

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
NORDJYLLAND
OG MIDTJYLLAND



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



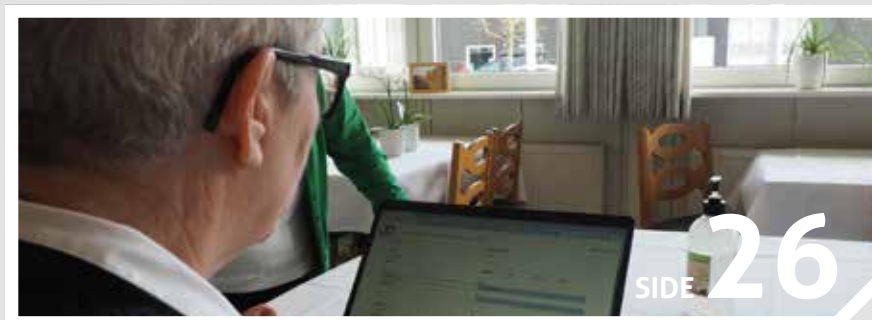
INDHOLD



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 nærværsojeblikke
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 tanker 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 eneforsørgeren 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 & FERICHEMÅNDING

- ▶ **Rejsehjørnet** og vores kontorer i København og Århus holder i år ferielukket 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 Jyllandskontor 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 bøvvl 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

”Sanktionerne 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 sanktionerer mod Ruslands invasionen 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 danskers 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?



1 Du sover igennem om natten uden flere toiletbesøg



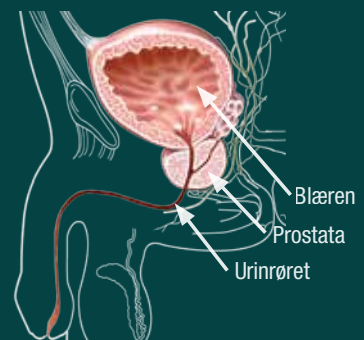
2 For voksne er 5 til 7 gange i døgnet normalt



3 Du har et normalt tryk på urinstrålen



4 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 "fodzonerterapi" på nettet.

klart årets store nyhed.

rig bruge andre strømper -



De bedste strømper jeg nogensinde har prøvet!

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



Jeg har kasseret alle mine gamle strømper!

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

Derfor styrker magnet-strømperne dig:

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

Men her er en god nyhed: Du kan opnå den samme gavnlige effekt på reflekszonerne, hvis du bruger disse strømper, der indeholder magnet-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 dyrere 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 Dorthe 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-

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 overflødigshorn 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 plantlægningen 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 dansktop med

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.

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 forsøde 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 2022
FESTIVALEN

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. Pårørende 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, personafstemt 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. Dér 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 kvinden 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 Hvalpsund. Fra mandag 2. maj kan du indstille et plejehjem, du synes gør det rigtig godt for sine beboere, til prisen. Fokus er på sang og musik.

Vi indsamler indstillinger elektronisk, og hvis du tilmelder dig vores nyhedsbrev, 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 SeniorBladet og danske-seniorer.dk i oktober, hvorefter afstemning om titlen åbnes.

Prisoverrækkelsen vil finde sted i november. Som vinder i 2021 deltager Fripleshjemmet Hesselvang ikke i årets konkurrence.

STORT STUDIE: MUSIK GIVER VELVÆRE OG LIVSKVALITET

En gruppe forskere har set på resultaterne af en stor del af den forskning, der gennem årene har undersøgt sammenhængen mellem musik og livskvalitet. 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 giver velvære og livskvalitet, og at den lader til at kunne have den samme effekt 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 høstballe 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 Blomstenslyst 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 "Olfedar, 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 arbejde 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.tvmidtvest.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 FÅR 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 selv ved selv at køre den.

Farver: ●●

25/40 KM/H 92 KM² 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**

Saml. kreditbeløb kr.: 19.900; Mdl. Ydel. kr.: 443; Løbetid 60 mdr; Var. Deb.rente 6,16 %; ÅOP 12,70 %; Saml. kreditomk. kr. 6.672; Saml. 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.

