

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
SJÆLLAND OG
HOVEDSTADEN



VI HJÆLPER HINANDEN

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

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 Kom med i en filmklub

36 Rejsehjørnet

39 Spring for livet-dagen vender tilbage

41 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 FEJRRER 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 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 Katrine 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 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 eller på 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.

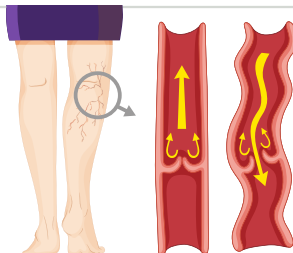
TUNGE OG TRÆTTE BEN?

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 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 plejehjems mad 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 udloddede 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 truffet 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.

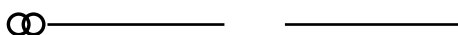
ARBEJDET LIGGER STILLE

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

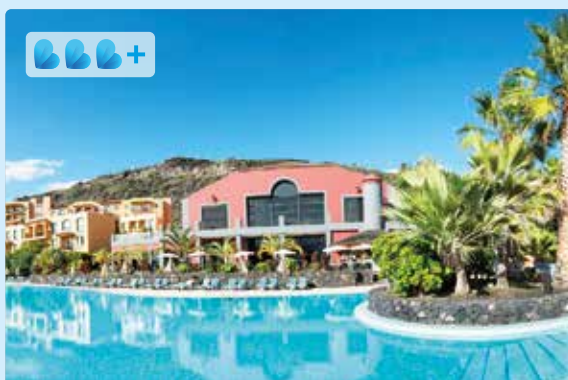


Bravo Tours

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



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.

Ensomhed 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.”

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.

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 døgnet 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 (muskulær styrketab) og træning i SeniorBladet nr. 7 og 8 fra 2017 på 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.

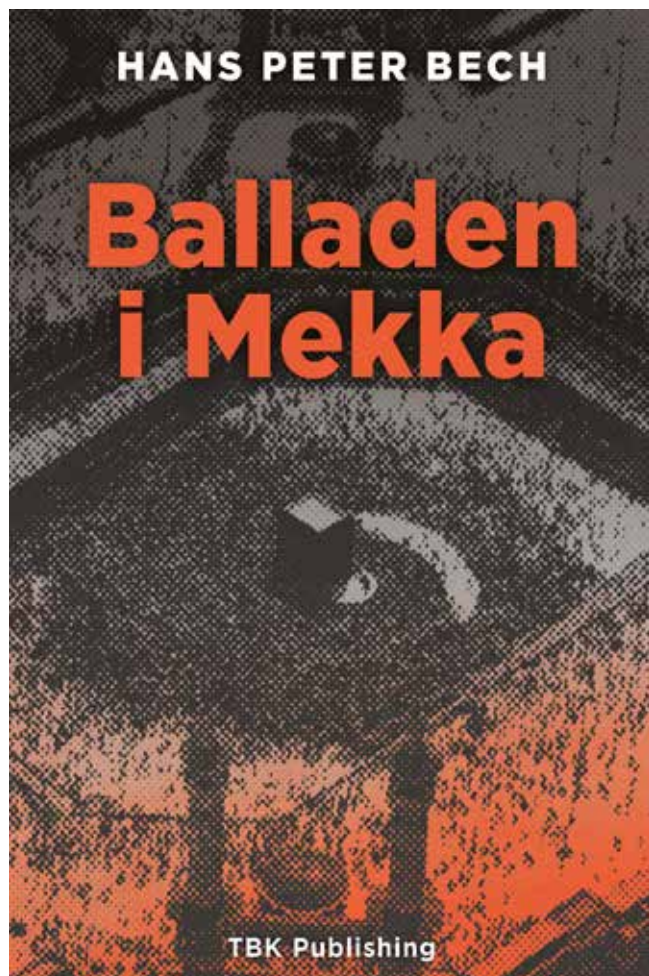
Vind bogen

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 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. 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. 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-nomimerede 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 – 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 hæsbæsende 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

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 – 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 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

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

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

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-SSTERENDE	1											NABOER UNGE		
DIES-SERTEN										ENER-GISK				2					
FEMI-NINUM		PRÆSI-DENT REF-SKAPFENT						BELOB					LEGERET						
SÆDER		3																	
TRÆFFES				ADVER-BIUM TELT-HOLDERE															ANIS-LIKØR
STIMULE-RENDE MIDDEL						7													
JAHVE						7													
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. præmier: 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. 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. 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 videoopkald. Brug rabat-koden: 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: "Danskeseniorer10".



På Restaurant Jacobsen på Kultortorvet i København får du som medlem af Danske Seniorer hele 25% rabat på maden.



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.



Giver 15 % rabat på originalt printerblæk og toner til medlemmer af Danske Seniorer, når du bestiller online med rabatkoden: 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 madhistorie.

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

UVILDIG PENSIONS-RÅDGIVNING

Gratis sparring og 20 % rabat på en samarbejdsaftale.

Tjek danske-seniorer.dk for rabatkoder og links til vores samarbejdspartnere.

KOM MED I EN FILMKLUB

Danske Seniorer har 8 rigtig gode filmklubber i Storkøbenhavn. Hvis du kan lide at se film sammen med andre i en rigtig biograf, var det måske noget for dig?



I de fleste klubber ser medlemmerne film sammen en gang om ugen. I næsten alle klubber bestemmer medlemmerne selv, hvilke film der er på programmet, idet der hvert forår stemmes om filmene til næste sæson.

Sæsonen går fra september til december og januar til april. Visningerne er kun for medlemmer af de enkelte klubber. Det er ikke muligt at købe billet til en enkelt forestilling.

Overvejer du at melde dig ind, kan du skrive til klubberne via www.danske-seniorer.dk/find-forening.

Flere andre medlemsforeninger viser også film. Oversigten her dækker kun de klubber, hvis hovedformål er at mødes om at se film.



Ishøj: Hyggebio i Kulturium Biograf i Ishøj Bycenter ved Ishøj St.

Filmdag: torsdag – i alt 13 film. Sæsonstart: 14. september vises Bamse. Senere vises bl.a.: Meter i sekundet, Elvis, Fædre og mødre. Se også www.hyggebio.dk

Gladsaxe: Nanna Klubben i Bibliografen, Bagsværd Hovedgade 116, Bagsværd.

Filmdag: torsdag – 2 sæsoner med hver 11 film. Medlemskab gentegnes efter jul. Sæsonstart: 7. september vises Bamse. Vi skal bl.a. også se Hvor flodkrebene synger, Elsker dig for tiden. Se www.bibliografen.dk/det-sker/nannaklubben/

Gentofte: Charlotte Klubben i Gentofte Kino, Gentoftegade 39.

Filmdag: onsdag – i alt 20 film. Sæsonstart: 13. september med Délicieux. I løbet af sæsonen vises bl.a.: Kysset, The Fabelmans og De 8 bjerge. Se mere: www.charlotteklubben.dk. OBS:

13. september og 31. januar 2024 er åbent hus-arrangementer med gratis adgang for alle interesserede.

Hvidovre: AOF Hvidovres Filmhøjskole i Kometen, Hvidovrevej 280.

Filmdag: mandag. Sæsonstart 25. september. Se www.aof.dk

Kastrup: Lisbeth Klubben i Kulturhuset Kastrup Bio, Kastrupvej 270-

Filmdag: mandag – i alt 20 film. Sæsonstart: 25. september med Elvis. I løbet af sæsonen vises bl.a.: The Whale, Kysset, Den store stilhed og Holy Spider. Se www.kulturhusetkastrupbio.dk/program/lisbeth-klubben/

Østerbro: Filmklubben Hans og Trine i Park Bio, ved Østerbro Svømmehal, Østerbrogade 79

Filmdag: torsdag – i alt 20 film. Sæsonstart: 28. september vises Ferskenlunden i Catalonien. Andre film på programmet: I solsortens land, The Banshees of Inishirin, Munch, Meter

i sekundet og Min sommer i Provence. Se www.naboosterbro.dk/filmklubben-hans-trine. Bemærk: Den første visning efter sommerferien (28. sept.) er et åbent hus-arrangement. Alle interesserede er velkomne.

