

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 11. ÅRGANG · NR. 4 · AUGUST 2023

# SENIOR BLADET

SIDE 12-14  
**Fællesskab  
virker  
bedst mod  
ensomhed**

SIDE 20-21  
**Husk  
proteinerne!**



REGION NORD- OG  
MIDTJYLLAND  
& SYDDANMARK



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

**Jyllandskontoret**  
Klostergade 37, kld.  
8000 Aarhus C  
Åbent for fremmøde:  
onsdag kl. 9.30-10

**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. 5 2023  
udkommer 20. oktober  
Deadlines: Redaktion: 15/9  
Foreningernes kalender: 4/9

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. 5:  
6/9 kl. 8

**Tryk**  
Degn Grafisk A/S

**Oplag**  
57.500

**ISSN**  
2246-0136



# DANSKE SENIORERS KONGRES 2023

Kongressen holdes hvert andet år og samler delegerede og gæster fra hele landet. Det er en festlig begivenhed, som åbnes med faner og sang, før man går videre med dagsorden, hvor der diskuteres foreningslivets vilkår, sundhed og ældrepleje, arbejdslivet, digitalisering, mobilitet, økonomi, boliger og meget andet. Det er en rigtig god mulighed for at høre om alt det, Danske Seniorer er med til at påvirke, hvad vi har nået og hvad vi skal stræbe mod i de kommende år. Programmet er fyldt, men der er også lidt tid af til, at man kan nå at hilse på og snakke socialt med hinanden.

Kongressen holdes i år onsdag den 11. oktober. Hvis du er interesseret i at vide mere og måske har lyst til at deltage, kan du læse mere på danske-seniorer.dk. Det er kun valgte delegerede, som har stemmeret, men alle medlemmer kan som sagt tilmelde sig kongressen og være med.

Vi prøver noget nyt i år: I stedet for kun at høre på dem, der kommer op på talerstolen, lægger vi op til, at deltagerne i salen får tid til at snakke med hinanden ved bordene, så man får lidt bedre grundlag for at komme med spørgsmål, ideer og forslag.

Hovedbestyrelsen lægger ud med forslag til et handlingsprogram, som rummer mange konkrete tiltag, men også har nogle overordnede værdier. Fx at Danske Seniorer skal arbejde for det gode, trygge, udviklende og sjove seniorliv, som giver plads til oplevelser, aktivitet, dannelse og samvær med andre mennesker.

Vi er så grundigt trætte af det skæve billede, der tegnes af seniorlivet i medierne og på Christiansborg. Det er som om, vi alle sammen har brug for hjemmepleje eller står på tærsklen til en plejebolig. Det er da fuldstændig rigtigt, at der er mennesker, som har brug for hjælp og skal have den hjælp, de har brug for. Man skal kæmpe for de svage og det gør Danske Seniorer også. Men man skal også huske alle dem, der klarer sig med det, de har, og som skaber en god tilværelse for sig selv og hinanden. Husk, at vi er 1,2 mio. borgerne, som er fyldt 65 år, og kun omkring 0,2 mio. får hjælp.

Det er, som om man skal frygte seniorlivet. Men sandheden er, at seniortiden kan være nogle af de bedste år og det vil vi gerne sætte i fokus på kongressen.

I Danske Seniorer fokuserer vi på de gode sider og på, hvordan man kan få glæde af livet som senior. Vi arbejder for gode vilkår for foreningslivet, fordi vi tror på, at man kan mere sammen – og når vi hjælper hinanden.

Med venlig hilsen

Per K. Larsen,  
Landsformand



# INDHOLD



*Et godt muskelkorset giver et bedre seniorliv, derfor skal du træne.*



*Michael Carøe og Guldhødet lukkede og slukkede festivalen med et brag af en koncert.*



*Vallø Seniorforening på tur: godt selskab og godt værtskab hjælper ensomme ind i fællesskabet.*

**4** Kort nyt & Nyt om DS

**6** Det mener DS

**10** Flere seniorer vil arbejde længere  
*82.000 over 67 år er stadig i job*

**11** Det gode måltid er også omsorg  
*Mange gode forslag til Danmarks bedste plejehjem*

**12** Sol over Falster  
*SeniorFestival2023 – en stor succes*

**14** Lad borgerens behov styre!  
*Læs SeniorFestival2023s debatpanels input til den nye ældrelov*

**16** Fællesskaber er det bedste værn  
*Danmark har fået en national strategi mod ensomhed*

**18** Det handler også om godt værtskab  
*Vallø Seniorforening har i årtier arbejdet for at mindske ensomhed*

**20** Faste eller træne  
*Træning er den bedste vej til vægttab*

**22** Balladen i Mekka  
*Balladen i Mekka – en autofiktiv fortælling*

**24** Filmvisning i foreningen  
*I må gerne vise film, bare I husker at købe licens*

**25** Vind biografbilletter til ny skøn film

**26** Vind med SeniorBladet

**27** Undgå tillægsboafgift  
*Seniorjura*

**28** Kulturkassen

**30** Krydsord

**31** Doku- og dramaland på Tisvilde Højskole

**32** Billet mrk ...

**33** Medlemsfordele

**34** Foreningernes kalender

**48** Stor fotokonkurrence  
*Skal dit bedste foto af GLÆDE, SAMMENHOLD, VENSKAB pryde Danske Seniorers 2024-kalender?*

# KORT NYT

## 58.700 KAN GÅ PÅ ARNEPENSION

Siden det for 2 år siden blev muligt at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet på tidlig pension – kendt som Arne-pension – har 80.600 borgere søgt om det. Tidlig pension giver ret til at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet op til tre år før folkepensionsalderen, hvis man har

været 40 år på arbejdsmarkedet, når man har rundet 61 år.

I alt har 58.700 borgere – typisk ufaglærte, håndværkere og slagteriarbejdere – fået tildelt retten, men kun 11.700 havde pr. 30. juni 2023 gjort brug af denne ret.

Tidlig pension giver en månedlig ydelse på 14.008 kr. før skat.

## SENIORPENSION

I december meldte den nytiltrådte SMV-regering ud, at den vil ændre seniorpension til Arne+-pension. Seniorpension blev indført i 2020 og giver nedslidte med begrænset arbejdsevne mulighed for at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet i op til 6 år, før de når folkepensionsalderen. Seniorpension tilkendes efter vurdering af helbred og arbejdsevne. 33.500 har søgt om at komme på seniorpension. Ifølge fagbladet 3F er der i dag ca. 23.000 seniorpensionister. Ydelsen er på 16.778 kr./måned før skat.

Den foreslåede ændring vil betyde, at nedslidte tidligst vil kunne trække sig tilbage 3 år før pensionsalderen og ydelsen vil blive den samme som på tidlig (Arne-pension), som fremover vil være på ca. 15.000 kr.

Forslaget stødte på protester fra mange sider, og er foreløbigt "sparket til hjørne".

## SNART ER DET HELT SLUT

Hører du til dem, der endnu ikke har skiftet NemID ud med MitID? Så begynder det at spidse til: 31. oktober er det nemlig slut med at bruge NemID til netbank og e-handel.

Bruger du MobilePay, betyder det, at du ikke længere kan bruge appen til betalinger.

OBS: MobilePay sender dig en besked inde i app'en om, at det er tid til at skifte og at du skal identificere dig med MitID i appen.

Du skal gøre det inden 30 dage. Når du ikke det, vil du få en påmindelse på sms, som vil være *uden link!* Det er den, for at beskytte dig.



# NYT OM DS

## VELKOMMEN TIL NY MEDLEMSFORENING

I juni blev foreningen Danske Seniorer Naskov stiftet i 14. juni.

Vi byder velkommen til masser af fordele for jer som forening og for jeres medlemmer.

Og velkommen i fællesskabet til alle nye medlemmer.

Ud over at få et hav af fordele, støtter I – sammen med godt 78.000 andre seniorer – Danske Seniorers arbejde for det gode seniorliv.



## KOM DIT BLAD FOR SENT?

Vi får af og til meldinger om, at SeniorBladet enten ikke er kommet eller kommer meget forsinket.

Hjælp os med at få leveringen til at fungere, som den plejer, nemlig upåklageligt.

Hvis dette blad blev leveret til din postkasse senere end 25. august, vil vi blive glade, hvis du på danske-seniorer.dk under SeniorBladet udfylder formularen med navn, adresse og medl.nr.

OBS: Vi kan desværre ikke tilbyde at eftersende ikke-leverede blade. Til gengæld kan du læse alle udgaver af SeniorBladet på danske-seniorer.dk.

Tak for hjælpen!



## DANSKE SENIORER FEJRER FNS INTERNATIONALE ÆLDREDAG

I mere end 30 år har 1. oktober været FN's Internationale Ældredag. 1. oktober er dagen, hvor der over hele verden sættes fokus emner, der optager ældre borgere i hele verden – og hvert år har sit eget tema.

Temaet for 2023 er i skrivende stund endnu ikke offentliggjort – men du kan læse mere om det på vores hjemmeside under oplevelser.

Danske Seniorer er nemlig i år for første gang med som medarrangør. Det sker i Østerbrohuset, hvor der vil være oplæg, musik, sang og masser af aktiviteter.

Læs mere på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk) under oplevelser.



## TILLYKKE!

Til alle jer, der deltog i vores fødselsdagslodtrækninger i nyhedsbrevene og på Facebook.

Vi fik sendt bøger, hygge-muleposer, koncertbilletter til seniorer i hele landet. Vi håber, I har haft skønne læseoplevelser – og glæder jer til koncerterne.



## BANKOREGLER SKAL FORHANDLES PÅ NY

Danske Seniorer fortsætter presset på politikere, for at få ændret de nye bankoregler, så helt almindelige foreninger, bl.a. alle vores lokale seniorklubber og -foreninger, som ønsker det, fortsat kan have bankospil som hyggelig, social aktivitet – og ikke skal klassificeres som "forretning".

De nye bankoregler bliver efter alt at dømme taget op til forhandling igen efter sommerferien.

Vi presser på for at få ændret reglerne, så der kan kendes forskel på forretning og forening.

"Jeg er meget fortrøstningsfuld, for der har vist sig meget stor politisk vilje til at sikre, at foreninger fortsat kan spille banko uden benspænd", siger direktør Kattrine Lester.

Vi følger forløbet nøje!

Til opslagstavlen

## HAR DU SAT X I KALENDEREN?

Danske Seniorer holder kongres 11. oktober. Det er her vi sætter kursen for de kommende års arbejde. Den holdes på Hotel Pejsegården i Brædstrup.

Tilmelding og pris: Tilmelding til kongressen er nødvendig. Du kan tilmelde dig på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk) under Kongres 2023. Deltagelse koster 480 kr. pr. person – inkl. forplejning hele dagen.

## Vores kontorer holder lukket under kongressen

I forbindelse med kongressen er begge vores kontorer i København og Aarhus lukket tirsdag 10. og onsdag 11. oktober. Rejsehjørnet vil også holde lukket 10. og 11. oktober.



# DIGITALISERING JA – MEN HÅND I HÅND MED DET ANALOGE

Digitalisering er uafvendelig – og ligesom de, som vil, skal have retten til at være så digitale de vil, skal de, der ikke kan, også have retten til at være analoge.



Danske Seniorers direktør Katrine Lester har skrevet et indlæg om digitaliseringens glæder og udfordringer – og ikke mindst det, Danske Seniorer ser som et "mindstekrav", hvis alle skal med. Indlægget bringes i disse dage i magasinet Folkevirke, her får du den korte version:

## Det digitale og det analoge skal gå hånd i hånd

Digitaliseringen af vores samfund fortsætter med en iver og en hast, som vi aldrig har set før. Det skaber nye muligheder, men også alvorlige problemer og ulighed.

Løsningen kan være at arbejde med det digitale og det analoge som hinandens forudsætninger, frem for hinandens modsætninger.

AI, machine-learning, algoritmer og Chat-GPT er blot nogle af de begre-

ber, som definerer den digitale forandring af vores samfund. Det på en måde sammenlignes med opfindelsen af damplokomotivet i den tidligere industrialisering. En markant og kraftig teknologi, der påvirker alle dele af samfundet i takt med dens udbredelse.

Der er åbenlyse fordele ved digitaliseringen, som på mange måder har gjort vores liv nemmere: Man behøver ikke finde en bankautomat og hæve kontanter for at afregne indbyrdes med en veninde, en bekendt eller en butik – man bruger bare MobilePay.

Kommunikation med kommunen kan klares med en besked via Borger.dk. Man behøver ikke få reklamer i postkassen eller at opbevare kvitteringer, man får dem bare i en app. Vi har i høj grad fået mere autonomi i vores hverdag.

## Skyggesiden

Men skyggesiden er en reel risiko for, at digitaliseringen truer med at erstatte samtlige analoge elementer i det. Det gør digitalisering en mærkesag for Danske Seniorer. Der er nødt til at være en balance mellem det digitale og det analoge.

Man skal have friheden til at være så digital, man vil. Men man skal også have retten til at blive fritaget.

Det er ikke en effektivisering at digitalisere i så ekstrem grad, at man må bruge milliarder på kompensationsarbejde for borgere, der har brug for fysisk hjælp til at bruge selvsamme smarte digitale løsninger.

Du kan – ironisk nok – læse hele indlægget på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk) eller på [www.folkevirke.dk](http://www.folkevirke.dk).

# 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.

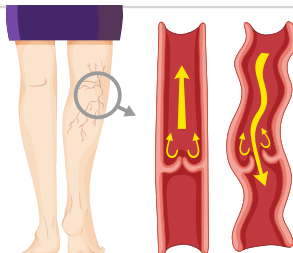
## TUNGE OG TRÆTTE BEN?

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,-**

# FLERE SENIORER VIL ARBEJDE LÆNGERE

42 % af danskerne sagtens kunne forestille sig at fortsætte på arbejde ud over pensionsalderen.



I dag er 82.600 danskere over 67 år i arbejde. De fleste seniorer bliver i jobbet, fordi det giver øget livskvalitet fortsat at være en del af fællesskabet på arbejdspladsen. Og der er flere gode effekter af at fortsætte på arbejdsmarkedet.

## Ingen modregning

I 2022 vedtog Folketinget, at egen arbejdsindtægt fra og med i år ikke skal modregnes i folkepensionen.

Det betyder, at en enlig folkepensionist kan tjene op til 400.000 kr. og samtidigt få fuld folkepension på 173.268 kr., i 2022 ville modregningen have betydet, at folkepensionisten kun fik knap 70.000 kr. i folkepension.

## Gevinst for alle

Statskassen vil tjene 6 mia. kr. mere om året, hvis hver fjerde senior bliver to år ekstra på jobbet og arbejder 25 timer om ugen. Det vil øge arbejdsstyrken med 11.000 fuldtidsansatte. Det viser tal fra pensionselskabet PFA.

Og de, der fortsætter på arbejdsmarkedet, efter de har nået pensionsalder-

ren, kan de to første år også optjene en skattefri seniorpræmie.

## De behøver bare spørge

Forskellige undersøgelser har de senere år vist, at seniorer, der bliver spurgt, om de vil blive i jobbet efter de har nået folkepensionsalderen, ofte tager imod med kyshånd. Især hvis de kan få indflydelse på arbejdstiden og fx have færre dage eller timer.

Den kloge måde virksomheden kan gøre det på er, i god tid at tage snakken med den eller de medarbejdere, der nærmer sig pensionsalderen, og få talt om muligheden for og ønsker om at blive længere i virksomheden.

## Blidere overgang

At blive længere i jobbet på nedsat tid kan desuden hjælpe mange seniorer til en blidere overgang fra arbejde til pensionisttilværelse. På den måde går medarbejderen heller ikke fra fuld tid til 0 timer om ugen. Det oplever mange som et stort tab, fordi de fra den ene dag til den anden står uden for det fællesskab, arbejdspladsen også er.

## Seniorpræmien er skattefri

Folkepensionsberettigede, der fortsætter med at arbejde i stedet for at søge om udbetaling af folkepension og har mindst 750 timers arbejde pr. år, optjener en skattefri seniorpræmie.

Det første år er præmien på 45.415 kr. og i andet år 27.033 kr., der automatisk udbetales til ens Nemkonto.

Folkepensionen udbetales ikke automatisk; den skal man søge om.

## Optjen ventetillæg

Vil man fortsætte på arbejdsmarkedet, kan man søge om udskudt pension og optjene et ventetillæg (venteprocent).

Jo længere tid folkepensionen udskydes, desto højere venteprocent. Venteprocenten afhænger af:

- ▶ hvor længe pensionen udskydes
- ▶ hvornår man vælger at få udbetalt folkepension
- ▶ udbetalingsformen. Der er tre måder at vælge imellem: 1) livsvarigt ventetillæg til din folkepension, 2) et 10-årigt forhøjet ventetillæg eller 3) et engangstillæg for dit grundbeløb og 10-årigt forhøjet ventetillæg til dit pensionstillæg.

På borger.dk finder du alle reglerne og en generel beregner. Hvis du vil vide, hvad det bedst kan betale sig for dig personligt, skal du kontakte en pensionsrådgiver.

*Kilder: Beskæftigelsesministeriet, finans.dk, PFA og borger.dk*

# DET GODE MÅLTID ER OGSÅ OMSORG

64 indstillede i alt 43 stærke kandidater til prisen DANMARKS BEDSTE PLEJEHJEM



Hvis nogen tror, at plejehjemsudbud pr. definition er kedelig, så viser vores lille aktion, at kokke og ernæringsassistenter på de indstillede plejehjem med stor faglig stolthed går op i, at mad skal være lækker, indbydende og tilpasset den enkelte beboer. Der skal dufte af mad i huset, så madlysten vækkes og så skal beboerne kunne være med i det omfang, de kan og vil.

Det handler om, at mad og måltider er så meget mere end bare ernæring. Det handler om fællesskab og som der står i en af de modtagne indstillinger, at her "hyldes det gode måltid – mad er nemlig også omsorg"!

## 43 indstillet til prisen

Vi har modtaget 64 indstillinger til prisen Danmarks bedste plejehjem, nogle plejehjem er endda indstillet af flere, så listen over favoritter tæller alt i alt 43 private, selvejende og offentlige plejehjem. Det er næsten 20 % flere end sidste år.

De indstillede kandidater til prisen ligger i alle egne af Danmark – 36 indstillinger peger på plejehjem i Jylland og på Fyn, og 28 peger på plejehjem på Sjælland, Falster og Bornholm.

Og vi kan konstatere, at glæden over veltilberedt mad, servering af livretter og duften af mad i huset er det, og ikke mindst glæden over samværet ved måltidet går igen i næsten samtlige indstillinger af kandidater til prisen.

## Det sker der nu

En arbejdsgruppe i Danske Seniorer undersøger de indstillede plejehjem og vælger med udgangspunkt i indstillingerne, hvilke plejehjem som går videre i konkurrencen. De udvalgte plejehjem beskrives kort i et katalog, som forelægges Danske Seniorers hovedbestyrelse, som derefter nominerer det bedste i hver region til prisen.

## Afstemning i oktober

I oktober-udgaven af SeniorBladet præsenteres de fem nominerede og der åbnes for afstemning på danske-seniorer.dk. Datoen for åbning af afstemningen offentliggøres også i vores nyhedsbrev, så hvis du vil være helt sikker på ikke at gå glip af mulig-

heden for at stemme på din favorit, kan du tilmelde dig vores nyhedsbrev på danske-seniorer.dk.

## Kåring i november

Prisen overrækkes i begyndelsen af november. Med titlen følger et diplom og en "check" på 20.000 kr., som er øremærket til fælles oplevelser for beboere, personale, frivillige og pårørende.

Der er også et diplom og en lille "check" på 1.000 kr. til lidt godt til kaffen til hver af de øvrige nominerede.

## To tidligere vindere

To gange tidligere har Danske Seniorer kåret Danmarks bedste plejehjem. I 2020 kunne festen holdes på Fripeljehjemmet Hesselvang i Hvalsund – sidste kunne vi overrække prisen til Landsbyen Møllevang i Randers. Det, de blev mål på, var hhv. "et godt sted at være" – sang og musik i hverdagen.

I år er det plejehjemmenes tilgang til mad og måltider, der afgør, hvem der løber med titlen og de 20.000 kr.





# SOL OVER FALSTER

Vejret var på festivalgæsternes side, da Højskolen Marielyst, Faglige Seniorer og Danske Seniorer sidst i juli holdt SeniorFestival2023.



2.000 seniorer fra hele landet, valfartede i uge 30 til Væggerløse på Falster for at danse, synge sammen og for at blive klogere og debattere og ikke at forglemme... hygge sig i godt selskab ... og til et hav af skøn musik både ude og inde.

Musikerne var både glimt fra (næsten) glemte dage – bl.a. Torben Lendager, der genoplivede dansktop-hittet Boom Boom, og Gry, der sang Kloden drejer og lokkede publikum til at rejhoppe sig igennem hittet sammen med hende.

Der var svedig blues, dejlig irsk folkemusik, og Søs Fenger og Michael Carøe lukkede festen onsdag og torsdag med hvert sit brag af en koncert.

Sæt X i kalenderen i uge 30 2924. Vi gør det igen!

## FESTLIGE DAGE I TELTET

Kreds Lolland-Falster stillede talstærkt op og bemandede Danske Seniorers telt på festivalen. Det blev til mange gode snakke med medlemmer fra hele landet – og mange, der gerne ville høre mere om Danske Seniorer; især mulighederne lokalt.

Vi udlovede 2 x 2 billetter til en af vores koncerter. De heldige vindere blev Nina og Ingelise, der begge har fået direkte besked.



*Michael Carøe og Guldhødet lukkede og slukkede torsdag aften SeniorFestival2023 med et brag af en koncert, der fik seniorerne op af de medbragte campingstole.*

*Onsdag var der "talk" mellem højskoleforstander Christian Schou (tv.) og tv- og radiovært Georg Juhlin om "De fremtidige seniorers gyldne liv". Det gav indblik i de kommende pensionisters økonomi - og et kig ind i statskassen, som jo også scorer en væsentlig sjat penge - hele 900 mio. kr., når alle de nye pensionister, der selv har sparet op til pensionen, begynder at få disse udbetalt.*

# LAD BORGERENS BEHOV STYRE!



SMV-regeringen vil "frisætte" og "afbureaukratisere" den offentlige sektor. SeniorFestivalens debatpanel kom med bud på hvordan:



SeniorFestival2023s panel var ikke i tvivl: skal det lykkes effektivt at frisætte den offentlige sektor, skal det være borgerens behov og frem for stive standarder, der skal bestemme, hvad man kan få hjælp til.