★ Trustpilot ★★★★★

* 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.
* Den virkelige strækning, der er målt efter testcyklussen WMTC | ¹⁾ Rækkevidde med ekstra batteri, som bestilles for sig.

KØRETOJET LEVERES KØREKLARE!
OPLADES I EN ALMINDELIG STIKKONTAKT.

”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!



Foto: Emilia Thejse

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), ”Ulvepigens 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.



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, 1/2 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 drikkevarer og eftermiddagskaffe er inkluderet.

Masser af afgang 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 Moselprovenaden. 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 danske byer

riis  **rejser**
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

Fotomateriale fra tryk&farv og udenrigs-afgangen

"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.

Udvandrerne 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

50
ÅRS JUBILÆUM
 1971 - 2021

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

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. Skålar tæller kun ti indbyggere, heraf to skoleelever. Una øjner chancen for at begynde et helt nyt kapitel i sit liv ...

Men Skålars 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**

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

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



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 Rüdeseheim, 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 vejrs – 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.**



Luca J | Unsplash

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 døgn drift 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.



VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORER
PRÆSENTERER:

TA' MIG SOM JEG ER

Kom og oplev
TRINE PALLESEN

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

.....
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 østriger



Kom med os og foreningen "Tisvildevejen 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.

Annisse til Mårum: Dagsvandring i det åbne landskab, forbi Pibe Mølle, Danmarks ældste fungerende stubmølle, fra slutningen af 1700-tallet), Solbjerg Engso, 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, kunststillinger, 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 forældre 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



PP Danmark, Port Payé
PostNord



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

KRYDSORD

174	PROCE- DUREN	SPANSK MALER	MEIT- NERIUM	HURTIGT	NUANCE	UD- LØST	HUNDE- KOM- MANDO	TESLA	LERTØJ	INTER- JEKTION	BE- STILLING	RINGE	MYT. FIGUR	KON- SO- NANT	FÆLDE	VIN- UDTRYK	TIME	BESIDDE	OSER
LEDER																1			
HERBERG								PRIVILI- GEREDE		2				MEN			NAVN		
								LAG						SPANSK KVINDE			BUND- FAUNA		
HEDE- LAG			VIDEN- SKAB FR. MALER			3				450			FARTØJER						
STRAN- DEN																			SANG
KROMO- SOM		VAND ØDELAGEDE			PIGE									NETTO		TVILLING TALISMAN			
SIS				4										PRISGAV					
BOGSTAV								MUSIK- UDTRYK ETTER						INVEN- TARET					
DYR														BRANCHE					
EKSI- STERER	5		SMART DIGTET				NAP										STEDORD RUS- MIDDEL		
FELTET							RED- SKABET	ENGL- AGTIG	ATOM- MASSE	REVV- NAVN	GRAD	MÅL STEN- MASSER						BIORD	JORD
ROM. DIGTER					PLADS STERIL									ISRAELSK HAVNEBY TRÆ					6
LANDE- KODE		AF- LEJRING NABOER						ANA- LYSERE BARKET							RØGTÅGE RØRE				
RAFLE- SLAG						GRÆSK GUDINDE								PAKI- STANSK BY					
FANGST- REDSKAB				STRUDS						7	REMTØJ						TIDL. ØST- TYSKLAND		

Distr. www.pib.dk

Kodeordet fra Krydsord nr. 2 – 2022

sendes til: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N – mærk kuverten KRYDSORD – eller på mail til krydsord@danse-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.

De heldige vindere i krydsord i SeniorBladet nr. 1/22 er:

