

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 11. ÅRGANG · NR. 3 · JUNI 2023

# SENIOR BLADET

SIDE 14

- Bag om  
jubilaren

SIDE 22

TEMA:  
Grå stær og  
dobbeltsyn



REGION NORD- OG  
MIDTJYLLAND  
SAMT SYDDANMARI



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  
dog ikke i juli.  
Tlf.: 52 40 13 18 er åben.

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 2023  
udkommer 25. august  
Deadlines: Redaktion: 17/7  
Foreningernes kalender: 1/7

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: 72 22 70 80  
Bookingdeadline til nr. 4:  
1/7 kl. 8

Tryk  
Degn Grafisk A/S

Oplag  
57.500

ISSN  
2246-0136



# DANSKE SENIORER – EN UNG ORGANISATION MED GAMLE RØDDER

Det startede for snart 100 år siden i 1926 i Randers, hvor 7 lokale foreninger blev enige om at stifte en fælles "Centralforening for aldersrentenydere i Danmark", som skulle virke til gavn for de fælles vilkår. I årene efter kom der masser af nye lokalforeninger over hele landet i små og store byer. De jyske foreninger blev til "Danske Pensionister", foreninger på øerne fandt 1939 sammen i "Sammenslutningen af Pensionistforeninger i Danmark" og i Storkøbenhavn stiftedes i 1965 det, der blev til "Pensionisternes Samvirke".

I 2013 besluttede organisationerne at fusionere i én ny, fælles landsorganisation "Danske Seniorer" for at få mere politisk gennemslagskraft og for at blive mere synlige i medierne. Tiderne skifter, velfærden udvikles på godt og ondt, vi lever længere og kan mere, der skulle sættes nye mål. Men helt nemt var det bestemt ikke. Alle jer, der var med til at beslutte fusionen ved, at der var mange forskelle, som skulle snakkes igennem, både kulturelle, økonomiske og tekniske forskelle. Man kan sige mange pæne ting om os, der er gamle, men nemme at lave om på, det er vi altså ikke. Det tager tid, men det lykkedes og set i bakspejlet, nu hvor der er gået 10 år siden fusionen, er der ingen tvivl om, at det var en rigtig beslutning, der blev truffet dengang i 2013.

Vi har fået et rigtig godt fælles sekretariat med kontor i Århus og København, som rådgiver medlemmerne, sørger for medlemskort, rabataftaler, hjemmeside og SeniorBladet, arran-

ger koncerter og konferencer og ikke mindst: rejser politiske sager for at forbedre seniorers vilkår inden for sundhed, økonomi, boliger, transport. Alt sammen i et tæt samarbejde med hovedbestyrelsen, kredsene, foreningerne og de mange frivillige, som hjælper til.

Skal jeg pege på noget, hvor Danske Seniorer har gjort en forskel, er det f.eks., at seniorer ikke længere betaler ekstra kr. 150 mio. kr. årligt for at forny kørekort, at der er seniorhøjskoler over hele landet, at satsreguleringen blev fjernet så folkepensionen følger løn- og pristalsudviklingen og at de dårligst stillede får inflationshjælp.

Og lige nu har vi fokus på at hjælpe foreningerne med GDPR-, hvidvask- og bankoregler, lokaler og tilskud og på at få en ny, god Ældrelov. Vi fortsætter konkurrencen "Danmarks bedste plejehjem" og på den måde kan være med til at øge opmærksomheden på de gode steder og måske være med til at levere ideer til, hvordan man skaffer alle de hænder, som mangler i ældreplejen.

Så lad os fejre 10-års jubilæet i bevidstheden om, at Danske Seniorer er med til at sætte dagsordenen og sidder med om bordet, når der træffes beslutninger om seniorernes og seniorforeningernes vilkår.

Med venlig hilsen

Per K. Larsen,  
Landsformand





# INDHOLD



Fælles event i Galten.



Vidste du, at ketsjersport er den motionsform, som nedsætter dødeligheden mest?



Ak ja, det er med synes, som med hørelsen. Det bliver slidt. Læs om grå stær, dobbeltsyn og få tips til, hvordan du holder øjemusklerne i form.

**4** Kort nyt & Nyt om DS

**6** Vind 2 billetter til Senior Festivalen 2023

**10** Ældrelov eller kommunal sundhedslov?

*Vi satte ældreordførere og fagfolk i stævne.*

**14** Vi ville styrke fællesskabet

*Danske Seniorer fylder 10 år. Vi har talt med organisationens første formand.*

**16** I gør det knaldhamrende godt

*Citat: Arne Rolighed, Danske Seniorers første næstformand.*

**17** Danske Seniorer mest tidssvarende

*Sådan valgte den nye organisation sit navn.*

**18** Chat-GPT – er google størrelse XXXL

*Læs computerworld.dk's chefredaktørs vurdering af kunstig intelligens.*

**20** Bliv frivillig ved VM i badminton

**22** Nu rammer Jørn nøglehullet i første forsøg!

*En tilfældighed reddede 82-årige Jørn fra det dobbeltsyn, han havde døjet med i 10 år.*

**24** Grå stær er en tilstand – ikke en sygdom

*Interview med optometrist Bo Lauenborg.*

**26** Vejen til øget trivsel er lige uden for døren!

*Naturinspiratorerne er i gang.*

**27** Fælles event gav nye medlemmer Galten Minigolf Klub og Seniorforeningen slog pjalterne sammen for en dag.

**28** Ny tradition i Aarestrup booster livsglæden

*På morgenvandring med højskolesangbogen under armen.*

**30** Vind med SeniorBladet

**31** Kulturkassen

**34** Krydsord

**36** Billet mrk ...

**36** Medlemsfordele

**37** Aktivitetskalender

# KORT NYT

## BUTIKKER SKAL TAGE IMOD KONTANTER

Dankortet kom ind i vores liv i 1983 og året efter blev kontantpligten indført. Den bestemmer, at butikker i Danmark har pligt til at modtage kontanter mellem kl. 08 og 22. Netbutikker, selvbetjeningsforretninger som fx ubemandede tankstationer er fritaget - ligesom bankerne, der heller ikke behøver modtage kontanter.

### Beløbsgrænse

Du kan højst få lov til at betale 19.999



## HAR DU STYR PÅ DIN REJSEFORSIKRING?

- ▶ Har du overhovedet én? Og under hvilke betingelser gælder den?
- ▶ HUSK at tjekke det, inden du tager af sted på ferie.
- ▶ Er du i tvivl om, om du har en, så hør lige dit forsikringselskab ad.
- ▶ Rejser du i Europa, så husk det blå sygesikringskort. Det kan du bestille på borger.dk – og det tager 2-3 uger, inden det lander i din postkasse.

kr. kontant, mere må erhvervsdrivende ikke modtage pr. salg – heller ikke ved at dele betalingen op i rater. Hvis en erhvervsdrivende betaler en regning på over 8.000 kr. kontant, skal han/hun indberette det til Skattestyrelsen.

### Vi er digitalt flittige

I 2022 betalte vi i Danmark digitalt for varer og tjenesteydelser for 2,3 mia. kr. om dagen. Til det brugte vi både Dankort, internationale betalingskort, MobilePay - Apple Wallet og Google-pay.

### Hør mere

Vil du vide mere om, hvad det gør ved vores betalingsevne og betalingssystemer, når vi bliver mere og mere digitale, kan du på dr.dk høre - eller genhøre P1's program Følg pengene: "Betalingsjungle - mia. på spil" fra 22. maj kl. 9.05.

Du finder linket her [www.dr.dk/lyd/p1/foelg-pengene](http://www.dr.dk/lyd/p1/foelg-pengene).

Programmet forklarer forskellen på de forskellige betalingsmåder og hvad de koster for os som forbrugere og forretninger.

Ekspertene i programmet er Esben Torpe Jørgensen, direktør for Dankort, økonom i Forbrugerrådet Tænk Jacob Ruben Hansen, chefkonsulent i Dansk Erhverv Henrik Lundgaard Sedenmark og Jakob Ussing erhvervskorrespondent i DR.

# NYT OM DS

## VELKOMMEN TIL NYE INSTITUTIONER

Vi byder Plejecenter Frydenholm i Holte, Poghøj Ældrecenter i Oksbøl og Plejehjemmet Ellen Marie i Gilleleje velkommen i fællesskabet.

Med medlemskabet følger bl.a. 10 eksemplarer af Seniorbladet seks gange om året og 2 delegerede på Danske Seniorers kongres.

## VELKOMMEN TIL TO NYE KREDSFORMÆND

Danske Seniorers Randers Kreds har valgt ny formand. Det blev Jytte Schmidt, der også er formand for Allingåbro-Vivild Seniorer.

Også Kreds Sydsjælland har efter længere tids vakance fået en formand. Det blev Carsten Johansen, der er personligt medlem af Danske Seniorer.

## FERIELUKKET:

Rejsehjørnet holder ferielukket de sidste tre uger i juli fra den 10. – det er uge 28, 29. og 30

Vores kontor i København holder helt lukket i uge 30.

Telefontider i uge 28 og 29 er telefonen åben tirsdag og torsdag kl. 10-12. I uge 30 er telefonen helt lukket.

Fra 31. juli er både Rejsehjørnet og hovedkontoret åbent igen.

Jyllandskontoret i Aarhus er lukket i hele juli. Redaktionens telefon 52 40 13 18 er åben som normalt.

## DANSKE SENIORER VALGT TIL ISOBROS BESTYRELSE

Du kender måske bedste ISOBRO fra lokalforeningspuljen, som mange af Danske Seniorers medlemsforeninger søger penge i hvert år. Men ISOBRO er meget mere end en pulje:

ISOBRO står for IndSamlingsOrganisationernes BRancheOrganisation, og er paraplyorganisation for NGO'er som Danske Seniorer. Danske Seniorer har været medlem siden 2021, og nu er vores direktør Katrine Lester blevet valgt ind i bestyrelsen for ISOBRO.

### Vi hjælper hinanden

"Vi har fået rigtig meget ud af at være medlem af ISOBRO, og vi har kunnet trække på ISOBRO i en række sager af stor betydning for vores medlemsforeninger. Vi er selvfølgelig især superglade for at vores foreninger kan søge lokalforeningspuljen, men også når det kommer til eksempelvis hvidvaskeregler og bankobekendtgørelse, har det betydet noget, at vi arbejdede tæt sammen med ISOBRO", siger Katrine Lester og tilføjer:

"Det skal være lettere at være forening i Danmark, og det skal være lettere at være indsamlingsorganisation. Med ISOBRO står vi som NGO stærkere over for banker, mobilepay og myndigheder, og jeg vil selvfølgelig gerne være med til at præge det arbejde. Det er jo noget, vi bakser meget med i Danske Seniorer!"



## DANSKE SENIORER FYLDER 10 ÅR!

Vi fejrer fødselsdagen i ugen op til 18. juni med lodtrækning om fede præmier blandt vores følgere på Facebook og modtagere af vores nyhedsbrev.

### Like os på Facebook

Gå ind og synes godt om Danske Seniorer på Facebook – er du med i fødselsdagslodtrækningen.

### DU KAN OGSÅ GIVE OS EN GAVE

Har du lyst til at fejre 10 år med godt arbejde for seniorer og seniorforeningerne kan du støtte vores arbejde med en donation. Det kan du gøre på mobilepay nr. 25 21 12 – eller på kto.nr. 5301 028 22 55.

Du kan endda trække donationen fra i skat. Læs mere på [danske-seniorer.dk/stoet-os](http://danske-seniorer.dk/stoet-os).

Donér 200  
kr./år

25 21 12  
Mobilepay

Konto nr.: 5301 - 028 22 55

## DU KAN NÅ DET ENDNU: SKAL DIT PLEJEHJEM VINDE 20.000 KR.?

Der gik kun få dage, inden den første indstilling til prisen Danmarks bedste plejehjem og de 20.000 kr. til en skøn fælles oplevelse for alle, der bor og arbejder på vinderplejehjemmet, dumptede ned i mailboksen.

Vi fortæller naturligvis ikke her, hvor indstillingen kom fra – eller hvilket plejehjem, der blev indstillet.

### Du kan nå det endnu

Har du ikke indstillet din favorit endnu, så kan du stadig nå det. Linket er åbent til og med 30. juni! Indstilling kan kun ske på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk) – se under Aktuelt & Viden.

### Vidste du, at

▶ der er næsten 950 plejehjem i Danmark?

- ▶ 784 af dem (83 %) er kommunale, lidt flere en 1 ud af 10 (99) er selvejende institutioner med overenskomst med kommune, mens 16 (knap 2 %) er private plejehjem og 48 (5 %) tæller som friplejehjem.
- ▶ plejehjem også kan blive medlem af Danske Seniorer og støtte det gode arbejde.



# VIND 2 BILLETTER TIL SENIOR FESTIVALEN 2023



## Marielyst Højskole – 26. og 27. juli

Her er sang og klang og latter, debatter, musik og en masse glade seniorer. Oplev bl.a. Michael Carøe & Guldholdet, Søs Fenger, Tamra Rosanes Duo, Dissing, Las & Cross Band samt Ester Brohus & Knud Møller.

Der er lagt op til skønne dage i godt selskab, når Højskolen Marielyst, Faglige Seniorer og Danske Seniorer slår portene op til to dage med både sjov og alvor på Sydfalster.

Her er telte, indendørs og udendørs scener – madboder og info-stande.

Her kan du blive både klogere og gladere, hygge dig, danse, møde nye mennesker, synge, høre om og/eller debattere alt det, der påvirker dit seniorliv – lige fra genbrug og dating til digitalisering og ”ældre”politik.

Du kan også bare komme og nyde det gode vejr, stemningen og musikken. Du skal selv medbringe festivalstol og solhat.

## Vind 2 billetter

Du kan vinde to 2-dages billetter – Så du kan tage en ven med, hvis du skulle være så heldig at vinde.

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 ”Konkurrence – Senior Festivalen” Husk at skrive din egen postadresse, så vi kan sende billetterne til dig, hvis du skulle være så heldig at vinde. Eller send en mail til [vind@danske-seniorer.dk](mailto:vind@danske-seniorer.dk) – og skriv ”Senior Festivalen” i emnefeltet.

Vi skal have dit postkort eller din mail *senest 30. juni 2023*

Du kan læse meget mere om festivalen på [www.hojskolenmarielyst.dk/seniorfestival](http://www.hojskolenmarielyst.dk/seniorfestival). Her kan du også købe billetter, hvis du ikke skulle være så heldig at vinde konkurrencen.

Pris: 2-dages billet 740 kr. + gebyr. 1-dags billet koster 450 kr. + gebyr.

Hold også godt øje med Danske Seniorers Facebook-side. I anledning af vores 10 års fødselsdag trækker vi også lod om 2 billetter til festivalen her.



# JEG FIK HJÆLP TIL PÆNE & LETTE BEN

Jette Nielsen (62) kan lide at danse og at tumle rundt med børnebørnene. Men trætheden i benene kom snigende, og det blev med tiden sværere at følge med.

- Jeg vil så gerne røre mig og holde kroppen i gang, men det begyndte simpelthen at blive en udfordring. Mine ben føltes som energiforladte betonklodser, og huden var heller ikke for køn, forklarer hun.

Jette havde prøvet mange ting gennem årene og var tæt på at

*Selv om jeg stadig kan have trætte ben i ny og næ, er det slet ikke ligesom før.*

give op, da hun faldt over en annonce for Venolet. De trætte ben og synlige vener genkendte Jette.

### Langsomt lettere

Hun indså, at problemet nok havde noget med venerne at gøre og bestilte en pakke.

- Jeg mener, at der gik en tre måneders tid, inden der begyndte at være en effekt. Mine ben blev langsomt lettere ... ikke så trætte, og huden begyndte også at se pænere ud, fortæller hun.

I dag er Jette aktiv på dansegulvet og går masser af lange ture.

- Selv om jeg stadig kan have trætte ben i ny og næ, er det slet ikke ligesom før. Det er virkelig rart, siger en storsmilende Jette, som nu har taget de koncentrerede tabletter i tre år.

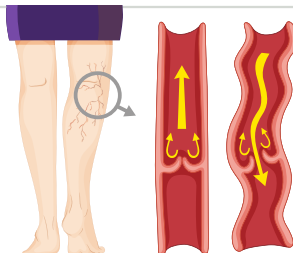
## TUNGE OG TRÆTTE BEN?

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. rødvinblade/kerner, som

bidrager til en normal funktion af venesystemet, blodkar og kredsløbet. Faktorer der modvirker oplevelsen af tunge og trætte ben. Rødvinblade/kerner kan derudover forbedre hudens generelle udseende og mindske cellulite (appelsinhud).

Vitamin C i Venolet 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.



Vener transporterer blodet fra de ydre dele af kroppen tilbage til hjertet. De fleste af os kan se de perifere vener i større eller mindre grad - f.eks. når de hvide "vinterben" kommer ud og bliver eksponeret for solen.

## 4 grunde til at støtte dine vener

Rødvinblade/kerner i Venolet bidrager bl.a. til en normal funktion af venesystem, blodkar og kredsløb. Det gavner benene på en række områder.

-  **Modvirker trætte ben**
-  **Mod følelsen af tunge ben**
-  **Sundere hud**
-  **Mindre appelsinhud**

## 50% PÅ VENOLET

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

**Nu: kr. 149,-**  
(Inkl. fragt kr. 188,-)  
2 måneders forbrug



**RING: 82 30 30 40**

Hverdage kl. 8-16

Wellvitas kundeservice er altid klar med gratis råd og vejledning.

**Bestil online: wellvita.dk**

**wellvita**® Energivej 4  
6700 Esbjerg

★ Trustpilot ★★★★★

# Magnet-strømperne er helt

- Hvis du prøver dem, vil du ald



## Endelig er de nye magnet-strømper klar!

Hvis du vil have fantastiske strømper, der er gode for dit helbred og ikke laver mærker på benene, så har du muligheden her! Strømperne kan vaskes i maskine på den sædvanlige måde (40 grader). Magneterne er syet ind som fleksible tråde, og du mærker dem ikke. Magnetfeltet er så skånsomt, at du trygt kan bruge strømperne hele dagen.

## Fantastiske strømper af god kvalitet!

- Med ægte **bløde magneter** syet ind.
- Efterlader **ingen mærker** på benene.

# Gratis gave

Smertepaster til alle som køber de nye magnet-strømper. Paster til smerte behandling, som sættes direkte på ømme og smertefulde steder.



Denne tegning viser, hvor føddernes reflekszoner er placeret. Hvis du er interesseret i, hvor hvert organ har sin reflekszone, kan du nemt finde dette ved at søge efter "fodzonerterapi" på nettet.



# klart årets store nyhed.

rig bruge andre strømper -



## De bedste strømper jeg nogensinde har prøvet!

Det første jeg lagde mærke til var, hvor dejlige de var at have på. Da jeg tog dem af om aftenen, bemærkede jeg at der slet ikke var de sædvanlige mærker efter strømpernes overkant. Jeg føler, at strømperne er gode for hele mit væsen og kommer aldrig til at bruge andre strømper nu. Magnet-strømperne er simpelthen fantastiske!



## Jeg har kasseret alle mine gamle strømper!

Efter at have prøvet magnet-strømperne, er mine gamle strømper ikke meget værd. Jeg føler mig ikke tilpas, hvis jeg ikke har magnet-strømperne på. De er simpelthen så lækre, at jeg anbefaler alle, jeg kender at prøve dem! De er dejlig bløde og holder fødderne tørre og hele kroppen føles friskere.

## Derfor styrker magnet-strømperne dig:

Fra naturens side er vi skabt så smart, at vi under fødderne har reflekszoner til alle kroppens organer. Disse stimuleres naturligt, hvis vi går med bare fødder på ujævnt underlag. Desværre er det ikke mange af os, der gør det længere.

Men her er en god nyhed: Du kan opnå den samme gavnlige effekt på reflekszonerne, hvis du bruger disse strømper, der indeholder magnet-fråde. Magnet-strømperne styrker derfor alle kroppens organer på en fantastisk effektiv måde.

**Lynbestilling på [www.naturhuset.dk](http://www.naturhuset.dk) eller bestil på ordre tlf.: 70 23 34 45**

**1 par Magnet-strømper kr. 199,-**

**3 par Magnet-strømper kr. 450,- (150 kr./par)**

**5 par Magnet-strømper kr. 590,- (118 kr./par)**

**10 par Magnet-strømper kr. 995,- (99,50 kr./par)**

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

En god debat mellem tre medlemmer af Folketingets ældreudvalg. Fra venstre er det Kirsten Normann Andersen (SF), Marlene Harpsøe (Danmarksdemokraterne) og Mette Thiessen (DF).



“Vi skal have en lov, hvor paragrafferne kører rundt om borgeren i stedet for, at borgeren skal køre rundt om paragrafferne”, sagde fhv. departementschef Per Okkels. Han har stået i spidsen for det rådgivende panel, der i september 2022 udgav en rapport med anbefalinger til en ny ældrelov.



“Vi skal visitere på mål og ikke på ydelser. Tiden skal bruges sammen med borgerne,” lød det fra sektorformand i FOA Tanja Nielsen, der også fremhævede, at arbejdsglæde for personalet går hånd i hånd med livsglæde for borgerne.



“Rehabilitering er en metode og ikke en ydelse”, lød det fra Ergoterapeutforeningens formand Tina Nør Langager, der også talte for en reform af hele hjælpemiddelområdet. “Kviksrammer til hjælpemidler kan være med til at frisætte ældreplejen”, lød det.



# ÆLDRELOV ELLER KOMMUNAL SUNDHEDSLOV?

Værdighed og frisættelse. Selvstyrende teams. Nærhedsvisitation, hjælpemidler, boliger og frit valg. Ældreplejen er kompleks, og det er vigtigt at komme omkring alle hjørner, når der skal laves en ny ældrelov.