København: City Klubben i Dagmar Teatret, Jernbanegade 2. Filmdag: onsdag – i alt 26 film. Sæsonstart: 20. september: En boghandel i Paris. I løbet af sæsonen vises bl.a. også: Den store stilhed, Elsker dig for tiden, Triangle of Sadness, Udvandrerne, Hvor flodkrebene synger, Kysset og De forbandede år 2. Se www.cityklubben.com

København, City: Tove Klubben i Palads Teatret, Axelortov 9

Filmdag: tirsdag – i alt 24 film. Sæsonstart: 12. september: Meter i sekundet. I løbet af sæsonen vises bl.a. også: Ticket to Paradise, Kagefabrikken, Elvis, Ustyrlig, Downton Abbey 2, Min sommer i Provence og Krysantemum. Se også www.toveklubben.dk

Liselund Højskole



Sjællands eneste seniorhøjskole

Undervisning, samtale og samvær i unikke rammer

23.-29. juli

Seniorsport og Maleri

30. juli-5. august

Vestsjællands natur og historie

6.-12. august

Klassisk korstævne

13.-19. august

Sommerhøjskole

20.-26. august

Øhop

27. august-2. september

Højskolesangbogen

3.-9. september

Kys det nu, det satans liv

17.-23. september

Hvem tilhører fortiden?
og Vandringer i Vestsjælland

24.-30. september

Martin A. Hansen og På cykel i Vestsjælland

1.-7. oktober

Klædt på til jazz

8.-14. oktober

Seniordans

15.-21. oktober

Rytmask korstævne

29. oktober-4. november

Romantikens verden

5.-11. november

Litteraturens livsvisdom

12.-18. november

Senioryoga

19.-25. november

Valdemar den Stores Vestsjælland
og Intro til slægtsforskning

3.-9. december

Advent på Liselund

21.-27. december

Jul på Liselund

21. december-2. januar

Jul og nytår på Liselund

27. december-2. januar

Nytår på Liselund



Slotsalleen 44, 4200 Slagelse . Tlf. 58523120 . liselund@liselund.dk . www.liselund.dk . Facebook: LiselundHoejskole

REJSEHJØRNET

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

DEN STORE JULEMARKEDSREJSE

11.-13. december.

Vi byder på en skøn tur med frokoststop i smukke Christiansfeld, VIP-arrangement 'Vild med Jul' med champagne, lækker buffet og den skønneste julekoncert med Annette Heick, Jesper Lundgaard og Amalie Dollerup og Jan Glæsel med kor. Der er lagt op til en virkelig festlig aften i Skærbæk Centret, hvor vi overnatter.

Næste dag kører bussen til det flotte ju-

lemarked i Flensborg, hvor der er tid til at udforske den pittoreske gamle by. Om aftenen står den på Store Julebanko med skønne præmier.

Hjemrejsen går via det smukke Lübeck med 3½ time på egen hånd i den flotte julepyntede bymidte, det hyggelige julemarked og et væld af butikker.

Pris: 3.499 kr./pers. i delt feriehus med fælles badeværelse. Kun for medlemmer.



UDFLUGTER

Billetter købes på forhånd, da det desværre ikke er muligt at købe billet på mødestedet.

SVIPTUR & KANDIS-KONCERT PÅ OSLOBÅDEN

19.-21. september.

Kridt danseskoene og kom med os på skøn tur til Oslo. Denne gang inklusive en forrygende koncert med dansktoppens ukronede konger Kandis.

Alle kahytter er standard 2-personerskahytter med undersenge, aircondition, eget bad og toilet.

1 person i indvendig kahyt: 1.970 kr., med havudsigt 2.480 kr.

2 personer i delt indvendig kahyt: 1.690 kr./pers., med havudsigt 1.950 kr./pers.

Pris inkl. 2 x morgenmad + 2 x aftenbuffet i Restaurant 7 Seas, Kandis-koncert ombord og tid på egen hånd i Oslo.



SVAMPEJAGT I RUDE SKOV



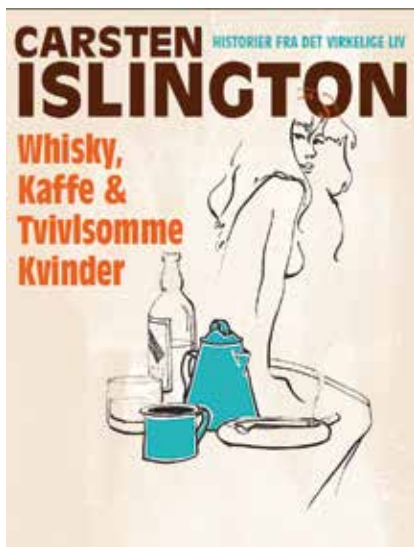
1. oktober kl. 9.50 ved Holte St.

Kom med os og nyd efterårets mange farver, når vi går igennem Rude Skov på jagt efter spiselige svampe. Vi får hjælp til at spotte svampene og guide os af Klara Rask, der er biolog med speciale i botanik, stifter af firmaet Vilde Råvarer bl.a. har undervist i vild mad på Hotel- og Restaurantskolen i København.

Turen varer 2-3 timer og du medbringer selv kurv til svampe, urtekniv samt en flaske vand.

Medlemspris 250 kr. – ikke-medlem 280 kr.

WHISKY, KAFFE & TVIVLSOMME KVINDER



22. september kl. 13.

Glæd dig til en helt særlig og spændende eftermiddag, når en vaskeægte storyteller, tegner og kunstmaler Carsten Islington, ruller sig ud med fortællingen Whisky, kaffe & tvivlsomme kvinder – om et liv, hvor hurtige beslutninger og mavefornemmelse har bragt ham rundt i mange miljøer og beriget hans liv. Fra skoletiden som rødhåret knægt på Vesterbro til tiden i London og verdensbyens sus.

Har du lyst, kan du få en signeret kunstplakat med hjem.

Pris: 100 kr. inkl. kaffe og kage – ikke-medlem 130 kr.

MØD KAREN BLIXEN

6. oktober kl. 11.

Kom og mød vores verdensberømte forfatter Karen Blixen, som hun "genopstår" i det anmelderroste foredrag ved skuespiller Annethia Lälballes version. Vi får anekdoter fra Karen Blixens forfatterliv, fra livet i Afrika med de indfødte og med hendes elskede Denys Finch-Hatton – og vi får indblik i de livsmottoer, der var styrende for Karen Blixens liv.

Medlemspris: 100 kr. – ikke-medlem 150 kr.



EN DRABELIG FORTÆLLING

27. oktober kl. 11.

Tør du være med, når Morten Lander Andersen fortæller om fortidens blodige bebrudte, dengang dødsstraf var helt almindelig retspraksis, og hvor henrettelser var pædagogisk opdragende, underholdende og tegn på civilisation?

Kom og få et overraskende, underholdende og sikkert også et skrækindjagende indblik i datidens normer. **Medlemspris 110 kr.** – ikke-medlemmer: 160 kr.



VINSMAGNING MED KARSTEN RIIS LAURSEN

17. november kl. 14-16.

Man kan nemt finde en flaske vin til 1.000 kr. Men for "almindelige dødelige" er det jo meget sjovere at finde en vin til 50 kr., som smager af 150 kr.

Derfor byder vi til smagning med 6 forskellige vine fra hele verden, der smager af meget mere, end prisen indikerer – og præsenteret af den første danmarksmester i vinsmagning og vinkendskab, vinskribent Karsten Riis Laursen. Vi skal også høre om smageteknik og om, hvordan man bedømmer kvaliteten.

Der vil være muligheder for at købe vine til en god pris.

Medlemspris: 230 kr. – ikke-medlem 280 kr.



HØRER DU GODT NOK?

11. september kl. 10.

Er det nogle gange er blevet sværere at følge med i samtalerne? Mumler omgivelserne? Eller skulle der være noget om snakken, at du – eller din sambo – hører dårligere?

Nedsat hørelse er ikke blot et problem for den enkelte – det er også en daglig udfordring for familie & venner.

Kom og hør om hørelse – og hvis du tør: få en hurtig test af, om du kan høre.

Audika Hørecenter fortæller om hørelse, den nyeste forskning og om hvad det betyder for din hjerne, når du ikke hører godt – og giver svar på alle dine spørgsmål om hørelse.

Det er gratis, men tilmelding er nødvendig.

VANDRETURE MED ANNE OG JENS



Turene er mellem 5 og 9 km. Vi går kl. 11 og slutter ca. kl. 13. Ingen tilmelding bare mød op. Der er en kort pause undervejs, hvor der vil være mulighed for at spise en medbragt klemme. HUSK endelig drikkevand. Turene er gratis.

KUNSTSTIEN

Tirsdag 5. september. Start og slut: Ishøj St. Ca. 7 km (Anne).

Vi går ad kunststien til Arken, rundt om halvøen og tilbage, hvor vi finder Oscar af Thomas Dambo og retur derfra.



