

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 10. ÅRGANG · NR. 3 · JUNI 2022

SENIOR

BLADET

SIDE 14

Fællesskabet
trak Brian
Holm ind i
cykelsporten

SIDE 6

Meld et
benspænd

REGION
HOVEDSTADEN



VI HJÆLPER HINANDEN

Hovedkontor
Griffenfeldsgade 58,
2200 København N
Tlf.: 35 37 24 22, fax: 35 35 28 80
www.danske-seniorer.dk
info@danske-seniorer.dk
Kontor: mandag-torsdag kl. 9.30-14

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

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

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

Ansvarshavende redaktør
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse
SeniorBladet nr. 4 2022
udkommer 26. august
Deadlines: Redaktion: 19/7
Aktivitetskalender: 23/6

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

Billetmrk:
Billetmrk. sendes til hovedkontoret (se øverst)

Annoncer
Vendemus ApS
Mads Tjærby
mads@vendemus.dk
Telefon: 92 92 32 81
Bookingdeadline til nr. 4:
1/7 kl. 8

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136

Forsidefoto
Cykelrytteren Brian Holm (1997)
Foto: Privat



MØDER DIN FORENING BENSPÆND, SÅ MELD DET!

En bank, der lukker sin kontantkasse. Et plejehjem, der ikke længere vil udlåne sin sal til den lokale pensionistforening. En kommune, der kræver NemID for at foreningen kan søge §18. En ny bekendtgørelse om bankospil, der trækker tæppet væk under foreningslivet. Uforståelige GDPR-regler og hvidvaskeregler, der skaber usikkerhed og bekymring.

Foreninger landet over støder igen og igen på benspænd, der tager tid og kræfter fra foreningens egentlige formål. Det er både staten, EU, kommunerne og såmænd også lokale samarbejdspartnere, der gør det mere og mere besværligt at være forening, og det rammer både idrætsforeninger, spejdere, ungdomsorganisationer og ikke mindst seniorforeningerne.

Det er sjældent, at benspændene er lavet for at genere nogen. Tværtimod. Alle bakker jo op om det højtbesungne danske foreningsliv, i hvert fald når der skal holdes festtaler. I hverdagen går det mere trægt, for når de gode viljer rammer virkeligheden, opstår der bureaukrati og besvær, og beslutningstagere tænker sjældent på, hvad konsekvenserne af deres beslutninger er for foreninger. Sandheden er desværre, at det ofte er nemmest for myndighederne at vælte bøvlet over på foreningerne fremfor at tage udgangspunkt i foreningslivets behov.

Vi taler ugentligt med foreninger, der oplever urimeligt bøv. Vi hjælper, går ind i sagerne og forsøger at råbe op på både lokalt i kommunerne og natio-

nalt i Folketinget, ministerier, Finans Danmark, Mobile Pay osv. Nogle gange hjælper det, fordi de gode viljer alligevel vinder over de nemme løsninger. Andre gange er det mere trægt, for eksempel når det kommer til bankernes gebyrer, som du også kan læse om i dette blad.

Danske Seniorer kan ikke tage æren for det alene, men det er alligevel som om foreningslivets vilkår er kommet lidt højere op på den politiske dagsorden. Politikerne er begyndt at forstå, at de ikke bare kan blive ved med at trække GDPR-regler, digitalisering og andet bøv. Ved over hovedet på os, hvis de stadig ønsker at bevare et levende foreningsliv. Senest har kulturminister Ane Halsboe-Jørgensen (S) lanceret et tiltag, hvor foreninger opfordres til at komme med eksempler på benspænd for deres arbejde.

Den opfordring skal vi i Danske Seniorer selvfølgelig nok tage til os, og vi arbejder på et katalog af udfordringer og eksempler. En ting er sikkert: opgaven er ikke løst med et katalog. Vi vil kæmpe for, at politikerne også handler på det!

Med venlig
hilsen

Per K. Larsen,
Landsformand



INDHOLD



SIDE **14**

Om små 3 uger ruller Tour de France hen over Danmark - og Danske Seniorer ruller med. I hvert fald næsten: Læs om Ældrebetapen i København 2. juli.

4 Kort nyt

4 Nyt om DS

6 Meld et benspænd

Nu kan foreninger fortælle kulturministeren, hvad der gør bestyrelsesarbejde bøvlet.

10 Frist for overgang til MitID udskudt

30. oktober er ny frist – men pap-nøglekortet forsvinder 30. juni.

11 Danmarks bedste plejehjem

Hvem spreder glæde med musik?

12 Bankgebyrer

Prisen på en foreningskonto kan nemt løbe op i 3.800 kr.

14 Alle taber

Klimakampen er en kamp generationerne skal kæmpe sammen



SIDE **18**

Der sker noget, når unge og gamle er sammen.



SIDE **24**

Seniorvikarer er både ekstra hænder og en følelse af ro og tryghed.

16 Brian vil ha' mere tid til at cykle
Han skulle dyrke idræt, sagde hans mor. Det var ok, for det betød, at han kom med i en klub: Det var fællesskab og læring, der bl.a. førte til en danmarksmestertitel i løbet af få år.

18 Danske Seniorer giver Københavns gader baghjul

Danske Seniorer starter sit helt eget hold på Ældrebetapen.

20 Sammen om livet

Fåborg-Midtfyn Kommune tror på hygge på tværs af generationer som midlet til at forebygge ensomhed.

22 Stor gevinst når unge og ældre mødes

De spiller kort, snakker om traditioner og "svedere".

26 Eigil er fast seniorvikar

Det er fantastisk, når den eneste ambition er at gøre det godt for dem, man er sendt ud til!

25 Specialister i at formidle seniorer
Hver dag er der otte seniorvikarer i gang et eller andet sted på Sjælland.

28 Seniorfestivalen
Programmet er på plads

32 Kulturkassen

35 Vind med SeniorBladet

36 Hold din sommerferie på "badehotellet"
Læs mere på højskolesiderne

38 Billet mrk ...

39 Krydsord

40 Aktivitetskalender

44 Rejsehjørnet

KORT NYT

INGEN MODREGNING FOR ARBEJDE FOR UKRAINERE



For at belønne dem, der vil hjælpe i den ekstraordinære situation, har et flertal i Folketinget vedtaget en særlov om, at folke-, førtids- og seniorpensionister samt efterlønsmodtagere ikke bliver modregnet for indtægter fra arbejde inden for offentlige og private velfærdssektorer i relation til fordrevne fra Ukraine.

Det betyder, at løn fra nyansættelser eller mer- og overarbejde i offentlige og private velfærdssektorer for pensionister og efterlønsmodtagere samt deres ægtefæller/samleverer ikke bliver modregnet i social pension og efterløn. Arbejdsindtægterne skal komme fra en arbejdsplads, som er i berøring med fordrevne.

RETTELSE

I sidste udgave af SeniorBladet skrev vi, at pensionister i region Hovedstaden og Sjælland med et pensionistkort – populært kaldet mimrekort – kunne rejse ubegrænset i 3 måneder for kun 630 kr.

Det er naturligvis noget vrøvl; i hovedstaden koster et 3 måneders kort 630 kr. for 3 zoner! Skal kortet dække hele hovedstadsregionen koster det 890 kr.

Vi beklager fejlen.

NYT OM DS

DANSKE SENIORER MED TIL AT RÅDGIVE REGERINGEN OM NY ÆLDRELOV

Danmark skal have en ny ældrelov og til det formål har regeringen indkaldt eksperter fra hele ældreområdet til det lovforberedende arbejde.

Der er nedsat et rådgivende panel – hvor Danske Seniorer er repræsenteret – samt tre ekspertgrupper, som sammen skal sikre, at praktiske løsninger fra dagligdagen i ældreplejen inddrages i arbejdet med en kommende ældrelov.

Det rådgivende panel består af repræsentanter fra centrale organisationer, ledere og medarbejdere fra ældreplejen, ældre og pårørende. Per Okkels, forhenværende departementschef i Sundheds- og Ældreministeriet, er formand for panelet.

Danske Seniorers kredsformand på Lolland-Falster May-Brit Horst, pårørende og tidligere formand for ældrerådet i Lolland Kommune, og Danske Seniorers direktør Katrine Lester har



begge fået sæde i panelet.

De tre ekspertgrupper skal arbejde med hhv. Værdighed og retssikkerhed, Kvalitet og faglighed samt Valgfrihed og selvbestemmelse.

På Social- og Ældreministeriets hjemmeside kan du se en samlet oversigt over repræsentanterne i panelet og de tre ekspertgrupper

SOMMERFERIE

- ▶ **Rejsehjørnet** holder lukket i uge 28-29-30.
- ▶ **Medlemsservice** har reduceret sommeråbent i hele juli:
- ▶ **Telefonerne** er åbne tirsdag og torsdag kl. 10-12.
- ▶ **Jyllandskontoret** er lukket hele juli, da KlostergadeCentret holder sommerlukket.



Ethan Robertson | Unsplash

UDPEGNING TIL FORBRUGERRÅDET TÆNK

Danske Seniorers næstformand Benny Dyrdorf og formand for Kreds Syd/Vest Laura Larsen er valgt til Forbrugerrådet Tænks rådsforsamling. Direktør Katrine Lester er suppleant.

Danske Seniorers repræsentanter i passagerråd

Danske Seniorer har udpeget følgende til passagerrådene i de fem regioner:

- ▶ Nordjylland: Per Drejer, Aalborg Kreds
- ▶ Midtjylland: Mette Overgaard, Kreds Midt/Vest
- ▶ Syddanmark Jylland: Bent Ginnerkov Jensen, Kreds Trekanten
- ▶ Syddanmark Fyn: Benny Dyrdorf, Kreds Fyn,
- ▶ Sjælland: Peter Bach, Kreds Vest-sjælland
- ▶ Hovedstaden: Kirsten Wirth, der er de personlige medlemmers repræsentant i Danske Seniorers hovedbestyrelse.

FORBRUGERRÅDET
 **tænk**



DANSKE SENIORER GLADE FOR EKSTRAORDINÆR ÆLDRECHECK

Regeringen ønsker at udbetale en ekstra ældrecheck på 5.000 kr. til pensionister. En økonomisk håndsrækning, som Danske Seniorer har advokeret for i løbet af foråret. Forslaget blev offentliggjort af finansministeren i et interview med JyllandsPosten i slutningen af april måned. Forslaget kom som en reaktion på inflationen på 5,4 %, de højeste prisstigninger i 35 år.

Danske Seniorer har i ugerne op til forslaget markeret sig intenst i den offentlige debat med forslag om forøgelse af ældrechecken og hjælp til

pensionister, bl.a. har landsformand Per K. Larsen været i både Berlingske og Avisen Danmark.

Forslaget vækker begejstring, både hos landsformand Per K. Larsen og direktør Katrine Lester: "Der er ældre, der lige nu sidder og er bekymret for næste varmeregning og for, om budgettet hænger sammen her i foråret. Derfor er det en fordel at bruge kriterierne for ældrechecken til at få penge til de fattigste pensionister, fordi pengene kan komme hurtigt ud til de mest trængende ældre", siger Katrine Lester.





MELD ET **BENSPÆND**

Hvidvaskregler. GDPR. Uforståelige digitale blanketter og bøvl med at få lokaler. Kulturminister Ane Halsboe-Jørgensen (S) vil vide, hvad seniorforeningerne slås med – og gøre noget ved det.



Alt for mange og for rigide regler sætter foreninger i Danmark grå hår i hovedet: Hvidvaskregler, databeskyttelsesregler, begrænsninger for bankospil og uforståelige digitale blanketter og andet bøvl dræner foreningernes frivillige bestyrelsesmedlemmer for energi. Det har Danske Seniorer igennem lang tid klaget over.

I begyndelsen af maj søsatte kulturminister Ane Halsboe-Jørgensen (S) et initiativ: "Meld et bespænd", hvor foreninger opfordres til at indsende eksempler på bøvl og besvær ind til kulturministeriet. Formålet er at få et overblik over hvad, der gør livet i bestyrelserne svært, så politikerne kan finde løsninger, der skal være det lettere at være forening.

Mindre bøvl, tak

"Foreningerne er ryggraden i Danmark. De skaber fællesskaber, demo-

kratisk dannelse, trivsel og livsglæde. Derfor bekymrer det mig, når jeg hører, at frivillige mister gejsten eller skræmmes væk af administrativt bøvl. De frivillige skal bruge tiden på det, de er gode til, og det, som de brænder for. Ikke administration af regler, som de ikke kan se den sunde fornuft i", siger kulturminister Ane Halsboe-Jørgensen.

Danske Seniorer bakker op

I Danske Seniorer er der tilfredshed med initiativet, og alle medlemsforeninger opfordres til at være med.

"Det er et godt initiativ fra kulturminister Ane Halsboe-Jørgensen, og vi vil naturligvis tage hende på ordet. Jeg er glad for, at også seniorforeninger kan være med, for vi har nogle gange andre udfordringer end fx musik- og idrætsforeninger," siger direktør i Danske Seniorer Katrine Lester.

Danske Seniorer har længe arbejdet for at gøre politikerne opmærksomme på, at mængden af administration og bøvl bare stiger i foreningerne – ofte uden at politikerne egentlig er klar over det.

Meld et bespænd var også på dagsordenen ved seneste hovedbestyrelsesmøde 2. juni, så Danske Seniorer kan indsende en samlet og grundig oversigt over bespænd.

Katrine Lester opfordrer alle samtidigt alle medlemsforeninger til at sende deres eksempler på bøvl og besvær ind: "Jo flere indspark desto bedre. Nu har vi politikernes opmærksomhed, og så skal vi selvfølgelig få mest mulig ud af det."

Foreningerne kan frem til 15. juni indberette bøvl og besvær til meldetbenspaend@kum.dk.



EVA RANDI

I de værste perioder kunne jeg kun holde ud at ha' sutsko på.

- Eva Randi



Jeg fik hjælp til mine 'stænger'

- Jeg kaldte mine ben for 'stænger', for det så virkelig sådan ud!

Eva Randi fortæller om sine tidligere problemer, som gjorde det svært for hende at bevæge sig. Særligt om sommeren var det problematisk.

- I mange år har jeg været generet af mine ben, som føltes tunge og trætte - med meget syn-

lige vener. I de værste perioder kunne jeg kun holde ud at have sutsko på. De sko, jeg plejede at gå i, var ikke særligt komfortable for fødderne, fortæller Eva Randi.

Virkede perfekt for mig

- Nu har jeg så prøvet Venolet. Du kan tro, at jeg blev glad, da jeg oplevede forandringen.

