

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 10. ÅRGANG · NR. 2 · APRIL 2022

SENIOR BLADET

SIDE 14

Er dit
plejehjem
Danmarks
bedste 2022?

SIDE 20

Stort interview
med Trine
Pallesen



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

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

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

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

Ansvarshavende redaktør
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse
SeniorBladet nr. 3 2022
udkommer 10. juni
Deadlines: Redaktion: 25/4
Aktivitetskalender: 3/5

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

Billetmrk:
Billetmrk. sendes til
hovedkontoret (se øverst)

Annoncer
Vendemus ApS
Mads Tjærby
mads@vendemus.dk
Telefon: 92 92 32 81
Bookingdeadline til nr. 3:
27/4 kl. 8

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136

Forsidefoto
Trine
Pallesen
Foto: Iben
Hauschultz



KRIG ER DET VÆRSTE

Krig er det værste, der kan ske. Vi bliver mindet om det, hver gang vi åbner for TV, radio og avis og ser billederne og reportagerne af rædslerne i Ukraine og om flygtningene som kommer, over 2 mio. i Polen og snart måske over 100.000 i Danmark.

Jeg kan ikke lade være med at forestille mig, hvordan det vil være selv at flygte, blive skilt fra dem man elsker, og komme til et fremmed land. Hvor taknemmelig vil man ikke selv være, hvis man møder en udstrakt hånd, medfølelse og gæstfrihed?

Som danske seniorer kan vi måske ikke gøre så meget, men noget. Vi kan bidrage økonomisk til organisationer, der hjælper i nærområderne, støtte den politiske fordømmelse af Putin-regimet og vi kan tage venligt imod de flygtninge, som kommer i alle landets kommuner. Vi kan give en hjælpende hånd, hvor der er brug for frivillige.

Midt i alt dette, kommer man til at tænke på, hvor heldige vi er at leve i Danmark og være vokset op i tiden efter 2. verdenskrig, præget af FN og andre organisationer, som er skabt for at sikre freden og for at forebygge krige. Vi har levet i den længste tid med fred i Europa nogen sinde, bortset fra krigene i ex-Jugoslavien, indtil nu. Danmark har været med i krige i Irak og Afghanistan, men krigen i Ukraine ligger tæt på og minder om alt det, der ændrer sig og kan komme til at præge fremtiden for vores børn og børnebørn.

Det billede af verden, vi har levet med siden 2. verdenskrig, har været præget af en nogenlunde stabil verdensorden indtil murens fald. Jeg troede som så mange andre, at det ville skabe mere fremgang og fred, men så i stedet, hvordan det blev starten til en globalisering med økonomiske krige om markeder, finanskriser, Kina som en ny stormagt og senest COVID-19 og nu inflation. Oven i det, det på sigt måske alvorligste problem af dem alle: klimakrisen.

Jeg plejer at kunne skrive nogle optimistiske ord ind i lederen i SeniorBladet. Denne gang er det svært. Dog er der én livserfaring, som melder sig: Det går nok. Vi seniorer, der er født omkring 2. verdenskrig, voksede op under den kolde krig, truslen fra atomvåben og Vietnamkrigen i 60'erne, arbejdsløsheden i 80'erne, mærkede virkninger af krige og finanskriser i 00'erne og senest COVID-19. Vi ved, at det nok skal gå – og at det går bedre, når vi hjælper hinanden, så godt vi kan, der hvor vi er. Lige nu med de mange flygtninge.

Med venlig
hilsen

Per K. Larsen,
Landsfor-
mand



INDHOLD



Trine Pallesen fortæller om sin fascination af Grethe Ingmann.



Musik skaber glæde og livskvalitet – uanset alder og kognitive evner.



Det nye medlemssystem blev taget godt imod.

4 Kort nyt

5 Nyt om DS

6 Danske Seniorers landsformand:
Hjælp dem, som rammes hårdest

10 Rabatter følger pensionsalderen
Fra 1. juli skal man være 67 for at rejse
på pensionistrabat i offentlig transport

12 Kom med til Seniorfestival på
Sydhavsøerne
Kom med til skønne dage med debat,
dans, musik og masser af godt selskab

14 Vi kan bygge op til
nærværsejeblikke
Professor Hanne Mette Ridder fortæller
om baggrunden for sin forskning i
musikterapi

15 Er dit plejehjem Danmarks
bedste?
Vær med til at kåre Danmarks bedste
plejehjem 2022

15 Stort studie: Musik giver velvære
og livskvalitet

16 Her kan man ikke spille falskt
Alle må bruge instrumenterne i haven:
Lærkereden

17 Direkte fra kørestolen til
dansegulvet

18 Sang og musik i demensomsorgen

18 Syn for sagn i Thisted
Else Marie fik besøg af en
musikterapeut - det gjorde
underværker

20 "Et solstrejf i en vandpyt" satte
tankerne i gang...

24 Mikael fra Høje-Taastrup og Pindi
fra Indien snakker dansk sammen

26 De skulle komme og lære at bruge
det

28 "Film skal ses i biografen" i
mørket sammen med andre
Kom gratis med i biografen

29 Pangfarver øger sikkerheden
Du halverer risikoen for at blive overset

30 Vind med SeniorBladet

32 Rejsehjørnet

34 Kulturkassen

36 Jubilæumsfest på Rude Strand

37 Tisvilde: Kom med på
Pilgrimsruten i maj

38 Billet mrk ...

39 Krydsord

40 Aktivitetskalender

KORT NYT

KOMMUNERNES PULJE FORDOBLES

Lige inden nytår afsatte Folketinget en pulje på 100 mio. kroner, hvor kommunerne kan søge staten om støtte til at hjælpe førtids- og folkepensionister og kontanthjælpsmodtagere, der blev ramt af stigende energipriser.

Denne pulje er nu forhøjet med nye 100 mio. kr.

ER DU FÆRDIG MED AT VÆRE PÅ BARSEL?

Er du bedsteforælder til en ene-forælder kan du med den nye barselsorlov risikere – eller få chancen for – at gå på barsel igen. Op til 13 uger må eneforsøgeren sende videre til en forælder.



VARMECHECKEN FORHØJES TIL 6.000

Sidst i marts stod det klart, at den "akutte" varmecheck, Folketinget lovede borgere på lave indkomster, ikke kan udbetales før i september.

Oprindeligt var checken på 3.750 kr. og kunne udbetales til husstande med årsindtægt på op til 550.000 kr., som havde stærkt forhøjede varmeregninger.

30. marts ændrede Folketinget indtægts- og beløbsgrænsen, bl.a. fordi

mange af de familier, der blev ramt ikke ville kunne komme i betragtning.

Checken er nu forhøjet til 6.000 kr., årsindkomstgrænsen til 650.000 kr.

Når checken først kan udbetales til september, hænger det bl.a. sammen med, at staten ikke "bare" kan samkøre registre (fx skat, Udbetaling Danmark og folkeregisteret), der skal nye systemer til.

VENT TIL DIN BANK SIGER TIL



Alle, der i dag bruger NemID, skal i løbet af 2022 skifte dette ud med det nye mere sikre MitID.

OBS: Invitation til at skifte kommer aldrig som almindelig mail! Du får den fra Digitaliseringsstyrelsen via din bank – enten som besked på din netbank eller i eboks.

Indtil da skal du ingenting foretage dig.

Du kan få hjælp i din bank, når den tid kommer – nogle kommuner tilbyder også hjælp i borgerservice. Se din kommunes hjemmeside.

NYT OM DS

VELKOMMEN TIL NYE FORENINGER:

- Mænds Mødesteder De Fynske Alper
- Foreningen Seniorhuset VOC Valby

KOM SENIORBLADET TIL TIDEN?

Godt halvdelen af vores medlemmer modtager medlemsblad SeniorBladet med posten – og dette nummer skulle du gerne have modtaget senest 22. april.

Lod det vente på sig, vil vi blive glade, hvis du vil give os besked – om hvilken dato, det landede i din postkasse.

Hjælp os med at få et overblik over, hvor bladet leveres til tiden, og hvor det evt. kommer senere end aftalt - brug gerne linket på www.danske-seniorer.dk/seniorbladet – eller scan koden med din smartphone og send oplysningerne nu.



SOMMERFERIE & Feriebemanding

- **Rejsehjørnet** og vores kontorer i København og Århus holder i år ferie-lukket i uge 28, 29 og 30.
- **Medlemsservices** telefon er i uge 28-30 åben tirsdag-torsdag kl. 10-12 for henvendelser fra medlemmer og foreninger.

NY I DANSKE SENIORER

Kasper Justesen er ansat som studentermedhjælper i Danske Seniorer. Han læser statskundskab på Aarhus Universitet og er ved at afslutte sin bachelor. To dage om ugen er hans arbejdsplads Danske Seniorers Jyllands-kontor i Klostergade i Århus. Han skal primært løse kommunikationsopgaver for organisationen, skrive oplæg til debatindlæg og bidrage med tekster til hjemmesiden.



KRITISERET AFTALE OM BANKO GENÅBNES – DANSKE SENIORER INVITERES MED

De nye regler for bankospil i landets foreninger, har været under intens kritik fra flere sider de seneste uger, herunder fra lokale foreninger og Danske Seniorer.

Reglerne skulle forenkle afgiftssystemet for små frivillige foreninger, men er stødt på kritik for at gøre bankospil til mere bøvls end glæde – eller decideret spild af tid for små foreninger uden store overskud – stik imod hensigten.

Skatteminister Jeppe Bruus genåbnede i går for den kritiserede aftale med henblik på at få "alle kritikpunkter på bordet". I samme omgang inviterede han via et tweet, Danske Seniorer med til drøftelserne.

Direktør for Danske Seniorer, Katrine Lester er lettet og glad for den politiske håndsrækning fra regeringen: "Vi er selvfølgelig glade for at blive inddraget i den politiske høring og vi ser frem til at skabe nemmere og mere gennemskuelige regler for bankospil i de små foreninger".



Alejandro Garay | Unsplash



DANSKE SENIORERS LANDSFORMAND: HJÆLP DEM, SOM RAMMES HÅRDEST

”Sanktioner mod Rusland efter invasionen af Ukraine må ikke skabe grobund for stigende ulighed og utryghed blandt danske folkepensionister og andre udsatte grupper”, lyder budskabet.



Danske Seniorer har de seneste uger markeret sig i medierne med fokus på de negative økonomiske konsekvenser af både inflationen og Ruslands invasion af Ukraine. ”For selvom vi står sammen om den konsekvente kurs og sanktioner mod Ruslands invasion af Ukraine, må de økonomiske omkostninger af sanktionerne ikke skabe grobund for stigende ulighed og utryghed blandt danske folkepensionister og andre udsatte grupper”, lyder budskabet fra landsformand, Per K. Larsen.

I kampen for frihed skal vi huske samfundets svageste, var titlen på det debatindlæg i Berlingske Tidende, som blev publiceret både online og trykt som dagens brev i den fysiske version af Berlingske Tidende i midten af marts. Afsenderen af indlægget var landsformand, Per K. Larsen og budskabet var klart: Kombinationen af generel inflation og dyrere energi som konsekvens af sanktionerne mod Rus-

land, er en bombe under mange danskeres økonomi, herunder folkepensionisternes. Indlægget er en del af en generel appel fra Danske Seniorer om, at det er vigtigere end nogensinde at forholde sig til, hvordan inflationen og sanktionerne rammer samfundets grupper forskelligt.

Dyrere at være dansker

Enhver dansker med bil har lagt mærke til de stigende benzinpriser. Det samme har enhver, der handler i supermarkedet eller, som holder øje med sin el- og varmeregning. Priserne bevæger sig kun én vej: Op ad. For at bruge et gammelt politisk udtryk, er det blevet dyrere at være dansker. Indtil videre er der intet, som tyder på, at tendensen stopper. Krigen fortsætter og med den fortsætter benzinpriserne og dermed de generelle prisstigninger i samfundet. Nogle danskere, herunder folkepensionister, er nødt til at bruge en større del af deres månedlige budget til

faste udgifter som mad, transport, varme og vand. Disse grupper, som i øvrigt også tæller studerende og andre, har simpelthen mindre luft i budgettet til at klare de voldsomme prisstigninger på energi, madvarer og benzin.

”Med et lille beskedent budget som folkepensionist bliver det sværere at købe en fødselsdagsgave til barnebarnet eller betale for et nyt buskort, når udgifterne til det helt basale som mad, strøm og varme bliver en større og større bekymring i dagligdagen”, mener Per K. Larsen

Derfor appellerer Danske Seniorer til, at man nu tager hensyn til de folkepensionister, der mærkes af de historiske prisstigninger. Konkret foreslår Danske Seniorer, at ældrechecken bør hæves som værn mod inflationen. Håbet er, at en økonomisk håndsrækning kan forhindre utryghed og ulighed blandt ældre og dermed skabe tryghed om nogle af de hårdest ramte borgere.

MÆND & HELSE

Hyppig vandladning?

Voksene "kiwifrugt"

Prostata - også kendt som blærehalskirtlen - er en kirtel med størrelse og form som en lille kiwifrugt. Den befinder sig i den nederste del af bækkenet hos drenge og mænd. Man mærker som regel først noget til den sent i livet. Prostata vokser nemlig gradvist med alderen, og egentlig har alle mænd en større prostata, når de fylder 65, end da de var 25. Det er således en helt almindelig tilstand, der er ufarlig*, men hvor man kan opleve forandringer i forbindelse med vandladningen.

Prostatafunktion og vandladning

Prostabona Plus er et kosttilskud til mænd, der gerne vil vedligeholde en normal prostatafunktion og understøtte normal vandladning. Produktet er produceret som ekstrakt-tabletter, hvor hørfrø er kombineret med fennikelfrø.

Hørfrø understøtter den normale funktion af prostata hos modne mænd, mens fennikelfrø bidrager til en normal vandladning og udskillelse af urin.

Tabletterne er også tilsat zink, vitamin E og

Antallet af toiletbesøg stiger typisk med alderen. Det er naturligt, men det kan være generende i hverdagen. Ikke mindst om natten.

selen. Zink bidrager til at vedligeholde et normalt testosteronniveau i blodet, mens vitamin E og selen beskytter cellerne mod oxidativt stress.

Som en ekstra bonus bidrager selen til normal dannelse af sædceller, mens zink bidrager til en normal frugtbarhed og reproduktion.