Danske Seniorer har derfor arrangeret en konference 3. maj 2023 om den kommende ældrelov. Formålet var at samle en stribe aktører inden for ældreområdet, og få deres bud på hvad en ældrelov skal indeholde.

Ældreminister Mette Kiergaard (M), fhv. departementschef Per Okkels, sektorformand i FOA Tanja Nielsen og sygehusdirektør Mette Touborg var bare nogle af mange vidende oplægsholderne, der kom med

indspark, forslag og pegede på udfordringer.

Landsformand i Danske Seniorer Per K. Larsen lagde for med at udfordre navnet ældrelov: "Man er ikke syg, fordi man er ældre. Langt de fleste ældre klarer sig selv, og vil helst klare sig selv. Så drop det stigmatiserende ord ældrelov, og kald det i stedet for en lov om kommunal sundhed, omsorg og pleje. Det er jo det, det handler om – uanset borgerens alder," sagde han og dermed

var bolden givet op til en indholdsrig dag.

Formand for Folketingets ældreudvalget Kirsten Normann Andersen (SF) var vært for konferencen sammen med Danske Seniorer.



*Direktør Katrine Lester var moderatør på dagen.*



*Ældreminister Mette Kiergaard (M) stod fast på regeringens ambitiøse mål om at frisætte ældreplejen. "Vi skal frisætte de ældre, frisætte medarbejderne og frisætte det lokale ansvar!"*



*Landsformand i Danske Seniorer Per K. Larsen talte om det gode pårørendesamarbejde.*



*Sygehusdirektør Mette Touborg har en fortid som borgmester i Lejre. Hun kender derfor både sygehusene og kommunerne, og lagde vægt på samarbejdet: "Sygehusene skal hjælpe plejehjemmene med fx rådgivningstelefoner og videokonsultationer, og kommunerne skal have flere sundhedskompetencer."*

# 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 895 kroner (inkl. juridisk rådgivning og tinglysning) – normalpris: 1.295 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 2023  
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  
895 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

# VI VILLE STYRKE FÆLLESSKABET

Jørgen Fischer, Danske Seniorers første formand: Vi lykkedes trods store begyndervanskeligheder



Tre organisationer med tre forskellige kulturer, tre IT-systemer, med hver sin administration og demokratiske struktur og hver sit medlemsblad lægges ikke bare lige sammen. "Men vi lykkedes", siger Jørgen Fischer, der på den stiftende kongres 18. juni 2013 blev valgt til Danske Seniorers første formand for fire år.

Tankerne bag fusionen var at styrke fællesskabet, så de tre organisationer ikke længere skulle kæmpe med hinanden om offentlige midler og tilskud, at optimere ressourcerne til drift og udvikling og ikke mindst skabe synlighed og gennemslagskraft over for politikere og pressen.

"Det var en stor opgave", fortæller

Jørgen og der var overraskelser undervejs. Fx at de tre organisationers IT-systemer ikke kunne tale sammen, så der måtte bruges over en ½ million kroner på et nyt system.

## Store ambitioner

"Ambitionerne var store", fortæller han og glæder sig stadig over enigheden om de seniorpolitiske opgaver, den nye organisations skulle tage fat på.

## Seniorers hverdag på dagsordenen

Det handlede bl.a. om sundhed og livsgærdighed for seniorer i sundhedssystemet, de svagest stillede ældres økonomi og om medicin til ældre –

især om at sætte fokus på, at rigtigt mange ældre fik alt for meget medicin og ofte forkert medicin. "Vi kaldte det rette pille i rette mund til rette tid", fortæller Jørgen. Og selvom vi ikke er helt i mål – "Alt for mange dør stadig som følge af forkert medicin", siger han – så glæder han sig over, at det lykkedes Danske Seniorer at udvirke, at det aktive stof i medicinen skal stå på pakningen og pillerglasset, så man ikke kommer til at tage den samme medicin flere gange.

Og der er flere gode resultater:

## Alt det gode

"Vi fik afskaffet lægetjek for sunde og raske seniorer ved fornyelse af



Blandt de 295 delegerede fra 180 foreninger på den første kongres var (nr. 2 fra højre) Hartvig Findorf, formand for Stenstrup Lunde Kirkeby Seniorer på Fyn.



*Jørgen Fischer har stadig et eksemplar af det uigenkaldeligt sidste af Seniorernes Blad, der havde samme smukke forside (af Henry Heerup, 1973) som det allerførste – i venstre hånd holder han en særudgave af det nye fælles medlemsblad SeniorBladet.*

kørekort. Vi fik genrejst Rude Strand Højskole, som nu står på egne ben. Vi fik sat fokus på seniorbofællesskaber som moderne seniorboliger. Det er bare nogle af de ting, der lykkedes,” fortæller Jørgen.

### ÆHÆ – Ældre Hjælper Ældre fortsatte

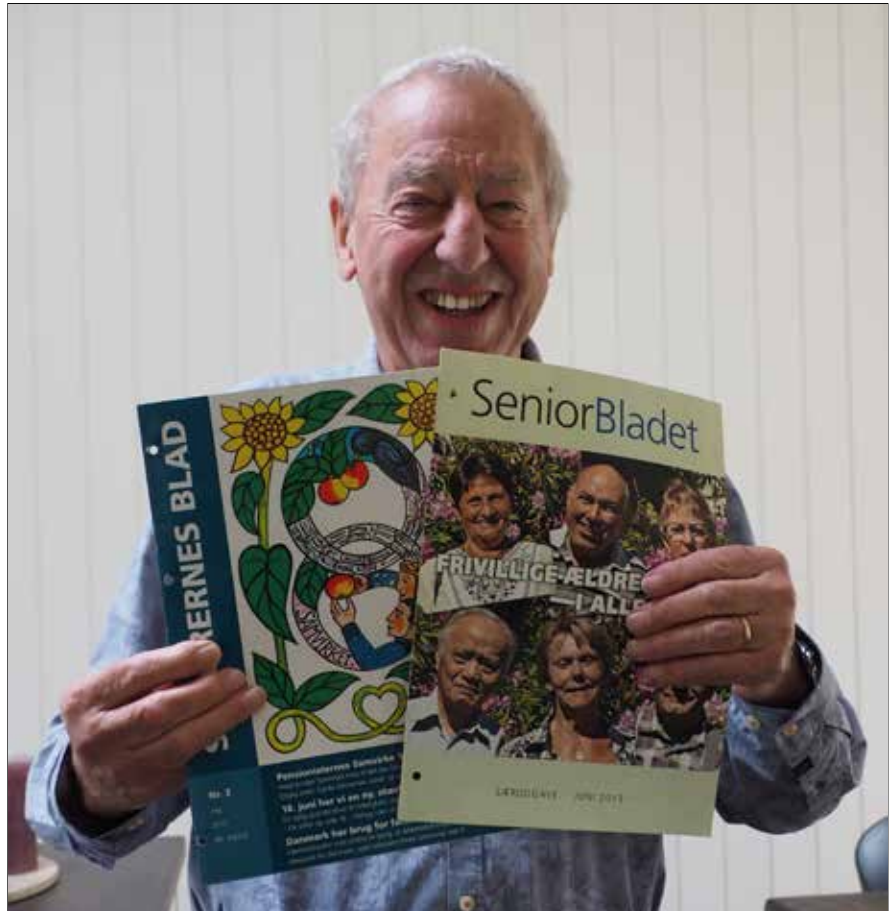
Andre succeser er fortsættelsen af Ældre Hjælper Ældre-grupperne og datastuerne, der startede som et fælles projekt i Ældremobiliseringen og som ellers var blevet ”hjemløse”. Og heldigvis: Ældre Hjælper Ældre findes stadig mange steder under Danske Seniorer og Seniorernes Datastuer videreføres i samarbejde med Faglige Seniorer.

Med fusionen blev Ældremobiliseringen lagt i graven og samarbejdet mellem Danske Seniorer og Faglige Seniorer blev mere direkte. Fx arbejdede vi sammen om håndbogen om pensionisters og efterlønneres økonomi, der hos os kaldes Den lille gule.

### Tre blade blev til ét

Før fusionen i 2013 udgav de tre organisationer hver sit blad: Samvirket lavede Seniorernes Blad sammen med Faglige Seniorer, Danske Pensionister lavede Pensionisttiden og i Sammenslutningen hed medlemsbladet Pensionisten. Og det var alle anstrengelserne værd, synes Danske Seniorers første formand og slutter:

”Til lykke til Danske Seniorer med de første 10 år samt held og lykke i fremtiden. Der er fortsat nok at tage fat på”.



### FAKTA

- ▶ 2010: Jørgen Andreassen luftede de første tanker om en fusion
- ▶ 2011: i januar nedsatte de tre organisationer en arbejdsgruppe med to repræsentanter fra hver af de tre. Arbejdsgruppen skulle forberede fusionen, bl.a. med forslag til ny struktur for både sekretariat, ledelse og kredse.
- ▶ 2012: 11. september stemte 76 % af de delegerede i Danske Pensionister ja til fusionen.
- ▶ 2. oktober stemte Pensionisternes Samvirkes generalforsamling om fusionen: 97 % stemte for.
- ▶ 4. oktober stemte de delegerede på Sammenslutningen af Danske Pensionister ja til fusionen. 80 % stemte for.
- ▶ 2013: Indtil fusionen havde de tre organisationer hhv. 3, 16 og 18 kredse, der til dels fulgte de gamle amtsgrænser. Den nye organisation holdt fast i 18 kredse, der nu skulle følge kommunegrænserne.
- ▶ 2013: i løbet af foråret blev de 18 kredse stiftet og der blev valgt delegerede, som kunne deltage på den stiftende kongres.
- ▶ 18. juni 2013: stemte kongressen for at oprette en fælles landsorganisation.
- ▶ ”Barnet” fik navnet Danske Seniorer, foreslået af Kreds Østsjælland.

# I GØR DET KNALDHAMRENDE GODT

Også 10 år efter seniorerne investerede i større slagkraft, er der stadig nok at tage fat på



”Hovedmotivet til at gå med i samlingen af de tre organisationer var egentlig et ønske om, at vi kunne blive stærkere ved at lægge vores sekretariater sammen”, fortæller Arne Rolighed, den ene af Danske Seniorers to første næstformænd, om tiden op til fusionen, der blev starten på Danske Seniorer.

Dengang mødtes Danske Pensionister, Pensionisternes Samvirke, Sammenslutningen af Pensionistforeninger i Danmark og Faglige Seniorer jævnligt i det, der dengang hed Ældremobiliseringen.

”Jeg synes, vi rejste, mødtes og drak kaffe uden egentlig substans i dagsordenen”, fortæller han og husker tiden som ”meget spild af tid, fordi vi ikke havde sekretariats-power”.

## Mere slagkraft

”Så det var et ønske om at prøve at rationalisere strukturen og samle kræfterne i et stærkere sekretariat, som kunne være med til at sætte en politisk dagsorden og sætte nogle store vigtige emner til debat og være med til at ændre noget i samfundet”, siger

Det blev til fusionen mellem de tre pensionistorganisationer, mens Faglige Seniorer forblev tilknyttet fagbevægelsen.

## Endnu uløste problemer

”Der var – og er stadig – brug for at sætte en masse forsømte områder på dagsorden, som vi slet ikke havde fat i. Bl.a. at der stadig dør mange ældre hver dag pga. fejlmedicinering. Jeg vil skyde på, det er 5-10 hver dag”, siger Arne Rolighed.

Han har i årevis talt dunder mod medicinforbruget blandt ældre. Hans mission, nu mærkesag for Danske Seniorer, er at få indført en ret til en årlig medicingennemgang hos egen læge, når man får mere end tre slags receptpligtig medicin.

”Det har vi i Danske Seniorer og heller ikke Ældresagen fået gjort noget ved!”, konstaterer Arne og fortsætter:

”Og så er der jo det image vores plejehjem har: dér vil vi helst ikke ende vores dage, tværtimod hører jeg det modsatte! Og så skriger det jo – stadig – til os alle, at vi jo ikke kan være sikre på, at der er de nødvendige hænder til stede i de kommende år, hvor antallet af ældre stiger og det bliver sværere at få arbejdskraft nok”, lyder

## Ros for Danmarks bedste plejehjem

”Jeg synes faktisk, at med afsæt i de ressourcer Danske Seniorer har, gør det I det flot og fint – herunder at I formår at sætte fokus på gode ældreboliger og plejehjem. Det skal I virkelig ha’ ros for!”, siger Arne Rolighed og tilføjer:

”Og jeg vil også godt nævne noget, jeg synes, Danske Seniorer er lykkedes utroligt godt med: at videreføre de to seniorhøjskoler Tisvilde Højskole og Rude Strand Højskole. Seniorhøjskoler er et godt bud på en løsning på bl.a. udfordringen for især ældre med ensomhed, og at danne nye netværk og venskaber. Det er vigtigt!”.

## Ønske til jubilæet: flere penge

”Jeg synes, I gør det knaldhamrende godt med de ressourcer, I har”, siger Arne Rolighed og tilføjer, at hvis han må komme med et fødselsdagsønske på organisationens vegne, så skulle det være: ”at medlemmerne tager ansvar og hæve kontingentet, så sekretariatet kan løfte nogle af de opgaver vigtige opgaver, der stadig ligger lige for. Det handler om seniorers overlevelse, om hænder nok og om det gode liv. Der er nok at tage fat på!”

”Tillykke med de 10 år, I gør det knaldhamrende godt med de ressourcer, I har. Men medlemmerne må til tegnebogen, hvis de virkelig vil bevare noget!”

# DANSKE SENIORER MEST TIDSSVARENDE

Dengang som nu: pensionister vil gerne kaldes seniorer.



Der var vægtige argumenter for at vælge Danske Seniorer som den nye organisations navn. Og de blev på den stiftende kongres præsenteret af daværende kredsformand Sonja Poulsen, der fastslog, "at en internet-undersøgelse blandt 368 pensionister viste, at kun 17 % ville kaldes ældre, kun 3 % ville kaldes gamle, og 20 % ville kaldes pensionister. Men 53 %, 189 ud af 368, ville kaldes seniorer" og tilføjede: "Det vil give en ny start på fremtidens fællesskab".

Og sådan blev det: 160 af de afgivne gyldige stemmer var for Danske Seniorer, for de to andre navneforslag Ældremobiliseringen og Forenede Pensionister stemte hhv. 17 og 77 %.

## Ny organisation – ny struktur

De tre organisationer havde hver sit hovedsæde i hhv. Sdr. Omme, Odense og København. Det var jo netop tanken, at kræfterne skulle forenes og pengene puljes, så løsningen blev, at den nye organisations skulle beholde kontorerne i Sdr. Omme og i København, hvor Danske Seniorer fortsat har sit hovedsæde. Odense-kontoret blev lukket og medarbejderen fik hjemme-arbejdsplads.

Opgaverne blev groft sagt fordelt, så administrationen og administration vedrørende distribution af medlemsbladet lå i Sdr. Omme, mens koncerter, rejser, udflugter og medlemsfordele, medlemsbladet og det seniorpolitiske arbejde lå i København. Medlemsservice delte de to kontorer mellem sig.

Kontoret i Sdr. Omme lukkede i 2020

og i stedet fik Danske Seniorer et jyllandskontor i Aarhus, hvor medlemsbladet og de jyske foreningers organisationskonsulent i dag har adresse.

## Flere typer medlemskaber

Forklaringen på Danske Seniorers særegne struktur med flere medlemstyper skal findes i at to af de fusionerede organisationer var paraplyorganisationer, mens Pensionisternes Samvirke var mest medlemsbaseret med nogle få medlemsforeninger.

Derfor kan man i dag være personligt medlem af organisationen eller være medlem via en klub eller forening – og alle får samme adgang til medlemsfordele.

Samtidigt skulle der også være for-

dele for medlemsforeninger, som de allerede fandtes i Danske Pensionister og i Sammenslutningen. En af dem var, at foreninger og klubber kunne – og fortsat kan – få gratis konsulenthjælp til at det, der driller i foreningen.

Netop det er en af Danske Seniorers styrker. Vi taler – som de eneste – seniorforeningernes sag.

## Holder fast i festerne

Danske Seniorer holdt fast i Pensionisternes Samvirkes "flagskib" festerne og de skønne seniorkoncerter, der blev bredt ud til hele landet, så Danske Seniorer i dag kan kalde sig den største udbyder af seniorkoncerter.

Du kan læse meget mere på [danske-seniorer.dk/om-os](http://danske-seniorer.dk/om-os)



*Humøret var højt og forventningerne store, da de tre formænd for hhv. Danske Pensionister – Arne Rolighed, Pensionisternes Samvirke – Jørgen Fischer og Sammenslutningen af Pensionistforeninger i Danmark – Jørgen Andreassen († 2018) gav hinanden håndslag på at de tre skulle blive til en.*



# CHAT-GPT – ER GOOGLE STØRRELSE XXXL

Du har sikkert også hørt om både AI (kunstig intelligens) og chat-GPT... om frygten for dem. Men er der noget at være bange for?



“Næh”, mener chefredaktør på Computerworld.dk Lars Jacobsen, “men der skal jo nok opsættes nogle regler for reguleringen af, hvad chat-GPT må og kan bruge til”, siger han.

“Vi bruger jo allerede i dag kunstig intelligens, når vi bruger diverse søgemaskiner på nettet og får alle de svar, vi ikke selv manuelt kan lede os frem til inden for en overskuelig tid”, forklarer han og sigter til den søgemaskine, du og resten af de 97 %\* af danskerne bruger jævnligt.

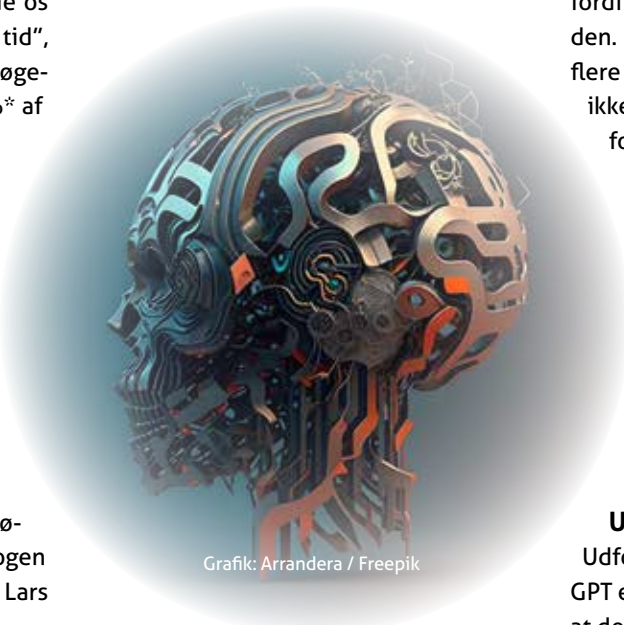
## Google str. XXXL

Det nye er, at den er hurtigere end de søgemaskiner, vi kender – og, at den er udviklet til at lære af de spørgsmål, den bliver stillet, og til at formulere nye tekster, som tilsyneladende er skrevet af et menneske..

“Den kan forstås som verdens allerstørste leksikon, der ovenikøbet bliver klogere, hver gang nogen spørger det om noget”, forklarer Lars Jacobsen.

Dybest set er chat-GPT en robot, der har læst alle hjemmesider, bøger og dokumenter, der er tilgængelige på internettet. Skulle et menneske læse sig igennem samme mængde, ville det tage 100.000 år.

“En normal pc gør det, man beder den om. Men denne her forstår også, hvad du gerne vil. Og det betyder, at den på masse områder er rigtigt god”, fortæller Lars, der selv brugte den, til at oversætte en power point-præsentation fra dansk til engelsk.



Grafik: Arrandera / Freepik

“Det kan den godt. Og man kan bede den skrive et essay om fx Hemingway og om det at blive ældre. Det fungerer fint. Men”, siger han: “så snyder man sin hjerne for opgaven med selv at undersøge emnet”.

## Den skyder også forbi

Og nogle gange er der noget, den ikke ved eller ikke er sikker på. Så opfinder den selv nogle ting. Så man skal være

varsom med at bruge den til noget, der – som man siger: skal “holde i byretten” fx juridiske afgørelser.

“Den er ikke perfekt endnu, men altså god til bundne opgaver og også til inspiration. Men til viden, er den stadig en BETA-, altså en ikke færdig version. Den er smidt på markedet nu, fordi den bliver klogere af, at vi bruger den. Stiller man samme spørgsmål på flere måder, så regner den ud, at den ikke ramte rigtigt. Men test det!” opfordrer Lars Jacobsen.

Du kan gratis oprette en konto på [www.openai.com](http://www.openai.com). Udover at få svar på alverdens spørgsmål, kan du også få den til at forfatte tekster – alt fra julehilsner til lange afhandlinger. Microsoft har endda bebudet, at de vil indbygge den i skriveprogrammet word.

## Udfordringen

Udfordringen er helt klart, hvad chat-GPT er programmeret til og af hvem og at den ikke svarer 100 % korrekt, men er 100 % hjælpsom.

“Det kræver en fantastisk veluddannet befolkning med en veludviklet kildekritisk sans”, fastslår Lars Jacobsen – og er glad for, at EU allerede arbejder på regler for regulering. “Når EU med 380 mio. borgere kræver regler, så batter det mere”, siger han.