Alt bør samles i én lov. Og så skal borgerens behov være udgangspunktet for, hvilken hjælp og pleje, han eller hun tilbydes og omfang og udførelse skal aftales i samarbejde med borgeren. Det giver beviseligt færre klager.

### De stive standarder skal væk!

Kirsten Normann Andersen kunne fortælle om et grotesk eksempel på stive standarder: en borger, som ikke var plejkrævende, men som gik og faldt, søgte om at få en faldalarm. Svaret fra kommunen var: "Det kan vi ikke gi'

dig, men du kan få rengøring". Forklaringen på det er, at der ikke findes en standard for tildeling af faldalarm, hvis borgeren ikke også er plejkrævende.

### Panelet

I panelet var som den eneste af Folketingets ældreordførere, der kunne finde vej til Falster, Kirsten Norman Andersen (SF), tillige formand for Folketingets Ældreudvalg – og derudover deltog Flemming Tejmers for Danske Ældreråd, direktør for Danske Seniorer Katrine Lester og organisationskonsulent i Faglige Seniorer Allan Holm Pedersen.

De fire var enige om, at en effektiv udnyttelse af ressourcerne vil føre til både bedre og mere relevant omsorg.

Beslutningerne bliver for ofte trufet bag et skrivebord og ikke ude hos

og sammen med borgeren. Og efter forskellige love, som administreres af forskellige instanser:

Service-loven handler om tilbud om hjælp til ældre borgere, herunder personlig og praktisk hjælp og pleje, madservice og rehabilitering. Det kræver godkendelse fra en kommunal visitator at få hjælpen.

Sundhedsloven handler om, hvem der har ansvaret for behandling, forebyggelse og sundhedsfremme: Regionerne har ansvaret for behandling på sygehusene – og kommunerne har ansvaret for store dele af den øvrige sundhedsindsats, bl.a. genoptræning. Ydelser efter sundhedsloven får man via en læge – eller andet sundhedspersonale.

## LAD OS SLÅ SERVICELOVEN IHJEL!

...”og udvide sundhedsloven og samle resten i en kommunal pleje- og omsorgslov”, foreslog Flemming Tejmers.

I bund og grund handler det om små 154.000 ældre borgere, der har behov for personlig og praktisk hjælp i hverdagen!

Det er en relativt lille andel af den samlede gruppe af ældre borgere.

Katrine Lester kan dog se en større gavnlige effekt for borgeren ved at samle hele området i én kommunal omsorgs- og plejelov.

---

*Vi er i dag 1,2 mio. seniorer i Danmark, der klarer os selv – 153.600 har behov for hjælp. Så hvorfor er det så ikke en ”omsorgslov”?*

Flemming Tejmers, Danske Ældreråds bestyrelse

---

## BORGERENS BEHOV

Hele opgaven ”pleje og omsorg” går ifølge Kirsten N. Andersen ud på at sikre grundlaget for, at man længst muligt kan klare sig selv. Det vil kunne lade sig gøre, hvis vi skiftede ”have ret til at få”-tankegangen ud med kommunale rammebudgetter, hvor opgaven netop er at gøre flest muligt i stand til at klare sig selv længst muligt. Det er jo alligevel det, vi alle sammen helt vil. Klare os selv og ikke være afhængige af andres hjælp.

”Det giver energi at kunne fejre det, vi sammen har opnået inden for rammen. Og det vil få os til at prale af det, vi opnår. Styreformen ’jeg har ret til’ gør noget ved os som borgere og som personale. Det vil blive anderledes, når vi sørger, hvad giver mening for denne borger”, mener ældreordføreren.

## AFSKAF ”FREDERICIA BANEGÅRD”

Kirsten Normann Andersen, der selv har en fortid i den kommunale ældrepleje, argumenterede for – i overført betydning – at ”afskaffe Fredericia Banegård”. Sådan kan ens hjem ofte føles, når man er får hjemmehjælp og -pleje – og der hele tiden møder nye medarbejdere op for at hjælpe.

I stedet bør kommunerne indføre faste, tværfaglige teams tæt på borgeren, som – når hjælpen er bevilliget – sammen med borgeren vurderer og aftaler omfanget af den. Faste teams giver et større kendskab til borgeren, bedre blik for bl.a. forebyggende indsatser og i sidste ende færre klager.

Det vil også give større arbejdsglæde og give medarbejderne større lyst til at blive i jobbet.

## ARBEJD SMARTERE

Rigtigt mange arbejdsgange kan tilrettelægges smartere og der er masser af teknologi, der kan give mere tid til kerneopgaven: kommunerne skal ”bare” tage imod – fx ved at benytte sig af dosispakket medicin til alle på fast medicin.

”Dosispakket medicinering fra apoteket er en super god idé!”, fastslog Katrine Lester. Hvis kommunerne indførte det som standard, kunne vi frigøre 800 fuldtidsstillinger. Så er det jo absurd, at hvis fx Københavns Kommune vælger at benytte sig af det tilbud, så skal en hjemmesygeplejerske alligevel kontrollere, at der er de rigtige piller i pakkerne!” Det er unødigt dobbelt kontrol.

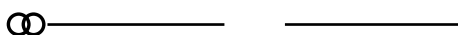
## ARBEJDET LIGGER STILLE

Som formand for Folketingets Ældreudvalg kunne Kirsten Normann Andersen fortælle, at arbejdet har ligget stille siden valget – og at hun håber på, at der kommer skub i forhandlingerne efter sommerferien.



# FÆLLESSKABER ER DET BEDSTE VÆRN

Danmarks første nationale strategi mod ensomhed ligger lige til højrebenet for Danske Seniorer:  
Vi skal hjælpe hinanden!



I Norge, England, Skotland og Nederlandene er der for længst formuleret en national strategi mod ensomhed. I juni fik Danmark også sådan en national strategi mod ensomhed og med den følger 20,8 mio. kr.

Formålet er at forskellige aktører fx foreninger, borgere, kommuner og fagpersoner hjælper hinanden med at finde frem til personer, der føler sig ensomme og hjælpe dem ind i inkluderende fællesskaber.

Målet med indsatsen er at halvere andelen af personer over 16, der i 2040 føler sig ensomme.

Vi skal gøre det ved bl.a. at dele viden om ensomhed, hvad det gør ved et menneske, om hvordan vi hjælper en, som føler sig ensom, ind i et fællesskab og om hvordan vi kan hjælpe en person, der føler sig ensom, til at føle sig velkommen i et nyt fællesskab.

## Danske Seniorer er med

Bag strategien står 115 små og store aktører, deriblandt Danske Seniorer, som er paraplyorganisation for 400 lokale seniorforeninger og -klubber over hele landet.

”Det er godt – og nødvendigt at der kommer fokus på at opdage og afhjælpe ensomhed”, siger direktør Katrine Lester. Og helt i tråd med Danske Seniorers og medlemsforeningernes mission: at skabe og styrke fællesskaber, der kan øge livskvaliteten for seniorer.

Både foreninger og fagfolk, der skal blive bedre til at opfange signaler på ensomhed.

## Alle skal deltage

”Det handler også om, at vi både som borgere og som foreninger bliver bedre til at opdage ensomhed, for det er jo stadig svært at tale om, når man føler sig ensom. Det skal vi hjælpe hinanden med”, siger Katrine Lester.

## Sådan fordeles millionerne

Indsatsen er delt op i fire indsats, som hver har en større organisation som ”spilfordeler”, der skal inddrage lokale aktører i aktiviteterne:

Ca. halvdelen af puljen går til Landsindsats til afstigmatisering af ensomhed fordel på Folkebevægelsen mod Ensomhed: 6,6 mio. kr. og Social- og Boligstyrelsen: 2,8 mio. kr.

Til de øvrige tre indsats er der 3,8 mio. kr.:

- ▶ Fællesskabsguides for ældre borgere, der skal understøtte seniorers muligheder for at deltage i fællesskaber fx gennem lokale partnerskaber om fællesskabsguides eller lignende tiltag, tildeles Ældre Sagen
- ▶ Fællesskaber og støtte til unge, der oplever ensomhed, går til Mary Fonden
- ▶ Fællesskabsguides for sårbare og socialt udsatte borgere tildeles Røde Kors

De tre organisationer skal samarbejde med bl.a. kommuner og andre lokale aktører.



## ENSOMHED HAR INGEN ALDER

Ifølge den seneste måling føler hver 8. dansker over 16 sig ensom.

De nyeste tal fra Sundhedsprofilen viser, at blandt de over 65-årige viser 6 % af mændene og ca. 10 % af kvinderne tegn på ensomhed.



# Vi tager gerne slæbet på din næste rejse

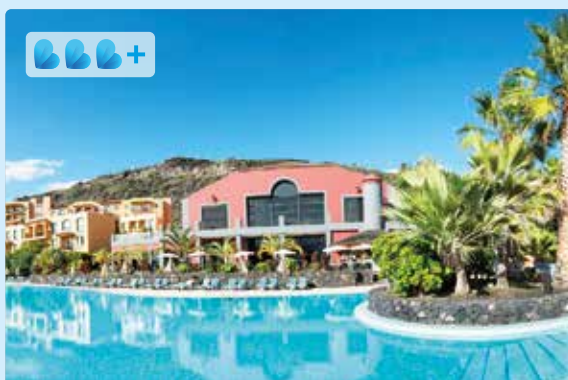


## Bravo Tours

Med jer hele vejen



Find din vinter-rejse til De Kanariske Øer her og lad os klare slæbet



**La Palma** | Spanien

**Las Olas lejligheder**

Lejlighedshotel med betagende udsigt

**Rejsen inkluderer**

- ✓ Fly fra Billund, Aalborg eller København t/r
- ✓ 2-værelse lejlighed med balkon/terrasse

**Afrejse fra Billund eller København – 1 uge**

Rejs 3/11, 10/11, 17/11 eller 24/11 **kr. 4.299**

**Afrejse fra Billund eller København – 1 uge**

Rejs 1/12, 8/12 eller 15/12 **kr. 3.799**

**Afrejse fra Billund, Aalborg eller København – 1 uge**

Rejs 15/1, 12/1, 19/1 eller 26/1 **kr. 4.499**



**Fuerteventure** | Spanien

**Alameda de Jandia**

Skønt lejlighedshotel med en god placering.

**Rejsen inkluderer**

- ✓ Fly fra Billund, Aalborg eller København t/r
- ✓ 2-værelse lejlighed

**Afrejse fra Billund, Aalborg eller København – 1 uge**

Rejs 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 **kr. 3.799**

**Afrejse fra Billund, Aalborg eller København – 1 uge**

Rejs 4/12 eller 11/12 **kr. 3.499**

**Afrejse fra Billund, Aalborg eller København – 1 uge**

Rejs 1/1, 8/1, 15/1, 22/1 eller 29/1 **kr. 3.999**



**Gran Canaria** | Spanien

**Faisan Apartments**

Hyggeligt lejlighedshotel med god beliggenhed.

**Rejsen inkluderer**

- ✓ Fly fra Billund, Aalborg eller København t/r
- ✓ 2-værelse lejlighed med balkon/terrasse

**Afrejse fra Billund, Aalborg eller København – 1 uge**

Rejs 4/11, 11/11, 18/11 eller 25/11 **kr. 3.699**

**Afrejse fra Billund, Aalborg eller København – 1 uge**

Rejs 2/12, 9/12 eller 16/12 **kr. 3.299**

**Afrejse fra Billund, Aalborg eller København – 1 uge**

Rejs 6/1, 13/1, 20/1 eller 27/1 **kr. 3.999**

Tlf. 70 10 10 77

service@bravotours.dk

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



# DET HANDLER OGSÅ OM GODT VÆRTSKAB

Seniorforeningerne har vidst det i årtier:  
Fællesskaber er det, der virker bedst mod ensomhed – det er det, de arbejder med lokalt.



Det tog det nationale partnerskab mod ensomhed lige godt et år at komme frem til, at den bedste metode til at modvirke ensomhed, er at invitere dem, der føler sig ensomme, ind i fællesskaber i nærområdet eller fællesskaber, hvor man kan være sammen om noget.

Nu skal alle – borgere, foreninger og klubber og fagpersoner i bl.a. kommuner og sundhedsvæsenet – blive kloge på ensomhed og på, hvilke veje der er til nye fællesskaber for borgere, der føler sig ensomme.

Spørger man Vallø Seniorforening i

Hårlev syd for Køge – eller måske en hvilken som helst medlemsforening i Danske Seniorer, handler det ikke bare om at se og fornemme, om nogen har brug for en invitation. Det handler i høj grad også om at være gode til at tage imod den person, der endnu ikke er med i fællesskabet, og som har taget imod invitationen.

Det handler om at være gode værter.

## Det gode værtskab

“Vi har fx en regel om, at bestyrelsen altid står i døren og byder velkommen til alle – og at vi aldrig sidder sammen

ved ét bord, når vi har arrangementer. Vi fordeler os ud over hele lokalet”, fortæller formand Elisabeth Vadsten.

Det handler om at gøre sit til, at alle føler sig hjemme og får lyst til at komme igen. Og det gælder både i Mødestedet i Hårlev, som er de lokale foreningers faste mødested, og når seniorforeningen er på tur.

På den måde undgår man også, at bestyrelsen bliver opfattet som en klub i klubben.

Og så giver den venskabelige samtale ved kaffebordet eller fællesspisningen med mange forskellige medlem-

mer – Vallø Seniorforening har 180 – også et rigtigt godt fingerpeg om medlemmernes ønsker til aktiviteter.

### Samtale er vigtig

Bestyrelsen griber enhver lejlighed til at få en snak med medlemmer, der har brug for det.

”I Vallø Seniorforening deler vi selv SeniorBladet ud til vores medlemmer – det kan nemt tage en hel formiddag bare at få afleveret nogle få blade i et lejeboligområde i vores nabolag”, fortæller Bodil Nielsen, der er medlem af bestyrelsen.

Det er især medlemmer, der bor alene, der elsker at få besøg og nogen at snakke med – ikke mindst om, hvad der rører sig i foreningen. Og en fast tradition er også, at medlemmer, der runder 80 – 85 – 90, ja vi sågar 95 – hvis de ønsker det, får besøg af en fra bestyrelsen.

Men Vallø-bestyrelsen går heller ikke af vejen for at tage samtalen med (endnu-)ikke-medlemmer. Og dem finder den i lokalområdet.

### Eget netværk i spil

Bestyrelsen sætter det gode eksempel og inviterer glad og gerne nye med ind i fællesskabet.

”Vi bruger simpelthen vores eget netværk”, fortæller næstformand og sekretær Leif Nielsen, der glæder sig over at det giver pote: ”Vi får jævnligt nye medlemmer”, fortæller han.

”Dethandlerom at være åben og have lyst til at møde nye mennesker og få nye ind i de fællesskaber, man selv ny-

der at være en del af”, siger Leif Nielsen.

### Gør jer synlige

Den nationale strategi har bl.a. til formål at klæde forskellige fagpersoner på til at formidle kontakten til fællesskaber, som borgere, der føler sig ensomme, kan have glæde af.

Det betyder fx, at foreninger og fællesskaber skal sørge for at gøre sig selv og deres aktiviteter synlige – både i nærområdet, sådan som Vallø Seniorforening fortæller, de gør – og overfor bl.a. kommunernes fagpersoner.

Nogle foreninger har egne hjemmesider, nogle bruger deres side på danske-seniorer.dk, andre bruger Facebook. Det vigtigste er i alle tilfælde at sørge for, at oplysninger på siderne – og kontaktpersoner og aktiviteter – er aktuelle og korrekte.

På foreningernes sider på danske-seniorer.dk kan alle medlemsforeninger og -klubber få vist en generel tekst om den selv og dens aktiviteter. Der er plads til et billede – helst af seniorer, der hygger sig.

Hver side giver mulighed for, at nye interesserede kan kontakte fore-

ningen direkte.

Tjek jeres side på danske-seniorer.dk og send os straks besked om ændringer.

### 80 år til oktober

Vallø Seniorforening hører til blandt de ældste i Danmark: 23. oktober kan den fejre sit 80-års jubilæum. Oprindeligt hed foreningen ”Haarlev og Himlingøjes Invalide- og Aldersrenterenteforening”.

Det nye navn har foreningen fra det smukke Vallø Slot, der ligger få kilometer fra Hårlev og kan føre sin historie tilbage til først i 1300-tallet.

**E**nsomhed har mange ansigter: Formand Elisabeth Vadsten husker en dag hvor hun besøgte et medlem, der kort forinden havde mistet sin mand: Det værste, fortalte kvinden Elisabeth, havde ikke været at være alene i tiden efter mandens død, for hun havde da både børn og mange venner. ”Men følelsen af ensomhed var værre. Det kan være svært at forklare”, fortalte hun og beskrev ensomheden som ”lidt det modsatte af fællesskab, og det synes jeg I i Vallø Seniorforening har været gode til at få mig med til.”

# SKAL DU FASTE ELLER TRÆNE DIG SLANK?

Hører du til dem, der har kastet dig over fastekure? Så skal du huske at få proteiner nok – ellers risikerer du at miste muskelstyrke.



Martin Kreutzer er ernærings ekspert, selvstændig kostvejleder og har bl.a. tidligere været ansat ved Institut for Ernæring på Københavns Universitet.

Det er blevet moderne at faste, for at opleve bedre velvære i egen krop og for at tabe sig. Medierne har været fulde af historier om, hvordan mange,

heriblandt også seniorer, har fastet sig til vægttab.

En af de mest populære kure er 8-16-kuren, hvor man spiser alle sine måltider i løbet af 8 timer og derefter faster i 16 timer og altså i 2/3 af døgnets timer ikke indtager nogen form for kalorier, men gerne kaloriefrie drikke, vand, kaffe og te.

Men hvad betyder det for en senior-krop, at der flyttes rundt på måltiderne?

Vi har spurgt Martin Kreutzer, ernærings ekspert og kostvejleder: Hans budskab er, at man – også som senior – sagtens kan faste, man skal bare gøre det fornuftigt.

Grundlæggende handler det om at give kroppen brændstof nok til at vedligeholde vores muskler, så vi forbliver raske og rørige længst muligt.

“Det stiller særlige krav til ens ernæring, hvis man som senior ønsker at faste”, siger Martin Kreutzer. “Herunder en fokuseret indtagelse af proteiner fra kød, fisk, fjerkræ, mejeriprodukter og bælgfrugter. Proteinerne er musklernes byggesten, så får du for få af disse, vil du miste muskler. Dette er bl.a. set ske under faste”.

## Færre og større måltider

“De fleste af os indtager typisk alle vores måltider over 12-14 timer. Når det tidsrum reduceres med en tredjedel, eller som det reelt er tilfældet under en faste, at man vrager et af dagens hovedmåltider, må man kompensere ved at spise mere komplekse måltider for at få nok proteiner, fibre og vitaminer”, forklarer han og tilføjer, at morgenmaden, der hyppigt droppes under 8-16 fasten, er et af de måltider, hvor vi lettest og billigst får en masse proteiner, fx igennem en skål skyr med frugt og nødder.

## VIDSTE DU...

...at følger man fx 8-16-metoden vil helt op til 65 % af ens vægttab være tabt muskelmasse, det er dobbelt så meget, som personer normalt taber i muskelmasse under almindelige diæter. Det viser et amerikansk studie fra 2020).

## DU MISTER MUSKELSTYRKE

Fra vi er ca. 60 år mister vi som et naturligt led i aldringsprocessen årligt op mod 2 % muskelstyrke.

”Med færre måltider, skal man være særligt opmærksom på at spise sundt og varieret. Jo færre måltider, vi indtager, jo vigtigere bliver sammensætningen af hvert enkelt måltid”, siger Martin.

”Bliver kosten for ensidig, grundet færre måltider og måske tilmed også underspisning for at tabe sig, risikerer man at komme langt bagud på diverse fødevarer, herunder de fiberrige fuldkorn, frugt og grønt, og de nævnte proteinkilder. Det kan få kedelige konsekvenser”, understreger han.

Proteinerne er vigtige, fordi de bidrager til stærke muskler, der beskytter os mod en række sygdomme. Og de giver os mulighed for at være selvhjulpne i flere år.

Derfor gælder det også om at styrke sine muskler. Det gør man bedst ved at være fysisk aktiv og gerne styrketræne.

### Vægttab giver muskeltab

Vægttab medfører stort set altid tab af muskler:

”Når kroppen kommer i energiunderskud fx ved faste, taber man ikke kun fedt, men typisk også en del muskelmasse”, fortæller kostvejlederen. Årsagen er, at kroppen kan udvinde energi af musklerne, så medmindre de bruges flittigt og kosten i øvrigt er proteinrig, er det desværre naturligt, at en del af de tabte kilo stammer fra musklerne.”

”Det er uheldigt, fordi en reduceret muskelmasse resulterer i en lavere forbrænding. Dermed øges risikoen for at tage de tabte kilo på igen”, siger han.

Samtidigt mister vi med alderen også muskelmasse. Det begynder faktisk allerede, når vi er i tyverne og tager for alvor fart, når vi når 60-årsalderen.

Bl.a. derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at personer over 65 er fysisk aktive i mindst en halv time hver dag.

### Brug din krop

”Det handler som sådan ikke om at se godt ud, selvom det da kan være en behagelig sidegevinst, men om at bevare sin kropskompetence og være i stand til at ’kunne selv’. Det handler om, at har du ikke vedligeholdt din krops muskler, så er der mange ting, der bliver alt for besværlige, når vi kommer op i alderen: at rejse sig fra stolen, åbne døre, bære ting”, forklarer Martin og tilføjer:

”Når vi træner, sætter vi forbrændingen i vejret og det bidrager til vægttab. Samtidigt skal vi som seniorer huske at fylde protein-depoterne op. Det gør vi bedst umiddelbart efter træningen.”

### Selvhjulpnen længst muligt

Det handler også om at bruge musklerne for ikke at miste dem.

Jo bedre vi er til at bevare styrken i vores muskler, desto mere selvhjulpne har vi udsigt til at være, når vi kommer op i årene.

”Så alt det, vi kan selv, bør vi absolut også gøre selv”, siger Martin. Og taler dermed lige ind i nyeste undersøgelser, der siger, at det er de færreste af os, der ønsker at være afhængig af andres hjælp.

## SUNDHEDS- STYRELSEN SIGER:

- ▶ Vær fysisk aktiv regelmæssigt – helst hver dag
- ▶ Lidt fysisk aktivitet er bedre end ingen fysisk aktivitet
- ▶ Skal du i gang med at være fysisk aktiv, så start let ud og øg gradvist, hvor lang tid det tager, hvor hårdt det er, og hvor ofte det foregår
- ▶ Lav aktiviteter der styrker dine muskler, mindst to gange om ugen.