Læs mere på wellvita.dk

** Problemer med vandladningen kan skyldes sygdom, der bør behandles af en læge. Hvis du oplever stærkt generende problemer, og/eller at dine problemer forværres, anbefaler vi, at du søger læge.*



Gunnar støtter sin prostata og vandladning

Gunnar på 63 er i den alder, hvor mange jævnaldrende begynder at bemærke, at vandladningen ændrer sig. Tilstanden er ganske normal og typisk helt ufarlig, men kan til tider være generende.

Gunnar kendte godt til fænomenet med mænds prostatakirtel, som vokser med alderen. Da han så en annonce

for Prostabona Plus, fangede det derfor hans interesse. Han bestilte en pakke, og det har han ikke fortrudt et sekund.

- De naturlige ingredienser virkede perfekt for mig.

- Jeg kan klart anbefale Prostabona Plus til andre mænd, der er kommet op i alderen, fortæller Gunnar.

TJEK DIG SELV, MAND!

Har du en normal prostatafunktion?



Du sover igennem om natten uden flere toiletbesøg



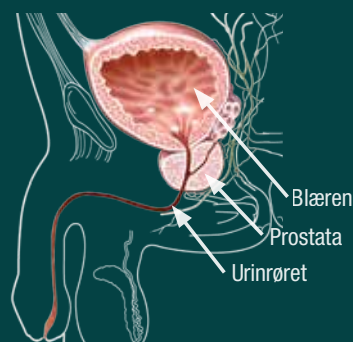
For voksne er 5 til 7 gange i døgnet normalt



Du har et normalt tryk på urinstrålen



Det drypper ikke, når du er færdig



Prostataen, som befinder sig i den nederste del af bækkenet, mærker man som regel først noget til senere i livet.

Prostabona Plus til halv pris

Prostabona Plus kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.

Kun 129 kr. (+ fragt 39 kr.)
2 måneders forbrug

TLF: 82 30 30 40
Hverdage kl. 8-16

WEB: wellvita.dk

Ingen bindingstid.
Betal efter at varen er modtaget



wellvita
Energivej 4, 6700 Esbjerg



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 "fodzoneterapi" 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-tråde. 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,-



RABATTER FØLGER PENSIONSALDEREN

Kristian Byrial Pedersen fra Århus er flittig bruger af offentlig transport. Han er af årgang 1946, så han behøver ikke bekymre sig om nye aldersgrænser. Vil han længere ud, end hans pensionistpendlerkortet rækker, køber han tillægsbillet på midttrafiks app.

Fra 1. juli skal du være 67 år for at få pensionistrabat med kollektiv transport – og vil du med metroen skal du betale metrotillæg.



Fra januar i år skal alle, der kører med metroen i København, betale et tillæg pr. rejse. Det blev allerede besluttet, da Metrorouting 3 og 4 blev planlagt. Af tekniske årsager slap mimrekort(pensionistkort)-holderne for tillægget, mens alle andre har betalt 1,5 kr. i tillæg pr. tur i et par år. Men nu er det slut med forskelsbehandling.

Du vælger selv, om dit pensionistkort skal være inkl. metro, så betaler du 70 kr. ekstra for de 3 måneder. Har du pensionistkort uden metrotillæg, skal du købe en tillægsbillet til

12 kr. for hver enkelt tur. Så der skal kun seks ture til, at det er billigere med det faste tillæg.

“Det er da ærgerligt, at der igen er noget, der bliver dyre for pensionister”, siger Danske Seniorers direktør Katrine Lester og opfordrer alle over 65 til at skynde sig at tilmelde sig ordningen inden 1. juli: Så gælder de ‘gamle’ regler nemlig stadig.

Lidt kan pensionisterne i Region Hovedstaden og Region Sjælland dog glæde sig over: fremover er kun én



MÅNEDENS Ø-DEAL

Forårsophold på skønne Ærø i maj

4 dage med bl.a. underholdning, dinnermusik, bryggeribesøg, museumsbesøg, guidet bustur samt Ærøpandekager



Ank. 1. 4. 7. 10. 13. 16. 19. 22. 25. 28. og 31. maj

Prisen inkluderer:

3 x Overnatning i std. dobbeltværelse på Ærø Hotel,
3 x Stor morgenbuffet, 3 x 2-retters aftenmenu
1 x Kaffe m. Ærøpandekager, 1 x Dinnermusik, 1 x Underholdning (Syngepige Elsebeth Iver), 1 x 3-timers guidet bustur, 1 x Byvandring i Marstal, 1 x Entrebillet til Marstal Søfartsmuseum, 1 x Øl-smagning på Ærø Bryggeri (transport i egen bil) samt færgebillet t/r m. ÆrøXpressen som sejler mellem Lange-land og Ærø

Pris pr. pers. kun 2.595,-

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

Benyt annonsekoden C16 og book direkte på www.aeroehotel.dk eller tlf. 6253 2406

Danmarks hotel KUN for voksne

spærretid for pensionistpris-rejser: nemlig fra kl. 07 til kl. 09.

Glade pensionistpriser i hele landet

Pensionister rejser billigere med offentlig transport - og alt efter hvilken region eller endda kommune, man bor i, er det forskelligt dyrt - eller billigt, om man vil, at tage bussen som pensionist.

I Hovedstaden og Sjælland må en pensionist slippe 630 kr. for 3 måneders ubegrænset rejse uden for spærretiden, som nu kun er fra kl. 07 til kl. 09, mens en pensionist i Region Midtjylland slipper med 540 kr./måned for det samme. Her er der dog stadig 2 spærretider: kl. 07-8.30 og kl. 15-17. Kortet gælder til bus, Letbanen og de Midtjyske Jernbaner.

Nogle kommuner har indført årskort for pensionister: i Jylland kan pensionister i fx Billund og Vejle for kun 400 kr./år rejse, så meget de vil inden for kommunegrænsen. I Kolding tilbydes dette til alle, der er fyldt 66 for 500 kr. pr. år.

Fra 1. juli er aldersgrænsen 67 år - og så "aflives" 65-billetten, den bliver til en 67-billet.

Gratis-forsøg i Tønder

Tønder Kommune giver i 2022 alle borgere, der er fyldt 65 100 % rabat på rejser med offentlig transport. Også her gælder den ny aldersgrænse på 67 fra 1. juli.

Ordningen gælder folke- og førtidspensionister. Læs om priser og betingelser på dit regionale trafikelskabs hjemmeside.

Vær særligt opmærksom på

- ▶ er du mellem 65 og 67 og har endnu ikke pensionistkort, er det måske klogt at anskaffe dig det inden juli. Så gælder de gamle regler
- ▶ har du allerede et pensionistkort, fortsætter du på de samme regler.



KOM MED TIL SENIORFESTIVAL PÅ SYDHAVSØERNE



Højskolen Marielyst og bl.a. Danske Seniorer byder igen på to dage spækket med musik, foredrag, debatter og dans.



Henning Stærk Band, Daimi & Louisiana Jazzband, Niels Skousen, Burnin Red Ivanhoe og Dorte Kollo. Det er blot nogle af de kunstnere, du kan opleve til sommer, når Højskolen Marielyst sammen med Danske Seniorer, Faglige Seniorer og Ældre Sagen Ny-

45 MINUTTER HVER TIME

Der bliver gang i den fra morgen til aften og alle programpunkter varer 45 minutter med skift hver hele time. Så du kan nå at opleve en masse lige fra små koncerter, faglige og underholdende indlæg, debatter og dans ... og stadig nå at hygge, nyde og slappe af.

købing Falster-Sydfalster igen byder på seniorfestival i de skønneste omgivelser i sommerlandet på Falster.

Højskolen, som lægger areal til festivalen, ligger lige i smørhullet af den populære ferieby med et væld af overnatningsmuligheder inden for rækkevidde og kun 300 meter fra en af Danmarks dejligste badestrande. Grobunden for festivalen blev lagt i 2019, hvor det var en stor succes med knapt 3.000 glade gæster i alderen 50 til 90 år. Efterfølgeren har dog ladet vente på sig på grund af Corona, men til sommer går det endelig løs!

27. og 28. juli forvandles højskolens park for en stund til en indbydende, autentisk festivalplads for seniorer med et overflødighedshorn af musik, foredrag, debatter, talks og ikke mindst dans, som i år får sit eget telt.

"Vi glæder os rigtig meget til, at vi

igen kan byde velkommen til to forrygende dage i parken. Som noget nyt har vi i år udvidet festivalpladsen med en fjerde scene – eller rettere et dansetelt – for at skabe mere plads og øge fokus på bevægelse. Her vil foreningslivet byde på forskellige former for dans, og der bliver rig mulighed for en svingom, hvis man trænger til at strække benene eller bare gerne vil lære at danse alt fra linedance til vals", fortæller forstander for Højskolen Marielyst Christian Schou.

Musikken er på plads

Højskolen er i fuld gang med planlægningen i tæt samarbejde med medarrangørerne Faglige Seniorer, Danske Seniorer og Ældre Sagen Nykøbing Falster-Sydfalster. Musikprogrammet er mere eller mindre på plads og der er en herlig blanding af dansk top med

Kirsten Siggaard og Keld & Hilda med Mickey Pless, skøn rock af Stig Møller & Peter Ingemann og Niels Skousen og irsk folkemusik af højskolens eget husorkester Mary's Men, som desuden også optræder i forskellige konstellationer med alt fra viser til pop- og barokmusik.

Det mere faglige indhold leveres bl.a. af medarrangørerne og offentliggøres på www.hsmarielyst.dk, så snart alle aktører er på plads. Der finder du også link til billetkøb.

Fristelser på stribe

Ud over den gedigne underholdning og udstillinger med services og produkter, der henvender sig til dig som senior vil du også blive mødt med masser af fristelser at forsøge oplevelserne med: du kan fx smage lækkerier fra højskolens eget køkken, der sørger for delikate frokost- og middagsretter lavet fra bunden samt uimodståeligt hjemmebagt bagværk hele dagen.

Mød os på festivalen

Danske Seniorer deltager ikke kun i planlægningen, vi blander os i debatten, byder ind med konstruktive forslag til løsninger og tilbud om gode oplevelser.

Du kan møde både vores direktør Katrine Lester og vores folkevalgte, bl.a. kredsformand på Lolland-Falster May-Brit Horst.

Lad bilen blive hjemme

- Tag toget til Nykøbing Falster, derfra er der gode busforbindelser direkte fra stationen til højskolen.
- Tag bussen: højskolen tilbyder buskørsel til billige penge tur/retur fra Sjælør St. og Køge Nord.

Du kan læse meget mere om festivalen og højskolen på hsmarielyst.dk/seniorfestival, hvor du også allerede nu kan sikre dig din billet til sommerens hyggeligste festival for seniorer.



SENIOR FESTIVALEN 2022

ONSDAG DEN 27. OG TORSDAG DEN 28. JULI
HØJSKOLEN MARIELYST, BØTØVEJ 2, 4873 VÆGGERLØSE

HENNING STÆRK BAND
BURNIN RED IVANHOE
DAIMI & LOUISIANA JAZZBAND
KELD & HILDA MED MICKEY PLESS
STIG MØLLER & PETER INGEMANN
NIELS SKOUSEN // ERIK GRIP
FEDE FINN & FUNNY BOYZ TRIO // MARYS MEN
KIRSTEN SIGGAARD // DORTHE KOLLO
BLUESKARTELLET // JAMES RASMUSSEN
JENSEN & BUGGE // LASSE OG MATHILDE

+ TALKS, DEBATTER, FOREDRAG OG DANS

KØB DIN BILLET PÅ
hsmarielyst.dk/seniorfestival






VI KAN BYGGE OP TIL NÆRVÆRSØJEBLIKKE

Hanne Mette Ridder har altid været omgivet af musik – i dag er hun professor ved Aalborg Universitet og forsker i musikterapi.



blot er tilfældigt, om man kan påvirke demensramte med musik. "Vi kan bevidst bygge op til nærværsøjeblikke, også ved svær demens", siger hun.

Forklaringen er, at vi – når vi lytter til musik, spiller og synger – aktiverer bevægelse, følelser og erindring. Musikken involverer derfor mere intakte områder af hjernen, så selv svært demensramte kan genkende og forholde sig til musik. Resultatet er, at det, lægerne kalder neuropsykiatriske symptomer på demens, reduceres.

Stadig flere bruger musikken aktivt

Stadig flere danske plejehjem – og også sygehuse og andre institutioner – bruger i dag aktivt musikken som del af det daglige liv. Musikterapeuter fortæller om, hvordan musik kan dæmpe smerter, få folk op at gå eller danse, og skabe en nærværende kontakt. Påørende oplever fx pludseligt at kunne sidde og synge sange med den mor eller far, som de ikke har følt sig rigtigt i kontakt med i måske årevis.

Flere og flere ønsker at bruge musikken, og det er primært dem, Hanne Mette Ridder og ph.d.-studerende Julie Kolbe Krøier nu har skrevet en bog til: "Stemning. Musikalsk interaktion i demensomsorgen."

"For selvom der uddannes flere og flere musikterapeuter, vil de aldrig

kunne nå ud til hver enkelt borger med demens. Derfor er der brug for, at medarbejdere, der til daglig drager omsorg for demensramte, integrerer en faglig viden om musikalsk interaktion. Med bogen ønsker vi at skabe en forståelse for, hvorfor og hvordan musik kan anvendes af medarbejdere i demensomsorgen, og give indsigt i hvordan musikalsk samvær kan anvendes på en faglig bevidst måde", fortæller Hanne Mette Ridder.

Bogen beskriver bl.a. PAMI, person-afstemt musikalsk interaktion, som tilgangen er navngivet, og det glæder Birgitte Vølund, landsformand for Alzheimerforeningen.

"PAMI er et nyt og virkelig relevant fagligt pust, der viser, hvordan musik kan anvendes i den daglige praksis som netop det, musik er: et urmenneskeligt fælles sprog, der skaber oplevelsen af socialt fællesskab og en nærende relation", siger hun og peger på, at bogens mange beskrivelser af PAMI anvendt i praksis underbygger det indlysende i at uddanne medarbejdere i denne praksismetode:

"PAMI er forhåbentlig kommet for at blive, og det er mit håb, at den vil blive flittigt implementeret i praksis i alle landets kommuner, fordi den kan medvirke til at gøre hverdagen mere tryk og begribelig og mindre ensom for personen med demens", siger Birgitte Vølund.

I Tanzania voksede hun op med sang og trommer, senere, i Aarhus, med klassisk musik, klaverspil og korsang på højt niveau, på Aalborg Universitet uddannede hun sig i musikterapi.