*\* Ifølge opgørelse fra Statista 2021 bruger 97 % af danskerne jævnligt nogle til at finde oplysninger på nettet.*

Læs mere om chat-GPT på [computerworld.dk](http://computerworld.dk), der løbende skriver artikler om chat-GPT

## Weekendophold med festaften, levende musik og dans

### Besøg Ærø Hotel

#### Danmarks eneste hotel KUN for voksne

3 dage med bl.a. underholdning, dinnermusik, øl-smagning på Ærø Bryggeri, guidet bustur samt festaften lørdag



Ankomst fredage i august, september og oktober 2023

Weekendophold inkluderer:

2 x Overnatning i std. dobbeltværelse, 2 x Stor morgenbuffet, 2-retters aftenmenu, Kaffe m. ærøpandekager, 3-timers guidet bustur, Øl-smagning på Ærø Bryggeri, 3-retters aftenmenu m. husets øl/vand/vin ad libitum i 3 timer, levende musik og dans, underholdning samt færgebillet t/r med ÆrøXpressen, som sejler med Langeland og Ærø

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

Kun  
**2.295,-**

Pr. person

tillæg for enkeltværelse kr. 700,-

Underholdning:  
Syngespilgen Fra  
Rødby

Benyt annonsekoden C23 og book direkte på  
[www.aeroehotel.dk](http://www.aeroehotel.dk) eller tlf. 6253 2406

## Panter Rejser



### Oplevelser i fællesskab

Natur . Kultur . Byferie . Musik

Ring  
for tilbud  
på skrædder-  
syet gruppe-  
rejse

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

Vi laver også gerne jeres grupperejse!  
Hvis du sidder i bestyrelsen i en forening  
og gerne vil arrangere rejser for  
medlemmerne - så har vi erfaringen.

Katalog, information og salg på  
[PanterRejser.dk](http://PanterRejser.dk) eller tlf. 7585 7333

## BRIDGE-REJSER.DK

22.-24. SEPTEMBER 2023

### Vejle Center Hotel

3 dage i luksus-omgivelser med  
oplevelser, BRIDGE og præmier  
*Tilmelding primo august.*

6.-13. OKTOBER 2023

### Mallorca

8 dage i 4-stjernet, nyrenoveret hotel,  
bag lystbådehavn og lige ud til stranden  
*NB: Deadline 25. juni*

[www.bridge-rejser.dk](http://www.bridge-rejser.dk) \* 3013 1118  
\* [info@www.bridge-rejser.dk](mailto:info@www.bridge-rejser.dk) \*

## SENIORREJSE TIL ISLAND

FRA  
12.495,-

### 8 DAGES NATUR OG KULTUR I SMUKKE ISLAND

11. - 18. september 2023

Oplev Islands fantastiske kultur og imponerende natur i et roligt og tænksomt tempo.

Med base i Reykjavik får du tre heldagsudflugter og nogle dage på egen hånd. Her vil du opleve eventyrlige vandfald, storslåede gletsjere og imponerende vulkaner.

Kontakt os i dag og hør mere

Vilholdt Rejser ☎ 70 60 44 77 ☎ 61 71 52 06

[www.vilholdt.dk](http://www.vilholdt.dk) [info@vilholdt.dk](mailto:info@vilholdt.dk)



# BLIV FRIVILLIG VED VM I BADMINTON

... og kom helt tæt på verdens bedste i Royal Arena København.



Danmark har stolte badmintontraditioner – måske husker du tidligere VM-guldvindere som Camilla Martin, Steen Fladberg/Jesper Helledie, Lene Køppen og Flemming Delfs.

Den 21.-27. august skal en række danske badmintonstjerner forsøge at gøre dem kunsten efter: Da er nemlig VM i badminton i Royal Arena i København. Og du kan komme helt tæt på! De danske spillere er Viktor Axelsen, Anders Antonsen, Mia Blichfeldt, Kim Astrup/Anders Skaarup, Sara Thygesen/Maiken Fruergaard og Mathias Christiansen/Alexandra Bøje

## Bliv VM-frivillig

Vil du være blandt de 400 frivillige,

der skal til for at få VM i badminton til at spille, så meld dig under fanerne. Opgaverne er alt fra at være kontrolpost og scanning af billetter til transport og tilskueraktivering.

“De frivillige er helt centrale og nødvendige for, at vi i Danmark kan afholde et verdensmesterskab. Uden dem ville det ikke være muligt, så vi er meget taknemmelige for, at de hjælper og bidrager til, at vi kan skabe en fed badmintonoplevelse for både spillere og fans”, siger kommunikations- og pressechef i Badminton Danmark, Jonas Kildegaard.

## Når du er frivillig

► er alle måltider er gratis, og der vil

være en lounge, hvor du løbende kan tanke op med vand, snacks, kaffe og lignende

- får du sponsorbeklædning såsom sko, t-shirt, trøje og bukser svarende til den gruppe du er tilmeldt i
- har du adgang til fri badminton.

Hjælper du i minimum tre dage, får du på dit ID-kort adgang til at overvære verdensmesterskabet hele ugen. Transport til og fra hallen klarer du selv.

## Sådan bliver du frivillig

Tilmeld dig på [www.event.badminton.dk](http://www.event.badminton.dk), hvor du også kan se, hvilke opgaver du kan melde dig på og i hvilket tidsrum.

## BADMINTON ER FOR ALLE HELE LIVET

I anledning af VM 2023 i København har Badminton Danmark og DGI Badminton igangsat et projekt for at få flere Senior 60+ spillere til at begynde med badminton i Københavns Kommune. Et projekt som Wonderful Copenhagen's initiativ, Copenhagen Legacy Lab, støtter op om, bl.a. gennem samarbejde med Danske Seniorer.

### Dirk ketsjersport og lev længere

Projektet går ud på at aktivere seniorer i badmintonporten, fordi badminton har sundhedsmæssige gevinster. Ketsjersport er nemlig den motionsform, som nedsætter dødeligheden mest.

Samtidig styrker badmintonporten ens hjerte, lunger, immunforsvar, forebyggelse af hjerte- og kredsløbssygdomme, og sporten mindsker desuden stivhed i muskler og led.

Badminton kombinerer. Og det aller bedste er, at alle de mange fordele ved at være motionsaktiv i et fællesskab: Alle kan være med uanset niveau og fysik, så længe man spiller sammen med andre på samme niveau.

Selvom projektet kun kører i Kø-

benhavns Kommune, har Badminton Danmark og DGI Badminton allerede i regi af visionssamarbejdet “Bevæg Dig For Livet” udviklet forskellige let tilgængelige træningskoncepter, som er direkte anvendelige overfor 60+ målgruppen.

### Hele landet kan være med

Hvis du har lyst til at begynde til badminton, kan du på [www.badminton.dk/spil-badminton](http://www.badminton.dk/spil-badminton) finde klubber i nærheden af dig.

Har du lyst til at starte badminton



## BIRGITS HJERTE BANKER FOR BADMINTONSPORTEN

Birgit Eriksen er 82 år og har altid haft et hjerte for badminton: I de seneste år har hun primært været frivillig ved events og som linjedommer. I år har hun allerede været frivillig til VICTOR DM i Esbjerg og VICTOR Final 4 i Brøndby Hallen, før hun til august skal være frivillig ved VM og i oktober ved DENMARK OPEN presented by VICTOR. For hende betyder det alverden at være en del af fællesskabet.

”Jeg ved ikke, hvor jeg havde været, hvis jeg ikke havde været en del af badminton. Det betyder meget for mig og hele min familie. Man får en masse gode venner, og man snakker sammen på kryds og tværs. Vores fællesskab betyder meget. Til Final 4 var der mange nye med, og jeg snakker med dem alle sammen, så jeg bliver ved med at få nye venner, og når vi så mødes igen til de forskellige arrangementer, går snakken, så jeg tror aldrig, at jeg bliver ensom”, siger Birgit Eriksen.



Foto: Allan Høgholm, Badminton Danmark

*Koncentrationen er høj, når Birgit Eriksen er i aktion som linjedommer, her VICTOR Final 4.*

op i din forening, så kan I kontakte Mathias Haulund fra DGI & Badminton København på mah@dgi.dk, som kan hjælpe med rådgivning, inspiration og med at etablere kontakt til haller og lokale badmintonklubber.

### Optakt med Danske Seniorer

Som optakt til VM i badminton laver Danske Seniorer et stort badminton-event på Østerbro i København.

Det kommer til at finde sted ca. midt i august. Ved redaktionens afslutning var de sidste brikker ikke faldet helt på plads. Den endelige dato finder du på vores hjemmeside, hvor du også finder oplysning om tilmelding osv.



### VIND TO BILLETTER TIL VM-FINALERNE

I samarbejde med Badminton Danmark, Sport Event Denmark, Wonderful Copenhagen og Københavns Kommune udlodder vi to billetter til finalerne ved VM i badminton 2023 i Royal Arena, København.

Det skal blot svare rigtigt på dette spørgsmål: Hvilken dansker vandt VM-guld i herresingle ved VM i badminton 2022?

Send dit svar på et postkort til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N eller på mail til vind@danske-seniorer.dk – skriv Badminton VM i emnefeltet. Vi skal have dit svar senest 3. juli.

# NU RAMMER JØRN NØGLE- HULLET I FØRSTE FORSØG!



## Tilfældighed reddede Jørn Rasmussen fra 10 år med dobbeltsyn efter en operation for grå stær.



Jørn Rasmussen fra Rold er 82 år og som så mange andre seniorer, kom han i starten af 70'erne til at døje med grå stær.

Grå stær er en aldersrelateret tilstand, som gør linsen, der skal slippe lys og farver ind til synscentralen (fovea), mat. Heldigvis kan man med en rimeligt ukompliceret operation fjerne grå stær: Man skifter simpelthen den matte linse ud med en ny, så patienten kan se klart igen.

Det skete også for Jørn for godt 10 år siden. Og han var glad, men oplevede efter operationen, at han nu pludseligt så dobbelt.

”Det var jo ikke så godt, når jeg skulle køre bil”, fortæller han. For både midterstriber og modkørende, cyklister i egen vejside var der hele tiden to af.

”Så kan man jo godt vænne sig til at lukke det ene øje og kun se med det andet”, siger han – og fastslår så, at den gik jo ikke i længden!

Så han endte med at aflevere kørekortet og overlade bilnøglen til hustruen Lillian: ”Så nu har jeg overtaget rollen som ’fru Hyacinth’”, griner han med henvisning til den britiske komedieserie ”Fint skal det være”.

Men dobbeltsynet drillede jo i hverdagen, uanset om det var plæneklipperen eller nøglen til huset, der skulle styres. Alting blev bare mere besværligt.

### Det sagde øjenlægen ingenting om

Dobbeltsyn sagde de intet om på sygehuset. Da Jørn beklagede sig over det, tilbød de ham en ny operation. Det tænkte han lidt over, men besluttede at takke nej, for de kunne ikke love, det blev bedre.

I stedet klagede han sin nød til sin brillemand. ”Optikeren dér var nu me-

get sød og sagde, at det kunne rettes med prismeglas. Det kunne hun godt få sat i”, fortæller Jørn.

Det hjalp bare heller ikke stort. Og så måtte Jørn jo leve med sit dobbeltsyn. Og det gjorde han så indtil januar i år.

### Tilfældighed løste problemet

”Det var først, da min søn spurgte en optiker, han var til et arrangement med, om man egentlig kan gøre noget ved dobbeltsyn. Svaret var ’ja, da!’”, fortæller Jørn.

Og så kom der ellers fut i sagerne; Jørn fik bestilt tid hos optikeren, fik foretaget synsprøve og så blev der taget mål til briller med rigtige prismeglas.

### De rigtige prismes

”Jeg fandt jo også ud af, at hvis man skal have prismeglas i sine briller, så kan man ikke have glidende overgang i sine brilleglas. Det havde jeg indtil i

januar, så de prismes min tidligere optiker satte i, har jo ikke været rigtige prismes”, spekulerer Jørn, der i dag med de rigtige prismeglas, ser normalt.

### Træls mangel på viden

Jørn er godt træt af, at ingen allerede dengang, han blev opereret, fortalte ham, at han kunne opleve at få dobbeltsyn, men at der var hjælp at hente.

Det er derfor han fortæller sin historie til SeniorBladet:

”Hvis jeg kan hjælpe andre til hurtigere at komme af med dobbeltsyn, så er jeg glad! Det påvirker ens livskvalitet helt utroligt meget, når man hele tiden skal tage højde for sit dobbeltsyn”, siger han.

Jørn er uddannet elektriker og har hele livet ordnet småtingene i huset. Men det har været noget besværligt at være handyman, når man hverken kan ramme kærven i skruerne eller få småting til at passe sammen, som de skal.



*Selvom det til tider har været træls at være dobbeltsynet, så har humoren heldigvis fået overtaget: Jørn og Lillian Rasmussen får sig tit en god latter – især nu, hvor det er Jørns tur til at tage rollen som ’fru Hyacinth’, når de er ude at køre.*



# GRÅ STÆR ER EN TIL- STAND – IKKE EN SYGDOM

Det er med grå stær som med rynker: det kommer til os alle, når bare vi bliver gamle nok. Der er især fire sygdomme eller tilstande, der kan påvirke vores syn, når vi kommer op i alderen. Den grønne og den grå stær, AMD og diabetes.



“Den grå stær kommer til de flere af os, når vi bliver voksne nok”, fortæller optometrist Bo Lauenborg i Aarhus. Og voksenalderen er meget forskelligt, men i gennemsnit er mennesker, der rammes af grå stær, 74 år.

Det handler om, at linsen i øjet vokser hele livet. Den mister fleksibilitet og bliver tykkere, som gør at den slipper mindre lys ind til synscentralen (fovea). Dette påvirker synet i både lys-, mørke- og farveopfattelse.

“Når linsen bliver tykkere, får den en gullig farve, fordi den også bliver tættere. Det påvirker vores farveopfattelse, fordi det blå lys bliver holdt ude”, forklarer Bo. Så et tegn på, at man måske har grå stær, kan være, at man opfatter farverne forkert.

## Vent ikke for længe

Grå stær kan heldigvis helbredes ved, at man udskifter linsen, så man igen kan se klart. Det tager i de fleste tilfælde under et kvarter.

Og der er al mulig grund til ikke at vente for længe, advarer optikeren:

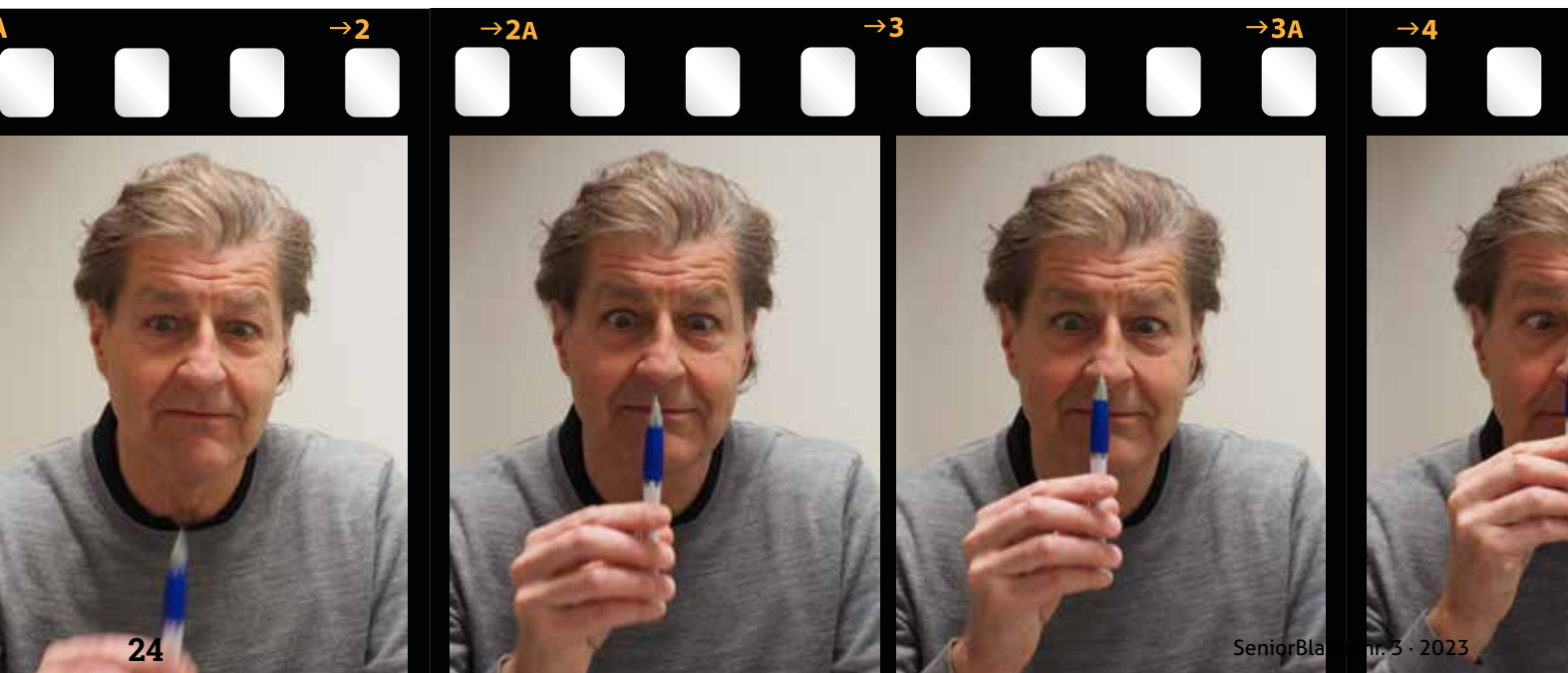
“Når man opdager, at man ikke længere ser så godt som før, skal man få det undersøgt hos sin optiker. Man skal ikke vente”, siger han.

Går man for længe med grå stær, der kan være skævt fordelt på øjnene, tager hjernen over og bruger det raske øje til at se. Samtidigt bliver styremusklerne i det dårlige øje dovne. Så kan man opleve at have fået dobbeltsyn, fordi man skeler.

## Vi ser alle dobbelt

Du kender det sikkert. Hvis du kigger på et bestemt punkt og holder dig først for det ene og så for det andet øje, vil du opleve, at punktet “flytter sig”. Det er helt normalt, og det er hjernen indrettet til at klare.

“Men hvis man har gået for længe med den grå stær og musklerne er blevet slappe, så vil øjet skele udad efter operationen. Derfor kan man opleve at se skarpt igen, men dobbelt”, fortæller Bo. Da vinklen er forkert, rammer billedet ikke synscentralen, som den skal. Her kan særlige brilleglas – prismeglas – hjælpe.



## Prismeglas styrer lyset

Prismerne laves sådan, at de tager højde for øjets nye stilling pga. af de dovne øjenmuskler.

”Prismeglasset styrer lysindfaldet, så det igen kan ramme nethinden lige der, hvor det skal: nemlig i synscentret”, forklarer Bo.

## De fire ”værste”

De fire aldersrelaterede øjensygdomme og tilstande du især skal holde øje med, er: grå og grøn stær, AMD og diabetes, som også kan påvirke dit syn.

- ▶ **Grå stær** kommer af fortykkelse af linsen
- ▶ **Grøn stær** (glaukom) er en øjensygdom, der skyldes en gradvis udhuling i synsnerven, fordi nerveceller og deres ’kabler’ ikke virker længere. Grøn stær kan være forbundet med et for højt tryk i øjnene. Konkret betyder det, at synsfeltet indskrænkes, og det kan resultere i kikkertsyn. Den udvikler sig typisk langsomt og kan behandles, hvis den opdages i tide.
- ▶ **AMD** (Aldersbetinget Macula Degeneration) – også kaldt forkalkning af nethinden – er en sygdom i nethindens centrale del, den der hedder macula. AMD forringer det skarpe syn på afstand og på nært hold, som også er der, vi opfatter farver og de fine detaljer i dét, vi ser direkte på. Der er to typer af AMD – den våde og den tørre. Våd er den farligste og heldigvis også den sjældneste. Op mod 85-90 % har tør AMD.
- ▶ **Diabetes** kan desuden påvirke dit syn, hvis den ikke behandles korrekt. I alt lever over 225.000 borgere i Danmark med type 2-diabetes.

*Optometrist Bo Lauenborg med en kæmpemodel af øjet. I hænderne har han to modeller af øjet, en fin og klar til venstre og en med grå stær til højre..*



*Forebyg med let træning: En gang om dagen kan du lave denne lille øvelse for at holde øjenmusklerne i form. Fat kuglepennen og hold fokus på den, mens du fører den op til næsen og ned igen: gentag 4 gange.*

→4A

→5

→5A

→6

→6A



# VEJEN TIL ØGET TRIVSEL ER LIGE UDEN FOR DØREN!

25 friske frivillige bød sig til, da Danske Seniorer og Depressionsforeningen sammen søgte naturinspiratorer: Nu er de klar!



Naturen er tæt på os alle – men måske skal vi have lidt hjælp og inspiration til at komme i gang med at bruge den. Og det bør vi – altså bruge den. For når vi bruger naturen, øges både det fysiske og psykiske overskud. Det er tankegangen i projekt NATURLIGVIS, som Danske Seniorer og Depressionsforeningen satte i søen i vinter.

## 25 frivillige meldte sig

”I april kunne vi sende det første hold af frivillige fra Danske Seniorer og Depressionsforeningen på Naturinspirator-uddannelse i Mols Bjerge”, fortæller projektleder Michael Wichmann Pedersen fra Depressionsforeningen.

De 25 kernefrivillige har fået en skræddersyet uddannelse, og begge organisationer har herigennem fået en fantastisk gruppe frivillige med stor viden om forebyggelse af psykisk mistrivsel i seniorlivet gennem naturens forebyggende og helbredende kraft.

## Hold øje med vores kalendere

Der vil derfor i de kommende to år være en række fællesskabsbårne fritidsaktiviteter i hele landet. Du kan

En undersøgelse viser, at borgere der bor under en kilometer fra grønne områder, kommer oftere ud i naturen og har bedre sundhed, trivsel og livskvalitet end borgere, der bor længere fra grønne områder.

læse mere om dem i de kommende udgaver af SeniorBladet og på danske-seniorer.dk. Alle er velkomne.

## Naturens positive indvirkning viser sig både fysik, psykisk og socialt

De fleste ved, at det er sundt at være ude. Men hvor stor betydning det faktisk har at bevæge eller opholde sig i natur og grønne områder, er noget vi først er ved at få øjnene op for. Inden for de sidste 20-30 år har forskningen vist, at naturen kan have betydning for mennesker, både fysisk, psykisk og socialt.