Læs eller genlæs det store tema om sarkopeni (muskelstyrketab) og træning i SeniorBladet nr. 7 og 8 fra 2017 på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk)

## SÅ MEGET PROTEIN SKAL DU HAVE

Fra vi er ca. 60 år, bør det daglige proteinindtag være omkring 1 gr. protein pr. kg kropsvægt.

Vejer du 75 kg, skal du altså have cirka 75 gr. proteiner dagligt. Du får 8-10 gram fra et glas mælk, 12 gram fra en deciliter skyr og 20 gram fra 100 gram kød, fisk eller fjerkræ.

# BALLADEN I MEKKA

...er en (næsten) sand historie – og det at skrive, handler allermest om det gode seniorliv.



Hans Peter Bech er 72, bor i Hillerød og en af de danske seniorer, der godt nok har nået pensionsalderen, men ikke har tænkt sig at "fise den af" af den grund.

Og dog: det er lige det, hans synes, han gør, når han tager den bærbare under armen og går ned på den lokale kaffebar og sidder der – lige midt i caférumlen – og i en time eller to nedfælder den (næsten) sande historie om Henrik Bertelsen, hvis storebror, Jakob, driver en restaurant på Vesterbrogade i København og af uforklarlige årsager bliver kontaktet af den saudiske ambassade, der på vegne af et firma dernede spørger, om han kan ombygge hospitalskøkkener i Taif, en by lidt øst for Mekka... og siger ja!

Når historien er næsten sand, er det fordi hovedpersonen, som er spundet over Hans Peters bror, virkelig fik en henvendelse fra den saudiske ambassade, takkede ja, fandt en

ingeniør med forstand på opgaven – og fik sin bror med som tolk. De rejste ned og besøgte hospitalskøkkenerne, kom hjem og skrev et tilbud, hvor Henriks kone, som er sygeplejerske, hjalp med som sygefaglig konsulent.

Meget derefter er fri fantasi og fortæller en historie om danskerens møde med en helt anden kultur. Den handler både om vores egen selvforståelse og andres opfattelse af mennesker fra dette mærkelige lille land.

## Det gode seniorliv

Skriveriet er ikke en ukendt aktivitet for Hans Peter. Da han i 2001 kom hjem til Danmark efter mange år i Tyskland, slog han sig ned som selvstændig konsulent inden for international forretningsudvikling og begyndte at skrive fagbøger om emnet.

## Genren autofiktion er ny for ham

"Jeg opdagede, at jeg kunne lide at skrive, at researche og strukturere. Og så havde jeg jo en lang række 'gamle' historier fra mine tidlige år, som godt kunne danne grundlag for en eller flere roman", fortæller Hans Peter, der hurtigt opdagede, at det er helt anderledes at skrive skønlitteratur.

"Og det foregik faktisk som beskrevet i bogen, at der ringede en fra den saudiske ambassade og spurgte min bror, om han kunne klare den opgave", fortæller Hans Peter. "Det kunne han jo sagtens svare ja til. Det havde været noget helt andet, hvis de havde spurgt om han havde forstand på det eller erfaring med det. For det havde ingen af os. Til gengæld fandt vi frem til nogen, der kunne. Og jeg ville jo meget gerne til Mekka", griner Hans Peter.

## Netværk var alt

"Vi fik løst opgaven. Og jeg synes historien fortæller, at selvom man intet ved om noget, så kan man med den rette allierede, meget mere end man måske går og tror", fortæller Hans Peter.

Hans Peter har på sine mange rejser med sine jobs oplevet mange pudsigheder: "Der kommer man som dansker, med udgangspunkt i dansk kultur og finder så ud af, at derude i den store verden – som i første bind er Saudi Arabien – fungerer tingene bare helt anderledes", tilføjer han – og har dermed afsløret, at den gode Henrik bliver sendt på flere eventyr.

### Skitserne ligger klar

"I bind 2 bliver Henrik konfronteret med den amerikanske kultur, der er lige så fremmed for ham. Han må igennem en nedtur i firmaet, og det giver mange overraskelser i en resultatorienteret kultur som den amerikanske", fortæller Hans Peter, der sender Henrik rundt i verden og ind i mange forskellige kulturer.

"Jeg tror, det bliver til 6-8 bind. Skitserne til handlingerne ligger klar", fortæller han.

### Stramt program

"Det tager ca. et år at skrive sådan en roman. Så jeg er vel i mål, når jeg er 80", griner Hans Peter, der har lagt hverdagen i faste rammer: "Jeg står op kl. 6 og løber en tur i skoven, og så sætter mig på en café fra kl. 9 til 11, så jeg er vel på 'arbejde' til ca. kl. 18... med et par timers pause midt på dagen", fortæller han.

Det kan godt være, det er fuldt program for en pensionist, men som han siger: "Hvorfor skulle jeg stoppe, når jeg elsker det, jeg laver?", siger han, der også finder tid til at tage i sommerhus med børn og børnebørn eller rejse ud og opleve

mere nyt. Det gode ved hans selvplagte senior-arbejdstilværelse: "Jeg kan udføre det meste af mit arbejde, når som helst og hvor som helst. Så jeg kan rejse, arbejde og nyde livet i en pærevælling," siger han.

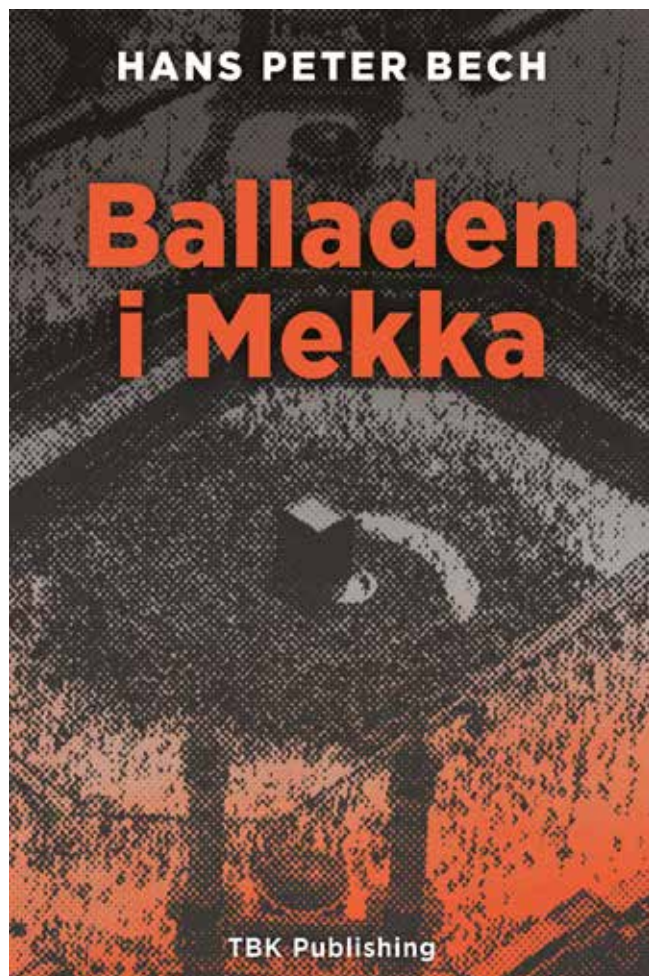
### Vind bogen

Du kan vinde et eksemplar af Balladen i Mekka, hvis du sender os en mail – til vind@danske-seniorer.dk – eller et postkort til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N – mærket "Balladen i Mekka" senest 13. september. HUSK at skrive din fulde adresse, så vi ved, hvor vi skal sende bogen hen.

### Om Hans Peter Bech:

Virksomhedskonsulent og forfatter til et hav af fagbøger, der ibland internationale bestsellers som "Building Successful Partner Channels" og erhvervsbiografien "Fra Damgaard til Microsoft" om de to unge Damgaard-brødre, der i 2002 blev opkøbt af Microsoft.

Hans Peter har dedikeret sin roman til noget så sjældent som "Den danske model", som han hylder og giver en del af æren for, at kunne have et arbejdsliv med masser af risici og mindst lige så mange muligheder.



## ALT ER VAND VED SIDEN AF ÆRØ

### Sensommerophold på Ærø Hotel Danmarks eneste hotel KUN for voksne

4 dage med bl.a. underholdning, dinnermusik, Ærø-pandekager, guidet bustur, halvpension samt 2 x frokost



Ankomst tirsdage i september 2023

#### Prisen inkluderer:

3 x Overnatning i std. dobbeltværelse på Ærø Hotel,  
3 x Stor morgenbuffet, 3 x 2-retters aftenmenu,  
2 x Frokost, 1 x Kaffe m. Ærøpandekager, 1 x Dinner-  
musik, 1 x Underholdning (Syngepige Elsebeth Iver),  
1 x 3-timers guidet bustur, samt fægebillet t/r  
m. ÆrøXpressen - sejler mellem Langeland og Ærø

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

Kun  
**2.995,-**  
Pr. person  
tillæg for enkeltværelse

Underholdning:  
Syngepigen fra  
Rødby

Benyt annonsekoden C35 og book direkte på  
[www.aeroehotel.dk](http://www.aeroehotel.dk) eller tlf. 6253 2406

# FILMVISNING I FORENINGEN

En del foreninger viser film som en del af foreningens aktiviteter, og det er rigtig hyggeligt at mødes om at se en god film.



En rigtig god film giver stof til eftertanke og noget at snakke om efter filmen – og måske også nye yngre medlemmer til foreningen.

Men... det er forbudt at vise film, hvis man ikke har betalt for rettighederne til det filmselskab, som har produceret filmen. Når du ser film hjemme hos dig selv, har du betalt medie-licens, TV-pakke eller streaming-abonnement, men så snart du er uden for dit eget hjem, skal du betale for rettighederne for at vise en film. Også selvom man er en lukket forening, eller man holder til i et beboerlokale eller et aktivitetscenter.

Faktisk skal man også betale til Koda for den musik, der er brugt i filmen. Men det behøver Danske Seniorers

medlemsforeninger ikke bekymre sig om, for vi har betalt Koda afgiften for jer, også i forbindelse med filmvisning.

## MPLC (Motion Picture Licensing Company)

Danske Seniorer har en aftale med MPLC, som administrerer rettighederne til visning af film i Danmark fra mange filmselskaber – dog ikke Nordisk Film.

Som medlem af Danske Seniorer kan du købe en års-licens fra MPLC, og så kan du vise alle de film, du har lyst til – dog ikke fra Nordisk Film. Du skal **IKKE** indberette, hvilke film du viser.

Filmlicens via Danske Seniorer er den nemme og sikre måde at vise film på i jeres forening

En årslicens koster 2.854 kr. + moms (normalpris for ikke-medlemsforeninger er 6.186 kr. + moms), hvis man er 50 eller flere, der ser film sammen. Er man 49 eller færre koster licensen 1.949 kr. + moms (normalpris 2.237 kr. + moms).

Dertil kommer et administrationsgebyr på 64 kr.

## Sådan gør I

Man tegner licens ved at kontakte MPLC på telefon 32 505 505 eller mail [info@mplc.dk](mailto:info@mplc.dk). Hvis du er hurtig, så er der en gave til de 3 første: Bogen bag om filmen” De forbandede år”.

Har du særlige ønsker om en bestemt visning, så kontakt MPLC – Husk at bestille licensen i god tid.

Lige meget, hvilken løsning du væl-

ger, skal du selv købe filmen på DVD eller BluRay eller streame titlen fra fx Netflix, Filmstriben eller andre udbydere.

Du må **IKKE** reklamere for filmene uden for medlemskredsen – eller opkræve entre eller sælge billetter til en enkelt forestilling.

Plejhjem må vise film uden at betale licens, hvis der IKKE kommer folk udefra og ser med, da det er beboernes private hjem, men aktivitetscentre skal betale for filmrettigheder.

I kan altid ringe og spørge MPLC, hvis I er i tvivl. De ved præcis, hvad man må og ikke må.

## Et tip fra Danske Seniorers filmtjeneste

Hvis du savner inspiration til gode film, du vil vise i seniorfilmklubben, afslører vi her, hvilke film, der var de mest populære blandt filmklubmedlemmerne i de største filmklubber i Danske Seniorer (sæson 2022-2023): Hvidstensgruppen 2, Hvor kragerne vender, Nomadland, Pøgten, Tag min hånd og The Father. I den kommende sæson er de mest populære film: Bamse, Kysset, Hvor flodkrebsene synger og Meter i sekundet.

Medlemsforeninger kan få tilsendt liste over 60 gode film særligt udvalgt af Danske Seniorers Filmudvalg, ved at kontakte konsulent Rikke Samssund på telefon 35 24 00 42 eller mail [RNS@danske-seniorer.dk](mailto:RNS@danske-seniorer.dk). Du kan også spørge Rikke om alt muligt andet, der har med filmklubber at gøre!



# VIND BIOGRAFBILETTER TIL NY SKØN FILM

Madeleines Paris. En hjertevarm og gribende skæbnefortælling fra byernes by.



92-årige Madeleine bestiller en taxa, der skal køre hende til det hjem, hvor hun skal tilbringe sin sidste tid. Taxachaufføren Charles, der henter Madeleine, har et godt hjerte, men kæmper med det hele – også med økonomien. Da Madeleine ikke har travlt med at komme frem, tager de en lang omvej gennem Paris' fantastiske gader. Det bliver en tur, der udvikler sig til at blive uforglemmelig for dem begge. Sløret løftes for Madeleines forbløffende liv, og et unikt venskab spirer mellem de to. Et venskab, der ændrer deres liv for altid. Med lige dele latter og tårer er 'Madeleines Paris' en uimodståelig fortælling om

livets forunderlige veje.

*Madeleines Paris* er instrueret af Christian Carion, der også stod bag det Oscar-nominerede drama 'En dag uden krig'. I hovedrollen ses den franske sanger og skuespillerinde, Line Renaud, der startede sin karriere på det verdensberømte teater Moulin Rouge.

Filmen har premiere i biograferne 28. september 2023

## Vind 2 biobilletter

Du kan vinde to fribilletter, som kan indløses i en valgfri biograf, der har *Madeleines Paris* på programmet.

Alt, du skal gøre, er at sende et post-

kort eller skrive på bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk kortet "*Biokonkurrence – Paris*". 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 "*Biokonkurrence – Paris*" i emnefeltet.

Vi skal have dit postkort eller din mail senest **11. september 2023**.

Tusind tak til filmselskabet Angel Films, som har foræret os 5 x 2 fribilletter til *Madeleines Paris*.

# VIND MED SENIORBLADET



Denne gang har vi fundet frem til to meget forskellige bøger. En hæsblæsende krimi fra bestsellerforfatteren Harlan Coben – Hans nye blockbuster om en uskyldigt dømt far, der må bryde ud af fængslet for at finde sandheden om sin søn. Og så har vi Helle Helles helt nye bog. Helle Helle er en af Danmarks fremmeste forfattere, der bl.a. har modtaget Kritikerprisen, P.O. Enquists Pris, De Gyldne Laurbær, Holbergmedaljen og Det Danske Akademis Store Pris.

Mon ikke der var en af de to bøger, som du kunne tænke dig at læse? Så hvis du elsker en god bog, så send os en mail eller et postkort.



**Du lever**  
af Harlan Coben, Gads Forlag 21. august.

David og Cheryl Burroughs lever drømmen. De er gift, bor i et smukt hus i forstaden

og har en treårig søn, Matthew – da tragedien pludselig rammer. En nat vågner David og opdager, at han er dækket af blod, men ikke sit eget – sin søns. Og selvom han ved, at han ikke slog sin søn ihjel, sætter de overvældende beviser mod ham den uskyldige far bag tremmer på livstid.

Fem år inde i hans afsoning kommer Cheryls søster på besøg og smider lidt af en bombe. Hun har medbragt et fotografi, som en ven har taget på en ferie i en forlystelsespark. Drengen i baggrunden virker bekendt – og selvom David ved, at det ikke kan være sandt, så ved han alligevel, at dét er det. Det er Matthew, og han er stadig i live.

David planlægger en rystende flugt fra fængslet, fast besluttet på at gøre, hvad der synes umuligt: at redde sin søn, rense sit eget navn og afsløre den virkelige historie om, hvad der egentlig skete den forfærdelige nat.

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

**Hafni fortæller**  
af Helle Helle, udkommer på forlaget Gutkind 1. september.

Hafni fortæller... at hun skal skilles. Hun ringer fra en rastepads til romanens egentlige fortæller. Men det er kun Hafni, der taler.

Hun har planlagt at fejre sin skilsmisse med en såkaldt smørrebrødsrejse fra Roskilde over Ringsted, Korsør, Nyborg, Svendborg, Faaborg og via Bøjden-Fynshav slutteligt til Gråsten for at indtage det store sønderjyske kaffebord.

Det var hensigten, at turen skulle tage 8 dage. Den ender med at vare cirka en måned.

Nu ringer Hafni så for at fortælle, hvad der er gået galt undervejs.

**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 – Du lever" eller "Bogkonkurrence – Hafni". 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 11. september 2023.

**Et stort tillykke til**  
Niels fra Bredsten, der vandt "Verden skabes" og Tove fra Fårevejle, der vandt "Bogelskere".

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



Foto:  
Sincerely Media  
/ Unsplash

# UNDGÅ TILLÆGSBOAFGIFT

Har du ingen egne børn, kan du med fordel skrive testamente og benytte 30 %-løsningen



30 %-løsningen er en nærliggende mulighed for den, der ikke efterlader sig egne børn. Løsningen er relevant, hvis man ønsker at begunstige arvinger, der udover det 15 % også skal betale en tillægsboafgift, dvs. søskende, nevøer, niecer, nevøer eller venner og bekendte.

Manøvren er til glæde for dig som arvelader, arvingerne og den velgørende organisation, som begunstiges. Altså alle bortset fra statskassen. Den kan fx anvendes af:

- ▶ en person i samliv, der ønsker at begunstige samleverens særbørn
- ▶ en enlig person uden børn, der ønsker at begunstige sine søskende, nevøer/niecer eller bedsteforældre. eller venner og bekendte?

Løsningen går ud på, at 30 % af formuen testes til en velgørende organisation samtidig med, at arvingerne slipper for at betale tillægsboafgift. I stedet for at belaste arvingerne, så pålægger man den velgørende organisation at betale bo- og tillægsboafgiften på 25 %.

Det betyder, at 70 % af formuen går direkte til de øvrige arvinger, fx den efterladte søster eller bror, uden at de skal betale tillægsboafgiften.

Grunden til at løsningen fungerer for den nævnte gruppe (søskende, samleverbørn, nevøer/niecer, venner og bekendte m.fl.) er, at tillægsboafgiftens størrelse for netop dem er 25 %.

Børn, børnebørn og stedbørn derimod skal kun betale en boafgift på 15 %, så de ville typisk arve mindre, hvis man valgte 30 %-løsningen i forbindelse med deres arv.

Er ægtefællen eneste arving, skal der ikke betales arveafgift.

## Et eksempel

En person overvejer at testere hele sin formue på 1.000.000 kr. til sin niece. Hvis han ikke anvender 30 %-løsningen, betyder det, at der efter bundfradraget (321.700 kr.) skal betales 15 % i arveskat og en tillægsboafgift på 25 %, og at niecen vil få 673.691 kr. Hvis han i stedet testerer hende 70 % af formuen, mens en velgørende organisation modtager 30 % og betaler afgiften, får niecen nu 700.000 kr. Der kan altså være mange penge at spare for arvingen.

Du er velkommen til at kontakte UNIVERSADVOKATER på [mail@universadvokater.dk](mailto:mail@universadvokater.dk) eller 89 34 35 36, hvis du vil høre mere om dette eller øvrige forhold vedrørende testamente. Det koster ikke noget, før vi aftaler det.



UNIVERSADVOKATER

Ansvarlig for juridisk hotline:  
advokat Michela Korsholm  
[www.universadvokater.dk](http://www.universadvokater.dk)

# KOLTURKASSEN

Du finder link til billetsalg til alle vores koncerter på danske-seniorer.dk. Har du brug for hjælp: ring til Rejsehjørnet mandag til fredag kl. 9.30-14 – tlf. 35 37 24 22



## FEST FOR FULD UDBLÆSNING

Der var fest og glade dage både på, foran og bag scenen, da vi i maj og juni havde Prinsens Musikkorps, Jens Jacob Tychsen og Amalie Dollerup med på turne i hele landet.

5.000 seniorer kunne gå glade hjem efter denne fik sig en ordentlig musikalsk vitaminindsprøjtning...

## VI GLÆDER OS VILDT TIL 2024

Du kan allerede nu glæde dig til en forrygende koncertoplevelse i april og maj 2024:

Vi kan nemlig præsentere to af Danmarks største solister i vores forårskoncerter: fantastiske **Birthe Kjær** sammen med **Rasmus Bjerg**, der har sunget sig ind i danskernes hjerter som John.

Det bliver første gang Birthe Kjær og Rasmus Bjerg optræder sammen og vi glæder os til at byde velkommen til et brag af en forårsfest rundt i rundt i hele landet.

Musikken leverer det herlige Prinsens Musikkorps, der kan alt fra bløde ballader til stor musical-lyd.

Tilmeld dig nyhedsbrev og få besked, straks billetterne går i salg.



I skrivende stund er vi ved at lægge sidste hånd på aftalerne for en koncert i Aarhus.

Seniorernes  
Dag  
UDSOLGT

## JULEKONCERTER I KØBENHAVN OG AARHUS

Vi glæder os over, at skønne Trine Gadeberg har sagt ja til at være vores solist ved årets julekoncerter.

Du kan komme i julestemning med os og Trine Gadeberg i Hellig Kors Kirke på Nørrebro i København og i Skt. Lukas Kirke i Aarhus.

Med sig har Trine to dygtige musikere, Ebbe Ravn på keyboard og Jørgen Heick på trompet, trommer og keyboard – og vi får en dejlig oplevelse med både nyt og herligt velkendt.

## NYTÅRSKONCERTER 2024

Årets store nytårskoncert kommer igen til København, Aarhus og Herning – denne gang med disse tre fremragende solister:

Sanger og sangskriver **Kaya Brüel**, der har et hav af skønne roller i musicals, musikteater og danske film og tv-serier på cv'et. Hun har sunget alt fra børnesange til jazz.

Entertainer **Anders Blichfeldt**, der bl.a. er kendt som forsanger og guitarist i Big Fat Snake, og som i dag både spiller musical, julekoncerter og måske især er kendt for sine versioner af Elvis-melodier.