Lidt tilfældigt fik Hanne Mette Ridder arbejde på et plejehjem: "Jeg havde tre små børn og kunne cykle hjemmefra til plejehjemmet, så det var praktisk," fortæller hun. Der lagde hun grunden til det, hun i dag arbejder med:

"Jeg var på en afdeling med kun 24 beboere. Det gav mig mulighed for at komme tæt ind på hver enkelt og gå i dybden. Det er den forståelse, jeg bygger al min forskning på", fortæller Hanne Ridder, i dag professor ved Aalborg Universitet.

Hun har bl.a. fundet ud af, at det ikke

Bogen om musikalsk interaktion i demensomsorgen

Udkommer i april på Gyldendals Forlag. Projektet er støttet af VeluxFonden og Alzheimerfor- eningens Forskningsfond.

Hanne Mette Ochsner Ridder og Julie Kolbe Krøier

Stemning

Musikalsk interaktion
i demensomsorgen



Gyldendal

Charlotte Pardi har tegnet kvin- den på forsiden af Hanne Mette Ridder og Julie Kolbe Krøiers nye bog. "Vi har valgt det, fordi det præcist viser, hvad musik kan – rumme det flertydige. Fx skabe glæde og vemod på samme tid", siger Hanne Mette Ridder.

ER DIT PLEJEHJEM DANMARKS BEDSTE?

I år vælger vi det, der er bedst mht. musik og sang.



Med æren fulgte en pris på 20.000 kr. til oplevelser for beboere, personale, frivillige og pårørende. Vinderen var Fripleshjemmet Hesselvang i Hvalp- sund. Fra mandag 2. maj kan du ind- stille et plejehjem, du synes gør det rigtigt godt for sine beboere, til prisen. Fokus er på sang og musik.

Vi indsamler indstillinger elektro- nisk, og hvis du tilmelder dig vores ny- hedsbrev, modtager du linket direkte i din mailboks. Du kan også finde linket på vores hjemmeside fra 2. maj.

Din indstilling skal være ledsaget af en kort motivation, der beskriver,

hvordan sang og musik gør en forskel på det plejehjem, du indstiller.

Vi modtager indstillinger frem til 1. august, hvorefter et indstillingsudvalg udpeger de 5-7 bedste i hver region. Den endelige nominering foretages af Danske Seniorers landsledelse.

De nominerede præsenteres i Senior- Bladet og danske-seniorer.dk i oktober, hvorefter afstemning om titlen åbnes.

Prisoverrækkelsen vil finde sted i november. Som vinder i 2021 delta- ger Fripleshjemmet Hesselvang ikke i årets konkurrence.

STORT STUDIE: MUSIK GIVER VELVÆRE OG LIVSKVALITET

En gruppe forskere har set på resulta-erne af en stor del af den forskning, der gennem årene har undersøgt sam- menhængen mellem musik og livskva- litet. De har analyseret resultaterne fra 26 studier, der undersøgte effekten af henholdsvis

- musikterapi
- at lytte til musik
- at synge
- og af gospelmusik.

Forskerne konklusion er, at musik gi- ver velvære og livskvalitet, og at den lader til at kunne have den samme ef- fekt på mental sundhed som effekten af motion og vægttab. Og det gælder uanset om man synger, lytter eller spiller musik, skriver Videnskab.dk, baseret på en artikel fra den engelske avis The Guardian.

HER KAN MAN IKKE SPILLE FALSKT

Mange – måske de fleste af os – har en drøm om at kunne spille. Rent og smukt og i hvert fald ikke falskt og med mislyde. Den drøm kan alle nu få opfyldt i musikhaven "Lærkereden" ved friplejehjemmet Hesselvang i Hvalpsund. Havens instrumenter er indrettet, så alle kun frembringer smukke lyde, når de spiller på bell-lyren, xylofonen eller marimbaen.



Hesselvang – sidste år det plejehjem, Danske Seniorers medlemmer udpegede som Danmarks bedste – er nemlig helt i front, når det kommer til at bruge musik. Såvidt de ved på Hesselvang, er musikhaven den største, der er tilknyttet et dansk plejehjem. "Det er stort for et lille plejehjem", siger Lene Poulsen fra venneforeningens bestyrelse.

Bestyrelsen var med til at skaffe pengene til instrumenterne via en bevilling på over 350.000 kr. fra Sundhedsstyrelsen og er også med til at få haven til at fungere. Den er indrettet, så ikke bare beboerne, men alle i byen kan bruge den, og så den kan tjene som inspiration for alle, der har lyst til at arbejde mere med musik.

Haven er opbygget, så der er instrumenter, der virker beroligende med deres meditative toner, mens andre stimulerer sanserne og pirrer nysgerigheden. På tur rundt i haven vil man, udover det at spille på eller lytte til instrumenterne, opleve samvær, frisk luft, naturens dufte, lyde og skønhed. Alle sanser inddrages. På den måde får musik og bevægelse en helt ny mening.

Haven har fået sit navn "Lærkereden", fordi et af musikinstrumenterne automatisk spiller "Jeg ved en lærkerede", og fordi sangen er meget værdsat på Hesselvang. "Vi synger den rigtig tit. Alle kan den og alle synger med. Og så ved vi jo, at det er sang som alle store som små får lært", siger Lene Poulsen.

"Ofte oplever vi, at musikken sætter gang i samtaler om erindringer og følelser; om ungdommens høstboller på den lokale kro o.s.v. Alt sammen stemninger der giver den demente en god fornemmelse i kroppen. Med aktiviteter og ophold i musikhaven vil vi ger-

ne understøtte disse gode stunder", understreger Dorthe Bredtoft, aktivitetsmedarbejder på Hesselvang.

Instrumenterne kommer fra virksomheden Percussion Play i Blommenslyst ved Odense, og på deres hjemmeside har de lagt et citat af den græske filosof Platon, der siger "Musik giver universet en sjæl, den giver sindet vinger, fantasien flugt, alvoren charme, og den giver munterhed og liv til alt".

Og så tilbage til den himmerlandske muld: Et oldebarn drøner rundt, spiller på instrumenterne og konstaterer "Oldefar, nu er det ikke længere kedeligt at besøge dig".



Bell-lyren er et af de instrumenter, som mange ældre har glæde af at spille på.

DIREKTE FRA KØRESTOLEN TIL DANSEGULVET

”Jeg gik engang hen til en kørestolsbruger og spurgte, om han ville danse, og uden at tænke over det sprang han bare op af kørestolen og bevægede sine ben for første gang i flere år. Manden brugte lift til dagligt. Men det er det, musik kan. Hans krop glemmer, at den er dårlig, og så rejser han sig bare op og danser, fordi kroppen bliver så glad for at høre musik fra dengang, den kunne alting.”



Det fortæller Denise Thygesen i fagbladet Ergoterapeuten. Hun er aktivitetsergoterapeut, nu på friplejehjemmet i Nørager, og hun har arbejdet på plejehjem i størstedelen af sin karriere.

Interviewet handler om, hvordan hun ser udviklingen i faget, og hun fortæller bl.a. om, hvordan hun gennem sin karriere har oplevet, at der er kommet et større fokus på musik som tera-

piform. ”Musikken rykker virkelig nu. Man er begyndt at tænke musikterapi som en evidensbaseret, socialfaglig behandlingsform i stedet for bare underholdning”, siger Denise Thygesen.

I sine år som ergoterapeut har Denise Thygesen haft forskellige stillinger på plejehjem i alt fra Nordjylland til Fyn. ”Her har hun hevet beboerne ud af værelserne, væk fra fjernsynet og ned for at spille bold, bage småkager,

køre en tur i bussen, spille noget musik, cykle en tur, lave stoleygnastik og hvad de ellers har kunnet finde på. Hun har også arrangeret store danseballer for de ældre”, fortæller bladet Ergoterapeuten.

Mange flere end beboerne på plejehjemmene har i øvrigt glæde af Denise Thygesens musik: Hun er aktiv musiker, og har bl.a. for nogle år siden medvirket i DK 4's store musikdyst.



Denise Thygesen,
fotograferet af
Lars Horn

SANG OG MUSIK I DEMENSOMSORGEN

Hent gratis manualen her: www.dermus.aau.dk



Social- og sundhedsassistent Lissy Vejen synger een sang, når hun fx hjælper en beboer med demens med at børste tænder. Hun synger en anden, når hun skal vaske beboeren – og så går alting meget lettere.

Sangen fortæller nemlig beboeren, at nu skal det og det ske – og for Lissy Vejen betyder det, at konflikter og udadrettet reaktion erstattes af mere ro og tryghed.

Hun arbejder på plejecenter Strandgården i Strandby ved Frederikshavn og har været med til at uarbejde en online manual, der skal hjælpe hendes kolleger på landets plejehjem til at bruge sang og musik i demensomsorgen.

Gennem autentiske videooptagelser fra praksis kan man se en række enkle måder, hvor man ved at synge, nynne eller spille musik kan forbedre dagligdagen for personer med demens.

Lissy Vejens erfaringer er, at man overhovedet ikke behøver at kunne synge fejlfrit eller kende alle ord i en sang. Med manualen ved hånden kan man blot gå i gang.

Med i projektet er foruden Plejecenter Strandgården i Strandby også Plejecenter Sølund, København, demenscenter Skovgården, Hadsund, og plejecenter Lindegården i Vejle. Med er også forsker Aase Marie Ottesen, Aalborg Universitet.

Folkene bag manualen kæmper i øvrigt nu for at skaffe penge til, at den kan fortsættes længere end til november i år. Tanken havde været, den skulle bevise sin værdi og funderes økonomisk i de forgangne par år, men coronaen spændte ben for disse tanker. Mens pengejagten fortsætter, uddanner blandt andre Lissy Vejen kollegerne i at bruge manualen, som det har taget næsten fire år at udvikle.

“Vi håber, det vil lykkes. Der er så store muligheder for at hjælpe vore mange med demens bedre”, siger Lissy Vejen.

Det er Veluxfonden, der har finansieret online-manualen.

SYN FOR SAGN I THISTED

Hvis nogen er i tvivl om, at musikterapi virker, så se beviset her .



Hvis nogen er i tvivl om, hvad musik kan betyde for mennesker med demens, kan få minutter i selskab med Else Marie Larsen og musikterapeuten, forskeren Jens Anderson-Ingstrup fra Aalborg Universitet gøre det lysende klart. I en udsendelse fra fra TVMidtVest følger vi de to fra

Else Marie Larsen efter musikterapeutens besøg. Foto: Klip fra udsendelsen.

hans ankomst til Else Marie Larsen over de minutter, hvor han spiller, og Else ikke reagerer, til at hun hører musikken og – man kan næsten ikke sige det anderledes – kommer til live.

Se det, og du vil aldrig glemme Elses forvandling.

Se det herfra: www.tvmidtvast.dk/lyden-af-liv/lyden-af-liv-afsnit-1

Optagelsen stammer fra plejehjemmet Vibedal i Thisted.

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

89871529

goMoto 4.3

En el-knallert til sommer- og vinterbrug – den kører du bekvemt uden støj fra en forbrændingsmotor – og med lave driftsomkostninger! I stedet for at køre bil kan du selvstændigt køre denne fortræffelige el-knallert fra sted til sted. goMoto 4.3 åbnes med fjernstyring. Dørene åbner sig ordentligt og det er let at sætte sig i det rummelige førerhus. Plus-modellen starter du ved at trykke på en knap. goMoto 4.3 har to effektive navmotorer. Med direkte kraftoverføring fungerer knallerten perfekt året rundt, under alle forhold og nu desuden mere energieffektiv end før. Den nye goMoto's kvalitet oplever du bedst ved selv at køre den.

Farver: ● ● ●



25/40 KM/H 92 KM^x UDEN KORT*



fra. **54 900 DKK**

Du kan nu finansiere din el-scooter via Santander Consumer Bank!

SKAND-KØRETOJERNE ER BEREGET TIL HELÅRSKØRSEL!

VI HAR OGSÅ ET HELDÆKKENDE SERVICENETVÆRK OG FLEKSIBLE BETALINGSMÅDER.

SKAND
GO MOTO 4.3

2 ÅRS
SKAND
GARANTI

GØR SÅDAN:

Ring og bestil på 89871529 eller på kundeservice@skandscooter.dk

Vi leverer det el-køretøj du har valgt brugsklart til din dør, overalt i Danmark og tilbyder to års fuld garanti på vores produkter – uden kilometerbegrænsning. Alle vores fremragende køretøjer er perfekte til nordiske vejrforhold. Vi har taget alt i betragtning for at du skal kunne færdes selvstændigt og sikkert. Vi har også et heldækkende servicenetværk og fleksible betalingsmåder.

SIKRE DIN BEVÆGELSESFRIHED I DAG!

Et revolutionerende og elegant alternativ til personlig kørsel. Du kører virkelig grønt og næsten lydløst. Helt uden udslip. Scogo er en meget stabil og let scooter at køre på skovstier, sand, grus, brosten eller asfalt. En perfekt køregeometri og moderniseret affjedring gør kørselen behageligere og mere fleksibel end før. Den avancerede motorstyring muliggør en fortræffelig torsion og den største rækkevidde på markedet. Tag det lette litium-batteri af og oplad det med lethed hjemme eller på arbejdet.

Farver: ● ● ●



25/45 KM/H 65 KM UDEN KORT*



SCOGO



fra. **17 900 DKK**

Den ægte Leijona 1300 el-scooter kan du kun få hos os! Det er en rigtig banebryder med hensyn til teknik og komfort. Dens perfekte køreegenskaber og klare LED-lysteknik er elegante og alligevel helt sikre. Leijona 1300 er let at håndtere og meget velegnet til nordiske vej- og vejrforhold samt sommer- og vinterkørsel. Batterierne er de sikreste på markedet og holder længe, når de bruges korrekt. Scooteren har også bakgear!

Farver: ● ● ●



25 KM/H 55 KM UDEN KORT



LEIJONA
1300



fra. **19 900 DKK**

★ Trustpilot ★ ★ ★ ★ ★

Samtl. kreditbeløb kr.: 19.900; MdL. Ydel. kr.: 443; Løbetid 60 mdr; Var. Deb.rente 6,16 %; ÅOP 12,70 %; Samtl. kreditomk. kr. 6.672; Samtl. tilbagebet. kr. 26.572; Etabl.omk. samt mdl. gebyr er medtaget i beregningen. Skal bet. via BS. Fortrydelsesret 14 dage. Finansiering via Santander Consumer Bank.