- ▶ Fysisk: på stress, hjerte-kar-sygdomme, diabetes, overvægt og luftvejslidelser samt nedsat risiko for dødelighed generelt
- ▶ Psykisk: på bl.a. angst, depression og selvregulering, og på kognitiv fleksibilitet og koncentrationsevne

- ▶ Socialt: på sociale samvær, kreativitet, oplevelse af flow, taknemmelighed, gavmildhed og mening

## Det viser forskningen også:

- ▶ Motion i grønne omgivelser har gavnlig effekt på blodtryk og puls og fremmer selvværd og positive sindstilstande sammenlignet med motion i bylandskaber
- ▶ Selv korte ophold udendørs giver nedsat puls og muskelspændinger, stabilt blodtryk og øget optagelse af D-vitamin
- ▶ Patienter på hospitaler føler mindre smerte, kommer sig hurtigere og bruger mindre medicin, hvis de har udsigt til natur.
- ▶ Ophold og aktivitet i naturen styrker menneskers sundhed, trivsel og livskvalitet.



Der lyttes koncentreret, når uddannelsesleder i Naturvejledning Danmark Eva Skytte introducerer de frivillige naturinspiratorer til en øvelse.



# FÆLLES EVENT GAV NYE MEDLEMMER



Minigolfklubben og Seniorforeningen for Galten og Omegn bød på minigolfturnering, frokost og fællessang – og det fik folk af huse.



Der blev spillet minigolf, grinet, hygget og slikket sol, da Galten-Skovby Minigolfklub og Seniorforeningen for Galten og Omegn havde inviteret til åbent Senior Event i og ved Klank Idrætscenter. Og det blev både til glæde for seniorerne og for foreningerne.

## Delt arbejde – dobbelt glæde

Minigolfklubben og Seniorforeningen tilrettelagde hver sin del af dagen: om formiddagen stod minigolfklubben for en sjov turnering for både hold og individuelle spillere – og beviste der-

med, at vi mennesker aldrig bliver for gamle til at lege og konkurrere.

Efter en herlig frokostpause med lækkert smørrebrød bød Seniorforeningen på musikalsk foredrag ved Flemming Både, der spredte glæde med fortællinger og melodier af Bent Fabricius-Bjerre og selvfølgelig fællessang.

## Nye medlemmer

De to foreningers formål med dagen var at lære hinanden bedre at kende. Og selvfølgelig at lokke nye seniorer ind i fællesskaberne.

Og det lykkedes; udoover at der deltog medlemmer fra de to foreninger, dukker der også seniorer op, som ikke var medlem nogen af stederne – og flere af dem meldte sig ind i fællesskabet.

## Hjælp hinanden

“Den store succes, som Senior Eventen var, viser meget tydeligt, hvad det betyder, at foreningerne gør sig synlige i lokalområdet og hvordan det kan tiltrække nye medlemmer”, siger Danske Seniorers organisationskonsulent i Jylland, Connie Lassen.





Organist og kirkesanger Anette Kjær fører an, "bevæbnet" med højskolesangbogen – og med formanden lige i kølvandet...

# NY TRADITION I AARESTRUP **BOOSTER** **LIVSGLÆDEN**

Aarestrup Seniorer og Aarestrup Kirke mødes sidst i april til vandretur og fællessang i forårsskoven



En solrig formiddag med frisk vind fra sydøst sidst i april mødes Aarestrup Seniorer ved Store Økssø lidt syd for Skørping til vandretur med fællessang.

Snakken går livligt og efter en kop kaffe og et rundstykke er de godt 30 seniorer klar til første sang.

Højskolesangbogen omdeles, så den kan komme med under armen på turen rundt Store Økssø

## Sammen med kirken

"Det er anden gang, vi gør det her sam-

men med Aarestrup Kirke", fortæller formand Margit Kragelund, der glæder sig over, at medlemmerne igen i år er mødt talstærkt frem – iført gode vindjakker og travesko. Om lidt går det løs, men først fortæller organist ved Aarestrup Kirke Anette Kjær om turen, hvor der er masser at se på: "Vi kommer forbi et sted, hvor der vokser porse, som vi her i foråret kan genkende på de smukke rødgyldne rakler", fortæller hun.

Porsebuskene er bare et af stoppene på den 3 km lange tur rundt om søen.

Porse er velkendt som snapsurt, og for at levere både syn og smag for sagn, starter vandreturen med en lille opstrammer: en porsesnaps plus opskriften på samme.

Kort efter genlyder skoven af "Er du dus med himlens fugle" ... og så er der afgang.

Der er flere stop undervejs, og til hvert stop har Anette udvalgt en forårs- eller morgensang.







# VIND MED SENIORBLADET



Denne gang har vi to meget forskellige bøger, som du kan vinde. En sprudlende romantisk komedie om kærlighed og bøger af forfatteren til de internationale bestsellere Strandlæsning og Dig og mig på ferie. Og så har vi en flot bog om den nordiske mytologi fyldt med smukke illustrationer.

Hvis du elsker en god bog, så send os en mail eller et postkort.



## Bogelskere

af Emily Henry. Gads Forlag.

Hele Nora Stephens' liv handler om bøger. Som litterær agent i New York vil hun gøre alt for

sine forfattere, men også for sin elskede lillesøster Libby. Så da Libby beder

hende tage med på en ferie til den lille, idylliske by Sunshine Falls i North Carolina, tager hun noget modvilligt med.

Planen er, at de to søstre skal tilbringe noget kvalitetstid sammen, og Libby håber samtidig, at Nora endelig vil leve livet lidt. Men i stedet for romantiske picnics i det fri med en pæn landsbylæge eller drinks med en sexet lokal bartender støder Nora på sin rival fra New York: den gnavne redaktør Charlie Lastra. De to bliver ved med løbe på hinanden, og deres fælles passion er ikke til at komme udenom.

Bogen vandt i 2022 den læserbestemte pris Goodreads Choice Awards i kategorien bedste kærlighedsroman.

Se flere gode bøger på: [www.gad.dk](http://www.gad.dk)

## Verden skabes

af Jette Varn. Forlaget Fontana Studio.

Den nordiske mytologis skabelsesberetning er fyldt med saft, humor og kraft – med livsvisdom og stof til eftertanke. Hvordan ser det verdensbillede ud, som vore forfædrene havde – og siger det os noget i dag?

Vil du vide mere om forfatteren og hendes øvrige værker, så se hjemmesiden: [www.jettevarn.dk](http://www.jettevarn.dk)

Bogen står på både dansk og engelsk. Hver side står halvt på dansk og nedenunder på engelsk. Det gør den til en oplagt gaveide til slægt og venner i udlandet.

Billedet er en af bogens illustrationer: Jætten Ymer skabes.



## 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 – Bogelskere", eller "Bogkonkurrence – Verden skabes". 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](mailto:vind@danske-seniorer.dk) – og skriv bogens titel i emnefeltet.

Vi skal have dit postkort eller din mail senest 5. juli 2023

## Et stort tillykke til

Grethe fra Fredericia, der vandt bogen "De forsvundne træers ø", Lissi fra Glumsø, der vandt "Besættelse" og Vera fra Nordenskov, der vandt "Mit navn er Jensen".

Vi håber, I alle har haft nogle rigtigt gode læseoplevelser.

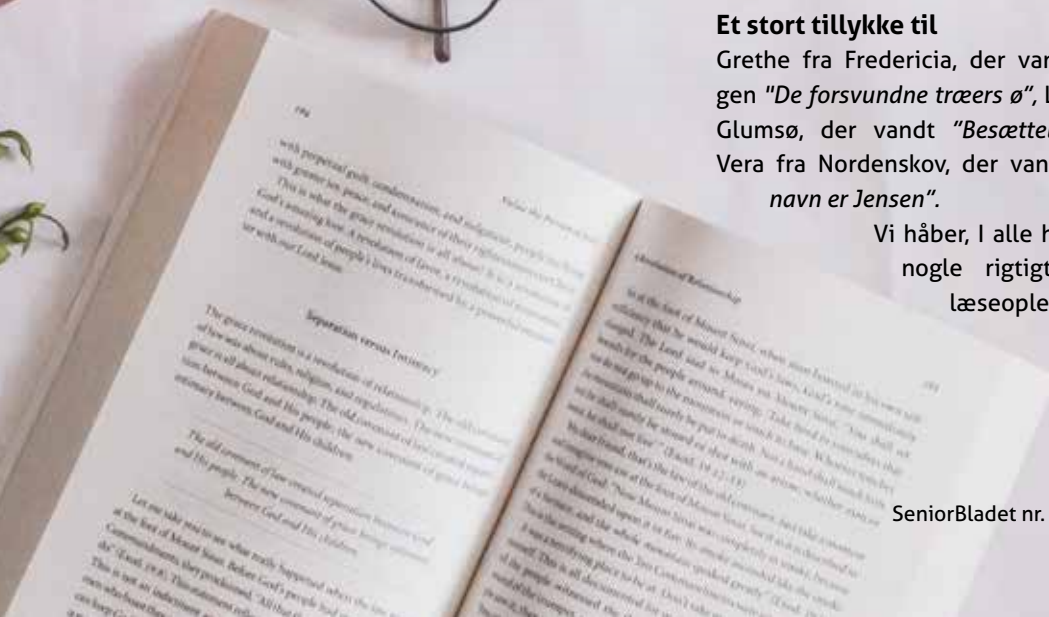


Foto: Sincerely Media / Unsplash

# KOLTURKASSEN

Billetsalg til alle vores koncerter foregår på nettet. Find link til at købe billet på [danske-seniorer.dk/oplevelser/koncerter](https://danske-seniorer.dk/oplevelser/koncerter) – 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.

Rejsehjørnet holder ferielukket 10.-28. juli



## FLERE FORRYGENDE KONCERTOplevelser I VENTE

Jens Jacob Tychsen og Amalie Dollerup, med Prinsens Musikkorps i ryggen, begejstrede i maj og juni nogle tusind seniorer i hele landet, da de tog med os Down Memory Lane. De fik stående applaus og ikke mindst det skønne gamle Daimi og Dirch-nummer gik rent ind hos publikum.

Og mens vi går og glæder os over alle de glade ansigter, der mødte os efter de forrygende Down Memory Lane-koncerter, er vi allerede i gang med at planlægge efterårets og vinterens musikoplevelser.

4. oktober – altså lidt senere på året end sædvanligt – komme til en forrygende operetteeftermiddag i selskab med det festlige Operettekompagniet. Selv om tidspunktet er forskudt, så er stedet det samme: nemlig det smukke Frederiksberg Rådhus.

## JULEKONCERT – SELVFØLGELIG

I skrivende stund pusler vi også med en julekoncert, den skal selvfølgelig ikke gå glip af.

Se mere i næste udgave af SeniorBladet – eller tilmeld dig nyhedsbrevet, så får du straks besked, når der er nye festlige oplevelser på bedding.

## NYTÅRSKONCERTERNE ER "I KASSEN"

Traditionen tro tager vi januar på turne med Promenadeorkesteret, der altid er oplagt til fest og spilopper.

I 2024 spiller vi i tre byer: København, Aarhus og Herning. Vores solister er Kaya Brühl, Frederikke Kampmann og Anders Blichfeldt, så mon ikke det bliver både festligt, fornøjeligt og smukt.


### Tid og sted

- ▶ Tirsdag 9. januar kl. 15: Tivolis Koncertsal, København
- ▶ Torsdag 11. januar kl. 19: Hermanns i Tivoli Friheden, Aarhus
- ▶ Onsdag 17. januar kl. 19: Herning Kongrescenter.

Billetsalget er åbnet og du finder links til billetter til alle koncerterne på [danske-seniorer.dk](https://danske-seniorer.dk).







Danske Seniorer og  
OperetteKompagniet præsenterer

# SENIORERNES DAG

## PÅ FREDERIKSBERG RÅDHUS

Velkommen til fest og farver,  
wienerisk schwung og  
masser af skønne melodier  
fra vore egne breddegrader.

Oplev **Signe Asmussen,**  
**Jonathan Koppel, Thomas Peter Koppel**  
og **FESTKVARTETTEN** under ledelse af  
**Carol Conrad.**

Onsdag 4. oktober 2023

kl. 14

KR.  
**225,-**  
+ gebyr

ALLE ER  
VELKOMNE!

[www.operettekompagniet.dk](http://www.operettekompagniet.dk)  
Billetsalg: [www.danske-seniorer.dk/oplevelser](http://www.danske-seniorer.dk/oplevelser)





DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:



# ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT

TIVOLIS KONCERTSAL, KØBENHAVN · Tirsdag 9. januar 2024 · kl. 15-17.30  
HERMANN'S, TIVOLI FRIHEDEN, AARHUS · Torsdag 11. januar 2024 · kl. 19-21.30  
HERNING KONGRESCENTER · Onsdag 17. januar 2024 · kl. 19-21.30

Vi skyder det nye år i gang i festligt selskab med  
**Kaya Brüel, Anders Blichfeldt og  
Frederikke Kampmann**  
og det skønne  
**Promenadeorkesteret**

KR.  
**235,-**  
+ gebyr

ALLE ER  
VELKOMNE!

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



VI HJÆLPER HINANDEN





# Sommerferie på *Tisvilde Højskole* "Badepension Julsgård"



Danske Seniorer-medlemmer får 10 % rabat på dette ophold

Nyd sommeren på den tidligere Badepension Julsgård, nu Tisvilde Højskole. Ferieopholdet er med halvpension, så I kan nyde det naturskønne område med Tisvilde Hegn og den kilometer lange badestrand i fulde drag, så længe I lyster. I kan bestille sandwich fra vores køkken til jeres udflugter. Eller I kan nyde frokosten på de mange hyggelige lokale restauranter og cafeer. Tag cyklen med – eller lån en af højskolens til herlige ture i området. Når I kommer "hjem", står vi klar med lækker aftensmad og en skøn koncert om aftenen.

Se mere info. og alle kurser på:  
**tisvildehoejskole.dk**  
tisvildehoejskole@gmail.com  
Telf. 48 70 76 36, tirs. og tors. kl. 10-14.

**Singler m/k 14.-18. juli.**  
**Alle 24.-28. juli.**  
**Pris: kr. 4.650,-**



## Bliv medlem af...



Som medlem af Danske Seniorer bliver du både en del af et stærkt fællesskab og støtter vores arbejde for bedre forhold for seniorer i Danmark - og for fællesskaber for ældre over hele landet.

## Du kan blive medlem på to måder:

- ▶ I en lokal medlemsforening - find en forening nær dig på [danske-seniorer.dk/find-forening](http://danske-seniorer.dk/find-forening). Så betaler du kontingent til foreningen.
- ▶ Eller som personligt medlem – kontingent: 150 kr./år – par: 200 kr./år, som betales direkte til Danske Seniorer.

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

Enkeltperson (150 kr./år)  Par (200 kr./år)

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

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

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

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

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

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

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

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





# BILLET MRK ...



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

## SeniorBladet/Billetmærke

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

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

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

**Midtjylland:** M/K'er 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**

**Midtjylland:** Ældre midt jysk pensionist, vil ikke møde sommeren, som trist, jeg søger en kvinde, af den særlige, humoristiske naturlige slags, med knold i nakken, middag hygge ja, så er det sagt. Giv et lift, er billet mr. Nr. **Billetmrk: 4085**

**Silkeborgområdet:** En pensionist, en god gammel gut, søger naturlig veninde, en sød og rar, humor fyldt partner, med langt hår, lys i blikket, sommeren bliver lysere og vi bliver mere glade. Vi mødes i billet- mr. – nr. **Billetmrk.: 4086**

**Lolland:** Søger en veninde 80+ til hygge og natur. Har alsidige interesser. **Billetmrk.: 4087**

**Vejleområdet:** Jeg er en ældre dame, som søger en god ven til at køre ud sammen med, og se vores skønne land (ikke sambo). Jeg har bil, men det er sjovere, at køre ud når man er to. Så man kan dele oplevelserne med. **Billetmrk.: 4088**

# MEDLEMS FORDELE

Se mere på  
[www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)



Audika giver 10 % på egenbetalingen og en tryghedsordning, så du – hvis du inden for 4 år fra dit køb mister et af dine apparater – kun betaler et administrationsgebyr for et nyt. Se mere på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk)



**Nyt nummer til din juridiske hotline:** Juridisk hotline er åben for dig som medlem alle mandage kl. 10-14. Her kan du få svar på enkle spørgsmål. I den kommende tid vil det være advokatfuldmægtig Michela Korsholm – tlf. 89 34 35 09, der besvarer dine spørgsmål.



Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



**PP** Danmark, Port Payé  
PostNord



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

# FORENINGERNES KALENDER REGION NORDJYLLAND



## INDLEVERINGSFRISTER 2023

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 4/2023	1. juli senest kl. 12.	25. august
SeniorBladet nr. 5/2023	6. september senest kl. 12.	20. oktober
SeniorBladet nr. 6/2023	25. oktober senest kl. 12.	8. december

Stof til kalenderen sendes til [midt@danske-seniorer.dk](mailto:midt@danske-seniorer.dk) – helst word-fil. Send gerne program for hele året/sæsonen.

## PERSONLIGE MEDLEMMER

Repræsentant i hovedbestyrelsen:  
Kirsten Wirth  
Tlf. 22 99 16 67 - [kiw.privat\(a\)mail.dk](mailto:kiw.privat(a)mail.dk)

## KREDS NORD

Kredsformand Kai Kruchov Madsen  
Tlf. 22 58 27 72 - [dkreds-nord\(a\)gmail.com](mailto:dkreds-nord(a)gmail.com)

## BODDUM-YDBY SENIORER

**Mødested:** Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter, medmindre andet er oplyst. Kaffe m/brød ved arrangementer: 40 kr., medmindre andet er nævnt – Se [www.ydbythy.dk/Pensionistforening.html](http://www.ydbythy.dk/Pensionistforening.html)

**Tilmeldinger:** til Gunner på tlf. 97 95 61 67 el. 40 27 11 42 - Naboforeninger er velkomne til arrangementerne.

**Hver mandag kl. 14:** Bobspil

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

## DANSKE SENIORER HJØRRING

**Mødested og tid:** Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring kl. 13, medmindre andet er oplyst.

**Banko:** Kaffe 5 kr. - 10 kr. pr./plade - 50 kr. 6. stk. - Alle tilmeldinger til Linda Jensen på tlf. 23 41 25 54

**22. juni kl. 12:** Sommerafslutning

## DRONNINGLUND SENIORER

**Mødested og -tid:** Fredensgade Centret, Fredensgade 3 i Dronninglund – kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand: Jytte Mørk tlf. 20 77 37 40. se også [www.dronninglundseniorer.dk](http://www.dronninglundseniorer.dk)

**Al tilmelding:** til Jytte Mørk – tilmelding er bindende. Alle er velkomne, ikke-medl. forhøjet pris.

**14. juni:** Flemming Baade underholder med et musikalsk foredrag om Flemming "Bamse" Jørgensen og Bamses venner

**21. juni kl. 12:** Afslutning på 1. halvår med en dejlig sommerfrokost. Pris 140 kr. Tilmelding senest 14. juni

## FLAUENSKJOLD SENIORER

**Mødested og tid:** Aktivitetshuset Smien, Aalborgvej 632 i Flauenskjold – kl. 13.30, medmindre andet er oplyst.

**Søndagsbanko kl. 19:** hver søndag

**Danse/musik Aftner:** Altid kl. 19.30 - medmindre andet er oplyst.

**Spis sammen:** Kl. 12 - Pris for medlemmer: 100 kr./ikke-medlemmer: 130 kr., hvor andet ikke er nævnt.

**15. juni:** Ud i det blå - I hører nærmere

**22. juni:** Spis sammen - Menu: Hamburgryg m/grønt og is - Musik: Landsby Musikanterne

**7. juli:** Musik - Flauenskjold Harmonika Orkester

**Banko:** 3. og 24. august - Kaffe m/brød 20 kr.

**4. august:** Danseaften, kaffe m/brød 90 kr. - Musik: Det Bette Danseband

**10. august kl. 13.30:** Ud i det blå - I hører nærmere

**17. august:** Spis sammen - Menu: Koteletter og Sveske trifli - Musik: Flauenskjold Harmonika Orkester

**1. september:** Danseaften, kaffe m/brød 90 kr. Musik: Volstrup Harmonika Klub

## FREDERIKSHAVN SENIORER

**Mødested:** Ingeborghus, medmindre andet er oplyst. Kontingent: 150 kr. kan indbetales på kto.nr. 9006 1300 233 658, oplys navn og adresse. Tilmelding og betaling: til fest og udflugt til Ingeborg på 61 30 94 07.

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

**Svømning:** på gigtlejehjemmet onsdag kl. 15.30-16.45 - fredag kl. 14.30-17. Plads på badehold aftales med bade vagten

## HANNÆS SENIORER

**Mødested:** Mødested Vesløs kro, medmindre andet er oplyst. Kontingent 100 kr./år.

**Tilmelding til arrangementer til formand:** Birte Husted Rich, 25 14 31 88 - [bh.rich\(a\)hotmail.com](mailto:bh.rich(a)hotmail.com)

Dato på arrangementer findes i vores forårsprogram.

**Mandage i ulige uger kl. 14-16:** Hygge-eftermiddage afholdes for medlemmer i Agners hus, Rævegade 1, Kaffe og kage 20 kr.

## HJALLERUP SENIORKLUB

**Mødested:** Stengården – kl. 14, medmindre andet er oplyst.

**14. juni:** Musik med Skelagerne

**21. juni kl. 12:** Spis sammen på Stengården

**KALENDEREN** er en kort omtale af **medlemsforeningers, klubbers og kredses** aktiviteter for deres egne medlemmer. Medlemspris er betinget af lokalt medlemskab.