- Efter nogle uger føltes mine ben ikke længere så tunge og trætte. Nu kan jeg gå i helt almindelige sko uden problemer. 'Stængerne' er blevet mere normale, fortæller hun med et stort smil.

- I dag siger jeg til alle, der døjer med benene - prøv Venolet med naturlige ingredienser. Det virkede perfekt for mig.

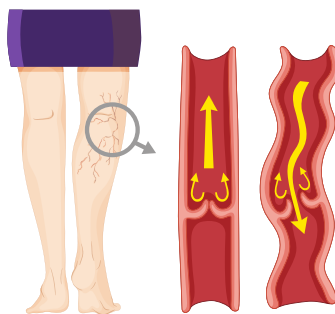
SUNDE VENEFUNKTIONER I BENENE

Tunge og trætte ben?

Når kroppens blodkar og vener fungerer, som de skal, tænker vi sjældent meget over det. Når de derimod ikke fungerer optimalt, kan det ofte mærkes og nogle gange ses. Så har du nemmere ved at få tunge og trætte ben. Problemer med venerne, heriblandt synlige vener, forekommer også oftere, når man kommer op i årene.

Venolet indeholder bl.a. **rødvinsblade/kerne**

ner, som bidrager til en normal funktion af venesystemet, blodkar og kredsløbet. Faktorer der modvirker oplevelsen af tunge og trætte ben. Rødvinsblade/kerne kan derudover forbedre hudens generelle udseende og mindske cellulite (appelsinhud). **Vitamin C** hjælper til normal dannelse af kollagen, der også har betydning for normalt fungerende blodkar.



Menneskekroppen rummer ca. 5 liter blod, der pumpes rundt i vores karsystem. Venerne er de blodårer, som fører blodet tilbage til hjertet ved hjælp af veneklapper. Hvis funktionen af disse klapper bliver forringet, vil blodet kunne hobe sig op i venen. Da kan der sive væske ud af blodkarret, så der opstår hævelse i vævet.

4 grunde til at tage Venolet

Rødvinsblade/kerne i Venolet bidrager bl.a. til en normal funktion af venesystemet, blodkar og kredsløbet. Det gavner benene på en række områder.

- 1  **Modvirker trætte ben**
- 2  **Mod følelsen af tunge ben**
- 3  **Sundere hud**
- 4  **Mindre appelsinhud**

Prøv til halv pris

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



Ingen bindingstid. Betal efter at varen er modtaget.

RING: 82 30 30 40

Hverdage kl. 8-16

Wellvitas kundeservice er altid klar med gratis råd og vejledning.

Netop nu: kr. 139,-

(+ fragt kr. 39)

2 måneders forbrug

Bestil online: wellvita.dk

wellvita® Energivej 4
6700 Esbjerg

★ Trustpilot ★★★★★

Gode til smerter, stivhed

Naturhusets elastiske magnet-bandager er udarbejdet til vores forskellige led og problemområder. Indeholder kraftige magneter der er syet ind i bandagerne på strategiske steder.

- Kan bruges af alle uanset alder og køn.
- Har virkelig god pasform.
- Forbedrer cirkulationen i hele området.
- Du vil hurtigt mærke hvor godt det gør.
- Tilpasser sig straks til leddets aktuelle størrelse.
- Sidder blødt og behageligt, som en solid støtte omkring leddet.
- Drej bandagen, så magneterne er, hvor du har mest behov.
- Ingen betydning, om årsagen er betændelse eller slitage.

Hvorfor får du det bedre med de nye bandager?

Meget effektive behandlingsmæssige magneter med en styrke på hele 1500 Gauss sørger for:

1. **Blodet transporterer mere ilt rundt i kroppen.**
Dette er vigtigt for alle kroppens funktioner!!
2. **Blodet kan lettere transportere affaldsstoffer ud af kroppen.**
Dette er ikke kun vigtigt for leveren og nyrerne, men for alle led, muskler osv. Efter udrensningen vil du mærke, at smerter og stivhed langsomt mindskes.



Ægte læder med magneter.
Tilbudspris: kr. 199,-



Til albuer, under- & overarm:

Denne universal-bandage er egnet til hele armen. Den er egentlig lavet til albuen, men kan også meget vel bruges på underarmen eller overarmen.
Fås i 2 str. Kun kr. 499,- pr. par!
Tilbudspris: kr. 399,- Vare nr. 013/023

Til læg:

Hvis du døjer med kramper og smerter i benene eller kolde ben og fødder er denne perfekt! Sidder blødt og behageligt omkring benet, hvor den tilpasser sig den aktuelle størrelse. Kan bruges under tøjet.
Kun kr. 499,- pr. par!
Tilbudspris: kr. 399,- Vare nr. 024



Til håndled, og musearm:

Har du stive eller smertefulde hænder eller håndled er denne bandage rigtig god. Det er ligegyldigt, om årsagen til problemerne er betændelse eller slitage. Kun kr. 399,- pr. par
Tilbudspris: kr. 299,-
Vare nr. 026/026T

Til ankel:

Hvis du døjer med smertefulde, stive eller hævede ankler, bør du prøve disse! Tilpasser sig foden, er støttende, men bløde og behagelige at have på. Kan bruges under strømper. Kun kr. 499,- pr. par!
Tilbudspris: kr. 399,-
Vare nr. 025



“Dette er godt for leddene!”



Til nakken:

Nakke/skulder:
God mod spændinger i øvre ryg og smerter mellem skulderbladene. Bruges på arbejdet. Virker muskelafslappende, velegnet til at forebygge spændingshovedpine.
Kun kr. 599,- Tilbudspris: kr. 399,-
Vare nr. 015



Til knæ:

Har du dårlige knæ, anbefales disse, som tilpasser sig og sidder behageligt omkring knæene og øger blodcirkulationen. Smerter og stivhed vil gradvist løses, uanset om årsagen til problemerne er betændelse eller slitage. One size - passer næsten alle (ligesom en strømpe)
Kun kr. 499,- pr. par! Vare nr. 012L
Tilbudspris: kr. 399,- Har du meget slanke ben, kan det være bedst at vælge, Vare nr. 012M

Behageligt støttende at ha' på + med magnetisk effekt!

og dårlig cirkulation

20 års
effekt-garanti

Sunde led - uanset alder!

Disse magnetbandager er bløde og behagelige. Uanset om du er lille eller stor, sidder de blødt, støttende og behageligt omkring leddet. Vi har testet dem på personer fra 40 kilo til 130 kilo. Alle synes de sidder godt.

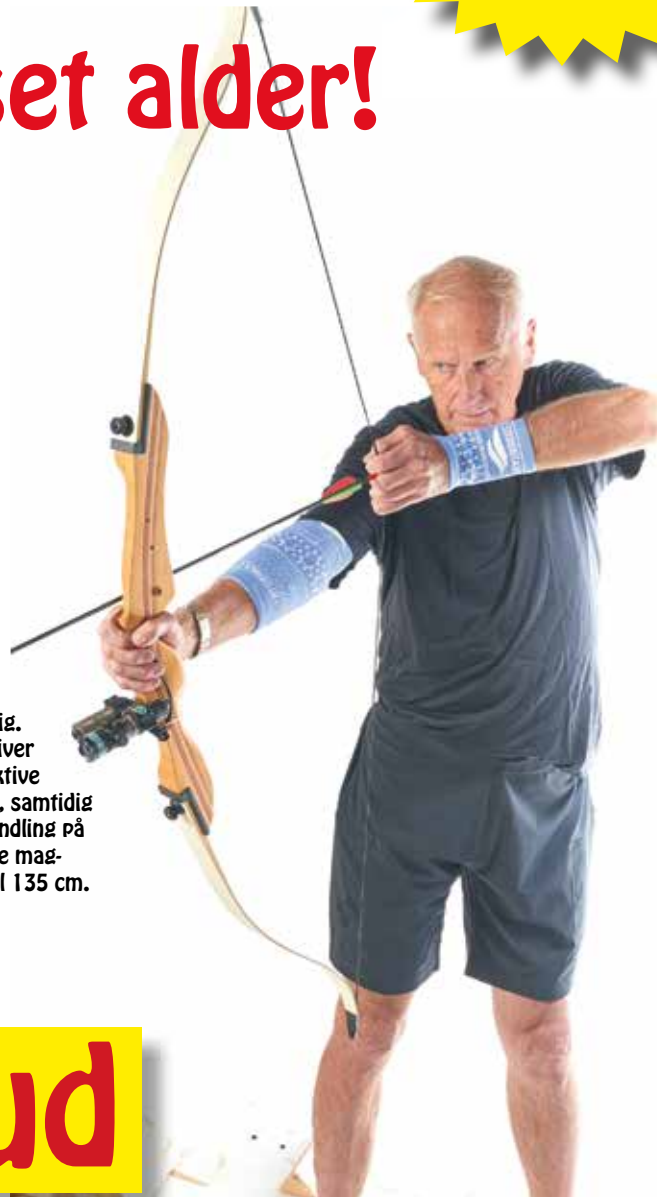
Bandagerne er tynde og kan bruges under tøjet, hvis du ønsker det. De kan vaskes og er holdbare. Magneterne er ikke limet ind, men er syet ind i hver sin lille lomme. De kan derfor ikke falde ud.

Magneterne er af den nyeste type og i forhold til tidligere bandager har disse meget mere støttende funktion.



Til ryggen:

Har du rygsmerter? Så er dette noget for dig. Naturhusets rygbælte med velcrolukning, giver god lændestøtte og indeholder hele 17 effektive magneter, som dæmper smerter og stivhed, samtidig forbedres blodcirkulationen. Støtte og behandling på samme tid - Mange vil få et nyt liv med dette magnetbælte. 2 størrelser op til 125 cm & op til 135 cm. Kan bruges under tøjet.
Kr. 699,- pr. stk. **Tilbudspris: kr. 599,-**
Vare nr. 017/029



Magneterne øger cirkulationen - uden tvivl!

Succes-tilbud

Utallige brugere har glædeligt erfaret, at smerter og stivhed i led og muskler formindskes betydeligt, ved brug af disse magnetbandager.

De effektive smertepaster sættes direkte på områder som er smertende eller ømme. Bruges på muskler eller led. Virker hurtigt! Kan bruges alene, eller sammen med bandagen de første dagene for hurtigere effekt.

Eneforhandler: Naturhuset Danmark. Et seriøst dansk firma, der siden 1998 har sat sundhed og velvære i højsædet - og har høje krav til produkters kvalitet.

Gratis smertepaster!

Lynbestilling på www.naturhuset.dk eller
bestil på ordre tlf.: 70 23 34 45

Modtag nu sammen med din bestilling, en gratis pakke smertepaster til værdi kr. 199,-



LETTEELSE I DANSKE SENIORER FRIST FOR OVERGANG TIL MITID UDSKUDT

31. oktober er ny frist for at tilmelde sig MitID – dit pap-nøglekort udløber dog 30. juni!



Fristen for at have udskiftet dit mere end 20 år gamle NemID med det nye, mere sikre MitID er udskudt til 31. oktober.

Oprindeligt skulle alle, der benytter sig af NemID,

have skiftet til MitID inden udgangen af juni, men det har vist sig ikke at holde, da udskiftningen har voldt flere problemer end ventet. Det har givet ekstra pres på kommunernes Borgerservice, der hjælper borgere med at skifte den gamle digitale sikkerhed ud med den nye. Det har givet lange ventetider – helt op til 6 uger.

Danske Seniorer er lettede

Danske Seniorer har ærgret sig over de lange ventetider, som mange borgere har oplevet på borgerservice rundt om i landet. Derfor er Danske Seniorers direktør, Katrine Lester yderst tilfreds med udskydelsen.

“I Danske Seniorer er vi meget lettede over udskydelsen af overgangen til MitID. Ventetiderne i kommunernes borgerservice har været ekstraordinære lange og har skabt pres og frustration blandt både medarbejdere og borgere. Særligt pensionister, der er knap så digitale som de unge, har oplevet bøvvl med overgangen. Vi håber og regner med, at vi nu får alle danskere over til et sikkert system til efteråret”.

Slut med pap-nøglekort fra juni

Selvom udskiftningen af NemID med MitID udskydes, er det ikke muligt at beholde det fysiske nøglekortet, altså pap-kortet med de endeløse rækker af tal. Det lever simpelt hen ikke op til EU's sikkerhedsstandarder. Derfor udfases det som planlagt 30. juni. I stedet kan man bruge NemID-nøgleappen, indtil man kan få skiftet til MitID.

Når alle digitale borgere i Danmark den 31. oktober til midnat er gået over til MitID, er der ikke længere brug for NemID-nøgleappen, som “dør” sammen med NemID.

MitID med App eller kodeviser

Når det bliver din tur til at skifte til MitID, får du besked i din netbank eller i e-boks – aldrig på telefon eller mail!

Er du vandt til at bruge nøglekoder, kan du få en kodeviser – den er dog lidt svær at se – eller du kan installere MitID-appen på din telefon. Uanset, hvad du vælger, er du fremover-udstyret med et mere sikkert log ind til bank, borgerservice, eboks osv.

Hjælp til MitID får du ikke kun på borgerservice. Din bank hjælper dig også gerne.

MÅNEDENS Ø-DEAL

Kærestetur i højsæsonen til Danmarks eneste voksenhotel



3 oplevelsesrige dage på romantiske Ærø

Prisen inkluderer

2 x Overnatning i dejligt standard dobbeltværelse på Ærø Hotel, 2 x Stor morgenbuffet, 2 x 2-retters aftenmenu, 1 x Velkomstkurv med snacks og mousserende vin, 1 x 3-timers guidet bustur på Ærø samt færgebillet t/r med ÆrøXpressen (sejler mellem Langeland og Ærø)

Datoer for ankomst i 2022

Juni: 1. 5. 7. 9. 11. 13. 15. 17. 19. 21. 23. 25. 27. samt 29.
Juli: 2. 4. 6. 8. 10. 12. 14. 16. 18. 20. 22. 24. 26. 28. samt 30.
August: 7. 14. 21. samt 28.
September: 4. 11. 18. samt 25.

Kun
1.845,-
Pr. person



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

HVEM SPREDER GLÆDE MED MUSIK?

Kender du til et plejehjem i Danmark, hvor musikken og sangen spiller så stor en rolle, at det bør vinde titlen Danmarks bedste 2022?



Gabriel Currola | Unsplash

Danske Seniorers medlemmer kan være med til at bestemme hvilket plejehjem, der i år skal løbe med titlen Danmarks bedste plejehjem og prisen på 20.000 kr.

De første dusin indstillinger blev allerede indsendt i de første dage efter, vi havde åbnet for indstillinger.