BALLERUP – SVANESØEN OG SKOVLUNDE FLYVEPLADS

Tirsdag 19. september. Start: Ballerup St. på pladsen foran stationen og biblioteket. Slut: Skovlunde St. (Jens)

Turen går igennem blandet bebyggelse og naturområder til Haraldsminde, det nye skybrudsprojekt ved Harrestrup Å og videre til Svanesøen og Harrestrup Ådal. Her ser vi "Haren i Ådalen" og samlingen af oprindelige danske træer.



NORDHAVN

Torsdag 12. oktober. Start: Orientkaj Metrostation. Slut: Nordhavn Metrostation. Ca. 5 km (Anne).

Vi går ned gennem alt det nye byggeri, forbi hoteller, kanaler og boligerne til det nye område omkring den store silo. Konditaget med den flotte udsigt i 9. sals højde (som kan benyttes) og retur til Nordhavn metrostation.



ALBERTSLUND LILLE TILDE TUEHOLMSØEN

Onsdag 25. oktober. Start og slut: Albertslund St. i forhallen (Jens).

Vi går igennem "Gaza Striben", ad Kanalgeden mod vandhaverne og frem til St. Vejleådalen. Herfra går vi til Tueholmsøen, hvor vi besøger Thomas Dambo's Lille Tilde og de modige kan afprøve trækfærgen. Vi holder pause ved spisestedet Mosens borde og bænke. Efter pausen går vi igenem et stort rækkehuskvarter og ser et enkelt kunstværk.



GRØNDALSPARKEN

Tirsdag 7. november. Start: Fuglebakken St. i gadeniveau. Slut: Lindevang Metrostation. Ca. 6 km.

Vi går gennem Grøndalsparken til Damhussøen, forbi KB-Hallen til den hvide by og Lindevangsparken og slutter ved Lindevang metrostation.



PLANETSTIEN, VALBYPARKEN

Tirsdag 28. november. Start: Åmarken St. ved P-pladsen. Slut Carlsberg St. (Jens).

Turen går først op på bjerget til solen og nyde udsigten, inden vi går videre til Valbyparken, forbi temahaverne til Danmarks største kirkegård: Vestre Kirkegård.



SPRING FOR LIVET- DAGEN VENDER TILBAGE

14. september 2023 er der igen Spring for Livet i Nørrebrohallen. Kom med og få dig rørt, få grinet – og få inspiration til nye fællesskaber.



Spring for Livet er Københavns og Frederiksbergs kommuners største senior-motionsarrangement.

Det løber af stablen hvert halve år, typisk i marts og september og skiftevis på Frederiksberg og i København!

14. september sker det i Nørrebro-

hallen på Nørrebrogade 208 i København N fra kl. 10 til 15 – dørene åbnes kl. 9.30.

Dagen har fokus på motion og lokale fællesskaber, på nærvær og aktiviteter, der skaber glæde hos alle over 60+.

Inspiration til aktiv hverdag

Her kan du finde inspiration til nye sjove måder at få sig rørt, få grinet og til at møde nye mennesker, måske i nye fællesskaber.

Alle er velkomne til dette gratis-arrangement.

Alsidigt program

Der vil være en masse sjove aktiviteter for alle os over 60 år – både hvis du er til mere rolige aktiviteter og hvis du er til vildere aktiviteter, der giver sved på panden.

Og som altid kan du møde foreninger og organisationer, som er klar til at byde dig velkommen. Se hele programmet på danske-seniorer.dk, springforlivet.dk – og på Facebook.

Tag en ven, nabo eller andet godtfolk under armen. Vi glæder os til at se jer.

BLIV FRIVILLIG I DANSKE SENIORER



Går rundt med en "turleder i maven"... så skulle du tage og blive frivillig i Danske Seniorer!

Du behøver ingen særlig baggrund for at blive frivillig i Danske Seniorer. Alle, der har lyst til at bidrage til vores dejlige fællesskab, er meget velkomne.

Vi er altid på udkig efter frivillige, der har lyst til at være turledere, som er med til fx at arrangere udflugter,

foredrag, vandreture, rejser og koncerter.

Vi hjælper dig naturligvis i gang som turleder – både med planlægningen og med at få alle brikkerne puslet på plads.

Slip din indre blæksprutte løs

Har din indre blæksprutte ikke nok at rive i til dagligt?

Så har vi plads til dig, der kunne have lyst til fx at hjælpe os en gang imellem med diverse mindre opgaver i sekretariatet i Griffenfeldsgade i København.

Ring eller skriv til os, så tager vi en snak om det. Ring på 35 37 24 22 eller send en mail mærket frivillig i Danske Seniorer til info@danske-seniorer.dk



Vi gir' dig smilet igen

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

TandproTetikereren

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

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

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

FORENINGERNES KALENDER REGION SJÆLLAND



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 – 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 LOLLAND OG FALSTER

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

BANDHOLM REERNÆS BLANS PENSIONISTFORENING

Mødested: Beboerhuset, Birketvej 90, Bandholm, hvor andet ej oplyst.

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

Torsdag kl. 14-17: Kortspil, kontakt Rita

DANSKE SENIORER SAKSKØBING

Mødested: Saxenhus kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

30. aug.: Bankospil

13. sep.: Bankospil + tilmelding til Løvfaldstur

27. sep. kl. 10: Løvfaldstur

11. okt.: Banko + tilmelding til fællesspisning

25. okt. kl. 12: Fællesspisning og bankospil

DANSKE SENIORER NAKSKOV

Nystiftet forening i Nakskov. For mere information bedes I kontakte formanden: Børge Stoustrup: 23 65 17 29 – [borge\(a\)stoustrup.dk](mailto:borge(a)stoustrup.dk) – Kasserer: Marianne Hansen 50 95 13 44 – [mari.hansen12\(a\)hotmail.com](mailto:mari.hansen12(a)hotmail.com)

MARIBO PENSIONISTFORENING

Mødested: Restaurant Bangs Have, hvor andet ej oplyst.

Formand: Keld Frederiksen tlf. 24 25 67 09, mail: [lykkeogkeld\(a\)gmail.com](mailto:lykkeogkeld(a)gmail.com)

Bindende tilmelding til arrangementer, "først til mølle" – Lilian Baltzer tirsdag og torsdag fra kl. 13-15 på tlf. 26 24 15 84. Betaling skal ske på knto.nr. 0682-298 561 7595. Man er først tilmeldt, når beløbet er indbetalt.

8.-10. sep.: 3 dages ferietur til Ærø

3. okt.: Gule ærter og bankospil

NYSTED – ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

Kontakt: Kontakt Ellen Hemseløe tlf. 27 32 39 50. Alt er gratis. Ingen tilmelding, man dukker bare op!

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

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

RADSTED PENSIONISTFORENING

Mødested: Radsted Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst.

Bindende tilmelding til: Formand Bodil Christensen tlf. 20 65 57 49 eller Mogens tlf. 54 70 56 09

28. sep. kl. 12.30: Koger vi en sild til dem, der kan lide det. Der bliver mulighed for køb af ass. smørrebrød pris 20 kr. pr./stk. Sild m/fedtebrød 30 kr. Tilmeldingsfrist 23. sep.

26. okt. kl. 12.30: Bankospil m/medbragt mad og drikke kan købes. Bankoplade 60 kr. Der vil være gode gevinster.

RUDBJERG PENSIONISTFORENING

Tilmelding til alle arrangementer: Rigmor Hansen tlf. 20 91 84 17

15. sep.: Bustur til Forsorghistorisk museum i Slagelse. Pris 250 kr. inkl. middag

13. okt.: Forsvundne arvinger v/Henrik G. Jensen – Vestenskov skole. Pris 50 kr.

SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: SIF Klubhus, Bøgevej 3 i Søllested – kl. 14, hvor andet ej oplyst.

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

KREDS SYDSJÆLLAND

Kredsformand: Carsten Johansen
Tlf.: 61 39 73 00
mail: [sydsjaelland\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:sydsjaelland(a)danske-seniorer.dk)

DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetscenteret Dalgården, Thujavej 19 – kl. 14, hvor andet ej oplyst. Husk brød til kaffen, foreningen giver kaffen. Service medbringes ved spisning.

Tilmelding til arr.: Til Knud Green tlf. 29 89 53 08

Bankospil: 1. sep. – 6. okt. – 3. nov.

15. sep. kl. 12.30: Foredrag v/Benny Frederiksen "Politiets Hemmelige Våben". 2 stk. smørrebrød, 1 øl/vand og 1 snaps. Pris 100 kr. Tilmeldingsfrist 1. sep.

