

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  
SJÆLLAND



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 udsendt**

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 Vestsjælland
- ▶ 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 BENS PÆND

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](mailto: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.

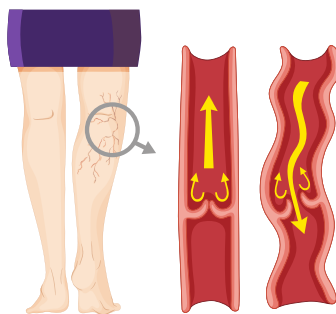
### SUNDE VENEFUNKTIONER I BENENE

## 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.

-  **Modvirker trætte ben**
-  **Mod følelsen af tunge ben**
-  **Sundere hud**
-  **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.

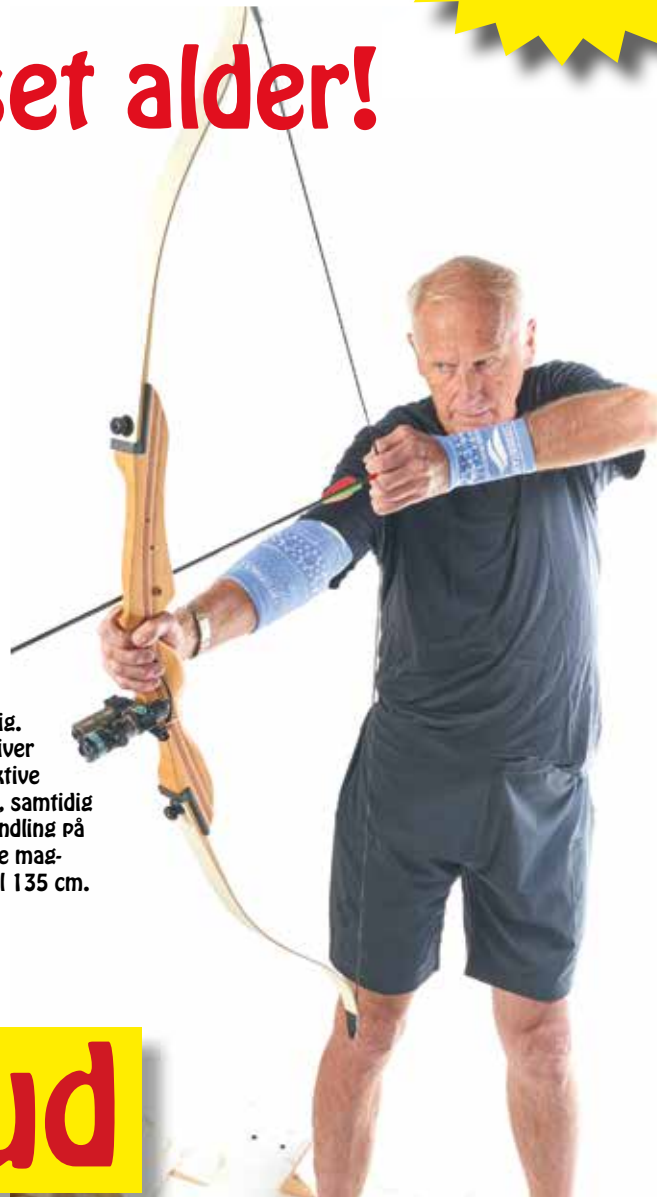
Bandagerne er tynde og kan bruges under tøjet, hvis du ønsker det. De kan vaskes og er holdbare. Magneterne er ikke limet ind, men er syet ind i hver sin lille lomme. De kan derfor ikke falde ud.

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](http://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 færebillet 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](http://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 bøvler og udgifter, når det de allerhelst vil er at gøre noget godt for andre seniorer.