* For at køre den lille knallert (25 km/h) behøver du ikke kørekort, hvis du er fyldt 18 år før den 19. januar 2013. For at køre en knallert (40-45 km/h) skal du mindst have et kørekort i kategorien AM.
x Den virkelige strækning, der er målt efter testcyklussen WMTC | ¹² Rækkevidde med ekstra batteri, som bestilles for sig.

KØRETOJET LEVERES KØREKLARE!
OPLADES I EN ALMINDELIG STIKKONTAKT.

RING 89871529 | KUNDESERVICE@SKANDSCOOTER.DK | POST: SKAND A/S, RÅDHUSPLADSEN 16, 1550 KØBENHAVN | SKANDSCOOTER.DK

"ET SOLSTREJF I EN VANDPYT" SATTE TANKERNE I GANG...

Lige siden Trine Pallesen spillede Grethe Ingmann i Tivoli for 11 år siden, har især ét spørgsmål rumsteret i hende: Hvad er det i et menneske, der gør, at det giver op så tidligt i sit liv?



"I 2010 fik jeg et tilbud om at være med i 'Et solstrejf i en vandpyt' i Tivoli, en teaterkoncert om Grethe Ingmann. Jeg ville rigtig gerne spille Grethe og fortælle historien om Grethe og om Grethe og Jørgen. Og det blev det. Hendes historie rørte mig – og over årene har jeg tænkt, at jeg godt ville komme dybere ned i Grethes personlige situation. Hun døde, da hun var så gammel, som jeg er nu", siger Trine Pallesen.

Det gør hun til oktober. I en forestilling skrevet af Anna Panduro, instrueret af sin søster Sofie Pallesen og med Mathias Grove som kapelmester for et seksmandsorkester, med flere sange og historier fra Grethe Ingmanns alt for korte liv. Den har fået navn efter en af Grethes LP'er: "Ta mig som jeg er", og den bliver Trine Pallesens første soloforestilling.

SeniorBladet møder Trine i Århus en solskinsdag i marts til en snak om Grethe Ingmann, musikken og tankerne bag koncerten.

Lynkarrieren og lykken

Trine har, som hun siger: "altid har haft en ømhed for Grethe Ingmann, for at være så ung, da hun debuterede". Grethe, dengang med efternavnet Clemmesen, kom fra en helt "almindelig" familie på Amager, dog med en enlig mor og 3 søstre. "Nogen har hørt, hun kunne synge og hun fik sin debut som 17-årig. Det var tidligt", fortæller Trine.

Grethe Clemmesen var sangerinde i Mahilini Hawaii i 1955. Samme år mødte hun Jørgen Ingmann, og så tog tingene fart: det blev til 20 års parløb, både musikalsk og privat, indtil de blev skilt i 1975.

Deres første store hit var "Blot slentre gennem regn" og i 1963 vandt de som det første skandinaviske deltagere nogensinde det Internationale Melodi Grand Prix med sangen "Dansevise". Alle kendte Grethe og Jørgen Ingmann og kunne synge med på deres sange. Det var succes på succes op gen-





nem 1960'erne og '70erne, men efter skilsmissen fra Jørgen vendte det. Bl.a. sneg alkoholen, som dengang var en del af branchen, sig til en stadig større rolle i Grethes liv.

Men verden omkring hende forandrede sig også.

Gik Grethe af mode?

"Det var også på den tid, danserestauranterne lukkede og Grethe begyndte i stedet at synge på blokvogne, hun tog sine gamle sange op igen – og 'glemte' vel at ny-orientere sig? At genopfinde sig selv? Måske gik hun 'af mode'", funderer Trine...

Trine tænker også på, hvad det mon gjorde ved den kun 17-årige Grethe at blive hvirvlet ind i en glitrende verden af succes, inden hun rigtigt nåede af finde ud af, hvem hun egentlig var: "Jeg tror, at hvis ikke man har en stærk kerne i sig selv at holde fast i, så kan man godt blive afhængig af publikums applaus. Af folks anerkendelse. Når den forsvinder, så går det galt, hvis man ikke har andet...". Måske var det det, der skete?

Der opstår en lille pause i vores samtale. Så siger Trine:

"Jeg kunne bare godt tænke mig at give hende lidt taletid." Det sker i oktober.

Jeg er ca. samme sted nu

At tankerne netop nu forvandles til en turne med en teaterkoncert om Grethe Ingmann, hendes stemme og sangene og hendes liv, hænger til en vis grad sammen med Trines egen alder, og det sted hun er i livet i dag. Hun er 51 og der er store omvæltninger på vej; børnene flytter hjemmefra og så der er plads til noget nyt ...

For Grethe, der som Trine også var mor til to, var det måske også en tid med snart voksne børn, må det også have været tidspunktet, hvor der var mulighed for at gøre noget nyt, at hoppe på et andet tog!



Sådan føles det i hvert fald set fra Trines ståsted, der nu er ca. så gammel, som Grethe Ingmann var, da hun døde, 51 år gammel. Og det gør hende både lidt trist, men også dybt fascineret af en af Danmarks største sangerinder, hendes skæbne og stemme og musik, ikke mindst hendes store passion jazz-musikken, som hun værnede om og vendte tilbage til igennem hele sit musikliv.

”Tiden og verden var en anden da Grethe var ung. Der er måske en større umiddelbarhed og Grethes stemme og måde at være i verden på var ikke til at komme udenom. Man var ikke i tvivl om, at hun sang fra hjertet”.

Pressen betegnede hende som en af dansk pop og underholdnings mest lyssende stjerner nogensinde.

”Det får mig til at tænke på, hvad det

er i et menneske, der gør, at det bare ’giver op’ – og at man vælger (jeg ved godt, at alkoholisme er en sygdom) at drikke sig ihjel?”

Om Trine finder – eller kan give svaret i sin teaterkoncert, må vi vente og høre til oktober.

Du kan høre historien og de skønne sange sammen med Danske Seniorer 9 steder i Danmark (se nedenfor)

Det startede hos Bjørn

”Jeg stod tit ved den lille scene ved hovedindgangen i Tivoli, hvor Promenadeorkesteret spillede og drømte om at stå der og synge”, fortæller Trine. Det var dengang Bjørn Hyrup, indtil sin pensionering i november kulturkonsulent i Danske Seniorer, var kapelmester.

”I mange år havde jeg en seddel med Bjørn Hyrup plus hans telefonnummer hængende på mit køleskab. Endelig fik jeg taget mod til mig og fik ringet. Og så sang jeg der hver tirsdag i en del år. Det var ved en af de lejligheder, Tivolis musikchef Peter Rose så mig og så kom jeg til at spille Grethe Ingmann i ’Et solstrejf i en vandpyt’ i Tivolis Glas-sal”, fortæller hun.

”Vi har lavet mange gode koncerter sammen, Bjørn, Promenadeorkesteret og jeg”, siger Trine og smiler over hele hovedet.

TURNEPLANEN

- ▶ 8. oktober kl. 15-17: Nakskov Teater
- ▶ 9. oktober kl. 15-17: Bornholms Idræts- og Kulturcenter, Allinge – i samarbejde med AIG
- ▶ 12. oktober kl. 19-21: Magasinet Odense
- ▶ 13. oktober kl. 19-21: Aarhus Rådhus – i samarbejde med Aarhus Kommune Sundhed & Omsorg
- ▶ 14. oktober kl. 19-21: Idrætscenter Vendsyssel, Vrå
- ▶ 15. oktober kl. 15-17: Alsion, Sønderborg
- ▶ 16. oktober kl. 14.30-17: Musikhuset Esbjerg – i samarbejde med Shantykoret Capstan, der varmer op til koncerten med skønne sømandssange
- ▶ 26. oktober kl. 20-22: Ringsted Kongrescenter
- ▶ 27. oktober kl. 14-16: Frederiksberg Rådhus

Selve koncerten varer to gange 45 minutter med ca. 20 minutters pause imellem.

TRINE PALLESEN

- ▶ er uddannet på Skuespillerskolen ved Aarhus Teater i 1995
- ▶ fik sit gennembrud i DRs TV-serie ”Rejseholdet” (2000-2003), i en af hovedrollerne som kontorassistenten Gaby
- ▶ fik sit film-gennembrud i ”Ballerup Boulevard” og har bl.a. spillet med i ”Et hjørne af paradiset” (1997), ”Ulvepigen Tinke” (2002)
- ▶ har lagt stemme og sangstemme til flere animations- og tegnefilm
- ▶ fik sin debut som sangerinde i musicalen Spillemand på en tagryg.
- ▶ spillede i 2013 med i Hjørringrevyen
- ▶ vandt i 2016 en Bodil for bedste kvindelige birolle i filmen ”Nøgle Hus Spejl”
- ▶ Trine er mor til to og bor på Amager sammen med sin kæreste.



h

MIKAEL FRA HØJE- TAASTRUP OG PINDI FRA INDIEN **SNAKKER DANSK SAMMEN**

Det er sjovt og spændende at lære et nyt
menneske at kende.



I sommer mødtes Mikael Storgaard og Naga Srinivasa Rao Pindi, kaldet Pindi, hinanden på biblioteket i Høje-Taastrup for første gang. Mikael er fra Høje-Taastrup og pensioneret vicepolitiinspektør. Pindi er fra Indien og projektleder i LEICA Geosystems A/S. Fælles de to er, at de er frivillige i Elderlearn. De mødes for at tale dansk sammen og give hinanden godt selskab. Trekvart år er gået, en masse danske gloser er udvekslet, og så er et nyt venskab opblomstret.

Det kan være udfordrende at bo i et nyt land

Mikael ved, at det kan være udfordrende at være udlænding og bo i et nyt land og ikke kende sproget. Gennem sit arbejde i politiet har Mikael bl.a. arbejdet for Udenrigsministeriet og FN og har fra 1992 og frem til sin pension i 2019 været udstationeret i bl.a. Tyrkiet og Libanon.

Så da Mikael sidste år læste om Elderlearn i den lokale avis, ventede han ikke længe med at tilmelde sig som frivillig. "Jeg tager hatten af for folk, der gerne vil flytte til Dan-





mark og gøre en forskel. Dem vil jeg gerne hjælpe på vej og lære nogle ting, som de kan bruge”, fortæller Mikael.

Vi taler dansk sammen

I 2018 flyttede Pindi fra Indien til Danmark med sin kone og søn, da han blev tilbudt en stilling som projektleder på LEICA Geosystems A/S. Ved siden af sit arbejde går Pindi på sprogskole, og så mødes han med Mikael hver fredag.

Pindi skal ind imellem til eksamen på sprogskolen. Når Mikael og Pindi mødes, taler de om, hvad Pindi lærer om, så han kan øve sig og blive endnu bedre. De taler om alt fra uddannelse, familieliv, ligheder og forskelle på Indien og Danmark og meget mere, fortæller Mikael og Pindi.

Det styrker Pindis sprog, og det er vigtigt for ham: “Det er godt at få forbindelse til en dansk person, der kender til dansk kultur og danske traditioner. Man får noget ud af det – ikke kun i forhold til sprogskolen, men også i forhold til at bo og leve og arbejde i Danmark”, fortæller han.

Hvad er Sankt Hans?

Pindi lærer også om dansk kultur og danske traditioner, når han mødes med Mikael. Første gang Pindi hører om Sankt Hans, er på sprogskolen. Pindi er nysgerrig, og spørger Mikael om traditionen, for hvad er det egentlig for noget med det bål?

“Jeg kendte ikke til Sankt Hans, så da det blev sæson, tog Mikael og hans kone min familie og mig med til bål i Albertslund. Mikael fortalte og vi lærte om Sankt Hans. Det var en god oplevelse”, fortæller Pindi.

Det går begge veje

Pindi er ikke den eneste, der får en masse ud af de ugentlige møder. “Det går nemlig begge veje”, understreger Mikael og fortsætter: “Jeg har lært meget om Indiens kultur og historie og om, hvordan man lever i Indien. Pindi stiller spændende spørgsmål, og vi har nogle rigtig gode snakke. Det er sjovt at lære nye mennesker at kende. Det er en gensidig proces og det er både interessant og berigende for mig.”

Vil du hjælpe ligesom Mikael? Så læs mere her

I mødes hver uge, eller når det passer dig. I mødes hjemme hos dig eller der, hvor det passer dig. I taler dansk sammen om det, I har lyst til. Udlændingen taler basalt dansk og går på sprogskole. Det er gratis for alle at deltage.

Vil du vide mere? – eller være med?

Kontakt Elderlearn på telefon 60 56 06 53 eller på hjemmesiden www.elderlearn.dk

DE SKULLE KOMME OG LÆRE AT BRUGE DET

Ingelise Nielsen er formand for Aalestrup Seniorer og selv med 42 år på kontor var hun i begyndelsen lidt skeptisk over for Danske Seniorers nye medlemssystem, membersite.



Men nu har hun opdaget alt det, hun "lige selv" kan ordne – alt fra adresseændringer, når hendes medlemmer flytter, til at tilføje deres mail og telefonnumre.

"Det går så let", siger hun og så har hun alt på ét sted og slipper for at have medlemslister liggende på egen pc.

Faktisk er hun så glad for de nye muligheder hun har fået, at hun på seneste bestyrelsesmøde i kredsen gav

sine kolleger en hurtig indføring i brugen af det.

"Det kræver lidt koncentration, indtil man lige er inde i det", fortæller Ingelise, men så er det "heller ikke værre". Det skulle de fleste, der er lidt digitale, nok kunne lære ret hurtigt, mener hun.

Nyt system nye muligheder

En anden ny mulighed, Ingelise har opdaget, er at hun kan sende nyheds-

breve via systemet direkte til egne medlemmer.

Det glæder hun sig til at høre mere om, når Aalborg Kreds fredag 22. april får besøg af organisationskonsulent Connie Lassen, der netop vil give de fremmødte foreninger en indføring i systemet.

De har chancen 22. april, når Aalborg Kreds inviteret til møde med organisationskonsulent Connie Lassen om netop brug af medlemssystemet.

Panter Rejser

Oplevelser i fællesskab
Natur . Kultur . Byferie . Musik

Ring for tilbud på skræddersyet grupperejse

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

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

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



Ingelise viser Bodil Thomsen formand for Danske Seniorer Hobro rundt i membersite, i baggrunden Hilmer Jensen fra Hobro (tv), Per Drejer, formand for Aars Seniorer og Kreds Aalborg og Martha Andersen fra Aars.