Operasanger **Frederikke Kampmann**, der med sin smukke sopran har begejstret publikum på alverdens operascener – og på de hjemlige musikteaterscener.

## TURNÉEN 2024:

- ▶ 24. april kl. 14: Musikhuset Esbjerg
- ▶ 26. april kl. 12: Tivolis koncertsal
- ▶ 25. april kl. 14: Nykøbing Falster Teater
- ▶ 26. april kl. 14: Ringsted Kongrescenter
- ▶ 1. maj kl. 14: Herning Kongrescenter
- ▶ 3. maj kl. 19: Alsion Sønderborg
- ▶ 4. maj kl. 14: Samværket Kolding
- ▶ 5. maj kl. 14: Vissenbjerg Hallerne

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER

# JULEKONCERT MED TRINE GADEBERG

Vi tænder  
tusind julelys i  
stemningsfuldt  
selskab med  
Trine Gadeberg og  
musikerne Ebbe Ravn  
og Jørgen Heick

Hellig Kors Kirke  
Kbh. N:  
7. december  
13-14.15

Skt. Lukas Kirke  
Aarhus C:  
8. december  
14-15.15



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

KR.  
**225,-**  
+ gebyr

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

# ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT



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

TIVOLIS KONCERTSAL, KØBENHAVN · 9. januar · kl. 15-17.30

HERMANN, TIVOLI FRIHEDEN, AARHUS · 11. januar · kl. 19-21.30

HERNING KONGRESCENTER · 17. januar · kl. 19-21.30

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

KR.  
**235,-**  
+ gebyr

# KRYDSORD

– mærk kuverten KRYDSORD – eller på mail til krydsord@danke-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest den 25. september 2023. Vi trækker lod blandt de rigtige løsninger om gevinster på 1 x 200 kr. og 2 x 150 kr., som vi overfører via bank (vindere/medlemmer bedes kontakte os med et bank kontonr. til gevinst overførsel).

## Kodeordet fra Krydsord nr. 4 – 2023 sendes til:

Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N

182	LEDER	HALVTONE	MONSIEUR	DYRET	NATRIUM	MØBEL	TIME	RIGTIG	PLANTE-STOF	LANDE-KODE	FÆSTET	FORMÅ	FANGST-MIDLER	OPGAVE	FØRSTI-TØJET	MEJERI-PRO-DUKTER	STØJE	BLEV-BØJET	FOR-URET-TELSE
FOLKE-MÆNGDEN							SPISEKENDE-ORD								PATTEDYR OP-TAGELSE				
REPARERE		FILMIN-STRUKTØR MAILS			TEGN EKS-STERENDE	1											NABOER UNGE		
DES-SERTEN										ENER-GISK				2					
FEMI-NINUM		PRÆSI-DENT REF-SKAPFENT						BELOB					LEGERET						
SÆDER		3																	
TRÆFFES				ADVER-BIUM TILT-HOLDERE															ANIS-LIKØR
STIMULE-RENDE MIDDEL						7													
JAHVE																			
LOKALE																			
MEDLYD																			
PODE-KVISTE																			
PLANTE																			
STILLING																			
AMERI-KANSK SANGER																			

Distr. www.pib.dk

## De heldige vindere i krydsord i SeniorBladet nr. 3/23 er:

1. præmie: Nanna Sommer Nielsen, Greve.
  2. præmie: Lillian Sørensen, Ansager og Ebba Mose, Kværndrup
- Kode fra nr. 3/23: DISKANT

# DOKU- OG DRAMALAND PÅ TISVILDE HØJSKOLE



## Dokumentarfilm – portrætteret som genre 27. september-1. oktober

Oplev bl.a. Asta Nielsen og Carl Th. Dreyer fra filmens univers, Hans Henrik Lerfeldt og Martin Bigum fra kunstens, Michael Strunge og Kirsten Thorup fra litteraturens verden samt den omtalte rejsekonge, Simon Spies. Alle i filmmanden og dokumentaristen Torben Skjødt Jensens optik på dette 5-dages kursus, hvor vi skal dykke ned i portrætgenren, den personlige historie og dens virkemidler på film.

## Stjernernes legeplads – fra Allerød til Frederiksberg 9.-13. oktober

Stjernernes Legeplads er et andet 5-dages kursus, også med Torben Skjødt Jensen som kursusleder. Her skal vi på scenen hos Dr. Dante, da de introducerede nyskabende dramatik, teaterkoncerter og en helt ny generation af skuespillere op gennem 90'erne, bl.a. Mads Mikkelsen, Sofie Gråbøl, Lotte Andersen, Nikolaj Coster-Waldau og Trine Dyrholm.

Se mere om de to kurser og alle vores andre tiltag, og tilmeld dig på: [tisvildehoejskole.dk](http://tisvildehoejskole.dk). Eller ring 48 70 76 36 tirs. og tors. kl. 10 - 14. Vi glæder os til at se dig på Tisvilde Højskole.



## Bliv medlem af...



Kender du nogen, der også skal have glæde af at være med i fællesskabet? Så giv dem kuponen, så de også kan få

del af fordelene - og sammen med dig støtte Danske Seniorers arbejde for bedre forhold for seniorer og seniorforeninger i Danmark.

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 ...



# MEDI

Kontaktannoncer optages under billetmærke for 100 kr. for maks. 30 ord.

Annoncen sendes til SeniorBladet, mærket: Billetmærke, Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh N eller på mail til [billetmrk@danske-seniorer.dk](mailto:billetmrk@danske-seniorer.dk). HUSK: navn, adresse og telefonnummer, så du kan få svar.

Betaling på kto. 5301 – 027 32 56.

**Svar på en annonce:** skriv et brev, læg det i en lukket kuvert, skriv modtagereens billet-mrk.-nr. på den. Læg brevet i en anden kuvert og send det til os. Så sender vi det videre til rette modtager.

**København og omegn:** Savner du en mand til at gå i hånd med i naturen og bylivet? Også hjemlig hygge og rejser har interesse. Jeg er 64 år – 160cm – 60 kg – men alder er uden betydning for mig. Skriv til **Billetmrk.: 4089**

**Lolland:** Frisk fhv. landmand på 80 år. Med hus, sommerhus og bil søger en god veninde. Mine interesser er: Golf, svømning og oplevelser i naturen. Har du samme interesser så skriv til **Billetmrk.: 4090**

**København og omegn:** Herre, ultimo 70 år – 174 cm – 72 kg. tidl. maskinist til søs, søger bekendtskab med slank stilfærdig livsglad veninde at dele oplevelser med. Jeg har selv alsidige interesser, er ikke-ryger. **Billetmrk.: 4091**



## ARBEJDERMUSEET

Få hele arbejderklassens historie med rabat: Tilmeld jer som gruppe med 12-20 personer, så får I fuld rundvisning med i prisen samt smørrebrød til særpris. Du finder museet i hjertet af København i den gamle forsamlingsbygning fra 1879.



VADEHAVSCENTRET

Porten til UNESCO Verdensarv

Bliv klogere på Vadehavet og den helt unikke natur, se smukke ravfund og lær om trækfugle m.m. Du får 20 % rabat på entréen.

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



PP Danmark, Port Payé  
PostNord



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



# LEMSFORDELE



Du får 10 % rabat på online psykolog-hjælp fx via video-opkald. Brug rabatkoden: DS10, når du bestiller på deres hjemmeside.

## FORBRUGERRÅDET ▲●▼ **tænk**

10 % rabat på medlemskab! Få gavn af alt fra medlemsmagasinet til juridisk rådgivning.



10 % rabat på lækkert outdoor-udstyr og tøj! Brug rabatkoden: "Danskese-niorer10".



På Restau-rant Jac-cobsen på Kultur-vej i Kø-ben-

havn får du som medlem af Danske Seniorer hele 25% rabat på maden.

## UVILDIG PENSIONS-RÅDGIVNING

Gratis sparring og 20 % rabat på en samarbejdsaftale.



Seniorpleje tilbyder et hav af skønne produkter, som hjælper dig i hverdagen og holder dig varm. Her er "alt" fra lammeskindstøfler til gribeværktøjer og siddepuder. Besøg hjemmesiden og se udvalget til dig, dit hjem og dine udendørs aktiviteter.

Du får 12 % rabat, når du handler på seniorpleje.dk og bruger koden DAN-SKESENIORER.



Vores rabatpartner Datamarked giver medlemmer af Danske Seniorer 10 % rabat på ikke i forvejen nedsatte renoverede, brugte IT-produkter.

Køber du genbrugs-IT, bidrager du også til mindre spild-produktion.



DAARBAK  
redoffice

Giver 15 % rabat på originalt printerblæk og toner til medlemmer af Danske Seniorer, når du bestiller online med rabat-koden: DS15



Køb frokost på Fru Nimb, vis dit medlemskort, så giver Fru Nimb gratis kaffe og sødt. Tilbuddet gælder mandag, tirsdag, onsdag og torsdag! I hjertet af Tivoli.



På Det Grønne Museum i Auning kan du blive klogere på Danmarks historie inden for landbrug, jagt, skov og mad-historie.

Oplev det skønne museum med 20 % Danske Seniorer-rabat!

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.

# FORENINGERNES KALENDER REGION NORDJYLLAND



## INDLEVERINGSFRISTER 2023

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
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 - [dkredsnord\(a\)gmail.com](mailto:dkredsnord(a)gmail.com)

### BODDUM-YDBY SENIORER

**Mødested:** Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter, hvor andet ej oplyst. Se også [www.ydbythy.dk/Pensionistforening.html](http://www.ydbythy.dk/Pensionistforening.html)

**Kaffe m/brød v/arrangementer:** 40 kr., hvor andet ej nævnt –

**Tilmeldinger:** til Gunner på tlf. 40 27 11 42 – Naboforeninger er velkomne til arrangementerne.

**Hver mandag kl. 14:** Bobspil

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

**20. sep. kl. 19:** Fortælleaften v/Ydby Friskoles nye leder Inge Juel Hierner "Hvad livet har budt mig"

**11. okt. kl. 19:** Sangaften med Maja, krydret med Niels Hansens oplæsning af Hans Bakgaards digte

### DANSKE SENIORER HJØRRING

**Mødested og -tid:** Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring kl. 13, hvor andet ej oplyst.

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

Alle tilmeldinger til Linda Jensen på tlf. 23 41 25 54

### DRONNINGLUND SENIORER

**Mødested og -tid:** Fredensgade Centret, Fredensgade 3 i Dronninglund – kl. 14, hvor andet ej 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-medlem forhøjet pris.

**23. aug. kl. 12:** Spis sammen – Vi hygger med sommergrill

**30. aug.:** Storm P.-fortællinger v/tidl. domprovst i Aalborg, Niels Christian Kobbegaard – fortællinger ud fra sin store viden om forfatter, tegner, maler Storm P.

**6. sep.:** Kom med på en lille gåtur i lokale omgivelser med Skov og by banko. Vi spiller på medbragte plader og finder numrene på forskellige poster (i tilfælde af regn, alm. banko i Fredensgade Centret)

**13. sep. kl. 8.15:** Vi kører med bus til Regan Vest i Rebild og får guidet rundvisning i bunkeren. Der er reserveret 40 billetter "først til mølle". Rundvisningen varer ca. 1,5 time. Turen gennem bunkeren er ca. 2 km lang, og man skal være i stand til at gå turen uden hjælpemidler. Derefter finder vi et sted at indtage de medbragte sandwich og drikkevarer. Pris 350 kr./ikke medl. 475 kr., men kommer på ventelisten. Tilmeldingsfrist 30. aug.

**20. sep.:** Syng sammen – Vi hygger os med "vores" sangbog og en kop kaffe

**27. sep. kl. 12:** Ålegilde på Dronninglund Hotel. Vi slutter af med en kop kaffe. Pris 198 kr. Rundvisning af Hotellet. Tilmeldingsfrist 20. sept.

**4. okt.:** Debatmøde med ældre- og omsorgsudvalget, i Brønderslev Kommune – Dronninglund afdeling. Alle er velkomne. Pris 50 kr. Fælles møde m/Ældresagen

**11. okt.:** Banko

**18. okt.:** Efterårsferie

**25. okt.:** Margrethelund, Agersted Brassband underholder. Kaffe m/brød, pris 50 kr. Ældresagen og Dronninglund Seniorer

### FLAUENSKJOLD SENIORER

**Mødested og -tid:** Aktivitetshuset Smien, Aalborgvej 632 i Flauenskjold – kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

**Danse/musikaftener:** Altid kl. 19.30 – hvor andet ej oplyst. Kaffe m/brød 90 kr.

**Søndagsbanko kl. 19:** hver søndag

**Spis sammen:** Kl. 12 – medlemmer: 100 kr./Ikke-medl.: 130 kr., hvor andet ikke er nævnt.

**Banko:** 24. aug. – 7. sep. – 12. okt. Kaffe m/brød 20 kr.

**1. sep.:** Danseaften, Musik: Volstrup Harmonika Klub

**14. sep.:** Spis sammen – Menu: Steg og frugter m/råcreme – Musik: Confetti

**21. sep.:** Spil og hygge – Kaffe m/brød 20 kr.

**5. okt.:** Tøj fremvisning – Kaffe m/brød

**6. okt.:** Danseaften, Musik: Kokkens Gryderet

**19. okt.:** Åle-tur – I hører nærmere

### FREDERIKSHAVN SENIORER

**Mødested:** Ingeborghus, hvor andet ej oplyst. Kontingent: 150 kr. kan indbetales på

**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.

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

**10. okt. kl. 14-16:** Foredrag v/advokat Inga S. Sørensen om fremtidsfuldmagt, arv, testamente på Vesløs Kro. Kaffepause med brød, og bagefter foredrag v/demenskoordinator fra Thisted kommune om demens og følger deraf, dens udvikling, den hjælp man kan få m.v. Pris: 75 kr. Alle er velkomne.

### HJALLERUP SENIORKLUB

**Mødested:** Stengården – kl. 14, hvor andet ej oplyst.

**23. aug. kl. 13:** Biografur (ved kino), efterfølgende kaffe på Stengården

**6. sep.:** Banko

**13. sep.:** Musik med Lonnie og Bent

**20. sep.:** Modeopvisning med Hjallerups bys forretninger

**4. okt.:** Banko

**11. okt.:** bemærk tidspunkt kl. 10: Åletur til Feggesund Færgetro

**18. okt.:** Efterårsferie

**25. okt.:** Musik m/De Glade Musikanter

### INGSTRUP SENIORER

**Mødested:** Ingstrup Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst.

**Formand:** Arne Jensen tlf. 29 82 10 45 – [arnejette\(a\)gmail.com](mailto:arnejette(a)gmail.com)

**Tilmelding:** til ture og 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, hvor andet ej oplyst.

Arrangementer betales v/tilmelding!

Husk, der er også krolf, hvis vejret tillader.

**Banko:** 22. aug. – 19. sep. – 17. okt. 1 plade 10 kr. HUSK kop og kage

**29. aug.:** Foredrag v/præst Ann Sofi Lægsgaard og diskussion. Pris 30 kr. + tilmelding til Spis sammen 5. sept.

**5. sep. kl. 12.30:** Spis sammen. Pris 70 kr.  
**12. sep.:** Eftermiddagshygge – HUSK kop og kage  
**26. sep.:** Tøjdemostration. Pris 30 kr. + tilmelding til spis sammen 31. okt.  
**10. okt.:** Ferie pga. manglende lokaler  
**24. okt.:** Foredrag v/Svenning Christensen om hans tur til Kilimanjaro. Pris 30 kr. + tilmelding til Spis Sammen 31. okt.

### 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, hvor andet ej 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

### 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 el. Knud 30 98 24 06 eller på mail tornbysejor-klub(a)gmail.com  
**27. sep. kl. 17.30:** Høstfest – Vi spiser en god høstmiddag, Lis vil spille, vi skal synge, have pindespil og høre høsttalle. Pris 140 kr. Tilmelding en uge før til Alice. Betaling – reg. nr. 9067 – kto. nr. 153 4403 689

### TÅRS SENIORER

**Mødested og -tid:** Bålhøj Centret, Tykskovvej 4 i Taars kl. 14, hvor andet ej oplyst. Find os på Facebook.

### V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Lunden, Assenbækvej 33, Vester Hjermitslev, Brønderslev tirsdage kl. 14-16.30, hvor andet ej 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.

### VRÅ SENIORER

**Mødested:** IC Vendsyssel, Stadionvej 17, Vrå.  
**Tilmeldinger:** Thomas Gruby tlf. 20 76 79 46 – Jørgen tlf. 23 71 71 42 mellem kl. 10-15  
**Annoncering:** I Løkken Folkeblad under Idrætscenter Vendsyssel og Tv-kanal 98  
**Socialt samvær:** Hygge, fællessang og foredrag kl. 14: 30. aug. – 27. sep. – 25. okt. Pris 40 kr. inkl. kaffe og kage – Alle er velkomne (IC, lok. 1)  
**13. sep. kl. 12:** Høstfest med flæskkesteg m/ tilbehør og æblekage til kaffe. Tilmelding 8. sep. Pris 150 kr. – Alle er velkomne (IC, lok.5)

### ØSTERVÅ SENIORER

**Mødested:** Kulturhuset – kl. 14, hvor andet ej 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*

### ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Menighedshuset i Als kl. 14, hvor andet ej oplyst.  
**Facebook, søg:** Als – Ø. Hurup Pensionistforening  
**Banko:** 21. aug. – 18. sep. – 16. okt.  
**9. okt.:** Løvfaldstur

### BISLEV SENIORKLUB

**Mødested og -tid:** Bislev Aktivitetshus kl. 14, hvor andet ej oplyst. Prisen for kaffen 50 kr.  
**Kontingent er fortsat 100 kr. pr. medlem.**  
**Foreningens kto-nr.:** 9814 000 080 3359  
**Tilmelding til:** Martin Lundgaard tlf. 23 65 26 56  
**Spilleeftermiddage:** whist og Rummikub, m.m. Der er plads til flere.  
**Kortspil:** 7. sep. – 5. okt.  
**22. aug. kl. 8:** Sogneudflugt til Mariagerområdet, se Nibe Avis  
**6. sep. kl. 12:** Skivum Krat: Stegte ål ad libitum m/tilbehør, 1 øl/vand + 1 snaps, kaffe og småkager - el. Wienerschnitzel, oplyses v/ tilmelding. Mødested: Skivum Krat. Pris: 200 kr./330 kr./pers. Tilmeldingsfrist 28. aug.  
**19. sep.:** Besøg på den nyrenoverede Lundbæk/Nordjyllands Landbrugsskole, omvisning v/forstander Jakob Outzen. Kaffe 70 kr. Mødested: på Lundbæk kl. 14. Tilmeldingsfrist 11. sep.  
**3. okt.:** Bowlingtur, vi mødes ved Aktivitetshuset kl. 11, fylder bilerne og kører til Løvvangcenteret. Nr. Sundby. Bowling fra 12-13, middag. Pris, inkl. dansk bøf m/ærter, pommes frites og bearnaisesauce, 1 øl/vand og skoleje: 150 kr. Uden bowling: 100 kr. Tilmeldingsfrist 29. sep.  
**17. okt. kl. 13:** Mostdag, hvor også børnebørnene er velkomne til at deltage. Vi møder og skræller æbler til fryseren. Gratis kaffe m/ æblekage. Tag naboen med.  
**31. okt.:** Spiseaften sammen med Menighedsrådet m/børnevenlig Halloween, Gudstjeneste i Bislev kirke kl. 17, derefter gratis middag i Aktivitetshuset (flæskkesteg m/hvide, franske kartofler, brun sovs og rødkål + kaffe/is). Drikkevarer til billige penge. Tilmeldingsfrist 24. okt.

### BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

**Mødested:** Blære Forsamlingshus kl. 14-16, hvor andet ej oplyst.  
Tilmelding til alle arrangementer senest 8 dage før til Inge 21 27 11 90.  
**14. sep. kl. 18.30:** Stegte ål i Skivum Krat

### DANSKE SENIORER HOBRO

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

**Kontakt:** Bodil Thomsen tlf. 51 77 02 95.  
**OBS:** Man skal selv medbringe kop og brød, når der ikke er fælles kaffebord. Kaffe/the købes til 5 kr.  
**1. sep.:** Høstfest – fælles kaffebord, amerikansk lotteri og lidt underholdning med en omgang trylleril  
**1. sep. kl. 19-23:** Dans i Biecentret – Musikken v/Oplev Harmonikavener  
**Banko:** 15. sep. – 13. okt.  
**29. sep. kl. 12-18:** Løvfaldstur til Viborg og omegn. Lille byvandring i Domkirkevarteret i Viborg og eftermiddagskaffe på Niels Bugges Kro. Afg: fra Hobro Buserterminal. Pris 150 kr. Tilmeldingsfrist 15. sep.  
**6. okt. kl. 19-23:** Dans i Biecentret – Musikken v/Nullermændene  
**27. okt.:** Underholdning v/Svend Erik Larsen. En mand, en guitar, populære sange og viser tilsat historier og anekdoter – sange fra bla. De Gyldne Løver og hits af John Mogensen

### FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

**Mødested:** Huset, Nymøllevvej 115, Farstrup – Kontingent 100 kr. – kontakt: Erik Andersen tlf. 61 45 84 75.  
**Aktiviteter:** busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, håndarbejde, kort- og/eller brætspil.  
**Hver tirsdag kl. 19.30:** Bankospil

### FØRTIDS- OG PENSIONISTFORENINGEN HVALPSUND

**Mødested:** Sognehuset, hvor andet ej 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./sep.:** Sommerudflugt, nærmere følger i Farsø Avis  
**26. sep.:** Modeshow i Hallen, nærmere følger i Farsø Avis

### HADSUND PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Hadsund Kulturcenter – kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.  
**19. sep.:** Udflugt/løvfaldstur til Søby. Afg: fra kulturhuset kl. 8  
**Banko:** 21. og 28. aug. – 4., 11. og 18. sep. – 2., 9. og 16. okt.  
**Bal:** 15. sep. og 20. okt.  
**29. okt. kl. 14:** Kay Werners Kapel – Kulturhuset

### HORNUM-ULSTRUP SENIORER

**Mødested:** Værestedet, hvor andet ej oplyst.  
**Banko:** kl. 19 i lige uger  
**Mandagshygge:** mandage kl. 14  
**Boccia i Hornumhallen:** torsdage kl. 15

### KONGERSLEV SENIORER

**Mødested:** Lykkeshøj Aktivitetssenter, Kongensgade 16, 9293 Kongerslev, hvor andet ej oplyst. 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

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

### NØRAGER PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Kig Ind, hvor andet ej oplyst. Tilmeldinger til Finn Christensen tlf. 40 58 08 70 finn(c)mail.dk el. Conni Chowaniak tlf. 61 28 29 08

**Forsalg Kig-Ind:** www.kume-kigind.dk eller på Nørager Bibliotek tlf. 99 88 77 20.

**Ældrengymnastik:** på Fripvejehjemmet kl. 14: 23. aug. – 6. og 20. sep. – 4. og 18. okt. Pris 20 kr. pr. gang inkl. kaffe

**15. sep. kl. 8.30:** Løvfaldstur til Søby Brun-kulslejer. Pris 575 kr. med Døstrup Turistfart. Afg: fra Kig-Ind. Tilmeldingsfrist 1. sep.