**KREDSENE** tilbyder to typer arrangementer – hhv. for foreningsbestyrelser og for alle medlemmer.

**9. august:** Banko

**16. august:** Musik med den Skallede pædagog, der fortæller om Four Jacks

**23. august kl. 13:** Biografturn (v/kino), efterfølgende kaffe på Stengården

## INGSTRUP SENIORER

**Mødested:** Ingstrup Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst. Formand: Arne Jensen tlf. 29 82 10 45 – mail: [Zarnejette\(a\)gmail.com](mailto:Zarnejette(a)gmail.com) - Tilmelding til ture/fester: til Ingelise tlf. 22 73 86 74 el. Margit tlf. 60 81 43 51

## JERSLEV OG OMEGNS SENIORER

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

Husk, der er også krolf, hvis vejret tillader.

## MORSØ SLÆGTSHISTORISKE FORENING

**Mødested:** Morsø Lokalhistoriske Arkiv, Munkegade 22, Nykøbing Mors – Kontakt: formand Randi Anna Ottosen – tlf. 40 82 71 39

Slægtsforskning. Alle er velkomne.

## SALTUM PENSIONISTFORENING

**Foredragene:** I Egnssamlingens store sal – den tidligere Saltum Kro, Søndergade 6 i Saltum – kl. 14, medmindre andet er oplyst. Medbring selv kop og tallerken, foreningen sørger for kaffe og brød. Pris 25 kr. for kaffe og underholdning. Kontingent 125 kr./år.

**Transport:** Til orientering kan Flextrafik evt. benyttes. Bestilles på tlf. 99 34 11 34

**20. juni kl. 11:** Sommerudflugt til Fårup Sommerland. Vi mødes v/billetlugen, derefter køres til indgangen - Kort velkomst – Med toget til Hotellet, hvor vi spiser frokost ca. 12.30. Herefter på egen hånd rundt om i parken. Pris 200 kr. alt inkl. Tilmelding til Karin tlf. 40 95 29 11 senest 13. juni.

## TORNBY OG OMEGNS SENIORER

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

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

## V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

**Mødested og tid:** Lunden, Assenbækvej 33, Vester Hjermitslev, Brønderslev tirsdage kl. 14-16.30, medmindre andet er oplyst. Se mere på [www.vhjermitslev.dk](http://www.vhjermitslev.dk)

**Kaffe og brød:** 20 kr. Kørsel til Lunden 10 kr. Kontakt tlf. 21 36 20 89. Alle tilmeldinger senest 1 uge før.

**Datastuen:** se hjemmesiden.

## ØSTERVÅ SENIORER

**Mødested:** Kulturhuset - kl. 14, medmindre andet er oplyst. Arrangementer annonceres i Østv. Folkeblad ugen før.

## AALBORG KREDS

*Kredsformand Per Drejer  
Tlf. 98 62 38 17/21 65 52 43  
[per.drejer04\(a\)gmail.com](mailto:per.drejer04(a)gmail.com)*

## ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Menighedshuset i Als kl. 14, medmindre andet er oplyst.

**Facebook, søg:** Als - Ø. Hurup Pensionistforening

**9. juni kl. 19:** Down Memory Lane-koncert imed "Hr Weyse" i Vrå

**21. august 19. juni:** Banko

## BISLEV SENIORKLUB

**Mødested og -tid:** Bislev Aktivitetshus kl. 14, medmindre andet er oplyst.

**Kaffe og 2 slags brød:** 30 kr. Kontingent: 100 kr. pr. medlem. Foreningens kto-nr.: 9814 000 080 3359

**Tilmelding til:** Else Svennum tlf. 98 35 71 21 eller Martin Lundgaard tlf. 23 65 26 56.

**Spilleeftermiddage:** whist og rummikub og der er plads til flere. Der kan også spilles andre spil, hvis der er stemning for det.

## BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

**Mødested:** Blære Forsamlingshus kl. 14-16, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding til alle arrangementer senest 8 dage før til Inge 21 27 11 90.

**16. august:** Sommerudflugt til Sandskulpturerne i Blokhus

## DANSKE SENIORER HOBRO

**Mødested:** Medborgerhuset, Skibsgade 28 fredage i ulige uger kl. 13-15, medmindre andet er oplyst.

**Kontakt:** Bodil Thomsen tlf. 51 77 02 95.

**OBS:** fra efterårssæsonen skal man selv medbringe kop og brød, når der ikke er fælles kaffebord. Kaffe/the købes til 5 kr.

**4. august kl. 19-23:** Dans i Biecentret Musikken er Nullermændene

## FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

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

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

Hver tirsdag kl. 19.30: Bankospil

## FJELSØ KLOTRUP SENIORER

**15. august:** Udflugt til Aalborg og omegn (Egholm). Pris 350 kr. Tilmelding senest 8. august til Kirsten tlf. 22 92 70 12

## FØRTIDS- OG PENSIONIS- TFORENINGEN HVALPSUND

**Mødested:** Sognehuset, medmindre andet er oplyst. Tilmeldinger til arr./ture: til Rete tlf. 21 63 51 52

**Mandage i lige uger kl. 10:** Krolf på Hesselvang

**Mandage i ulige uger kl. 14:** Krolf på Hesselvang

**Hver tirsdag kl. 14:** Petanque ved Marina

**Tirsdage i ulige uger kl. 14.30:** Bowling i Rønbjerg Bowling Center. Henvendelse til Rete

**Aug./sept.:** Sommerudflugt, nærmere følger i Farsø Avis

## HADSUND PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Hadsund Kulturcenter - kl. 13.30, medmindre andet er oplyst.

**Banko:** 12., 19. og 26. juni

16. juni kl. 19: Bal

## HORNUM-ULSTRUP SENIORER

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

**Banko:** onsdage i lige uger kl. 19 (ferie i juli)

**15. august:** Bustur til Søndermarkkirken i Viborg m/guidet rundvisning og fortælling om Hærvejstæppet. Efterfølgende kaffebord på Rindsholm kro. Kørsel så vidt muligt ad mindre, naturskønne veje. Viden køres i samarbejde m/Onsdagsklubben i Vester Hornum. Afg: Hornum Kro kl. 12 - Vester Hornum Skole kl. 12.15 - Hjemme ca. kl. 18. Evt. opsamling i Farsø. Pris 200 kr. Tilmelding senest 30. juli til Bent (Hornum) 40 45 73 16 el. Ketty (V. Hornum) 22 46 32 59.

## KONGERSLEV SENIORER

**Mødested:** Lykkeshøj Aktivitetscenter, Kongensgade 16, 9293 Kongerslev, medmindre andet er oplyst.

**Aktiviteter:** banko, busture, udflugter, rejser, foredrag og fællesspisning - se også [www.9293.dk](http://www.9293.dk).

**Kontingent:** 75 kr./år - Kontakt: Anette Jakobsen tlf. 23 45 20 28 - [anmajakobsen\(a\)gmail.com](mailto:anmajakobsen(a)gmail.com)

## NØRAGER SENIORER

**Mødested:** Kig Ind, medmindre andet er oplyst. Tilmeldinger til Finn Christensen tlf. 40 58 08 70 [finnic\(a\)mail.dk](mailto:finnic(a)mail.dk) el. Conni Chowaniak tlf. 61 28 29 08 - Forsalg Kig-Ind: [www.kume-kigind.dk](http://www.kume-kigind.dk) eller på Nørager Bibliotek tlf. 99 88 77 20. - Entre inkl. kaffe: 100 kr. Husk forsalg

**15. juni kl. 11:** Frokost og fællessang i Byfest-teltet

## NØRHOLM SENIORER

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

**Tilmeldinger:** til formanden Ove Frimor tlf. 20 29 38 44- [noerholmseniorer\(a\)gmail.com](mailto:noerholmseniorer(a)gmail.com) - betaling via netbank - konto: 9367 456 176 2401

**Mandag kl. 15:** Gymnastik i Nørholm Skolens gymnastiksal

**Mandag kl. 10 og torsdag kl. 14:** Krolf på barerne Nørholmsvej 164

**Hver tirsdag kl. 14:** Gå dig i form - vi går forskellige steder, se Facebook Nørholm Seniorer

**13.-14. juni:** Tur til Fanø og Flamingoparken. Afg: Nørholmsvej 213 kl. 8. Rundvisning i Flamingopark m/frokost, overnatning på Cabinn Esbjerg, spisning hos Ingeborg, guidede tur på Fanø m/frokost, aftensmad på hjemmeturen. Hjemkomst kl. ca. 20.

**23. juni:** Sankthans aften. Vi mødes v/klubhuset hos Davidsen. Grillen tændes kl. 17 - Bålet tændes kl. 20. Tag selv mad med. Øl og vand købes

## SKARP SALLING SENIORER

**Tilmeldinger til ture/arr.:** Til Inger Engemann tlf. 98 68 30 94/40 56 95 28

**Banko kl. 13.30:** 23. juni - 25. august - på Toppedalskolen, husk kop og brød.

**16. juni kl. 12.30:** Sommerfest i teltet v/legepladsen, v/dammerne i Skarp-Salling (Stenten).

**10. august kl. 9.30:** Løvfaldstur til Mors. Afg. fra Salling Forsamlingshus - kører vi til Mors Traktor museum - spiser medbragte snitter, øl og vand - derefter kører vi til Dukkeshole og museum, hvor vi drikker kaffe. Aftensmad på Vesløs Kro. Hjemme ca. 19.30. Pris 200 kr. Tilmelding senest 26. juli (først til mølle)

## SKØRPING SENIORER

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

## SULSTED-AJSTRUP SENIORER

**Formand:** Ole Andersen tlf. 23 20 14 03 - mail: [kaja-ole\(a\)stofanet.dk](mailto:kaja-ole(a)stofanet.dk)

**Mødested:** Toftegårdscenret eller Gavlen kl. 13.30, medmindre andet er oplyst.

**Banko på Gavlen:** 13. juni - 8. august

**Banko på Toftegårdscenret:** 22. juni - 24. august

**14. august:** Udflugt (nærmere omtale senere)

## SØNDERUP SULDRUP SENIORER

**Mødested:** Suldrup Kro, medmindre andet er oplyst. Formand Vagn Bak Hansen, Suldrup - tlf. 40 35 77 04 mail: [vagnbakhansen\(a\)gmail.com](mailto:vagnbakhansen(a)gmail.com).

**Tilmelding til alle arrangementer/ture:** Conny 42 19 95 89 (medmindre andet er nævnt).

**Bankospil:** Sønderup Suldrup Seniorer deltager i Bankospil på Himmerlandshave ca. 10 gange om året. Alle spil annonceres i Jættebladet, infospærmene i byen og på Facebook under Sønderup Suldrup Seniorer.

**21. juni:** Sommerudflugt - Afg: Suldrup kl. 8 - Sønderup kl. 8.10. Vi kører til Hobro og går ombord på Svanen og sejler til Mariager. Vi kører til Hohøj og får formiddagskaffe/ rundstykker, derefter går turen mod Hvid-



sten Kro, menu: æggekage m/flæsk - Poul Smedegaard Hansen og fortæller om Kroen. Herefter kører til Bramslev Bakker hvor vi får kaffe/hjemmebag. Hjemkomst før kl. 18. Pris 550 kr. Tilmelding senest 14. juni.

**16. august:** Museum Rebild - Afg: bag Røde Kors kl. 12.30, hvor vi laver samkørsel så alle kan komme med (kom i god tid). Vi besøger museet og høre om udvandringen. Der er eftermiddagskaffe m. lagkage.

Pris 125 kr. Tilmelding senest 9. august. Husk at meddele om I kører selv eller skal køre med v/tilmelding.

**14. september kl. 14:** Bowling i Hobro hver anden uge. Pris 350 kr. for 7 gange inkl. kaffe. Tilmelding senest 30. august til Klaus 21 20 19 24 eller Inger 61 74 61 03. Hvis I har inde sko må I gerne spille i dem

### VEGGERBY SENIORER

**Mødested of tid:** BHI's klubhus, Kirketerpvej 49, Kirketerp - kl. 14, medmindre andet er oplyst.

**Tilmeldinger:** tlf. 20 70 71 18 el. 51 84 12 38

Ud over nedenstående arrangementer er vi medarrangør af gåture, som annonceres i Folkebladet

**16. juni:** Sommermøde i telt v/Sognehuset i Øster Hornum. Sammen med Øster Hornum Seniorer, Veggerby og Øster Hornum menighedsråd. Arrangementet er gratis

**27. juni:** Heldagsudflugt med Veggerby Menighedsråd. Vrejlev Kirke, Kornets Hus v/Hjørring, middag på Brønderslev, Landbrugsskole, Store Vildmose og Vildmoseporten. Pris 300 kr. inkl. formiddag, middag og eftermiddagskaffe. Annonceres i Folkebladet i uge 24. Tilmelding senest 19. juni.

**22. august kl. 13:** Kør selv tur til 2 spændende haver. Jan Hansen, Skovgårdsvej, Veggerby og Vanstedgaard v/Valsted. Tilmelding senest 17. august

### VILSTED-VINDBLÆS SENIORER

**Tilmeldinger til ture/arr.:** Til Christian 24 34 01 83 el 61 26 47 11.

**22. august:** Efterårstur til Vestjylland. Afg: Vindblæs kl. 7.30 og Vilsted kl. 7.45. Kaffe og rundstykker på turen ud. Besøg på Laurbjerg Planteskole v/Ringkøbing, rundvisning i Rosenpark m/smagsprøver af deres egen most, rundvisning på Jettes Strudsefarm v/Søndervig, her spiser vi frokost og kage bagt af strudseæg. Pris 450 kr. inkl. drikkevarer. Hjemme til aften. Tilmelding senest 18. august.

### ØSTER HORNUM SENIORER

**Mødested og tid:** Birkehøj Ældrecenter - kl. 14, medmindre andet er oplyst. For mere info kontakt formand Kirsten Mølgaard tlf. 25 71 25 61. - Vi har også et træværksted, kom og vær med, der er plads til flere. Vil I vide mere så kontakt Kirsten. - Entre ved arrangementerne 50 kr.

**Hver torsdag fra kl. 9.30 - 11.30:** Spilledag: Whist, Ruemmikub, Bobspil og træsløjde

**22. juni kl. 12.45:** Kør selv tur til Reno Nord. Mødested: Birkehøj ældrecenter, hvor vi fylder bilerne. Rundvisning kl. 13.30. Derefter kører vi tilbage og får kaffe og kage

**1.-4. august:** Tur til Bremen

**9. og 23. august:** Bankospil

Foreningens 60 års Jubilæumsfest kommer der særskilt indbydelse ud til alle medlemmerne

### AALESTRUP SENIORER

**Mødested:** Knabergaarden kl. 14- 16, medmindre andet er oplyst. Medlemskab 100 kr./år.

Se mere på [www.aalestrup-seniorer.dk](http://www.aalestrup-seniorer.dk) - Facebook Aalestrup Seniorer. Tilmelding sker efter først til mølle-princippet til Ingelise tlf. 28 60 63 27, ved fravær til Lone tlf. 61 28 18 87.

**Udtrukket lotto:** Maj: 44, 81, 29, 72 - juni: 126, 20, 33, 114. Lottogevinster vil blive afleveret på adressen, hvis det er muligt.

**16. juni kl. 18-23:** Grill menu og musik med Shannon

**August:** REJSE - 3 dage til det Sønderjyske. Program følger

**5. september kl. 17.30-20:** GuitarKAJ - Bertel Abildgaard, pris 100 kr. inkl. snitter og kaffe. Tilmelding senest den 20. august

### AARESTRUP SENIORER

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

**Tilmelding til arrangementer:** Margit Krage-lund tlf.: 60 77 99 57/98 37 50 40- mekrage-lund(a)gmail.com el. til Bente Christensen tlf. 61 74 27 54.

**9. august:** Sommerudflugt, program følger

**6. september kl. 13.30:** Nørlund Savværk, rundvisning. Herefter er der gratis kaffe og kage i Anlægget i Aarestrup. Vi mødes ved Nørlund Savværk. Tilmelding senest 1. september

### AARS SENIORER

**Mødested:** Kimbrerkroen, Markedsvej 8, medmindre andet er oplyst. se også [www.facebook.com/aars.seniorer](http://www.facebook.com/aars.seniorer). Kontingentet 100 kr./år - kontakt: Per Drejer tlf. 21 65 52 43.

**Hver mandag kl. 9:** Gymnastik i Idrætscenter Østermarken

**Hver tirsdag kl. 19.15:** Bankospil (uge 29 og 30 ferie)

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

**Fredag kl. 10-12:** Seniordans i Aktivitetscentret, Bymidten

**14. juni:** Udflugt til Kornets Hus og Cirkus Schumann

**30. juni kl. 19-23:** Danseaften, musik v/Gert Degn

**August:** udflugt til TV NORD

**25. august kl. 19-23:** Danseaften, musik v/Svend Bisgaard

### ORGANISATIONSKONSULENT

Region Nordjylland: Connie Lassen, Tlf. 20 48 17 12 - E-mail: [col\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:col(a)danske-seniorer.dk)

## TILMELD DIG NYHEDSBREVET OG FÅ MERE UD AF DIT MEDLEMSKAB!



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

Tilmeld dig og vælg nyhedsbrev her:

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



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



VI HJÆLPER HINANDEN

# FORENINGERNE KALENDER REGION MIDTJYLLAND



## INDLEVERINGSFRISTER 2023

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 3/2023	1. maj senest kl. 12.	16. juni
SeniorBladet nr. 4/2023	1. juli senest kl. 12.	25. august
SeniorBladet nr. 5/2023	6. september senest kl. 12.	20. oktober

Stof til kalenderen sendes til [midt@danske-seniorer.dk](mailto:midt@danske-seniorer.dk) – helst word-fil. Send gerne program for hele året/sæsonen.

## PERSONLIGE MEDLEMMER

Repræsentant i hovedbestyrelsen:  
Kirsten Wirth  
Tlf. 22 99 16 67 - [kiw.privat\(a\)mail.dk](mailto:kiw.privat(a)mail.dk)

## KREDS MIDT/VEST

Kredsformand Mette Overgaard  
Tlf. 21 29 52 69  
[danske-seniorer.midtvest\(a\)gmail.com](mailto:danske-seniorer.midtvest(a)gmail.com)

**Mødested:** Højmark Hallen, Adelvej 41, Lem St., medmindre andet er oplyst. Tilmelding til arr.: til formand Mette Overgaard tlf. 96 95 01 80 / 21 29 52 69 el. til næstformænd John Larsen tlf. 28 94 40 24.

**9. juni kl. 17.30-23:** Sommerfest. Samvær og dans til levende musik v/Jens Sandager musik. Pris 250 kr. inkl. 3-retters menu, entre og musik ekskl. drikkevarer

**8. september kl. 19-23:** Efterårsfest. Hyggeligt samvær og dans til levende musik v/Kim fra Vejrum. Pris 150 kr. inkl. aftenkaffe. Tilmelding senest 1. september. Alle er velkomne

## DANSKE SENIORER ENGESVANG

**Mødested og tid:** Dybdalsparken kl. 14, medmindre andet er oplyst. Se mere: [www.danske-seniorerengesvang.dk](http://www.danske-seniorerengesvang.dk)

**16. juni kl. 18:** Grillaften på Dybdalsparken

**9. august:** Halvdagsudflugt til Aqua i Silkeborg. Afg. fra Min købmand kl. 12.30 og Brugsen kl. 12.35. Tilmelding senest 30. juli. Pris 200 kr.

## DANSKE SENIORER IKAST

**Mødested og tid:** Norgesgade 17 – kl. 13-16, medmindre andet er oplyst. Se mere: [www.ikast-pf.dk](http://www.ikast-pf.dk)

Pris 100 kr. pr. aktivitet - 125 kr. ikke medlem.

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

**3. august:** Udflugt/heldagstur til Tindbæk Kalkminer

## DANSKE SENIORER KIBÆK

**Mødested og tid:** Al-husets lokaler kl. 14, medmindre andet er oplyst (husk bruger-kort).

**Formand:** Ingrid Kristensen tlf. 42 43 19 29

eller [dsk\(a\)gmail.com](mailto:dsk(a)gmail.com)

**Tilmelding til vores arrangementer:** Ingrid Helstrup tlf. Tlf. 21 35 98 21 eller gerne SMS. Alle er velkomne til vores arrangementer - Husk gyldigt medlemskort (undtagen banko, jf. spil-myndighedsregler).

**19. juni:** Musikalsk foredrag v/Keld Kortermann Sterlø "John Mogensen i lyst og nød". Pris inkl. kaffe 150 kr. Tilmelding senest 14. juni.

**14. august:** Bankospil & Amerikansk lotteri med fine præmier. Pris 25 kr. - 10 pr. plade, kaffe/the med brød

## DANSKE SENIORER MIDALDERKLUBBEN

**Mødested og tid:** Karstoft Samlingshus, Blåhøjvej 60, Karstoft, 6933 Kibæk - dørene åbnes kl. 18, se også [www.midalderklubben.dk](http://www.midalderklubben.dk) - [info\(a\)midalderklubben.dk](mailto:info(a)midalderklubben.dk) - Medlemskort: 100 kr./år.

**Formand:** Svend Aage Hansen tlf.: 20 82 93 03 - [sah.vandel\(a\)turbopost.dk](mailto:sah.vandel(a)turbopost.dk)

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

**14. juni:** Kristian Danielsen

**21. juni & 23. august:** Niels Sloth

**28. juni & 16. august:** Jørgen Bitsch

**26. juli:** Stefan

**2. august:** Jens Sandager

**9. august:** Steen Nielsen

**30. august:** Kristian Danielsen

## DANSKE SENIORER SDR. FELDING

**Mødested:** på Klods Hans, medmindre andet er oplyst. Formand: Holger Madsen tlf. 97 19 86 84 el. 40 97 86 84. Nyt fra foreningen: på SMS-kæde, opslag ved Brugsen og på [www.sdrfelding.com](http://www.sdrfelding.com)

## DANSKE SENIORER VINDERUP

**Mødested:** Vinderup Aktivitetscenter, Toften 40 i Vinderup, medmindre andet er oplyst.

**Formand:** Mette Overgaard tlf. 21 29 52 69 - mail: [mettekoovergaard\(a\)gmail.com](mailto:mettekoovergaard(a)gmail.com).

