for at oprette en fremtidsfuldmagt. En fremtidsfuldmagt træder alene i kraft, hvis du ikke længere er i stand til at varetage egne interesser. En fremtidsfuldmagt betyder ekstra tryk.

UNIVERSADVOKATER



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

Advokatfuldmægtig Cecilie Meinertz ([cbm@universadvokater.dk](mailto:cbm@universadvokater.dk), tlf. 89 34 35 63) 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.



# STORE OPLEVELSER med bus og dansk rejseleder

## 2022

### Rundrejser

#### NORDKAP

Når du står på Nordkapklippen kl. 23.59 og betragter midnatssolen eller Lofotens enestående naturscenarie en tidlig morgen, forstår du, hvorfor denne smukke rejse gennem Norge, Sverige og Finland er noget helt specielt. Rejs 28/5, 4/6, 11/6, 18/6, 25/6, 2/7, 9/7.

**15 dage. Fra kr. 14.795,-**

#### SCHWEIZ

Fantastisk rundrejse i det smukke alpeland. Glæd dig til Luzern og Lugano, den legendariske Skt. Gotthard tunnel og til togturen med Bernina Expressen. Bus, rundrejse, hoteller, halvpension og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 21/5, 4/6, 16/7, 6/8, 27/8, 10/9.

**8 dage. Fra kr. 6.995,-**



### Blomsterrejser i Holland

#### KRYDSTOGT

Oplev fra osiden det smukke, blomstrende forår fra Amsterdam over Antwerpen med besøg i den imponerende blomsterpark Keukenhof. Inkl. busrejse, krydstogt med helpension, dansk rejseleder og udflugter. Rejs 26/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4.

**6 dage. Fra kr. 5.795,-**

#### PUTTEN

Forårsrejse til det blomstrende Holland. Besøg i Amsterdam og Giethoorn, kongepaladset Het Loo og den store blomsterpark i Keukenhof. Busrejse, hotel, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 28/3, 4/4, 10/4, 14/4, 18/4, 25/4, 2/5, 6/5.

**5 dage. Fra kr. 3.195,-**



### Flodkrydstogter

#### SEINEN

Dejligt flodkrydstogt på Seinen gennem skønne landskaber og smukke byer. Togtet begynder i Paris og undervejs oplever vi Honfleur ved Atlanterhavet. Inkl. Busrejse, krydstogt, pension med drikkevarer om bord, dansk rejseleder og udflugter. Rejs 11/6 el. 16/7.

**8 dage. Fra kr. 9.295,-**

#### TRE FLODER

På dette fantastiske flodkrydstogt sejler vi på ikke mindre end 3 af Tysklands smukkeste, største og mest seværdige floder: Rhinen, Mosel og Main. Inkl. Busrejse, krydstogt, pension, dansk rejseleder og udflugter. Rejs 22/5, 5/6, 19/6, 7/8, 21/8, 4/9, 2/10, 16/10.

**8 dage. Fra kr. 9.495,-**



### Langtidsferie

En langtidsferie med bus er til dig, som elsker at rejse over land. Med rejselederen kommer vi rundt til mange store seværdigheder. Desuden god tid til at slappe af i det behagelige klima og nyde hotellet og byen.

#### GRÆKENLAND

Dansk rejseleder, busrejse, mange spændende udflugter og ophold med halvpension på godt hotel er inkluderet. Rejs 27/2 el. 30/10.

**25 dage. Fra kr. 11.195,-**

#### SICILIEN

Dansk rejseleder, busrejse, mange spændende udflugter og ophold med halvpension på godt hotel er inkluderet. Rejs 27/2 el. 30/10.

**25 dage. Fra kr. 11.495,-**



Gratis  
påstigning  
ved 48 dan-  
ske byer

**riis**  **rejser**  
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 7011 4711 - [www.riisrejser.dk](http://www.riisrejser.dk)

Forbehold for trykfejl og udvalgte afgange

# KOLTURKASSEN

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

## 15.000 GLADE SENIORER STØTTEDE KULTUREN



*Lisbeth Kjærullf og Preben Kristensen i en virkelig morsom duet (Mijjau), der også fik dirigenten til at smile...*

Der var fuld blæs på solister og orkester, da vi i oktober kunne byde velkommen til over 15.000 glade seniorer, der både fik sig en god latter og masser af god musik og stemning.

Konserterne viste med al ønskelig tydelighed, at seniorer er klar til at omfavne livet og livsglæden igen.



*Susanne Elmark, Gert Henning-Jensen og Michael Carøe sluttete et brag af en Last Prom-koncert i Esbjerg af med Frank Sinatras My Way. Det var den 10. Last Prom i Esbjerg i samarbejde med det lokale mandskor Shantykoeret Capstan, der åbnede ballet med deres dejlige stemmer og skønne sømands-sange.*



## GIV KONCERT-BILLETTER I JULEGAVE

Står du og mangler ideer til julegaven til dig selv – eller en, du holder af, så er koncertbilletter eller gavekort til Danske Seniorer-koncert en herlig idé.

### Billetter på nettet – eller få hjælp i Rejsehjørnet

Du finder links til billetkøb på vores hjemmeside – selvfølgelig kan du stadig ringe eller komme ind og få hjælp:

**Rejsehjørnet** i Griffenfeldsgade er åbent alle hverdag kl. 9.30-14

### Jyllands-kontorer i

Kloster-gade 37  
i Aarhus  
er åbent  
onsdage  
kl. 9.30-14.



## FAST SENIOR-PRIS

Glæd dig til flere skønne koncertoplevelser i 2022 til herlige seniorvenlige billetpriser – det er ofte ca. halv pris i forhold til andre arrangørers priser.

Tilmeld dig nyhedsbrev fra Danske Seniorer og vær blandt de første, der får besked, når der er nye oplevelser på vej.

**Vi passer på dig!**

Fra 12. november skal vi igen vise Corona-pas med i byen. Så er det mere trygt at tage på oplevelser med os.



## JULEN BEGYNDER FØRST, NÅR VI HAR VÆRET I ANDREAS KIRKEN!

Hele november og december kan vi – næsten uanset hvor i Kongeriget, vi befinder os – glæde os over smuk julebelysning og glæde os til hjerternes fest. Og for nogen begynder julen først, når vi har været til julekoncert:

“For mig begynder julen først, når vi har været i Andreas Kirken”, siger vores kulturkonsulent Bjørn Hyrup.

Det handler både om oplevelsen inde i kirken og om det udenom: Når vi kommer til kirken, er det allerede ved

at blive lidt mørkt – indenfor lyser stearinlys og skønne sange op.

Julekoncerten er i år med solister ved Det Kongelige Teater Sofie Elkjær og Gert Henning-Jensen og Københavns Drengekor. Det bliver smukt og stemningsfuldt.

Der er plads til 400 gæster i Skt. Andreas Kirken mandag 13. december kl. 16.



## FLERE NYTÅRSKONCERTER I 2022

Vores kulturkonsulent Bjørn går på pension – dog heldigvis ikke mere, end at han stadig arrangerer og dirigerer vores populære koncerter i hele landet.

Et stort ønske fra både folkevalgte og vores medlemmer er, at vi arrangerer flere nytårskoncerter i det jyske.

“Det gør vi naturligvis med glæde”, siger Bjørn Hyrup, der sammen med Promenadeorkesteret og fire fremragende solister i januar 2022 kommer

til Esbjerg, Aarhus, Herning, Skive og Vrå, inden “festen” slutter i Cirkusbygningen i København den 16. januar.

Solisterne er den unge sopran Sofie Lund, der sammen med Trine Gadeberg, Bo Kristian Jensen og Jesper Lundgaard leverer en herlig blanding af klassisk og pop, rørende og rock.

“Projektet har hele tiden været, at ligegyldigt, hvem man er, så får en skøn oplevelse”, siger Bjørn, der allerede nu kan løfte sløret for, at vi får

“besøg” af både Tom Jones og Dolly Parton (i hvert fald deres sange). “Det handler om at komme i godt humør – og måske endda være heldig at høre ens yndlingsnummer”, siger Børn.

På programmet er også numre fra West Side Story, af Leonard Bernstein og Andrew Lloyd Webber og selvfølgelig både Radetzky-marchen og “Pie Jesu” af Andrew Lloyd Webber.

Se mere om tid og sted herunder og på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)



**Kulturcenter Limfjord Skive** · tirsdag 11. januar 2022  
kl. 19-21.30 · billetpris 225,- + gebyr.  
Billetsalg: [www.billetten.dk](http://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](http://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](http://www.billetten.dk) · tlf. 70 20 20 96

**Vendsyssel Idrætcenter Vrå** · fredag 14. januar 2022  
kl. 19-21.30. Biletpris 225,- + gebyr.  
Billetsalg: [www.billetten.dk](http://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](http://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](http://www.billetten.dk) · tlf. 70 20 20 96

# VI HJÆLPER HINANDEN

Seniorbofællesskabet Flinthøj trænede førstehjælp.



I efteråret troppede beboerne i Seniorbofællesskabet Flinthøj op i fælleshuset for at lære førstehjælp og brug af hjertestarter.

“Det handler om, at vi hjælper hinanden”, siger Ole Vinsten, der sammen med nabo Svend Åge Holmblad står bag initiativet. “Vi har selv købt hjertestarteren”, fortæller de to herrer, der forgæves havde søgt fonde om en. Til gengæld har de fået doneret både varmeskab til hjertestarteren, der nu hænger på fælleshuset på Flinthøjen, og til et kursus i førstehjælp og brug af hjertestarter.

Det blev til hårdt arbejde for de fremmødte: der skal nemlig arbejdes både hårdt og længe, hvis det skal virke.