**10. okt. kl. 19:** Motorcykel-eventyr i Afrika. Foredrag v/Henriette Thimm. Pris 120 kr. inkl. entre og kaffe – Husk forsalg.

**12. okt. kl. 16.45:** Bowling i Hobro m/ grill-buffet. Pris 275 kr. – deltagelse uden spisning 100 kr. Tilmeldingsfrist 30. sep.

### NØRHOLM SENIORER

**Mødested:** intet fast – se Facebook-gruppen Nørholm Seniorer.

**Tilmeldinger:** til formanden Ove Frimor tlf. 20 29 38 44- noerholmseniorer(a)gmail.com – betaling via netbank – konto: 9367 4561762401

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

**Tirsdag og torsdag kl. 14:** Krolf på Dyrskue-pladsen Skalborg, Hobrovej 435

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

**13. sep.:** Regan Vest. Vi mødes v/indgangen kl. 11.45. max 30 personer (først til mølle-princippet). Pris 270 kr. Tilmeldingsfrist 5. sep.

**11. okt. kl. 18:** Høstfest i Restrup Enges Forsamlingshus. 3-retters menu og festlig musik, pris 240 kr. Øl, vin og vand købes. Tilmelding 3. okt.

### RANUM SENIORKLUB

**Alle arrangementer:** i Ranum Sognehus Kirkevej 9 – tirsdage kl. 14, hvor andet ej oplyst.

**5. sep. kl. 12:30:** Åletur til Feggesund Færgækro med besøg på Spøttrup Borg – Opslag/mail kommer

**Banko:** 12. og 26. sep. – 24. okt.

**19. sep.:** Hyggeeftermiddag med kortspil, brætspil og kaffe og kage

**3. okt.:** Hanne fra Staudeengen fortæller.

**10. okt.:** Efterårstur til Papirkunstmuseet i Blokhush/Hune, spisning på Fårup Skovhus – Opslag/mail kommer senere

**17. okt.:** Efterårsferie

### RØRBÆK-GRYNDERUP-STENILD SENIORER

**Mødested og -tid:** Ældrecenter Engparken – Alle arr. er kl. 14, hvor andet ej oplyst. Kontaktperson: Birte Randrup 20 64 68 05.

### SKARP SALLING SENIORER

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

**Banko kl. 13.30:** 25. aug. – 22. sep. – 6. og 27.

okt. på Toppedalskolen, husk kop og brød.

**21. sep. kl. 18:** Ålegilde i Skivum Krat, efter maden er der kaffe. Pris 200 kr. ekskl. drikkevarer. Husk dansesko der er mulighed for en svingom. Tilmeldingsfrist 8. sep.

### 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

**Mødested:** Toftgårdscenret eller Gavlen kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

**Banko på Gavlen:** 12. sep. – 10. okt. – 7. nov.

**Banko på Toftgårdscenret:** 24. aug. – 28. sep. – 26. okt.

**2. okt.:** Ålespisning

### SØNDERUP SULDRUP SENIORER

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

**Tilmelding til alle arrangementer/ture:** Conny 42 19 95 89 (hvor andet ej nævnt)

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

**14. sep. kl. 14:** Bowling i Hobro hver anden uge. Pris 350 kr. for 7 gange inkl. kaffe. Tilmeldingsfrist 30. aug. til Klaus 21 20 19 24 eller Inger 61 74 61 03. Hvis I har indesko, må I gerne spille i dem.

**27. sep.:** Løvfaldstur – Afg: Suldrup kl.12.20 – Sønderup kl. 12.30 – til Nutidsmuseum i Års til Johannes V. Jensen & Thit Jensen Museet m/rundvisning og fortælling – kaffe og kage, øksesteg m/tilbehør og fromage i Sønderup Forsamlingshus. Pris 400 kr. Tilmeldingsfrist 20. sep.

**25. okt. kl. 18:** Spis sammen – denne aften viser Røde Kors deres kollektion frem. Pris 100 kr. for mad og 1 genstand – Entre 25 kr. Tilmelding til senest 23. okt.

### TERNDRUP-BELNSTRUP-BÆLUM-

**NY FORMAND:** Roland Vestergaard, tlf. 22 96 34 89 – vestergaardroland(a)gmail.com

**Tilmelding til udflugter og arr. med spisning:** senest 5 dage før til Lis 22 17 46 18 – evt. afbud ligeledes senest 5 dage før.

### VEGGERBY SENIORER

**Mødested og -tid:** BHL's klubhus, Kirketerpvej 49, Kirketerp – kl. 14, hvor andet ej oplyst.

**Hvor der er tilmelding:** tlf. 20 70 71 18 el. 51 84 12 38

Ud over nedenstående arrangementer er vi medarrangør af gåture, se Folkebladet

**22. aug. kl. 13:** Kør selv-tur til 2 spændende haver. Jan Hansen, Skovgårdsvej, Veggerby og Vanstedgaard v/Valsted

**12. sep.:** Inger Lise Nørgaard Nielsen fortæller om sit spændende liv, som soldat, radiotelegrafist, på havet for Maersk, økologisk solbærvaner, taxachauffør og anlægsgartner hos Elmehøj i Suldrup.

**11. okt. kl. 14:** Besøg på Lokalhistorisk Arkiv,

Øster Hornum. Tilmeldingsfrist 6. okt.

**1. nov. kl. 9.30:** Kimbrer Kroen. Temadag i Aars, Danske Seniorer v/Mads Duedal. Pris 125 kr. inkl. middagsmad. Tilmeldingsfrist 25. okt.

### VILSTED-VINDBLÆS SENIORER

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

**22. aug.:** Efterårstur til Vestjylland. Afg: Vindblæs kl. 7.30 – Vilsted kl. 7.45 – hjemme til aften – m/kaffe og rundstykker på turen ud, besøg på Laurbjerg Planteskole, Ringkøbing, rundvisning i Rosenparken og smagsprøver af deres egen most. Derefter guidet rundvisning på Jettes Strudsefarm i Søndervig, med frokost og kage bagt af strudseæg.

### ØSTER HORNUM SENIORER

**Mødested og -tid:** Birkehøj Ældrecenter – kl. 14, hvor andet ej 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 kl. 9.30-11.30:** Spilledag: Whist, Rummikub, Bobspil og træsløjd

**23. aug.:** Bankospil

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

### AALESTRUP SENIORER

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

Se mere på www.aalestrup-seniorer.dk – Facebook Aalestrup Seniorer. Tilmelding iflg. program til Ingelise tlf. 28 60 63 27, ved fravær til Lone tlf. 61 28 18 87.

**Udtrukket lotto-nr. år. 2023:** Aug.: 51, 48, 12, 3 – sept.: 146, 10, 66, 77. Lottogevinster vil blive afleveret på adressen, hvis det er muligt.

**5. sep. kl. 17.30-20:** Guitar Kaj – Bertel Abildgaard, pris 100 kr. inkl. snitter og kaffe. Tilmeldingsfrist den 20. aug.

**22. sep. kl. 14-15:** Bowling i Bowl'n'Fun Hobro. Nye spillere kontakter formanden i god tid

**3. okt. kl. 14:** Virksomhedsbesøg – Himmerlands Kød, Ndr. Ringvej nr. 99, Aalestrup. Tilmelding: 1.-2. sep.

**31. okt.:** Samvær – Hyggebanko. Pris 40 kr. kaffe m.m. 5 kr. pr/plade. Tilmeldingsfrist 27. okt.

### AARESTRUP SENIORER

**Mødested:** Aarestrup Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst.

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

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

**3. okt.:** Bowlingtur til Løvvang Bowling Center, Løvbakken 8, 9400 Nørresundby. Kør selv-tur og vi fylder bilerne. Afgang fra p-pladsen ved Aarestrup Kirke kl. 16. Derefter spisning i Bowlingcenteret. Pris fra kr. 125 kr. til 150 kr. inkl. bowling, leje af sko og

spising. Tilmeldingsfrist 25. sep.

## AARS SENIORER

**Mødested:** Kimbrækroen, Markedsvej 8, hvor andet ej oplyst. Se også [www.facebook.com/aars.seniorer](http://www.facebook.com/aars.seniorer). Kontingent: 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

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

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

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

**14. sep. kl. 18.30:** Ålegilde i Skivum Krat. Gratis bus fra Aars kl. 18

**18.-25. sep.:** Ferierejse til Halkidiki, Grækenland

**29. sep. kl. 19-23:** Danseaften, musik v/ Peter Maler

**4. okt. kl. 13.30:** Musik eftermiddag m/ Pubcrawl, Skørping

**27. okt. kl. 19-23:** Danseaften, musik v/ John fra Vorupør

## ORGANISATIONSKONSULENT

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

# FORENINGERNES KALENDER REGION MIDTJYLLAND



## 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

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

**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.

## 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  
[danskeseniorer.midtvest\(a\)gmail.com](mailto:danskeseniorer.midtvest(a)gmail.com)

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

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

## DANSKE SENIORER BORDING

**Mødested og startsted for ture:** Bording Forsamlingshus, Søndergade, hvor andet ej oplyst.

**14. sep. kl. 8:** Efterårstur til Makværket. Vi kører mod Skive og får kaffe og rundstykker på havnen. Derefter besøger vi Makværket i Spøttrup, hvor der kan købes tasker, forklæder pyntepuder m.m., overskud fra salg går til børnecancerfonden. Vi fortsætter til Thy og nyder en 2-retters menu på Vesløs Kro. Derefter kører vi til skoven v/Østerild og kigger på vindmøller, forbi Frøstrup-lejren, Bulbjerg og Lild Strand, hvor vi kan købe røget fisk med hjem. Vi kører over Klim til Vejlerne og tilbage til Kroen, hvor vi får kaffe og lagkage.

**Banko kl. 19:** 2. okt. – 4. dec. Husk tilmelding

**9. nov. kl. 17:30:** 35-års Jubilæum – Pandekage Bilen serverer en 2-retters menu for os. Drikkevarer kan købes. Kl. 19:30 vil Bo Young (Jodle Birges søn) underholde. Middag og underholdning er gratis v/fremvisning af medlemskort. Tilmeldingsfrist 15. okt. til 22 17 95 51 eller 42 22 97 01.

## DANSKE SENIORER ENGESVANG

**Mødested og -tid:** Dybdalsparken kl. 14, hvor andet ej oplyst. Se mere: [www.danskeseniorerengesvang.dk](http://www.danskeseniorerengesvang.dk)

**13. sep.:** Banko. Salg af plader fra kl. 13.15

**27. sep. kl. 9.30:** Højskoledag med morgenmad og middagsmad, foredrag og bevægelse i Engesvang hallen. Tilmeldingsfrist 17. sep. Pris 200 kr.

**11. okt. kl. 19:** Journalist Per Hansen fra TV Midt Vest underholder og fortæller om skæve eksistenser fra Engesvang og omegn i Kulturhuset. Tilmeldingsfrist 1. okt. Pris 75 kr. inkl. kaffe og kage

## DANSKE SENIORER IKAST

**Mødested og -tid:** Norgesgade 17 – kl. 13-16, hvor andet ej oplyst. Se mere: [www.ikast-pf.dk](http://www.ikast-pf.dk). Pris 100 kr. pr. aktivitet – ikke-medlem: 125 kr.

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

**15. sep.:** Syng sammen med Anker Svendsen

**29. sep. kl. 18-22.30:** Dans i Bibliotekssalen – Jørgen

**13. okt.:** Underholdning med "Familien på farten i Island"

**27. okt. kl. 18-22.30:** Dans i Bibliotekssalen – Kim

## DANSKE SENIORER KIBÆK

**Mødested og -tid:** Alhuset kl. 14, hvor andet ej oplyst (husk brugerkort).

**Formand:** Ingrid Kristensen tlf. 42 43 19 29 eller mail. [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. OBS: banko er kun formeldemmer, jf. spil-myndighedsregler.

## 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.

**23. aug.:** Nils Sloth

**30. aug.:** Kristian Danielsen

**6. sep.:** Jens Sandager

**13. sep.:** Stefan

**20. sep.:** Steen Nielsen

**27. sep.:** Kristian Danielsen – tilmelding og betaling til fælles spisning

**4. okt.:** Jørgen Bitsch – tilmelding og betaling til fælles spisning

**11. okt.:** Nils Sloth – fælles spisning kl. 18

**18. okt.:** Jens Sandager

**25. okt.:** Carsten Bo

### DANSKE SENIORER SDR. FELDING

**Mødested:** på Klods Hans, hvor andet ej 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, Tofte 40 i Vinderup, hvor andet ej oplyst.

Formand Mette Overgaard tlf. 21 29 52 69 – [mettekoovergaard@gmail.com](mailto:mettekoovergaard@gmail.com).

**Tilmelding vedr. ture:** til formanden efter først til mølle-princippet! Betaling v/ tilmelding til Seniorklub Vinderup eller formanden. på MobilePay til 059 7RR med angivelse af navn.

**Mandage i lige uger kl. 14:** Banko

**Hver anden søndag kl. 19:** Banko

**7. sep.:** Kør-sammen-tur til Strandingsmuseet St. George Vesterhavsgade 1E, Ulfborg, i egne biler, afg. fra Aktivcentret i Vinderup kl. 13. Kl. 17: Wienerschnitzel m/ tilbehør på Wilhelmsborg Kro. Pris 225 kr. og 450 kr. for ikke mdl. – ekskl. drikkevarer. Køres der med i en anden bil, 50 kr. til chaufføren. Tilmeldingsfrist 21. aug.

**25. okt. kl. 12.30:** Stegt ål ad libitum på Gullerup Strand Kro – Grydhøjvej 25, Ersev. Afg: kl. 11 Vinderup Brugs parkeringsplads m/bus. Pris 250 kr. og 500 kr. for ikke mdl. – ekskl. drikkevare. Tilmeldingsfrist 16. okt. Bemærk: Alternativt kan der bestilles Wienerschnitzel.

### EGVAD PENSIONISTFORENING

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

### FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Feldborg Sognegård, Bredgade 78, 7540 Haderup, hvor andet ej oplyst.

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

**7. sep.:** Udflugt til VW-museet i Ulfborg m/ fiskebuffet på Mallemukken i Thyborøn. Afg. Feldborg kl. 12.45 – Haderup kl. 13. Pris 500 kr. Tilmeldingsfrist 28. aug.

**15.-22. sep.:** Tur til Island. Program fås ved bestyrelsen

**22. sep. kl. 18-23:** Løvfaldsfest i Feldborg hallen. Musik v/Jørgen Bitsch. Smørrebrød, kaffe og entré – pris 200 kr. Tilmeldingsfrist 17. sep. til Ina tlf. 51 24 00 04

**26. okt. kl. 14:** Generalforsamling

### HOLSTEBRO OG OMEGNS EFTERLØN- OG PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Laden, Brogårdsvej 4, Holstebro – kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

**Formand:** Erna Poulsen tlf. 21 42 98 48 – [haynes@webspeed.dk](mailto:haynes@webspeed.dk). Husk medbring selv kop.

**Pladespil:** 21. aug. – 4. og 18. sep. – 2. og 16. okt.

**Syng og dans kl. 19-22.30:** 7. sep. – 19. okt.

### HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

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

**Tilmeldinger:** på 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.

**6. sep. kl. 12.30:** Tur i egne biler til Morten Korchs Museum i Grønbjerg, Skivevej 26, Viborg. Rundtur i museet og derefter kaffe, hvor ejeren fortæller om museet og synger lidt for os. På hjemvejen spiser vi aftensmad på en hyggelig kro. Pris 150 kr. Tilmeldingsfrist 1. sep.

**4. okt. kl. 19.30:** Foredrag v/faldskærmsjæger og forfatter Brian Lange om hans 15 år i fremmedlegionen. Der serveres smørrebrød. Deltager pris 150 kr. Tilmeldingsfrist 29. sep.

### ONSDAGSKLUBBEN LEMVIG

**Mødested:** Klublokalerne i Biohuset og FDF-huset, deltagelse 15 kr. pr. gang.

**Mødested:** Lemvig Dagcenter, onsdage kl. 15-17. Pris 40/50 kr.

**Medlemskort:** 100 kr./år. 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@gmail.com](mailto:toveastridjensen@gmail.com)

**Mandag og fredag kl. 13-16:** Kortspil (opstart 4. sept.). Kontakt Ingrid (mandag) og Tove (fredag)

**Mandage kl. 9.30-11:** Motion og samvær i FDF-Huset (opstart 4. sept.). Kontakt Anne Grethe

**Tirsdage kl. 9.30-11:** Syng sammen (opstart 5. sept.). Kontakt Tove J. eller Inge

**Tirsdage kl. 13.30-16:** Knipling og strik m.m. (starter 5. sept.). Kontakt Alice

**Mandage kl. 9.30:** Gåture sommerhalvåret. Vi mødes på Østhavnen. Kontakt Inga Josefsen

**6. sep.:** Foredrag om mødet med "Ortodokse kirke og den humoristiske kirke" v/Grethe Bækgård

**13. sep.:** Hyggemusik v/Leo Kjær. Der kan ønskes sange fra den røde Seniorsangbog

**20. sep.:** Haver og kunst på Gødstrup v/ Majbritt Nielsen

**27. sep.:** Musik og sang fra højskolesangbogen v/ B. Hanghøj Lemvig musikskole

**4. okt.:** Pladespil og kaffe

**11. okt. kl. 18-23:** Fødselsdagsfest – Musik:

Jens Sandager. Pris og indbydelse senere

**18. okt.:** Efterårsferie

**25. okt.:** Soldaterhjem i Kosovo v/Bodil og Kristian Nielsen

### RESEN-HUMLUM SENIORER

**Mødested:** Rosengården

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

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

**Mad for mænd kl. 17:** 14. sep. – 12. okt. – 16. nov. i køkkenet på Rosengården. Pris efter menu. Tilmelding til Arvid Knutsson tlf. 61 65 13 76.

**28. sep.:** Åletur til Feggesund. med bus fra Spar Humlum. Husk tilmelding.

### RINGKØBING OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

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

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

**6. sep.:** Fjordtrioen underholder m/musik og sang

**4. okt.:** Jens Erik Damgaard fortæller om sit byråds- og politiarbejde

### SKJERN OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Aktivitetscenter Skjern, Nygade 48 – kl. 14, hvor andet ej oplyst. Kontingent 150 kr. – Kontakt Hanne Sunesen på tlf. 23 43 66 76 – [sunesenh@gmail.com](mailto:sunesenh@gmail.com)

**Pladespil:** 31. aug. – 12. okt.

**14. sep.:** Efterårsfest (se Skjern-Tarm Ugeblad)

**13. okt. kl. 19:** Danseaften i Højmark – musik v/Jørgen Bitsch

**26. okt.:** "De Superseje Seniorsild" 4 dejlige Esbjergpiger optræder som Bakkessangerinder

### SPJALD SENIORKLUB

**Mødested og -tid:** Spjald Fritidscenter kl. 14 – Ikke-medl. 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/arr.: Maja tlf. 52 38 28 00. Deltagelse i Seniorklubbens aktiviteter forudsætter medlemskab – kontingent: 150 kr./pers./kalenderår. Nye medlemmer velkomne.

**Krokett:** tirsdage og torsdage kl. 13.30 på skolestadion v/Seniorklubbens klubhus. Pris 200 kr./år. Kontakt Andreas Tang og Villy Brogaard.

**Mandage kl. 8.45:** Gymnastik (opstart 25. sept.) i Spjald Skoles gymnastiksal. Pris 100 kr. Leder: Maja Nielsen – Aktivitetskontakt: Åse Andersen.

**Tirsdage kl. 13:** Fitness for seniorer m/k (opstart 22. aug.) – Fitnesslokalet i Spjald Fritidscenter. Pris 150 kr. 5 gange. Instruktør

tør Vivi Smedegård, Spjald Fitness, vil instruere/vejlede i brug af maskinerne.

**Tirsdays kl. 18.30:** Petanque på banerne v/Skolestadion. Pris 200 kr./årligt. Kontakt Peder Kjær.

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

**Onsdage 10-12:** Bowls og Petanque (Indendørs) (opstart 25. okt.) Kaffe kl. 9 – i Spjald Fritidscenter. Pris 20 kr. pr. gang el. 140 kr. indtil jul. Pris 20 kr. pr. gang for kaffe.

**Aktivitetskontakt:** Peder Kjær og Niels Kr. Kyn desen

**23. aug.:** Halvdagstur til Kaj Munks Præstegård i Vedersø. Afg. fra P. Pladsen Skolegade kl. 11. Frokosten i haven, inden vi skal se Præstegården. Turen fortsætter til Hedekaffe i Ulfborg Kirkeby, der serveres kaffe/kage. Tillige vil ejeren informere om risteriet.

**6. sep.:** Plejehjemmet – Musikalsk underholdning v/Svend Erik Larsen, Muldbjerg, der spiller alt fra "De Gyldne Løver til John Mogensen"

**20. sep.:** Heltagstur til Gl. Estrup Herregårdsmuseum på Djursland. Afg. fra P. Pladsen Skolegade kl. 07.30, morgenkaffe undervejs frokost i restaurant "Den gamle Stald", herefter ser vi på Det grønne museum. Hjemtur med eftermiddagskaffe undervejs. Pris 650 kr. inkl. formiddagskaffe, entré, frokost og aftensmad i Spjald og ekskl. drikkevarer. Tilmeldingsfrist 6. sep. (først til mølle) – Turen gennemføres kun ved min. 40 deltagere.

**4. okt.:** Humoristisk foredrag v/farmaceut Erik Aksel Lindgren, København om en ny type "Humørpiller". Det kunne måske være: "Lidt mindre afstand mellem børnebørn og bedsteforældre".