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

Kode fra nr. 1/22: MATROS

173	HJÆLP	ARVEN	SLUDE	BETOG	NUL	SOVE	ISTE	NEON	REN	KNKSE	GIGA	PLANTE	KRIGSGID	STOVT	GEBÆRDE	INDIANER	POST- DISTRIKT	FOR- RYNDER- NAVN	LEGEM- DEL
VARE	H	U	S	H	O	L	D	N	I	N	G	S	A	R	T	I	K	E	L
KRUKKE	U	R	N	E	KAOS SAMLING	U	R	E	D	E	DYRET TAL	A	R	A	E	N	SKORDE BRUNNTE SVAGT	G	Å
OP- RYDDET	S	T	E	N	F	R	I	R	A	B	E	J	E	R	E	N	KNÆGTER FOR- FATTER	K	U
REDSKAB	L	DEPOTET MATE- BØLE	R	O	E	K	U	L	E	N	AFFALDS- DYNGE	S	K	R	A	L	D	FOLER	
MARKEN	E	N	G	E	N	GEVÆKST									Y	BINDEORD KARAKTER	M	E	
KON- SO- NANT	J	UKRAINSK BY FARVE	L	V	O	V									FOR- BINDELSE	R	U	T	
GRÆSK TEGN	E	T	A	T	O	ANTAL SAGNEHET									2	A	M	I	
MOSTRE	T	A	N	T	E	R									3	N	T	E	
LEDDYR	I	N	S	E	K	T									SIDSTI KØBEN	U	S	A	
ENHED	L	KEN- DINGS- MÆRKE BØ	P	L	E	BIBEL- NAVN	TÆK OG SLIP	GODT	RELIGION	FORTÆRER	STED- ORD	FODDOLEN KØRT	A	N	K	L	E	N	
MÅLE- STOK	S	K	A	L	A	TENNIS- SPILLER SKILT	W	O	Z	N	I	A	C	K	I	KRÆS HYLDEST	G	U	
TAGRYG	K	I	P	M	I	C	K	E	Y	STIVNE NABOER	G	E	L	E	R	E	R	J	
ENSTEM- MIG	U	N	I	S	O	N	FLERE	A	N	D	R	E	S	KY- HØJE	E	N	O	R	
SKUE- SPILLER- INDE	D	O	R	I	S	D	A	Y	BALTER	E	S	T	E	R	VIDER	S	N	O	

Distr. www.pib.dk

AKTIVITETSKALENDER

REGION NORDJYLLAND



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 Seniors 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 NORD

Kredsformand Kai Kruchov Madsen
Stillehavsvej 6, Lønstrup, 9800 Hjørring
Tlf. 22 58 27 72 - [dkredsnord\(a\)gmail.com](mailto:dkredsnord(a)gmail.com)

BODDUM-YDBY SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter. Se også www.ydbythy.dk/Pensionistforening.html

Kaffe m/brød ved arrangementer: 40 kr., medmindre andet er nævnt - Tilmeldinger: til Gunner på tlf. 97 95 61 67 el. 40 27 11 42.

Naboforeninger er velkomne til arrangementerne.

Hver mandag kl. 14: Bobspil

Tirsdays kl. 9.30: Motion og samvær

DANSKE SENIORER HJØRRING

Mødested og -tid: Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring kl. 13 – hvor intet andet er nævnt.

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

28. april: Banko og ballonspil

12. maj: Modeshow eller foredrag, tilmelding senest 5. maj. Pris: 50 kr. inkl. kaffe/brød

26. maj: Banko og ballonspil

9. juni: Sommerafslutning, hvor vi spiser sammen. Dansk bøf/islagkage og evt. musik. Sidste tilmelding 2. juni. Pris: 75 kr.

DRONNINGLUND SENIORER

Mødested og -tid: Fredensgade Centret, Fredensgade 3 i Dronninglund – kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand: Karin Buur Andersen tlf. 26 51 22 86. se også www.dronninglundseniorer.dk

Al tilmelding: til Karin på mob. 26 51 22 86 – tilmelding er bindende.

Alle er velkomne, ikke-medlem forhøjet pris.

20. april på Margrethelund: hyggelig eftermiddag med dans og sang "De røde Skjorter" spiller op, du bestemmer om du vil danse eller synge, måske begge dele. Vi får selvfølgelig både kaffe og kage. Pris: 50 kr.

27. april: Runa Christensen fortæller om Dronninglund Slot

4. maj: Banko

11. maj kl. 13.15: Tur til Ålborg Kloster m/ rundvisning, derefter kaffe, bolle og lagkage i Folkekirkens hus. Hjemkørsel kl. 16. Pris: 200 kr. Tilmelding senest 29. april kl. 12.