Fra hele landet

De indstillede plejehjem ligger i alle kroge af Danmark og i begrundelserne står der fx:

- ▶ "Sang og klaver hver mandag eftermiddag, musik og sang yderligere

1-2 gange om måneden og yderligere musikunderholdning jævnligt"

- ▶ "Arrangerer ønskekonzert, engagerer lokale musikere, som beboerne kender, vi synger til alle arrangementer"
- ▶ "Beboerne får livsglæden tilbage"
- ▶ "Beboerne bliver så glade, når der kommer nogen og synger og spiller for dem".

Indstil dit plejehjem

Gør det plejehjem, du er nabo til, er frivillig på eller hvor en af dine familiemedlemmer bor, noget særligt in-

den for musik og sang, så nominer det til prisen. Alle, der gør noget særligt med musik og sang – og gerne noget, andre kan lade sig inspirere af, har chancen for at vinde titlen. Skriv til os og fortæl, hvad det gør – om det er musikterapi, kørestolsdans, gymnastik til musik, korsang – og gerne hvilken forskel det gør for beboerne.

Alt du skal gøre

Vi indsamler indstillingerne digitalt, så alt du skal gøre er at gå ind på vores hjemmeside, der finder du et link til Danmarks bedste plejehjem 2022.

Du kan sagtens nå at være med: linket er åbent frem til 1. august.

Når linket lukker, udvælges de bedste begrundelser og plejehjem, disse præsenteres for Danske Seniorers forretningsudvalg, som vil foretage den endelige nominering af 5 kandidater til titlen. De nominerede præsenteres i SeniorBladet og på hjemmesiden i oktober, hvorefter afstemningen åbner.

Tilmeld dig allerede nu vores nyhedsbrev, så du ikke går glip af afstemningen.

Resultatet af afstemningen offentliggøres i forbindelse med prisoverrækkelsen i november.

PRIS FOR FORENINGSKONTO: OP TIL **3.800 KR.** PR. ÅR

Bankgebyrer er blevet en stor post i seniorforeningernes regnskab. Danske Seniorer har undersøgt, hvor stor den faktisk er. Svaret er op til 3.800 kr. på et år – og der er ingen forskel på, om det er en stor eller lille forening.



det koster gebyrer for kassererskift. Nogle steder over 1.000 kr.

Mange af vores medlemsforeninger er godt trætte af både bøvl og udgifter, når det de allerhelst vil er at gøre noget godt for andre seniorer.

Bøvl og besvær kan foreninger nu indberette til kulturministeren – det kan du læse mere op på side 6.

Bankgebyrerne har Danske Seniorer sat sig for at skabe rimelighed i.

”Som lille forening er man stillet for urimelige krav og høje omkostninger til en simpel foreningskonto”, det må kunne gøres mere enkelt”, siger Danske Seniorers direktør Katrine Lester. ”Det rammer jo alle

foreninger, så vi taler selvfølgelig sammen med andre organisationer for at kunne lægge pres på banker og politikere”, tilføjer Katrine, der sidste år var med til at give input til Finans Danmark til, hvordan procedurer kan lattes, så foreningerne kan bruge deres energi på foreningsaktiviteter i stedet for lange korrespondancer med banken.

Samtidigt oplever foreningerne, at det bliver sværere at komme af med kontanter, som medlemmer fx har betalt for kaffe eller mad og drikkevarer til et af foreningens arrangementer.

Vi tog pulsen på gebyrer

Et led i kampen er, at få overblik over, hvor meget medlemsforeningerne betaler i gebyrer. Derfor bad vi i maj alle foreninger og klubber oplyse, hvor meget betalte i gebyrer til banken i 2021. I løbet af 2 uger havde 102 små og store foreninger – det er ca. 25 % af vores medlemsforeninger – svaret på spørgeskemaet. Og svarene viser, at størrelse gør ingen forskel.

En af de foreninger, der har besvaret spørgeskemaet, har kun 7 medlemmer. Det betyder dog intet for prisen på en konto: det koster foreningen 1.000 kr. pr. år. I den anden ende af skalaen finder vi en forening med næsten 1.200 medlemmer, der i 2021 alt betalte 1.450 kr. i gebyrer for at have en konto i banken.

Nogle foreninger og klubber betaler små faste årsgebyrer på 300 kr. for

Det er blevet dyrt at have en foreningskonto i en bank. Udover at det koster et fast gebyr, som ofte er langt over det, en privatperson betaler for fx at have et betalingskort, så koster det også tid, fordi banken skal sikre sig, at foreningens vedtægter er overholdt, når foreningen fx skifter kasserer. Og

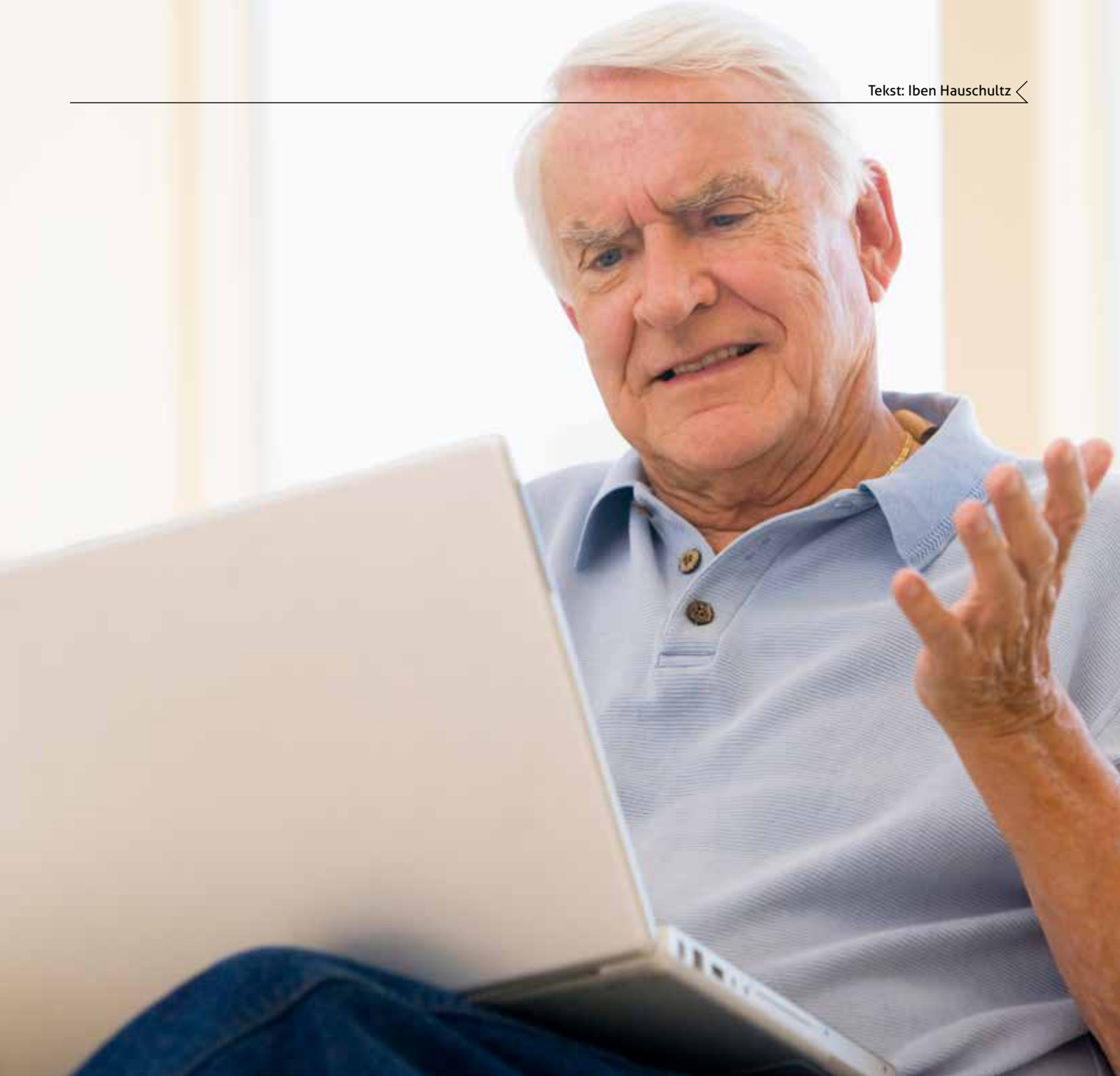
SPØRGESKEMAET

Undersøgelse om bankgebyrer og foreninger

Danske Seniorer arbejder for begrænsning af gebyrer for foreninger i bankerne. Vi har brug for en samlet statistik fra vores foreninger, der kan give os konkrete tal og beløb, og som vi kan bruge til at tale jeres sag over for banker og politikere.

Hjælp os derfor ved at oplyse:

1. Hvor mange penge brugte jeres forening samlet set på bankgebyrer i 2021?
2. Hvor mange medlemmer var der i jeres forening i 2021?
3. Hvad var jeres årlige kontingent i 2021?
4. Hvis I fik tilskud fra kommunen (fx §18 eller §79), hvor meget fik I så i 2021?
5. Hvad var foreningens samlede indtægter i årsregnskabet for 2021?



at have en konto, mens ca. halvdelen betaler mindst 1.000 kr. pr. år for kontoen. Af disse betaler ca. halvdelen mere 1.500 kr. – nogle endda helt op til 3.800 kr. i år.

Vi har her ikke taget højde for udskiftning på kassererposten. Det kan ifølge en opgørelse fra Altinget fra 2018, hvor gebyrerne pludseligt steg voldsomt som følge af hvidvaskreglerne, koste godt 1.000 kr. pr. skift.

Respondenterne

Der er både store og meget små foreninger blandt dem, der svarede: de mindste har under 10 medlemmer, den største næsten 1.200.

Kontingentet ligger typisk på ca. 100 kr. pr. år, og svinger mellem 50 og 400 kr. pr. medlem pr. år.

Foreningernes indtægter ud over kontingentet svinger også meget, nogle foreninger får både § 18- og

§ 79-midler fra kommunen, to foreninger har haft held til at få tilskud fra fond.

Kilde: Danske Seniorers spørgeskema, maj 2022. Altinget, december 2018: <https://www.altinget.dk/civilsamfundetsvidenscenter/artikel/prissammenligning-find-den-billigste-bank-til-din-forening-her>

ALLE TABER

... hvis klimakampen bliver en generationskamp, mener Danske Seniorers landsformand Per K. Larsen:



Danske Seniorers landsformand, Per K. Larsen opfordrer i en kronik til, at politikere, interesseorganisationer og andre meningsdannere i den offentlige debat hæver niveauet og ophæver den generationskløft, der ofte fremstår på sociale medier. Én af vore tids største udfordringer er som bekendt klimakrisen, og også debatten er præget af en heftig polarisering mellem ældre og yngre meningsdannere. En polarisering, som nogle gange giver anledning til provokerende øgenavne og prædikater mellem generationer.

“Klimakampen er en politisk kamp, som vi er fælles om. Det er en kamp for den grønne omstilling og imod ødelæggelse af vores fælles hjem her på jorden. Det er også en kamp, hvor bølgerne kan gå højt, og hvor generationerne kan komme til at stå uforsonligt over for hinanden”, siger Per K. Larsen.

“‘Boomer’ bruges eksempelvis som et nedladende udtryk om de ældre, der opfattes som rige, snæversynede egoister, som bare vil fastholde de goder, de har, og som er ligeglade med, at deres livsstil er ved at ødelægge planeten. Til gengæld opfattes unge nogle gange som sarte, krænkelssparate og ude af stand til at håndtere større krav”, skriver Per K. Larsen.

Men lige netop klimakrisen er så essentiel for vores samfunds velfærd og fremtid, at den ikke må ende i udveksling af øgenavne og digitale skænderier, fastholder landsformanden. I kronikken tager Danske Seniorer initiativ til, at interesseorganisationer, politikere, og andre meningsdannere i samfundet skaber et forum for diskussion på tværs af generationer således, at alle generationers perspektiver systematisk inddrages, når løsningerne skal findes på klimakrisen og andre

samfundsudfordringer.

“Hvis vi skaber et politisk forum og en kultur, hvor danskere på tværs af generationsskel debatterer og søger enighed, kan vi finde flere løsninger og samtidig benytte talentmassen i hele befolkningen”.

Klimakrisen løser ikke sig selv og den løses kun med gennemtænkte og brede løsninger. Danske Seniorer er en interesseorganisation, hvis målgruppe langt hen ad vejen er aldersbestemt. Derfor har vi et særligt ansvar for at række hånden ud til de unge og skabe en moden og ansvarsfuld debatkultur i Danmark. Et ansvar som vi nu tager på os.

Ring for tilbud på skræddersyet grupperejse

Oplevelser i fællesskab

Natur · Kultur · Byferie · Musik

div	Cirkusrevyen · 4 dage	2.395,-
	Mange datoer at vælge imellem	
1/5	Ligurien · 9 dage	5.599,-
	Den italienske Riviera	
3/6	Nordkap · 15 dage	15.499,-
	Med både Tromsø og Lofoten. Også 17/6	
23/6	Skotske Højland · 4 dage	11.995,-
	Rundrejse med fly og bus	
28/6	Grønland · 10 dage	36.995,-
	I Hans Egedes fodspor	
19/7	Grønland · 10 dage	33.999,-
	Fly og med skib langs Vestkysten. Også 9/8	
20/8	Unik togrejse i Norge · 4 dage	11.495,-
	Med bl.a. Bergensbanen og Flåmbanen	
25/8	Formel 1 i Belgien · 5 dage	4.599,-
	Tag med til det Belgiske Grand Prix	
23/9	Ligurien · 10 dage	6.750,-
	Den italienske Riviera	

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.

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

SÅDAN BESTILLER DU:

Ring og bestil på telefon nummer 89871529, eller på kundeservice@skandscooter.dk Vi leverer din el-scooter lige til døren, alle steder i landet og klar til at køre. Du har 2 års fuld garanti på alle vores scooter - uden kilometerbegrænsning. Alle vores fremragende el-scooter er designet til nordiske vejforhold. Vi har taget alt i betragtning for at du kan færdes selvstændig og sikkert. Vi har også et landsdækkende servicenetværk og fleksible betalingsmåder.

KØRE BILLIGT MED EL.

goMoto 3.3

Nordens mest populære trehjulede knallert til sommer- og vinterbrug! Og det forstår man – denne model har nemlig en motor med den helt rigtige effektivitet. Den kan køre op ad alle bakker, men forbruger ikke for meget elektricitet og optører sig ikke aggressivt. Og se hvordan goMoto ser ud! Den er farvet som moderne premium-biler. De smarte LED-lys sparer elektricitet. De sikreste batterier på markedet! goMoto 3.3 er velegnet til mange slags terræn, både i byer og tætbyggede områder. Som standardudstyr medfølger bakkamera, tyverialarm og bagbænk.