Bøvler 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

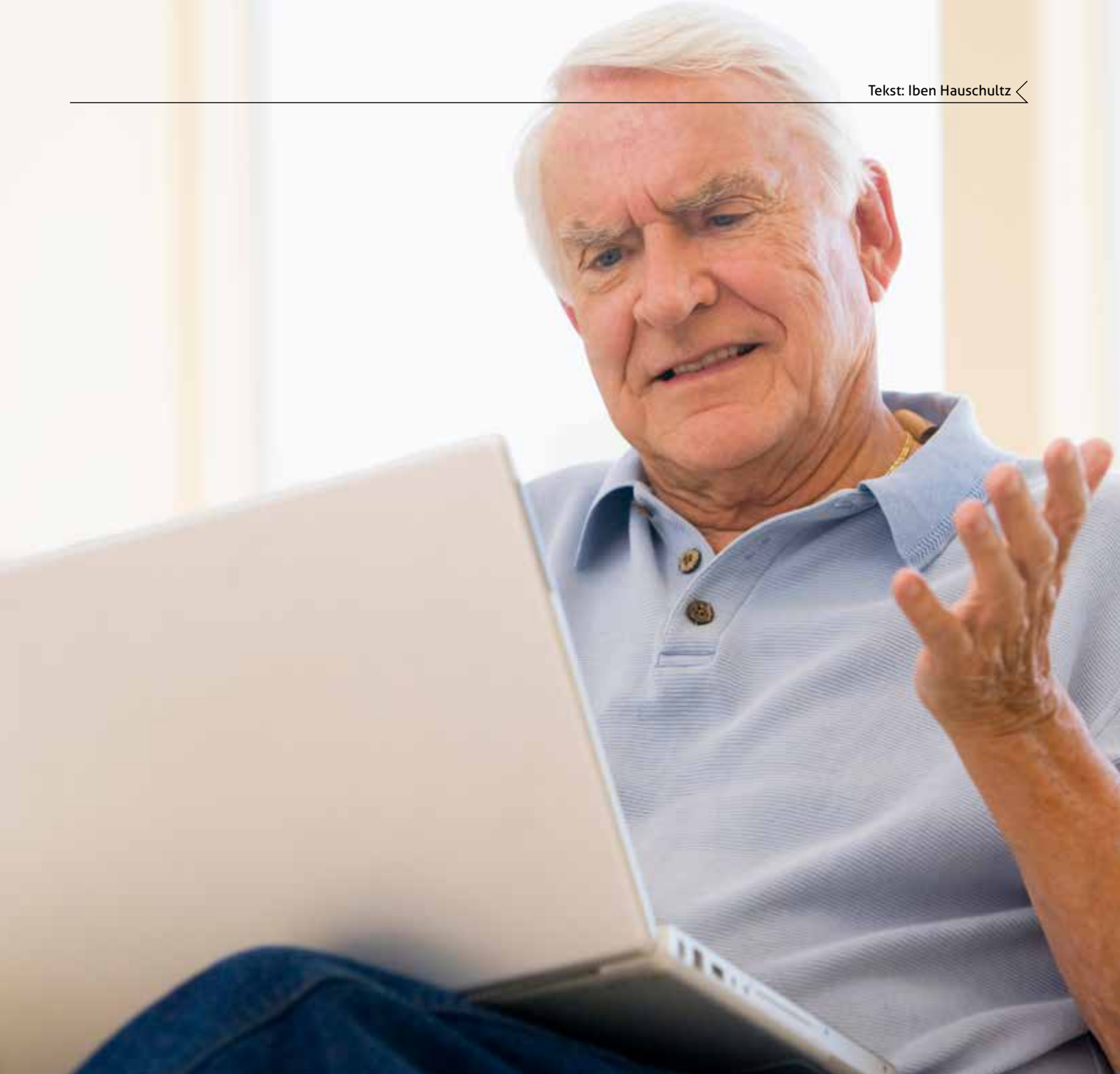
## SPØRGESKEMAET

### 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 løsninger 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