18. maj kl. 13: Biografur til Hjallerup, vi ser filmen "Tarok", derefter kaffe med brød på Hjallerup Kro. Vi laver samkørsel. Pris kr. 110. Tilmelding senest 13. maj kl. 12.

25. maj: Kristi himmelfarts-ferie

1. juni: Banko

8. juni: Bo Young synger skønne sange, og give os en fantastisk dag. Vi får lidt godt til ganen. Forhøjet pris kr. 50

15. juni kl. 10-ca. 17.30: Bustur til Løgstør, Vilsted Sø (her spiser vi medbragt mad), Limfjordsmuseet i Løgstør, sejltur på Frederik den VIII's kanal og mulighed for at spise aftensmad på Dronninglund Hotel. Pris u/ spising: 325 kr. – pris m/spising: 400 kr. Tilmelding senest 10. juni kl. 12.

22. juni kl. 12: Afslutning på 1. halvår m/ dejlig sommerfrokost. Pris kr. 125. Tilmelding senest 17. juni kl. 12

FLAUENSKJOLD SENIORER

Mødested og -tid: Aktivitetshuset Smien, Aalborgvej 632 i Flauenskjold – kl. 13.30 hvor intet andet er nævnt.

Søndagsbanko kl. 19: hver søndag – und-

tagen Påskedag, Pinsedag, Juledag (17. april/5. juni/25. december)

Spis sammen: Pris for medlemmer: 90 kr./ ikke-medlemmer: 120 kr., hvor andet ikke er nævnt.

21. april kl. 12: Spis sammen: Paneret Flæsk / Grød. Musik: Agersted Harmonika klub

5. maj: Banko – Kaffe med brød 20 kr.

6. maj kl. 19.30: Danseaften + Kaffe med brød 80 kr. Musik: Thorup Spillemænd

12. maj: Pakkespil – medbring en pakke, ca. 20-25 kr. Kaffe med brød

19. maj kl. 12: Spis sammen: Koteletter i fad / Citronfromage. Musik: Fyensgades Harmonikaforvirring

2. juni: Banko – Kaffe med brød 20 kr.

3. juni kl. 19.30: Danseaften + Kaffe med brød 80 kr. Musik: Flauenskjold Harmonika Orkester

9. juni: Spil og hygge – Kaffe med brød 20 kr.

16. juni: Ud i det blå

FREDERIKSHAVN SENIORER

Mødested: Ingeborghus – hvor intet andet er nævnt. Kontingent: 150 kr. kan indbetales på kto.nr. 9006 1300 233 658, oplys navn og adresse.

Tilmelding og betaling: til fest og udflugter til Ingeborg på 61 30 94 07.

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

Svømning: på gigtlejehjemmet onsdag kl. 15.30-16.45 og fredag kl. 14.30-17. Plads på badehold aftales med badevagten.

HANNÆS SENIORER

Mødested: skiftende.

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

19. april kl. 14-16: Musikalsk underholdning om John Mogensens musik ved Den Skaldede Pædagog på Vesløs Kro. Pris: 100 kr. inkl. kaffe/brød.

18. maj: Heldagstur med tilskud i bus til Lille Vildmose Center med guide i området, frokost og eftermiddagskaffe. Afgang: 8.10 fra Frøstrup busstop, 8.20 fra Hannæshal-

len, 8.30 Amtoft. Pris: 250 kr. Tilmelding før 11.5.

16. juni kl. 16.30: Om Vejlerne ved driftsleder Niels D. Lisborg. Pris: 50 kr. inkl. 1 øl/vand. Derefter kl. 18.00 Spis-sammen på Vesløs kro. Tilmelding til formanden eller til kroen inden 14.6. Pris: maks. 100 kr. for mad, ekskl. drikkevarer.

INGSTRUP SENIORER

Mødested: Ingstrup Forsamlingshus, hvor intet andet er nævnt. Formand: Arne Jensen tlf. 29 82 10 45 – 2arnejette(a)gmail.com

Tilmelding: til ture og fester til Ingelise tlf. 22 73 86 74 el. Margit tlf. 60 81 43 51.