Farver: ● ○



fra. **54 900 DKK**

SKAND
GO MOTO 3.3

VI HAR FYLDT VORES LAGER!
RING I DAG FOR AT SIKRE, AT DU FAR DIN EL-SCOOTER. VI GARANTERER HURTIG LEVERING.

89871529

**KØRETOJET
LEVERES
KØREKLARE!**
OPLADES I EN ALMINDELIG
STIKKONTAKT.

TIGON

SKAND-SORTIMENTETS STØRSTE RÆKKEVIDDE!

45 KM/H - 160 KM - KØREKORT

fra. **23 900 DKK**

★ Trustpilot ★★★★★

LEJONA 1300

HELT MODERNISERET!

35 KM/H - 85 KM UDEN KORT*

fra. **19 900 DKK**

SCOGO

HAV STYR PÅ KØRSELEN - MED ATTITUDE!

25/45 KM/H - 65 KM UDEN KORT*

fra. **17 900 DKK**

* For at køre den lille knallert (25 km/h) behøver du ikke kørekort, hvis du er fyldt 18 år før den 10. januar 2018. For at køre en knallert (40-45 km/h) skal du mindst have et kørekort i kategorien AM.
* Rækkevidde med ekstra batteri, som bestilles for sig.

BRIAN VIL HA' MERE TID TIL AT CYKLE

Brian Holm vundet cykelløb både som amatør og professionel og hele syv gange kæmpet sig igennem verdens hårdeste cykelløb. Det, der trak ham ind i sporten, var fællesskabet og det er bl.a. det, der stadig giver smag på mere.



Til oktober fylder tidligere professionel cykelrytter og sportsdirektør for cykelholdet QuickStep Brian Holm 60 år. Fra årsskiftet er han også forhenværende sportsdirektør. SeniorBladet spurgte ham, hvad han så skal lave?

“Jeg vil ha’ mere tid til at cykle”, siger Brian Holm og fortæller, at det er glæden ved at cykle, at bevæge sig, mærke glæden og energien brede sig i kroppen og i sindet, mens han tramper ad landeveje og gennem skov. Det er som at spare op i et “mentalt forsikringsselskab”.



Brian Holm (tv) 1965 til Speedway på Amager Travbane.

Og glæden breder sig allerede, når han trækker i cykeltøjet og triller ned til mødestedet “Anders Højs Plads”. Sådan en plads findes egentlig slet ikke, det er bare noget, Brian og cykelvennerne ganske uautoriseret og som en lille hyldest til Anders Høj, far til cykelrytteren Frank Høj, kalder hans og hans cykelvenners faste mødested.

“Her mødes cykelryttere i alle aldre – der er både A- og B-ryttere og nogle på 80”, fortæller Brian. Her er høj og lav, aktive og forhenværende professionelle. Det handler om at cykle, være sammen – og selvom de kører forskelligt lange og udfordrende ruter, så er mødes de ved målet til “kaffe og løgnehistorier”, som han siger.

Han skulle dyrke sport

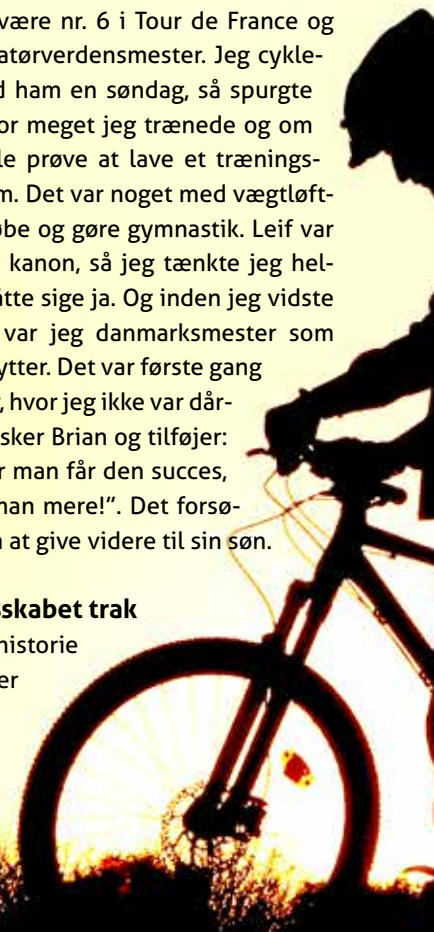
“Jeg voksede op ude på Ama’r – og jeg skulle dyrke sport for min mor. Hun var fraskilt med 2 børn, da hun var 18 – og vi boede hos mine bedsteforældre”, fortæller Brian. “Jeg gik til fodbold og håndbold, prøvede det hele – og var rigtigt dårlig til det. Men det var lige så meget en ungdomsklub, så det tænkte jeg ikke så meget over”, fortæller han. Men så fik han via sin far, som han havde god kontakt til, en invitation til at komme med i en cykelklub.

Det gode fællesskab

“Min far, der var murer, gik og murede for en familie, der kørte cykelløb i Amager Cykelring. De tog mig med. Jeg kunne ikke cykle, havde ingen balance. Men også det var ungdomsklub end egentlig cykling. Jeg læste et sted, at hvis man ikke siger til børn, at man skal træne, hvis man vil vinde, så sker det aldrig. Jeg blev sidst til det hele. Indtil jeg mødte Leif Mortensen, der havde være nr. 6 i Tour de France og var amatørverdensmester. Jeg cyklede med ham en søndag, så spurgte han hvor meget jeg trænede og om vi skulle prøve at lave et træningsprogram. Det var noget med vægtløftning, løbe og gøre gymnastik. Leif var en stor kanon, så jeg tænkte jeg hellere måtte sige ja. Og inden jeg vidste af det var jeg danmarksmester som juniorrytter. Det var første gang i mit liv, hvor jeg ikke var dårlig”, husker Brian og tilføjer: “Og når man får den succes, så vil man mere!”. Det forsøger han at give videre til sin søn.

Fællesskabet trak

Brians historie fortæller også





I 1973 fik Brian cykellicens for Amager Cykle Ring. Det første cykelløb havde han allerede kørt året før..



1980: (fra højre: Hesselman, Brian Holm, René Wenzel, Tom Brechel, Jack Arvid, da de lige havde vundet DM i 70 km holdløb.



Danmarks mester juniorrytter 1980.

historien om gode fællesskaber i foreninger. Det handler om at lære at komme til tiden, være forberedt og have sine ting i orden.

“Det er en skoling i de vigtige ting i livet. Det handler om at lære noget, det er en skoling, uden at man mærker det”, siger han. Det er hele ideen med breddeidræt og klubberne. “Jeg var 10 år, dengang jeg kom med i Amar Cykelring. Og det var fællesskabet der trak. Det er vigtigere end resultat”, siger han.

Og fællesskabet er stadig det vigtigste. Det mærkede han især en morgen kl. “kvalme”, da han var ude med sine egne drenge til cykelløb:

“Når jeg er med ude til løb, hvor

frivillige – der tit selv har været cykelryttere – kaffe laver til en 5'er til et væddeløb langt fra alting kl. 'bæ' om morgenen, og ser de der drenge, der kører, så er det ligesom at lande i en tidslomme. Som dengang min far kørte mig til cykelløb. Da jeg så det, fortalte jeg Quick Step, at jeg ville gå ned i tid og stoppe helt til nytår!”. Og han har en plan. Det har han altid.

Rytteragent med “havelåge”

“Jeg ser altid 5 år frem, der skal være noget at stå op til. Så fra nytår bliver jeg rytteragent, dvs. jeg forhandler deres kontrakter og så har jeg en aftale med tv-kanalen Eurosport”, fortæller Brian, der så at sige skifter til den anden side.

“Og så håber jeg altid på til at komme til at cykle mere”, siger han ... også på “havelågen”. For tro det eller ej; Brian Holm har også en helt almindelig cykel – faktisk fem.

“Jeg arbejder i Ballerup, så jeg tager den grimme til stationen, hvor den kan stå. Jeg har også en skovcykel og

en Long John- ladcykel. Hvilken en jeg vælger, afhænger af alt efter hvad, jeg skal!”



BRIAN HOLM

Foredragsholder, tidl. prof. cykelrytter, sportsdirektør Quick Step

Cykelresultater: Vandt sit første løb i 1980 danmarksmester for juniorrytter, 7 gennemførte Tour de France løb – se mere på cykelsiden.dk

DANSKE SENIORER GIVER KØBENHAVNS GADER BAGHJUL

Årets Tour de France starter i København med en enkeltstart 1. juli. Det helt store tilløbsstykke er dog – sagt med et glimt i øjet – dagen efter, 2. juli, hvor Ældreetapen løber af stablen på samme rute.



Her samles op mod 600 seniorer til en fælles cykeltur på den 13 kilometer lange rute. Her fra Danske Seniorer har vi samlet et stærkt hold af 60 friske cyklister, der er klar til at iføre sig den gule trøje og træde godt til i pedalerne.

Som verdens bedste cykelby giver det god mening, at København lægger asfalt til årets Tour. Ruten for både de professionelle og hverdagsmotionisterne leder rytterne forbi ikoniske landemærker som Den Lille Havfrue og Amalienborg Slotsplads. Derudover køres der også over verdens mest trafikerede cykelstrækning, Dronning Louises Bro, som hver dag krydses af ca. 40.000 cyklister.

Det er muligt at stå langs ruten både 1. juli – og i særdeleshed også 2. juli. Kom og hej på rytterne! Hver og én vil med garanti værdsætte det!

Med en donation fra Nord-Vest Fonden har vi fået mulighed for at få lavet en flot refleksvest, de deltagende cyklister kan have på og som efterfølgende kan bruges til efterårets cykel-og traveture.

I forbindelse med Touren bliver der lavet et kæmpe Festivelo område i Fælledparken på Nørrebro. Her vil der i løbet af de to dage være mulighed for at se Tour de France på storskærm, opleve live musik og få skøn mad og drikke.

Danske Seniorer vil desuden være i området, så kig forbi til en hyggelig snak.

“Hele” Danmark går nok mere eller mindre Tour-amok i disse uger – specielt i dagene op til tour-starten i København og til etape-starterne i hhv. Roskilde 2. juli og Vejle 3. juli. De to sidste etaper byder på tre kategori 4-stigninger i Veddinge Bakker efter 62km, 72km og 84km på Sjælland, mens den jyske etape jager over point-givende stigninger på Koldingvej, hvor de skal forcere 1,4 km med 4,4 % stigning og en 4,7 % stigning over 850 meter i Hejlsminde Strand i Sønderjylland. Tro det eller ej; de giver hver ét point til bjergtrøjen.

Læs mere på www.letourcph.dk, hvor du også kan finde lokale arrangementer.



Prøv høreapparater gratis



- Gratis høreprøve og ekspertrådgivning
- Den nyeste og mest avancerede teknologi
- Gratis 30 dages prøveperiode
- Tag dit tilskud med

Se mere på audika.dk

Bestil tid på
78 73 75 16

 **Audika**
Din ekspert i hørelse

oticon
life-changing technology



SAMMEN OM LIVET

Faaborg-Midtfyn Kommune har sat ensomhed på dagsordenen – og inviteret skolebørn til fælles hygge med ældre. Det er der kommet meget godt ud af!



I Faaborg-Midtfyn Kommune er socialt samvær og aktiviteter er i sig selv ikke nok til at mindske ensomhed, for det handler også om nærværet og kvaliteten i relationerne. Anstina Krogh, der er medlem af Sundheds- og Ældreudvalget, er optaget af bl.a. ensomhed. Det er vigtigt af to årsager, siger hun:

“For det første fordi undersøgelser viser, at flere og flere oplever ensomhed. Antallet stiger og så er det også spredt ud i de fleste aldersgrupper. For det andet, fordi det er en tung følelse at bære. Ensomhed kan få negativ betydning i hele ens liv, både i forhold til selvpfattelse og i forhold til ens

mulighed for at agere sammen med andre”, siger Anstina Krogh. Tallene har hun og hendes byrådskolleger fra en undersøgelse, der viste at mange af kommunens ældre følte sig ensomme.

Der måtte gøres noget – og snart var ideen til projekt “Sammen om livet” født.



brug for mere hjælp, og her kommer den yngre generation på banen.

Viden om ensomhed skal udbredes

Projektet 'Sammen om livet' er startet i nogle af de mindre lokalsamfund omkring Faaborg, hvor der typisk er gode og engagerede kræfter til bl.a. at finde de seniorer, der trænger til at komme ud, og til at fastholde medlemmer, så de kommer tilbage efter fx sygdom. Og jo mere de frivillige ved om ensomhed, jo skarpere blik får de for ensomme blandt de lokale og mod til at tage kontakten til mennesker, der har brug for et ekstra skub, mere tryk osv.

Vi skal turde tale om ensomhed

"Simpelthen være åbne over for, at alle kan rammes af ensomhed, og at det er ok at sige det højt og bede om hjælp. Så skal vi være med at skabe de rammer, der skal til, når frivillige, civilsamfund og mange andre vil være med. Så skal vi blive ved at tænke det ind i de politiske beslutninger", siger Anstina Krogh.

I Sammen om livet tager skoleelever på besøg hos seniorer – fx i Danske Seniorer Svanninge, som du kan læse om på næste side – og unge fritidsjobbere ansættes på plejehjemmene, på den måde forebygger projektet til en ensomhed blandt både unge og gamle.

Sammen om livet

"Sammen om livet" skal bidrage til at øge borgernes livstilfredshed, bl.a. ved at skabe bånd på tværs af generationer. Det handler om at skabe grobund for nærvær og kvalitet i relationerne.

Karin Ottosen, der er projektleder, fortæller, at der allerede er gjort gode erfaringer med at forfølge denne strategi:

"At bringe børn og ældre sammen om konkrete aktiviteter har bekræftet, at det er en hovedvej til at styrke sammenhængskraft og fællesskab mellem generationer – og til at forebygge eller mindske ensomhed. Både børn og ældre får ny værdi i hinandens og egne øjne – den umiddelbare glæde, som begge parter giver udtryk, for taler for sig selv", siger Karin Ottosen.

Nogle skal kun have lidt hjælp til at komme ud af ensomhed eller isolation, mens andre har været trukket ud af sociale sammenhænge så længe, at det kræver både mod og kræfter, at komme afsted – og derfor har disse ældre også



FORMÅL

"Sammen om livet" blev sat i gang i 2020 og har til formål at forebygge og mindske ensomhed blandt ældre i Faaborg-Midtfyn ved på tværs af kommuner og civilsamfund at indkredse og afprøve tilgange, der kan understøtte fastholdelse/udvikling af ældre borgeres nære relationer og styrke deres tilknytning til meningsfulde fællesskaber.