20. okt. kl. 12.30: Kongsted Forsamlingshus. Stegt flæsk m/persillesovs, øl/vand/vin og kaffe. Pris 150 kr. Tilmeldingsfrist 6. okt.

FAKSE PENSIONISTFORENING

Mødested: Æblehaven, hvor andet ej oplyst. Find os på Facebook – Fakse Pensionistforening.

Tilmelding til arr./ture: Jørgen tlf. 22 43 55 95 eller Marianne tlf. 42 91 13 06

Bankospil kl. 12.45: 1., 15. og 29. sep. – 13. og 27. okt.

14. sep.: Hyggeeftermiddag m/underholdning – Forestillingen "fra Skjern til Varnæs" og kaffe og kringler. Pris 75 kr. Tilmeldingsfrist 7. sep.

5. okt.: Bustur til Fejø. Afg: Faxe Ladeplads over for den gamle Brugs kl. 8. – opsamling de faste steder fra Faxe kl. 8.30. Pris 250 kr. Tilmeldingsfrist 29. sep.

FLADSA VEST SENIORER

Mødested: Mogenstrup Menighedshus, Kirkeskovvej 6,4700 Næstved, hvor andet ej oplyst.

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

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

GLUMSØ PENSIONISTFORENING

Mødested: Kroen, hvor andet ej oplyst. Formand: Kim Larsen tlf. 24 84 96 15 -[kimlarsen2016\(a\)gmail.com](mailto:kimlarsen2016(a)gmail.com).

Mandag kl. 14-16: Sangkor, Kobberstuen

Tirsdag kl. 19-22: Kortspil, Kobberstuen

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

Fredage i lige uger kl. 14: Banko, Salen

VALLØ SENIORFORENING

15. sep.: Udflugt til Holmegård Glasværk med efterfølgende frokost på Kanalkroen i Karrebæksminde og kaffe på Fjordkroen

på vejen hjem. Pris 350 kr., der efter tilmeldingen bedes overført til kto.nr.: 2361 607 000 5091 el. MobilePay 71 25 99 (husk navn). Har man ikke den mulighed, kan der efter aftale betales på turen. Bindende tilmelding til Anne-Grethe tlf. 30 11 90 90 el. Elisabeth tlf. 20 82 74 52 inden 5. sep. Bussen opsamlers v/Strøby Egede Butikscenter kl. 9 og v/Mødestedet, Bredgade 1 kl. 15.

13. okt. kl. 13: 80 års jubilæumsfest i Hårlevhallens cafeteria med spisning og underholdning v/John Light. Pris 250 kr. Betaling ved indgangen. Drikkevarer for egen regning.

Tilmelding til Anne-Grethe tlf. 30 11 90 90 el. Elisabeth på 20 82 74 52 inden 5. okt.

KREDS VESTSJÆLLAND

Kredsformand Peter Bach Larsen
Tlf. 40 78 65 23
vestsjaelland(a)danske-seniorer.dk

BUTTERUP-TUSE-HAGEDSTED PENSIONISTFORENING

Mødested: Tuse Forsamlingshus, Tuse Byvej 96, 4300 Holbæk.

Se hele vores program på: www.tuse.holbaek.dk

11. sep. kl. 13: Høstfest. Hyggelig eftermiddag med fællessang v/Flemming Udengaard

10. okt.: Udflugt til Karen Blixen Museum, Rungstedlund. Vi skal lære om Karen Blixens liv som forfatter og oplev hendes smukke forfatterhjem. Rundvisning m/guide og spisning på Rungsted Kro.

FUGLEBJERG-SANDVED PENSIONISTFORENING

Mødested: Fuglebjerg Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst.

Tilmelding: Henny tlf. 55 45 64 06. Betaling i Café Fuglen – mellem kl. 13.30 og 15 eller via Netbank.

12. sep.: Halvdagstur. Kend din kommune – Hvor stor er Næstved kommune? Vi kører kommunen rundt m/Otto Poulsen og evt. borgmester Carsten Rasmussen som guider, stopper et sted for eftermiddagskaffe. Pris 250 kr. Afg. fra Købmanden i Sandved kl. 12 – Fuglebjerg Hallen kl. 12.15 – Hjemkomst ca. 17.30. Tilmeldingsfrist 4. sep., betaling 5. sep.

26. sep. kl. 14-16: Foredrag v/ Politiet om økonomisk kriminalitet og hvordan vi bedst undgår at gå i fælden. Pris 50 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmeldingsfrist 18. sep. – Betaling 19. sep.

10. okt. kl. 18: Stegt flæsk m/persillesovs. Efter spisningen hører vi om kongeskibet og livet ombord. Pris 250 kr. drikkevarer for egen regning. Tilmeldingsfrist 2. okt. – Betaling 3. okt.

GØRLEV PENSIONISTFORENING

Mødested: Den gamle biograf i Gørlev, Østerled 25 i Gørlev – kl. 14, hvor andet ej oplyst.

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

HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

Mødested: Hvidebækhallens Cafeteria, hvor andet ej oplyst.

Tilmelding: Gurli Madsen tlf. 59 50 48 15. Betaling ved tilmelding på knto.nr. 0537 000 046 8029 Dragsholm Sparekasse.

Hver anden mandag kl. 13-16: Bankospil – Lille pause hvor der sælges kaffe m/brød. Regnbuespil og pausespil samt 30 pæne kødgevinster fordelt m/gevinst på hver banko + 1 ekstragevinst m/vin.

Hver anden mandag kl. 13.30-17: Nyt tiltag: Kortspil/Whist (fra 21. aug.) I pausen kan der købes kaffe og kage. Ring uforpligtende til Karen Pedersen 24 22 86 97

24. aug.: Bustur til Samsø

1. dec. kl. 12: Årets medlemsjulefrokost, går til De Hvide Svaner m/bus og julemusik og mulighed for en svingom. 30-retters jule-tag-selv-bord 1 øl/vand og kaffe. Pris 500 kr. Afg. Rørby Brugs kl. 10 – Ubby v/Røde Kors kl. 10.15 – Hvidebæk Hallen kl. 10.30. Tilmeldingsfrist 25. okt.

HØNG PENSIONISTFORENING

Mødested: Fuglereden, hvor andet ej oplyst. Se også Facebook – søg på Høng Pensionistforening.

Formand: Tonny Rosing. Medlemskab 200 kr. for ægtepar – 150 kr. for enlige.

Tilmelding til ture/arr.: Birgit Andersen tlf. 61 16 83 87

Opsamling og ankomster til ture: Høngcenteret, hvor andet ej oplyst

OBS: Alle ture og arrangementer skal bestilles og betales inden betalingsfristens udløb og derefter er der ikke mulighed for tilbagebetaling. Priser er afhængig af prisudviklingen på brændstof og kan ændre sig lidt både op og ned.

Hver onsdag kl. 13.30: Bankospil, dørene åbnes kl. 12.

5. sep. kl. 8-20.30: Bustur til Sønderjylland Dybbøl og Frøsløvejren. Pris inkl. varm frokost inkl. én øl/vand – entré og foredrag i Frøsløvejren, på overfarten Fynshav-Bøjden: let aftensmad inkl. én øl/vand – kaffe i bussen: 845 kr.

23. okt.: Vores årlige ålegilde i Rosenvængets lokaler. Pris 350 kr. betales senest 20. sep.

KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

Mødested: Årby Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst – Madlavning for mænd på Rynkevanskolen.

Alle ture og fester: er med bindende tilmelding. Betaling for ture og fester, senest 14 dage før arrangement. Se også www.pensionist4400.dk.

Tilmelding: til Palle Christiansen på tlf. 20 81 70 04 torsdag og fredag kl. 9-12.

Madlavning for mænd kl. 16: Opstart 7. sep. Tilmelding til Ole Sørensen tlf. 21 76 10 79

Seniordans kl. 11: Opstart 11. sep. – Husk kop

Fællessang kl. 13.15: Opstart 11. sep. – Husk kop

Bankospil kl. 13: 5. sep. – 3. okt. – Husk kop

29. sep. kl. 12: Høstfest, der serveres grillstegt gris m/tilbehør. Pris 200 kr. Tilmeldingsfrist 15. Sep.

Vaccination: 4. og 19. okt. kl. 8.30-11.30, 13. okt. kl. 8.30-12 og 12.30-16.30 i Kalundborg-hallen, indgang D.