9. maj kl. 10: Bustur til Læsø med lokal guide, let frokost og eftermiddagskaffe. Vi slutter af på Carlsens Hotel med aftensmad. Pris alt inkl: 560 kr./pers., ikke medlemmer: 601 kr. Tilmelding senest 1. marts til Arne Jensen tlf. 29 82 10 45 el. 2arnejette(a)gmail.com

JERSLEV OG OMEGNS SENIORER

Mødested- og tid: Borgen, Borgergade 28, 9740 Jerslev – tirsdage kl. 13.30-16 – medmindre andet er nævnt.

26. april: Samspisning, 70 kr.

3. maj: Hyggeeftermiddag, husk kop og kage

10. maj: Orientering om Brønderslev Kommune ved Helle Brix. 30 kr.

17. maj: Hyggeeftermiddag, husk kop. Kage serveres

24. maj: Banko, 10 kroner pr. plade, husk kop og kage

31. maj: Bustur planlagt. I hører nærmere. Husk, der er også krolf, hvis vejret tillader.

MORSØ SLÆGTSHISTORISKE FORENING

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

Slægtsforskning, hvor intet andet er nævnt. Alle er velkomne.

SALTUM PENSIONISTFORENING

Foredragene: finder alle sted i Egnssamlingsens store sal – den tidligere Saltum Kro, Søndergade 6 i Saltum – kl. 14, hvis ikke andet er oplyst. Medbring selv kop, foreningen sørger for kaffe og brød. Pris: 25 kr. for kaffe og underholdning. Kontingent: 125 kr. hel årligt.

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

1. juni: Udflugt.

TORNBY OG OMEGNS SENIORER

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

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

11. maj kl. 12.30: Frokost på Munchs Restaurant Tornby strand – gratis - tilmelding senest 4. maj, 60 pladser, først til mølle.

22. juni: Sommerudflugt – bustur fra sog-

negården v/kirken kl. 9. Tilmelding senest 15. juni, program tilsendes senere.

TÅRS SENIORER

Mødested og -tid: BålhøjCentret, Tykskovvej 4 i Taars – hvis andet ikke er nævnt. Møder starter kl. 14, hvor andet ikke er nævnt. Madpakketure starter også her.

V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Forenings- og Kulturhuset "Lunden" Assenbækvej 33, V. Hjermitsev – tirsdage kl. 14-ca.16.30 medmindre andet er annonceret. Følg Pensionistforeningen på www.vhjermitsev.dk

Kaffe og brød: 20 kr. Kørsel til Lunden: 10 kr. Kontakt tlf. 21 36 20 89.

Alle tilmeldinger senest 1 uge før.

Datastuen: se hjemmesiden.

VRÅ SENIORER

Mødested: IC Vendsyssel, Stadionvej 17, Vrå.

Tilmeldinger: til Arne 40 48 02 35

ØSTERVÅ SENIORER

Mødested: Kulturhuset – kl. 14, medmindre andet er angivet. Arrangementer annonceres i Østv. Folkeblad ugen før.

3. maj: Spis sammen og banko

17. maj: Udflugt - eftermiddag - 1/2

31. maj: Grethe Hostrup

AALBORG KREDS

*Kredsformand Per Drejer
Svalevej 6, 9600 Aars
Tlf. 98 62 38 17/21 65 52 43 - per.
drejer04(a)gmail.com*

Mødested: Kimbrer Kroen, Markedsvej 8, 9600 Aars – hvor andet ikke er nævnt.

Kredsgeneralforsamling 22. april kl. 10-16: Medlemsmøde om Danske-Seniore.dk's "membersite", hvad er det?, hvad kan det? – og hvad har foreningerne ud af det? + evt. oprettelse på Facebook. Mødeleder: vores organisationskonsulent Connie Lassen

2. juni kl. 13-17: Sommerfest i Lanterne, Lanternevej 1, 9670 Løgstør. Henning Vad (kendt fra Dansktoppen) underholder med kendte sange. Kl. 14.30 kaffe m/brød og vi slutter dagen med dans til musik af Gert Degn.