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



**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.**

**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: ● ○

MAX 25 KM/H 70 KM UDEN KORT\*

fra. **54 900 DKK**

**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

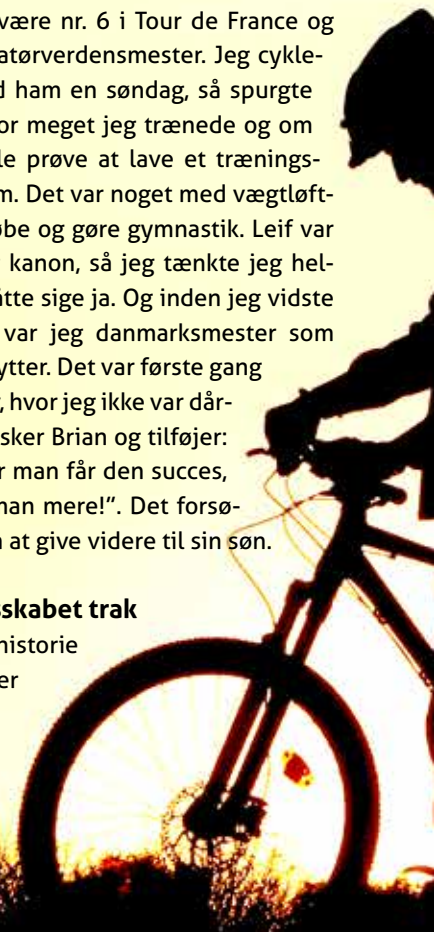
”Jeg voksede op ude på Ama’r – og jeg skulle dyrke sport for min mor. Hun var fraskilt med 2 børn, da hun var 18 – og vi boede hos mine bedsteforældre”, fortæller Brian. ”Jeg gik til fodbold og håndbold, prøvede det hele – og var rigtigt dårlig til det. Men det var lige så meget en ungdomsklub, så det 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](http://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](http://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](http://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 selvopfattelse 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 saftevand", 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](http://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.



Gæstebestømmelse 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.



Gæstebestømmelse 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.

Gæstebestømmelse 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.

Gæstebestømmelse 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 Marielysts 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](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.danske-seniorer.dk)  
– yderligere oplysning i Rejsehjørnet – tlf. 35 37 24 22



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 landejendomme 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/](http://www.tisvildehoejskole.dk/)

Tilmelding mandag-torsdag kl. 10-14 på tlf.: 48 70 76 36 eller på [tisvildehoejskole@gmail.com](mailto: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](http://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](http://www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem). Vi beskytter dine data efter loven.

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

Enkeltperson (150 kr./år)

Par (200 kr./år)



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

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

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

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

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

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

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

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

# BILLET MRK ...

Du kan få optaget en 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](http://livsbog.dk)

## GAVEN INGEN ANDRE KAN GIVE

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

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

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

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



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

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

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

## GAVETILBUD

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

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



**PP** Danmark, Port Payé  
PostNord



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





# AKTIVITETSKALENDER

## REGION SJÆLLAND



### 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](mailto: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 Seniorers 18 geografiske kredse.

### BESØG VORES HØJSKOLE



TISVILDE HØJSKOLE:  
[www.tisvildehojskole.dk](http://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 LOLLAND OG FALSTER

Kredsformand: May-Brit Horst  
Ved Dampmøllen 3, 4900 Nakskov.  
Tlf.: 30 56 64 35 - [mail: may-brit\(a\)horst.dk](mailto:may-brit(a)horst.dk)

### BANDHOLM REERNÆS BLANS PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Beboerhuset, Birketvej 90, Bandholm, medmindre andet er oplyst.

**Program og tilmelding:** Rita tlf.: 24 93 30 71 senest ugen før

**Torsdag kl. 14-17:** Kortspil, kontakt Rita

### DANSKE SENIORER SAKSKØBING

**Mødested:** Saxenhus kl. 13.30 – medmindre andet er oplyst

**31. august:** Bankospil

### MARIBO PENSIONISTFORENING

Bindende tilmelding arrangementer, "først til mølle", Birgit tirsdag + torsdag ml. kl. 16-18 tlf.: 61 77 54 70. Betaling: Det vil være en stor hjælp for bestyrelsen, hvis I medbringer lige penge til arrangementerne.

### NYSTED – ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

**Kontakt:** Kontakt Sally tlf. 51 35 09 54. Alt er gratis. Ingen tilmelding, man dukker bare op!

**Tirsdag kl. 13.30-15.30:** SeniorMotion/Stolegymnastik i Kettinge Fritidscenter, lille gymnastiksal C4.

**Tirsdag kl. 15.30-17:** SeniorMotion på Solgården i Herritslev.

**Fredag kl. 10-11:** SeniorMotion/Stolegymnastik på Stoppestedet i Nysted.

### RADSTED PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Radsted Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

**Al tilmelding:** Bodil 54 70 57 49 eller Mogens 54 70 56 09

**Mandage i ulige uger kl. 13.30:** Kortspil

### SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

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

**Tilmeldinger:** kan ske på tlf. 20 42 54 34 / 29 36 21 59 e.l. [pealibsen\(a\)hotmail.dk](mailto:pealibsen(a)hotmail.dk)