KALUNDBORG VÅGEKONER

NY FORMAND: Mona Kleis, tlf. 30 25 63 20, monakleis(a)gmail.com

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

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

ORØ SENIORER

Mødested: skiftende – se mere på www.orø-seniorer.dk. Kontingent: 150 kr./år – Kontakt: Peter Bach Larsen tlf. 59 46 72 02

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

PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

Mødested og -tid: hvor andet ej oplyst Jyderup Hallen – kl. 13, deltagerpris: kr. 40 (medlemmer) inkl. kaffe & kage.

Tilmelding: senest kl. 11 på fristen til Gerda tlf. 59 27 70 04 el. 28 28 65 82.

21.-24. aug.: 4 dagestur til Lemvig ved Limfjorden med Nordvest Tours, der traditionen tro ikke sparer på indholdet. Omtale kan rekvireres hos Gerda. Afgang kl. 6.45 fra Spar i Jyderup.

5. sep.: Lotteri og bankospil. Tilmeldingsfrist: 4. sep.

19. sep.: Kaptajnløjtnant Dorthe Lindquist fortæller om Kongeskibet Dannebrog. Tilmeldingsfrist: 18. sep.

25. sep.: OBS: sidste tilmelding til sommerturen 2.-3. juni 2024 til Odense Sommervej 2024. Kør selv-tur/samkørsel med overnatning på Vissenbjerg Storkro. Pris (i dobb.vær.) m/morgenbuffet, bus til og fra revy, aftensmad, ekskl. drikkevarer: 1.475, som indbetales efter tilmelding på kto. 0518 000 100 46 55: OBS: påfør medlemnummer.

3. okt.: Lotteri og bankospil. Tilmeldingsfrist: 2. okt.

14. okt.: Efterårstur til Tivoli med 2 retter mad i Påfuglen og god tid til at nyde den smukke have, både før og efter maden. Afg. fra Spar i Jyderup. Pris: 400 kr. ekskl. drikkevarer. Afg. fra Tivoli ca. kl. 20.30. Tilmeldingsfrist: 29. sep.

RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

Mødested: Søparken, hvor andet ej oplyst.

Formand: Annie Olsen tlf. 26 23 32 02

Fællesspisning for pensionister: 2. søndag i hver måned kl. 12.30. Tilmelding: senest onsdagen før på tlf. 20 91 54 91.

Banko: mandag i lige uger kl. 13.30

27. sep.: Bustur/Sejltur fra Næstved til Karrebæksminde med frokost kl. 12 på De Hvidesvaner. Pris 350 kr. Tilmeldingsfrist 18. sep.

11. okt. kl. 13.30-16: Musikeftermiddag i Søparken v/Fru Knudsens Danseorkester. Der vil være kaffe og kage. Pris 50 kr. Tilmeldingsfrist 2. okt.

SENIORER I TØLLØSE SODERUP ESKILSTRUP

Mødested: Aktivitetshuset Tølløse kl. 14 – hvor andet ej oplyst.

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

Banko: 30. aug. – 13. og 27. sep. – 11. og 25. okt.

3. okt.: Foredrag v/MAF Danmark, mere info herom senere til medlemmerne.

STENLILLE PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktiviteten – indgang via Snejpevej, Stenlille, hvor andet ej oplyst. Formand: Jørgen Hansen tlf. 40 42 66 50 – mailjh(a)jubii.dk.

Program: se www.stenlille-p-f.dk.

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

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

ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetscentret St. Merløse Skole, Holbækvej 30B. st. Merløse – kl. 14, hvor andet ej oplyst. Her finder du også SeniorBladet.

Formand Ani B. Jensen, St. Merløse – tlf. 31 53 90 42.

SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

Mødested: Åvangen Aktivitetscenter i Svebølle – kl. 13.30, hvor andet ej oplyst. Formand: Knud Buhr tlf. 21 72 29 70.

Ved arrangementer med foredrag og underholdning, betaler medl. 30 kr. – ikke medl. 50 kr.

11. sep.: Banko

25. sep.: Bo Young underholder

9. okt. kl. 11: Bustur til De Hvide Svaner

23. okt.: Fællessang v/Gunnar Petersen og grp. OBS: Formiddag

SØRBY OMRÅDETS SENIORKLUB

Mødested: Hvilebjergskolen, hvor andet ej oplyst.

29. aug.: Banko og kinesisk lotteri

12. sep.: underholdning v/Kisser og Søren. Pris 20 kr.

26. sep. kl. 9-16.30: Bustur til Gjørsløv slot. Pris 400 kr. Tilmelding 25. aug.

10. okt.: Foredrag v/Else Lawaetz – fra bondedone til Borgmester. Pris 20 kr.

24. okt.: Kør selv – Vi besøger Kongskilde maskinfabrik Skælskørvej 64, Sorø med rundvisning og fortælling om fabrikken før og nu. Mødested: v/fabrikens adm. indgang kl. 14.45. Tilmeldingsfrist 19 okt.

VALLEKILDE-HØRVE SENIORER

Mødested: Aulaen på Hørve Skole kl. 14,

hvor andet ej oplyst. Kontingent 125. kr./ år Formand Tove Møller Pedersen tlf. 21 57 39 07 – tovemp1(a)gmail.com.

Arrangementer: torsdage 2 gange om måneden.

Tirsdage kl. 14: Kortspil på Bakkegården 38

7. sep.: Sæsonstart – Foredrag med Læger uden grænser

Banko: 21. sep. – 26. okt.

3. okt.: Løvfaldstur til Vesthuset i Sorø m/ spisning og underholdning v/Peter Vesth og Kristian Rusbjerg

KREDS ØSTSJÆLLAND

*Kredsformand Marianne Kargaard
oestsjaelland(a)danske-seniorer.dk*

18. sep. kl. 10-14: Prøv kræfter med Petanque. Kom og vær med til at spille petanque med andre flinke medlemmer af Danske Seniorer. Det kræver ikke nogen forkundskaber, blot, at du har lyst til at være i naturen og røre dig lidt. Alle er velkomne. Vi har fået en lokal Petanqueklub til at hjælpe os, så vi har fin assistance fra øvede spillere. Pris 50 kr. inkl. morgenkaffe og sandwichs til frokost.

Tilmelding på www.danske-seniorer.dk.
Mødested: Osted Idrætsforening, Engtoften 26, Osted, 4320 Lejre

GL. SKOVBO SENIOR FORENING

Mødested: oplyses fra gang til gang. Tilmeldinger: til Margith på tlf. 22 59 14 18 eller Anne Marie tlf. 22 92 39 01. Indbetaling til arrangementer skal ske på Reg.nr. 4424 – kto. 3530 011 666 eller MobilePay 736 135. Betaling er bindende tilmelding. Husk oplys navn.

18. sep. kl. 18: Bankospil starter i Bjæverskov Forsamlingshus

29. sep. kl. 12.30: Fødselsdagsfest i Gørslev Forsamlingshus

9. okt. kl. 14: Gratis film for medlemmer i Borup Kino med kaffe og kage

HAVDRUP SENIORKLUB

Mødested: Sognehuset, Bistrupvang 33, Havdrup kl. 13, hvor andet ej oplyst.

28. aug.: Banko/lotteri. Tilmeldingsfrist 7. sep. til efterårsudflugt

11. sep.: Banko/lotteri

14. sep.: Udflugt til Egeskov Slot, Fyn. Afg. fra Havdrup og Solrød Station

25. sep.: Banko. Dorte's Sko kommer. Halv banko og lotteri

9. okt.: Banko/lotteri

23. okt.: Musik foredrag v/Bertel Abildgaard (Guitar-KAJ) – Der vil være lotteri.

HERFØLGE PENSIONISTFORENING

Mødested: Sognehuset kl. 13.30 (dørene åbnes kl. 12.30) hvor andet ej oplyst.

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

LEJRE PENSIONISTFORENING

Mødested: Felix. Kontingent: 125 kr. pr. person.

Nye medlemmer velkomne, kontant Connie

Jensen tlf. 29 42 50 45.

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

MINDEPERLERNES SENIOR AMATØR THEATER

Mødested og tid: Olsbæk Strandvej 43, Greve, kl.9-12.30, hvor andet ej oplyst.

Aktiviteter: Hver torsdag i den store sal. For mere info kontakt: Formand Else Strange.

Kontingent, vedtages på den årlige generalforsamling. Kontakt Else

Mindeperlernes Revy: i Portalen kl. 13-15 3., 5. og 10. okt. Pris 175 kr. + gebyr inkl. kaffe og kage. Billetter købes via Portalens billetnet el. v/personlig henvendelse i Portalen. Optræden med en sjov, underholdende og tankevækkende revy, hvor vi anskuer seniorlivet på en humoristisk og omvendt måde. Få et par hyggelige timer med en gruppe mennesker, der "brænder" for at give jer en dejlig eftermiddag. Transport: S-tog 5 min. gang fra Portalen v/Waves, og mange P-pladser.