Bofællesskabet er oprettet i 1998, dengang var der busstop lige ved døren, i dag skal man gå ca. 1 km til busstoppested, så de beboere, der har bil giver gerne et lift til indkøbsmuligheder.

Der er 26 beboere på Flinthøjen, ca. halvdelen har været med fra starten.

Gennemsnitsalderen er ca. 80, yngste beboer ca. 55.

*Mens et hold trækker vejret og ser til, knokler det andet løs med at få liv i øve-dukkerne. Der blev lagt kræfter i – og grinnet en del.*



*Nakken tilbage, luk munden og pust ind gennem næsen.*




Ring for tilbud på skræddersyet grupperejse

Oplevelser i fællesskab

Natur · Kultur · Byferie · Musik

<b>30/12</b>	Nyttår i Polen · 4 dage .....	3.499,-
	Festlig nytårsaften med "all inclusive"	
<b>2022</b>		
<b>3/6</b>	Nordkap · 15 dage .....	15.499,-
	Med både Tromsø og Lofoten. Også 17/6	
<b>28/6</b>	Grønland · 10 dage .....	34.899,-
	I Hans Egedes fodspor	
<b>7/7</b>	André Rieu · 4 dage .....	3.999,-
	Open Air i Maastricht. Også 16/7	
<b>19/7</b>	Grønland · 10 dage .....	33.999,-
<b>8 9/8</b>	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



## **MED EN TESTAMENTARISK GAVE KAN VI REDDE LIV**

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

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

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

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

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



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

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

# SØNDAGSUDFLUGT VAR HERLIG LOKKEMAD

Floraklubben i Kolding inviterede alle interesserede på søndagstur i egen kommune  
– med besøg på både Trapholt og det tidl. sindssygehospital.



Flot og farverig udstilling på Trapholt begejstrede.

Med penge fra Kulturministeriets pulje 1.000 nye fællesskaber – både den store og den lille – kunne Floraklubben i Kolding for nyligt invitere 375 seniorer på udflugt og oplevelser i egen by.

Det blev til fem søndage i godt selskab og med forhåbentlig nye med-

lemmer. Formanden har stor ros til Hotel Koldingfjords direktør Peder Madsen, der straks var med på ideen og fik lavet et flot program til Floraklubben og oven i købet stillede op og fortalte om stedets historie.

Det blev til fem skønne søndage med

kendte og flest nye ansigter: "80 % af deltagerne var nye ansigter", fortæller formand Bent Ginnerskov Jensen, der glæder sig over, at seniorerne igen har mod på oplevelser i godt selskab.

De fem ture gik til Kunstmuseet Trapholt og den flotte Verner Pantons-udstilling, Hotel Koldingfjord og et besøg på Dansk Sygeplejemuseum, der fortæller sygeplejens historie i Danmark og særudstillingen om hospitalsskibet Jutlandias indsats i Koreakrigen i begyndelsen af 1950'erne.

Og så gør det jo ikke noget, at flere blev nysgerrige efter at høre mere om klubben i Kolding.

## Nye medlemmer til fællesskabet

"Alle fik vores månedsprogram med hjem, og vi delte rundhåndet ud af SeniorBladet, som vi havde bedt om en ekstra kasse af", fortæller han

"Vi håber selvfølgelig, at det nye medlemmer, og kontakter alle, der ønsker at høre mere om os – eller allerede har bedt om at blive medlem", siger Bent.

## Søg, så får I

Det kan altså godt betale sig at bruge den tid, det tager at søge forskellige puljer!

"Den her var godt nok lidt besværlig, men vi fik pengene. Så jeg kan kun opfordre andre til at søge alle de puljer, vi har adgang til", siger Bent. Søg, så får I!

# BLIV BISIDDER – DET BRINGER GLÆDE

70-80 gange om året træder en af de frivillige i foreningen "Din lokale bisidder" i Nordsjælland til, når en borger har brug for et ekstra sæt ører.



Det kan ofte være svært helt at huske alt det, der bliver sagt, når man er i en presset situation – det kan fx være til møder på hospitalet eller på kommunen. Så er det rart at have en bisidder med, der kan hjælpe en med at huske og forstå beskederne.

I Nordsjælland rykker de frivillige i foreningen Din lokale bisidder ud og er det ekstra par ører.

"Vi har 70-80 opgaver om året. Og det er en glæde at kunne hjælpe andre", fortæller formand Erik Hendriksen.

"Når man er bisidder, så er man 'bare med' for at være til støtte for borgeren. Man er egentlig ikke en del af mødet, medmindre borgeren ønsker

det. Og det aftales nøje inden mødet", forklarer Erik.

Nogle vil bare gerne have, at bisidderen lytter med, så han/hun kan sikre sig, at det hun eller han husker også var det, der blev sagt. Andre gange har man måske brug for, at bisidderen hjælper med at få stillet de rigtige spørgsmål og med at forstå svarene.

## Til glæde for både borger og den frivillige

"Det giver glæde at kunne hjælpe andre", fortæller Erik, der ønsker sig, at flere får interesse for at blive bisidder og hjælpe andre. Det er en glæde at kunne hjælpe andre. Og så er det gra-

tis: Det koster ikke noget, hverken at benytte sig af en bisidder – eller at være medlem af foreningen.

Foreningen, der er aktiv i hele det gamle Frederiksborg Amt, har søgt og fået penge fra den fælleskommunale §18-pulje, som kommunerne lægger hver 1 kr./pr. borger i plus lidt ekstra fra de store kommuner.

## Mangler din kommune en bisidderordning?

Kontakt organisationskonsulent Connie Lassen tlf. 20 48 17 12 – col@danske-seniorer.dk og hør mere om bisidder-opgaven og få tips til, hvordan I selv starter en forening op.

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

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

Jeg/vi ønsker medlemskab af Danske Seniorer. Sæt X:                      Enkeltperson (150 kr./år)                       Par (200 kr./år)

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

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

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

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

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

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

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

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



# BILLET MRK ...



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

## SeniorBladet/Billetmærke

Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N  
eller: [billetmrk@danske-seniorer.dk](mailto: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 annonc:** 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.

**Herning:** Jyde-damen i den tredie alder har ledt efter dig. Du må være derude et sted, en rar mand med Bil til natur og andre gerende glæder i din alder 75-80 år glæder mig til svar. **Billetmrk.: 4043**

**København og omegn:** Samtalepartner søges: Mon der findes en person på 75-80 år med mange interesser, der kun

tænke sig at møde mig? Jeg er en frisk dame på 80 år. **Billetmrk.: 4044**

**København og omegn:** Skriv til mig, livsglad dame på 75 år, jeg søger en sød og rar mand på 70-80 år, gerne med bil, så vi kan opleve nogle ting sammen. Vi kan evt. snakke og drikke kaffe sammen med mere. Jeg bor på Amager. **Billetmrk.: 4045**

**København og omegn:** Hej, er du en frisk og aktiv mand omkring de 80 år, der mangler selskab - så skriv til mig. Jeg er slank og frisk kvinde, som savner selskab til rejser, fælles oplevelser

og diverse interesser.

**Billetmrk. 4046**

**Vestfyn/Østjylland:** Veluddannet og kultiveret kvinde søger ligestillet ungdommelig mands bekendtskab. Alder 65-70 år. Interesser: tosomhed, fælles aktiviteter, hjemlig hygge, livskvalitet i hverdagen, motion, hus og have, naturen, udflugter og rejser. **Billemrk. 4047**

**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](mailto:info@livsbog.dk)

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

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N

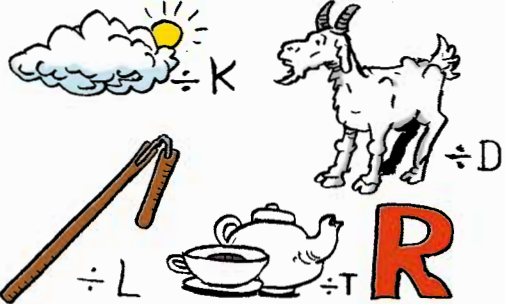


**PP** Danmark, Port Payé  
PostNord



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

172 PL	SYG- DOM	PIGE	AFLOB	ORD	LIGE	EJEN- DOMME	ILEDE PRI- SER	FLA PINE	ITA- LIEN	SNYDE	AER DA. BY	FIR- MAER	CIRKA RYGE	LAV KELE
BOG	1													
OM- RÅDE									BE- KRAEFT					
BLOM- STRE			NABOER DRENG			GIVER PLADS VANDRE				JER SOLV				PREST
TEMA					TRÆER- NE ÆRET		2		BAR- BERE			VOKA- LEN INDRE		
GUD		TONE TANKE- OVER- FØRSEL			VENE			LEDEL- SE						OVER- SÆTTER
ØSE		NAP- PEDE GAGE									NUL TAB			
			PISKE										TONE IND- STILLE	3
SPÅ- KONF														
DRYS- SET											NORM			
BEL- GIEN		FORK KEM TEGN		BLOMST								TONE		BE- STIK
DEL												TAL SKUE- SPILLER		PIGE
SIGD- NER						LER- ART	MÅLER MEDAL- JER	HAM- REDE DRIK		OSV.	STÆ- DERNE SAMT		GUD- INDE RUM	
DYR		FOR- SKEL- LIG		GUD FARVE				KLUD	SERAF					6 HARDET GODT
			4 BÅND KEM TEGN					ETAGE	5			FORRET- NING SOLLE		
GÆLD						DRINK SUB- STANS			PAPIL- LOT					JORD- ART
HUS- HJÆLP							BØRN GL- ORD		REN		7			PART
			SLIK- KET GRIN					LØFTE	RØG		TONE		TRÆ SMER- TE	
DA. Ø LØBE		TONE		6 KLÆGE						LØFTE				
				BRØD					ORD- NES					50



# KRYDSORD

Kodeordet fra Krydsord nr. 6 – 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 10. januar 2022. 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. 5/21 er:

1. præmie: Nina Sommer, Greve
2. præmier: Ellen Jensen, Holmegaard og Kjeld Christensen, Frederiksberg

Kode fra nr. 5/21: Skranke

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

# AKTIVITETSKALENDER

## REGION NORDJYLLAND



### KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen sendes til [midt@danske-seniorer.dk](mailto: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. 1/2022	3. januar	18. februar
SeniorBladet nr. 2/2022	7. marts	22. april
SeniorBladet nr. 3/2022	25. april	10. juni

### 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) Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter. Se også [www.ydbyth.dk/Pensionistforening.html](http://www.ydbyth.dk/Pensionistforening.html)

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

Naboforeninger er velkomne til arrangementerne.