SOMMERFERIE

med bus og dansk rejseleder

**Gratis
katalog**

Bestil på
70 11 47 11 el.
riisrejser.dk

Sommer i Sydeuropa

DALMATIEN

Fantastisk rejse i Kroatien og regionen Hercegovina. Vi bor i byen Neum på Hotel Sunce lige ned til Adriaterhavet og med et stort pool område. Busrejse, hotel, ½ pension, mange udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 29/5, 12/6, 21/8, 28/8, 11/9, 21/10.

12 dage. Fra kr. 7.495,-

GARDASØEN

Dejlig ferie til skønne, lune Gardasøen. Her er alt til en afslappende ferie: klart vand, behageligt klima og hyggelig atmosfære. Busrejse, lækkert hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 28/5, 25/6, 2/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8.

9 dage. Fra kr. 6.595,-

Sommer i Tyrol

KIRCHBERG

Populær sommerrejse til hyggelige Kirchberg i Tyrol. Her er ægte alpeidyl og god tid til afslapning og spændende udflugter. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 4/6, 25/6, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 3/9, 17/9.

8 dage. Fra kr. 4.995,-

RUNDREJSE

Skøn rundrejse til Østrig med de velkendte Alper, den stilfulde hovedstad Wien og et nærmest tropisk søområde. Rundrejse i bus, dansk rejseleder, gode hoteller med halvpension og spændende udflugter er inkluderet. Rejs 15/5, 3/7, 21/8.

10 dage. Fra kr. 7.595,-

Sommer i Norden

BORNHOLM

Dejlig miniferie på solskinsøen Bornholm med hvide sandstrande og stejle klipper.

Busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, halvpension med morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet.

Masser af afgange fra maj til okt.

3 dage. Fra kr. 1.995,-

STOCKHOLM

Sommer i Stockholm hører til en af livets skønne storbyoplevelser. De lyse nætter bliver kun skønnere jo længere mod nord, man kommer.

Busrejse, godt hotel med morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet.

Rejs 12/6, 3/7, 17/7, 24/7, 31/7, 7/8.

5 dage. Fra kr. 3.695,-

Sommer i Tyskland

MOSEL

Hyggelig forårsrejse til den smukke og levende middelalderby Cochem. Vi bor på det dejlige Hotel Brixiade, skønt beliggende ud til Moselpromenaden. Busrejse, hotel, halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs fx 25/5, 19/6, 3/7, 17/7, 31/7, 14/8, 28/8, 4/9.

6 dage. Fra kr. 4.195,-

HARZEN

Tag med på vores populære rejse til Goslar i hyggelige Harzen. Her er smukt, dejlig atmosfære og gode, klassiske seværdigheder. Busrejse, centralt hotel, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 25/5, 6/6, 20/6, 4/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8.

5 dage. Fra kr. 3.695,-

**Husk
påstigning
ved 48 dan-
ske byer**

riis  rejser
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

Fotobilleder for trykfejl og udelagte afgange

"FILM SKAL SES I BIOGRAFEN" I MØRKET SAMMEN MED ANDRE

Danske Seniorer har fået en pose penge af Folketinget til at arrangere gratis kulturoplevelser for ældre efter Corona. Nogle af dem bruger vi til at invitere seniorer rundt omkring i hele landet i biografen:



Jylland

I Jylland kan du 27. april se **Hvidstensgruppen II** i **Kinorevnen Skørping**. Tilmelding til: Kirsten Mølgaard på oehsenior@gmail.com eller på telefon 25 71 25 61 senest 20. april.

Fyn

På Fyn kan du 10. maj kl. 14 se **Hvor kragerne vender** i **Ringe Bio**. Tilmelding senest 6. maj til Finn Andersen på finn.anny@live.dk eller tlf. 61 67 02 52.

Region Sjælland

Region Sjælland har vi flere film og forestillinger. Billetter hertil bestilles på www.danske-seniorer.dk under oplevelser:

Vig Bio: Opgøret – De forbandede år 2 21. april kl. 11 (dørene åbner kl. 10.30).

Biografen Kanten, Faxe: Tag min hånd 3. maj kl. 13 (dørene åbner kl. 12.30).

Borup Kino kan du se **Miss Viborg** 14. juni kl. 14 (dørene åbner kl. 13.15).

Søllested Bio viser **Spencer** den 10. maj og **Downton Abbey 2** den 31. maj. Begge dage kl. 13.

Storkøbenhavn og Nordsjælland

Spencer i **Grand Teatret, København**: 21. april kl. 9.45. Der bydes på en kop kaffe. Tilmeld dig på vores hjemmeside.

Opgøret – De forbandede år 2 i **Dragør Bio**: 22. april kl. 13 (dørene åbner kl. 12.30). Der bydes på en kop kaffe. Tilmeld dig på vores hjemmeside.

Coda i **Kulturhuset Kastrup Bio**: 27. april kl. 13 (dørene åbner kl. 12.30). Tilmeld dig på vores hjemmeside.

Opgøret – De forbandede år 2 i **Reprise Teatret i Holte**: 28. april kl. 13. Tilmelding til Werner Wittekind på tlf. 28 24 60 88 eller werner@wittekind.dk.

West Side Story i **Park Bio** på **Østerbro, København**: 5. maj kl. 11.15. Efter filmen fortæller formanden for Filmklubben Hans og Trine om klubben. Billetter kan afhentes i Park Bio og i Nabo Østerbro, Odensegade 5.

Udvanderne i **Valby Kino**: 9 maj kl. 12.00. Der bydes på en kop kaffe m/ kage. Tilmeld dig på vores hjemmeside.

Esters Orkester i **Grand Teatret, København**: 19. maj kl. 9.45. der bydes på en kop kaffe. Tilmeld dig på vores hjemmeside.

Downton Abbey 2 i **Gentofte Kino**: 25. maj kl. 12. Billetter fås ved at kontakte Charlotte Klubben på 51 82 06 20 eller charlotteklubben@hotmail.com.

Bornholm

På Bornholm kan du 9. maj kl. 13 se **Rose** i **Rønne Bio**. Tilmelding til Linda Metzsch på lindametzsch@live.dk eller tlf. 23 81 21 02.



PANGFARVER ØGER SIKKERHEDEN

Selv i dagslys halverer du risikoen for at blive overset i trafikken.



Et stort forsøg fra Aalborg Universitet har vist, at cyklister næsten halverer risikoen for at blive påkørt, hvis de kører med en gul pangfarvet jakke i dagtimerne. Det er nemlig ikke kun i mørke eller i regn og slud, cyklister ofte bliver overset: 8 ud af 10 ulykker med cyklister sker i dagtimerne, de fleste i kryds, når fx en bil skal svinge og cyklisten skal lige ud – eller på landeveje, hvor bilister overser cyklister og rammer dem bagfra. Seniorer er særligt udsat for at komme rigtigt galt af sted

i trafikken: selvom seniorer kun udgør små 20 % af befolkningen, udgør de hele 50 % af de dræbte i cyklistulykker.

Derfor giver det god mening, at cyklister, især seniorer, trækker i pangfarver. Det menneskelige øje fanges nemlig nemmere af de gule, limegrønne, orange og pink farver.

Frank Overgaard Jensen, Aarhus, sværger også til pangfarver!



SENIORHØJSKOLEN
www.seniorhoejskolen.dk

Har du lyst til et inspirerende højskoleophold?

Aktive kurser 2022
4.050 - 5.250 kr.

AKTIVE KURSER
Få den vestjyske natur helt ind under huden på vores velbesøgte vandre-, cykel- og fuglekurser. Over stok og sten - vind i håret - skumsprøjt og pulsen op. Terræn, bakker og frisk vestenvind.

14-dagskurser 2022
6.350 - 7.150 kr.

14-DAGSKURSER
Her er højskolelivet i fokus, og I har med valgfagene mulighed for at skræddersy jeres ophold. 14 dage med lys, luft, fællessang og fællesskab, lækker mad, foredrag og Vesterhav.

Krea-kurser 2022
4.350 - 5.150 kr.

KREATIVE VÆRKSTEDER
De kreative værkstedskurser og -valgfag favner både gelliprinting, raku & keramik, akvarelmaling, linoleumstryk, plantesafari, maleri erindringsværksted samt ølbrygning.

Musikkurser 2022
4.050 - 5.250 kr.

MUSIK & SANGKURSER
Musik og sang kan I fordybe jer i på forskellige måder på vores kurser. Det kan være korsang, gospel, stemmetræning, visesang, musikfest, orkester eller fællessang.

Samfundskurser 2022
4.050 - 5.150 kr.

HISTORIE OG SAMFUND
Gennem ture, diskussioner og foredrag sætter vi fokus på historie, psykologi, religion, verdenspolitik og samtid. Vi besøger kirker, mindesmærker og andre spor i Vestjylland.

Vestjylland 2022
4.450 - 5.250 kr.

SKØNNE VESTJYLLAND
En vestjysk højskolemundfuld af smagsoplevelser. Er du til frisk luft, god mad, skønt fællesskab, hygge, sang og musik - så kom glad, og bliv glad.

Litterære kurser 2022
4.250 - 5.150 kr.

LITTERATUR & FILOSOFI
På nogle kurser dykker vi sammen ned i litteraturen og filosofien - og på andre kurser, er vi selv med til at skabe fortællingerne. Vi diskuterer, drager på tur ud i det vestjyske og oplever sammen på forskellige måder.

NYT KATALOG 2022
BESTIL DET NU!
97 89 10 11
eller seniorhoejskolen.dk

OM OS
SeniorHøjskolen ligger mellem hav, fjord og skov - vi byder på masser af lys, luft & fællesskab, der giver ny itil til hoved, hjerte og krop. Vi laver højskole med hjemlighed, nærvær & høj faglighed - og vi har 80 kurser i 2022
Ikke blot i live, men sprællevende!

www.seniorhoejskolen.dk | kontor@seniorhoejskolen.dk | 97 89 10 11

SeniorBladet nr. 2 · 2022

29

VIND MED SENIORBLADET

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



Vind en af disse gode bøger, som denne gang er meget forskellige. Den ene er *Bibliotekaren fra Auschwitz*, der er en utrolig fortælling om kvinden, der risikerede sit liv for at holde bøgernes magi i live under Holocaust. Den anden er den nervepirrende islandske krimi *Byen*, der er fuld af gys og grusomme hemmeligheder.

Held og lykke til alle, der deltager i konkurrencen.



Bibliotekaren fra Auschwitz af Antonio Iturbe. Udkommet på Politikens Forlag.

Fjortenårige Dita føres med sine forældre fra Terezín-ghettoen i Prag til Auschwitz-Birkenau af nazisterne. Her bliver hendes opgave at vogte over noget hemmeligt

og yderst dyrebart – et lille bibliotek bestående af de bøger, som det er lykkedes lejrens tilfangetagne at smugle forbi vagterne. Men bøger er farlige – og forbudte. De får mennesker til at tænke. Allerfarligst er de i Blok 31, børnenes barak, hvor selv den mindste overtrædelse af reglerne kan medføre store konsekvenser.

Historien er inspireret af den sande historie om Dita Kraus' ophold i Auschwitz. Dita overlevede, det gjorde hendes forældre ikke.



Byen af Ragnar Jónasson. Udkommet på Gads Forlag.

Islan d, 1980'erne: Una er 30 år og lever et stilfærdigt liv, da hun en dag får øje på en jobannonce: En lærer søges til en lille, isoleret landsby. Skálar tæller kun ti indbyggere, heraf to skoleelever. Una øjner chancen for at begynde et helt nyt kapitel i sit liv...

Men Skálar beboere virker fjendtlige over for den nye lærer og synes at gemme på mørke hemmelig-

heder. Una får kendskab til en gammel, uopklaret sag om en ung piges uforklarlige død. En mystisk fremmed forsvinder lige så hurtigt, som han er dukket op i byen. Og pludselig falder den ene af Unas elever død om i byens kirke.

Una er fast besluttet på at afdække byens mysterier. Men grænsen mellem fantasi og virkelighed begynder at skride, og Una, der har sine egne hemmeligheder, frygter for både sin forstand og sit liv.

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 – Bibliotekar*" eller "*Bogkonkurrence – Byen*". 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 **8. maj 2022**.

Et stort tillykke til

Betty fra Grindsted, der vandt bogen *Den forsvundne by*. Vi håber, du har haft en spændende læseoplevelse. Udgivelsen af bogen *Uskyldens lov* er desværre blevet udskudt fra forlagets side, så vi har ikke trukket en vinder endnu.

Foto:
Sincerely Media
/ Unsplash

Prøv Oticons mest intelligente høreapparat **Oticon More™**



reddot winner 2021

Bestil tid på
78 76 41 28
og prøv dem
GRATIS
i 30 dage

Oticon More™ tilpasser sig hurtigere
forandringer i lydmiljøet sammenlignet
med andre høreapparater på markedet.
Med Oticon More får du en mere klar og
naturlig lyd samt en generel bedre lydkvalitet.*

*Oticons egen test med tre af de bedste høreapparater fra konkurrerende producenter.



OTICON | **More**



 **Audika**
Hørecenter

REJSEHJØRNET

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

EFTERÅRSTUR TIL RHINEN

16.-20. september 2022 – med mulighed for påstigning på Fyn og i Jylland. Afgang fra Valby Station kl. 04.05, Ringsted Station kl. 5.15, Odense Banegård kl. 6.00 og Vamdrup kl. 7.35

Tag med på en skøn 5-dagestur til Rhinen i september med spændende program. Vi skal bo i Rüdesheim, der er omgivet af bjerge og vinmarker. Vores hotel ligger centralt i byen ikke langt fra Drosselgasse og Rhinens bred. I Drosselgasse findes mange hyggelige vinstuer og vinhaver, som absolut er et besøg værd. Morgenmad og aftensmad på hotellet er inkluderet i prisen.

Udflugtsprogrammet byder bl.a. på besøg i St. Hildegards kloster, Mosel og Cochem, besøge Siegfrieds Mechanische Musikkabinet, til vinsmagning hos en lokal vinproducent.

Du kommer også højt til vejs – hvis du vil; vi skal med svævebanen fra Niederwalddenkmal til Rüdersheim og sidst men ikke mindst og nok et af turens højdepunkter: en dejlig og smuk sejltur på Rhinen med udsigt til vinmarker og borge.

Du kan se hele programmet på danske-seniorer.dk under oplevelser – eller hent det i Rejsehjørnet.

OBS: Turen er ikke egnet for dårligt gående.