ROSKILDE COMPUTERSTUE

Mødested: Frivilligcenter Roskilde. Jernbanegade 21a, Roskilde og Roskilde Bibliotek. Dronning Margrethes Vej 14, Roskilde.

Kontakt: tlf. 61 29 14 59 – admin(a)roskilde-computerstue.dk

Se kursusdatoer og andre arrangementer på www.Roskilde-Computerstue.dk

IT for seniorer: 5 ugers kurser i PC, tablet el. smartphone, pris 125 kr. Vi har korte kurser i Sociale medier. Emnekurser i fx. IT-sikkerhed, opdatering og arkivering. Foto, Linux, Sundhedsplatformen og MitID. Tilmelding på mail/tlf.

Book en IT-rådgiver kl. 13-15: Roskilde Bibliotek den anden onsdag og sidste tirsdag i måneden.

IT-Café: Frivilligcenter Roskilde 1. tirsdag i måneden kl. 13-15 – hjælper med at løse dine IT-problemer

SENIORTRÆF ROSKILDE

Se foreningens arrangementer og kontakt på www.seniortraefroskilde.dk

SKENSVED PENSIONISTFORENING

Mødested og tid: Fodboldlokalerne ved Skensvedhallen i Ll. Skensved – kl. 14, hvor andet ej oplyst.

28. aug.: Besøg fra lokalarkivet

11. sep.: Besøg af tøjdamme

25. sep.: Udflugt (invitation kommer senere)

9. okt.: Banko

23. okt.: Gættekonkurrence

SOLRØD SENIOR KLUB

Mødested og tid: Solrød Aktivitets-og frivilligcenter, Solrød Center 85, Solrød Strand – kl. 14, hvor andet ej oplyst – Formand: Marianne Larsson tlf. 40 89 26 09 – famse2680(a)gmail.com

Aktiviteter: banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, fællesspisning, kort- og/eller brætspil, musikalsk underholdning, oplysning/kurser – se også www.

solsenklub.dk – mail: info(a)solsenklub.dk

Kasserer: Anna Pedersen tlf. 23 80 04 77.

Stolemotion: Holdtræning mandag hold 1: kl. 9.15-10 – hold 2: kl. 10.30-11.30 – onsdag kl. 9-10. Det gratis og ikke kun for medlemmer. Vi slutter af med hygge over en kop kaffe/the. Kontakt: mandagsholdene: Lillian Ibsen tlf. 20 97 44 68, onsdagsholdet Marianne Larsson tlf. 40 89 26 09

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

24. aug.: Banko

26. aug. kl. 10-14: Fritid i Solrød

ÅGERUP OG OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Gundsøllillevej 6, Ågerup i Roskilde – Kontingent 450 kr./år, gæstebillet: 75 kr. Kaffe og brød: 25 kr.

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

Opstart: 12. sep.

Arrangementer hver tirsdag kl. 14-16.30

Hver onsdag kl. 9.30-13: Billard

Hver torsdag kl. 9-10: Kondition og styrke

Gymnastik: v/stol kl. 10.30-11.45

Læsegruppe: 1 x om måneden

12. sep. kl. 10.30: Morgenbord

19. sep.: JJ-duo, far og søn spiller og synger kendte sange

26. sep.: Foredrag v/Line Bisgaard om Thit Jensen

3. okt.: Banko

ORGANISATIONSKONSULENT

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

FORENINGERNES KALENDER REGION HOVEDSTADEN



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 – 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 BORNHOLM

Kredsformand Danny Christensen
Tlf. 29 45 70 90 – [dannys\(a\)c.dk](mailto:dannys(a)c.dk)

ALLINGE-SANDVIG SENIORFORENING

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

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

6. sep.: Hestevogns tur i Almindingen. Vi kører i egne biler fra Kærnehuset 9.45 til Ekkodalen. Hestevognstur med kaffepause. Pris 200 kr. inkl. kaffe og kage.

20. sep.: Foredrag om IT-sikkerhed og svindel på telefon og nettet. Pris 30 kr. inkl. kaffe/te og kage

4. okt.: Besøg på Bornholms Automobilmuseum. Vi kører i egne biler fra Kærnehuset kl. 12.45. Pris 75 kr. inkl. entre og en sandwich.

18. okt.: Cafe hygge i Kærnehuset. Pris 30 kr.

KNUDSKER PENSIONISTFORENING

Tilmelding til ture/arr.: Hanne tlf. 23 45 42

85, Conni tlf. 24 22 38 42 – [knudskerpensionistforening\(a\)gmail.com](mailto:knudskerpensionistforening(a)gmail.com)

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

Faste grupper og kontaktpersoner:

Malergruppe: Erik Larsen tlf. 56 95 94 16 [eklo1946\(a\)gmail.com](mailto:eklo1946(a)gmail.com) – Ruth Hansen, tlf. 23 86 82 78 [RuthMarie\(a\)hotmail.dk](mailto:RuthMarie(a)hotmail.dk)

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

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

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

26. aug. kl. 13: Høstfest i Sagahuset med 3-retter mad og kaffe. Musik v/Niels Erik Kofoed

15. sep. kl. 14: Foredrag v/advokat Morten Hartelius om arv, testamente, fremtids-fuldmagt, mulighed for at stille spørgsmål. Kaffe og kage i pausen. Pris 30 kr. betales ved indgangen. Tilmeldingsfrist 1. sep.

21.-22. okt. kl. 13: Ophold på Hotel Balka Strandmed bus fra Sagahuset og eftermiddagskaffe og kage ved ankomst. Kl. 18: 3-retters menu og 1 glas vin, 1 øl eller vand, musik og dans. Søndag kl. 10 kører vi retur til Sagahuset. Pris 800 kr. pr/pers i delt dobbeltværelse og 900 kr. for enkeltværelse. Begrænset antal pladser. Tilmelding og betaling senest 1. okt.

KREDS HOVEDSTADEN

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

1. sep. kl. 13: Før-kongres møde – Danske Seniorers Hus, Griffenfeldsgade 58. Kom og snak med andre folk og foreninger fra kredsen om den forestående kongres. Kredsen byder på kaffe og kage

24. sep. kl. 13: Høstfest i Klærkesalen, Griffenfeldsgade 44, Nørrebro – Underholdning m/jazzorkestret Blå mandag. Dørene og baren åbner kl. 12. NB: Der serveres IKKE mad før kl. 13. Pris 150 kr. inkl. frokost og drikkevarer kan købes i baren. Tilmelding sidste frist 4. sep. på www.danske-seniorer.dk. Tak til Nord-Vest Fonden for økonomisk støtte til arrangementet.

AKTIVE ÆLDRE PÅ NØRREBRO

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

Mandag kl. 10-11.30: Gymnastik

Mandag kl. 12-13.30: Kredsløb og Balance

Tirsdag kl. 10-12: Stavgang

Tirsdag kl. 9.30-11: Yoga

Tirsdag kl. 11-12.15: Varmtvandsgymnastik

Onsdag kl. 11-13: Onsdagsklub, nogle

dage ude og opleve

Torsdag kl. 9.30-11: Gymnastik

Torsdag kl. 11.15-12.15: Stolegymnastik

Fredag kl. 11-12.15: Varmvandsgymnastik

Spiseklub: 1 x månedligt kl. 18

BORDINGHUS SPILLEMÆND

Underholdningsorkestret Bordinghus Spillemand leverer musik og underholdning til jeres arrangementer. Se mere: www.bordinghus-musik.dk

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

BRIGEKLUBBEN SYD-VEST

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

Torsdag kl. 19-22.30: Bridge

CITYKLUBBEN

Et mødested for pensionister og efterlønsmodtagere.

Mødested: Dagmar Bio, Jernbanegade 2, 1608 København V – se mere Cityklubben.com.

Cityklubben kontakt info: Formand Lisbeth Rømer tlf. 42 73 08 23 eller Marianne Lolk Møllerup tlf. 61 33 22 68 – [cityfilmklubben\(a\)gmail.com](mailto:cityfilmklubben(a)gmail.com)

Hver onsdag kl. 10 (opstart 20. sept.): Film for pensionister og efterlønnere – Vi ser 26 film for 380 kr. Betaling hos Danske Seniorer 4., 5. og 6. sep. – Kun Mobil Pay eller kontanter.