**Bowling:** hver fredag - henvendelse til Jan Wede på tlf. 23 37 81 46.

**Svømning:** torsdag i lige uger. Henvendelse til Anne-Lise tlf. 29 36 21 59 og Sussi tlf. 29 84 90 16.

**10. juni:** Tur til Stevns m/rundvisning på Gjorslev gods, spisning på Bøgeskov Traktørsted

**22. august:** Fire dages tur til Nordtyskland

### KREDS SYDSJÆLLAND

Kredsformand: vakant. Kontakt organisationskonsulent Rikke Samssund, tlf. 35 24 00 42, mobil 51 77 79 85, [rns\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:rns(a)danske-seniorer.dk)

### DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktivitetscenteret Dalgården, Thujavej 19 – kl. 14, medmindre andet er oplyst. Husk brød til kaffen, foreningen giver kaffen

**7.-11. august:** 5-dages tur til Harzen, pris:

4.795 kr.

### FAKSE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Æblehaven, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Jørgen tlf. 22 43 55 95 eller Bodil på mobil: 26 60 58 81.

**Bankospil:** I Æblehaven – begynder altid kl. 12.45.

**10. og 24. juni:** Bankospil

**7. juli kl. 7.30:** Bustur til Zoo København. Vi starter i Faxe-Ldp ved P-pladsen over for den gamle Brugs kl. 7.30, derfra til de sædvanlige opsamlingssteder: Mølle dalen og ved Lindegårdsparken, fra Æblehaven kl. 8.00. Vi nyder kaffen undervejs, er v. Zoo ca. kl. 10, hvor vi går rundt og ser på dyrene. Ca. kl. 12.45 kører vi ud og spiser, inden turen går hjemad. Tilmelding senest 1. juli til Jørgen eller Bodil. Pris: 300 kr.

**14-16. august:** 3-dages tur til Perler i det Jyske, pris: 3.645 kr. i delt dobb.vær, ink. vær. + 300 kr. Program fås i Æblehaven e.l. kontakt Bodil. Påstigning Faxe Bystation kl. 8.00, Kongsted Kirke kl. 8.15.

Tilmelding til Bodil hurtigst muligt.

### FLADSÅ VEST SENIORER

**Mødested:** Mogenstrup Menighedshus, Kirkeskovvej 6,4700 Næstved- medmindre andet er oplyst.

Formand Jan Olsen- tlf. 40 91 60 88 – [ny-skov\(a\)stofanet.dk](mailto:ny-skov(a)stofanet.dk)

**Hver mandag kl. 14-17:** Hygge med et par sange, stolegymnastik, kort og andet spil. Man medbringer selv kaffe.

### GLUMSØ PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Kroen, medmindre andet er oplyst. Formand: Kim Larsen tlf. 24 84 96 15, [mail: kimlarsen2016\(a\)gmail.com](mailto:kimlarsen2016(a)gmail.com).

**Mandage kl. 14-16:** Sangkor, Kobberstuen

**Tirsdays kl. 9.30-11.30:** EDB-hjælp, Kobberstuen

**Tirsdays kl. 19-22:** Kortspil, Kobberstuen

**Fredage kl. 10-11.30:** Seniordans v/Doris Christiansen, Salen

**Fredage i lige uger kl. 14:** Banko, Salen

**8. juni kl. 8-17:** Busudflugt til Frederiksborg Slot v/Hillerød med rundvisning i hold

og tid på egen hånd på slot og museum, frokost kl. ca. 13 på Restaurant Ellegarden inkl. 1 øl/vand/vin samt kaffe og kage. Vi kører retur ca. kl. 16.

### VALLØ SENIORFORENING

**Mødested:** Mødestedet, Bredgade 1, Hårlev, medmindre andet er oplyst. Formand: Elisabeth Vadsten.

**13. juni kl. 9:** fra Mødestedet og 9.15 fra Strøby Egede Bycenter: udflugt til Frederiksborg Slot uden rundvisning og med middag på Restaurant Leonora lige ved Slotsøen og kaffe på hjemturen. Tilmelding inden 5. juni til Elisabeth på tlf. 20 82 74 52 eller Anne-Grethe på 30 11 90 90.

**Pris:** 300 kr., som så vidt muligt overføres efter tilmelding til konto 2361 607 000 5091 eller mobile pay 20 21 07 43.