Deltagere i projektet er lokalsamfund omkring Milinge, Haastrup, Falsled og Svanninge.

Projektet slutter i december 2022 og er en del af kommunens værdighedspolitik 2019-22.



Ved at mødes på tværs af generationer kan man dele sit NOGET med NOGEN, og både unge og ældre oplever at have værdi, bare ved at være den, man er.

STOR GEVINST NÅR UNGE OG ÆLDRE MØDES

Danske Seniorer Svanninge har med succes sat 'samvær med børn' på programmet. Det kommer der noget værdifuldt ud af.



Der er en gevinst for alle, når ældre og unge mødes. Her kan du finde inspiration til, hvordan man som seniorfællesskab kan invitere unge ind, for det vil de unge faktisk rigtig gerne.

Otte elever fra 4. klasse fra Svanninge Skole er spændte gået hen til Sognegården, hvor de er inviteret til at spille spil med nogle af områdets seniorer. De to generationer mødtes i november til fællesspisning og udvekslede efter-

følgende postkort. Overraskende for seniorerne, skrev stort set alle børnene i deres hilsen, at de håbede på at ses igen.

"Så vi tog dem på ordet, og nu mødes vi igen – om en fælles aktivitet og med kaffe, kage og saftvand", fortæller formand for Danske Seniorer Svanninge Jørgen Madsen.

Måske udveksles der fortællinger om traditioner, måske falder snakken på mæden i gamle dage, eller måske udveksles der grin over brædspillet, mens følelsen af samhørighed



Ved nogle af bordene er der dyb koncentration over regler og taktik, mens der ved andre borde lyder ping-pong med godmodige drillerier. Både den yngre og den ældre generation er enige om, at det er både hyggeligt og værdifuldt at mødes på tværs af generationer.,



Møderne på tværs af generationer er opstået som en del af det kommunale projekt 'Sammen om livet', der skal forebygge ensomhed ved at knytte lokalsamfundet på fællesskabende aktiviteter.

stiger. For samværet på tværs af generationer styrker det lokale fællesskab og bidrager til, at hverken unge eller ældre skal føle sig ensomme.

I fuld gang med et slag 500 fastslår Petra fra fjerde klasse, at alder absolut ikke er en hindring for hyggen. Hun synes nemlig, det er sjovt at snakke med nogle, der er ældre, for normalt snakker hun kun med de andre i hendes klasse. To af hendes modstandere giver hende ret:

“Vi får inputs fra de unge, og det er så dejligt livgivende at være sammen med dem”, siger Jens Storm og Poul Clemmensen bakker ham op.

“Det er forfriskende, men det er ikke nemt at definere det, men der er en form for samhørighed”, siger Poul Clemmensen.

Lussinger og svedere

I det ene hjørne er snakken faldet på skoletiden i gamle dage, hvor lussinger, spanskør og svedere ikke var ualmindelige. Lilje fra fjerde spærrer øjnene op og spørger interesseret, hvad en sveder egentlig er.

Lilje mener, at der er flere fordele ved at mødes med en anden generation end sin egen: “Man kan lære at snakke med nye mennesker og ikke være så genert. Det er nemmere end at tale med nye, der er på min egen alder”, siger Lilje.

Både Danske Seniorer Svanninge og skolen i Svanninge ser stor værdi i at lade generationer møde, og de bakker begge op om at lade møderne fortsætte.



Kør selv-ferie med



Happydays®

Rejser med glæde

Vælg bilferie i



Gæstebestømmelse 4,4 af 5



Værelse med udsigt over Limfjorden

Hotel Pinenhus ★★★ ved Glyngøre på Salling

Ferie i Nordjylland

Din specialpris

- 2 nætter inkl. morgenbuffet
- 1 fl. mousserende vin
- 1 x 2-retters middag
- 1 x 4-retters middag

1.199,-

Pristillæg t.o.m. 30.9.: 200,-

3 nætter fra 1.649,-

På en strand med udsigt over Limfjordens blå bølger ligger et sted, hvor stress og jag fordufter som dug for solen: Hotel Pinenhus har en historie som kongeligt privilegeret færgekro, der går næsten 300 år tilbage i tiden, og med sine moderne rammer har hotellet bevaret traditionen for hygge, god mad og afslapning midt i Limfjordslandets pragtfulde natur.

Valgfri ankomst t.o.m. 21.12.2022.

Gæstebestømmelse 4 af 5



Hotel Gasthof Erholung i Braunlage, Mittltykland

Det historiske Harzen

Din specialpris

- 5 nætter inkl. morgenbuffet
- 5 x 3-retters middag
- 10 % rabat på billet til Harzer Schmalspurbahnen

1.899,-

3 nætter 1.149,-

4 nætter 1.549,-

Når man kører sydpå gennem Tyskland, er Harzen det første bjergområde, man møder – blot 3-4 timer syd for den danske grænse. I Braunlage bliver I budt velkommen af tredje generation på et gasthof, der følger op på Harzen-traditionerne i både stil og indretning. Tag bjergbanen op på byens top (500 m) eller besøg kejserbyen Goslar (39 km) eller Quedlinburg (47 km).

Valgfri ankomst t.o.m. 15.12.2022.

Gæstebestømmelse 4,3 af 5



Værelse med terrasse og tekøkken

The Cottage ★★★

på Lolland

Kro på Sydhavsøerne

Din specialpris

- 2 overnatninger inkl. morgenbuffet
- 1 x 2-retters middag
- 1 x 3-retters middag

1.449,-

Her er jeres kroophold lagt i naturens smukkeste rammer kun et stenkast fra stranden ved Nysted Nor, og på en gåtur langs vandet til f.eks. den lille, hyggelige Nysted Havn (1 km) kan I nyde en storslået udsigt over mod Ålholm Slot.

Ank. fredage t.o.m. 16.12. samt onsdage 7.9.-14.12.2022.



InterCityHotel Schwerin i Nordtyskland

Schwerin centrum

Din specialpris

- 2 overnatninger inkl. morgenbuffet
- 1 x 3-retters middag/buffet
- Velkomstdrink • Check out kl. 12
- 1 FreeCityTicket til off. transport i Schwerin

1.199,-

3 nætter 1.599,-

4 nætter 2.049,-

Schwerin er særligt eventyrligt. Her er det imponerende vartegn Schwerin Slot (3 km), og I har muligheden for at bo lige midt i byen i gåafstand fra slottet og domkirken (750 m).

Valgfri ankomst t.o.m. 29.9.2022.

Bestil på www.happydays.nu eller ring **70**

Priserne er pr. person i dobbeltværelse, og børnerabat gælder v. 2 voksne – medmindre andet er angivet. Ekspeditionsgebyr kr. 99,-. OBS: Nogle hoteller opkræver en mindre kurafgift/citytax. Afbestillingsforsikring kan tilkøbes. Forbehold for tryk- og prisfejl samt udsolgt.w

Åb

år

WEEKEND • MINIFERIE • SOMMERFERIE 2022

Brug rejsekoden **SENIOR** ved bestilling – så får du op til 200,- i rabat pr. person på udvalgte bilferier i hele Europa.



Gæstebedømmelse 4,3 af 5

Værelse med balkon eller terrasse

Hotel Faaborg Fjord Spa & Wellness ★★★

En oase på Sydfyn

- 2 nætter inkl. morgenbuffet
- 1 x 2-retters middag
- 1 x 3-retters middag
- 20 % rabat på SPA-entre
- inkl. lån af badekåbe • Rabat på greenfee

Din specialpris

1.149,-

3 nætter 1.599,-
5 nætter 2.649,-

Her bor I på første parket til det sydfynske øhav og alle Fyns fristelser: Hotel Faaborg Fjord kan blive årets dejligste ferieoplevelse på et weekendophold eller en sommerferie med sol og strand i Danmarks dejligste hjørne. I bor lige ned til vandet, hvor hotellets egen badebro byder sig til på lune sommerdage.

Valgfri ankomst t.o.m. 21.12. og 27.-28.12.2022.



Gæstebedømmelse 4,1 af 5



Den Gamle Grænsekro ★★★ i Sønderjylland

Historisk kroophold

Din specialpris

- 2 nætter inkl. morgenbuffet
- 1 x 2-retters kromenu
- 1 x velkomstdrink
- 1 x kaffe m. hjemmebagte småkager

1.249,-

3 nætter 1.599,-

Hygge og historie går hånd i hånd, når I tjekker ind til en romantisk miniferie på denne kongeligt privilligerede kro ved Christiansfeld. Her bor I midt i Sønderjyllands sjæl, for det var lige uden for disse vinduer, Kong Chr. X steg på sin hvide hest og red direkte ind i sønderjydernes hjerter ved Genforeningen i 1920. Atmosfæren emmer stadig af nostalgi og charme i den gamle kros stuer og værelser.

Valgfri ankomst t.o.m. 20.12.2022.

Gæstebedømmelse 4,4 af 5

Fri parkering i hotellets garage



Steigenberger Conti Hansa Kiel ★★★★★ i Nordtyskland

Miniferie i Kiel

Fast lavpris

- 2 nætter inkl. morgenbuffet
- 1 x 3-retters middag
- 1 glas sekt eller øl

Pristillæg 1.5.-28.9., 24.-26.11., 1.-3.12 & 8.-10.12: 350,-
Komfortvær. mod tillæg

1.349,-

3 nætter fra 1.799,-

Kiel er en populær feriedestination: Den lille storby er fuld af gode oplevelser, og så ligger Schleswig-Holsteins maritime hovedstad kun en times kørsel fra den danske grænse. I bor blot 350 m fra byens stemningsfulde Altstadt.

Valgfri ankomst t.o.m. 21.12.2022.

Gæstebedømmelse 4,3 af 5



Ringhotel Landhaus Gardels i St. Michaelisdonn

Schleswig-Holstein

Fast lavpris

- 2 overnatninger inkl. morgenbuffet
- 1 x 3-retters middag • Velkomstdrink
- 20 % greenfeerabat

849,-

3 nætter 1.199,-

Med sin beliggenhed mellem floden Elben, Kielerkanalen og Vadehavet – kun en times kørsel fra den danske grænse – er Ringhotel Landhaus Gardels den oplagte base for en miniferie.

Ank. fredage t.o.m. 1.7. og 9.9.-7.10. samt man-fredag 4.7.-2.9.2022.

20 34 48

ent hverdage kl. 9-17

Husk rejsekoden:
SENIOR

ÆNDRINGSGARANTI

Du kan ændre dato og hotel helt frem til 30 dage før ankomst for kun kr. 99,-

EIGIL ER FAST SENIORVIKAR

Efter 9 år på pension er Eigil Laulund Pedersen igen indtrådt på arbejdsmarkedet. Han savnede at kunne sige: "Det kan jeg ikke, for jeg skal på arbejde!"



siger Eigil Laulund Pedersen.

Eigil er 77 år og har uddannelse som lærer, pædagog og meget andet. I efteråret hørte han om Seniorvikar, der formidler jobs til pensionister, men først i år lod han sig rekruttere som seniorvikar. Dét synes han er skønt!

"Det er fantastisk anderledes, man skal ikke tjene en løn, man er jo forsørget", fortæller han.

Det klarer ens pension jo. "Man er kun et tilskud og ikke forpligtet. Og så synes jeg, det er underholdende. Jeg ved jo ikke, hvad jeg sendes ud til. De ringer og spørger kan du tage ud til dit eller dat, så siger jeg ja, hvis det passer ind i min kalender", fortæller Eigil, der har været i aktion i mange forskellige institutioner i kommuner, private og regionen.

"Det er uforpligtende og godt at være i en arbejdssituation uden am-

bitioner, men skal ikke bevise noget, bare gøre det godt, for dem man er ude hos", fortæller Eigil.

Senest var Eigil vikar i en udflytterbørnehave, hvor børnene samles i en egen børnehave og kører i bus ud til en anden, hvor der ikke er helt fyldt op.

Alle slags pædagogiske opgaver

Med sin specielle baggrund inden for pædagogik og undervisning får han tilbudt mange forskellige opgaver, specialundervisning af 14-16-årige unge, vagter på bosteder for voksne med særlige behov, en tjans i en vuggestue og 1-1-hjælper på et demensplejehjem. Og han har såmænd også været med på "grøn patrulje" og dagtilbud for udviklingshæmmede. Det er helt perfekt til ham.

Bestemmer selv hvornår

Der er hårdt brug for vikarer på det sociale område. Det mærker han, når han kommer ud. Så jobbet som vikar er både det at være de ekstra hænder og bare at være den anden voksen, som de fastansatte kan sparre med.

Og Eigil står gerne til rådighed, med det han kan. "Man sætter selv krydser i vagtplanen, når man har tid og lyst, jeg gør det gerne 2 gange om ugen. Og er der en dag, jeg alligevel ikke kan, så ændrer jeg det bare igen. Det fungerer helt fantastisk", fortæller han.

"Det man misser, når man er pensionist, er følelsen af at kunne sige 'det kan jeg ikke, for jeg skal på arbejde'. Det er der noget helt særlig ved - bl.a. er der jo ting, man heldigvis kan udskyde til senere, når man skal noget",

SPECIALISTER I AT FORMIDLE SENIORER

Manglen på arbejdskraft specielt på det sociale område blev startskuddet for Seniorvikar, der siden september har sendt godt 100 seniorer tilbage på arbejdsmarkedet.



“Siden opstarten i september har vi ansat 98 seniorer i vikarjob”, fortæller Michael Thage Wohlert, kommunikations og markedsføringsansvarlig i AltidGruppen, der har specialiseret sig i at formidle seniorer – ikke bare pensionister men alle over 55 – til alle slags jobs. Firmaet har til huse i Hillerød og det var også her konceptet blev introduceret og taget vel imod af såvel arbejdspladser som seniorer.

Og det er der en ganske enkel forklaring på: “Vores undersøgelse viser, at seniorerne gerne vil tilbage til arbejdsmarkedet i et begrænset omfang. De er en nærmest udtømmelig kilde, hvis de selv får lov til at bestemme. Ingen vil arbejde normalt på fuld tid, men gerne en til to dage om ugen. Og der er typisk tre forskellige grunde til, at seniorerne vil tilbage på arbejdsmarkedet”, fortæller Michael Wohlert.

“Mange har fortrudt at de trådte fra fuld tid til ingenting og oplevede tomhed. Det kan de ganske enkelt ikke have med at gøre. Ca. halvdelen ønsker at forbedre økonomien – og rigtigt mange savner fællesskabet på arbejdspladsen”, forklarer han.