CYKELBANDEN

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

DANSKE SENIORER FREDERIKSBERG

Mødested: Kedelhallen, Nylandsvej 75A (mødelokalet på 1.sal)

Åbent hus hver torsdag kl. 12-15: Hygge, snakke, strikke og spille – Vi server kaffen. Alle er velkomne.

Formand: Line Andersen tlf. 50 57 13 45 – [danskeseniorer.frb\(a\)gmail.com](mailto:danskeseniorer.frb(a)gmail.com)

Arrangementer i Kedelhallen eller Den gule Villa, 1 gang om måneden

Gåture: En søndag, en gang om måneden. Det tilstræbes at slutte på en café eller lignende – Se på Facebook/mail

10. okt. kl. 14: Politiet fortæller om sikkerhed, svindel og tricktyverier. Pris. 30 kr. inkl. kaffe og kage. Mødested: Den Gule Villa. Tilmeldingsfrist 2. okt. Betaling på kto. nr. 5338-026 0898

FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

Hver torsdag kl. 11.15: Film i Park Bio, Østerbrogade 79 – se program, kontaktdata og alt om medlemskab og indmeldelse på www.naboosterbro.dk/filmklubben-hans-tri-

ne/ (ja, det skrives uden m).

FORENINGEN BIRKEDOMMEVEJ

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

Særrangementer, udflugter mm: Se foreningens profil på Facebook

Mandage kl. 14-15: Motion m. instruktion fra storskærm

Tirsdage kl. 11-12.40: Qi Gong m. instruktør

Torsdag kl. 10-11.40: Krop og bevægelse m. instruktør

Torsdag kl. 14-16: Café med samvær, sang, film og foredrag

Lørdage kl. 12-16: Malerklub

FORENINGEN SENIORHUSET VOC VALBY

Mødested: VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25, Valby, tlf. 36 46 44 33 – [info\(a\)voc-valby.dk](mailto:info(a)voc-valby.dk).

Deltagelse: i aktiviteterne i Seniorhuset VOC Valby for medlemmer. Alle folkepensionister, førtidspensionister, efterlønnere og seniorer kan blive medlem uanset bopæl.

Kontingent: 540 kr./halvårligt, betales forud.

Aktiviteter – Se www.voc-valby.dk eller find os på Facebook

Kontakt: Centerleder Lars Høimark, 50 98 19 63, [lars\(a\)voc-valby.dk](mailto:lars(a)voc-valby.dk)

Huset er åbent: hverdage kl. 8.30-15 – eller 24/7 med nøglebrik

Kontoret er åbent: Man, ons. og tors. kl. 10-12.30 + kl. 13-14

Caféen er åben: hverdage kl. 10-14

Motionslokaler: med nøglebrik 24/7

Bordtennis: Først til mølle og muligheder 24/7 med nøglebrik

Mandage kl. 10: Fællessang "syng dig glad"

Tirsdage kl. 10: Floorball

Onsdage kl. 13: Kaffe og Kultur (foredrag/oplæg/debatskabende arrangementer)

Torsdag kl. 14: VOC Vandringer i lokalområdet

Torsdag kl. 13: Krea cafe

Fredage kl. 12.30: Banko

Fredagsbar 2. fredag i måneden (typisk med tema)

FREDERIKSBERG SENIORKLUB OG VÆRESTED

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

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

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

KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

Mødested og tid: Kantorparken 4B, 2400 – kl. 13, hvor andet ej oplyst.

Mødested til ture: Guldaldersalen, Emdrupvej 137 kld., hvor andet ej oplyst.

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

Mandage kl. 10-12: Gymnastik

Onsdage kl. 10-13: Hobbyklubben

5. sep.: Sæsonstart m/kaffe og lagkage

12. sep. kl. 9:30: Bustur til Sporvejsmuseet. Spisning samme sted. Pris 150 kr. – Husk tilmelding

SOLBJERG CYKELKLUB

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

Mødested og tid: hver tirsdag kl. 10 på Solbjerg Plads Frederiksberg og cykler en tur sammen

SUPERSENIOR

Mødested: Oplyses ved hvert arrangement

Aktiviteter: mindst 8 forskellige arrangementer hver måned lige fra rundvisninger og koncerter til foredrag, teaterture og udlandsrejser. Se mere: www.superseniordk

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

Kontakt: Henrik Poulsen tlf. 31 32 38 37

NABO ØSTERBRO

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

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

ONSDAGSBRIDGE

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

Onsdage kl. 12.30-16.15: Vi spiller i et hyggeligt miljø. Kontaktperson: Lisbet Gilbe tlf: 23 43 70 16 – [lisbetgilbe\(a\)gmail.com](mailto:lisbetgilbe(a)gmail.com) (opstart 1. sept.)

SENIOR BRIDGE – BIRKEKLUBBEN

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

Torsdag kl. 13-17: Bridge

SENIORKLUBBEN VANLØSE

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

Fredag kl. 12.30: Banko i klubbens lokaler

SENIORCENTRET SCT. JOSEPH

Mødested: Griffenfeldsgade 44, København N – Medlemskontor: tlf. 30 69 24 20 mandag-torsdag kl. 11-13

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

Projektet "Vi synger sammen" er blevet skudt godt i gang her i Seniorcentret Sct. Joseph, og vi vil fortsat gerne invitere alle seniorer, der kan li' at synge, til at komme og luften stemmen sammen med os en gang om måneden (tag en nabo eller ven med).

TOVEKLUBBEN

Filmklub for pensionister og efterlønsmodtagere: Er man alene og trænger til at få nye venner og bekendtskaber, så er vi et godt sted at begynde. Vi fungerer med demokratiske beslutninger og filmvalgene bliver bestemt af medlemmerne, ligesom man har indflydelse på ture og rejser.

Mødested: Hver tirsdag i Palads Teater, Axeltorv 9 fra sep. til marts. Se www:Toveklubben.dk

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

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

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

WALK & TALK VANLØSE

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

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

Medlemsudflugt: En gang om måneden i hovedstadsområdet.

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

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

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

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

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

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

KØBENHAVNS OMEGNS KREDS

*Kredsformand Inger Hansen
Tlf.: 26 13 36 96
mail: [ostervemb64\(a\)hotmail.com](mailto:ostervemb64(a)hotmail.com)*

ANNY KLUBBEN

Mødested: Herlevgårds festsal, Herlevgårdsvej 3. Herlev, hvor andet ej oplyst. Kontaktperson til aktiviteterne: Hans Frakk, tlf. 22 34 61 24.

Torsdage i ulige uger: Klubdag: Vi går tur fra kl. 10-11. Stolegymnastik kl. 12 og ef-

terfølgende hygger vi os med kaffe.

Torsdage i lige uger kl. 12.30-15: Bankospil

CHARLOTTE KLUBBEN

Mødested og tid: Vangede Bygade 55, kl. 10, hvor andet ej oplyst.

Busture, Rejser, Foredrag, Koncerter, Petanque, Banko, Fester og meget mere – se www.charlotteklubben.dk

Mandag: Kortspil og lokal gåtur

Mandag og tirsdag: Gymnastik og Qi-Gong

Tirsdag: Kortspil

Hver onsdag kl. 11.30: Filmklubben Charlotte i Gentofte Kino. Biograf kort for 10 film 225 kr. Pris for medlemskab 375 kr. pr. sæson – gæstebillet 60 kr.

Torsdag: Hygge – fællesfrokost

Fredag: Kortspil – Kunstværksted

FAGLIGE SENIORER BRØNDBY

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

Kontingent: 125 kr./år – indbetales på kan indbetales på kto.nr. 532 6051 5971 – el. MobilePay 47 37 08, skriv navn og mobilnummer. Medlemskort leveres i din postkasse.

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

HEDEHUSENE PENSIONISTFORENING

Mødested: Hedehusene Fritidscenter, Hovedgaden 371, Hedehusene, hvor andet ej oplyst.

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

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

TORSLUNDE-ISHØJ PENSIONISTFORENING

Mødested: Brohuset, Vejlebrovej 45, Ishøj – Medlemsblad Tippen udkommer 4 gange/år.

Formand: Niels Egon Madsen – tlf. 21 24 07 05 – læs mere om os på danske-seniorer.dk/Find forening.

Nye medlemmer er velkomne!

ÆLDRE HJÆLPERE ÆLDRE HØJE TAASTRUP

Har du lyst til at være besøgsven for en ældre borger i Høje Taastrup, bedes du ringe til Margit Jensen på tlf. 24 24 03 73 for yderligere information.

KREDS NORDSJÆLLAND

*Kredsformand: Anette Tinghøj Hansen
Tlf.: 23 30 00 42 – mail: [aahh\(a\)mail.dk](mailto:aahh(a)mail.dk)*

Mødested: Skævinge Kro, Jernbanevej 1,

Skævinge.