**Hver mandag kl. 14:** Bobspil

**Tirsdage kl. 9.30:** Motion og samvær

**1. dec.:** Gløgg og æbleskiver (40 kr.)

**26. jan. 2022 kl. 17:** Generalforsamling og nytårsfest. Efter generalforsamlingen serveres gule ærter m/tilbehør, alternativt: 2 stk. smørrebrød samt drikkevarer.

### 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.

**9. dec.:** Julebanko. Hvor man kan vinde julemad og vin. 10 kr. pr. plade (Ingen rabat denne dag) KUN FOR MEDLEMMER.

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

**27. jan. kl. 12:** Generalforsamling og underholdning. Der serveres karbonader og grønærter samt citronfromage i pausen. Sidste tilmelding, 20. jan..

**3. feb.:** Banko og ballonspil

**17. feb.:** Underholdning. sidste tilmelding 10. feb.. Pris: 50 kr., inkl. kaffe/brød.

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

**Alt tilmelding:** til Karin på mob. 26 51 22 86 – tilmelding er bindende.

Alle er velkomne, ikke-medlem forhøjet pris.

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

**8. dec.:** Jule-banko

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

**5. jan.:** Banko

**12. jan.:** Foredrag om krigen hvor Erling var barn i Brønderslev

**19. jan.:** Den skaldede pædagog underholder med John Mogensen-sange

**26. jan. kl. 12:** Spis sammen Pris kr. 75,- Tilmelding senest 21. jan. kl. 12.

**2. feb.:** Banko

**9. feb.:** "De jøve" underholder os med musik vi kan synge med på.

**16. feb. kl. 12:** Gule ærter m/flæsk og pølse. Gratis for medlemmer. Øl og vand kan købes. Tilmelding til maden senest 11 feb. kl. 12.

**16. feb. kl. 14:** Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag indsendes senest 5. feb. til formanden.

**23. feb.:** Ferie.

### FLAUENSKJOLD SENIORER

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

**2. dec.:** Banko- Kaffe m. brød 20 kr.

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

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

**Musik:** Volstrup Harmonika Klub

**Søndagsbanko** 1 dec. m/gratis kaffe og småkager

**12. dec.:** Banko

**16. dec.:** Julebanko – kaffe m. brød 20 kr.

**19. dec.:** Banko

**Søndagsbanko kl. 19:** hver søndag i jan., feb. og marts.

**6. jan. kl. 13.30:** Banko. Kaffe med brød: 20 kr.

**7. jan. kl.13.30:** danseaften musik Hurlumhej. Kaffe og brød 80,00kr

**13. jan. kl. 13.30:** Spil og hygge

**20. jan. kl.12:** Spis sammen: hvidkålsuppe m/flæsk og pølse og grød 90 kr./ikke-medlem 120 kr. Musik: Hurlumhej.

**3. feb. kl. 13.30:** Banko. Kaffe med brød: 20 kr.

**4. feb. kl.19:** danseaften musik De glade musikanter

**10. feb. kl.13.30:** pakkespil medbring en pakke ca. 20-25 kr.kaffe med brød

**17. feb. kl.12:** Spis sammen. Bøf med løg og budding 90 kr., ikke medlem 120 kr. – musik: Volstrup Harmonika klub.

### 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 udflugt til Ingeborg på 61 30 94 07.

### 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](http://www.danske-seniorer.dk)



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

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

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

### HANNÆS SENIORER

**Mødested:** Vesløs Kro – hvor intet andet er nævnt.

**Kontingent:** 75 kr./person/år. Indbetales på kto. nr. 9109 – 402 560 4984 - inden udgangen af jan.

Formand: Birte Husted Rich, 25 14 31 88 - [bh.rich\(a\)hotmail.com](mailto:bh.rich(a)hotmail.com)

**9. dec. kl. 18:** Julefrokost m/musikalsk underholdning. Der er plads til 60 medlemmer over 65 år, der kan komme gratis med, indbefatter middag og 2 genstande.

Øvrige medlemmer pris 200 kr., ikke-medlemmer 250 kr., begge ekskl. drikkevarer. Tilmelding senest 7. dec. til Bente på tlf. 27 91 14 91.

**23. feb. kl. 14:** Generalforsamling, dagsorden iflg. vedtægterne. Foreningen er vært ved kaffe/te og kage efter GF. Alle medlemmer er velkommen.

### HJALLERUP SENIORKLUB

**Mødested:** Stengården – kl. 14, hvor andet ikke er nævnt.

**12. jan.:** Banko

**19. jan.:** Musik med Syngepigerne fra Tårs

**26. jan.:** Foredrag med sognepræst Villy Mølgård, Ålborg

**2. feb.:** Banko

**9. feb.:** Musik med Midt i ugen

**16. feb. kl. 13:** Biografur med efterfølgende kaffe på Stengården

**2. marts:** Generalforsamling med efterfølgende banko

### 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 – [Zarnejette\(a\)gmail.com](mailto:Zarnejette(a)gmail.com)

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

**6. dec. kl. 12:** Afgang i private biler: kl. 12.30 Julefrokost på Løkken Strandgård. Pris: medlemmer 150 kr./



ikke-medlemmer: 180 kr. Tilmelding senest 30. nov.

## JERSLEV OG OMEGNS SENIORER

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

**7. dec. 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.

## SALTUM PENSIONISTFORENING

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

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

## TANNISBUGT SENIORER

**12. jan. kl. 14:** Lokal Historisk Forening, Klitgården. Pris 40 kr. for kaffe og brød. Tilmelding senest 7. jan. på 3190 1355.

**9. feb. kl. 12:** Hotel Tannishus til en omgang gule ærter. Pris 175 kr., ekskl. drikkevarer. Tilmelding senest 4. feb. på 3190 1355.

**9. marts kl. 14:** Generalforsamling på Hotel Tannishus. Tilmelding senest 4. marts på 3190 1355.

## TORNBY OG OMEGNS SENIORER

**Mødested:** Tornby Forsamlingshus – alle arrangementer annonceres i VI-TO med detaljer, pris m.m.  
**Tilmeldinger:** til Alice 30 90 34 05 eller Knud 30 98 24 06 eller på mail [tornbyseniorklub\(a\)gmail.com](mailto:tornbyseniorklub(a)gmail.com).  
**19. jan. kl. 14:** Vildmarks show med Søren Ervig. Film foredrag fra Alaska/Canada. Derefter besøg i Sibirisk landsby med usædvanlige detaljer af huse og mennesker ledsaget af balalajka musik samt billeder fra den jyske naturs skønhed. Tilmeldinger senest 12. jan..

## TÅRS SENIORER

**Mødested og -tid:** BålhøjCentret, Tyksskovvej 4 i Taars – hvis andet ikke er nævnt. Møder starter kl. 14, hvor andet ikke er nævnt. Madpakketure starter også her.  
**3. dec. kl. 12:** Julefrokost i Forsamlingshuset  
**10. dec.:** Julebanko

## V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Forenings- og Kulturhuset "Lunden" Assenbækvej 33, V. Hjermitslev – tirsdage kl. 14-ca.16.30 medmindre andet er annonceret. Følg Pensionistforeningen på [www.vhjemitslev.dk](http://www.vhjemitslev.dk)  
**Kaffe og brød:** 20 kr. Kørsel til Lunden: 10 kr. Kontakt tlf. 21 36 20 89.  
Alle tilmeldinger senest 1 uge før.

**Datustuen:** opstart i efteråret – hold øje med hjemmesiden.

**7. dec. kl. 12.30:** Julefrokost – med tilmelding  
**11. jan. kl. 12.30:** Nytårskur – med tilmelding  
**18. jan.:** Samvær  
**25. jan.:** Vores blomster og have – Ib L. Nielsen  
**1. feb.:** Samvær

**8. feb.:** Bankospil/Fødselsdag  
**15. feb.:** Samvær  
**22. feb.:** Egnssamlingen – Steen Poulsen

## VRÅ SENIORER

**Mødested:** IC Vendsyssel, Stadionvej 17, Vrå.

**Tilmeldinger:** til Arne 40 48 02 35

**7. dec. kl. 12:** Julefrokost med banko: Entree: 200 kr. + 10 kr. pr. plade. Tilmeldingsfrist: 2. dec.

**25. jan. kl. 14:** Generalforsamling, dagsorden iflg. vedtægterne. Gratis kaffe, tilmelding senest 21. jan. kl. 12.

## ØSTERVÅ SENIORER

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

**14. dec. 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*

**Kredsgeneralforsamling 14. marts kl. 13.30:** Generalforsamling for kredsens medlemmer på Kimbrer Kroen, Markedsvej 8, 9600 Aars. Kun delegerede har stemmeret jvf. § 4. Forslag, som ønskes behandlet, skal indsendes til kredsformanden senest 14 dage før generalforsamlingen afholdes. Tilmelding senest 4. marts.

## ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

Find os på Facebook, søg: Als - Ø. Hurup Pensionistforening

**6. dec. kl. 12:** Julefrokost i Multihuset i Øster Hurup

**20. dec. kl. 14:** Banko med ænder i Menighedshuset i Als

**17. jan. kl. 14:** Banko i Menighedshuset i Als

**24. jan. kl. 12:** Generalforsamling på Als kro

**21. feb. kl. 14:** Banko 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:** 2. dec. og 6. jan.. Kom og vær med. Vi kan sagtens være flere.

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

**11. jan.:** Festlig Nytårskur - Vi ruller den røde løber ud og serverer ost og rødvin - og spiller banko.

## 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.

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

**Bowling:** i Gatten Bowling Center - kl. 14-15. Tilmelding/afbud til bowling til Conny Hansen senest 5 dage før på tlf. 30 34 21 67.

**9. feb. kl. 16:** Generalforsamling i Blære Forsamlingshus, afslutning med gule ærter, tilmelding senest 3. feb. til Inge Hansen tlf. 21 27 11 90.

## DANSKE SENIORER HOBRO

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

**3. dec. kl. 19-23:** Dans i Biecentret. Musikken er Nulermændene.

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

**7. jan. kl. 14-16:** Banko

**7. jan. kl. 19-23:** Dans i Biecentret. Musikken er Oplev Hamonikavener

**21. jan.:** Underholdning v/musikere fra Randers, der lave kabaret over John Mogensen og Otto Brandenborg.

**4. feb. kl. 14-16:** Banko

**4. feb. kl. 19.23:** Dans i Biecentret. Musikken er Nulermændene.

**18. feb. kl. 14-16:** Generalforsamling. Der er fælles kaffebord + underholdning ved Jørgen Andersen(keyboard)

## FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

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

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

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

## FARSØ PENSIONISTFORENING

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

**8. dec.:** Julehygge m/underholdning af Bente Saarup.

## FJELSØ KLOTRUP SENIORER

**Mødested:** Fjelsø Kultur- og Forsamlingshus

**1. dec. kl. 18:** Julefrokost. Pris kr. 150. Tilmeldingsfrist var 24. november.

**10. jan. kl. 14-15:** Bowling opstart i Bowling Fun, Skive. Pris kr. 400 for 10 spillere under. Tilmelding for nye spillere til Kirsten tlf. 22 92 70 12.

**4. feb. kl. 18:** Harmonika-aften. Pris kr. 150. Alle er velkommen. Tilmelding til Kirsten tlf. 22 92 70 12 senest 28. jan.

**17. feb. kl. 19:** Generalforsamling. Der vil blive serveret et lettere traktement, derfor er tilmelding nødvendig til Bente tlf. 61 54 39 01 eller Grethe tlf. 21 13 87 27.

## 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. 14:** Bowling i Gatten. Kontakt Rete 21 63 51 52

**9. dec. 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:** 1. dec., 12. og 26. jan. og 9. og 23. feb..

**19. jan. kl. 14:** Generalforsamling med efterfølgende foredrag ved Hans Grishauge, Gatten

**16. feb. kl. 14:** Syng Sammen med to musikanter. Kaffe og brød 30 kr.

## KONGERSLEV SENIORER

**Mødested:** Lykkesvej Aktivitetscenter, Kongensgade 16, 9293 Kongerslev (medmindre andet er nævnt) – se også [www.9293.dk](http://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 kranssekage, drikkerevarer 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.himmerlandsbilletten.dk eller på Nørager Bibliotek tlf. 99 88 77 20.  
**8. dec. kl. 13:** Julefrokost i Kig-Ind, tilmelding senest 3. dec.  
**4. jan.:** 51-års jubilæum i Sortebakkehallerne  
**17. jan.:** "Sange fortæller" med Anette Kjær  
**2. feb.:** Generalforsamling

### 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:** Krof 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.  
**8. dec. kl. 11.30:** Julefrokost. vi møde i Nørholm Kirke, derefter julefrokost og underholdning i Restrup Enges Forsamlingshus. Pris: 200 kr., øl, vin, vand kan købet. Tilmelding til Bodil senest 1. dec.  
**19. jan. kl. 14:** Generalforsamling i Restrup Enges Forsamlingshus. Forslag skal være formanden i hænde senest 10 dage før. På valg er Bodil og Birtha (ønsker ikke genvalg). Eftergeneralforsamlingen er der kaffe og boller, bankospil. Afslutning med gule ærter. Pris: 100 kr., tilmelding senest 10. jan..

### RANUM PENSIONISTFORENING

Alle arrangementer foregår i Ranum Sognehus Kirkevej 9 – på tirsdage kl. 14, hvor andet ikke er nævnt.  
**7. dec.:** Julebanko  
**11. jan.:** Nytårskur, Ejner Sønder spiller musik  
**18. jan.:** Banko  
**25. jan.:** Generalforsamling

### 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.  
**7. dec. kl. 18:** Julefrokost

### SKARP SALLING SENIORER

**10. dec. kl. 13.30:** Gløgg og æbleskiver på Toppedalskolen. Finne Jensen underholder. Pris: 50 kr.  
**4. jan. kl. 15:** Bowling i Gatten. Pris 400 kr./sæson. Inger Engemann 98 68 30 94 el. 40 56 95 28  
**14. jan. kl. 18:** Dans i Salling Forsamlingshuse. Pris: 150 kr, inkl. gule ærter, kaffe og småkager. Tilmelding til Niels 23 80 56 52 senest 6. jan.  
**21. jan. kl. 13.30:** Generalforsamling og banko på Toppedalskolen. Foreningen er vært ved kaffe og brød. Husk kop.

### SKØRPING SENIORER

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

### SULSTED-AJSTRUP SENIORER

**Formand:** Ole Andersen tlf.: 23 20 14 03 – kaja-ole(a)stofanet.dk  
**3. dec. kl. 18:** Julefrokost på Toftegårdscentret med musik v/Lars Palle  
**7. dec. 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.  
**12. jan. kl. 14:** Eftermiddagskaffe på Suldrup Kro: Pris 65 kr. for kaffe og brød. Foredrag ved Flemming Retbøll fra TV2Nord: Anekdoter fra sine 25 år på TV2 Nord og om stationen gennem årene. Entre 50 kr. Tilmelding senest 10. jan. til Conny, tlf. 42 19 95 89.  
**13. jan. kl. 14-15:** Bowling i Gatten. Syv gange efter jul. Pris inkl. kaffe 300 kr. Tilmelding senest 9. dec. til Klaus, tlf. 21 20 19 24.  
**28. jan. kl. 13.30:** Generalforsamling, dagsorden iflg. vedtægterne, derefter bankospil, medbring en pakke med til gevinst.

### TERNDRUP-BELNSTRUP-BÆLUM-OMEGNS SENIORFORENING

**Tilmelding:** senest 5 dage før til Lis 22 17 46 18 – evt. afbud ligeledes senest 5 dage før.  
**10. dec. kl. 14:** Vi synger julen ind på Terndrup ældrecenter. Pris: 35 kr.  
**14. jan. kl. 17.23:** Nytårskur på Terndrup Kro. Afgang fra Blenstrup kl. 16.30 => St. Brøndum => Terndrup Buserterminal. Pris: 200 kr., tilmelding nødvendig.  
**11. feb. 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 Buserterminal.  
**22. feb. kl. 13.30:** Generalforsamling på Terndrup Kro.

### VEGGERBY SENIORER

**Mødested:** BHI's klubhus, Kirketerpvej 49, Kirketerp  
**Hvor der er tilmelding:** tlf. 20 70 71 18 el. 24 63 76 56  
**14. dec. kl. 14:** Juleafslutning m. oplæsning. Anne Marie Hyldgaard tager harmonikaen med.  
**18. jan. kl. 14:** Mette Krebs Jensen som arbejder i skoletjenesten i Aalborg ZOO vil fortælle om arbejdet og medbringer forskellige rekvisitter, bl.a. udstoppet isbjørneunge, elefantfod m.m.  
**15. feb. kl. 14:** Generalforsamling iflg. vedtægterne. Tag en pakke med (ca. 30 kr.) til efterfølgende bankospil.

### VILSTED-VINDBLÆS SENIORER

**Mødested:** (hvor ikke andet er oplyst) Vilsted Klubhus  
**8. dec. 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:** Birkehøj Ældrecenter, hvor intet andet er nævnt. For mere info kontakt formand Kirsten Mølgaard tlf. 25 71 25 61.  
**1. dec. kl. 14:** Julebanko  
**8. dec. 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.  
**5. jan. kl. 14:** Banko  
**19. jan. kl. 14:** Generalforsamling

### 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.  
Udtrukket lotto-nr. år. 2021 Lottogevinster vil blive afleveret på adressen, såfremt det er muligt.  
**Dec.:** 64, 147, 145, 78, 150  
**Torsdage kl. 9:30-11:30:** Dans for seniorer i Aalestrup Idrætscenter hal 2. Medbring kaffe – frem til 2. dec..  
**14. dec.:** 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.  
**18. jan. kl. 14:** Nytårskur i Sognehuset og foredrag v/Christian Majdahh. Pris: 50,-, tilmelding senest 11. jan.  
**8. feb. kl. 14:** Generalforsamling, dagsorden iflg. vedtægter. Forslag til behandling skal fremsendes skriftligt til formanden senest 14 dage før. OBS: Vedtægtsændringer. Gratis kaffe med efterfølgende banko. Tilmelding nødvendig a.h.t. forplejning senest 5. feb. til Ingelise.