3. november kl. 10-12: humoristisk foredrag med samfundsforsker Johannes Andersen, Aalborg – på Kimberkroen

ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Menighedshuset i Als kl. 14, hvor andet ikke er nævnt. Find os på Facebook, søg: Als - Ø. Hurup Pensionistforening

25. april: Banko

16. maj: Banko

23. maj: Forårstur

20. juni: Banko

BISLEV SENIORKLUB

Mødested og -tid: Bislev Aktivitetshus kl. 14, hvis intet andet er oplyst. Kaffe og 2 slags brød: 30 kr.

Kontingent er fortsat 100 kr pr. medlem Foreningens konto-nr.: 9814 0000803359

Spilleeftermiddag: med whist, rummikub og andre spil. Der er plads til flere.

19. april: Per Nielsen, bedre kendt som "Per Købmand" kommer på besøg og lader os få del i sin livsfortælling.

Maj: - evt., når Kirsebærtræerne blomstrer: fejrer vi selve 50 års jubilæet med en Grillfest. Nærmere program på vor sommerseddel.

Juni: tur til Rododendron Parken i Brønderslev

BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

Tilmelding til alle arrangementer senest 8 dage før til Inge 21 27 11 90, Tove 29 88 01 33, Lisbeth 61 74 74 63, Chresten 40 36 91 23 el. Sander 61 39 67 16.

DANSKE SENIORER HOBRO

Mødested: Medborgerhuset. Kaffe/the 5 kr. Brød kan købes for 10 kr., når der ikke er fælles kaffebord. Kaffe/the: 5 kr.

29. april kl. 14-16: Forårsafslutning m/fælles kaffebord. Underholdning ved musiker Gert Degn.

6. maj kl. 19-23: Dans i Biecentret, musik: Oplev Harmonikavener

3. juni kl. 19-23: Dans i Biecentret, musik: Nullermændene

1. juli kl. 19-23: Dans i Biecentret, musik: Oplev Harmonikaklub

FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

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

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

Hver tirsdag kl. 19.30: Bankospil i "Huset" i Farstrup

FJELSØ KLOTRUP SENIORER

Mødested: Fjelsø Kultur- og Forsamlingshus

4. maj kl. 19: Foredrag med Lone Hansen, Viborg om Vejen til mine rødder – min mors hemmelighed. Budskabet er: tilgiv disse kvinder, som forelskede sig i en tysk soldat. Pris kr. 125 for medlemmer og kr. 150 for ikke-medlemmer. Tilmelding nødvendig til Kirsten - tlf. 22 92 70 12 senest 1. maj.

FØRTIDS- OG PENSIONISTFORENINGEN HVALPSUND

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Sognehuset.

Mandage i lige uger kl. 10: Krolf på Hesselvang

Mandage i ulige uger kl. 14: Krolf på Hesselvang

Hver tirsdag kl. 14: Petanque ved lystbådehavnen. Bare mød op

Tirsdage i ulige uger kl. 14.30: Bowling i

Rønbjerg Bowling Center. Henvendelse til Rete på tlf. 21 63 51 52.

21. april kl. 18: Modeshow med flere af butikkerne fra Centret i Farsø. Der serveres et let traktament derfor er der tilmelding til Rete senest 16. april på 21 63 51 52.

9. juni kl. 14: Lille udflugt til vores Muslinger på havnen, hvor vi mødes kl. 14. Tilmelding til Rete senest 2. juni på 21 63 51 52.

HADSUND PENSIONISTFORENING

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Hadsund Kulturcenter – kl. 13.30.

Bal: i Kulturcentret

Bowling: i Øster Hurup, derefter kaffe. Afgang fra Hadsund kl. 9.15

Banko kl. 13.30: 25. april, 2., 9., 16., 23. og 30. maj – 13., 20. og 27. juni – 1.

11. maj kl. 10-11: Bowling/kaffe

20. maj kl. 19-23: Bal

8. juni kl. 10-11: Bowling/kaffe

17. juni kl. 19-23: Bal

HORNUM-ULSTRUP SENIORER

Mødested: Værestedet, hvis ikke andet er nævnt

Banko: kl. 19 i lige uger

22. april kl. 12-16: Forårsfest på Hornum Kro, musik Lars Palle. Tilmelding Bent Mathiesen 40 45 73 16

26. april kl. 18: Spis Sammen, tilmelding Elin Mathiesen 23 43 73 16

11. maj kl. 12.15: Løvspringstur med besøg hos Rockwool, Ø. Doense og derefter ud i det blå. Afgang med bus fra Hornum Kro. Tilmelding Bent Mathiesen 40 45 73 16.