**Tilmelding til ture:** til formanden efter først til mølle-princippet! Betaling ved tilmelding på MobilePay til

40 40 23 36 (angiv navn). Har man ikke MobilePay kontakt venligst formanden.

**Banko mandage kl. 14:** 12. juni og 26. juni - 7.

**KALENDEREN** er en kort omtale af medlemsforeningers, klubbers og kredses aktiviteter for deres egne medlemmer. Medlemspris er betinget af lokalt medlemskab.

**KREDSENE** tilbyder to typer arrangementer – hhv. for foreningsbestyrelser og for alle medlemmer.

august og 21. august

**15. juni kl. 8:** "UD I DET BLÅ" Nærmere oplysninger følger

## EGVAD PENSIONISTFORENING

**Arrangementer:** annonceres i Skjern-Tarm Ugeblad

## FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Feldborg Sognegård, Bredgade 78, 7540 Haderup, medmindre andet er oplyst.

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

**15. juni kl. 17:** Grillaften i Fårbæk naturpark m/helstegt pattegris, kartofler og salat. Medbring tallerkner, bestik, glas og drikkevarer

**7.-9. august:** 3 dages tur til Sønderjylland. Program fås hos bestyrelsen

**7. september:** Udflugt til VW-museet i Ulfborg. Fiskebuffet på Mallemukken i Thyborøn. Afg. Feldborg kl.12.45 - Haderup kl. 13. Pris 500 kr. Tilmelding senest 28. august

## HOLSTEBRO OG OMEGNS EFTERLØN- OG PENSIONISTFORENING

**Mødested og tid:** Laden, Brogårdsvej 4, Holstebro – kl. 13.30, medmindre andet er oplyst. Formand: Ejvind Frederiksen tlf. 23 48 86 33 - [morfarejvind\(a\)gmail.com](mailto:morfarejvind(a)gmail.com) - Husk medbring selv kop.

**Sommerlukket:** juni/juli

**Pladespil:** 7. og 21. august

**24. august kl. 19-22.30:** Syng og dans

## HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

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

**Tilmeldinger:** tlf. 52 23 18 76. Pladser fordeles efter først til mølle-princippet. Drikkevarer for egen regning. Tilmeldinger er bindende! Afbud: senest 3 dage før, ellers bliver man afkrævet deltagerbetaling.

**14. juni:** Bustur til Vadehavscenret. Afg: kl. 8 fra Kirkepladsen - kl. 8.10 fra Butikscenret i Nord

## ONSDAGSKLUBBEN LEMVIG

**Mødested:** Klublokalerne i Biohuset og



FDH-huset, deltagelse 15 kr. pr. gang.

**Mødested og tid:** Lemvig Dagcenter, onsdage kl. 15-17. Pris 40/50 kr. - Det forventes, at man køber et medlemskort, hvis man jævnligt deltager, i et eller flere af vores tilbud. Formand: Tove Jensen tlf. 20 72 71 38 - toveastridjensen(a)gmail.com - Medlemskort: 100 kr. årligt.

**Mandag og fredag kl. 13-16:** Kortspil. Kontakt Ingrid (mandag) og Tove (fredag)

**Mandage kl. 9.30-11:** Motion og samvær i FDF-Huset. Kontakt Karen

**Tirsdays kl. 19.30-16:** Syng sammen. Kontakt Tove J. eller Inge

**Tirsdays kl. 13.30-16:** Knipling og strik m.m. Kontakt Alice

**Mandage kl. 9.30:** Gåture sommerhalvåret. Vi mødes på Østhavnen. Kontakt Inga Josefsen tlf. 20 48 60 46 eller Karen

### RESEN-HUMLUM SENIORER

**Mødested:** Rosengården

**Tilmeldinger til arr./ture:** til Pia tlf. 21 86 15 22, medmindre andet er oplyst.

**Hver tirsdag kl. 14-16.30:** Forskellige aktiviteter

**16. juni kl. 17:** Grill aften på Rosengården. Drikkevarer købes. Pris 125 kr. ikke medl. Kr. 150. Husk tilmelding

**Tirsdags hygge i sommerferie:** uge 26 til uge 30

### RINGKØBING OG OMEGNES PENSIONISTFORENING

**Mødested og tid:** Medborgerhuset kl. 19, Herningvej 7A, Ringkøbing, medmindre andet er oplyst. Formand: Peder Aagaard – 25 88 74 48.

**Juli:** Ferie

**August:** Ferietur til Nordsjælland

**25. august:** Dans i Højmark – Musik v/Kim B. Jensen

### SKJERN OG OMEGNES PENSIONISTFORENING

**Mødested og tid:** Aktivitetscenter Skjern, Nygade 48, kl. 14, medmindre andet er oplyst.

**Kontingent 150kr. - Kontakt Hanne Sunesen på tlf. 23 43 66 76 - mail: sunesen(h)gmail.com**

**31. august:** Pladespil

### SPJALD SENIORKLUB

**Mødested og tid:** Spjald Fritidscenter kl. 14 – Ikke-medlemmer 70 kr. pr. gang. Kaffe 40 kr.

**Betaling:** til konto 7670 1186795 eL. Mobilepay 20 67 38 54 (5 dage før et arrangement med betaling).

**Tilmelding til ture:** tlf. 51 76 98 91 - Kontingent: 150 kr./pers./kalenderår

**Kroket:** tirsdays og torsdays kl. 13.30 på banen ved skolestation. Pris 200 kr. + medlemskab. Kontakt Andreas Tang og Villy Brogaard

**Cykel- og gåture:** onsdage kl. 9 (hovedindgangen). 20 kr. pr. gang. til kaffe

**Petanque:** tirsdays kl. 18.30 på banerne på Skolestation. Pris 200 kr. + medlemskab. Kontakt Peder Kjær. Medbring kaffe.

### STRUER PENSIONISTFORENING

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

### TIM OG OMEGNES SENIORKLUB

**Mødested og tid:** Stationen i Tim – kl. 19, medmindre andet er oplyst.

**Kontingent er 120 kr. Tilmelding til ture og fester:** til Martin 97 33 32 86.

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

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

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

### VEMB PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Vemb Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst. Se [www.vembpensionistforening.dk](http://www.vembpensionistforening.dk).

**Tilmelding til alle aktiviteter:** til Inger tlf. 61 11 41 69. OBS: ingen tilmelding via sms, hjemmeside el. mail

**Tilmelding til flere dagsture:** Benny 23 29 90 80 - Der kan bestilles plads i bussen til turene - pris 30 kr.

**1.-4. august:** Flere dags Nordtyskland & Sønderjylland. Pris 4550 kr. pr/pers ved mindste 35 deltagere.

**13. september:** Heldagstur til Alrø i Horsens fjord, pris 600 kr. Tilmelding senest 30. aug.

### VILDBJERG SENIORER

**Mødested:** Arrangementer foregår i Vildbjerg Sports & Kulturcenter. Husk tilmelding senest 5 dage før til Grethe 26 99 22 37 el. Tove 24 65 04 71, medmindre andet er oplyst.

**12.-14. juni:** Bustur til Orø og Isefjorden

**15. august:** Bustur til Juelsminde og omegn m/guide. Besøg på Godset Palsgård, Havnemuseet og forbi Sanatoriet. Pris 675 kr. inkl. frokost og 2x buskaffe m/brød. Afg. kl. 7.45 fra Den Gule Bygning. Tilmelding senest 2. august til tlf. 24 98 72 69.

### RANDERS KREDS

*Kredsformand Jytte Schmidt  
Tlf. 40 76 88 99 - jys(a)live.dk*

### ALLINGÅBRO-VIVILD SENIORER

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

**Tilmelding til arrangementer:** Mikka tlf. 23 71 64 38. Arrangementerne er kun for medlemmer

**11. juni kl. 17:** Fællesspisning m/nye kartofler og underholdning

**7. juli kl. 10:** Sommerbanko i Allingåbro m/sponsorgaver

**28. juli kl. 14:** Sommerbanko

**29. august kl.14:** Koncert v/Ann-Mette Elten på Allingåbro Hotel (Elrodage)

**31. august kl. 13:** Besøg på Gl. Estrup Gartneri

### DANSKE SENIORER HINNERUP

**Mødested og tid:** Ældrecenter Stationen, Banegårdsplads 2, Hinnerup – på onsdage kl. 14, medmindre andet er oplyst.

**14. juni kl. 13.30:** Mini banko

Sommerferie til 9. august

### GJERLEV OG OMEGNES SENIORKLUB

**Mødested og tid:** Aktivitetshuset i Gjerlev – kl. 14, medmindre andet er oplyst. Alle er velkomne.

**Tilmeldinger til arrangementer:** på listen i huset el. til Jørgen tlf. 23 34 56 12.

**Mandag og fredag kl. 9:** Gymnastik - Underviser Lisbeth Thorsager tlf. 26 33 68 05. Alle er velkomne.

**Mandag og onsdag:** Billard – kontakt Jørgen tlf. 23 34 56 12, hvis der er ønsker om nye hold.

**20. juni kl. 10:** Bustur til Grønhøj kro. Dagens menu, musik og kroejler fortæller om kroen. Derefter til Kongenshus Mindepark, tur i naturen med kaffe med kage. Pris 300 kr.

**Søndagscafé:** ferie 25. juni - 27. august

**Juli:** ferie

**1. august kl. 19:** Banko. Pris 65 kr.

**22. august kl. 14:** Foredrag v/Aase Thomasen (Tidligere Mariager Avisen)

### HORNLET SENIORER

**Mødested:** Rosengården, Tingvej 22, medmindre andet er oplyst.

**Hver mandag kl. 13-17:** Kortspil, alle er velkomne

**21. juni:** Bankospil

**23. juni kl. 18:** Sct. Hans aften

### KORSHØJ-HARRIDSLEV PENSIONISTFORENING

**Bowling:** i Bowlingcentret på Mariagervej.

**Tilmelding til Ture/Arr.:** Enten på listen i Korshøjcentret eller tlf. 31 98 64 97

**15. juni kl. 9.30-17.30:** Udflugt til Hune Skulpturpark i samarbejde med Aktivitetsudvalget. Pris 400 kr. pr/pers inkl. bustur, entre, sandwich, øl, sodavand og kaffe. Husk tilmelding

### MØRKE-ÅDALENS SENIORER

**Mødested:** Lindegården, Skolevej 19 i Mørke, medmindre andet er oplyst. Formand: Karen Pedersen, Mørke tlf. 25 36 41 76 – lilbals8544(a)gmail.com - Tilmelding: til formanden eller Laila Vang tlf. 20 58 47 21

**Billard:** Hver onsdag - har du lyst, kontakt formanden!

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

**Hver tirsdag kl. 9:** Træværksted

**Hver onsdag kl. 13.30:** Krolf

**Hver onsdag kl. 14:** Bowls

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

**Hver torsdag kl. 12.30:** Kortspil

### RØNDE OG OMEGNES PENSIONISTFORENING

**Mødested:** se nedenfor - kontakt: roendepensionist(a)gmail.com

**Tilmelding til arrangementer:** Birthe Nielsen tlf. 41 83 00 78 – birthe8410(a)gmail.com.

Ved tilmelding får du bekræftelsen på mail eller sms. Tilmelding er bindende (først til mølle)

**Ved busture:** afgang i Rønne fra bustermi-

len – i Thorsager fra P-pladsen, Thorsgade 53  
**Ved afbud senest kl. 12 dagen før til:** Ida og Lars Frederiksen tlf. 20 20 65 15 el. Birthe og Flemming Nielsen tlf. 41 83 00 78. - Indbetalinger: Rønde Sparekasse: 9354 – 800 3933 eller MobilePay: 46101

### SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

**Mødested og tid:** Bjerregrav Centret kl. 13.30, medmindre andet er oplyst.

**Mandag kl. 19:** Kortspil - alle er velkomne

**Fredage kl. 10:** Fredagskaffe

**20. juni kl. 12.30:** Midsommerfest - se opslag

### VOLDUM OG OMEGNS SENIORER

**Mødested og tid:** Voldum Hallen – kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand Robin Hanelius Andersen tlf. 61 36 45 24.

**Tilmelding til alle arrangementer:** senest kl. 12 til Linda tlf. 29 41 13 98 el. Ulla tlf. 23 25 03 73

**Alle er velkomne til alle arrangementer – medlemmer:** 60 kr. – ikke-medlemmer: 75 kr. Spørgsmål til underholdning rettes til Jytte eller Hanne

### ØSTER TØRSLEV PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Plejehjemmet Åbakken, medmindre andet er oplyst. For mere info ang. ture: kontakt Formanden Esther Juncher tlf. 23 98 59 84 eller på Facebook

**Bowling:** altid i Master Bowl kl. 14, Mariagervej 139, Randers. Pris: 65 kr. inkl. sko, kaffe og 1 franskbrød m/pålæg. Til- og framelding kontakt Bodil Pedersen tlf. 21 24 64 30

**Banko kl. 14:** 19. juni - 6. juli - 3. og 21. august  
**22. august kl. 14:** Stiftende generalforsamling på Dalbyover Kro. Man er blevet enig i Råby og Omegns samt Øster Tørslev Pensionistforeninger, at sammenlægge dem og oprette en ny fælles forening. Vi håber der møder mange medlemmer op fra begge foreninger.

### VIBORG KREDS

*Kredsformand Hans Jørgen Hansen  
Tlf. 86 82 22 24/23 46 32 15 -  
hjansen46(a)live.dk*

**20. september kl. 9.30-ca. 15:** Viborg kredsen inviterer alle kredsens medlemmer på en spændende Højskoledag på Rude Strand Højskole. Vi starter programmet med - kaffe, te og hjemmebagte boller - kl. 10.15 foredrag om et aktuelt emne som fylder vores hverdag - kl. 12.30 spændende frokostbuffet - Efter frokosten, en gåtur i den spændende natur eller snak på terrassen - kl. 14 fællessang fra Højskolesangbogen v/Helge Teglgaard - kl. 15 Kaffe, te og kage. Pris 400 kr. for dagen, ekskl. øl og vand. Tilmelding til Svend Jensen på tlf. 20 35 52 64 eller svbi(a)mail.dk senest 25. august. Indbetaling på kredsens kto. nr. 2920 005 857

### ANS-GRØNBÆK PENSIONISTFORENING

**Mødested og tid:** AIKC, Ans Søpark 30, Silkeborg – kl. 14, medmindre andet er oplyst.

**Deltagelse:** i arrangementer er betinget af medlemskab. - Tilmelding til turene: Asta Østergaard - tlf. tlf. 86 87 03 13. Alle tilmeldinger er efter først til mølle-princippet.

**21. juni Tur til Rosenholm Slot.** Afgang fra AIKC kl. 9.50 eller Rutebilstationen kl. 10. Særrundvisning på Rosenholm slot, Arilds Gallerie, Slottets gamle loft og Arild Rosenkrantzts private værelser og atelier. Herefter kaffe & kage i riddersalen. Pris 450 kr. inkl. bus og entre på slottet.

**27.-29 august:** 3 dags Ø-Hop i Vadehavet. Afgang: fra Søren's garage Kjellerup. Sylt (Sild) og Vadehavet, Helgoland og Føhr, Pris 3.295 kr. Tilmelding til Søren's Rejser tlf. 86 88 18 17.

**30. august:** Bankospil

### DANSKE SENIORER KJELLERUP

**Mødested og tid:** AL-Huset, Skolegade 5, Kjellerup – kl. 13.30, medmindre andet er oplyst.

**Kontingent:** 200 kr./år inkl. SeniorBladet – kontakt formand Hans Jørgen Hansen tlf. 23 46 32 15 - hjansen46(a)live.dk

### HERSOM-BJERREGRAV PENSIONISTFORENING

**Mødested og tid:** Herredsvejen 102 G, Bjerregrav kl. 14-16, medmindre andet er oplyst.  
**Tilmelding:** til arrangementer og udflugter på tlf. 23 93 69 96

**Gymnastik:** mandage – Damer: kl. 10-11 og 11-11.30 (stolegymnastik) – Mænd: kl. 13-14  
**Kroff:** onsdage kl. 14-16

**13. juni kl. 17.30:** Sommerfest. Drikkevarer medbringes

### HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Hvilsom Kulturhus, medmindre andet er oplyst.

**Senior-Café:** torsdag i ulige uger kl. 14-17 i kælderens under Hvilsom Kulturhus.

**Banko:** torsdage i lige uger i Hvilsom Kulturhus kl. 14.

### KLEJTRUP SENIORERNE

**Mødested og tid:** Klejtrup Senior og aktivitetscenter, Midtvej 2 i Klejtrup – kl. 14, medmindre andet er oplyst. - Tilmeldinger til: Ella 21 29 85 21 eller Mette 30 52 00 74

**23. juni kl. 19:** Sct. Hans aften. Pris 35 kr.

### LEM-VEJBY SENIORER

**Torsdage kl. 9.45:** Petanque - Alle er velkomne på banerne v/Vejbyvej

**20. juni:** Aftentur til TVMidtVest. Afg: Min Købmand kl. 16. Vi kører i egne biler og spiser sandwich et hyggeligt sted. Derefter rundvisning med kaffe/kage på TVMidtVest

### LØGSTRUP SENIORER

**Hver mandag kl. 9:** Gåture, socialt samvær og frisk luft. Medbring selv drikkevarer og eventuelt brød. Mødested: Løgstruphøje Skolegade 4, 8831 - 15 kr. for samkørsel. Alle er velkomne!

**Hver torsdag kl. 9:** Petanque, socialt samvær og gode grin. Forudsætninger ikke nødvendige. Petanque kugler findes på stedet. Mø-

dested: Aktivitetsparken Vordevej 1, 8831 - Kontakt Jonna Christensen tlf. 21 75 23 90. Alle pensionister er velkomne!

### MØLDRUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Spisestuen på Plejecenter Toftegården.

**Mandag og torsdag kl. 13:** Petanque på banerne v/Stationsbygningen - Nye spillere er velkomne

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

### THORNING SENIOR KLUB

**Mødested og tid:** Bakkegården kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand: Morten Pedersen 53 29 82 82/86 88 01 91 mail: kamope(a)dlgttele.dk

**23. juni:** Sankt Hansfest i samarbejde med Brugerrådet

**5. juli kl. 17-20:** Aftentur til Kompedal, i samarbejde med Brugerrådet. Grillmad og underholdning. Gratis arrangement. Tilmelding til Morten el. Jenny tlf. 61 44 84 29 senest 1. juli

**16. august:** Halvdagstur til Søndervig. Vi skal se sandskulpturer og drikke kaffe på Sandslottet. Pris 200 kr. Tilmelding til Morten senest 11. august

### ULBJERG SENIORER

**Mødested og tid:** Grøndals Centret – kl. 14, medmindre andet er oplyst.

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

### VAMMEN SENIORER

**Mødested:** Konfirmandstuen – medmindre andet er oplyst.

### VORNING-KVORNING-HAMMERSHØJ OG PENSIONISTFORENING

Formand Hans Hulvej Program tlf. 51 91 14 61 - hansulvej(a)hotmail.dk

**22. juni:** Bustur til Mandø. Pris 755 kr. Tilmelding til Søren's Rejser

### ØRUM OG OMEGNS SENIORER

**Mødested og tid:** Højvængen, kl. 14, medmindre andet er oplyst. HUSK: kop og tallerken.

**Ved samkørsel:** kontakt Ellen Sahl tlf. 22 13 13 88

**Mandag kl. 9.30-10.30:** Spinning i Tjelecenteret (til sep.) 25 kr. pr. gang

**Mandag og tirsdag kl. 9.30:** Petanque i Tjelecenteret, Leder: Jørgen Odgaard (i sommerperioden)

**22. juni:** Med Søren's rejser til Mandø. Der er reserveret 40 pladser (først til mølle). Pris 755 kr. Tilmelding til Søren's rejser

**25. august:** Kør-selv-tur til Karmark Mølle. Vi mødes ved Spejderhuset kl. 13.30 i Hammershøj. Herefter kører vi til ejeren Erik Thorup, som viser os rundt. Medbring selv kaffe/the og kage. Samkørsel kontakt Ellen senest 18. august.



## KREDS ØSTJYLLAND

Kredsformand Anker Sørensen  
Tlf. 5188 6012 - anker-s(a)privat.dk

## AKTIVE SENIORER SILKEBORG

**Mødested:** Nordre fælleshus eller Lunden. Kontingent: 150 kr./år inkl. Seniorbladet. Formand: Inge Marie Bach tlf. 21 27 59 93.

**Til- og framelding til dans/bankospil/ture:** til formand Inge Marie Bach på tlf./sms 21 27 59 93 kl. 10-12 torsdag i ugen før arrangementet. - Tilmelding til øvrige arr.: til Inge Marie Bach el. senest sidste tilmeldingsdato i Rosengårdscentret kl. 10-11.

**Danseaftener:** kl. 18.30 - døren åbnes kl. 17.30 - Lunden

**Bankospil:** kl. 13.30 - døren åbnes kl. 12.50 kr. for deltagelse inkl. kaffe og kage - Nordre fælleshus

**22. juni:** Tur til Ribe, Marsk Tower og Gram Slot med rundvisning på Gram Slot, det 25 m høje Marsk Tower og guidet rundvisning i Ribe. Pris: 775 kr./pers. inkl. 2-retters middag i Skærbæk og kaffe/kage ved bussen inden hjemturen. Afg.: Rosengårdscentret kl. 6:50 og Jysk Arena kl. 7. - hjem ca. kl. 18. Tilmelding senest 13. juni.