### AARESTRUP SENIORER

**Ny formand:** Margit Kragelund, Skørping – tlf.: 60 77 99 57/98 37 50 40 – mail: mekrangelund(a)gmail.com

### AARS SENIORER

**Mødested:** Mødested: Kimbrækroen, 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 helligdage) Bankospil  
**Tirsdag i lige uger kl. 14:** Bowling i Gatten bowlingcenter  
**Tirsdag kl. 13:** Porcelænsmaling i Aktivitetscentret, Bymidten, Aars  
**Torsdag kl. 14-16:** Seniordans i Aktivitetscentret, Bymidten, Aars  
**1. dec. kl. 13.30:** Adventsgudstjeneste i kirken, derefter kaffe og klejner på kroen. Aars Seniorer er vært for arrangementet.  
**28. dec. kl. 19-23:** Danseaften, musik Aars harmonika laug.  
**10. jan. kl. 09:** Gymnastik i Idrætscenter Østermarken.  
**11. jan. kl. 14:** Bowling i Gatten.  
**11. jan. kl. 13:** Porcelænsmaling i Aktivitetscentret, Bymidten.  
**26. jan. kl. 13.30:** Generalforsamling

### ORGANISATIONSKONSULENT

**Region Nordjylland:**  
Connie Lassen, tlf. 20 48 17 12,  
col(a)danske-seniorer.dk

# AKTIVITETSKALENDER

## REGION MIDTJYLLAND



### KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen sendes til [midt@danske-seniorer.dk](mailto: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. 1/2022	3. januar	18. februar
SeniorBladet nr. 2/2022	7. marts	22. april
SeniorBladet nr. 3/2022	25. april	10. juni

### 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](http://www.danske-seniorer.dk)



### KREDS MIDT/VEST

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

### DANSKE SENIORER BORDING

**Mødested og startsted for ture:** Bording Forsamlingshus, Søndergade - medmindre andet er nævnt.

**NYT vedr. tilmelding:** Vi indfører tilmelding til alle arrangementer – til en fra bestyrelsen, på telefon eller sms.

**13. jan. kl. 19.30:** Syng med aften m/Svend Erik Larsen – en humoristisk trubadour. Dejlige sange og små anekdoter fra det virkelige liv og sange som bl.a. "Hjemmebrønderiet", "På Valsen", "Mellem Esbjerg og Fanø". Pris; inkl. kaffe og brød 100 kr. Alle er velkomne – Husk tilmelding.

**8. feb. kl. 18:** Gule ærter, kaffe og småkager, pris: 120 kr. Tilmelding senest 31. jan. til Ellinor 42 22 97 01 el. Annalise 51 21 31 05.

**8. marts kl. 19:** Generalforsamling, foreningen byder på kaffe og brød. Kun for medlemmer - Husk tilmelding.

### DANSKE SENIORER IKAST

**Mødested (hvor ikke andet er oplyst):** Norgesgade – kl.13-16 – se omtale af alle arrangementer på [www.ikast-pf.dk](http://www.ikast-pf.dk).

**Datastuen:** Hver tirsdag, onsdag og torsdag kl. 9-12 på Biblioteket, på 1. sal. Information hos Elly Larsen 61 11 95 03.

Dans på Biblioteket kl. 18-22.30, 3. dec. – musik v/Citrondrengene

**10. dec.:** Underholdning Ruth Christensen og Frisenborg Orkestret

### DANSKE SENIORER MIDALDERKLUBBEN

**Mødested:** Karstoft Samlingshus, Blåhøjvej 60, Karstoft, 6933 Kibæk - dørene åbnes kl. 18. Formand: Ib Pedersen tlf.: 21 75 44 77 – se mere på [www.midalderklubben.dk](http://www.midalderklubben.dk)

**Medlemskort:** 50 kr./år.

**Dans hver onsdag fra kl. 19-23. Kl. 20.45:** kaffe/the, snitter og småkager. Pris: 100 kr./aften all inclusive.

**Musik:**

**1. dec.:** Jens Sandager – m/tilmelding og betaling til julefrokost

**8. dec.:** Svend Hermann – m/tilmelding og betaling til julefrokost

**15. dec.:** Jørgen Bitch – Julefrokost kl. 17.15

**22. og 29. dec.:** Juleferie – ingen dans

**5. jan. 2022:** Nils Sloth

### DANSKE SENIORER SDR. FELDING

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

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

### DANSKE SENIORER VINDERUP

**Mødested:** Vinderup Aktiv Center, Toften 40 i Vinderup – hvor andet ikke er nævnt. Formand Hanne Dunker tlf. 97 44 24 55 el. 53 28 79 87 - mail: [DSVI\(a\)danskeseniorer-vinderup.dk](mailto:DSVI(a)danskeseniorer-vinderup.dk).

**Tilmelding vedr. ture:** Hanne Dunker på tlf. 97 44 24 55, el. 5328 7987 efter "først til mølle princippet"!

**2. dec. kl. 12.30:** Årets julefrokost på Hotel Vinderup

**6. og 13. dec. kl. 14:** Banko og amerikansk lotteri

**9. dec. kl. 13.30:** Hygge, kortspil, bob m.m.

**13. dec. kl. 14:** Juleafslutning sammen med banko

**Jan. 2022:**

**10. og 24.:** Banko og amerikansk lotteri

**13., 20. og 27. kl. 13.30:** Hygge, kortspil, bob m.m.

### EGVAD PENSIONISTFORENING

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

**Program for 2021:** annonceres i Ugebladet

### FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Feldborg Sognegård, Bredgade 78, 7540 Haderup.

**Tilmelding:** til ture og arrangementer til Betty tlf.: 20 19 20 03 – el. [bettyhaunstrup-\(a\)hotmail.com](mailto:bettyhaunstrup-(a)hotmail.com).

**Bankospil:** alle bankospil er aflyst.

**7. dec. kl.12:** Gratis fællesspisning (julefrokost) med underholdning v/Henning Vad (den syngende post).

Disse tilbud er støttet af Social- og Ældreministeriet og en del af Danske Seniorers Ældre pakke, som vi har søgt om tilskud fra. Begrænset antal pladser. Tilmelding til Betty tlf. 20 19 20 03.

### HOLSTEBRO OG OMEGNS EFTERLØN-O GPENSIONISTFORENING

**Mødested:** Laden, Brogårdsvej 4, Holstebro – hvor intet andet er nævnt. Formand

**10. jan. kl. 13.30:** Pladespil og lotteri

**24. jan. kl. 13.30:** Generalforsamling og kaffe brød og 15 pladespil

**27. jan. kl. 19-22:** Syng og dans

**6. feb. kl. 13.30:** Pladespil og lotteri

**21. feb. kl. 13.30:** Pladespil og lotteri kl.13-30

**24. feb. kl. 19-22:** Syng og dans

### HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktivcentrets Fællessal, Parallevej 116 – se også [www.hvspe.dk](http://www.hvspe.dk). Kontaktperson: Formand Birgit Nielsen, tlf. 21 23 96 46.

**Tilmelding:** til arrangementer/udflugter er bindende og man bliver afkrævet deltagerbetaling, hvis afbud ikke er sket senest 3 dage før arrangementets afholdelse. Tilmelding på tlf. 50 32 15 70. Pladser fordeles efter først til mølle-princippet.

**1. dec. kl. 19.30:** Adventsfest m/pastor emeritus Thomas Kristensen og Klittens Tenorer. Fælles kaffebord med gløgg og æbleskiver. Deltagerbetaling kr. 50. Tilmelding senest 28. nov.

### ONSDAGSKLUBBEN LEMVIG

**Mødested:** Lemvig Dagcenter, hvis andet ikke er nævnt.

**Caféaftener:** i Lemvig Dagcenter: kl. 19.30-22 – dørene åbnes kl. 19.

v/Birgit Mogensen

**1. dec. kl. 15-17:** Enke på Harly v/Ester Jensen, Aulum - tidl. Borbjerg mølle

**1. dec.:** Cafeaften, sang, musik og dans

**8. dec. kl. 15-17:** Musik og sang v/Visens Venner, Kjellerup

**15. dec. kl. 17.30-21:** Julefrokost, hygge-musik Helge og Dreas. Mere herom senere.

## RINGKØBING OG OMEGNES PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing. Formand: Peder Aagaard – 25 88 74 48.

**1. dec. kl. 19:** Julebanko

**14. dec. kl. 12:** Julehygge med frokost og dans i Højmark Hallen. Musik: Videbæk Harmonika Klub

**26. jan. kl. 19:** Generalforsamling

**2. feb. kl. 19:** Pladespil

## SKJERN OG OMEGNES PENSIONISTFORENING

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

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

**2. dec.:** Julebanko

**9. dec. kl. 11:** Julefrokost

2022

**6. jan.:** Pladespil ( fornyelse af medlemskort)

**20. jan.:** Kim Clausen: " Hundens kulturhistorie" (fornyelse af medlemskort)

**3. feb.:** Pladespil ( fornyelse af medlemskort)

**17. feb.:** Generalforsamling + pladespil

## SPJALD SENIORKLUB

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

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

**6. dec. kl. 12:** Fritidscentret inviterer til julefrokost. Tilmelding senest 24. november til tlf. 52 38 28 00.

## STRUER PENSIONISTFORENING

**Hver mandag kl. 13:** Banko i Aktivitetscenter Struer

## TIM OG OMEGNES SENIORKLUB

**Hver dag:** Billard i Stationen. Adgang med nøgle

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

**Hver torsdag kl. 14:** Kortspil i Stationen

**7. dec. kl. 18:** Julefrokost m/pakkespil – tilmelding nødvendig.

**14. dec. kl. 19:** Præmie Whist.

2022

**11. jan. kl. 19:** Præmie Whist

## VEMB PENSIONISTFORENING

**Hver onsdag kl. 19.30-22:** Pladespil i Vemb Forsamlingshus – program se [www.vembpensionistforening.dk](http://www.vembpensionistforening.dk).

**Tilmelding skal ske telefonisk:** til Yrsa tlf.: 60 15 41 32 og Inger tlf.: 61 11 41 69. OBS: ingen tilmelding via sms, hjemmeside el. mail!