Turledere: Inger og Susanne Sølund. Sidste frist for tilmelding: 25. juni. Pris inkl. alle udflugter i programmet: 5.290 kr. – **medlemspris 5.090 kr.**



YOGA-RETREAT PÅ SONNERUPGAARD GODS

7.-9. juni 2022 på Sonnerupgaard Gods, Tølløsevej 53, 4330 Hvalsø

Kom med på to skønne dage med yoga, hvor formålet er at dyrke yoga og finde inspiration til at passe bedre på sig selv.

Vi skal være på det næsten 700 år gamle Sonnerupgaard Gods, der er renoveret med respekt for historien og har en perfekt kombination af den gamle historie og moderne tid.

Prisen er inklusiv Yoga program, indkvartering i delt dobbeltværelse med morgen- og aftensmad samt kaffe, the, kage og frugt. Tillæg for enkeltværelse 380 kr.

Transport til Sonnerupgaard Gods sørger man selv for. Se hele programmet på danske-seniorer.dk eller hent det i Rejsehjørnet. Pris: 4.690 kr. – **medlemspris 4.390 kr.**





MED EN TESTAMENTARISK GAVE KAN VI REDDE LIV

Læger uden Grænser er altid der, hvor nøden er størst. Midt i katastrofen arbejder vores læger og sygeplejersker i døgndrift for at redde liv. Men vi kan kun hjælpe, hvis vi har penge til medicin og udstyr.

Med en testamentarisk gave til Læger uden Grænser er du med til at sikre et håb og en fremtid for nødlidende børn og voksne.

Arv udgør en vigtig del af de samlede bidrag til Læger uden Grænser. Når vi modtager en testamentarisk gave, tager vi det

som et udtryk for stor tillid og moralsk støtte til vores humanitære arbejde. Pengene går bl.a. til:

- › Medicinsk nødhjælp ved naturkatastrofer og i flygtningelejre
- › Bekæmpelse af livstruende sygdomme som malaria, tuberkulose og hiv/aids
- › Mad og behandling til stærkt underernærede børn



Læger uden Grænser er fritaget for arveafgift. Hvis du har besluttet dig for at betænke Læger uden Grænser i dit testamente, kan du få gratis bistand og rådgivning til at udfærdige dit testamente hos Moltke-Leth Advokater, der på denne måde støtter Læger uden Grænser. Kontakt Vibeke Samuelson på telefon 33 11 65 11 eller på vs@moltke-leth.dk. Alle oplysninger behandles fortroligt, og advokaten har tavshedspligt. Du kan også bestille vores arvefolder på arv@msf.dk

Læger uden Grænser · Strandlodsvej 44, 2 · 2300 København S · Tlf. 39 77 56 00 · www.msf.dk

KOLTURKASSEN

Billetter til alle vores oplevelser – koncerter, foredrag, udflugter, rejser – kan købes på www.danske-seniorer.dk – og selvfølgelig er du også velkommen i Rejsehjørnet, hvor et stærkt hold af frivillige seniorer er klar til at hjælpe dig. Rejsehjørnet er åbent mandag til fredag kl. 9.30-14 – tlf. 35 37 24 22.



KONCERT MED GRATIS ADGANG TIL TIVOLI

Tre eftermiddage i april, maj og juni kan du komme med os til koncert i Tivoli Koncertsal og ovenikøbet få gratis adgang til haven på dagen. Alle tre koncerter begynder kl. 15, så du har mulighed for at starte oplevelsen med en herlig hyggestund i den gamle have.

Swingende godt selskab

29. april kan du komme i fantastisk godt selskab med Danske Seniorer, Tivolis Bigband og en af Danmarks mest charmerende og morsomme entertainere: Michael Carøe.

Vi tør godt love dig en uforglemmelig eftermiddag med musik af bl.a. Duke Ellington og Count Basie. Og mon ikke vi også får "besøg" af Frank Sinatra, Tony Bennett, Dean Martin og

Otto Brandenburg?

Gode grin ...

6. maj sørger revydirektør og kapelmester Mickey Pless sammen med fire af de dygtigste danske revyskuespillere – Trine Gadeberg, Leif Maibom, Jan Schou og Rasmus Krogsgaard – for, at dine lattermuskler bliver alvorligt udfordret.

... og operette-hits

18. juni står helt i operettens tegn, når Operettekompagniet indtager scenen sammen med Festbandet. Det bliver en fest med skønne toner, flotte kjoler og muntre historier.

Prisen? Jo, den er stadig seniorvenlige 210 kr. + gebyr.

"FYRAFTENSJAZZ" FOR SENIORER I AARHUS

Vi har hyret et jazzorkester til at komme og fyre op under livsglæden og det gode humør. Orkesteret er Baggårdspumaerne fra Århus, der leverer en god blanding af folkelig glad jazz med lidt fra alle hylder.

Så trænger du til en musikalsk saltvandsindsprøjtning – så kom glad. Og kender du andre seniorer, som også trænger til et skud livsglæde og godt humør, så tag dem med "i byen" onsdag 4. maj fra kl. 17.

Så får du to timers glad jazz i godt selskab i KlostergadeCentret i Århus, Blå Sal.

Klostercafeen står klar med øl, vin og vand – og lækre snacks til rimelige priser.

Billetter er gratis og kan hentes på www.danske-seniorer.dk under oplevelser. Alle er velkomne!

Fyraftensjazz arrangeres med støtte fra Social- og ældreministeriets kulturpulje.



Det får du med i købet

Når du har billet til en koncert i Tivoli, er entré til haven gratis. Koncerterne spilles i den smukke gamle Tivolis Koncertsal, der blev bygget i 1956 og under renoveringen i 2005 bragt tilbage til sit oprindelige udseende.



DANSKE SENIORER
PRÆSENTERER:

TA' MIG SOM JEG ER

Kom og oplev
TRINE PALLESEN

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

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

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

KR.
210,-
+ gebyr

Foto: Emilia Therese

JUBILÆUMSFEST PÅ RUDE STRAND

Der var alle gode grunde til at feste igennem på Rude Strand Højskole, fredag den 11. marts.



Højskolen kunne fejre 50års jubilæum og dét i udsigten til velbesøgte – og ligefrem udsolgte kurser så langt øjet rækker.

Tidligere og nuværende forstandere og lærere, hele det samlede personale og 165 gæster udefra var samlet for at hylde højskolen ved vandet. Sammen med ikke mindst: selvfølgelig de 60 af ugens kursister, der var VIP-gæster til jubilæumsreceptionen.

I festens anledning blev der samlet ind til ofrene for krigen i Ukraine. Det gav 21.050 kr., der blev sendt afsted til det store TV-show med hilsen fra "Rude Strand Højskoles jubilæums-gæster".



Nu åbner vi for bestilling af kurser frem til 1. juni 2023

**RUDE STRAND
HØJSKOLE
FOR SENIORER**



Vi sidder klar ved telefonerne

86 55 89 44

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

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

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

KOM MED PÅ **PILGRIMSRUTEN** I MAJ

3 dage med fokus på efterkrigstiden, optimismen og en gal østrigers



Kom med os og foreningen "Tisvilde-vejen i Nordsjælland" på et kursus, hvor naturen, kulturen, den fysiske aktivitet og nærvær mellem mennesker er i højsædet – og med fire vandringer igennem det smukke Nordsjælland. Og så er der transport til og fra start- og slutsted, dejlig sund og energigivende kost på turen v/ højskolens dinner transportable. Aftnerne vil være afslapning på højskolen med foredrag

og koncerter.

Etaperne med erfaren guide er følgende: Tisvildeleje til Ramløse: Dagsvandring fra Højskolen, via Helene Kilde og Helene Grav gennem Tisvilde Hegn mod Tibirke og videre gennem Ellemosen ved den gamle Oldtidsvej, hvorfra vi kan se op mod Tibirke Bakker, som blev dannet ved et stort isfremstød i fortiden. Vi slutter i Ramløse – i alt ca. 17 km.

Ramløse til Annisse: fokus på geologien, kulturlandskabet og historien og selvfølgelig også det rige fugle- og dyreliv, ca. 12 km.

Annisle til Mårum: Dagsvandring i det åbne landskab, forbi Pibe Mølle, Danmarks ældste fungerende stubmølle, fra slutningen af 1700-tallet, Solbjerg Engsø, hvor vi kan være heldige at se havørne og gennem Gribskov med bakker, hulveje og kildevæld, som efter sigende besidder magiske kræfter (19 km). Sidste etape går fra Mårum til Esrum og er ca. 11 km. Guide på turen er naturvejleder Niels Henriksen fra Tisvildevejen.

5 dage fra 23. maj

Pris: 4.595 kr. (eneværelse + 400 kr.)
Ankomst kl. 10, se mere på tisvildehoejskole.dk. Tilmelding mandag-torsdag kl. 10-14 på tlf.: 48 70 76 36 eller på tisvildehoejskole@gmail.com.

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

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

Enkeltperson (150 kr./år) ☐

Par (200 kr./år) ☐



For- og efternavn: _____

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

For- og efternavn: _____

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

Adresse: _____

Postnummer: _____ By: _____

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

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

BILLET MRK ...

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

SeniorBladet/Billetmærke

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

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

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

København og Omegn: Aktiv dame i 80'erne søger ungdommelig mands bekendtskab for hjemlig hygge og fælles aktiviteter som udflugter og rejser. **Billetmrk.: 4050**

København og Omegn: Veluddannet og kultiveret kvinde søger ligestillede til fælles aktiviteter. Jeg har alsidige interesser som f.eks. koncerter, kunstudstillinger, litteratur, teater, bio, samfundet, rejser, naturen, udflugter etc. **Billetmrk.: 4051**

København: 67årig pige søger venter på godt og ondt i dagtimerne i



København, interesse kunst, bio, shopping og naturen. **Billetmrk.: 4052**

Ringsted og omegn: Frisk pige på 72. Søger en god ven, er positiv glad og ærlig ikke ryger. Du må gerne være fra Ringsted og området. **Billetmrk.: 4053**

Din Personlige Historie

Sammen med en journalist, forfatter og historiker fra Livsbog.dk

GAVEN INGEN ANDRE KAN GIVE

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

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

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

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



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

info@livsbog.dk

livsbog.dk

GAVETILBUD

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

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



Danske Seniorer

+++ 11976 +++

0893 Sjælland USF B

PP Danmark, Port Payé
PostNord

KRYDSORD

Distr. www.nih.dk

sendes til: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N – mærk kuverten **KRYDSORD** – eller på mail til krydsord@danске-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest den 2. maj 2022. Vi trækker lod blandt de rigtige løsninger om en gevinst på 1 x 200 kr., 2 x 150 kr.

1. præmie: E.K. Jensen, Holmegaard
2. præmier: Bente Bach, Løgstør
og Lis Jørgensen, Galten

SeniorBladet nr. 2 · 2022

Distr. www.pib.dk

AKTIVITETSKALENDER REGION SJÆLLAND



INDLEVERINGSFRISTER 2022

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 3/2022	25. april senest kl. 12.	10. juni
SeniorBladet nr. 4/2022	23. juni senest kl. 12.	26. august
SeniorBladet nr. 5/2022	5. september senest kl. 12.	21. oktober

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

OM KALENDEREN:

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

De angivne medlemspriser gælder medlemmer i den enkelte forening.

Kalenderen er opdelt efter Danske Seniorers 18 geografiske kredse.

BESØG VORES HØJSKOLE



TISVILDE HØJSKOLE:
www.tisvildehoejskole.dk

PERSONLIGE MEDLEMMER

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

KREDS LOLLAND OG FALSTER

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

BANDHOLM REERNÆS BLANS PENSIONISTFORENING

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

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

Torsdag kl. 14-17: Kortspil, kontakt Rita

DANSKE SENIORER SAKSKØBING

Mødested: Saxenhus kl. 13.30 – medmindre andet er oplyst

27. april: Bankospil og tilmelding til sæsonafslutning. Indbydelse vedlagt SeniorBladet.

11. maj kl. 12: Sæsonafslutning. Tilmeldelse til Løvspringstur. Indbydelse vedlagt SeniorBladet.

25. maj kl. 9.30: Løvspringstur

MARIBO PENSIONISTFORENING

Bindende tilmelding arrangementer, "først til mølle", Birgit tirsdag + torsdag ml. kl. 16-18 tlf.: 61 77 54 70. Betaling: Det vil være en stor

hjælp for bestyrelsen, hvis I medbringer lige penge til arrangementerne.

NYSTED – ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

Kontakt: Kontakt Sally tlf. 51 35 09 54. Alt er gratis.

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

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

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

...Ingen tilmelding, man dukker bare op!

RADSTED PENSIONISTFORENING

Mødested: Radsted Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

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

Mandage i ulige uger kl. 13.30: Kortspil.

RUDBJERG PENSIONISTFORENING

Der er tilmelding til alle arrangementer til Rigmor Hansen tlf. 20 91 84 17

11. maj: Tur til Holmegård Værk, middag på Faxe Vandrerhjem. Bus og middag: 250 kr. Afg. fra Krøyers gård kl. 8.30 med div. Opsamlingssteder. Tilmeld senest 30. april til Rigmor.

SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

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

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

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

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

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

KREDS SYDSJÆLLAND

Kredsformand Ole Steinvig
Akacievej 20, 4683 Rønnede
Tlf. 43 53 03 44 - [mo\(a\)steinvig.dk](mailto:mo(a)steinvig.dk)

DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

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

22. april: Generalforsamling – Banko med 6 spil

6. maj er flyttet: 20. maj Banko og kaffe

FAKSE PENSIONISTFORENING

Mødested: Æblehaven, medmindre andet er oplyst.

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

Bankospil: I Æblehaven – begynder alle dage kl. 12.45.

Bankospil: 29. april

FLADSÅ VEST SENIORER

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

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

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

GLUMSØ PENSIONISTFORENING

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

Mandage kl. 14-16: Sangkor, Kobberstuen

Tirsdag kl. 9.30-11.30: EDB-hjælp, Kobberstuen

Tirsdage kl. 19-22: Kortspil, Kobberstuen

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

Fredage i lige uger kl. 14: Banko, Salen

8. juni kl. 8-17: Busudflugt til Frederiksborg Slot v/Hillerød med rundvisning i hold og tid på egen hånd på slot og museum, frokost kl. ca. 13 på Restaurant Ellegården inkl. 1 øl/vand/vin samt kaffe og kage. Vi kører retur ca. kl. 16. Pris for medlemmer: 600 kr./ikke-medl.: 725 kr. Afgang fra Skelby ved Kirken kl. 8, Herlufmagle Skole kl. 8.10 og Glumsø ved Plejecenter Søvang kl. 8.30.