Maks. 1 gang om ugen

Flertallet af de 98 seniorvikarer er trådt ind i ordningen med en forventning om maks. 1 dag om ugen. Og rigtigt mange er villige til at tage en vikartjans alle ugens dage, også weekend og nat. “I snit sender vi otte

seniorvikarer på job hver dag alle ugens dage, mest på daginstitutioner, nogle på bosteder eller andre steder, hvor der bare mangler en anden voksen”, fortæller Michael, der glæder sig over, at der blandt vikarerne er virkelig velkvalificerede – læger, sygeplejersker, specialpædagoger, der kan sendes i jobs i sundhedssektoren, i pasningstilbud og fx bosteder.

Breder sig til Jylland

Seniorvikar startede op på Sjælland og over det første halve år har over 1.000 seniorer vist interesse. I år har vikarbureauet bredt sig til Jylland og har nu også samarbejder med et par sønderjyske kommuner.

Alle seniorer kommer til en regulær ansættelsessamtale, og ansættes i AltidGruppen, der står for lønudbetalinger, feriepenge osv. Og bureauet holder øje med, at man ikke når over



Michael Thage Wohlert

grænsen for modregning i folkepension, der er 122.000 kr./år. Den kan man sagtens holde sig under, når man arbejder maks. to dage om ugen.

Seniorvikarer er meget eftertragtede: “Det noget andet at få seniorer i huset. De har en ro og overblik, som yngre (også uddannede) måske ikke har (endnu)”, fortæller Michael.



Der er bestilt godt vej og god stemning til åbningsdagen, så det – ligesom ved premieren i 2019 – kan blive en fest at komme til SeniorFestival.

SENIORFESTIVALEN: PROGRAMMET ER **PÅ PLADS!**



74 events fordelt på de to festival dage

Der bliver festivalstemning fra start til slut med et ordentlig pift højskoleliv, når der den 27. og 28. juli holdes Seniorfestival i Højskolen Marielyst's park på Falster. Festivalen byder på hele 74 forskellige indslag, som både dækker over små og store koncerter, talks, debatter, foredrag og dans. Mange af de store koncertnavne har længe været på plads – bl.a. Henning Stærk Band, Daimi & Louisiana Jazzband (*billedet*), Bur-



nin' Red Ivanhoe, Keld & Hilda med Mickey Pless, Stig Møller & Peter Ingemann, Niels Skousen, Erik Grip, Kirsten Siggaard, Dorthe Kollo og mange andre kunstnere og grupper, som de fleste seniorer nok har lyttet til igennem årtier.

Jytte Abildstrøm og Sonja Oppenhagen kommer

Seniorfestivalen er dog ikke kun musik. Det er også debatter, foredrag, dans og talks. To af de helt store navne, der stiller



op til en talk, er skuespillerinderne Jytte Abildstrøm og Sonja Oppenhagen, som vi nok alle har fulgt både på og uden for rampelyset de sidste 50 år. Begge kvinder har meget på hjerte og der er helt sikkert lagt i ovnen til nogle interessante og hjertevarme samtaler.

Debatter, der batter

I bedste højskolestil tager man gerne andet med sig end "blot" kulturoplevelserne. Viden og et nyt "take" på ens eget verdensbillede er også en del af højskolelivet. På den front er det vigtigt for arrangørerne – som foruden Højskolen Marielyst tæller Danske Seniorer, Faglige Seniorer og Ældre Sagen Nykøbing Falster-Sydfalster – at der er fokus på nogle af de temaer, der optager seniorerne: Fx debat om bofællesskaber for seniorer og hvorfor der ikke er flere af dem? hvordan man sikrer den rette medicinering og et helt særligt indblik i, hvordan den nye ældrelov bør skæres.

Du kan også møde Lissa Galle, der har været sekretær for magtens inderkreds på Christiansborg, når hun fortæller ud fra sin nye bog "Fra Anker til Mette", høre forfatter Abelone Glahn dele egne erfaringer med at håndtere hele processen – praktisk og følelsesmæssigt, når man skal flytte fra noget kæmpestort til noget mindre. Eller du kan få et helt særligt indblik i et hospice, når formanden for Støtteforeningen for Svanevig Hospice tager en snak om emnet.

Tango, salsa og folkedans

i Danseteltet kan du får gang i kroppen, hvor dygtige instruktører står klar hver hele time med alt fra seniordans og salsa til argentinsk tango og folkedans.

Ja, der er bestemt masser at se frem til på Seniorfestivalen. Halvdelen af billetterne er allerede solgt, så vil du være sikker på at komme med til sommerens hyggeligste fest for seniorer, så skynd dig at købe din billet på seniorfestivalen.dk, hvor du også kan se det udførlige program.



Tør du leve uden en fremtidsfuldmagt?

Opret en fremtidsfuldmagt og bevar kontrollen over dit liv, hvis du skulle blive alvorlig syg eller kommer ud for en ulykke.

Med en fremtidsfuldmagt tager du ansvar for dine nærmeste og sikrer, at de kan træffe de beslutninger, du ønsker – men ikke er i stand til.



Opret din FREMTIDSFULDMAGT hos FamilieTestamente i dag

Få lavet en fremtidsfuldmagt for kun 499 kroner (inkl. juridisk rådgivning og tinglysning) – normalpris: 995 kroner (notaren tager kr. 300,- i administrationsgebyr pr. dokument)

Kom i gang allerede i dag og få glæde af den ekstraordinære kampagnepris.

Kontakt os på tlf. 7199 2144 eller mail kontakt@familietestamente.dk og oplys kampagnenavn **'DANSKE SENIORER'**

Kampagnen løber indtil 1. august 2022
Læs mere om dine fordele som medlem af Danske Seniorer
www.familietestamente.dk/danske-seniorer





**Fremtids-
fuldmagt
for kun
499 kroner**

Fire grunde til at oprette en fremtidsfuldmagt

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



FamilieTestamente

TESTAMENTE PÅ 24 TIMER SOM SIKRER DIG OG DIN FAMILIE

KOLTURKASSEN

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



KOM MED OS OG OPERETTEKOMPAGNIET I TIVOLI

Lørdag 18. juni kan du komme med Danske Seniorer og Operettekompagniet i Tivoli.

Du kommer i fornemt selskab med Festbandet, som du kender fra tidligere og som ledes af Carol Conrad. Sangerne, du skal opleve denne eftermiddag, er Bo Kristian Jensen, Jens Søndergaard og Thomas Peter Koppel – som bl.a. optræder som herretrioen new Fashioned. Og som special guest kommer den norske mezzosopran Tuva Semmingsen.

Efter godt to timers koncert og en lille pause, er du klar til at nyde en dejlig tidlig aften i den gamle have i hjertet af vores hovedstad.

Og alt det – vidunderlig underholdning og entré til Tivoli – får du for bare 210 kr. plus gebyr. Billetter købes på www.danske-seniorer.dk

KOM MED I BIFFEN – GRATIS FILMOPLEVELSER MED DANSKE SENIORER

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.

Husk nu, at film skal ses i biografen... i mørket sammen med andre.

Her kan du komme med i biografen

- ▶ **Miss Viborg**, Borup Kino, 14. juni kl. 14.00 (dørene åbner kl. 13.15). Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk
- ▶ **Downton Abbey 2**, Atlas Biografene i Rødovre, 20. juni kl. 13.00 (dørene åbner kl. 12.30). Der bydes på en kop kaffe m. en cookie. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk





VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORER
PRÆSENTERER:

TA' MIG SOM JEG ER

Kom og oplev
TRINE PALLESEN

i en skøn en hyldest til Grethe Ingmann og hendes liv
med masser af humor og eftertanke. Akkompagneret af
Mathias Groves seksmandsorkester.

.....
8 koncerter **8.-27. oktober 2022** i hele landet
.....

Billetsalg starter 20. april kl. 9.30 på www.danske-seniorer.dk
Yderligere oplysning i Rejsehjørnet – tlf. 35 37 24 22

KR.
210,-
+ gebyr

Foto: Emilia Therese

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

OPERETTEKOMPAGNIET

TIVOLIS KONCERTSAL



Lørdag 18. juni 2022 · kl. 15-17.15

.....

Vi fejrer sommerens komme i fornemt selskab med **FESTBANDET**
under ledelse af Carol Conrad – **NEW FASHIONED**, Bo Kristian
Jensen, Jens Søndergaard og Thomas Peter Koppel.
SPECIAL GUEST: Tuva Semmingsen

.....

KR.
210,-
+ gebyr

Billetsalg starter 18. februar. Billetter købes på www.danske-seniorer.dk
– yderligere oplysning i Rejsehjørnet – tlf. 35 37 24 22

DANSKE
SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN

VIND MED SENIORBLADET

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



Vind en af disse super spændende bøger. Denne gang en rigtig god spændingsroman af den engelske bestsellerforfatter Lisa Jewell, hvis bøger har gået sin sejrsgang over hele verdenen, perfekt til en sommerdag på stranden eller i hængekøjen i haven – og så har vi (selvfølgelig) en bog om cykling og Tour de France, og alle de danske cykelhelte og -skurke. En helt ny bog om verdens største cykelløb fortalt af blandt andre Bjarne Riis, Rolf Sørensen, Jesper Skibby og Brian Holm. Guf for alle cykelsportelskere.

Held og lykke til alle, der deltager i konkurrencen.

Den nat hun forsvandt

af Lisa Jewell, Gads Forlag 3. juni 2022.

En smuk sommernat forsvinder 19-årige Tallulah og hendes kæreste sporløst efter en bytur. Hjemme venter Tallulahs mor, Kim, forgæves på livstegn fra sin datter. Da hun endnu ikke har hørt fra Tallulah dagen



efter, opsøger hun desperat hendes venner. Det viser sig, at det unge kærestepar sidst blev set til en fest på en stor, gammel landejendom ude i skoven. De

lokale kalder huset for Dark Place.

To år senere er mysteriet om de unges forsvinden endnu uopklaret, men så flytter en krimiforfatter til byen og gør et bemærkelsesværdigt fund i sin baghave... Kim begynder at nære et spinkelt håb om at finde frem til sandheden om sin datters skæbne. Kan hun stadig være i live?

Tre uger i juli – Danskerne i Tour de France

af Tonny Vorm, Politikens Forlag maj 2022.

I Tre uger i juli fortæller en stribe af Danmarks bedste cykelryttere gennem tiden om deres egne oplevelser i Touren. Vi er med hele vejen fra morgenbordet inden løbets første

etape via bjergrige strabadser og brændende rivaliseringer til sejrspodiet i Paris.

Der deles undervejs rundt håndet ud af



indsigtsfulde anekdoter og farverige røverhistorier om sejre, skuffelser og slagsmål, der tilsammen giver læseren et unikt indblik i en Tour

de France-rytters hverdag og særegne psyke. Bogens fokus er det franske etapeløb, men kommer omkring både colombianske gangstere, franske ikoner og ikke mindst nutidens store danske landevejsstjerner.

Tre uger i juli er et festfyrværkeri af cykelhistorier og et underholdende portræt af en sportsbegivenhed, der er mere populær end nogensinde.

Vind en af bøgerne

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

Vi skal have dit postkort eller din mail senest **4. juli 2022**.

Et stort tillykke til

Aase fra Aalestrup, der vandt "Bibliotekaren fra Auschwitz" og Susanne fra Humlebæk, der vandt "Byen". Vi håber, I begge har haft nogle rigtig gode læseoplevelser.



Foto: Sincerely Media / Unsplash



HOLD DIN SOMMERFERIE PÅ "BADEHOTELLET"

Forkæl dig selv med et dejligt sommerferieophold på Tisvilde Højskole meget tæt på den smukke natur i Tisvilde Hegn og den bedste badestrand ved Kattegat.



Højskolen ligger på den tidligere Badepension Julsgård, og vi tilstræber at bevare den gamle hyggelige stemning fra dengang – også med badehåndklæder og badekåber på værelserne.

Hver morgen serveres lækker morgenbuffet, med efterfølgende morgensang i dagligstuen eller i haven, så er dagen godt begyndt. Kl. 12 serveres toretters menu og til eftermiddagskaffen er der lækkert hjemmebag. Aftensmaden er kold/varm buffet.

Kom og nyd Tisvildeleje i uge 32, hvor der er masser af liv på alle cafeer, restauranter, butikker og gallerier – og masser af udflugtsmål i området. Med i prisen er en klassisk koncert,

jazzmatine og underholdning den sidste aften. Højskolen har cykler, der kan lånes. På værelserne er der forslag til udflugter og aktiviteter. Tag på tur og nyd den smukke natur og de mange kulturelle oplevelser. I højskolens dejlige have er der orangeri, petanquebane, guldfiskedam og mange hyggelokroge, når solen skal nydes, eller du skal finde en god plads til at læse din feriebog. Velkommen til sommerferie på det gamle badehotel.

15.-20. august 2022. Ankomst kl. 11, afrejse kl. 10. Se mere på www.tisvildehoejskole.dk/

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

ØNSKER DU FLERE VINKLER PÅ **LIVET** OG PÅ DIG SELV

RUDE STRAND
HØJSKOLE
FOR SENIORER



Vi sidder klar ved telefonerne

86 55 89 44

Ma-fre kl. 9.00-11.30 og 13.00-14.30

Rude Strand Højskole
Kystvejen 114, 8300 Odder
www.rudestrandhojskole.dk

Ring efter
katalog 2022-23
eller find dit næste
seniorkursus på
hjemmesiden

Kender du en, du synes skal med i fællesskabet? Klip ud og send ind! Porto er betalt.
Eller gå til www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem. Vi beskytter dine data efter loven.

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

Enkeltperson (150 kr./år)

Par (200 kr./år)



For- og efternavn: _____

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

For- og efternavn: _____

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

Adresse: _____

Postnummer: _____ By: _____

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

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

BILLET MRK ...

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

SeniorBladet/Billetmærke

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

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

Svar på en annonce: skriv et brev, læg det i en lukket kuvert, skriv det billet-mrk.-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.