**2. dec.:** Juletur til magisk jul i Hune. Pris pr. person. 350 kr., tilmelding senest 23. no-

vember– se ovenfor.

## VILDBJERG SENIORER

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

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

2022

**19. jan. kl. 14:** Generalforsamling efter vedtægterne. Tilmelding af hensyn til kaffen.

**11. feb. kl. 14:** Generalforsamling, efter kaffen tager Svend Madsen os med på en tur til Bornholm. Tilmelding a.h.t. kaffen.

**11. feb. kl. 19:** Jørgen Bitch spiller til dans. Pris: 125 kr. inkl. kaffe med brød. Husk tilmelding.

## ØRNHØJ OG OMEGNES PENSIONISTFORENING

**28. dec. kl. 19:** Pensionistdans i Ørnhøj Hallen, musik: Harry fra Vinderup.

2022

**22. feb. kl. 18:** Generalforsamling i Cafeteriet i Hallen

## RANDERS KREDS

*Kredsformand Thorvald Top Jørgensen  
Elgårdsmine 26, 8370 Hadsten  
Tlf. 23 48 83 10 - elseogjens(a)mail.tele.dk*

## ALLINGÅBRO-VIVILD OG OMEGNES PENSIONISTFORENING

Formand Jytte Schmidt, Vivild - tlf. 40 76 88 99 - mail: jys(a)live.dk. Mødested: i Vivild Borgerhus, Århusvej 13.

## DANSKE SENIORER HINNERUP

**Mødested og -dag:** Ældrecenter Stationen, Banegårdsplads 2, Hinnerup – på onsdage kl. 14, medmindre andet er nævnt.

**1. dec. kl. 13:** julefrokost

**8. dec. kl. 13.30:** Jule-Mini-banko

Derefter juleferie til 5. jan. 2022

**5. og 12. jan.:** Frit samvær

**19. jan.:** Generalforsamling

**26. jan.:** Mini banko

**2. og 9. feb.:** Frit samvær

**16. feb. kl. 13:** Tøjsalg v. Jytte Nygaard (se opslag)

**23. feb. kl. 13.30:** Mini banko

## GJERLEV OG OMEGNES SENIORKLUB

**Mødested:** Aktivitetshuset i Gjerlev - alle er velkomne.

**Mandage kl. kl. 9:** Gymnastik

**Onsdage kl. 13:** Data

**11. jan. kl. 12:** Generalforsamling. Middag/drikkevarer, kaffe og kage. Banko, 2 plader gratis, derefter 5 kr. pr. stk. Pris 50 kr. Tilmelding senest 4. jan. på listen eller på 2334 5612 Jørgen / 4070 1636 Ketty.

**30. jan. kl. 12:** Søndags Cafe. Nytårskur. Frokost/drikkevarer, kaffe og småkager. Pakkespil, husk pakke til ca. 20 kr. Pris: 50 kr. Tilmelding senest 23. jan. på listen eller på 2824 6483 Jytte

**8. feb. kl. 14:** Fastelavnsfest. Tag en sjov hat på eller noget andet sjovt. De som har lyst: slår katten af tønden, ellers kom bare

og få kaffe. Kaffe og kage. Pris 30 kr.

## HAVNDAL OG OMEGNES EFTERLØN- OG PENSIONISTFORENING

**Kortspil:** i Hallens mødelokale hver tirsdag kl. 14

**Bowling:** første torsdag i hver måned kl. 13 fra Parkeringspladsen. Til- og framelding til Vibeke Jensen på 86 47 04 96.

**10. dec. kl.12:** Julefrokost på Dalbyover Kro. Der arrangeres gratis befordring med afgang fra Arkivet. Tilmelding til Lone på 86 47 06 57 senest 3. dec..

**4. jan. kl. 14:** Bankospil i Hallens mødelokale

**1. feb. kl. 14:** Generalforsamling i Hallens mødelokale

## HORNLET SENIORER

**Mødested:** (hvor ikke andet er nævnt) Rosengården

**Hver mandag kl. 13-17:** Kortspil, tilmelding til Stella Andersen tlf. 60 60 59 12.

Hver tirsdag til og med 29. marts Bowls i d. gl. gymnastiksal på Hornslet skole fra kl. 15.30. Tilmelding til Bodil Andersen tlf. 42 77 46 60 eller Ove Christensen tlf. 40 30 58 57

**Hver fredag kl. 10-11:** til og med den 14. maj Bowling i Hammel

**8. dec. kl. 13.30:** Julefrokost på Rosengården

**5. og 19. jan. kl. 14:** Bankospil på

**13. jan. kl. 19:** Nytårskoncert Århus Rådhus

**26. jan. kl. 17:** Suppeaften

**2. og 16. feb. kl. 14:** Bankospil

**28. feb. kl. 17:** Fastelavnsfest

## KORSHØJ-HARRIDSLEV PENSIONISTFORENING

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

## RØNDE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** se under arrangementer – og [www.pensionistforeningenroende.dk](http://www.pensionistforeningenroende.dk)

**Tilmelding, hvor påkrævet til:** Hanne Poulsen tlf. 23 28 84 61 eller 86 33 20 26.

**Ved busture:** afgang i Rønne fra busterminalen - i Thorsager fra P-pladsen Thorsgade 53

**Indbetalinger:** Rønne Sparekasse: 9354 - 8003933 eller MobilePay: 46101

**Bowling kl. 15-17: 10. december – juleafslutning kl. 16-18 – i 2022: 7. og 21. jan., 4. og 18. feb. kl. 15-17.** Evt. afbud: senest kl. 12 dagen før til: Ida og Lars Frederiksen 20 20 65 15 eller Bodil og Flemming Smed 23 45 89 87.

## MØRKE-ÅDALENS SENIORER

**Mødested:** Lindegården, Skolevej 19 i Mørke – hvor ikke andet er nævnt.

**Ny formand:** Karen Pedersen – vinkelvej 23, 8544 Mørke – tlf. 25 36 41 76 – karenbalsloev(a)moerkes.net

**Første mandag i måneden kl. 14-ca. 16:** Banko

**Hver tirsdag kl. 9.30:** Træværksted

**Onsdage kl. 12:** Billard

**Hver onsdag kl. 14:** Bowls fra. 6. oktober

**Hver torsdag kl. 10-11.30:** Bowling i Ebeltoft

**Hver torsdag kl. 14 i ulige uger:** Kortspil

**13. dec. kl. 12.30:** Julefrokost – se info på Lindegården.

### SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

**Mødested:** Bjerregrav Centret – hvor intet andet er nævnt.

**Mandag-onsdag kl. 9-12:** Datastue

**Mandag og torsdag kl. 9-12:** div. aktiviteter

**Mandag kl. 19:** Kortspil – start 6. september alle er velkomne.

**Tirsdag kl. 13.30-16:** Samvær/kortspil – hvor intet andet er nævnt

**Onsdag i lige uger:** kl. 9-12: Blomsterbinding – start 1. september (september-dec.)

**Onsdage:** kl. 14.30-15.30: Gymnastik – start 1. september (september-november))

**3. dec. kl. 10:** Bowling med julefrokost på Mariagervej

**7. dec. kl. 13.30:** Juleafslutning i Bjerregrav Kirke og kaffe på centret

### VOLDUM OG OMEGNS SENIORER

**Mødested:** Voldum Hallen – kl. 14, hvor andet ikke er nævnt. Formand: Robin Hanelius Andersen - tlf. 61 36 45 24.

**Tilmelding til alle arrangementer:** til Hans Jørn tlf. 23 61 20 50 el. Ulla tlf. 23 25 03 73

**Alle er velkomne til alle arrangementer – medlemmer:** 60 kr. – ikke-medlemmer: 75 kr.

**8. dec. kl. 12:** Julefrokost med pyramidespil – i Hallen. Underholdning v/Dan Jensen. Pris: 250 kr.

**12. jan.:** Nanna Poulsen spiller klaver til fællessang.

**26. jan.:** Generalforsamling med banko

**9. feb.:** Jørgen S. Mogensen underholder med musik og sang.

**23. feb.:** Familien på farten. Turen går til Canada.

### VIBORG KREDS

*Kredsformand Hans Jørgen Hansen  
Tøndborgvej 30, Pederstrup,  
8620 Kjellerup  
Tlf. 86 82 22 24/23 46 32 15  
hjhansen46(a)live.dk*

**22. feb. 9.30-15.30:** Foredrag: "Fra bypige til bondekone", derefter underholdning. Marianne Jørgensen, Selde/Roslev fortæller om den store omvæltning i sit liv. Efter middagen musikalsk underholdning frem til kaffe.

**Pris:** 200 kr. – inkl. to gange kaffe med brød og to retters menu til middag. Tilmelding: Senest 16. feb.

**30. marts kl. 12:** Generalforsamling: Vi starter med frokost, holder generalforsamling med dagsorden iht. vedtægterne, og slutter af med bankospil.

**Pris:** Gratis, kredsen er vært. Tilmelding Senest 24. marts

### ANS-GRØNBÆK PENSIONISTFORENING

**Mødested:** AIKC, Ans Søpark 30, Silkeborg – kl. 14, hvis intet andet er nævnt.

**Deltagelse:** i arrangementer er betinget af medlemskab. Der bliver ikke opkrævet kontingent i 2021, men nye medlemmer betaler 100 kr.