### KREDS VESTSJÆLLAND

*Kredsformand: Peter Bach Larsen  
Stenbjergvænget 35 – 4305 Orø  
Tlf. 40 78 65 23 – mail: peterbach.larsen(a)  
gmail.com*

### FUGLEBJERG-SANDVED EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Fuglebjerg Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Henny tlf. 55 45 64 06. Betaling i Café Fuglen – senest dagen efter mellem kl. 13.30 og 15.

### GØRLEV PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Den gamle biograf i Gørlev, Østerled 25 i Gørlev – kl. 14, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** til Anne Marie Jørgensen tlf.: 40 91 81 90

**Bankospil:** 16. juni, 18. august, kl. 14 – kortpris: 10 kr.

### HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Hvidebækhallens Cafeteria, hvor intet andet oplyst.

**Tilmelding:** Gurli Madsen tlf. 59 50 48 15. Betaling ved tilmelding på konto. Nr. 0537 0000468029 Dragsholm Sparekasse

**Bankospil kl. 13-16:** Hver gang 30 pæne gevinster + ekstragevinst m. vin

**Bankospil:** 13. og 27. juni – 8. og 22. august

**16.-18. august:** 3 dages bustur til Fyn, Jylland og Fanø med besøg i H. C. Andersens Hus, kunstneriske rum, have og udstilling. Frokost m/1 genstand på Restaurant Deilig, hvorefter vi kører til Jylland til Varde Hotel. Dag 2: Tur til Esbjerg og Fanø med guide ombord, frokost +1 genstand på Ambassaden. På hotellet serveres 2-retters menu begge dage. 3. dag: Efter morgenmad kører vi til Tambours Have og orangeri. På et badehotel spiser vi 2-retters middag, hvorefter vi kører mod Sjælland. Forventet hjemkomst ca. kl. 19.

**Pris:** 3.000 kr. i delt dobb.vær. enevær. + kr. 300. Påstigning: Hvidebæk Hallen kl. 8.00, Ubby v/Røde Kors kl. 8.15, Rørby kl. 8.30. Tilmelding senest 3/7.

### HØNG PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Fuglereden, medmindre andet er oplyst. Se også Facebook – søg på Høng Pensionistforening. Formand: Tonny Rosing.

**Bankospil:** hver onsdag kl. 13.30 – Medbring egen kop, så er kaffe/the gratis.

**OBS:** alle busture afgår fra centertorvet.

**30. juni kl. 12.30:** afgang med bus til Cirkusrevyen.

**1. september kl. 13.30-16:** Sagafjord-sejlad, deltagerpris kr. 350 inkl. frokost, kaffe og bus. Busafgang kl. 11.30. Tilmelding: til Pia 26 16 28 55 eller Grethe 40 40 74 33.

### KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Årby Forsamlingshus, medmindre andet er anført – Madlavning for mænd er på Rynkevangskolen.

**Alle ture og fester:** er med bindende tilmelding. Betaling for ture og fester bedes indbetalt senest 14 dage før arrangement. Se også [www.pensionist4400.dk](http://www.pensionist4400.dk).

**Tilmelding:** til Erna Pedersen på tlf. 20 93 73 46.

**Bankospil:** 7. juni, 2. august kl. 13

**23. juni kl. 15.30:** Sankthans-tur ud i det blå, afgang fra Engvej med bus. Sankthans-menu på Højby Kro. Tilmelding senest 15. juni, pris: 350 kr.

**Kortspil:** 2. august kl. 12

### KALUNDBORG VÅGEKONER

**Onsdage kl. 10-12:** Datastue Gørlev Bibliotek. Instruktør Vivi, tlf. 58 85 90 05

**Torsdage kl. 9.30-10.30:** Stolemotion på Aktivitetscentret Munkesøparken. Instruktør Nell tlf. 51 22 12 24

### ORØ SENIORER

**Mødested:** skiftende steder – se mere på [www.orø-seniorer.dk](http://www.orø-seniorer.dk). Kontingent: 150 kr./år - Kontakt: Peter Bach Larsen tlf. 59 46 72 02

**Aktiviteter:** banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, fællesspisning, IT-/datastue, musikalsk underholdning, oplysning/kurser.

### PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

**Mødested:** Jyderup Hallen – kl. 13.00, medmindre andet er oplyst

**Tilmelding senest mandag før mødet kl. 11 til:** Gerda på tlf. 59 27 70 04 eller 28 28 65 82.

**Pris for at deltage:** kr. 30 for medlemmer, medmindre andet er oplyst.

**14. juni:** Lotteri og bankospil. Tilmelding senest 13. juni.

**18. juni:** 80 års jubilæumsfest. Kristian Rusbjerg med "Maries Festival Band" underholder efter spisningen. 3-retters menu, underholdning samt kaffe og kage. Pris: 200 kr. Tilmelding og betaling senest 11. juni.

**26.-29. august:** 4-dages bustur til Rügen i Nordtyskland. Pris inkl. fuld pension 4.500 kr. i dobbeltværelse. Mulighed for enkelte tilkøb. Tilmelding er åbnet 4. marts. Medlemmer har fortrinsret.

### RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Søparken, medmindre andet er oplyst

**Fællesspisning for pensionister:** 2. søndag i hver måned kl. 12.30. Tilmelding: senest onsdagen før på tlf.: 22 56 65 17

**Banko:** mandag i lige uger kl. 13.30 – undtagen i uge 34 (Ruds Vedby-ugen)

### SENIORER I TØLLØSE SODERUP ESKILSTRUP

**Mødested:** Aktivitetshuset Tølløse - medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Lone Østergaard tlf. 23 66 99 44 eller Torben Andersen tlf. 23 10 19 23.

**Juni og juli:** sommerferie

**17. og 31. august:** Banko

### STENLILLE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktiviteten – indgang via Sneppevej, Stenlille, medmindre andet er oplyst. Formand: Jørgen Hansen tlf. 40 42 66 50 – [mailjh\(a\)jubii.dk](mailto:mailjh(a)jubii.dk). Program: se [www.stenlille-p-f.dk](http://www.stenlille-p-f.dk).

**Tilmelding og betaling:** tirsdag i lige uger eller via netbank reg.nr. 1551 konto nr. 351 611 3944.

**Aktiviteter:** banko busture, udflugter, rejser foredrag fællessang fællesspisning kort-og/eller brætspil musikalsk underholdning

### ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktivitetscentret St. Merløse skole, Holbækvej 30B. st. Merløse – kl. 14, medmindre andet er oplyst. Her finder du også SeniorBladet.

**Ny formand:** Ani B. Jensen, St. Merløse – tlf. 31 53 90 42.

### SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Åvangen Aktivitetscenter i Svebølle – kl. 13.30, hvor intet andet er nævnt. Formand: Ole Lauridsen – tlf. 28 56 92 75.

**13. juni kl. 13:** Sommerafslutning og hygge. Vi spiser vores medbragte mad, herefter banko.

### SØRBY OMRÅDETS SENIORKLUB

**Mødested:** Hvidebjergskolen, medmindre andet er oplyst.

**Tirsdays til uge kl. 14.30-17:** Seniorklub

### VALLEKILDE-HØRVE SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aulaen på Hørve Skole kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand Tove Møller Pedersen tlf. 21573907 – [tovevp1\(a\)gmail.com](mailto:tovevp1(a)gmail.com)

**Arrangementer:** torsdage 2 gange om må-



neden, dog ikke juni, juli og august. Kontingent 125. kr./ år

**Tirsdage kl. 14:** Kortspil på Bakkegården 38  
**10.-13. juni:** Ferietur til Thy og Hanstholm

### KREDS ØSTSJÆLLAND

Formand Marianne Kargaard  
Ledagervej 22, 4000 Roskilde  
Tlf. 26 84 09 55 - mail:  
MarianneKargaard(a)hotmail.com

### GL. SKOVBO SENIORFORENING

**Mødested:** oplyses fra gang til gang. Tilmelding: til Margith på tlf.: 22 59 14 18 eller Anne Marie tlf. 22 92 39 01. Indbetaling til arrangementer skal ske på Reg.nr. 4424 – kto. 3530011666 – betaling er bindende tilmelding. HUSK: oplys navn. 10. juni: Foredrag i Sognegården "Livsglæde hele livet", der serveres kaffe og kage og det gratis for medlemmer.