KONGERSLEV SENIORER

Mødested: Lykkeshøj Aktivitetscenter, Kongensgade 16, 9293 Kongerslev (medmindre andet er nævnt) – se også www.9293.dk. Kontingent: 75 kr./år – Kontakt Annette Jacobsen tlf.: 23452028 – anmajacobsen(a)gmail.com

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

NØRAGER SENIORER

Mødested: Kig Ind, hvis ikke andet er nævnt. Tilmeldinger sker til Søren Peder sen tlf. 98 55 19 85

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

NØRHOLM SENIORER

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

Kontakt: formand Bodil Andersen 23 37 52 86 el. kasserer Eva Østergaard 20 66 04 10.

Hver mandag kl. 10: Krolf på banerne Nørholmsvej 164 - Kom og vær med der er plads til flere.

Hver tirsdag kl. 14: Gå dig i form - vi går forskellige steder se Facebook Nørholm Seniorer el. kontakt Eva 20 66 04 10.

Hver torsdag kl. 14: Krolf – Kom og vær med der er plads til flere.

RANUM PENSIONISTFORENING

Alle arrangementer foregår i Ranum Sognehus Kirkevej 9 – på tirsdage kl. 14, hvor andet ikke er nævnt.

RØRBÆK-GRYNDERUP-STENILD SENIORER

Mødested og –tid: Ældrecenter Engparken – Alle arrangementer er kl. 14, hvor der ikke er nævnt andet. Kontaktperson: Birte Randerup 20 64 68 04.

19. april: Afslutning, se opslag

26. april: Gymnastik

SULSTED-AJSTRUP SENIORER

Formand: Ole Andersen tlf.: 23 20 14 03 – kaja-ole(a)stofanet.dk

28. april kl. 13.30: Banko på Toftegårdscenret

10. maj kl 13.30: Banko på Gavlen

16. maj: Udflugt (nærmere omtale senere, sedler bliver omdelt)

14.6. kl. 13.30: Banko på Gavlen

SØNDERUP SULDRUP SENIORER

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

Bankospil: Sønderup Suldrup Seniorer deltager i Bankospil på Himmerlandshave ca. 10 gange om året. Alle spil bliver annonceret i Jættebladet.

TERNDRUP-BELNSTRUP-BÆLUM-OMEGNS SENIORFORENING

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

28 april kl. 14: Tøjdag i Medborgerhuset

27.-28. maj kl. 7.20: 2-dages tur til Odense Revyen, overnatning på Vissenbjerg Storkro: 1.400 kr. tilmelding senest 14. apr.

15. juni kl. 13.30: Tur til Kurt "Mangekøer", afg. Blenstrup kl.13.30, kaffe på Rebildhus. Pris: 150 kr.

VEGGERBY SENIORER

Mødested: BHI's klubhus, Kirketerpvej 49, Kirketerp

Hvor der er tilmelding: tlf. 20 70 71 18 el. 24 63 76 56

25. april kl. 14: Folketingsmedlem Lise Bech fortæller om "Min vej til folketinget".

SØNDAG 8. maj kl. 13-16: Store Legedag på Kirketerp Stadion.

VILSTED-VINDBLÆS SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Vilsted Klubhus.

26. april: Gratis kagebord på Næsbydale Badehotel

17. maj: Forårstur

2. juni: Sommerfest i Løgstør

ØSTER HORNUM SENIORER

Mødested: Birkehøj Ældrecenter – kl. 14, hvor intet andet er nævnt. For mere info kontakt formand Kirsten Mølgaard tlf. 25

71 25 61.

27. april: Underholdning på Birkehøj.

AALESTRUP SENIORER

Mødested og -tid: Knabergaarden kl. 14-16 – hvor intet andet er nævnt. Yderligere info ved formand Ingelise på tlf. 28 60 63 27, www.aalestrup-seniorer.dk, på Facebook og opslag i Knabergaarden.