**18. okt.:** Plejehjemmet – Banko i samarbejde med Spjald Plejehjem. For medlemmer og deres husstand, samt beboere på plejehjemmet og deres pårørende

**1. nov. kl. 17:30:** Årets fest – Seniorklubben efterårsfest med god mad og musik v/Videbæk Harmonikaklub. Pris 250 kr. Tilmeldingsfrist 18. okt. til Maja

### STRUER PENSIONISTFORENING

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

### TIM OG OMEGNS SENIORKLUB

**Mødested og -tid:** Stationen i Tim – kl. 19, hvor andet ej oplyst.

**Kontingent:** 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, hvor andet ej 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 dagsture:** Benny 23 29 90 80. Der kan bestilles plads i bussen til turene – pris 30 kr.

**13. sep.:** Heltagstur til Alrø i Horsens fjord, pris 600 kr. Tilmeldingsfrist 30. aug.

**2. okt. kl. 18:** Spisning for medlemmer. Pris 150 kr. Tilmeldingsfrist 25. sep.

**27. okt. kl. 19-23:** Pensionistfest, pris 125 kr. alle er velkomne. Musik v/Jens Sandager. Tilmeldingsfrist 20. okt.

**3. dec.:** Juletur til Jul på Egeskovslot, pris 500 kr. Tilmeldingsfrist 24. okt.

### VILDBJERG SENIORER

**Mødested:** Vildbjerg Sports & Kulturcenter. Husk tilmeldingsfrist 5 dage før til Grethe 26 99 22 37 el. Tove 24 65 04 71, hvor andet ej oplyst.

**15. sep.:** Danseaften. Jørgen Bitsch spiller. Pris 125 kr. inkl. kaffe m/brød. Husk tilmelding

**4. okt. kl. 14:** Underholdning v/Per Hansen kendt fra TV MIDTVEST. Pris 70 kr. inkl. kaffe. Husk tilmelding

### RANDERS KREDS

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

### ALLINGÅBRO-VIVILD SENIORER

**Mødested:** Vivild Borgerhus, Århusvej 13, hvor andet ej 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

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

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

### DANSKE SENIORER HINNERUP

**Mødested og -tid:** Ældrecenter Stationen, Banegårdsplads 2, Hinnerup – på onsdage kl. 14, hvor andet ej oplyst.

**Frit samvær:** 23. aug. – 6. sep. – 11. og 18. okt.

**30. aug. kl. 13.30:** Mini-banko og tilmelding til høstfest og løvfaldstur

**13. sep. kl. 13:** Høstfest – underholdning v/Pernille Alstrup Jensen (se opslag).

**20. sep. kl. 13:** Tøjsalg og kl. 15: Frit samvær

**26 sep. kl. 13:** Underholdning v/Bo Young. Spisning kl. 14-16 – Billetter: Rita eller Viola

**27. sep. kl. 13.30:** Mini-banko

**4. okt.:** Løvfaldstur (se opslag)

**25. okt. kl. 13.30:** Mini-banko og tilmelding til julefrokost

### GJERLEV OG OMEGNS SENIORKLUB

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

**Tilmelding 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 – Henvendelse til Jørgen tlf. 23 34 56 12, hvis der er ønsker om nye hold.

**Søndagscafé kl. 14:** 27. sep. – 29. okt. Pris 40 kr

**22. aug. kl. 14:** Foredrag v/Aase Thomassen (tidl. Mariager Avisen)

**1. sep. kl. 18:** Elro Dage 19. sep.: Ålet tur til Sevel kro m.m. Fælles med Aktivitetsudvalget. Pris 325 kr. (se opslag)

Søndags Cafe .

**17. okt. kl. 14:** Kjeld Østergård Mariager – Foredrag om cykeltur til Italien. Pris 65 kr.

### HORNSLET SENIORER

**Mødested:** Rosengården, Tingvej 22, hvor andet ej oplyst. Arrangementerne er kun for medlemmer! Se også [www.hornsletseniorer.dk](http://www.hornsletseniorer.dk) el. på vores opslagstavle på Rosengården.

**Banko kl. 14-16:** hver 1. og 3. onsdag i hver måned

**Kortspil kl. 13-17:** hver mandag – Alle er velkomne

**Bowls kl. 16:** Hornslet skoles gl. gymnastiksal (fra 19. sept.)

**Bowling:** Hver fredag formiddag. Der arrangeres fælles transport til Hammel

**8. sep.:** Høstfest

**Herrefrokost kl. 12.30:** 29. sep. og 27. okt.

**11. okt.:** Løvfaldstur til Hadsund Færgekro

### KORSHØJ-HARRIDSLEV PENSIONISTFORENING

**Bowling:** i Bowlingcentret på Mariagervej

**Tilmelding til ture/arr.:** på listen i Kors-  
højcentret eller tlf. 31 98 64 97

**14. sep. kl. 12-17.30:** Tur til Jysk Automobilmuseum i Gjern m/kaffe på Pøt Mølle, i fællesskab med Aktivitetsudvalget. Pris 400 kr. pr./pers. Husk tilmelding

**12. okt. kl. 14-16.30:** Foredrag v/Henrik Jensen – om at være udsendt soldat i krigsområder. Pris 75 kr. inkl. entre, kaffe og brød

### MØRKE-ÅDALENS SENIORER

**Mødested:** Lindegården, Skolevej 19 i Mørke, hvor andet ej oplyst. Formand: Karen Pedersen,

Mørke tlf. 25 36 41 76 – [lilbals8544\(a\)gmail.com](mailto: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 torsdag kl. 10-11.30:** Bowling i Ebeltoft

Hver torsdag kl. 12.30: Kortspil

Hver onsdag kl. 14: Bowls

## RØNDE OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**Mødested:** se nedenfor – kontakt: roende-pensionist(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 busterminalen – i Thorsager fra P-pladsen, Thorsgade 53

**Indbetalinger:** Rønne Sparekasse: 9354 – 800 3933 eller MobilePay: 46101

**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.

## SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

**Mødested og -tid:** Bjerregrav Centret kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

Hold øje m/opslagstavlen – evt. flere arrangementer

**NB:** S = Seniorklubben – A = Aktivitetsudvalget

**Okt./nov.:** Ingen Datastue

**Andagt v/Præsten kl. 13.30:** 21. sep. – 26. okt./S

**Mandag og torsdage kl. 9-12:** Div. aktiviteter (slutter dec.)

**Mandage kl. 19.30:** Kortspil m/start 4. sep. – alle er velkomne/A

**Den 1. onsdag i måneden kl. 9-12:** Blomsterbinding m/start 6. sep./A

**Hver onsdag kl. 14-15.30:** Gymnastik (fra 13. sept. til nov.)/A

**Fredage kl. 10:** Fredagskaffe – se opslag

**29. aug. kl. 13.30:** Elro-dage. Underholdning – Folk Friends/S

**Bowling på Mariagervej kl. 10:** 1. sep. – 6. okt./S

**12. sep. kl. 13.30:** Banko/S

**17. sep. kl. 14:** Søndagskaffe/A

**19. sep. kl. 13.30:** Foredrag v/Anne Helene Jensen "Vandring fra Skagen til Kruså"/A

**28. sep.:** Løvfaldstur/S

**3. okt. kl. 13.30:** Pasgaard tøj/S

**10. okt. kl. 13.30:** Underholdning v/Anni, Eigil og Merethe: "Lidt go' musik"/A

**13. okt. kl. 8.30-11.30:** Influenza-vaccination/S

**15. okt. kl. 14:** Søndagskaffe/A

**24. okt. kl. 13.30:** Fællessang/ S+A

## VOLDUM OG OMEGNS SENIORER

**Mødested og -tid:** Voldum Hallen – kl. 14, hvor andet ej 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 – medl. 60 kr. – ikke-medl. 75 kr.

**30. aug.:** Harmonikatræf – sang og musik med tre musikere

**13. sep.:** Foredrag om Djursland v/Poul Markus

**27. sep. kl. 17.30:** Flæskesteg og is. Pris 250 kr.

**11. okt.:** Henny Mikkelsen holder foredrag om Alheden og kartoffeltyskerne

**25. okt.:** Hans Flou fortæller om Lille vildmose og min svenske ødegård

## ØSTER TØRSLEV PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Plejehjemmet Åbakken, hvor andet ej 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 fremmelding til Bodil Pedersen tlf. 21 24 64 30

**Banko kl. 14:** 21. aug. – 7. og 18. sep. – 5. og 16. okt.

**22. aug. kl. 14:** Stiftende generalforsamling på Dalbyover Kro. Råby og Omegns og Øster Tørslev Pensionistforeninger er blevet enige om at lægge foreningerne sammen i en ny forening. Vi håber der møder mange medlemmer op fra begge foreninger, så vi kan få oprettet en ny fælles forening.

**Bowling:** 14. sep. – 12. okt.

**12. sep. kl. 10-15:** Pasgaard Tøj

**20. sep. kl. 8:** Løvfaldstur til Lille Vildmose Centret med lokal guide. Tur og tidspunkt på opsamlingssteder

**4. okt. kl. 10-15:** Tøj og Sko

VIBORG KREDS

## VIBORG KREDS

*Kredsformand Hans Jørgen Hansen  
Tlf. 86 82 22 24/23 46 32 15 -  
hjhansen46(a)live.dk*

**20. sep. kl. 9.30-ca. 15:** Viborg kreds 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 frokostbuffet – Efter frokost gåtur i den spændende natur eller snak på terrassen – kl. 14 fællessang fra Højskolesangbogen v/Helge Teglgård – kl. 15 kaffe, te og kage. Pris 400 kr. for dagen, ekskl. drikkevarer. Tilmelding til Svend Jensen på tlf. 20 35 52 64 eller svbi(a)mail.dk senest 25. aug. Indbetaling på kredsens kto.nr. 2920 005 857.

## ANS-GRØNBÆK PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** AIKC, Ans Søpark 30, Silkeborg – kl. 14, hvor andet ej oplyst.

**Deltagelse:** i arrangementer er betinget af

medlemskab.

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

**27.-29. aug.:** 3 dages Ø-Hop i Vadehavet. Afgang: fra Sørensen garage Kjellerup til Sylt (Sild) med fine sandstrande, blomstrende heder og Vadehavet, Helgoland og Føhr med de charmerende landsbyer-diger og millioner af trækfugle. Pris 3295 kr. Tilmelding til Sørensen Rejser tlf. 86 88 18 17.

**30. aug.:** Bankospil

**4. okt.:** Løvfald ud i det blå. Afgang fra AIKC kl. 10 – fra Rutebilstation kl. 10.10. Pris 695 kr. inkl. Bustransport, 2-retters middag + kaffe & kage

## DANSKE SENIORER KJELLERUP

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

**Kontingent:** 200 kr./år inkl. SeniorBladet

**Tilmelding til alle arr.:** Kontakt formand Hans Jørgen Hansen tlf. 23 46 32 15 – hjhansen46(a)live.dk

**Banko kl. 13.30:** 25. aug. – 22. sep. – 13. okt.

**8. sep. kl. 12.30:** Spisning og banko kl. 13.30

**15. sep.:** Musikalsk underholdning v/Dorthe og Hans – Sanghæfter

**4. okt. kl. 9:** Fra AL Huset Åletur til Feggesund. I år kører vi over Oddesund og Vildsund. Pris: 450 kr./ ikke-medl.: 500 kr. Bindende tilmeldingsfrist 22. sep.

**9. okt. kl. 9.30:** Temadag på Bentas Cafeteria – Foredrag v/Anders Kühnau. Kaffe ved ankomst, middagsmad og eftermiddagskaffe. Tilmeldingsfrist 29. sep. Pris 250 kr.

**27. okt. kl. 12.30:** Spisning og banko kl. 13.30

## HERSOM-BJERREGRAV PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Herredsvejen 102 G, Bjerregrav kl. 14-16, hvor andet ej 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

**Krolf:** onsdage kl. 14-16

**22. aug. kl. 13.30:** Kør selv-tur m/spisning i ældrecentret ca. 17.30, drikkevarer medbringes

**Banko:** 29. aug. – 3. okt.

**5. sep.:** Skobussen

**12. sep.:** Bustur til Handbjerg Marina. Afg: kl. 10 – frokost ca. kl. 11, derefter ser vi Fru Pedersens Have – kaffe og kage. Pris 350 kr. Tilmeldingsfrist 5. sep.

**Tirsdayscafé:** 19. sep. – 10. okt.

**26. sep.:** Claus "Købmand" viser gl. billeder. Kaffe og kage i pausen. Pris 30 kr.

**17. okt. kl. 12:** Høstfest – Drikkevarer medbringes. Pris senere v/ opslag. Tilmeldingsfrist 10. okt.

**24. okt.:** Høreforeningen fortæller om mu-



ligheder for høreapp., teleslynge, tilslutning til mobil, osv. Kaffe og kage i pausen. Pris 30 kr.

### HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Hvilsom Kulturhus, hvor andet ej oplyst.

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

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

### KLEJTRUP SENIORERNE

**Mødested og -tid:** Klejtrup Senior og aktivitetscenter, Midtvej 2 i Klejtrup – kl. 14-16, hvor andet ej oplyst.

**Tilmeldinger til:** Ella 21 29 85 21 eller Mette 30 52 00 74

**21. aug. kl. 11:** Brunch frokost

**29. aug. kl. 8:** Udflugt til Fur. Tilmeldingsfrist 22. aug. Pris 400 kr./ ikke-medl.: 450 kr.

**4. sep.:** Kagebord og syng sammen

**18. sep.:** Foredrag v/Peter Skovmos Nielsen "De skøre og vilde 1960'erne". Pris 50 kr.

**2. okt.:** Banko – Kaffe og kage. Pris 30 kr.

**16. okt. kl. 17.30:** Spisning m/hyggeagtigt samvær. Pris 130 kr. Tilmeldingsfrist 11. okt.

### LEM-VEJBY SENIORER

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

### LØGSTRUP SENIORER

**Mødested:** Løgstruphøj Skolegade 4, 8831, hvor andet ej oplyst.

**Hver torsdag kl. 19:** Bankospil (14. sep.-30. nov.)

**12. sep.:** Løvfaldstur til Spøttrup Borg m/ rundvisning og kaffe på Spøttrup Kro. Pris 300 kr./350 kr. for ikke medl. Tilmeldingsfrist 28. aug. til Jonna tlf. 21 75 23 90

**24. okt. kl. 14:** Foredrag v/Poul Grønne Kristensen – Far og søn på cykel i Himalaya

**14. nov. kl. 18.30:** Adventsfest m/spisning og levende musik. Pris 250 kr. og 300 kr. for ikke medl. Tilmeldingsfrist 27. okt. til Jonna tlf. 21 75 23 90

### LØVEL OG OMEGNS SENIORFORENING

**Tilmelding:** Inger tlf. 40 97 90 58 – inger-moeller(a)hotmail.com eller Vera tlf. 24 98 82 60 – overgaard(a)fibermail.dk

**NB.:** Ved møder i Arken, tag selv brød med til kaffen.

**4. sep. kl. 12:** Bistroyen – Middag og underholdning. Pris 150 kr. Tilmeldingsfrist 28. aug.

**18. sep. kl. 14:** Arken – Inge M. Østergaard fortæller om New Zealand-tur

**2. okt. kl. 10.30:** Sensommertur til Johs. V. og Thit Jensens Museum i Farsø. Middag, kaffe og rundvisning. Turen laves som samkørsel m/afg: fra Løvel-Hallen. Pris 250 kr. alt inkl. Tilmeldingsfrist 25. sep.

**9. okt. kl. 9.30:** Stoholm Fritids- og Kulturcenter, da Bentas er solgt. Temadag m/spisning og kaffe. Oplæg v/Regionsformand Anders Kühnau samt underholdning v/Bo Young. Afg: fra Løvel-Hallen kl. 8.30. Pris 250 kr. Tilmeldingsfrist 28. sep.

**16. okt. kl. 14:** Arken – Underholdning, sang og musik v/Bente og Morten

### MØLDRUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Spisestuen på Plejecenter Toftegården, hvor andet ej oplyst.

**Tilmeldinger til ture/arr.:** til Kirsten tlf. 30 29 86 69 og Maja tlf. 51 41 12 24

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

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

**1. tirsdag i hver måned kl. 14:** Lotterispil

**5. sep. kl. 14:** Generalforsamling og lotterispil

**19. sep. kl. 12:** Sensommerudflugt til Lysfabrikken i Hald og kaffebord på Hvalpsund Golfcenter. Pris 150 kr. Tilmeldingsfrist 8. sep.

**10. okt. kl. 17:** 80-års jubilæumsfest i Møldrups Hallen med 3-retters menu, dans og underholdning. Pris 250 kr. Tilmeldingsfrist 28. sep.

### THORNING SENIOR KLUB

**Mødested og -tid:** Bakkegården – kl. 14, hvor andet ej oplyst.

**Formand:** Morten Pedersen 53 29 82 82/86 88 01 91 mail: kamope(a)dlgtele.dk

**13. sep.:** Foredrag v/Iver Søndergaard om gamle billeder fra Thorning og omegn. Fortsættelse af tidligere foredrag. Pris 75 kr.

**11. okt.:** Efterårsfest i samarbejde med Brugerrådet. Underholdning med musik og sang v/Flemming Både. Smørrebrød, vin og kaffe. Pris 100 kr. Tilmelding til Morten tlf. 86 88 01 91/53 29 82 82 el. Jenny tlf. 61 44 84 29 senest 6. okt.

### ULBJERG SENIORER

**Mødested og -tid:** Grøndals Centret – kl. 14, hvor andet ej 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 – hvor andet ej oplyst.

### VORNING-KVORNING-HAMMERSHØJ OG PENSIONISTFORENING

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

### ØRUM OG OMEGNS SENIORER

**Mødested og -tid:** Højvængen, kl. 14, hvor andet ej oplyst. HUSK: kop og tallerken.

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

**Mandag kl. 9.30-10.30:** Gymnastik i Tjelecenteret (fra 18. sept.) – Leder Ellen Sahl

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

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

**25. aug.:** 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.

**4.-7. sep.:** Bustur med Sørensen Rejser. 40 pladser (først til mølle) til Sydhavsøerne, Lolland, Falster, Møn, Femø samt den lille ø Nyord. Se folder fra Sørensen Rejser. Pris: 4.195 kr. Tilmelding til Sørensen rejser.

**28. sep. kl. 14:** Musikunderholdning i Hammershøj "De glade Syngepiger". De har specialiseret sig i glade viser, som dem der synges på Bakkens Hvide København. Medbring selv kaffe/the og kage. Samkørsel kontakt Ellen

**3. okt.:** Banko – bankoplade 10 kr.

**Hyggeeftermiddag, spil mv.:** 10. og 31. okt.

**17. okt.:** Foredrag v/Dorthe Egede Hansen, Kirkens Korshær

**24. okt.:** Film – kaffe 25 kr.

### 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 formanden 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: 19. sep. – 17. okt.

**5. sep.:** Høstfest. Musiker Henning Pedersen

**27. sep. kl. 9.30-ca. 17.30:** Åletur til Skivum Krat med stop i Løgstørs Kanalhavn, pandestegte ål ad libitum, besøg i og fortælling om sansehaven Staudeengen. Pris inkl. alt 695 kr. pers. Afgang: Rosengårdscentret kl. 9:30 og Jysk Arena kl. 9.40. Tilmeldingsfrist 14. sep.

**3. okt.:** Løvfaldsfest. Musiker Jens Sandager

### BRYRUP SENIOR KLUB

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

**Formand:** Inger Mejhdahl tlf. 22 80 54 59 – inger.mette(a)hotmail.com

**31. aug.:** Heldagstur – Rundt om Lillebælt  
**Bankospil kl. 19 i Jens Bæks Gård:** 7. og 21. sep. – 5. og 26. okt.

### BRÆDSTRUP PENSIONISTFORENING

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

**Tilmelding til arrangementer:** Steven 29 17 09 80 el. Grethe 28 60 26 60. Senest 8 dage før.

**Fast plads på busture:** 50 kr.

**Ved arrangementer:** Deltagerne medbringer selv bestik, glas, kop og tallerkner

**22. sep. kl. 11.30:** Høstfest i Føvling Sognegaard. Musik v/lb Markussen. Kørsel kan arrangeres. Pris inkl. mad og musik 190 kr. Tilmeldingsfrist 15.sep.

**20. okt. kl. 13:** Ølsmagning hos Bølling Sø Bryghus. Kl. 14 starter rundvisning og ølsmagning på bryghuset, kl. 17 går turen til Paarup Kro, hvor der serveres stegte ål m/stuvede kartofler og div. tilbehør. Pris 550 kr. Fast plads i bussen 50 kr. Bestilling senest 1. okt.

### DANSKE SENIORER BEDER-MALLING

**Mødested:** Lokalcenter Eskegården Byagervej 115, Beder, hvor andet ej 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.

**22.-24. aug.:** 3 dages tur til Syd – Sjælland og Møn

**19. sep. kl. 14:** Foredrag i Folkehuset Beder, med forfatter og tidl. hospitalspræst Preben Kok. Pris 50 kr. inkl. kaffe og brød. Husk tilmelding.

**3. okt.:** Udflugt til Kongens Jelling – Besøg Jelling Kirke og Museum samt Hopballe Mølle (detaljer udsendes senere)

### DANSKE SENIORER FUNDER

**Mødested og -tid:** Funder Kirkeby Forsamlingshus, Skærskovvej 12 A, Silkeborg. Kontingent 100 kr./år. Formand Anker Sørensen tlf. 51 88 60 12.

**Onsdag i ulige uger kl. 13.30:** Kaffe og kage 25 kr.

**Onsdage i lige uger kl. 9.30:** Krolf på Idrætspladsen v/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, hvor andet ej oplyst.

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

**Bankospil:** 2. onsdag hver måned

**25. okt. kl. 13.30:** Modeopvisning – Butikken åbner kl. 11. Pris 20 kr.

### DANSKE SENIORER ØRTING-FALLING

**Mødested og -tid:** Sognehuset, Bilsbækvej34 Ørting, kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

**Bankospil:** Vi starter m/bankospil, derefter fælles kaffebord. Pris 30 kr. for kaffen (opstart 11. sept.)

**28. sep.:** Underholdning v/Kurt Leth – i samarbejde med Torsdagsklubben. Fælles kaffebord. Pris 40 kr. inkl. alt

**9. okt.:** Foredrag v/Jens Vinther, Ørting (tidl. Ørting planteskole Carsten Jensen) fortæller om sin antikvitetsforretning og produktion af grønsager, frugt og bær til salg. Kaffe til medbragt brød, derefter banko.