**14. juni kl. 14:** Gratis film i Borup Kino, Lindevej 3, Borup. Filmen er "Miss Viborg" 17. august: Sommerudflugt

### HAVDRUP SENIORKLUB

**Mødested:** Sognehuset, Bistrupvang 33, Havdrup kl. 13, medmindre andet er oplyst.

**8. juni:** Udflugt: Kanalsejltur i Københavns Havn. Varm mad i SAS-klubben, Kastrup

**20. juni:** Banko

**15. august:** Banko

**29. august:** Banko. Tilmelding til udflugt 7. sept.

### HERFØLGE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Sognehuset kl. 13.30 (dørene åbnes kl. 12.30) medmindre andet er oplyst.

**Entre:** Kr. 20 inkl. Kaffe, husk selv brød. Bestilling af mad: Hanne tlf. 25 48 74 39

### LEJRE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Felix. Kontingent: 125,00 kr. pr. person.

Nye medlemmer velkomne, kontant Connie Jensen tlf. 29 42 50 45.

Alle kan blive medlem, personer over 60 år har stemmeret.

### SENIORTRÆF ROSKILDE

Se foreningens arrangementer og kontakt på [www.seniortraefroskilde.dk](http://www.seniortraefroskilde.dk)

### SKENSVED PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Fodboldlokalerne ved Skensvedhallen i LL. Skensved

**7. juni:** Udflugt

**20. juni kl. 13:** Sankthansfest

### SOLRØD SENIOR KLUB

**Mødested:** Solrød Aktivitets- og frivilligcenter, Solrød Center 85, Solrød Strand (medmindre andet er nævnt)

**Aktiviteter:** banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, fællesspisning, kort- og/eller brætspil, musikalsk underholdning, oplysning/kurser – se også [www.solsenklub.dk](http://www.solsenklub.dk) – mail: [info\(a\)solsenklub.dk](mailto:info(a)solsenklub.dk)

**Formand:** Sonja Poulsen tlf. 22 21 14 03 – [sonjap2680\(a\)gmail.com](mailto:sonjap2680(a)gmail.com). Kasserer: Rita Rasmussen tlf.: 22 54 54 97.

**Stolemotion:** Holdtræning mandag kl. 9.15-10 og onsdag kl. 9-10. Det er gratis og åbent for alle interesserede, ikke kun medlemmer. Vi slutter af med hygge over en kop kaffe/the Kontakt: mandagsholdet: Lillian Ipsen tlf. 20 97 44 68, onsdagsholdet Marianne Larsson tlf. 40 89 26 09

**Seniorbio:** i Solrød Bio en gang om måneden – Torsdag kl. 10. Før forestillingen byder Solrød Bio på en kop friskbrygget, gratis kaffe/the. Billetpris 55 kr. Bestil billet på [www.solrodbio.dk](http://www.solrodbio.dk)

**Arrangementer:** oftest kl. 14:

### ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE - ROSKILDE

**Mødested:** Frivilligcentret, Jernbanegade 21A, Roskilde. Se mere på [www.aeldre-roskilde.dk](http://www.aeldre-roskilde.dk).

### ÅGERUP OG OMEGNS SENIORKLUB

**Mødested:** Gundsøllevej 6, Ågerup i Roskilde – Kontingent 300 kr./år, gæstebillet: 50 kr. Kaffe og brød: 25 kr.

**Formand:** Ulla Povlsen, tlf.: 30 53 80 04, [ulla.povlsen\(a\)gmail.com](mailto:ulla.povlsen(a)gmail.com)

**Sommerferie:** 1. juni til september

### ORGANISATIONSKONSULENT

**Region Sjælland:**

Rikke Samssund, tlf. 35 24 00 42, mobil 51 77 79 85, [rns\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:rns(a)danske-seniorer.dk)

# TILMELD DIG NYHEDSBREVET



## OG FÅ MERE UD AF DIT MEDLEMSKAB!

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

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



VI HJÆLPER HINANDEN

Oplev-  
elser i  
Storkøben-  
havn

Kom  
Med:  
Jylland og  
Fyn

Danske  
Seniorer  
Bornholm

Medlems-  
foreninger

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



## 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:

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

Tilfredshedsgaranti • Betaling op til 5 år • ISO 9001 kvalitets-certificeret • [www.tpt.dk](http://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](http://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](http://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](http://www.newnordic.dk).

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

matas



a·apoteket