Tilmelding: senest 18. maj til næstformand Ove Olsen tlf.: 40 17 66 28, tilmelding er bindende.

VALLØ SENIORFORENING

Mødested: Mødestedet, Bredgade 1, Hårlev, medmindre andet er oplyst.

20. maj kl. 15: Kaffebord med musikalsk underholdning med "De Halvgamle". Pris 20 kr.

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

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

KREDS VESTSJÆLLAND

NY KREDSFORMAND: Peter Bach Larsen
Stenbjergvænget 35 – 4305 Orø
Tlf. 59 46 72 02, mob: 40 78 65 23 – mail:
peterbach.larsen(a)gmail.com

FUGLEBJERG-SANDVED EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Fuglebjerg Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

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

GØRLEV PENSIONISTFORENING

Mødested: Den gamle biograf i Gørlev, Østerled 25 i Gørlev, medmindre andet er oplyst.

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

HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

Mødested: Hvidebækhallens Cafeteria, hvor intet andet oplyst.

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

Bankospil kl. 13: 25. april, 9. og 23. maj, 13. og 27. juni, derefter sommerferie.

28. april kl. 8.30-ca. 19: Bustur til Skåne og Bosjökloster med Grandløse Busser – med frokostmenu kl. 12, rundvisning i park og haver og slot. Kaffe og kage inden vi kører retur. Påstigning: Rørby Brugs kl. 8.30, Ubby v/Røde Kors kl. 8.45, Hvidebæk Hallen kl. 9.

HØNG PENSIONISTFORENING

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

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

OBS: alle busture afgår fra centertorvet.

19. maj kl. 11.30: afgang med bus til Thorshavn Museum, deltagerpris kr. 350 inkl. frokost, kaffe og bus.

KALUNDBORG SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

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

Alle ture og fester: er med bindende tilmelding. Betaling for ture og fester bedes indbe-

talt senest 14 dage før arrangement. Se også www.pensionist4400.dk.

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

Banko: 3. maj, 7. juni kl. 13

31. maj kl. 8.30-ca. 19: Vi mødes ved stationen til dagstur til Samsø m/guide og spising i Besser Forsamlingshus. Tilmelding senest 23. maj, pris 350 kr.

7. juni kl. 13: Bankospil

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

KALUNDBORG VÅGEKONER

Onsdage kl. 9.30-11: Stolemotion i mødelokale 2, Gørlev Hallen. Instruktør Bodil, tlf. 40 98 42 35

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

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

ORØ SENIORER

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

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

PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

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

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

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

5. april: Lotteri og bankospil. Tilmelding senest 4. april.

19. april: Broby Musikanternes afdeling, kaldet "Tirsdag eftermiddag" underholder med glad musik. Pris: Kaffe og kage: 50 kr. Tilmelding senest 18. april.

3. maj: Lotteri og bankospil. Tilmelding senest 2. maj.

17. maj kl. 8.45: fra Spar i Jyderup: Bustur til Bakken, hvor vi skal besøge Korsbæk, får en rundvisning og spiser middag på Postgården. Afhængig af vejret, bliver der herefter tid til at gå en tur, for at nyde området eller få en forfriskning. Pris ekskl. drikkevarer: 350 kr. Tilmelding senest og betaling 15. april.

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

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

RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

Mødested: Søparken, medmindre andet er oplyst

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

Banko: mandag i lige uger kl. 13.30

27. april: Bustur ud i det blå med kaffe

SENIORER I TØLLØSE SODERUP ESKILSTRUP

Mødested: Aktivitetshuset Tølløse - medmindre andet er oplyst.

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

27. april: Banko

11. maj: Bustur til Gavnhøj

25. maj: Banko

STENLILLE PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktiviteten – indgang via Sneppevej, Stenlille, medmindre andet er oplyst. Formand: Jørgen Hansen tlf. 40 42 66 50 – mail: h(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, medmindre andet er oplyst. Her finder du også SeniorBladet.

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

SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

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

25. april: Sejler Spillemand

9. maj: Den glade musiker

23. maj kl. 16.30: Sommerfest med musikalsk underholdning v/Fede Finn og Funny Boyz

Vi spiser kl. 17. Menu: farseret lam, marineret stegt gris, baconstegte små kartofler og flødekartofler, blandet salat og trifli. Deltagerpris: 220 kr. inkl. drikkevarer.

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

SØRBY OMRÅDETS SENIORKLUB

Mødested: Hvilebjergskolen, medmindre andet er oplyst.

Tirsdage ulige uger kl. 14.30-17: Seniorklub

VALLEKILDE-HØRVE SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Aulaen på Hørve Skole kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand Tove Møller Pedersen tlf. 21573907 – tovep1(a)gmail.com

Arrangementer: torsdage 2 gange om måneden, dog ikke juni, juli og august. Kontingent 125. kr./år

Tirsdage kl. 14: Kortspil på Bakkegården 38

Bankospil: 28. april og 19. maj

5. maj: Løvspringstur

10.-13. juni: Ferietur til Thy og Hanstholm

KREDS ØSTSJÆLLAND

NY Formand Marianne Kargaard

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

GL. SKOVBO PENSIONIST- & SENIORFORENING

Mødested: oplyses fra gang til gang.

Tilmelding: til Margit på 22 59 14 18 eller Anne Marie tlf. 22 92 39 01. Indbetaling til arrangementer skal ske på Reg.nr. 4424 - kto. 3530011666 - betaling er bindende tilmelding. HUSK: oplys navn.

19. maj: Tur til København med kanalrundfart og frokost på Dragør Strandhotel

10. juni: Foredrag i Sognegården "Livsglæde hele livet", der serveres kaffe og kage og det er gratis for medlemmer.

HAVDRUP SENIORKLUB

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

25. april: Banko. Tilmelding til forårsfest pris: 200 kr.

9. maj: Forårsfest med musik og lotteri

23. maj: Banko. Tilmelding til udflugt, 300,- kr.

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

20. juni: Banko

HERFØLGE PENSIONISTFORENING

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

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

HVALSØ PENSIONIST- OG SENIORFORENING

Mødested: Østergadecentret, Østergade 1 - kl. 13.30, medmindre andet er oplyst. Kontingent: 125 kr. - kontakt: Leif Andersen på tlf. 41 10 14 07.

Tilmelding til arr.: til Anne-Marie på tlf. 26 94 58 97 el. Leif på tlf. 41 10 14 07.

26. april: Sko-demonstration ved Dorthe Bille Hansen + lille bankospil

10. maj: Tur i det blå. Er ikke tilrettelagt på grund af Corona.

24. maj kl. 12.30: Sæsonafslutning med sil-demad og smørrebrød + lille bankospil. Pris 175 kr. inkl. mad, kaffe og kage + snaps til maden. Bindende tilmelding senest 17. maj

LEJRE PENSIONISTFORENING

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

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

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

Banko på Felix kl. 13: Søndag 10. april

SENIORTRÆF ROSKILDE

Se foreningens arrangementer og kontakt på www.seniortraefroskilde.dk

24. april kl. 16: Forårskoncert med Kristian Lilholt Band i Roskilde Baptistkirke, Vindingevej 32, Roskilde. Billetpris: 100 kr., u-nummererede siddepladser. Købes på billetten.dk. Caféen er åben fra kl. 14.30.

SKENSVED PENSIONISTFORENING

Mødested: Fodboldlokalerne ved Skensvedhallen i Ll. Skensved

25. april: Bankospil

9. maj: Underholdning

23. maj: Bankospil

7. juni: Udflugt

20. juni kl. 13: Sankthansfest

SOLRØD SENIOR KLUB

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

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

lysning/kurser - se også www.solsenklub.dk - mail: [info\(a\)solsenklub.dk](mailto:info(a)solsenklub.dk)

Formand: Sonja Poulsen tlf. 22 21 14 03 - [jap2680\(a\)gmail.com](mailto:jap2680(a)gmail.com). Kasserer: Rita Rasmussen tlf. 22 54 54 97.

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

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

Arrangementer: oftest kl. 14:

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE - ROSKILDE

Mødested: Frivilligcentret, Jernbanegade 21A, Roskilde. Se mere på www.aeldre-roskilde.dk.

ÅGERUP OG OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Gundsøllevej 6, Ågerup i Roskilde - Kontingent 300 kr./, kaffe: 20 kr., gæstebillet: 50 kr. Formand: Elin Henriksen tlf. 28 73 74 29 - [elin.henriksen.dk\(a\)gmail.com](mailto:elin.henriksen.dk(a)gmail.com)

Hver tirsdag kl. 14-16.15: Vi mødes til aktiviteter af forskellige karakter fx foredrag, musik eller banko. Gæster er velkomne.

26. april: Modeopvisning/køb forårsgarderoben

3. maj: Alice Kildsgaard spiller til fællessang.

10. maj: Banko

17. maj: Sommerudflugt: Se opslagstavle, sidste frist for tilmelding og betaling 3. maj.

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)

DANSKE SENIORER INVITERER TIL FARINELLI I RINGSTED

2. maj 2022 kl. 15.30 i Ringsted Kongrescenter.



Danske Seniorers kredse på Sjælland inviterer medlemmer med til en vidunderlig operette-eftermiddag - ganske gratis!

Vi skal opleve den danske operette Farinelli af Emil Reese, der med stor munterhed beskriver sangens og musikkens opmuntrende og helbredende virkning. Den er skrevet i 1941, nok mest som en tiltrængt afveksling fra 2. verdenskrigs triste hverdag. Vi får en mere nutidig version, af det sprudlende drama om bortførelser, statskup, utroskab, rænkespil og sågar den spanske inkvisition.

Se mere og tilmeld dig på www.dan-ske-seniorer.dk under Oplevelser.

OBS: Tilmelding er bindende. Bliver du forhindret, meld straks afbud, så en anden kan få glæde af din plads. Hvis du blot udebliver, kan du blive opkrævet et tom-stol gebyr.





Vi gir' dig smilet igen

Smil og hyggelige stunder hænger sammen og dårlige eller manglende tænder må ikke sætte en stopper for dette. Hos Tandprotetikerens 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.

TandproTetikerens

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

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

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

AKTIVITETSKALENDER

REGION HOVEDSTADEN



INDLEVERINGSFRISTER 2022

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 3/2022	25. april senest kl. 12.	10. juni
SeniorBladet nr. 4/2022	23. juni senest kl. 12.	26. august
SeniorBladet nr. 5/2022	5. september senest kl. 12.	21. oktober

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

OM KALENDEREN:

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

De angivne medlemspriser gælder medlemmer i den enkelte forening.

Kalenderen er opdelt efter Danske Seniorers 18 geografiske kredse.

PERSONLIGE MEDLEMMER

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

KREDS BORNHOLM

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

ALLINGE-SANDVIG SENIORFORENING

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

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

KNUDSKER PENSIONISTFORENING

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

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

Faste grupper:

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

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

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

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

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

Onsdags-café, kontakt Lene Keil, tlf. 21 28 44 47
28. april: Endagstur til Sverige. Nærmere information senere. Pris: maks. 1.000 kr.

8. maj kl. 14: Teatergruppen Pisterne fra Lolland kommer og opfører et teaterstykke i Sagahuset. Vi serverer kaffe og kage. 70 kr., betales ved indgangen. Tilmelding senest 1. maj
Juni: Ferietur til Sydhavssøerne mere info senere, Tilmelding fra 8. februar til tlf. 23 45 42 85 eller 24 22 38 42.

KREDS HOVEDSTADEN

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

AKTIVE ÆLDRE PÅ NØRREBRO

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

Mandag og fredag kl. 10-11.30: Gymnastik
Mandag kl. 12-13.30 Kredslob og Balance

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

Tirsdag kl. 10-12: Stavgang

Tirsdag kl. 9.30-11: Yoga

Tirsdag kl. 11-12.15: Varmtvandsgymnastik

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

Torsdag kl. 9.30-10.30: Stolegymnastik

Fredag kl. 11-12.15: Varmvandsgymnastik
Spiseklub 1 x månedligt kl. 18

BORDINGHUS SPILLEMÆND

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

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

BRIGEKЛУBBEN SYD-VEST

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

Torsdag kl. 19-22.30: Bridge

CITY KLUBBEN

Et mødested for pensionister og efterlønsmødtager.

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

Hver onsdag kl. 10 (i sæsonen): Viser der film. Dørene åbnes kl. 9.30.

Der kræves medlemskab af klubben.

E-mail: [cityfilmklubben\(a\)gmail.com](mailto:cityfilmklubben(a)gmail.com)

Hjemmeside: <http://cityklubben.wordpress.com>

Sæson 2021/2022 slutter i april.

Sæson 2022/2023 starter omkring 1. oktober.

CYKELBANDEN

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

FILMKЛУBBEN HANS OG TRINE

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

FORENINGEN BIRKEDOMMEVEJ

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

Mandag kl. 12.15-14: Seniorsmotion

Tirsdag kl. 11.30-13.15: Qi Gong

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

Torsdag kl. 12-13: Seniordans

Lørdag kl. 12-16: Malerklub

Særrangementer, udflugter mm: Se opslag på foreningens profil på Facebook

FREDERIKSBERG SENIORKLUB OG VÆRESTED

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

Vi hygger og spiller billard:

Mandag: kl. 13-16, tirsdag: kl. 10-16, onsdag: kl. 10-15, torsdag: kl. 10-14 og fredag: kl. 10-16

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

KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

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

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

Onsdage kl. 10-13: Hobbyklubben

KARISMA SPILLERGRUPPE – SYNG MED EGET NÆB

Spiller til bl.a. sangcafeer – med mulighed for en enkelt let dans eller to – se også www.karismasyngmedeggetnaeb.wordpress.com.

Forårs- og sommerkurser på smukke Liselund

Liselund Højskole er beliggende i en stor park i Slagelse i gå-afstand fra naturskønne områder som Antvorskov Kloster, Studentersøen og Slagelse Lystskov. Der er gode trafikforbindelser, uanset om man bruger offentlig eller privat transport.

Undervisnings- og opholdslokalerne er en blanding af de gamle stuer med møbler fra skiftende tider og til helt nyindrettede lokaler. Liselund er over 100 gammel og det mærker man, når man træder ind igennem døren og det værner vi om. Der er stemning, miljø, hygge og en familier stemning både indendørs og i vores blomsterrige park.