Tilmelding: Til kasserer Lise Achton tlf. 50 93 46 64 – [dslise\(a\)ctop.dk](mailto:dslise(a)ctop.dk) eller v/betaling til Nordea reg.nr.: 2276 kto.nr.: 6278 585 350. Husk navn, mail og evt. forening til brug ved bekræftelse af tilmelding.

23. okt. kl. 9.30-ca. 15.30: Temadag – Morgenkaffe m/brød, derefter skal vi høre Bendt Bendtsen fortælle om sit spændende liv: "fra Bondedreng til Vicesstatsminister". Efter middag – kaffe/kage underholdning v/Lise Nees, en sangerinde med internationalt format, med sange fra hendes store repertoire. Tilmelding af hensyn til forplejning senest 16. okt. Pris 175 kr.

BLISTRUP PENSIONISTFORENING

Mødested og tid: Blistrup Medborgerhus, Helsingevej 64F, Græsted onsdage kl. 13, hvor andet ej oplyst. Kontaktpersoner: Nelli tlf. 21 72 76 88 eller Arne tlf. 40 30 93 40.

DANSKE SENIORER SKIBBY

Mødested og -tid: I gymnastiksalen, Nyvej 7b – kl. 13.30, hvor andet ej oplyst. Kontaktperson: formand Renè Køel Jensen, tlf.: 40 41 87 98.

Tilmelding til arrangementer: Anette Tinghøj Hansen tlf. 23 30 00 42 – Inge Rasmussen tlf. 26 74 86 45 eller på tilmeldingsliste i centret.

Banko: 1. og 3. onsdag i måneden (opstart 6. sept.)

27. sep.: Temadag – Dan Hilfling fortæller om sit liv. Tilmelding til Anette. Pris 75 Kr. inkl. kaffe & kage

2. og 3. okt.: Løvfaldstur til Carmens Curiers i Kalundborg. Afg: fra Nyvej 7b kl. 9. Pris 350 kr. Bindende tilmelding til Anette senest 8. sep. – Betaling senest 9. sep. til kto.nr. 5365 000 0243 474 AL. Bank

25. okt.: Temadag – Lotte Riisholt underholder. Tilmelding til Anette. Pris 75 Kr. inkl. kaffe & kage

DANSKE SENIORER RUDERSDAL

Mødested: skiftevis Søllerød Sognegård, Søllerødvej 13 – og Kulturcenter Mariehøj, Storm P område lok. 205.

Tilmelding til: Kasserer Werner Wittekind på [mail:werner\(a\)wittekind.dk](mailto:werner(a)wittekind.dk) el. tlf. 28 24 60 88 – først til mølle. Betaling: 1551 – 508 4347 eller mobilepay 162 462

Frimærkeklubben: Kulturcenter Mariehøj, lokale – Ib Spang Olsen – mandage kl. 12-15 (fra 4. sept.) Kontaktperson Bent Kelm tlf. 40 85 03 06 – [bentkelm\(a\)gmail.com](mailto:bentkelm(a)gmail.com)

23. aug. kl. 12.30: Frokostbanko – Mariehøj, Backstage. 2 stk. smørrebrød + øl/vand, kaffe m/småkager og 3 plader 6 spil, pris 100 kr., ekstra spil 25 kr., ekstra 3 plader 25 kr. Tilmeldingsfrist 21. aug.

7. sep.: Shoppingtur til Gekås, Ullared. Afg: Holte st. kl. 8 – hjem ca. kl. 19.45. Afg: Kulturcenter Mariehøj kl. 8.20 – hjem ca. kl. 19.15. Afg: Hillerød st. kl. 9 – hjem ca. kl. 18-45 v/rutebusserne. Mødetid 10 min. før afgang.

11. sep. kl. 14: Søllerød Sognegård – Mogens Lykketoft fortæller om muntre og triste oplevelser, kampe, sejre, nederlag

og erfaringer fra fire årtier i dansk politik. Pris 100 kr. Kaffe og kage. Tilmeldingsfrist 1. sep.

27. sep. kl. 12.30: Frokostbanko – Mariehøj, Backstage. 2 stk. smørrebrød + øl/vand, kaffe m/småkager og 3 plader 6 spil, pris 100 kr., ekstra spil 25 kr., ekstra 3 plader 25 kr. Tilmeldingsfrist 25. sep.

25. okt. kl. 12.30: Frokostbanko – Mariehøj, Backstage. 2 stk. smørrebrød + øl/vand, kaffe m/småkager og 3 plader 6 spil, pris 100 kr., ekstra spil 25 kr., ekstra 3 plader 25 kr. Tilmeldingsfrist 23. okt.

DIN LOKALE BISIDDER

Kontakt: Erik Hendriksen, Helsingør, Tlf.: 28 26 43 21, baagoehendriksen(a)gmail.com

JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

Mødested og tid: Kignæshallen – arrangementer m/spisning kl. 12 – Banko kl. 12.30, hvor andet ej oplyst.

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

Banko: 22. aug. – 12. og 26. sep. – 3., 10., 24. og 31. okt.

29. aug.: Foredrag – Amishfolket i Pennsylvania USA. Vi starter med lidt mad. Pris 150 kr. Tilmelding nødvendig

5. sep.: Temadag hos Samrådet på Færggården

19. sep.: Musik underholdning – Thopper underholder os med Country og Giro413 musik. Vi starter med lidt lækker mad. Pris 150 kr. Tilmelding nødvendig

17. okt.: Modeopvisning. Jane Bruuns rulende butik kommer med moderigtigt tøj til alle aldre og størrelser. Vi starter med at spise lækker mad, modeopvisning og slutter med kaffe og kage. Pris 150 kr. Tilmelding nødvendig.

LYNGE SENIORKLUB

Kontakt formand: Leni Petersen tlf. 40 44 82 65 – len(a)len.dk

SJÆLLANDSKORET

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

SKÆVINGE SENIORER

Mødested: Kulturhuset i Skævinge. Se mere – www.skaevingeseniorer.dk eller Facebook.

Kontakt: Formand Lissi Olsen tlf. 24 86 69 05 – lissiolsen49(a)gmail.com eller kasserer Yvonne Bek tlf. 31 20 72 18 – Ybek(a)mail.dk. Medlemskab: 200 kr./pers./år.

Banko: 31. aug. – 28. sep. – 26. okt.

14. sep.: Besøg på Vingård Ramløse (Højbjerggård)

12. okt.: Underholdning med Kælder Duoen

STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

Mødested og tid: HEP-Huset, Carlsbergvej 4, Stenløse – kl. 13, hvor andet ej oplyst. Se

mere på opslagstavlen i HEP-Huset.

Tilmelding: Lene Ravn tlf. 26 63 29 00 og tilmeldingslisten.

Næstformand: Birgit Schmidt – Kasserer: Johnny Mikkelsen tlf. 60 19 25 96.

Bankospil: Vi spiller i lige uger kl. 18.30 – Husk medlemskort

12. sep.: Bustur – Turen går til Hundested havn og besøger Sandskulptur området – frokost på Hundested Bed and Breakfast. Afg: HEP huset kl. 9.30 – Husk tilmelding

26 sep.: Fællesspisning – 3 stk. smørrebrød, kaffe m/småkager og lotteri med pæne præmier. Pris 60 kr. – Husk tilmelding

10. okt.: Sildebord og foredrag v/eventyrer og foredragsholder Jan Tvernø, fortæller om sine oplevelser i Somaliland og Sydsudan. Kaffe m/småkager. Pris 60 kr.

24. okt.: Sildebord og musik, underholdning v/Nellie og Frank. De vil underholde os med nye og gamle sange krydret med lidt historier. Kaffe m/småkager. Pris 60 kr.

ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

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

kontakt: Birgit Barreth tlf. 22 38 60 47 – bb(a)birgitbarreth.dk. find os på Facebook, søg blot på Østbyens pensionistklub.

ORGANISATIONSKONSULENT

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

TILMELD DIG NYHEDSBREVET OG FÅ MERE UD AF DIT MEDLEMSKAB!



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

Tilmeld dig og vælg nyhedsbrev her:

www.danske-seniorer.dk/nyheder

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



VI HJÆLPER HINANDEN

Hovedstaden & Sjælland

Jylland & Fyn

Bornholm

Medlemsforeninger

OBS: Medlemsforeninger får automatisk tilsendt nyhedsbrev til MEDLEMSFORENINGER (hver måned) og BESTYRELSESHJÆLPEREN hvert ½ år.

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.