### DOVER RY PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Fællesskabets hus

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

**Bankospil kl. 14:** 7. sep. – 5. okt. – 2. nov. – 7. dec.

**12. okt.:** Åle-tur – wienerschnitzel. Turen køres til Hadsund færgekro. Mødested: v/ Ryvang mod kirken kl. 10. Pris 500 kr. og 600 kr. for ikke mdl. Bindende tilmelding.

### EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Ejstrupholm Hallen, hvor andet ej oplyst. Husk at medbringe medlemskort. Årligt Kontingent 100 kr. – Tilmeldinger til aktiviteter/ture/arr.: sker efter "først til mølle" princippet 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, høstfest og julefrokost bedes forudbetalt på Konto nr. 5546 – 5460 603 181 eller mobilepay 174072 – Husk at skrive navn og hvad der indbetales til.

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

**Hver mandag kl. 8.15-9.30:** Yoga/gymnastik. Pris kr. 200 (fra okt.). Leder Hanne Jensen

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

**Bankospil kl. 14-16.30:** 13. sep. – 11. okt.

**Bowling i Brande kl. 13-15:** 20. sep. – 18. okt. 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

**21. sep. kl. 18-23:** Høstfest. 2-retters menu, kaffe musik og dans. Jørgen Kristensen spiller. Amerikansk Lotteri. Pris 250 kr. inkl. drikkevarer. Tilmeldingsfrist 10. sep. til Svend og Anne.

**24. okt. kl. 18:** Spis sammen aften. Pris 120 kr. for menu og kaffe m/småkage inkl. drikkevarer. Tilmeldingsfrist 14. okt. til Birthe

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

**Arrangementerne starter:** kl. 13-16, kontakt tlf. 61 29 84 64

**14. sep.:** Besøg på Gl. Estrup Landbrugsmuseum

### TODBJERG-MELJBY-HÅRUP-HJORTSHØJ PENSIONISTFORENING

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

**27.-31. aug.:** Ferie tur til Harzen

**Sep.:** Heldagstur til Flamingo Naturpark i Vemb

**11. okt. kl. 14:** Foredrag v/lben Krogsdal forfatter og salmedigter. Bosiddende her i Hjortshøj

**6. februar kl. 14:** Generalforsamling

### VIRKLUND SENIORKLUB

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

### VOEL-SMINGE SENIORER

**Mødested:** Hygge Krogen, Haraldsvej 2, Voel, hvor andet ej oplyst.

**Tilmelding:** sker til formanden Eva Jensen på 61 70 90 25. Yderligere information om de enkelte arrangementer se opslag i Hygge Krogen, på tavlen ved det tidligere bibliotek og i Brugsens flaskerum.

**5. sep. kl. 12.30:** Mødested Haraldsvej (bemærk tidspunkt), herfra kører vi til Grønagergård Savværk, hvor vi får rundvisning

**3. okt. kl. 13.30:** Vi gentager succesen og får besøg af Trio – det tøn øl

### ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

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

**5. sep. kl. 15:** Birgitte Damgaard Nielsen fortæller om sit arbejde i Røde Kors, spiller og synger.

**24. okt. kl. 17:** Efterårsfest og 25-års jubilæum. Musik v/Steen Nielsen. Tilmelding 20. okt.

### 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. 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.

**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.

## 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, hvor andet ej 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 længere reserveres plads, hvis man vil sidde sammen. På busture: Fast plads 25 kr. Betaling til arrangementer: Hans Peter 40 81 99 47. Betaling til foreningens konto/MobilePay.

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

**23. aug. kl. 10:** fra Brugsen i Brenderup: Hold Brenderup ren. Vi rydder de gamle jernbaner og Kærsgårdsvej/Åbjergvej, for skrald. Afslutning med grillpølser ved FDF hytten.

**12. sep. kl. 14.30:** Bankospil, 30 kr. for kaffe og kage. Pris 10 kr. pr. plade.

**Madlavning for mænd:** kl. 16-19 på Anna Trolleskolen – Onsdag 13. og 27. sep., 11. og 25. okt., 8. og 22. nov. Startgebyr 250 kr. + 50 kr. pr. gang, til råvarer. Tilmelding til Jens 61 11 38 80

**26. sep. kl. 8:** Udflugt til Djursland, afg. fra Brenderup St. til herregårds- og landbrugsmuseet Gl. Estrup, Mols bjerge og Ebeltoft. Pris 500 kr., fast plads i bussen koster 25 kr. Tilmeldingsfrist 10 dage før.

**21. okt. kl. 17.30:** 70 års jubilæumsfest i Brenderup Aktivitetscenter med fællesspisning, underholdning og dans, Musikpalettens 4 mandsorkester. Pris 200 kr. Tilmelding til Gerda 20 19 64 38, senest 2 uger før.

**31. okt. kl. 9.30:** Bowlingtur til Assens, afg. fra Brugsen (samkørsel). Turnering med kåring af klubmesteren i dame og herre. (max. 32 spillere) og fællesspisning. Pris 250 kr. for bowling, sko leje og mad. (180 kr. uden bowling). Tilmeldingsfrist 10 dage før.

## DANSKE SENIORER SVANNINGE

**Mødested og -tid:** Kulturhus Svanninge Sognegård, Kirkegyden 3 i Millinge, kl. 14-16.30, hvor andet ej 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)

**Aktiviteter:** Udflugter, foredrag, fællessang, fællesspisning – bindende tilmelding til alle arrangementer til Margit Pedersen.

**Madcafé kl. 12-13.30:** 13. og 27. sep. – 11. og 25. okt. Bindende tilmeldingsfrist mandag kl. 12 til Pusser Hansen på tlf. 21 43 23 14 el. [skovlyplantage\(a\)jubii.dk](mailto:skovlyplantage(a)jubii.dk)

**7. sep.:** Foredrag v/Jens Peter Madsen – fra bondedreng til hippie

**21. sep.:** Løvfaldstur

**5. okt.:** Foredrag v/Audika om hørelse

**19. okt.:** Efterårsfest

## DANSKE SENIORER TOMMERUP VERNINGE BRYLLE

**Mødested og -tid:** alle arrangementer foregår i Tommerup Forsamlingshus kl. 14, hvor andet ej 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:** kan bestilles på tlf. 63 11 22 55 – ring i god tid.

**29. aug.:** Mandetur til Lyø. Kør selv-tur

**7. sep.:** Banko

**21. sep.:** Syngepigerne fra Sønderø underholder

**5. okt.:** Foredrag v/provst Palle Jensen

**12. okt.:** Virksomhedsbesøg, Fugleviglund

**19. okt.:** Musik v/Duo en I gang med Sang

## FJELSTED-HARNDROP SENIORER

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

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

**Tilmeldingsfrist:** senest fredagen før arrangementet

**Socialt samvær kl. 14.45:** 7. sep. – 5. okt. Husk kop og brød

**21. sep. kl. 15-17:** Syng sammen og Ole spiller. Lotteri, kaffe og smørrebrød. Harndrup Forsamlingshus

**14. okt. kl.17:** Concert-foredrag om Mata-dor – Fortælling og sang med bl.a. Varnæs'

sølvbryllupssang. Spisning, lotteri og kaffe. Fjelsted forsamlingshus – Åbent arrangement.

## GISLEV SENIORKLUB

**Mødested:** I caféen Nørrevænget 1, Gislev, hvor andet ej oplyst.

**31. aug. kl. 14:** Kortspil starter. Der spilles eftermiddage i ulige uger. Nye spillere er velkomne. Ved spørgsmål kontakt gerne Ruth Madsen på tlf. 51 26 65 97.

**8. sep. kl. 18:** Efterårsfest i Gislev Forsamlingshus med spisning og underholdning v/Inge-Marie fra Dræsinebanden og musik v/Thomas Johansen. Gislev, Ryslinge og Kværndrups seniorer indbydes. Tilmeldingsfrist 1. sep. til Birte tlf. 29 45 01 71 eller Per tlf. 61 24 56 67. Pris 250 kr.

**18. sep.:** Svampetur. Kør sammen-tur m/ guide Svend Erik Christensen. Afg. fra Gislev Forsamlingshus kl. 10. Husk frokostpakke, drikkevarer til pausen på legepladsen i Svanninge Bjerge. Ingen tilmelding, mød bare op.

**4. okt. kl. 14:** Hyggeeftermiddag. Sonja Jørgensen fortæller familiehistorie bistøet af søskende fra bogen om "7 søskendes barndom i Trunderup og Sandager". Der vises billeder og synges v/kaffebordet. Pris 30 kr. Tilmelding til Birte Jørgensen på tlf. 29 45 01 71 el. Sonja på 62 29 16 15.

## RYSLINGE PENSIONISTFORENING

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

**12. sep.:** Kør selv-arrangement til Hørvævmuseet & Skoda Museet på Krengerup

**9. okt.:** Hyggeeftermiddag i Valgmenighedens lokaler m/kaffebord (hjemmebag) og spisning (Svensk pølseret). Underholdning "Musik fra hjertet".

## SENIORKLUBBEN FOR HJALLESE OG OMEGN

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

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

**Socialt samvær:** 31. aug. – 7. sep. – 12. og 19. okt. (foreningen byder på æbleskiver)

**Banko:** 14. sep. – 26. okt. 70 kr. inkl. kaffe

**21. sep.:** Tøjbussen kommer forbi med efterårets design

**28. sep. kl. 12:** Efterårsfest – Pris 125 kr. inkl. 2x øl/vand. Tilmelding og betaling senest 14. sep. Salg af lotteri

**5.okt.:** Foredrag "Retsmedicinsk Her og Hidset" v/vicestatsobducent Peter J. Thiis Knudsen, der deltog fx. i Kosovo efter krigen og i Thailand efter tsunamien.

### STENSTRUP/LUNDE/KIRKEBY SENIORER

**Mødested:** Stenstrup Forsamlingshus. Kontakt: Hartvig Findorf – tlf. 21 21 38 29 – h.findorf(a)gmail.com

### TONER I TAKT

Hør os på [www.toneritakt.dk](http://www.toneritakt.dk) – eller kontakt os for yderligere info på 26 74 15 83 eller 28 11 70 12.

**Formand:** Hans Rasmussen – 28 11 70 12 – 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 fejltagelse! 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.

### TVILLINGEGÅRDENS VENNER-MUSIK

Vi er 15 humorfyldte seniorer, der spiller "Levende musik og sang for de unge på 60+" for andre seniorklubber, foreninger og plejehjem (ikke private fester).

Vores Underholdningsgruppe spiller til fællessang fra medbragte sanghæfter og instrumentalmusik. Vores 7 mands-orkestere Old Mixers, der spiller swing, jazz, evergreens, 60'er-rock o.m.a. populære melodier til koncerter og dans.

Hør os på [www.tvillingegardenmusik.dk](http://www.tvillingegardenmusik.dk) og på YouTube.

Kontakt: Bent Holm tlf.: 22 22 22 62 - maibentholm(a)gmail.com el. Jørgen Føns Rasmussen tlf. 42 67 71 30 - jof(a)hotmail.dk.

### VESTER ÅBY, ÅSTRUP, PEJRUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Abildhuset, Præstegårdsvej 12, hvor andet ej oplyst.

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

**Hver onsdag kl. 9.30:** Gåture

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

### ÅRUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aarup Hallen (Den gl. hal) Skolegade 3 i Aarup, hvor andet ej 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)*

### BLÅVANDSHUK SENIORER

**Mødested og -tid:** Medborgerhuset, Vestergade 27, Oksbøl – kl. 14.30, hvor andet ej oplyst. Formand: Holger Fischer

**21. sep.:** Foredrag v/Bo Hagsten om at være udstationeret for det danske forsvar. Der vises lysbilleder.

**19. okt.:** Musiker Lars Sørensen, Oksbøl underholder os med god musik og der bliver sunget fra Højskolesangbogen

### DANSKE SENIORER ALSLEV

**Mødested og -tid:** Alslev Forsamlingshus, 1. Sal kl. 14, hvor andet ej oplyst.

**Hyggemøde:** Medbring selv brød, kaffe/the laves gratis. Pris til andre møder er 30 kr. for kaffe m/brød

**Hyggemøde:** 6., 13., 20. og 27. sep.

### ANSAGER-SKOVLUND SENIORER

**Bankospil på Plejehjemmet:** 20. sep. – 18. okt. Husk kop og kage.

**27. sep. kl. 13:** Skovlunde Kulturhus – Fede Finn & Funny Boys Trio. Middag m/Flæskesteg, citronfromage og kaffe. Tilmeldingsfrist 18. sep.

**30. okt. kl. 13.30:** Foredrag v/Peder Qvortrup Geisling i Hellehallen – Giv dit liv et serviceeftersyn. Tilmeldingsfrist 20. okt.

### DANSKE SENIORER BILLUND

**Mødested og -tid:** Lindegården – onsdage kl. 14, hvor andet ej oplyst.

**Formand:** Kent Møller Pedersen, tlf. 20 30 81 92 – kentmpedersen(a)gmail.com, se mere – [www.danskeseniorenbillund.dk](http://www.danskeseniorenbillund.dk) – følg os på Facebook: Danske Seniorer Billund

**Banko og amerikansk lotteri:** 30. aug. – 27. sep. – 25. okt. – 29. nov.

**6. sep.:** Vinsmagning: 6 vine med et let trakterement. Husk tilmelding. Pris 100 kr.

**13. sep.:** Barndommens Land, Ole Sørensen fortæller og viser billeder fra det gamle Billund.

**20. sep.:** Underholdning, musik og sang "Kærlighed" v/skuespiller Agnethe Bjørn og pianist Lisbeth Sylvest

**2-9. okt.:** Sommerferietur med Primo Tours til Alanya, Tyrkiet

**11. okt. kl. 13:** Modeopvisning v/Patina, der viser efterårs- og vinterkollektionen.

**20. okt.:** Høstfest med 3-retters menu og dans, musik v/Steen Nielsen. Husk tilmelding. Pris 300 kr.

### DANSKE SENIORER BRØRUP

**Mødested:** Plejehjemmet Lundtoft eller Aktivitetscenter Fredenshjem, Brørup, hvor andet ej oplyst. Fuldt program: fås hos bestyrelsen – se [www.bep6650.dk](http://www.bep6650.dk). Kontingent 100 kr./årligt. Kontakt: formand Lilly Hoffensitz Laugesen tlf. 22 17 81 45.

**HUSK:** vi har indkøbs- og kørselsordning, kontakt bestyrelsen hvis du har behov for kørselshjælp.

**5. sep.:** Udflugt til Fyn med guidet tur blandt i Ditlevdal Bisonfarm, 2-retter middag på Bogense Hotel, buskaffe v/Gyldensten Strand. Afg. fra Brørup bibliotek kl. 9.30. Hjemtur langs nordkysten. Pris 300 kr. Tilmelding Kaj 29 86 88 74 eller Christine

42 45 38 30.

**13. sep. kl. 10-12:** Seniordans – Glad dans i Medius, Holsted. Instruktør: Gerda Jensen, Lunderskov. Nye dansere er Velkomne. Pris 220 kr.

**14. sep. kl. 14-16:** Ønskekoncert, fællessange og quiz v/Steen Nielsen, Give. Pris entre, kaffe og kage 50 kr. på Lundtoft

**25. sep.:** Udflugt til Søndervig Sandskulpturer, der fejrer 20-års jubilæum med tema "Græsk Mytologi". Afg. fra Brørup Bibliotek kl. 12. Pris 100 kr. inkl. kaffe/kage. Tilmelding til Lilly tlf. 22 17 81 45 – Anne tlf. 41 17 09 82

**12. okt. kl. 14-16:** Stensballe Harmonika klub. Underholdning og sang å lå giro 413. Pris entre, kaffe og kage 50 kr. på Lundtoft

**17. okt. kl. 18-23:** Efterårsfest på Restaurant Skovpavillonen, Holsted. Musik v/Jens Kristensen, Ballum. Tilmeldingsfrist 12. okt. til Ellen 23 37 50 42 eller Kaj 29 86 88 74

### DANSKE SENIORER FØVLING

**Mødested og -tid:** Føvling Skole kl. 14.30, hvor andet ej oplyst. Se også [www.6683dsf.dk](http://www.6683dsf.dk). Transport til møder/udflugter: Ring til Inga Jacobsen tlf. 75 39 81 28 eller 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 banerne 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, hvor andet ej oplyst. Formand: Ingrid Hauge – tlf. 21 46 60 59.

**Præmiewhist kl. 13:** 31. aug. – 14. og 28. sep. – 19. okt.

**Banko:** 7. og 21. sep. – 5. og 26. okt.

**24. aug. kl. 11:** ½-dagsudflugt. Afg. fra Fåborg kl. 9.30 – Agerbæk kl. 9.45

**12. okt.:** John Papuga fortæller om sin far og sin egen virksomhed

**30. okt. kl. 13.30:** Foredrag i Helle Hallen v/tv-læge Peter Qvortrup Geisling. Pris 100 kr. inkl. kaffe. Tilmeldingsfrist 25. okt.

### DANSKE SENIORER GLEJBJERG

**Mødesteder:** skifter mellem flere faste. Kontingent: 100 kr./år – kontakt formand: Ellen Marie Nielsen tlf. 20 82 25.

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

Tilmelding af hensyn til kaffen til møder i GFC til Ellen Marie, hvor også yderligere oplysninger fås.

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

### DANSKE SENIORER GRINDSTED

**Mødested og -tid:** Mødestedet kl. 14, hvor

andet ej oplyst. For mere info se ugeavisen. Formand: Harry Plagborg tlf. 23 26 19 73.

**6. sep.:** Musik og sang med det syngende postbud Henning Vad

**20. sep.:** Borgmester Stephanie Storbank kommer og fortæller

**22. sep.:** Høstfest

**4. okt.:** Musik og sang med Flemming Både

**6. okt. kl. 8.30-16:** Influenza-vaccination

**12. okt.:** Bustur Lillebælt rundt

**18. okt.:** Ronald Poulsen kommer og fortæller

### DANSKE SENIORER NORDENSKOV

**Mødested og -tid:** Solhøj – kl. 14, hvor andet ej oplyst.

Tilmelding til Henning tlf. 28 19 29 21 – efterlons.nordenskov(a)stofanet.dk

**12. sep.:** Foredrag v/Thyge Nielsen: Det gir lidt buler at stå forrest – 40 år som folkevalgt

**10. okt.:** Billedforedrag v/Helge Rude Kristensen (familien på Farten) "Vandring for livet" – Tilmeldingsfrist 1. okt.

### DANSKE SENIORER NÆSBJERG

**Mødested:** Æblehaven, Hovedgaden 27, Næsbjerg, hvor andet ej oplyst. se mere på [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 eller Lisbeth Hedegaard tlf. 42 19 99 20.

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

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

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

**12. sep.:** Halvdagstur til Lydum Havn/Lydum mølle og det nedlagte el-værk. Kørsel i privatbiler, hvor der afregnes med chaufføren. Afgang fra Brugsen kl. 13.15. Tilmelding hos Lisbeth eller Margit senest 4. sep.

**24. okt. kl. 14:** Foredrag v/Else Jensen, Grindsted: En familie på Heden. Else har skrevet en bog om sit spændende liv.

### DANSKE SENIORER SDR. OMME

**Mødested:** Multihallen, hvor andet ej oplyst.

**Tirsdage og torsdage:** kl. 9-10.30 og 14-16: Biblioteket er bemandet. Øvrige tidspunkter selvbetjening, husk sygesikringskort.

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

**Onsdage kl. 13:** Præmiewhist

### DANSKE SENIORER ÅRRE-GRIMSTRUP

**Mødested:** Årre Kro, hvor andet ej oplyst. Kontakt foreningen v/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

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

**Tilmelding:** Hans Thomsen tlf. 75 26 02 03 – Karen Linding 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.

### JANDERUP-BILLUM SENIORER

**Mødested og -tid:** Aktivitetshuset, Nybrovej 32, Janderup, kl. 14-16, hvor andet ej oplyst.

**Pris:** 50 kr. og 75 kr. for ikke medlemmer, inkl. kaffe og kage. Mobilepay 124 9GU

**14. sep.:** Kom og lyt til dejlig musik v/Siva

**28. sep.:** Tidligere borgmester Erik Buhl fortæller om sin tid som politiker

**12. okt.:** Anne Helene fortæller om sin tid på landevejene

**26. okt.:** Helle fra Varde Borgerservice vil orientere os om muligheden for at bruge dem.

### OUTRUP-HENNE SENIORFORENING

**Mødested:** Møllegården, hvor andet ej oplyst. Formand: Ulla Stokbæk, tlf. 61 88 17 13 – [ulla.vestjyden\(a\)live.dk](mailto:ulla.vestjyden(a)live.dk).

**25. sep. kl. 14.30:** Modeopvisning

**25. sep. kl. 19:** Præmiewhist

**28. aug.:** Bustur til Brande, Uhre Kirke, Købmandsgården – formiddagskaffe, Månsson økogartneri – middagsmad, gadekunst, Remisen – eftermiddagskaffe mv. Afg: fra Varmeværket kl. 8. Pris 500 kr./ikke-medl. 675 kr.

**25. sep. kl. 14.30:** Modeopvisning

**25. sep. kl. 19:** Præmiewhist: 25. sep. – 30. okt.

### DANSKE SENIORER SKADS-ANDRUP

**Mødested og -tid:** Foreningslokalet i Energien på Skads Skole, Andrup Byvej 79 – kl. 14, hvor andet ej oplyst. Ikke medlemmer betaler 25 kr. pr. gang for at deltage i møder.

**Tilmelding:** se Fællesbladet.

**5. sep.:** Fortælling om New Zealand, lysbilledeforedrag v/Kjeld Lundgaard  
**Hobby:** 12. og 26. sep. – 10. og 24. okt.

**19. sep.:** Musik, sang, revy v/Birgitte Antonius, Darum (kendt fra Grindsted Revyen)

**3. okt.:** Foredrag v/Sanne Brodersen, slotsfrue og kulturformidler på Gram Slot. Et humoristisk foredrag om et almindeligt menneskes lidt ualmindelige liv.

**17. okt.:** Billedforedrag "Canadas Naturperle" v/Birgit og Thorkild Nielsen

### VILSLEV & OMEGNS SENIORKLUB

**Mødested:** Vilslev Forsamlingshus, Vilslevvej 59, 6771 Gredstedbro, hvor andet ej oplyst.

**Eventuel befordring:** Kontakt Arne Lauritzen tlf. 30 87 65 89 – [arnelau\(a\)mail.dk](mailto:arnelau(a)mail.dk) –

Senest 2 dage før.

**Tilmelding til eftermiddagsarrangementerne:** på tlf./sms til: Arne 30 87 65 89 eller Aase 50 70 86 05 – Gerne 2 dage før.