**15. august:** Bustur til Makværket i Spøttrup med kaffe/rundstykker i havnen, 2-retters middag på Gullerup Strand Kro, kaffe & kage på hjemturen. Vi skal til Østerild og se megavindmøllerne, til Bulbjerg, Lild Strand og Vejlerne, Danmarks største videnskabelige reservat. Pris inkl. alt 585 kr./pers. Afg.: Rosengårdscentret kl. 7:30 og jysk Arena kl. 7:40. - hjem ca. kl. 18. Tilmelding senest 1. august

## BRYRUP SENIORKLUB

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

**Formand:** Inger Mejdahl tlf. 40 95 67 64 - inger.mette(a)hotmail.com

**31. august:** Heldagstur

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

## BRÆDSTRUP PENSIONISTFORENING

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

**Tilmelding til arr.:** Steven 29 17 09 80 el. Grethe 28 60 26 60. Senest 8 dage før. Fast plads i bussen: 50 kr. - Ved arrangementer: Deltagerne medbringer selv bestik, glas, kop og tallerkner

**17. juni:** Revy i Rottefælden i Svendborg. Afg.: kl. 10.30 fra Vestergade - kl. 10.45 fra Bredesvej og forventet hjemkomst kl. 18. Pris 775 kr. for bus, billet til revyen og en platte

**21. juli kl. 11.30:** Sommerfest i Føvling Sognegård. Musik v/Jens Sandager. Kørsel kan arrangeres. Pris inkl. mad og musik 190 kr. Tilmelding senest 16. juli.

**14. august kl. 7.45:** Tur til Vadehavscenret og Mandø. Ved Vadehavscenret (ank. ca. kl. 10) står 2 guider klar til rundvisning. Kl. 11.50 kører vi til Mandøbussen, frokost på restaurant Vadehavet. Menu: Nakkesteg og Jordbærtrifli. Retur kl. 16. Pris 650 kr. fast plads i bussen 50 kr. Tilmelding senest 6. August.

## DANSKE SENIORER BEDER-MALLING

**Mødested:** Lokalcenter Eskegården Byagervej 115, Beder, medmindre andet er oplyst.

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

**Tilmelding til nyhedsmail:** j.k.ras2709(a)gmail.com - Jens Karl Rasmussen tlf. 40 87 12 87.

Gratis Foredrag v/rådgiver fra Familietestamente.dk

**20. juni:** Udflugt til Tingbæk Kalkminer og Skivum Krat (detaljerne fremsendes senere)

**22.-24. august:** 3 dages tur til Sydsjælland og Møn i samarbejde med Rejseregiet. Pris 4.198 kr. pr. pers. eneværelse + 500 kr. Tilmelding senest 15. juni.

## DANSKE SENIORER FUNDER

**Mødested og tid:** Funder Kirkeby Forsamlingshus, Skærskovvej 12 A, Silkeborg - onsdag i ulige uger kl. 13.30. Kaffe og kage 25 kr. Kontingent 100 kr./år.

Formand Anker Sørensen tlf. 51 88 60 12.

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

## DANSKE SENIORER HØJDERYGGEN

**Mødested og tid:** Bavnehøj 13.30, medmindre andet er oplyst.

**Tilmeldinger til:** Else Jørgensen tlf. 29 27 77 06 - evt. på listen på Bavnehøj.

**Hver mandag:** Medlemmer af Danske Seniorer Højderyggen får rabat på billetter i Klovborg Kino

**Bankospil:** 2. onsdag hver måned - ferie i juli mdr.

**15. juni:** Bemærk ny dato - Bustur til Botanisk Have Århus

**23. august:** Udflugt Retro museum og Fru Pedersens have. Opsamling: kl. 7.45 v/Klovborg Kino - kl. 8 Hampen Hallen - kl. 8.15 Nørre Snede Engholmvej 1. Søby rasteplads - kaffe og rundstykker. Bur forsamlingshus - hakkebøf - flødefromage m/jordbærsovs. Pris 500 kr. - ikke medlem 550 kr. Bindende tilmelding senest 14. august.

## DOVER RY PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Fællesskabets hus

**Tilmelding til ture:** Ulla 86 89 19 01

**3. august kl. 14:** Bankospil

## EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Ejstrupholm Hallen, medmindre andet er oplyst. Husk at medbringe medlemskort. Kontingent 100 kr. - Tilmeldinger til aktiviteter/ture/arr.: "først til mølle" til - Birthe Jensen 29 65 33 37. Conni Hansen 40 18 46 27. Leder Thomas 27 91 42 35. Anne 40 56 55 01. Karl Viggo 75 77 22 90. Leder Hanne Jensen 61 69 23 52. Leder Svend 20 64 45 17. Jytte 61 46 65 48. Ellen 29 91 72 64. Rikard 25 61 70 54. Oda 22 98 84 07. Uffe 21 44 33 27.

Yoga/gymnastik, ture og fester bedes forud-

betalt på kto nr. 5546 - 5460 603 181 eller mobilepay 174072.

**Ferie lukket:** juni/juli

**Krolf i anlægget:** Hver mandag kl. 14. Pris 50 kr. + medlemskort. Leder: Birthe Jensen el. Conni Hansen

**Petanque på Enghavevej:** Hver tirsdag kl. 14-16. Pris 50 kr. Medbring selv petanque kugler. Leder Anne

**9. august kl. 14-16.30:** Bankospil

**16. august kl. 13 - 15:** Bowling i Brande - Pris 50 kr. pr. gang m/kaffe + medlemskort. Leder Svend el. Rikard

**Uge 35 kl. 9:** Kommunen i bevægelse i klubhuset. Opvarmning, travebanko, krolf og petanque. Se mere i Focus

**5. august:** Bustur til Rosenfestival Bogense m/Sørens Rejser. Afg: Ejstrupholm Hallen kl. 7.45. Pris 665 kr. pr./pers. inkl. kaffe & rundstykker, rosenfestival, 2. retters middag og guide. Tilmelding senest 24. juli til Ellen og Jytte

## HEDENSTED PENSIONISTFORENING

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

## SENIORFORENINGEN FOR GALTEN OG OMEGN

**Mødested:** Sognegården, Smedeskovvej 2, Galten - kl. 13-16, kontakt tlf. 61 29 84 64

**14. juni:** Togtur: Veteranbanen, Bryrup/Vradd

**14. august:** Besøg på Papirmuseet i Silkeborg

## TODBJERG-MELJBY-HÅRUP-HJORTSHØJ PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Hjortshøj Folkehus, Hjortshøj Stationsvej 40. Formand: Leif Pedersen tlf. 25 52 40 71

**20. juni kl. 14:** Grilleftermiddag/aften på Modelbanen. Vi får kørt en masse ture på togbanen

**Juli:** Sommerferie

**27.-31. august:** Ferietur til Harzen

## VOEL-SMINGE SENIORER

**Mødested:** Hyggeklubben, Haraldsvej 2, Voel, medmindre andet er oplyst - om arrangementer se opslag i Hyggeklubben, på tavlen ved det tidligere bibliotek og i Brugsens flaskerum. - Tilmelding til formanden Eva Jensen på 61 70 90 25.

**13. juni kl. 13.30:** Mossø rundt. Vi mødes på Haraldsvej og kører sammen rundt om Mossø, kaffe undervejs

**15. august kl. 13.30:** Citrondrenge spiller op.

## ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

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

## ORGANISATIONSKONSULENT

Region Midtjylland: Connie Lassen, Tlf. 20 48 17 12 - E-mail: [col\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:col(a)danske-seniorer.dk)

# FORENINGERNES KALENDER REGION SYDDANMARK



## INDLEVERINGSFRISTER 2023

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 4/2023	1. juli senest kl. 12.	25. august
SeniorBladet nr. 5/2023	6. september senest kl. 12.	20. oktober
SeniorBladet nr. 6/2023	25. oktober senest kl. 12.	8. december

Stof til kalenderen sendes til [midt@danske-seniorer.dk](mailto:midt@danske-seniorer.dk) – helst word-fil. Send gerne program for hele året/sæsonen.

## PERSONLIGE MEDLEMMER

Repræsentant i hovedbestyrelsen:  
Kirsten Wirth  
Tlf. 22 99 16 67 - [kiw.privat\(a\)mail.dk](mailto:kiw.privat(a)mail.dk)

## KREDS FYN

Kredsformand Benny Dyrdorf  
Tlf. 40 33 12 02 - [bdyrdorf\(a\)mail.dk](mailto:bdyrdorf(a)mail.dk)

## BRENDERUP SENIORER

**Mødested og tid:** Brenderup Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst. Se også [www.brenderupseniorer.dk](http://www.brenderupseniorer.dk) og Facebook: Brenderup Seniorer – Formand: Jens Jensen tlf. 61 11 38 80 – mail: [judithjens.bro\(a\)gmail.com](mailto:judithjens.bro(a)gmail.com)

**Ved arrangementer:** Der kan ikke reserveres plads, hvis man vil sidde sammen. På busture: Fast plads 25 kr. Betaling til arrangementer: Hans Peter 40 81 99 47. Ture til udlandet er ikke planlagt

**Hver onsdag kl. 10:** Seniomotion fra Brugsen i Brenderup

**20. juni kl. 8:** Udflugt til Mandø. Pris 500 kr. inkl. mad, max 78 pers. i bussen (først til mølle)

## DANSKE SENIORER SVANNINGE

**Mødested og tid:** Kulturhus Svanninge Sognegård, Kirkegyden 3 i Millinge, kl. 14-16.30, medmindre andet er oplyst. Formand: Ann-Marie Frandsen

**Kontingent:** 150 kr./år – kontakt Margit Pedersen på tlf. 40 21 08 12 - [maka\(a\)familie.tele.dk](mailto:maka(a)familie.tele.dk)

## DANSKE SENIORER TOMMERUP VERNINGE BRYLLE

**Mødested og tid:** alle arrangementer foregår i Tommerup Forsamlingshus kl. 14, medmindre andet er oplyst. Kaffe: 5 kr., for gæster: 35 kr. Medbring selv kop og brød.  
**Tilmelding:** hvor nødvendig til Ruth på tlf. 81 73 23 27. - Telekørsel: bestilles på tlf. 63 11 22 55 – ring i god tid.

## FJELSTED-HARNDROP SENIORER

**Mødested:** som oftest Fjelsted-Harndrup Skole, Fjel.upvej 26, Harndrup.

**Tilmelding til alle arr.:** til formand Kirsten Andersen tlf. 20 77 24 16 - Tilmeldingsfrist:

senest fredagen før.

**22. juni kl. 15:** Hyggedag på "Tvillingegården" - Mulighed for en tur til vandet. Kaffe, brød og sommerbuffet. Tilmelding til Kirsten senest 16. juni

## GISLEV SENIORKLUB

**Mødested:** I caféen Nørrevænget 1, Gislev, medmindre andet er oplyst.

**8. september kl. 18:** Efterårsfest i Gislev forsamlingshus. Spisning og underholdning v/Inge-Marie fra Dræsbenebanden og musik v/Thomas Johansen. Gislev, Ryslinge og Kværndrup seniors indbydes. Tilmelding senest 1. september til Birte tlf. 29 45 01 71 el. Per tlf. 61 24 56 67. Pris 250 kr.

## RYSLINGE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** oplyses ved indbydelse til arrangementer. Formand: Torben Pedersen tlf. 23 86 76 04.

**Juli:** Sommerferie

**16. august:** Heldagstur til Tvillingegården på Baaring Mark. Maria Skuladottir og Lars Mølsted – Rasmus Krogsgaard og Rubber Band – Annette Heick og Jesper Lundgaard.

## SENIORKLUBBEN FOR HJALLESE OG OMEGN

**Mødested og tid:** Jakob Hansensvej 34, Odense S – Alle klubbegange er torsdage kl. 14-17, medmindre andet er oplyst. Kaffe: 20 kr. Du medbringer selv kop og brød. Kontingent 150 kr./halvår.

**24. august:** Vi mødes efter sommerferien

**31. august:** Socialt samvær

## TONER I TAKT

Hør os på [www.toneritakt.dk](http://www.toneritakt.dk) – el. kontakt os for yderligere info på 26 74 15 83 el. 28 11 70 12. Formand: Hans Rasmussen - 28 11 70 12 - [info\(a\)toneritakt.dk](mailto:info(a)toneritakt.dk).

Vi er 6 glade musikanter 65+, der spiller sammen og gerne tager ud og spiller for andre. Vores motto: Uden musik vil livet være en fejtagelse! Vi spiller glad musik: Som underholder og er med til at få dig og dine gæster, til at mindes "ungdommens dage" Det betyder, at I kender de fleste melodier og sange, som I kan synge med på, vi medbringer sanghæfter. Gruppen består af en sanger – klaver – og flere harmonikaer.

**KALENDEREN** er en kort omtale af medlemsforeningers, klubbers og kredses aktiviteter for deres egne medlemmer. Medlemspris er betinget af lokalt medlemskab.

**KREDSENE** tilbyder to typer arrangementer – hhv. for foreningsbestyrelser og for alle medlemmer.

## TVILLINGEGÅRDENS VENNER

Vi er 15 humørfyldte seniorer, hvoraf de fleste gennem mere end 10 år har spillet sammen, ofte for andre seniorklubber, plejehjem og andre foreninger (ikke private fester). Levende musik og sang for de unge på 60+.

Vores Underholdnings Gruppe underholder med fællessang fra medbragte sanghæfter og instrumentale indslag. Vores 7 mandorkester Old Mixers spiller swing, jazz, evergreens, 60' rock og mange andre populære melodier til koncerter og dans.

Hør os på [www.tvillingegårdenmusik.dk](http://www.tvillingegårdenmusik.dk) og YouTube. Kontakt os på: 22 22 22 62 Bent Holm: [maibentholm\(a\)gmail.com](mailto:maibentholm(a)gmail.com) el. 42 67 71 80 Jørgen Føns Rasmussen: [jof\(a\)hotmail.dk](mailto:jof(a)hotmail.dk)

**16. august kl. 11-17:** Open Air på Tvillingegården, Birkevangsvej 3, Asperup med Annette Heick og Jesper Lundgaard, RubberBand, Rasmus Krogsgaard, Maria Skuladottir og Lars Mølsted.

Se [www.tvillingegården.dk](http://www.tvillingegården.dk). Adgang fra kl. 9.30. Billetter: [midspar.safeticket.dk](http://midspar.safeticket.dk) el. hos Tove Møller tlf. 42 67 71 30.

## VESTER ÅBY, ÅSTRUP, PEJRP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Abildhuset, Præstegårdsvej 12, medmindre andet er oplyst.

**1. mandag i måneden kl. 19-21:** Sangaften

**Hver onsdag kl. 9.30:** Gåture

**Hver onsdag kl. 19:** Banko i Bøgebjergghallen. Alle er velkomne.

## ÅRUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aarup Hallen (Den gl. hal) Skolegade 3 i Aarup, medmindre andet er oplyst.  
**Kontingent 100 kr./år - kontakt:** Lars Storm tlf. 51 93 50 36

**Aktiviteter:** banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, musikalsk underholdning m.m.

## KREDS SYD-VEST

Kredsformand: Laura Larsen  
Tlf.: 27 58 72 22 - [Laura.larsen\(a\)post.tele.dk](mailto:Laura.larsen(a)post.tele.dk)

## ANSAGER-SKOVLUND SENIORER

**9. august:** Udflugt til Ærø. Afg. kl. 6.45. Tilmelding senest 31. juli



## DANSKE SENIORER BILLUND

**Mødested- tid:** Lindegården, onsdage kl. 14, medmindre andet er oplyst. Se: [www.danskeseniorerbillund.dk](http://www.danskeseniorerbillund.dk)

**Formand:** Kent Møller Pedersen, tlf. 20 30 81 92 - [kentmpedersen\(a\)gmail.com](mailto:kentmpedersen(a)gmail.com), se mere -

## DANSKE SENIORER BRØRUP

**Mødested:** oftest Plejehjemmet Lundtoft eL. Aktivitetscenter Fredenshjem, Brørup. Kontingent 100 kr./år. Kontakt: formand Lilly Hoffensitz Laugesen tlf. 22 17 81 45 el. 75 38 16 64.

**Fuldt program:** fås hos bestyrelsen - se [www.bep6650.dk](http://www.bep6650.dk). HUSK: vi har indkøbs- og kørselsordning, kontakt bestyrelsen hvis du har behov for kørsel hjælp. Vi støtter lokal-butikkerne i Brørup.

**15. juni kl. 14-16:** Tvillinggårdens Musikgruppe De spilleglade fra Glamsbjerg. Pris 50 kr. entre, kaffe og kage på Lundtoft

**27. juni:** Udflugt, nærmere annonceres i ugeavisen. Tilmelding til Anne R. tlf. 41 17 09 82 el. Anna B. 30 58 30 66

**7.-10. august kl. 8:** 4-dagsferietur til Nordvestjylland med overnatning på Hotel Limfjorden. Afgang fra Brørup Bibliotek (Husk madpakke til 1. dag). Tilmelding Lilly 22 17 81 45 el. Christine 42 45 38 30.

## DANSKE SENIORER FØVLING

**Mødested og tid:** Føvling Skole kl. 14.30, medmindre andet er oplyst. Se også [www.6683dsf.dk](http://www.6683dsf.dk).

**Transport til møder/udflugter:** Ring til Inga Jacobsen tlf. 23 46 73 87. Pris kr. 20. Husk: Kaffe/te/kop/kage og brød, hvor intet andet er nævnt.

**Petanque:** Der må spilles hele året på bænkerne v/Landsbyhuset, Føvling

**Billard:** Hver tirsdag, kaffebord kl. 9 samme dag, hvor tilmelding også sker. Husk kaffe, kop og bestik

**Tirsdagstræf:** kl. 14-16 i Landsbyhuset, forskellige aktiviteter og spil, 10 kr. pr. gang med indlagt kaffepause. Husk indendørs sko til brug i hallen

## DANSKE SENIORER FAABORG-AGERBÆK

**Mødested og tid:** Fristedet, Agerbæk - kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand: Ingrid Hauge - tlf. 21 46 60 59.

**Præmiewhist kl. 13:** 10. og 31. august

**Banko:** 3. og 17. august

**15. juni kl. 8:** Udflugt. Program kommer senere

**24. august kl. 11:** ½ dagsudflugt. Afg: Fåborg kl. 9.30 - Agerbæk kl. 9.45

## DANSKE SENIORER GLEJBJERG

**Mødesteder:** skifter mellem flere faste.

**Kontingent:** 100 kr./år - kontakt formand: Ellen Marie Nielsen tlf. 20 22 82 25.

**Aktiviteter:** banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, kort- og/el. brætspil, musikalsk underholdning. Se også: [www.glejbjerg.dk](http://www.glejbjerg.dk).

**Hyggemøder:** Hver anden onsdag kl. 14.15, på Åstruplund

## DANSKE SENIORER GRINDSTED

**Mødested og -tid:** Mødestedet kl. 14, medmindre andet er oplyst. For mere info se ugeavisen. Formand: Harry Plagborg tlf. 23 26 19 73

**14. juni:** Heldagsudflugt til Fredrikstad

## DANSKE SENIORER NÆSBJERG

**Mødested:** Æblehaven, Hovedgaden 27, Næsbjerg, medmindre andet er oplyst - se [www.naesbjerg.dk](http://www.naesbjerg.dk) under foreninger. Program: se opslagstavler i Brugsen og i Æblehaven.

**Tilmelding:** til Margit Pedersen tlf. 61 67 28 83 el. Lisbeth Hedegaard tlf. 42 19 99 20.

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

**Åben datastue:** mandage fra kl. 14-16.30 i Konfirmandstuen på Agervigvej ved Kirken. Lukket i skoleferier.

**1. august kl. 14:** Foredrag v/Tanja Momme om hverdagen i Dubai.

**Uge 35:** Sportsugen - Vi har noget i støbeskeen. Se i NRUI-bladet

## DANSKE SENIORER SDR. OMME

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

**Tirsdage og torsdage:** kl. 9-10.30 og 14-16: Biblioteket er bemanded, ellers selvbetjening, husk sygesikringskort.

**Torsdage kl. 8.45-11.15:** Fri idræt

**Onsdage kl. 13:** Præmiewhist

## DANSKE SENIORER ÅRRE-GRIMSTRUP

**Mødested:** Årre Kro, medmindre andet er oplyst. Kontakt formand Thyge Nielsen tlf. 20 31 36 24 - [thygeknielsen\(a\)gmail.com](mailto:thygeknielsen(a)gmail.com)

**Aktiviteter:** busture, udflugter, rejser foredrag fællesspisning

## DANSKE SENIORER HORNE, VARDE

**Mødested og -tid:** mandag kl. 14-16 på Hornelund Ældrecenter, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** Hans Thomsen tlf. 75 26 02 03 - Karen Linding 75 26 01 80/ 40 29 45 10 - Elly Jensen 75 26 03 20 - Niels Jensen 22 63 02 78 - Bente Pedersen 20 32 26 17 - Ole Dinesen 23 88 74 26.

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

**Mandage kl. 16-17:** Kortspil

**Torsdage kl. 9-10:** Bowling i Varde. Pris 75 kr. inkl. kaffe og bolle m/pålæg. Tilmelding til Hans Thomsen

## OUTRUP-HENNE SENIORFORENING

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

Formand Ulla Stokbæk, tlf. 61 88 17 13 - [ulla.vestjyden\(a\)live.dk](mailto:ulla.vestjyden(a)live.dk).

**15. juni kl. 9.45:** Kør selv-tur til Fårehuset på Skallingen

**28. august kl. 8:** Bustur til Brand - Gadekunst, Uhre Kirke, Uhre Købmandsgård og Månsson økogartneri

## DANSKE SENIORER SKADS-ANDRUP

**Mødested og -tid:** Foreningslokalet i Energien på Skads Skole, Andrup Byvej 79 - kl. 14, medmindre andet er oplyst. Ikke medl. betaler 25 kr. pr. gang for at deltage i møder. Tilmeldinger: se Fællesbladet.