Midtjylland:

M/K'ere med mod og lyst til kreative udfordringer. Jeg, Q 74, kreativ, veluddannet, kulturel, drømmer om socialt fællesskab i samt udbygning af mit fristed i Salling nær skov og strand. **Billetmrk.: 4054**

Midtsjælland: Kvinde frisk 79 år cykler en del søger veninde/ven til bl.a. gode samtaler, biograf eller hvad vi ellers kan finde på. Glæder mig til at høre fra jer. **Billetmrk.: 4055**



Din Personlige Historie
Sammen med en journalist, forfatter og historiker fra livsbog.dk

GAVEN INGEN ANDRE KAN GIVE

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

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

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

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



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

info@livsbog.dk

livsbog.dk

GAVETILBUD

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

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



PP Danmark, Port Payé
PostNord



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

AKTIVITETSKALENDER

REGION HOVEDSTADEN



INDLEVERINGSFRISTER 2022

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 4/2022	23. juni senest kl. 12.	26. august
SeniorBladet nr. 5/2022	5. september senest kl. 12.	21. oktober
SeniorBladet nr. 6/2022	23. oktober senest kl. 12.	8. december

Stof til kalenderen sendes til midt@danske-seniorer.dk – helst word-fil (ingen scan eller foto). Send gerne program for hele året/sæsonen.

OM KALENDEREN:

er et gratis tilbud til alle medlemsforeninger og klubber om gratis kort omtale af aktiviteter for medlemmerne.

De angivne medlemspriser gælder medlemmer i den enkelte forening.

Kalenderen er opdelt efter Danske Seniors 18 geografiske kredse.

BESØG VORES HØJSKOLE



TISVILDE HØJSKOLE:
www.tisvildehojskole.dk

PERSONLIGE MEDLEMMER

Repræsentant i hovedbestyrelsen:
Kirsten Wirth
Bernstorffsvej 71A, 1. th., 2900 Hellerup
Tlf. 22 99 16 67 - [kiw.privat\(a\)mail.dk](mailto:kiw.privat(a)mail.dk)

KREDS BORNHOLM

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

ALLINGE-SANDVIG SENIORFORENING

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

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

KNUDSKER PENSIONISTFORENING

Tilmelding til fester og udflugter: Hanne tlf. 23 45 42 85, Conni tlf. 24 22 38 42 eller [knudskerpensionistforening\(a\)gmail.com](mailto:knudskerpensionistforening(a)gmail.com).

Betaling til: kto.nr. 0650 5367 467 942 – Mobilepay: 96301 – ved manglende betaling, annulleres tilmelding.

Faste grupper:

Malergruppe, kontakt: Erik Larsen tlf. 56 95 94 16 [eklo1946\(a\)gmail.com](mailto:eklo1946(a)gmail.com)

Ruth Hansen, tlf. 23 86 82 78 [RuthMarie\(a\)hotmail.dk](mailto:RuthMarie(a)hotmail.dk)

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

Pensionistkoret, kontakt: Birgit Hjort, tlf. 61 11 74 49 [Louisenhoj41\(a\)gmail.com](mailto:Louisenhoj41(a)gmail.com)

Stolemotion, kontakt: Anja Keil Jensen tlf. 22 61 11 67 - [anja.keil\(a\)hotmail.com](mailto:anja.keil(a)hotmail.com)

Onsdags-café, kontakt: Lene Keil, tlf. 21 28 44 47

Juni: Ferietur til Sydhavssøerne mere info senere, Tilmelding fra 8. februar til tlf. 23 45 42 85 eller 24 22 38 42.

3. august kl. 10- ca. 17.30: Busudflugt og hestevognstur i Almindingen. Afgang fra Sagahuset, kaffe undervejs og lille frokost på Christianshøj Kroen. Pris kr. 200,- Tilmelding og betaling senest 20. juli.

27. august kl. 13: Høstfest med 3 retter mad og kaffe. Musik ved

Niels Erik Kofoed. 150 kr., betales ved indgangen. Tilmelding senest 20. august.

KREDS HOVEDSTADEN

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

AKTIVE ÆLDRE PÅ NØRREBRO

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

Mandag og fredag kl. 10-11.30: Gymnastik

Mandag kl. 12-13.30: Kredsløb og Balance

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

Tirsdag kl. 10-12: Stavgang

Tirsdag kl. 9.30-11: Yoga

Tirsdag kl. 11-12.15: Varmtvandsgymnastik

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

Torsdag kl. 9.30-10.30: Stolegymnastik

Fredag kl. 11-12.15: Varmtvandsgymnastik

Spiseklub: 1 x månedligt kl. 18

BORDINGHUS SPILLEMÆND

Underholdningsorkestret Bordinghus Spil-

lemænd leverer musik og underholdning til jeres arrangementer. Se mere på: www.bordinghus-musik.dk

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

BRIGEKlubben SYD-VEST

Mødested: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58. Vi er medlemmer af Dansk Bridgeforbund, se også på: www.bridge.dk/1191. Kontaktperson: Jørgen Krampau, 30 23 85 83 eller mail: [j\(a\)krampau.dk](mailto:j(a)krampau.dk)

Torsdage kl. 19-22.30: Bridge

CITY KLUBBEN

Et mødested for pensionister og efterlønsmottagere.

Mødested: Dagmar Bio, Jernbanegade 2, 1608 København V.

Hjemmeside: <http://cityklubben.wordpress.com> - mail: [cityfilmklubben\(a\)gmail.com](mailto:cityfilmklubben(a)gmail.com)

Første film i sæson 2022/2023 vises den 21. september 2022.

CYKELBANDEN

Tirsdays kl. 10: Vi mødes på Frederiksberg Runddel eller Vesterport st. og tager S-toget ud til skov og strand. Vi cykler 15-20 km i moderat tempo. Oplysninger om startsted Rebecca tlf. 20 65 38 17 eller Poul tlf. 40 18 73 66.

FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

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

FORENINGEN BIRKEDOMMEVEJ

Mødested: Præstelængen 1 A, 2400 København NV - Tilmelding: 22 13 87 10 – mail: [fbirkedommevej\(a\)gmail.com](mailto:fbirkedommevej(a)gmail.com)

Mandage kl. 12.15-14: Seniomotion

Tirsdays kl. 11.30-13.15: Qi Gong

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

Torsdage kl. 12-13: Seniordans

Lørdage kl. 12-16: Malerklub

Særrangementer, udflugter mm: Se foreningens profil på Facebook

FREDERIKSBERG SENIORKLUB OG VÆRESTED

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

Vi hygger og spiller billard: mandag kl. 13-16, tirsdag kl. 10-16, onsdag kl. 10-15, torsdag kl. 10-14 og fredag kl. 10-16.

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

KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

Mødested: Guldaldersalen, Emdrupvej 137 kld., medmindre andet er oplyst

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

Onsdage kl. 10-13: Hobbyklubben

SPILLEGRUPPEN KARISMA – SYNG MED EGET NÆB

Spiller til sangcafeer – med mulighed for en enkelt let dans eller to. Se mere på facebook: Karisma - syng med eget næb. Yderligere information: Else Møller Andersen tlf. 61 30 90 80 – elmoan1212(a)gmail.com

NABO ØSTERBRO

Mødested: Odensegade 5 og/eller Nyborggade 9. Tlf. 35 26 01 20 mellem kl. 9-15 - se mere: www.naboosterbro.dk

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

ONSDAGSBRIDGE

Mødested: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58 – Kbh. N.

Vi spiller onsdage kl. 11.30-15.15 i et hyggeligt miljø. Kontaktperson: Lisbet Gilbe tlf: 23 43 70 16 eller mail: lisbetgilbe(a)gmail.com

SENIOR BRIDGE – BIRKEKLUBBEN

Mødested: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58 – Kontaktperson: Kari Loge tlf. 21 44 36 33

Torsdage kl. 13-17: Bridge

SENIORGRUPPEN I TAT

Formand: Hans-Jørgen Møllegaard, Hørve Lammefjord, tlf. 40 85 75 17 – hjmollegaard(a)gmail.com.

SENIORKLUBBEN VANLØSE

Mødested: Klubbens lokaler i Sundheds- huset, Indertoften 10 st. tv, 2720 Vanløse – mandag-torsdag kl. 9.30-15 – fredag kl. 10-15. Se også www.seniorvan.dk.

Håndarbejde: Tal med Lillian Jafner, Aase Søndergaard og Hanne Andersen

Motionsmaskiner: Instruktør tirsdag kl. 11-12.30

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

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

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

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

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

Fredag kl. 12.30: Banko i klubbens lokaler

28. juni kl. 13.30: "Tøj Lotte" med nyt sommertøj også til mænd.

8.-12. juli: Rejse til Harzen med udflugter til bl.a. Clausthal Zellerfeld og Hahnenklee, togtur til Brocken. Dansk rejseleder på hele turen. Få fuldt programmet på kontoret. Pris: i delt dobb.vær.: medlemmer 4.100 kr./gæster 4.350. Eneværelse + 299 kr. Bindende tilmelding 17. maj.

25. august kl. 13.30: Underholdning ved JJ's duo (Jens Jakob Nissen og Preben Nissen). Musikalsk foredrag "En glad dag i musikken".

SENIORCENTRET SCT. JOSEPH

Mødested: Griffenfeldsgade 44, København N – tlf. 30 69 24 20.

Åbent søndag-fredag. Se alle vores faste aktiviteter og månedsprogrammer på www.seniorcentret.dk

SOLBJERG CYKELKLUB

Vil du have nye cykelvenner? Vi har plads til nye senior-cyklister i vores fællesskab. Bare ring til vores formand Ingrid Nielsen på Tlf: 28 93 85 98 eller mail: ingrid-nielsen(a)sol.dk og høre mere.

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

SUPERSENIOR

Mødested: Oplyses ved hvert arrangement.

Aktiviteter: mindst 8 forskellige arrangementer hver måned lige fra rundvisninger og koncerter til foredrag, teaterure og udlandsrejser. Se mere på www.superseniorklub.dk

Kontingent: 200 kr. pr. halvår/350 kr. pr. løbende år fra indmeldelsestidspunktet.

Kontakt: Henrik Poulsen tlf. 31 32 38 37

TOVEKLUBBEN

Filmklub for pensionister og efterlønsmodtagere: Er man alene og trænger til at få nye venner og bekendtskaber, så er vi et godt sted at begynde. Vi fungerer med demokratiske beslutninger og filmvalgene

bliver bestemt af medlemmerne, ligesom man har indflydelse på ture og rejser.

Mødested: Hver tirsdag i Palads Teater, Axelortov 9 fra september til og med marts. Se www:Toveklubben.dk

Klubaktiviteter: Filmvisning, busture, udflugter, rejser og julefrokost.

Kontingent: 400 kr./år for 24 film. Mulighed for at købe kaffe, brød og drikkevarer i biografen til rimelige priser.

Kontakt: Kirsten Pedersen på tlf. 28 97 71 26 – bedst hverdage kl. 9-10.

11. juni: Tur til Det Sydfynske Øhav, et unikt naturområde, der strækker sig fra Helnæs Bugt i vest over de Fynske Alper og Egebjerg bakker. Let frokost inkl. kaffe på Bregninge Kro, udflugt med lokalguide på Tåsinge mod Langeland, med færge fra Rudkøbing – Marstal udflugt på Ærø med lokal guide, eftermiddagskaffe ved bussen. Sidst på eftermiddagen tager vi færgen til Svendborg. Forventet hjemkomst kl. 21.

13. juli: Tur til "Zen Garden", en fantastisk have med rododendron, roser, georginer og koikarper (kan blive over 80 cm lange og veje over 10 kg) og frokost på Skipperkroen. Forventet hjemkomst kl. 17.

WALK & TALK VANLØSE

Vi er en klub, som sætter motion og socialt samvær i højsædet. Vi har 6 gå-hold, som går tur en dag om ugen. Holdene er åbne for alle, deltagelse er gratis. Ved spørgsmål, kontakt formand Torben Mikkelsen 21 44 42 50 eller mail: thmikkelsen(a)outlook.dk

Sidste mandag i måneden kl. 10: Fællesmøde i Krypten Hyltebjerg Kirke, Ålekistevej 91 – også for ikke medlemmer.

Medlemsudflugt: En gang om måneden har vi en udflugt med bus eller kultur i hovedstadsområdet.

Anemoneholdet – torsdage kl. 10: ture i lokalområdet og Storkøbenhavn, 4-5 km i frisk tempo. Mødested Vanløse St. v/7Eleven.

Rosenholdet – mandage kl. 10: Vi bruger S-tog, Metro eller bus. Turene varer ca. 2-2½ time. Mødested Vanløse St. v/7Eleven.

Solskins-/Violholdet – mandage kl. 11: Vi går kortere ture i lokalområdet i langsomt tempo. Vi går langs busstoppestederne, så man kan tage bussen hjem, hvis man bliver for træt. Med eller uden stave. Mødested: Kulturstationen v/cafeen.

Margueritholdet – mandage kl. 10: Længere ture i rimeligt tempo ca. 5 km, nogle gang tur i lokalområdet, nogle gange tager vi også med Metro, S-tog eller bus. Med eller uden stave. Mødested: Kulturstationen v/cafeen.

Svaneholdet - tirsdage kl. 10: Ture i lokalområdet omkring Damhussøen og -engen, ca. 5-7 km. Med eller uden stave. Mødested: DAMHUSSØEN bag Iskagehuset.

Bellisholdet: mandage kl. 10: Vi bruger offentlig transport rundt i hovedstadsområdet og går i frisk tempo, 2-2½ time inkl. transport. Mødested: Kronen, Vanløse Torv.

KØBENHAVN OMEGNS KREDS

Kredsformand Inger Hansen
Gasværksvej 15, 2630 Taastrup
Tlf.: 26 13 36 96 – mail: ostervemb64(a)
hotmail.com

AKTIVITETSCENTRET FOR GLOSTRUP KOMMUNES 60+ BORGERE OG FØRTIDSPENSIONISTER

Mødested: Sydvestvej 12, 2600 Glostrup, telefon 43 28 70 19.

Billard: Alle hverdage kl. 8.30-11.45.

I sommersæsonen: 1. juni-udgangen fra august. Åbent kl. 9-13, hvor vi sælger overskudsbøger m.m. fra Glostrup Bibliotek.

Kom gerne og hyg hele sommeren: kig forbi vor café og tag dine børn, børnebørn m.m. med og få et slag kort, spille bob, shuffleboard, stige-golf eller brug vore mange brætspil – eller prøv den udendørs krolf bane, eller hjælp med at lægge brikker på vores fælles puslespil.

ANNY KLUBBEN

Mødested: Herlevgårds festsal, Herlevgårdsvej 3. Herlev medmindre andet er oplyst. Kontaktperson til aktiviteterne: Hans Frahm, tlf. 22 34 61 24.

Torsdage i ulige uger har vi klubdag. Vi går tur fra kl. 10-11. Stolegymnastik kl. 12 og efterfølgende hygger vi os med kaffe.