På Liselund vægter vi livsglæden, det gode humør og hyggelige samvær højt. Lige så vigtigt er de gode måltider med mad hjemmelavet fra bunden af årstidens friske råvarer.

Vi taler med hinanden om, hvordan vi får et godt seniorliv. Vi synger i kor og til fællessang. Vi holder morgensamling med sang og musik. Vi dyrker yoga. Vi danser. Vi fejrer midsummer, allehelgen, jul og nytår. Vi tager på vandringer og ture i den vidunderlige vestsjællandske egn. Vi nyder at få næring til krop og sind. En pause i hverdagen.

På Liselund Højskole er der plads til samvær og samtale. Vi tager os tid til at tale sammen om både dagens oplevelser og de livserfaringer, vi har gjort os. Og hvor udfolder dette sig bedre end på en spadseretur i vores skønne park? Under en ekskursion? Over en god middag og et glas vin i vores spisesal? Eller ved en kop kaffe i den hyggelige pejsestue?



**Søndag 22. maj 2022 kl. 16.00 –
Lørdag 28. maj 2022 kl. 09.30**

Kom i gang med sang

Sang giver glæde, og fællessang giver fælles glæde. Sådan er det dog desværre ikke for alle. Har du lyst til at synge, men er du bange for ikke at synge godt nok? Så er dette kursus som skræddersyet til dig! I form af workshops, foredrag og fællessang bliver du taget i hånden og løftet videre med din særegne stemme, så sang kan blive en livsglæde.

**Søndag 29. maj 2022 kl. 16.00 –
Lørdag 4. juni 2022 kl. 09.30**

Midt i en jazztid

Mellemligstiden er uden sidestykke en politisk-ideologisk brydnings- og kunstnerisk-kulturel blomstringstid. I løbet af ugen kommer vi omkring mellemligstidens innovative frembringelser inden for musik, kunst, arkitektur, kultur og litteratur. Vi får smagsprøver på mellemligstidens kunst og kultur i form af musik, film, foredrag og fællessang.

**Tirsdag 7. juni 2022 kl. 11.00 –
Lørdag 11. juni 2022 kl. 13.00**

Seniordans

Seniordans er ensbetydende med smil, glæde, god musik og hyggeligt samvær. Her er der plads til alle – hvad enten man er nybegynder eller garvet danser, hvad enten man ankommer med eller uden en danspartner. Dansene er konstrueret til populær og festlig musik, og kurset foregår i hjemlige rammer. Højskoleaktiviteter som morgensamling, fællessang, foredrag og udflugt er også en del af dette kursus.

Hent
prislistes,
alle programmer
og praktiske
oplysninger på
www.liselund.dk



Kontaktperson: Else Møller Andersen, tlf. 61 30 90 80, e-mail: elmoan1212(a)gmail.com
25. april kl. 14-15.30: Sangcafé i Metronomen, Godthåbsvej 33, Frederiksberg – medbring selv kaffe/te/vand - FRI entre

NABO ØSTERBRO

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

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

ONSDAGSBRIDGE

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

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

SENIOR BRIDGE – BIRKEKLUBBEN

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

Torsdage kl. 13-17: Bridge

SENIORGRUPPEN I TAT

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

SENIORKLUBBEN VANLØSE

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

Håndarbejde: Tal med Lillian Jafner, Hanne Andersen el. Aase Søndergaard

Motionsmaskiner: Instruktør tirsdag kl. 11-12.30

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

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

Mandag-torsdag kl. 10-13: Billard, turneringsspil. Nye spillere velkomne – kontakt Sten Hansen eller Geert Skatholm i klubben
Onsdag kl. 10-12: IT Café. Gæster kr. 20 pr. gang.

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

Fredag kl. 12.30: Banko i klubbens lokaler

21. april kl. 13.30: Underholdning v/Søren Westerholm

23. april kl. 12: 50-års jubilæumsfest for medlemmer holdes i Restaurant Josty, Pile Allé 140, Frederiksberg: 150 kr. inkl. velkomstdrink, 3-retters menu og alle drikkevarer. Dinnermusik ved Lotte Riisholt Band og senere underholdning ved Lotte Riisholt. Ingen fællestransport til Josty.

28. april kl. 13.30: Forårsshow v/Karin Klaus & Servants: Syng med & tip et hit.

5. maj kl. 13.30: Underholdning ved Kirsten De Neergaard: Musikalsk foredrag af den syngende jordemor.

9.-10. maj: Tur til H. C. Andersens Museum, Odense. Frokost i Odense By, aftensmad og

overnatning på Hotel Vissenbjerg Storkro, besøg på Egeskov Slot m/frokost på Egeskov (Den Fynske Tallerken). Pris: i delt dobbeltværelse: medlemmer 1.700 kr./gæster: 2.000. Eneværelse + 300 kr. Afgang fra Sundhedshuset 9. maj kl. 9.30, hjemkomst t10. maj kl. ca. 16.30.

12. maj kl. 13.30: Foredrag ved Henrik Schoeneberg om hvordan filosoffer siden oldtiden har tænkt om musik, og musikens evne til at bevæge os og bringe os tættere på sandheden om tilværelsen.

17. maj: sidste frist for tilmelding til tur til Harzen 8.-12. juli

19. maj kl. 13.30: Underholdning ved jazz-trioen Jensens Jazz Serenaders, jazzklassikere og evergreens med masser af sang, når den populære trio spiller op. Arrangementet er støttet af Rema 1000.

24. maj kl. 13.30: Underholdning ved De Samspilsramte Hans Jacobsen og Co.

31. maj kl. 13.30; Underholdning ved Bertel Abildgaard

SENIORCENTRET SCT. JOSEPH

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

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

SOLBJERG CYKELKLUB

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

Har du lyst til at være med? Bare mød op eller kontakt formand Ingrid Nielsen på telefon 28 93 85 98 eller mail [ingrid-nielsen\(a\)sol.dk](mailto:ingrid-nielsen(a)sol.dk)

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 på www.superseniordk

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

Kontakt: Henrik Poulsen tlf. 31 32 38 37

TOVEKLUBBEN

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

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

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

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

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

15.-19. maj: Tur til Djursland og Den Gamle By i Århus, GL Estrup Herregård og Kattegatcentret, Mols Bjerget og Ree Park.

11. juni: Tur til Det Sydfynske Øhav, de Fynske Alper og Egebjerg bakker, let frokost inkl. kaf-

fe på Bregninge Kro, via Tåsinge mod Lange-land og Ærø, eftermiddagskaffe ved bussen. Sidst på eftermiddagen tager vi færgen til Svendborg. Forventet hjemkomst kl. 21.

WALK & TALK VANLØSE

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

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

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

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

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

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

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

KØBENHAVN OMEGNS KREDS

Kredsformand Werner Wittekind
Rudersdalsvej 114, 2. tv, Øverød, 2840
Holte
Tlf.: 45 41 43 15 mail: [werner\(a\)wittekind.dk](mailto:werner(a)wittekind.dk)

AKTIVITETSCENTRET SYDVESTVEJ GLOSTRUP

Mødested: for Glostrup Kommunes 60+ borgere og førtidspensionister, Sydvestvej 12, Glostrup. Telefon 43 28 70 19. Udførligt program forefindes i Aktivitetscentrets café.

Billard: Mandag-fredag fra 8.30-11.45 og efter aftale. Vi har 3 ½-match keglebillard borde. Nye spillere er meget velkomne. Kontakt Aage Larsen eller Flemming Hein Andersen i klubben.

Andre aktiviteter: bl.a. nørklehold, patchwork, film- og videoværksted, krolf, fiskehold, bordtennis, kort- og brætspil, IT-undervisning, Wii-spil, engelskundervisning, bowls, decoupage, taskeflet, slægtforskning, litteratur, hjerne-gymnastik, stavgang, mandskor, fotogruppe, blomsterdekoration, lokalhistorie, tegning og maling, motion, udflugter og foredrag.

I cafeen: kan købes kaffe/the, øl/vand, fransk-

brød/rugbrød med pålæg og hjemmebakket kage. Nogle dage tilbydes varm mad, ligesom der arrangeres spisning ifm. højtid.

ANNY KLUBBEN

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

Torsdagsklub kl. 10-11: Vi går en tur – kl. 12 stoleygnastik

BRØNDBY PENSIONISTFORENING

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

CHARLOTTEKLUBBEN

Læs mere om klubben: www.charlotteklubben.dk

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

FAGLIGE SENIORER BRØNDBY

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

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

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

HEDEHUSENE PENSIONISTFORENING

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

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

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

SØLLERØDEGNENS PENSIONISTFORENING

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

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

Frokostbanko: 50 kl., inkl. 2 stk. smørrebrød + øl/vand, kaffe og småkager, 5 spil + ekstra spil. Ekstraplader: 3 stk.: 25 kr., ekstra spil: 25 kr. 35 pladser. Tilmelding nødvendig!

27. april kl. 12-30: Frokostbanko, Mariehøj. Tilmelding senest 25. april.

11. maj: Udflugt til Frederiksdal Frilands- og havemuseum, se opslagstavle. Pris 400 kr. Tilmelding senest 2. maj.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE BALLERUP

Mødested: Præstevænget 12, Ballerup, tilgængelig for kørestolsbrugere.

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

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE GENTOFTE

Mødested: Stolpehøj 150, Gentofte. E-mail: kontor(a)idehuset-vangede.dk. Besøgstjeneste, telefonstjerner, Ide-data, Ide-video og Ide-værksted/snedkerværksted. Se mere www.idehuset-vangede.dk

Har du lyst til at være med: Kontakt formanden på e-mail: tom.jensen(a)webspeed.dk, tlf. 29 67 78 46 eller 39 63 90 40. Der betales for nogle aktiviteter et mindre kontingent til bl.a. kaffekassen.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE HØJE TAASTRUP

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

KREDS NORDSJÆLLAND

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

BLISTRUP PENSIONISTFORENING

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

27. april: Banko

4. maj: Sæsonafslutning

11. maj: Forårstur til Gavnø mm. Pris: 300 kr. alt inkl., bindende tilmelding og betaling senest 4. maj.

DANSKE SENIORER SKIBBY

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

27. april kl. 13.30: Temadag: humor på gadeplan, Aksel underholder med "humørpiller", der serveres kaffe/the og kage. Pris: 50 kr. Tilmelding nødvendig til Anette tlf. 23 30 00 42

3. og 4. maj: Løvspringstur til Zengarden, hvor vi ser på blomster, derefter går turen til Bromølle Kro. Medlemmer har modtaget information om pris og tilmelding.

31. maj: Bibliotekshaven

Madpakketure:

1. juni: Den første madpakketur går til Herstedhøje, så må vi køre til toppen af højen.

Næste tur: går til Sporvejsmuseet Skjolde-næsholm, for nærmere information og tilmelding, ring til Renè Jensen tlf.: tlf. 40 41 87 98.

31. maj: sidste frist for tilmelding til sommerferietur.

JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

Mødested: Kignæshallen kl. 13 – arrangerer med spisning først: begynder kl. 12 – medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: formand Henry Jensen. tlf.: 20 42 14 06 mail opelhenry(a)gmail.com eller Rig-

mor Nielsen tlf. 47 53 13 75.

20. april: Banko

26. april: Baggårdens Glade Musikanter underholder med gamle viser. Vi starter med lidt mad og senere kaffe og kage. Pris kr. 150.- Husk tilmelding

Banko: tirsdag d. 3., 10., 17., 24. & 31. maj

2. august: Udflugten, nærmere følger.

SJÆLLANDSKORET

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

SKÆVINGE SENIORER

Mødested: Føllegården, Føllegårdsvej 4, Skævinge, medmindre andet er oplyst – fra kl. 13-15. Se også www.skavingeseniore.dk el. find os Facebook. Alle seniorer er velkomne. Kontakt: Formand Lissi Olsen, tlf. 24 83 69 05, lissiolson49gmail.com - el. skseniorer(a)gmail.dk.

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

3. maj: Banko

17. maj: Bustur til Frederiksborg Slot med rundvisning. Tilmelding til kassereren – pris: 200 kr./pers., inkl. bus og indgang.

31. maj: Sommerudflugt

STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

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

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

Bankospil: kræver medlemskab.

24. maj kl. 9: Forårstur til Zen Garden og med frokost på Bromølle Kro, afg. fra HEP-Huset. Pris: 450 kr.

Tilmelding og betaling senest 16. maj.

ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

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

Kontingent: 300 kr./år - kontakt: Birgit Barreth tlf. 22 38 60 47 – bb(a)birgitbarreth.dk

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

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Hovedstaden:

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

TUNGT AT GÅ TIL SUPERMARKEDET

ANNONCE

Mange mennesker oplever at benene føles tunge og trætte. Nogle synes at det er anstrengende bare at gå et kort stykke til deres lokale supermarked for at handle. En del må ty til støttestrømper. Andre klarer sig uden. Tove tager en Active Legs™ tablet hver dag. Det er en tablet baseret på rødvinsblade, der kan modvirke følelsen af trætte og tunge ben samt hjælpe til at vedligeholde en sund venefunktion i benene.



Modelfoto

Livet er skønt uden støttestrømper

Tove er 81 år. Hun har altid godt kunne lide at gå en tur op i byen. –Jeg holder utrolig meget af at gå ture, og specielt glæder jeg mig til at gå på besøg hos mine veninder, som jeg spiller kort med hver tirsdag.

–I de senere år har jeg været opmærksom på følelsen af tunge og trætte ben. Tunge ben om aftenen, så man må sidde med dem løftet, er ikke lige mig. Det gjorde mig utrolig ked af at tænke på det, og mit ellers gode humør forsvandt stille og roligt.

Jeg ville så nødig gå med støttestrømperne.

Glad for Active Legs

–I et ugeblad læste jeg om Active Legs, og købte en æske hos Matas. Det er kun en tablet om dagen. Jeg er så glad for Active Legs tabletterne der indeholder rødvinsblade. Rødvinsblade kan hjælpe med at vedligeholde en sund venefunktion i benene, og modvirke følelsen af tunge og trætte ben. Nu glæder jeg mig til det bliver tirsdag, hvor jeg skal spille kort med mine veninder.

Jeg føler ikke, at jeg har tunge og trætte ben, når jeg kommer hjem fra en tur i supermarkedet.

Hvor kan du købe Active Legs?

Active Legs kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost. Fås også på udvalgte apoteker eller køb det online www.newnordic.dk. Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på 46 33 76 00.



matas

Helsam

Din lokale helsekost

apoteket

www.newnordic.dk
Online Store