**13. sep. kl. 14:** Musikalsk eftermiddag v/8Fellows fra Ribe

**29. sep. kl. 18:** Høstfest – Spisning, efterfølgende dans. Seddel med mere info sendes til medlemmerne

**11. okt. kl. 14:** Foredrag v/klinisk diætist Malene Iskov

**25. okt. kl. 14:** Foredrag v/sygeplejerske Peruth Pedersen, Sig

### VORBASSE SENIORER

**Mødested og -tid:** Sognehuset – kl.14, hvor andet ej oplyst – se [www.vorbasseseniorer.dk](http://www.vorbasseseniorer.dk).

**Tilmelding til ture/arr.:** Levin tlf. 20 92 32 64 – Gunhild tlf. 22 96 55 67 – Birgit tlf. 40 97 60 99 (Se særskilt program)

**Betaling til ture/arr.:** Sparekassen Kronjylland kto.nr. 6233 075 001 0857 eller MobilePay 97 226 – Skriv København + navn/navne i tekstfeltet (Se særskilt program)

**Kaffe og kage:** Pris 30 kr. v/banko og foredrag

**29. aug. kl. 7.30:** Tur til Christiansborg og Københavns rådhus

**12. sep.:** Sogneeftermiddag. Tilmelding til Gunhild senest 4. sep.

**23. sep.:** Rejse til Rhodos

**26. sep. kl. 13.45:** Besøg på N.H. Emballage i Nebel v/Anna Marie og Torben Thomasen, producerer sprøjteposer, bæreposer, gaveposer, gavefilm osv. Mødested: v/Vorbasse Fritidscenter kl. 13.45. Pris 15 kr. til kørsel. Tilmelding til Birgit senest 19. sep.

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

**24. okt.:** Høreforeningen er indbudt – Foredrag v/Inge Nybro Laugesen om hendes nye bog. Frk. Mortensen sygeplejerske i Ribe 1955-58. Hun kommer ind på tanker og minder om at være sygeplejerske og lidt om sygehuse og plejehjem.

### ØLGOD PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Kulturhuset kl. 14, hvor andet ej oplyst.

**Tilmeldinger og meddelelse om flytning:** Bent Hansen tlf. 20 65 32 63. Find os på [www.tistrupnews.dk](http://www.tistrupnews.dk) under foreninger.

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

**21. sep.:** Videbæk Harmonika 6 personer

### 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 [themani\(a\)stofanet.dk](mailto:themani(a)stofanet.dk) – tlf. 60 13 58 57 kl. 8-10

**26. sep. kl. 9.30-15:** Medlemsmøde Arrild Medborgerhus, Arrild Ferieby 7, Toftlund. Konsulent Connie Lassen orienterer om det sidste nye i Danske Seniorer og forsamlingen diskuterer dialogemner. Alle er velkomne. Pris: 50 kr. Tilmeldingsfrist 16. sep.

**11. okt. kl. 10:** Kongres i Danske Seniorer på Pejsegården i Bredstrup, for forenings-

bestyrelser og medlemmer. Invitation kommer senere. Pris 500 kr.

**24. okt. kl. 13.30-16:** Syng med H. C. Eichner på Kløver Es, Brystrupvej 2, Rødekrø. H. C. Eichner underholder med populære sange, der kan synges og danses til. Pris 125 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmeldingsfrist 16. okt.

### ARRILD PENSIONISTFORENING

**Mødested og tur-start:** Medborgerhuset, hvor andet ej oplyst.

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

**23. aug. kl. 9.15:** Bustur sammen med Branderup til Flamingopark i Vemb

**20. sep. kl. 16:** Tur i egne biler, TV SYD i Kolding. Vi spiser middag på Royal Oak i Jels og kører derefter til TV Syd.

**11. okt. kl. 18:** Fællesspisning og underholdning v/Guitar Finn. Tilmeldingsfrist 4. okt.

### BEVTOFT OG OMEGNS SENIORER

**Mødested og -tid:** Bevtoft Forsamlingshus, Neder Jerstvej 2, Bevtoft – kl. 14-16, hvor andet ej oplyst.

Ved eftermiddagsarrangementer opkræves 50 kr. til kaffe og to slags kage.

**22. aug.:** Tur til Flugt Muset i Oksbøl, hvor vi spiser vores frokost, derefter går vi på opdagelse i Museet. Vi slutter af med kaffe.

**28. sep.:** Jens Sandager – musikalsk underholdning og fællessang

**26. okt.:** Sognepræst Peter Heini Glistrup fortæller om rejsen fra København til præst i Sønderjylland.

### DANSKE SENIORER DYBBØL

**Mødested:** Skansen, hvor andet ej oplyst – ved udflugter: Rema 1000 Dybbøl, Brugsen Dybbøl.

**Tilmeldinger:** Inga Højhus tlf. 25 79 27 82 el. hoejhuscilie(a)gmail.com kl. 8.30-9.30. Tilmelding er bindende senest 1 uge før. Betaling til arr./ture: til Arbejdernes landsbank 5397 – 244 553

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

**21. aug. kl. 9-ca. kl. 17.30:** Heldagstur til gartneri i Brande. Til frokost, udleveres en madpakke og 1 stk. drikkevarer (øl/vand) fra bussen.

**5. sep. kl. 13:** Vi griller ringriderpølser i spejderhytten Vaskilde, med fællessange og hyggeligt samvær samt eftermiddagskaffe. Pris 100 kr. Bindende tilmeldingsfrist 29. aug.3. okt. kl. 14: Kirkeladen i Dybbøl. Bodil Engsig tager os med på en pilgrimsvandring på ca. 800 km, som hun selv har gået: Caminoen er nok én af verdens mest kendte pilgrimsruter, som ender i Santiago i Nordspanien. Arr. er i samarbejde med Dybbøl Menighedsråd. Kirkebil kan benyttes tlf. 74 42 18 18, husk v/bestilling at sige, det er kirkebil. Pris 50 kr. for kaffe/the og kage, betales kontant i Kirkeladen. Tilmeldingsfrist 26. sept.

**25. okt. kl. 12.30:** OBS NY DATO Fællesspisning i Skansen og lotto. Nærmere oplysninger og tilmelding kommer i næste flyer.

### DANSKE SENIORER FOR RØDEKRØ OG OMEGN

**Mødested og -tid:** Borgerhuset, Østergade – kl. 14, hvor andet ej oplyst.

**Kontingent:** 75 kr. – kontakt: formand Olaf Nielsen på tlf. 74 52 01 83 el. 61 43 53 14 el. olaniella(a)mail.tele.dk

**Betaling til alle arr. til Mobil Pay 142937. Husk:** navn og formål.

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

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

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

**28. aug.-1. sep.:** Tur til Berlin. Afg: kl. 8 fra det gl. posthus. Program: 28. aug.: Frokost et sted i Tyskland – 29. aug.: Byrundtur i Berlin – 30. aug. halvdagsudflugt, den delte by, hvor vi bl.a. ser resterne af Berlinmuren – 31. aug.: Heldagstur udenfor Berlin til Potsdam, Cecilienhof og Sanssouci – 1. sep.: Hjemmetur m/frokost undervejs.

**22. sep.:** Lotto

**13. okt. kl. 13:** Efterårsfest m/underholdning v/Guitar Finn og sangerinden Bodil. Pris 125 kr. inkl. snitter og to genstande. Bindende tilmelding til Olaf Nielsen tlf. 61 43 53 14 el. olaniella(a)mail.tele.dk senest 6. okt.

### 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, hvor andet ej oplyst. Se mere – www.egenseniore.dk

**Tilmelding til arrangementer:** Formand: Hans Aage Kjeldsen tlf. 51 51 29 14, formand(a)egenseniore.dk – Torben Klyhnh tlf. 41 67 33 91, torbenklyhnh(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/Torben Klyhnh

**Hver tirsdag kl. 10:** Cykeltur 1-1½ time starter v/Aktivitetscentret i samarbejde med Ældre Sagen/Annette Juhler  
**Tirsdag og onsdag kl. 9-11.45:** Kortspil – Whist og Rommy/Georg Ernst

**Hver torsdag kl. 10:** Gåtur ca. 6 km. starter v/Aktivitetscentret i samarbejde med Ældre Sagen/Hans Aage Kjeldsen

**Hver tirsdag og torsdag fra kl. 13.30:** Krolf

(hvis vejret tillader det) på banerne v/Aktivitetscentret/Conni Jacobsen

**1. sep. kl. 14:** Skovlotto v/Brudgomsegene i Nørreskoven/Torben Klyhnh

**4.-7. sep.:** 4-dages tur til Schwerin og Wismar/Ingrid Dreier Hansen

### HELLEVD-EGVAD PENSIONISTFORENING

Vi tilbyder vores medlemmer en cykeltur med vores Duocykel. Vi er nu 4 cykelpiloter, som gerne vil tage en tur med dem der har lyst. I er meget velkomne til selv at kontakte en af os: Solveig Petersen Spanger tlf. 28 90 37 62, Aug. 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. 14.30 og onsdag kl. 9.30:** Krolf  
**Onsdage kl. 9.30:** Kortspil i "Butikken", når der ikke spilles krolf mere

**7. sep. kl. 14:** Haugaarden i Bolderslev, hvor der produceres mobile hønsehuse. Pris 20 kr. Afg: Butikken kl. 13.30. Tilmeldingsfrist 30. aug. til Birgit Christensen tlf. 26 70 92 51 el. Mette Petersen tlf. 50 49 75 58.

**17. okt. kl. 19:** Lottospil på Kløver Es, med mange fine gevinster.

**23. nov.:** Kartoffelmelsfabrikken i Toftlund. Rundvisning både inde og ude (der er en del trapper). Fornuftig påklædning og for-tøj på og ingen smykker. Afg: Butikken kl. 14.30. Pris 30 kr. Tilmeldingsfrist 16. sep. til Inga tlf. 30 24 78 02 el. Mette tlf. 50 49 75 58.

### HOSTRUP SENIORER

**Mødested:** ingen fast – se program. Formand: Ernst Fries – tlf.: 29 85 44 70 – friesenborg(a)hotmail.com.

**Hver tirsdag kl. 10.30-11.30:** Stolegymnastik (opstart 5. sept.) på Jejsing Friskole

**Hver den 1. onsdag i måneden kl. 10.30-13:** Unnenlaug, for alle som har lyst til at lave mad og spise sammen. Tilmelding til Lis Mølgaard på. tlf. 74 73 43 24

**Hver torsdag kl. 14-16:** Krolf v/krolfhytten – hele sommeren

**17.-20. sep.:** Bustur til Harzen, tilmelding til Lis tlf. 28 86 59 34

**10. okt.:** Foredrag i Æ Kirke Kro – v/Eva Bendixen Vestergaard om en god nats søvn

### NR. LØGUM SENIORER!

**Mødested:** Menighedslokalet Nørregade 7, Løgumgårde, hvor andet ej 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

**Stolemotion kl. 10-11:** hver fredag (opstart 13. okt.) Vi afslutter med en kop kaffe og en snak

**21.-24. aug.:** I samarbejde med Bredebro og Omegns Pensionistforening, Bingo og Lauritzen: Tur til Lüneburger Heide. Vi bor på Dormero Hotel Altes Kaufhaus.

**26. sep. kl. 14:** Fællesmøde for medlemmer i Arrild Medborgerhus, Arrild Ferieby 7,

6520. Pris 50 kr. Tilmelding inden 16. sep.  
**14. sep. kl. 12:** Fra Kirkepladsen. Kør selv-  
tur til Mekanisk Museum Sønderjylland ved  
Kruså: udstilling af traktorer, knallerter,  
hestevogne, landbrugsmaskiner og gamle  
redskaber. Pris 60 kr. inkl. entre og kaffe m/  
kage. Tilmeldingsfrist 6. sep.

**6. okt. kl. 12:** 75 års Jubilæumsfest: på Cen-  
tralhotellet m/middag, musik v/Guitar Finn.  
Pris 100 kr. inkl. middag og musik. Tilmel-  
ding inden 25. sep.

**11. okt. kl. 10-17:** Kongres i Danske Senior-  
er på Pejsegården i Bredstrup. Pris 500 kr.  
Invitation følger

**24. okt. kl. 12:** Syng med H. C. Eichner på  
Kløver Es. Pris 125 kr. Tilmelding inden 16.  
okt.

**25. okt. kl. 18:** Fællesspisning for hele  
sognet. Mød op og få en god "unnen" og et  
hyggeligt samvær. Pris 50 kr./voksne – 25  
kr./børn. Hjælper til madlavning modta-  
ges gerne! Tilmelding inden 23. okt., 60  
pladser.

**8. nov. kl. 14:** Danske Seniorer Løgum-  
kloster og Nr. Løgum Seniorer arrangerer i  
samarbejde med Sydtrafik orientering om  
Flextrafik. De laver rejsekort, så husk ID  
med, betalingskort el. MobilPay. Derefter  
orientering fra Ældrerådet med kaffe og  
kage. Pris 30 kr. Tilmelding inden 25. okt.

### SKÆRBÆK SENIORER

**Mødested og udflugtsstart:** Aktivitetshu-  
set SEA, Søndervang 1, 6780 Skærbæk.  
Se mere: [https://www.facebook.com/  
groups/1926121471119625](https://www.facebook.com/groups/1926121471119625)

**Formand:** Arne Lønborg, tlf.: 74 75 43  
43/21 74 43 00 – arneloenborg(a)duka-  
mail.dk

**Tilmelding til arrangementer:** Anna Bruun  
21 55 18 03 eller e-mail: gaansager(a)  
gmail.com

**Tilmelding til rejser og udflugter:** til for-  
manden – betaling for ture på kto.nr. 9839  
885 024 4341. Ikke-medl. velkomne, delta-  
gerpris: 50 kr. ekstra pr. gang.

### TOFTLUND SENIORER

**Mødested og -tid:** Æ Træfpunkt – kl. 14,  
hvor andet ej oplyst. Formand: Andreas  
Jensen – tlf. 21 76 24 55, zopeoga(a)hot-  
mail.com

### KREDS TREKANTEN

*Kredsformand Bent Ginnervang Jensen  
Tlf. 23 23 24 49 - bentkolding(a)stofanet.dk*

### BREDSTEN-BALLE SENIORER

**Mødested og -tid:** Café Blicher, hvor andet  
ej oplyst. Hvor intet andet er anført er pris  
60 kr. – ikke medlemmer 75 kr.

**OBS:** ingen kortbetaling i foreningen og  
Café Blicher. Der kan betales med Mobile-  
Pay 31 36 33 i foreningen. Ved transport-  
problemer til og fra arrangementer: kon-  
takt bestyrelsen. Tilmelding er bindende.

**27. aug.:** Sogneudflugt. Herom senere. I  
samarbejde med Bredsten Menighedsråd  
og Bredsten Aktivitetscenter

**17. sep. kl. 13:** Høstgudstjeneste. Herom  
senere. I samarbejde med Bredsten Menig-  
hedsråd og Bredsten Aktivitetscenter

**21. sep.:** Filmeftermiddag. Vi lejer Byens  
Bio i Jelling og ser, hvad der er på denne  
dato. Herom senere. Efterfølgende kaffe og  
kage i bistroen. Pris 75 kr. Tilmeld til Gitte  
tlf. 29 66 44 20 senest 7. sep.

**5. okt. kl. 13:** Efterårsfest med gule ærter  
m/tilbehør, samt kaffe og kage. Derefter  
bankospil. Pris 200 kr. inkl. 1 genstand. Til-  
meld til Birith tlf. 30 74 94 32 senest 28.  
sep.

### DANSKE SENIORER FREDERICIA

**Senior-bygger:** mødes hver dag på Præn-  
gervej 2 og bygger og reparerer huse til Den  
Historiske Miniby. Har du tid og lyst, så  
kig ned og få en snak, eller kontakt. Lasse  
Jørgensen på tlf. 20 33 78 44 (I løbet af 2.  
kvartal flytter værkstedet ud i Bakkehuset,  
der er beliggende i Madsby Legepark)

**Torsdag kl. 10-11:** Badeland og vandgym-  
nastik, 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 eller Karen Marie Jensen tlf. 26 98 39  
85.

**23. aug.:** Angelika Johansen-Stolt fortæller  
om "Mit liv i DDR og flugt derfra".

**6. sep.:** Bankospil

**20. sep.:** Urszula og Arne Pedersen fortæl-  
ler om "Oplevelser i Lesotho, Syd Afrika,  
siden 1980".

**4. okt.:** Æbletur – Bustur til Søvind Kro, hvor  
vi gentager succesen med middag her. Der-  
efter kører vi til Karensminde Frugtplan-  
tage, hvor vi plukker/køber æbler, pærer,  
blommer m.v. På hjemvejen får vi kaffe og  
kage. Pris 250 kr. Tilmeldingsfrist 27. sep.  
Opsamling kl. 11.

**18. okt.:** Pasgårds Tøjservice viser sin store  
tøjkollektion frem.

### FLORAKLUBBEN KOLDING

**Mødested og -tid:** Floraklubbens Dagcen-  
ter, Ny Vestergade 8 – arrangementer kl.  
13, hvor andet ej oplyst. Se også [www.  
floraklubben.dk](http://www.floraklubben.dk)

**Åbningstider:** mandag-tirsdag og tors-  
dag-fredag kl. 9-16

**Hver mandag kl. 13.30:** Stolegymnastik/  
yoga

**Hver onsdag kl. 10:** Gåtur

**Hver torsdag kl. 10:** Kortspil

**Hver torsdag kl. 13.30:** Strikkehold

**30. aug.:** Foredrag

**1. sep. kl. 12:** Fredagsfrokost

**1. sep. kl. 16:** Åbent hus

**5. sep.:** Kend din by

**6. sep.:** Bustur med kaffe og kage

**11.-14. sep.:** Tur til Lüneborg Heide

**19. sep. kl. 13.30:** Spil kegler

**20. sep. kl. 12:** Høstfest

**3. okt.:** Kend din by

**6. okt.:** Vamdrup Syng og spil

**6. okt. kl. 12:** Åbent hus

**11. okt.:** Bankospil

**17. okt. kl. 13.30:** Spil kegler

**18. okt.:** Nyt fra Region Syddanmark

**25. okt. kl. 9.30:** Højskolelag

### LUNDERSKOV PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktivitetshuset, hvor andet ej  
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:** 2. og 16. okt.

### NORDBO SENIORER, FREDERICIA

**Mødested:** Nordbo Huset, Sonnesvej 112,  
Fredericia, hvor andet ej 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 inte-  
resserede seniorer i Fredericia.

**Forperson:** Marianne Nystrup, tlf. 20 84 71  
39 – mail: [formand\(a\)nordbosenior.dk](mailto:formand(a)nordbosenior.dk). Kas-  
serer: Bjarne Dueholm tlf. 22 60 81 00 –  
mail: [kasserer\(a\)nordbosenior.dk](mailto:kasserer(a)nordbosenior.dk)

**Kontaktpersoner:** Ane Margit tlf. 25 34 76  
72, [anesonnesvej\(a\)gmail.com](mailto:anesonnesvej(a)gmail.com) – Birthe tlf.  
61 68 80 17, [birhansen\(a\)live.dk](mailto:birhansen(a)live.dk) – Bent  
Iversen tlf. 23 80 83 05 – Karin Thomsen tlf.  
21 47 53 08.

**Bogroelen i datastuen:** her finder du bøger  
du kan bruge gratis eller aflevere bøger du  
ikke selv bruger mere.

**Spis sammen kl. 17.30-20:** 30. aug. – 27.  
sep. – 25. okt.: 2 retter mad og et glas øl,  
vin eller vand. Pris 50 kr. Kontakt Birthe.

**Mandeklubben "Os der sparker dæk":** Se  
program på hjemmesiden. Pris 75 kr. + det  
løse – Kontakt Bjarne

**Tirsdage kl. 10:** Krolf og petanque – Kon-  
takt Ane

**Tirsdage kl. 13.30:** Håndarbejde og hygge  
– NB. pr. 1. okt. ændres tidspunkt til kl. 9.30

**Tirsdage kl. 14:** Tirsdagsklubben (opstart 1.  
okt.) – Kontakt Karin

**Torsdage kl. 18:** Cykelture – kontakt Bent

**Torsdage kl. 10:** Traveture – vælg mellem  
lille og stor tur. Kontakt Bent

**Torsdage kl. 13:** "bevar DIG vel" – Kontakt  
Ane eller Birthe

**Søndage kl. 10 Ugebrev:** indlæg sendes til  
Bjarne på mail, tlf. el. sms

### VAMDRUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Party Land Nørregade 15, hvor  
andet ej 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)*

# SKAL DIT FOTO PRYDE DANSKE SENIORERS KALENDER 2024?

Send os dit bedste "skud" af GLÆDE – SAMMENHOLD – VENSKAB



Fotokon-  
kurrence

Hjælp os med at sprede det gode budskab om glæden ved samvær, nærvær og fællesskab!

Inde i bladet kan du læse om fællesskaber, der er det bedste værn mod ensomhed. Det handler om at dele glæden ved hverdagen.



**Vil du være med til at skabe billedsiden af den gode historie om GLÆDE – SAMMENHOLD og VENSKAB?**

Så send os dit bedste foto af lige præcis dét, der giver dig, medlemmerne i din klub eller bare dig og din bedste ven glæde.

Vi skal have dit foto senest 22. september. Du indsender det via vores hjemmeside, hvor du finder et link til at uploade billedet. Her finder du også en samtykke-erklæring, som de personer, der er med på dit billede – eller dine billeder – skal underskrive.

#### Krav til fotoet:

- ▶ Motiv: det, der bringer glæde
- ▶ Format og størrelse: min. 1 MB
- ▶ Samtykke: all fotograferede personer skal have givet samtykke til, at Danske Seniorer må bringe billedet i Danske Seniorers kalender 2024 m.fl. Du finder den på danske-seniorer.dk under Fotokonkurrence

- ▶ Du må indlevere så mange fotos, du vil
- ▶ Frist: 22. september.

En jury udvælger de 12 måneds-billeder.

#### Det kan du vinde:

Hvert vinder-billede honoreres med 5 billetter til en valgfri Danske Seniorer-koncert.

Vi glæder os til at se et hav af skønne fotos, der i det kommende år skal sprede glæde i mange danske hjem.

Kalenderen kan fra 1. oktober forudbestilles på danske-seniorer.dk. Et evt. overskud går ubeskåret til Danske Seniorers arbejde for medlemmer og medlemsforeninger – og til arbejdet for at skabe flere dejlige fællesskaber, som det er let at blive en del af.