Bankospil: torsdage i lige uger kl. 12.30-15

9. juni: Heldagskovtur

Juli: Ferie

14.-17. august: Bustur til Fyn, Tåsinge og Langeland

BRØNDBY PENSIONISTFORENING

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

CHARLOTTEKLUBBEN

Læs mere om klubben: www.charlotteklubben.dk

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

FAGLIGE SENIORER BRØNDBY

Mødested og -tid: Faglige Seniorer Brøndby, Kærdammen 1A, kælderen, 2605 Brøndby – Torsdag kl. 9-12. Der er trappelift. Alle seniorer i Brøndby er velkomne. Kontaktperson: Leif Sønderby 42 75 61 14 – kontakt(a)fagligeseniorerbrøndby.dk. Find os på Facebook: fagligeseniorerbrøndby.stiftet.1982

Kontingent: 125 kr./år – indbetales på kan indbetales på kto.nr. 5326 051 5971 – el. MobilePay 47 37 08, skriv navn og mobilnummer. Medlemskort leveres i ding postkasse.

Aktiviteter: Billard, whist, yatzy og andre brætspil. Kaffe, te, sodavand, en lille skarp til seniorvenlige priser.

HEDEHUSENE PENSIONISTFORENING

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

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

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

SØLLERØDEGNENS PENSIONISTFORENING

Mødested: Mødested: skiftevis Søllerød Sognegård, Søllerødvej 13 – og Kulturcenter Mariehøj, Storm P område lok. 205. Formand: Grethe Vetter Nærum - Grethev16(a)gmail.com

Tilmelding: til alle møder til werner(a)wittekind.dk, tlf.: 28 24 60 88 – først til mølle!

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE BALLERUP

Mødested: Præstevænget 12, Ballerup, tilgængelig for kørestolsbrugere.

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

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE HØJE TAASTRUP

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

KREDS NORDSJÆLLAND

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

BLISTRUP PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Blistrup Medborgerhus, Helsingevej 64, Græsted onsdage kl. 13, medmindre andet er oplyst. Kontaktpersoner: Nellie tlf. 21 72 76 88 eller Arne tlf. 40 30 93 40.

DANSKE SENIORER SKIBBY

Mødested og -tid: Nyvej 7b – kl. 13.30, medmindre andet er oplyst. Kontaktperson: formand Renè Køl Jensen, tlf.: 40 41 87 98.

29. juni: Madpakketur til Sporvejsmuseet Skjoldenæsholm. For nærmere information – kontakt formanden.

DIN LOKALE BISIDDER

Kontakt: formand Erik Hendriksen, tlf.: 28 26 43 21 - baagoehendriksen(a)gmail.com

JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

Mødested: Kignæshallen kl. 13 – arrange-

menter med spisning først begynder kl. 12 – medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: formand Henry Jensen. tlf.: 20 42 14 06 mail opelhenry(a)gmail.com eller Rigmor Nielsen tlf. 47 53 13 75.

2. august: Udflugt til Lyngø Kro. Vi bliver hentet i busser og kører rundt i det smukke Nordsjælland inden vi ender på Danmarks ældste landevejskro. Billetter: 300 kr., kan købes på mødestedet 6. juli 10-13.

9. og 16. august: Banko

23. august kl. 12: Foredrag - Politiet kommer og fortæller om kriminalitet i lokalsamfundet og om hvad vi selv kan gøre for at sikre os bedst. Vi starter med lidt mad. Pris 150 kr., tilmelding nødvendig.

LYNGE SENIORKLUB

Ny formand: Leni Petersen tlf. 40 44 82 65 - len(a)len.dk

SJÆLLANDSKORET

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

SKÆVINGE SENIORER

Mødested: Føllegården, Føllegårdsvej 4, Skævinge, medmindre andet er oplyst – fra kl. 13-15. Se også www.skavingeseniorer.dk el. find os Facebook. Alle seniorer er velkomne. Kontakt: Formand Lissi Olsen, tlf. 24 83 69 05, lissiolsen49gmail.com - el. skseniorer(a)gmail.dk.

Tilmelding: hvor nødvendig til kasserer Yvonne Bek, tlf. 31 20 72 18 - ybek(a)mail.dk.

STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

Mødested: HEP-Huset, Carlsbergvej 4, Stenløse – kl. 13, medmindre andet er oplyst. Se også www.123hjemmeside.dk/ Stenl-Veks-pens og opslag på vores tavle i HEP-Huset.

Tilmelding: Lene Ravn tlf. 26 63 29 00, Birgit Schmidt tlf. 28 48 59 59, eller vores opslagstavle i HEP-huset. Ny næstformand: Birgit Schmidt tlf. 28 48 59 59. Ny kasserer: Johnny Mikkelsen tlf. 60 19 25 96.

Bankospil: kræver medlemskab.

ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

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

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

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

ORGANISATIONSKONSULENT

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



Vi gir' dig smilet igen

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

TandproTetikereren

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

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

Tilfredshedsgaranti • Betaling op til 5 år • ISO 9001 kvalitets-certificeret • www.tpt.dk

REJSEHJØRNET

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



EFTERÅRSTUR TIL RHINEN

16.-20. september med mulighed for påstigning på Fyn og i Jylland. Afgang fra Valby Station kl. 4.05, Ringsted Station kl. 5.15, Odense Banegård kl. 6.00 og Vamdrup kl. 7.35.

Tag med på en skøn 5-dages tur til Rhinen i september med spændende program. Vi skal bo i Rüdeshheim, der er omgivet af bjerge og vinmarker. Vores hotel ligger centralt i byen ikke langt fra Drosselgasse og Rhinens bred. I Drosselgasse findes mange hyggelige vinstuer og vinhaver, som absolut er et besøg værd. Morgenmad og aftensmad på hotellet er inkluderet i prisen. Udflugtsprogrammet byder bl.a. på besøg i St. Hildegards kloster, Mosel og Cochem, og vi

skal besøge Siegfrieds Mechanisches Musikkabinett, til vinsmagning hos en lokal vinproducent. Du kommer også højt til vejr – hvis du vil; vi skal med svævebanen fra Niederwalddenkmal til Rüdersheim og sidst men ikke mindst og nok et af turens højdepunkter: en dejlig og smuk sejltur på Rhinen med udsigt til vinmarker og borge. Du kan se hele programmet på danske-seniorer.dk under oplevelser – eller hente det i Rejsehjørnet.

OBS: Turen er ikke egnet for dårligt gående. Turledere: Inger og Susanne Sølund. Tilmelding senest: 25. juni. Pris: inkl. alle udflugter i programmet: 5.290 kr. – **medlemspris: 5.090 kr.**



JULEREJSE TIL KOSTA BODA

23.-25. november kl. 8. Mødested: Lys-højgårdsvej. Med mulighed for afgang fra Ølby, Valby eller Holte Station.

Tre dages busrejse til Sverige med besøg på IKEA Museum. På andendagen er der udflugt med guidet rundvisning på glasværket, samt frokost i Matmagasinet. Eftermiddagen bruges på egen hånd i de spændende outletbutikker. Om aftenen går turen til "Hyttisill", en lokal tradition, som er mere end 250 år gammel. Her vil være med og underholdning. Tredje og sidste dag går turen forbi Kosta Safaripark, med en guidet rundtur blandt parkens dyr i vores egen bus. Hotellet er smukt beliggende nær en lille sø og opholdet er med fri adgang til udendørs vildmarksbad og sauna, så husk badetøj.

Du kan se hele programmet på danske-seniorer.dk under oplevelser – eller hente det i Rejsehjørnet. Pris: 2.795 kr. – **medlemspris: 2.495 kr.**



JULEMARKEDSTUR PÅ DONAU

9.-13. december. Mødested: Københavns Lufthavn kl. 9.50

En spændende juletur med et væld af oplevelser. Vi skal besøge 3 hovedstæder på denne tur – nemlig Wien i Østrig, Budapest i Ungarn og Bratislava i Slovenien. Vi skal på byrundture og besøge flere julemarkeder på turen – med mulighed for at købe julepynt, Glühwein og delikatesser

fra 3 forskellige lande.

Vi sejler med det 4-stjernede flodkrydstogtskib "Der kleine Prinz" mellem byerne på floden Donau og bliver indlogeret i lyse kahytter – alle med panoramavinduer, så vi kan nyde sejladserne, de skiftende landskaber og byerne. Vi bliver forkælet med helpension bestående af morgenmad, frokost og middag – startende fra

fredag aften til tirsdag morgen. Du kan glæde dig til masser af julestemning og mange spændende oplevelser.

Du kan se hele programmet på danske-seniorer.dk under oplevelser – eller hente det i Rejsehjørnet. Tilmelding senest 10. august 2022. Pris: 6.995 kr. – **medlemspris: 6.795 kr.**



UDFLUGTER

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



RUNDTUR I DET SYDFYNSKE ØHAV

9. august kl. 8.15. Mødested: Lyshøjgårdsvej, Valby St.

Bussen kører med lokal guide via Tåsinge gennem unikke landsbymiljøer, haver og æbleplantager. Frokost med en enkelt genstand nydes på Bregninge Kro, hvorefter turen går til Marstal på Ærø. Turen går rundt på Ærø, med mulighed for stop undervejs, hvor der kan nydes kaffe ved bussen. Sidst på eftermiddagen tager vi færgen til Svendborg.

Pris: 795 kr. – **medlemspris: 645 kr.**

UNIKT BESØG PÅ SPROGØ

26. eller 20. november. Mulighed for påstigning Valby st. kl. 8.45, Ølby station kl. 9.20 eller Slagelse Stop 39 kl. 10.05.

Vi skal besøge Sprogø og høre mere om øens spændende historie. Vi besøger Korsør Overfartsmuseum, hvor der er rundvisning og gode historier om tilmed færgen over Storebælt. Når bussen ankommer til Sprogø, vil der være en guidet tur rundt på øen med lokal guide. Husk varmt tøj, for en del af turen foregår uden for bussen.

Du kan se hele programmet på danske-seniorer.dk under oplevelser – eller hente det i Rejsehjørnet. Prisen er inkl. museumsbesøg og fuld forplejning.

Pris: 895 kr. – **medlemspris: 795 kr.**



Nyborg Turistforening, Alla Majlandt



NYKØBING FALSTER REVYEN

2. juli kl. 8.45. Mødested: Lyshøjgårdsvej, Valby St.

Kom med på den traditionelle revyetur med bus til Nykøbing F. Vejen går forbi Thorsvang Samlermuseum, efterfulgt af en dejlig frokostbuffet med lune og kolde retter. Efter frokost kører vi til Nykøbing, hvor revyen venter. I 2022 har revyen 110-års jubilæum. Revyen slutter 17.30, hvorefter turen går mod København. På turen hjem nyder vi en sandwich og en forfriskning.

Pris: 1.200 kr. – **medlemspris: 1.150 kr.**



SANGCAFÉ

20. juni kl. 11-13

Kom og vær med til et par timer med fællessang akkompagneret af gruppen Karisma. Repertoiret er ren nostalgi og består af gamle revyviser og filmmelodier. Du kan blandt andet synge med på "Alle går rundt og forelsker sig", "Så sødt som i gamle dage" og "Det var på Frederiksberg". Alle kan være med, der er plads til både den store og den lille sangstemme! Der bliver udleveret lånesanghæfter på dagen.

Pris: 75kr. – **medlemspris: 50 kr.**

DANSKE SENIORERS REJSEHJØRNE ER DE FRIVILLIGES DOMÆNE

Når du ringer til Rejsehjørnet eller kommer ind for at købe billetter til rejser og oplevelser, så er det vores frivillige, der hjælper dig.

Hver dag møder et hold friske seniorer op for at passe telefon og hjælpe andre seniorer til gode oplevelser – både fordi de synes det er sjovt og fordi de nyder fællesskabet.

Rejsehjørnet er de frivilliges domæne, de står ikke bare for salg, booking og hjælp til dem der vil med på oplevelser, det er også for en stor del frivillige, der finder på og planlægger både rejser, udflugter og alt det andet sjove i huset eller ude i byen.

Også administrationen har glæde af dygtige frivillige, der har lyst til at gøre en forskel for andre seniorer: Nogle passer telefonen på faste dage, andre klarer udsendelse af medlemskort – eller holder orden på medlemskartoteket.

Vi er glade for vores frivillige – de er glade for de frivillige opgaver – til glæde for dig og alle de andre medlemmer i Danske Seniorer.

MODEOPVISNING

31. oktober 2022 kl. 11-14

Vanen tro arrangerer Danske Seniorer modeopvisning, så du kan komme godt og velklædt ind i vinteren. Vi skal se og røre ved det super smarte tøj fra Tøj Lotte. Mon ikke der er noget, du bare MÅ eje. Der er både tøj til herrer og damer i størrelse 34-54.

Pris: 125 kr. – **medlemspris 75 kr.**



BANKO

8. november eller 20. december kl. 13.30.

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med banko og godt humør. Der spilles 10 spil, og der er præmie for 1 række, 2 rækker og fuld plade samt sidegevinster.

Der bliver serveret kaffe og brød. Bankoplader købes på dagen. **Medlemspris 50 kr.**



Mental ydeevne og hukommelse



B6 og B12 bidrager til at nervesystemet fungerer normalt.



Her er tabletten, der bidrager til normale kognitive funktioner så som hukommelse og opmærksomhed

Du kan miste overblikket, når du har travlt. Du kan glemme navnene på folk, du har kendt i årevis. Du glemmer måske at købe ting, når du handler.

Det er ganske normalt at hukommelsen spiller en et puds, når man kommer lidt op i alderen. Derfor er der flere og flere, der tager initiativ til selv at sørge for, at få de næringsstoffer og vitaminer, der har betydning for hjernens normale funktion. Hjer-

nen er den største og vigtigste del af dit nervesystem. Den indeholder milliarder af neuroner, og er hjemsted for tanker og følelser. Den modtager og koordinerer signaler samt dine sanser, bevægelser og hukommelse.

Banebrydende

New Nordic har udviklet en banebrydende tablet med kraftfulde næringsstoffer til hjernen. Tabletten er baseret på grøn te i kombination med naturlig valnød, granatæble og fyrrebark samt vitaminer. Indholdet af jod bidrager til normale kognitive funktioner. Pantothensyre bidrager til normal mental ydeevne. Riboflavin, niacin, vitamin B6 og B12 reducerer træthed og udmattelse og thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6 og B12 bidrager til normal funktion af nervesystemet og thiamin, niacin, vitamin B6 og B12 bidrager til normale psykologiske funktioner.



Tabletten kan anvendes af både unge og ældre.

Kom med på Clear Brain bølgen nu...

Clear Brain kan købes i Matas, Helsam, Din Lokale Helsekost samt på apoteket. Fås også online www.newnordic.dk.

Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på 46 33 76 00.

matas

Helsam

Din lokale helsekost

a·apoteket

www.newnordic.dk
Online Store