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

**8. dec.:** Julebankospil med sponsorerede gevinster.

**19. jan.:** Generalforsamling.

**16. feb.:** Spillemandene fra Bjerringbro giver den på harmonika.

### BRYRUP SENIORKLUB

**Mødested:** aktivitetscentret Jens Bæks Gård, Bryrup - kontakt bryrupseniorklub(a)hotmail.com

**Formand:** Dagmar Mørup - dmcbrurup(a)gmail.com - 40 95 67 64

**2. dec.:** Julefrokost

**Bankospil kl. 19 i Jens Bæks Gård:**

### DANSKE SENIORER KJELLERUP

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

**Kontingent:** 100 kr./år inkl. SeniorBladet – kontakt formand Hans Jørgen Hansen tlf. 23 46 32 15 - hjhansen46(a)live.dk

**3. dec. kl. 13.30:** Banko med Ænder, Julekurv og Juleposer

**10. dec. kl. 13.30:** Julehygge. Vi hygger med sang og musik spillet af Viberne, to damer med harmonika. Æbleskiver og Luciaoptog

**7. jan. kl. 13.30:** Banko

**14. jan. kl. 12.30:** Spisning Kl. 13.30: Banko

**28. jan. kl. 13:** Generalforsamling Kl. 13.30: Banko

**11. feb. k l. 12.30:** Spisning Kl. 13.30: Banko

### HERSOM-BJERREGRAV PENSIONISTFORENING

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

**Gymnastik:** mandage – Damer: kl. 10-11 og 11-11.30 (stolegymnastik) – Mænd: kl. 13-14

**7. dec. kl. 12:** Julefrokost. Pris 125 kr. Drikkevarer medbringes. Tilmelding senest 30. november.

**14. dec. kl. 14-16:** Lucia optog m/børn fra Bjerregrav Friskole. Æbleskiver og kaffe. Pris 30 kr.

**11. jan. kl. 14-16:** Banko

**18. jan. kl. 12:** Generalforsamling -vi er vært med middag. Drikkevarer medbringes. Tilmelding senest 11. jan..

**25. jan. kl. 14-16:** Tirsdagscafé

### HØJSLEV PENSIONISTFORENING

**19. oktober:** Efterårsfest i Søby-Højslev Arena. Tilmelding til Inga 97 53 54 85 eller Ane 30 32 82 38 eller på danskeseniorer7840(a)gmail.com

### HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

**Mødested:** hvor intet andet er nævnt: Hvilsom Kulturhus.

**SeniorCafé:** i kælderen torsdage i lige uger kl. 14-17

**Banko:** torsdage i ulige uger: kl. 14

**2. dec. kl. 8.30:** Gratis juletur for medlemmer med støtte fra Slots- og Naturstyrelsen

**8. feb. kl. 14:** Generalforsamling

### KLEJTRUP EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Klejtrup Senior- og aktivitetscenter, Midtvej 2 i Klejtrup – kl. 14, hvis andet ikke er nævnt.

**Generalforsamling:** udsat til næste år

**13. dec. kl. 12.30:** Julefrokost. Tilmelding senest 1. dec. til Mette 30 52 00 74 eller Ella 21 29 85 21.

**10. jan.:** Nytårsfrokost. Tilmelding senest 5. jan. til Mette 30 52 00 74 eller Ella 21 29 85 21

**24. jan.:** Banko

**7. feb.:** Peter Skovmos Nielsen fortæller om opbygningen af flyvepladsen, der i dag er Flyvestation Karup, og de flygtningelejre, der blev bygget i forbindelse med flyvepladsen.

**21. feb.:** Generalforsamling. Foreningen giver smørrebrød, øl og vand - derfor tilmelding senest 16. feb. til Mette 30 52 00 74 eller Ella 21 29 85 21

### LEM-VEJBY SENIORER

**Mødested:** Lem Kulturhus

Hver torsdag i vinterhalvåret. Ingen tilmelding – mød bare op og ta' naboen med.

Hver onsdag i vinterhalvåret. Ingen tilmelding – mød bare op.

### LØGSTRUP SENIORER

**Mødested og -tid:** Løgstruphøje kl. 14, hvis andet ikke er oplyst.

**Bankospil kl. 19:** 13., 20. og 27. jan.

**25. jan. kl. 14:** Foredrag med Louise Brandstrup en sørgmuntre livsfortælling, om at få sig et fremragende liv trods alt, og om at skifte kaos ud med kærlighed.

**8. feb. kl. 14:** Musikalsk underholdning med Bo Young, med kendte danske sange.

**22. feb.:** Foredrag med Ole Tang, som med jysk lune fortæller muntre anekdoter fra hans barndoms hjemstavn i Hvide Sande.

### LØVEL OG OMEGNS SENIORFORENING

**Mødested:** skiftevis Arken og Bistroyen.

**6. dec. kl.12:** Julefrokost på Bistroyen. Pris 150 kr. Tilmelding senest 29. nov. Samkørsel fra Hallen 11.45.

**10. jan. Kl. 14 i Arken:** Henning Moustén Nielsen fortæller og viser billeder om det lokalhistoriske arbejde i Løvel. Tag selv brød med – vi laver kaffen.

**24. jan. kl. 12 på Bistroyen:** Smørrebrød og generalforsamling. Tilmelding til smørrebrød senest 17. jan. til Karen Margrethe 21 67 21 75 el. Inga (21 77 59 02. Samkørsel

fra Hallen 11.45.

**7. feb. kl. 12 på Bistroyen:** Middag. Tilmelding senest 31. jan. til Karen Margrethe. Samkørsel fra Hallen 11.45.

**22. feb. kl. 9.30-15.30:** Temadag på Bentas Cafeteria. Se under Viborg kreds. Tilmelding senest 14. feb. Samkørsel fra Hallen 8.30.

### MØLDRUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Spisestuen på Plejecenter Toftegården

**Mandage kl. 13:** Kortspil. Nye spillere er velkomne.

**1. tirsdag i måneden kl. 14:** Lotterispil

**14. dec. kl. 14:** Julehygge med underholdning

18. jan. Hyggeeftermiddag med sognepræst Dorthe Rosendal

**15. feb.:** Besøg på Julemærkehjemmet i Hobro. Tilmelding senest 9. feb. på tlf. 30 29 86 69.

### THORNING SENIOR KLUB

**Mødested:** Bakkegården – hvis ikke andet er nævnt. Formand: Morten Pedersen 53 29 82 82 – kamope(a)dlgtele.dk

**8. dec. kl. 14:** Julehygge med æbleskiver, gløgg og kaffe, Lucia-optog og underholdning med sang og musik v/ Lene Ahrenfeldt. Pris 75 kr.

**19. jan. kl. 14:** Generalforsamling. Foreningen er vært for kaffe og bankospil. 2 gratis plader pr. person

**23. feb. kl. 14:** Iver Søndergaard viser og fortæller om gamle billeder fra Thorning og omegn. Pris 75 kr. inkl. kaffe og brød-

### ULBJERG SENIORER

**Mødested:** Grøndals Centret – kl. 14 – medmindre andet er nævnt.

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

**8. dec. kl. 12:** Julefrokost Tilmelding senest 1. dec.

**5. jan.:** Lotterispil

**19. jan.:** Harmonikamusik ved Salling Duoen. Kaffebord

**2. feb.:** Lotterispil

**16. feb.:** Foredrag ved Tapio Juhl: Historien om de finske krigsbørn i Danmark. Kaffebord

### VEJERSLEV-AIDT-THORSØ PENSIONISTFORENING

**Mødested- og tid:** hvor ikke andet er nævnt: kl. 14 på Plejecenter Thorshøj, Kirkegade 8, 8881 Thorsø. Hjemmeside adresse er: Google: V.A.T. Pensionistforening

**Tilmelding:** hvor nødvendig til Inge Gudrun tlf. 86 96 81 83

**Sang og seniordans:**

**Onsdag kl. 14 i lige uger:** Sang

**Hver fredag kl. 14:** Seniordans

**2. dec. kl. 12-16:** Julefrokost – pris 200 kr. (ikke medlemmer 250,-). Musik: Jens Chr. Sørensen, Silkeborg. Tilmelding til Inge Gudrun (se øverst) eller Bodil tlf. 21 56 00

34 senest 24. november.

**7. dec.:** Adventsarrangement for seniorer. Gudstjeneste i Thorsø Kirke, efterfølgende kaffebord på Thorshøj med underholdning. Det er gratis og alle er velkomne.

**13. jan. 2022:** Nytårskoncert i Aarhus

**20. jan. 2022:** Møde om sommerferietur

**17. feb. 2022:** Generalforsamlinger i Pensionistforeningen og Støtteklubben iflg. vedtægterne

### VORNING-KVORNING-HAMMERSHØJ OG PENSIONISTFORENING

**Hver onsdag kl. 10:** Gymnastik i Hammershøjhallen

### ØRUM OG OMEGNS SENIORER

**Mødested:** hvor ikke andet er nævnt på Højvangen – kl. 14. HUSK: kop og tallerken.

**Mandag kl. 9-10:** Gymnastik i Tjelecentret. Efterfølgende kaffe og hygge. (frem til april)

**Mandag kl. 10-11:** Spinning i Tjelecentret. Pris 25 kr. pr. gang

**Tirsdag kl. 14-16:** Hygge-sammen-eftermiddag med kortspil, bobspil og håndarbejde m.m. HUSK kop og kage.

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

**14. dec.:** Banko. Pris pr. plade 10 kr. Gløgg og æbleskiver. HUSK kop og tallerken.

### KREDS ØSTJYLLAND

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

### AKTIVE SENIORER SILKEBORG

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

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

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

**7. dec. kl. 18.30:** Julefest i Lunden m/spisning og musik v/Jens Sandager

**21. dec. kl. 13.30:** Banko i Medborgerhuset

**11. jan. kl. 18.30:** Nytårsbal i Lunden m/spisning og musik v/Jørgen Bitsch

**18. jan. kl. 13.30:** Generalforsamling i Medborgerhuset sal A

### BRÆDSTRUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Klippen Brædstrup, Nørregade 27, 8740 Brædstrup

**3. dec. kl. 13.30:** Kaffe og banko på Klippen

### DANSKE SENIORER BEDER-MALLING

**Mødested:** hvor intet andet er nævnt: Lokalcenter Eskegården Byagervej 115, Bedder.

**Tilmelding til arrangementer:** Ulla Olesen 51 28 31 26 eller Elsa Breinholt 40 21 61 39. Indbetaling til Reg. Nr. 1917 konto nr. 4392 286 360 eller et bestyrelsesmedlem.