**8. august:** Halvdagstur til Skamlingsbanken og Christiansfeld m/guide og rundvisning. Afg: Skads Skole kl. 12. Kaffestop undervejs og aftensmad på hjemmevejen. Tilmelding fra 15.-25. juli. Betaling på kto.nr. 7701 408 1533 (husk navn) el.: læg 300 kr. pr./pers i en kuvert med navn, adr. og tlf., afleveres på adr. - Skads: Kjeld Nordby, Sdr. Skadsvej 38. el. Andrup: Thorkild Nielsen, Vintervej 4. Alle er velkomne.

## VILSLEV & OMEGNS SENIORKLUB

**Mødested:** Vilslev Forsamlingshus, Vilslevvej 59, 6771 Gredstedbro, medmindre andet er oplyst.

**Eventuel befordring:** Kontakt Arne Lauritzen tlf. 30 87 65 89 - [arnelau\(a\)mail.dk](mailto:arnelau(a)mail.dk) - senest 2 dage før

Sommerprogram mm. omdeles til medlemmerne. Tilmelding til eftermiddagsarrangementerne: på tlf./sms til: Arne 30 87 65 89 el. Aase 50 70 86 05. Alle er velkomne.

**20. juni:** Udflugt til Oksbøl M/besøg på det nye Flugt-museum og spisning på Billum Kro og guidet tur rundt på havnen i Esbjerg

**18. juli kl. 18.30:** Vi spiller petanque, stige-golf og krolf i Byparken, Vestergade i Gredstedbro

**7. august kl. 19:** Cykeltur/kør selv-tur til Sinne Havhus, Kanalstien 30 v/Ribe Kammerluse

## VORBASSE SENIORER

**Mødested:** Sognehuset - se [www.vorbasseseniorer.dk](http://www.vorbasseseniorer.dk). Kaffe og kage ved banko: Pris 30 kr.

**20. juni:** kl. 13.30: Besøg på virksomheden MK-produktion, ejet af Morten Kristensen Vorbasse. Vi kører i egne biler - mødested v/Prikken. Pris 25 kr. betales til chaufføren. Tilmelding til Gunhild tlf. 22 96 55 67 senest 13. juni

## ØLGOD PENSIONISTFORENING

**Mødested og tid:** Kulturhuset kl. 14 - find os på [www.tistrupnews.dk](http://www.tistrupnews.dk) under foreninger.

**Tilmeldinger og meddelelse om flytning:** Bent Hansen tlf. 20 65 32 63.

**Pensionistfester:** Se mere opslag i Kulturhuset ca. 3 uger før. Yderligere info hos Bent 14 dage før

**15. juni:** 4-dagestur til Bremen/Tyskland

**17. august:** Endagstur til Svendborg og De Japanske Haver på Fyn

## KREDS SØNDERJYLLAND

*Kredsformand Erik Jensen  
Tlf.: 40 22 27 71  
[erikjensen6240\(a\)gmail.com](mailto:erikjensen6240(a)gmail.com)*

**Tilmeldinger:** Til Niels Theisen helst på mail [theman1\(a\)stofanet.dk](mailto:theman1(a)stofanet.dk) - tlf. 60 13 58 57 kl. 8-10

**10. juni kl. 14:** Koncert på Alsion i Sønderborg. Tag med os "Down Memory Lane"

med Jacob Tychsen, Amalie Dollerup og Prinsens Musikkorps. En skøn blanding af danske evergreens fra de skrå brædder. Der kan bestilles billetter på Billetten.dk på 70 20 20 96 el. service(a)billetten.dk.

### ARRILD PENSIONISTFORENING

**Mødested og tur-start:** Medborgerhuset, medmindre andet er oplyst.

**Tilmeldinger:** til Valborg Wind tlf./SMS 51 36 40 37 el. mail: valborgwind(a)gmail.com

**14. juni kl. 11:** Bustur sammen med Menighedsrådet, Skamlingsbanken og Trapholt, Kolding

**23. august kl. 9.15:** Bustur sammen med Branderup t til Flamingopark i Vemb. Pris 400 kr. inkl. drikkevarer til egen medbragt frokost, kaffe og kage, samt middag uden drikkevarer. Tilmelding senest 15. august

**20. september kl. 16:** Tur i egne biler, TV SYD i Kolding. Vi spiser middag på Royal Oak i Jels og kører derefter til TV Syd. Max. 25 deltagere - Tilmelding senest 15. august

### BEVTOFT OG OMEGNS SENIORER

**Mødested og tid:** Bevtoft Forsamlingshus, Neder Jerstvej 2, Bevtoft, medmindre andet er oplyst.

**22. august:** Tur til Flugtmuseet i Oksbøl, hvor vi også spiser vores frokost. Vi slutter af med kaffe. Bindende tilmelding til Jytte Christensen 23 25 69 56. Se mere i sommerprogrammet

### DANSKE SENIORER DYBBØL

**Mødested:** Skansen, medmindre andet er oplyst - ved udflugter: Rema 1000 Dybbøl, Brugsen Dybbøl

**Tilmeldinger:** Inga Højhus tlf. 25 79 27 82 el. hoejhuscicilie(a)gmail.com. Tilmelding er bindende. Evt. afbud skal ske inden sidste tilmeldingsdag, dog senest 3 dage inden arrangement.

**Fællesspisning kl. 12.30:** Der serveres dagens ret og kaffe. Pris 100 kr. pr/pers.

**20. juni kl. 14:** Halvdagstur til Rosenhaven, vi hører historien, vandrer i haven og billeder og får kaffe. Samkørsel i privatbiler grundet manglende P-plads. Besøget i haven: 125 kr. + bidrag til chaufføren ca. 25 kr. pr/pers. Tilmelding senest 13. juni.

**21. august:** Heldagstur til gartneri i Brande

### DANSKE SENIORER FOR RØDEKRO OG OMEGN

**Mødested og tid:** Borgerhuset, Østergade - kl. 14, medmindre andet er oplyst. Kontingent: 75 kr. - kontakt: formand Olaf Nielsen på tlf. 74 52 01 83 el. 61 43 53 14 el. ola-niella(a)mail.tele.dk - Betaling til alle arr. til Mobil Pay 142937. Husk altid at opgive navn og formål.

**Kortspil:** hver mandag kl. 13-17, Kontakt Chresten Gram tlf. 23 42 60 45

**Minigolf:** hver tirsdag kl. 9.30 på banen i Østergade. Kontakt Niels Hattens tlf. 74 66 12 34

**Onsdagsspil:** hver onsdag kl. 14-17.30: Sequence, og Rummikub m.m. Kontakt: Bodil Rossen tlf. 30 62 56 30. Pris 100 kr. for hele sæsonen

**14. juni:** Heldagstur til Landbrugsmuseum

Gl. Estrup med ophold i Ebeltoft på hjemvejen. Afg: kl. 8 fra det gamle posthus. Pris 590 kr. inkl. kaffe, rundstykker, madpakker til frokost, kaffe i bussen på hjemvejen, aftensmad på Bramdrup Dam kro.

**2. august:** Besøg i Frøslevlejren m/foredrag om lejren og besigtigelse af museet på egen hånd. Kaffe på Frøslev kro. Pris 250 kr. Bindende tilmelding til Carl Lorentzen tlf. 24 59 61 69 senest 15. juli. Afg: fra det gl. posthus kl.12.15.

**28. aug.-1. september:** 5 dages tur til Berlin. Afg: kl. 08 fra det gl. posthus. Pris: 4.795 kr.-4.950 kr. afhængig af antal deltagere, inkl. halvpension og entreer. Enevær- +800 kr. pr/pers. Program: bl.a. rundtur i Berlin, ½dagsudflugt til resterne af Berlinmuren og heldagstur til Potsdam, Cecilienhof og Sanssouci. Ud- og hjemrejse med m/frokost undervejs. Information og program ved Chresten Gram Tlf. 23 42 60 45.

### DANSKE SENIORER LØGUMKLOSTER

**Mødested:** intet fast. Alle er velkomne - også ikke medlemmer. Formand: Erik Jensen - tlf. 40 22 27 71 - erikjensen6240(a)gmail.com. Kasserer: Sonja Pedersen tlf. 23 81 88 10 -sonjapedersen012(a)gmail.com

**Tilmeldinger:** kl. 8-10 til Erik Jensen. Fordeling af pladser efter først til mølle-princip

### EGEN SENIORER

**Mødested og tid:** Aktivitetscenteret, medmindre andet er oplyst. Se mere - www.egenseniore.dk

**Tilmelding til arrangementer:** Formand: Hans Aage Kjeldsen tlf. 51 51 29 14, formand(a)egenseniore.dk - Torben Klyhn tlf. 41 67 33 91, torbenklyhn(a)hotmail.com - Annette Juhler tlf. 51 90 81 99- Conni Jacobsen tlf. 29 80 23 11, conjac(a)bbsyd.dk - Georg Ernst tlf. 51 43 99 43, gne(a)outlook.dk - Frede Jordt tlf. 20 12 84 68, frede(a)fredebi.dk - Margit Petersen tlf. 23 62 27 07- margitpetersen16(a)gmail.com - Ingrid Dreier Hansen tlf. 29 66 73 39, idh(a)hotmail.dk

**Motionsrummet:** i Aktivitetscentret - Egen Seniorer. Pris 300 kr./år. Åbent hver dag kl. 7.-21.30, torsdag dog 11-21.30. Kontakt Torben Klyhn

**Hver tirsdag kl. 10:** Cykeltur 1-1½ time starter v/Aktivitetscentret i samarbejde med Ældre Sagen. Kontakt Annette Juhler

**Tirsdag og onsdag kl. 9-11.45:** Kortspil - Whist og Rommy. Kontakt Georg Ernst

**Hver torsdag kl. 10:** Gåtur ca. 6 km. starter v/Aktivitetscentret i samarbejde med Ældre Sagen. Kom og vær med. Kontakt Hans Aage Kjeldsen

**Hver tirsdag og torsdag fra kl. 13.30:** Krolf (hvis vejret tillader det) på banerne v/Aktivitetscentret. Kontakt Conni Jacobsen

**Skovlotto:** kl. 14: 16. juni - 21. juli - 1. september v/Brudgomsegene i Nørreskoven. Kontakt Torben Klyhn

**9. august kl. 12.30:** Sommerfest. Kontakt Torben Klyhn

### HELLEVAD-EGVAD PENSIONISTFORENING

**Tilbud til vores medlemmer:** kom med på tur med vores Duo-cykel. Kontakt cykelpiloterne: Solveig Petersen Spanger tlf. 28 90 37 62, August Lund tlf. 31 40 54 33, Gunnar Hansen tlf. 21 29 93 13, Birgit Christensen tlf. 26 70 92 51.

Ikke medl. betaler 50 kr. ekstra pr. arrangement/ture

**Mandage kl. 18.30 og onsdag kl. 9.30:** Krolf

**5. juli kl. 17.30:** Foreningen giver gratis mad på Kløver Es til alle medlemmer. Drikkevarer på egen regning. Tilmelding senest 26. juni til Inga Jacobsen tlf. 30 24 78 02 el. Irene Pedersen tlf. 20 62 86 11

**12. juli:** Grillfest for krolfspillere

**15. august:** Sommerudflugt sammen Hellevad Husmoderforening - Program følger

**7. september kl. 14:** Haugaarden i Bolderslev, hvor der produceres mobile hønehuse. Pris 20 kr. Afg: Butikken kl. 13.30. Tilmelding senest 30. august til Birgit Christensen tlf. 26 70 92 51 el. Mette Petersen tlf. 50 49 75 58

### HOSTRUP SENIORER

**Mødested:** ingen fast - se program. Formand: Ernst Fries tlf.: 29 85 44 70 - friesenborg(a)hotmail.com.

**Stolegymnastik og Unnenlaug:** Sommer pause til ca. 1. september

**Hver torsdag kl. 14-16:** Krolf v/krolfhytten - hele sommeren

**10. august kl. 14.30:** Spil og Grill v/Krolfhytten. Der spilles krolf og forskellige spil. Hen under aften tændes grillen

**17.-20. september:** Bustur til Harzen. Tilmelding til Lis senest 1. juli

### NR. LØGUM SENIORER

**Mødested:** Menighedslokalet, Nørregade 7, Løgumgårde, medmindre andet er oplyst. Mobilepay: 76 01 85.

**Kontingent:** 100 kr./år - kontakt: formand Kirsten Damm på tlf. 20 40 95 32

**Tilmelding:** til alle ture og arrangementer til Ole Beck tlf. 23 30 01 61 - gildam(a)bbsyd.dk, Sigrid Christiansen tlf. 74 74 36 46/20 33 65 46 - sigrid40(a)hotmail.dk

**21.-24. august:** tur til Lüneburger Heide i samarbejde med Bredebro og Omegns Pensionistforening, med besøg i den flot bevarede gamle by. Vi bor på Dormero Hotel Altes Kaufhaus. Pris dobb. vær. 3.950 kr./pers - enevær. +700 kr. Turen er med rundstykker på udturen, halvpension og entré, hvor der ikke er nævnt egenbetaling. Program for turen kommer i aktivitetskalenderen. Tilmelding senest 1. juli

### KREDS TREKANTEN

*Kredsformand Bent Ginnervskov Jensen  
Tlf. 23 23 24 49 - bentkolding(a)stofanet.dk*

### BREDSTEN-BALLE SENIORER

**Mødested:** Café Blicher, medmindre andet er oplyst. Pris 60 kr. - ikke medl. 75 kr.

**OBS:** ingen kortbetaling i foreningen og Café Blicher. Der kan betales med Mobile-



Pay 31 36 33 i foreningen. Ved transportproblemer til og fra arrangementer: kontakt bestyrelsen. Tilmelding er bindende.

**22. juni:** Grilltur til Bindeballe Købmandsgård. Afg. fra den runde P-plads kl. 11. Pris 200 kr. inkl. grillmad og 1 genstand samt kaffe og kage. Øvrige drikkevarer tilkøbes. Tilmelding til Svend tlf. 40 55 19 40 senest 15. juni

**27. august:** Sogneudflugt. I samarbejde med Bredsten Menighedsråd og Bredsten Aktivitetscenter

### DANSKE SENIORER FREDERICIA

**Senior-bygger:** mødes hver dag på Prangervej 2 og bygger og reparerer huse til Den Historiske Miniby. Har du tid og lyst, så kig ned og få en snak, el. kontakt Lasse Jørgensen på tlf. 20 33 78 44 (i løbet af 2. kvartal flytter værkstedet ud i Bakkehuset i Madsby Legepark)

**Torsdag kl. 10-11:** Badeland og vandgymnastik, kontakt: Christian Hansen tlf. 20 33 29 75 el. Peter Nielsen tlf. 42 20 18 49. Kontingent pr. kvartal 600 kr.

**Bowling tirsdag:** kl. 10-11.30 Har du lyst til at prøve at spille, så kontakt os. Formand: Orla Pedersen tlf. 20 10 47 03 el. Ingrid Nielsen: tlf. 61 38 57 37. Kontingent pr mdr. 180 kr.

### DANSKE SENIORER ØDSTED-JERLEV

**Mødested og -tid:** Brunmosehallen kl. 14, hvor intet andet er oplyst.

**Tilmelding:** Betty Nickelmann tlf. 20 13 21 37 el. Karen Marie Jensen tlf. 26 98 39 85.

**14. juni kl. 17.30:** Vi holder afslutning på forårssæsonen med en sommerfest med sild, smørrebrød, kaffe og kage. Pris kr. 125 kr. - Vi afregner med Carsten hver især

### FLORAKLUBBEN KOLDING

**Mødested og tid:** Floraklubbens Dagcenter, Ny Vestergade 8 – kl. 13, medmindre andet er oplyst. Se også [www.floraklubben.dk](http://www.floraklubben.dk)

**Åbningstider:** mandag, tirsdag og torsdag kl. 9-16 - Juli lukkes kl. 12 mandag og tirsdag

**Onsdage kl. 10:** Gåture

**Torsdage kl. 10:** Kortspil

**Torsdage:** Strikkehold

**Bankospil:** 12. juli og 9. august

**21. juni:** Frokostjazz

**23. juni:** Skt. Hans arrangement

**28. juni kl. 10:** Tur til Vesterhavet

**19. juli:** Bustur

**16. august kl. 10:** Bustur

**26. juli:** Sommersang m/musik

**1. august:** Kend din by

**4. august kl. 12:** Fredagsfrokost

**15. august kl. 13.30:** Spil kegler

**23. august:** Dans for begyndere

**30. august:** Foredrag

### LUNDERSKOV PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktivitetshuset, medmindre andet er oplyst. Formand: Hans Erik Kloth 23 96 11 84 – mail: [hanskloth\(a\)mail.dk](mailto:hanskloth(a)mail.dk)

**Bowling kl. 14:** hver onsdag i Bowl 'n' Fun i Kolding

**Banko kl. 13:** 1. og 3. mandag i måneden

**20. juni:** Udflugt til Mølstrup Optagelses-hjem med spisning på Vildbjerg kro- Pris 100 kr. Afg. kl. 10.45 ved lægehuset. Tilmelding senest 12. juni til Kirsten Hansen tlf. 27 64 53 10

### NORDBO SENIORER, FREDERICIA

**Mødested:** Nordbo Huset, Sonnesvej 112, Fredericia, medmindre andet er oplyst. Se mere: [www.nordbosenior.dk](http://www.nordbosenior.dk) - mail: [kontakt\(a\)nordbosenior.dk](mailto:kontakt(a)nordbosenior.dk). Årskontingent: 200 kr./pers. Seniorklubben er åben for alle interesserede seniorer i Fredericia - Formand: Marianne Nyrup, tlf. 20 84 71 39 mail: [formand\(a\)nordbosenior.dk](mailto:formand(a)nordbosenior.dk). Kasserer: Bjarne Dueholm tlf. 22 60 81 00 - kasserer(a)nordbosenior.dk

Bogreolen i datastuen, her finder du bøger du kan bruge gratis el. aflevere bøger du ikke selv bruger mere.

Ud over disse faste aktiviteter kommer der ofte nye til. Se på hjemmesiden og i ugebrevet

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

**Tirsdage kl. 13.30:** Håndarbejde og hygge. Kontakt: Ane Margit tlf. 25 34 76 72 – [anesonnesvej\(a\)gmail.com](mailto:anesonnesvej(a)gmail.com)

**Tirsdage kl. 10:** Krolf og petanque Kontakt: Ane Margit (se ovf.)

**Torsdage kl. 18:** Cykelture, kontakt Bent Iversen: tlf. 23 80 83 05, næstformand(a)nordbosenior.dk

**Torsdage kl. 10:** Traveture – vælg mellem lille og stor tur. Kontakt Bent (se ovf.)

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

**Søndage kl. 10 Ugebrev:** indlæg sendes til Bjarne på mail, tlf. el. sms

### VAMDRUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Party Land Nørregade 15, medmindre andet er oplyst.

**Tilmeldinger:** til Annette tlf. 20 82 21 59

**Banko:** 1 og 3 onsdag i mdr. kl. 14.

### ORGANISATIONSKONSULENT

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

**Region Syddanmark, Fyn:**  
Rikke Samssund, tlf. 35 24 00 42, mobil  
51 77 79 85, [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)



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



VI HJÆLPER HINANDEN

# BLIV EN DEL AF FÆLLESSKABET

Vi hjælper hinanden til et bedre & sjovere seniorliv



Du kan blive personligt medlem af Danske Seniorer eller blive tilknyttet en af vores 400 medlemsforeninger.

## For dig som enkeltperson

Du kan blive personligt medlem for kun 150 kr./år – og hvis din ægtefælle/partner også vil være medlem, betaler I kun 200 kr. pr. år. Så får du bl.a. SeniorBladet direkte i postkassen 6 gange om året.

**VIL DU VÆRE MEDLEM I EN KLUB, FORENING ELLER KOR** i Danske Seniorer, betaler du kontingent til foreningen.

Find den rigtige forening for dig på danske-seniorer.dk – der kan du også skrive direkte til foreningen, klubben eller koret.

## Det får du som medlem

- ▶ Medlemskort, der giver adgang til rabatter og tilbud på oplevelser, overnatning, restaurantbesøg og meget andet
- ▶ et fællesskab med andre seniorer
- ▶ SeniorBladet 6 gange om året
- ▶ nyhedsbrev med nyheder, medlemstilbud, konkurrencer og koncerter
- ▶ Den lille gule håndbog – nyttig viden om din økonomi
- ▶ adgang til kredsenes arrangementer.

## For jer som klub, kor eller forening

I får bl.a.:

- ▶ Medlemskort med adgang til rabatter og tilbud til alle medlemmer
- ▶ GDPR-sikkert medlemssystem
- ▶ SeniorBladet til alle medlemmer
- ▶ gratis side på danske-seniorer.dk og i Foreningernes Kalendar i SeniorBladet
- ▶ nyhedsbreve med vigtig viden om nye love & regler for foreninger samt Bestyrelshjælperen 2 gange om året
- ▶ Koda-afgift for egne arrangementer betalt
- ▶ mulighed for at søge ISOBROs Lokalforeningspulje
- ▶ forkøbsret til Danske Seniorers store koncerter.

Kontakt vores organisationskonsulenter for mere info.

## Institutioner kan også blive medlem

Institutioner kan også blive medlem: I får 10 eksemplarer af SeniorBladet leveret på adressen og 10 medlemskort med adgang til rabatter og tilbud. Kontingent: 1.500 kr./år.

## Alle kan få indflydelse

Alle medlemmer, foreninger, kor og institutioner har et antal delegerede på Danske Seniorers kongres.

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