**Tilmelding til nyhedsmail:** send din e-mailadresse til j.k.ras2709(a)gmail.com. Jens

Karl Rasmussen tlf.: 40 87 12 87.

**7. dec. kl. 14:** Julegudstjeneste i Bedder Kirke

**13. jan. kl. 19:** Nytårskoncert Aarhus Rådhus. Vi har reserveret 50 billetter til foreningen.

**25. jan. kl. 14:** Generalforsamling, dagsorden iflg. vedtægterne. Efterfølgende er der kaffe.

**3. maj:** Forårsudflugt.

### DANSKE SENIORER FUNDER

**Mødested og -tid:** Funder Kirkeby Forsamlingshus, Skærskovvej 12 A, Silkeborg – onsdag i ulige uger kl. 13.30: – undtagen onsdag før skærtorsdag. Kaffe og kage: 25 kr. Formand Anker Sørensen tlf.: 51 88 60 12. Kontingent: 100 kr./år.

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

**8. dec. kl. 11.30:** Julefrokost Tilmelding er nødvendig

**5. jan.:** Nytårsgudstjeneste i Funder Kirke. Præst: Kresten Thue Andersen, bagefter hyggelig sammenkomst og kaffe i Forsamlingshuset.

**19. jan.:** Kartoffeltyskere – måske er der også nogen i din anetavle v/Marianne Gjørtz Hougaard fra Blichersregns Museu

**2. feb.:** Krig med fredens budskab v/Feltpræst og sognepræst ved Ikast Kirke Jens Peter Garne. Om hans arbejde med danske soldater i krigszonerne i Irak, Helmand, Afghanistan og Kosovo.

**16. feb.:** Generalforsamling Kaffe & lagkage – gratis. Forslag skal være formanden i hænde senest 9. feb.. Efter generalforsamlingen spiller vi på 6'eren. Husk en lille pakke af beskeden værdis.

### DANSKE SENIORER HØJDERYGGEN

**Mødested og -tid:** Bavnehøj – kl. 13.30 medmindre andet er nævnt. Ny formand: Ingo Nielsen tlf.: 44 16 82 11.

**Tilmeldinger:** Ingo 44 167 82 11 – evt. på listen på Bavnehøj

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

**Bankospil:** den 2. onsdag i måneden

**1. dec.:** Indkøbstur til Duborg i Harreslev/Harrislee. Tilmelding til Ingo.

**8. dec.:** Bankospil

**15. dec. kl. 14:** Luciaoptog, gratis kaffe. Vi sælger amerikansk lotteri.

**12. jan.:** Banko

**28. jan. kl. 11.30:** Fredagshygge med 2-retters menu, Frederik spiller under spisningen. Kl. 13.30 underholder Bo Young, Pris: 150 kr., tilmelding senest 14. jan. til Ingo.

**9. feb.:** Bankospil

**23. feb.:** Generalforsamling - dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Efter generalforsamlingen er foreningen vært ved kaffen, derefter lille bankospil med 3 stk. gratis spilleplader.

**25. feb.:** Sidste frist for tilmelding til turen

til Sydsjælland 25.-26. april. Udførligt program fås hos bestyrelsen. Tilmelding til Ansrejser – tlf.: 70 26 00 49.

**HUSK:** som medlem af Danske Seniorer Højderyggen får du rabat på biografbilletter i Klovborg Kino hver mandag.

### DANSKE SENIORER ØRTING-FALLING

**Mødested:** Sognehuset Bilsbækvej 34 Ørting 8300 Odder - arrangementer starter kl. 13.30 - medmindre andet er angivet.

**13. dec.:** Juleafslutning med underholdning ved Helle og Leif Tølløse, Ørting. Gløgg og æbleskiver. Pris: 50 kr. 2022

**10. jan. 2022:** Generalforsamling. Foreningen er vært ved kaffen  
Derefter banko

**14. feb.:** Foredrag v/Poul Marcus fra Elbæk ved Horsens om Horsens Fjord. I pausen kaffe til medbragt brød

### DOVER RY PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Fællesskabets hus

**7. dec. kl. 14:** Julebanko og kaffe og lagkage.

**20. jan. kl. 14:** Generalforsamling

### EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

Med forbehold for aflysning pga. Corona eller manglende deltagelse. Tilmeldinger til aktiviteter og ture sker efter "først til mølle" princippet. Ture, jubilæumsfest/høstfest og yoga/gymnastik bedes forudbetalt på konto 5546 - 5 460 603 181 eller mobilepay: 2064 4517. Skriv navn og adresse i kommentarfeltet.

**Stavgang:** mandage kl. 9. Mødested: P-pladsen Jernbanegade/Smedevænget

**Kroff i anlægget:** mandage kl. 14: Pris kr.50. + medlemskort. Leder: Birthe Jensen - 29 65 33 37 og Conni Hansen 40 18 46 27.

**Kortspil for medlemmer:** mandage fra 5. oktober - kl. 14

**Petanque på Enghavevej:** tirsdage kl. 14-16. Der er ledige pladser. Pris: Kr.50,- + medlemskort. Medbring gerne selv petanque kugler. Leder Thomas 27 91 42 35 og Anne 40 56 55 01

**Bankospil:** 2. onsdag i måneden kl. 14-16.30 i Ejstrupholm Hallen. 8. september, 13. oktober, 10. november, 8. dec. (denne gang med gratis kaffe).

**Bowling:** 3. onsdag i måneden kl. 13.30-15 i Brande. Pris pr. gang: 40 kr. med kaffe + medlemskort. Der er plads til flere deltagere. Ledere: Svend 20 64 45 17 & Birthe 29 65 33 37. 20. oktober, 17. november og 15. dec..

### HEDENSTED PENSIONISTFORENING

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

**3. dec.:** Juletur til Tyskland

**16. dec.:** sidste banko inden jul

**6. jan.:** første banko efter nytår

**18. jan.:** Hyggeeftermiddag

### SENIORFORENINGEN FOR GALTEN OG OMEGN

**Mødested:** Sognegården, Smedeskovvej 2, Galten

**13. dec.:** Julehygge

**10. jan.:** Underholdning ved Helle og Leif Tølløse

**21. feb.:** Foredrag ved Thomas Frøkjær

### TODBJERG-MELJBY-HÅRUP-HJORTSHØJ PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Hjortshøj Lokalcenter, Hjortshøj Stationsvej 40. Formand: Leif Pedersen tlf. 25 52 40

**9. dec. kl. 13.30:** Julefrokost med underholdning v/Ole Vendelbo, og god mad fra vores café på lokalcentret.

**16. jan. kl. 14:** Nytårskoncert med Hjortshøj Seniororkester

**8. feb. kl. 14:** Generalforsamling

### VIRKLUND SENIORKLUB

**Mødested:** Sognehuset, Vesterlundvej. Formand: Nellie Vogeley - tlf. 42 61 94 42.

**7. feb. kl. 14:** Generalforsamling

### VOEL-SMINGE SENIORER

**Mødested:** hvor ikke andet er oplyst: Hygge Krogen, Haraldsvej 2, Voel

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

**Såfremt Corona-tallene tillader det:**

**14. dec. kl. 13.30:** Julemøde

**10. jan. kl. 9:** Styrketræning i Voel Hallen. Herefter hver mandag til og med 4. april

**10. jan. kl. 13:** Terapi, herefter hver mandag til og med 20. juni

**13. jan. kl. 14:** Hygge og samvær, herefter hver torsdag til og med 16. juni

**14. jan. kl. 10:** It-cafe, herefter hver fredag til og med 17. juni

**18. jan. kl. 18:** evt. aftenfest

**8. feb. kl. 13.30:** Ordinær generalforsamling

### ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

Se program m.v. på [www.oestersnedepensionistforening.dk](http://www.oestersnedepensionistforening.dk) eller kontakt et bestyrelsesmedlem.

**25. jan. 2022 kl. 15:** Simon Bendfeldt, Juelsminde, fortæller om sit liv som blind.

**22. feb. 2022 kl. 19:** Generalforsamling tilmeld 18.02. til Jytte tlf. 20 15 38 97.

### ORGANISATIONSKONSULENT

Region Midtjylland

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](http://www.danske-seniorer.dk/nyheder)



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



## ANNONCE



# Det er skønt at kunne læse mit ugeblad

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

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

–Jeg er meget glad! Jeg kan stadigvæk se tallene på fjernsynet, og læse uden at jeg skal tage en lup i brug, og jeg nyder at læse mit ugeblad i sengen. Jeg føler mig godt tilpas ved at tage 2 Blue Berry tabletter hver dag.

### 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.

Blue Berry™ Plus Øjenvitamin indeholder blåbær, øjentrøst og tagetes, som er standardiseret til at indeholde 10 mg lutein. Tabletten indeholder også næringsstofferne vitamin A, kobber og zink. Blåbær og øjentrøst hjælper med at bevare øjets sundhed. vitamin A og zink bidrager til vedligeholdelsen af et normalt syn. Tag to tabletter hver morgen sammen med din morgenmad.

### Hvor kan du købe Blue Berry?

Blue Berry kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost samt på apoteket. Fås også online på [www.newnordic.dk](http://www.newnordic.dk). Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på 46 33 76 00.



matas

Helsam

Din lokale helsekost

Helsemin WE CARE

FÅS PÅ apoteket

NEWNORDIC

www.newnordic.dk  
Online Store