Tilmelding til alle arrangementer: til formanden senest to dage før eller i dennes fravær til kassereren Lone tlf. 61 28 18 87.

Udtrukket lotto-nr. år. 2022 [bringes successivt for de kommende to måneder]

Lottogevinster vil blive afleveret på adressen, såfremt det er muligt.

Maj: 166, 156, 69, 9

Juni: 170, 26, 18, 109

19. april: Brætspil – kaffe & kage: 40 kr.

5. maj kl. 8-ca. 18: 1 dags tur til Djursland. via Mariager, Udbyhøj færgeleje m/kaffe og rundstykker, tur med det lille tog ud i Mosebruget, frokost i Grenå og kaffe i Nationalpark Mols Bjerge. Afgang fra P-pladsen v/Hotel Hvide Kro. Tilmelding senest 28. april. Pris: 400,- kr.

7.-10. juni: 4 dage til Øland/Sverige

17. juni kl. 18-23: Grill menu og musik med The Irish Waterfalls – på Gården Parkvænget 40, Aalestrup. Tilmelding senest 10. juni. Pris: 200 kr.

AARS SENIORER

Mødested: Mødested: Kimbrerkroen, Markedsvej 8, 9600 Aars, hvor ikke andet er oplyst – se også www.facebook.com/aars.seniorer. Kontingentet 100 kr./år - kontakt: Per Drejer tlf. 21 65 52 43.

Hver mandag kl. 9: Gymnastik i Idrætscenter Østermarken, Aars

Hver tirsdag kl. 19.15: (undtagen helligdage) Bankospil

Tirsdag i lige uger kl. 14: Bowling i Gatten bowlingcenter

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

Torsdag kl. 14-16: Seniordans i Aktivitetscentret, Bymidten, Aars

29. april kl. 19-23: Danseften til musik v/ Lars Palle

27. maj kl. 19-23: Danseften til musik v/ Svend Bisgaard

2. juni kl. 13-17: Sommerfest i Lanternen, Løgstør med underholdning og dans (arrangeret Aalborg kredsen)

15. juni: Udflugt (se lokalavisen)

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Nordjylland:

Connie Lassen, tlf. 20 48 17 12, col(a)danske-seniorer.dk

AKTIVITETSKALENDER

REGION MIDTJYLLAND



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 Seniors 18 geografiske kredse.

BESØG VORES HØJSKOLE



TISVILDE HØJSKOLE:
www.tisvildehoejskole.dk

KREDS MIDT/VEST

Kredsformand Mette Overgaard
Havevej 11 A, 7830 Vinderup
Tlf. 21 29 52 69 – danskeseniorer.midtvest@gmail.com

Mødested: Højmark Hallen, Adelvej 41, Lem St. – hvor andet ikke er oplyst.

Tilmelding: til arrangementer til formand Mette Overgaard tlf. 96 95 01 80 / 21 29 52 69 el. til næstformænd John Larsen tlf. 28 94 40 24.

31. maj kl. 14: Kredsens generalforsamling i Højmark Hallen. Kredsen er vært ved kaffen. Vi får også besøg af vores organisationskonsulent Connie Lassen.

10. juni kl. 17.30-23: Sommerfest med dejlig sommermad, hyggelig, samvær og dans til levende musik v/Jens Sandager. Gratis for medlemmer af Danske Seniorer ekskl. drikkevarer (muligt efter tilskud fra "kropuljen") OBS: maks. 140 pers. Tilmelding (første til mølle) senest 3. juni.

DANSKE SENIORER BORDING

Mødested og startsted for ture: Bording Forsamlingshus, Søndergade - medmindre andet er nævnt.

Tilmelding: NYT: Vi indfører tilmelding til alle arrangementer - til en fra bestyrelsen, på telefon eller sms.

19. maj kl. 8.15-ca. 17: Forårstur til Mols Bjerger, Kalø Hovedgård og rundtur med lokal guide. Vi både ser og får fortællinger om mange seværdigheder. Middag i Ebeltoft, besøg på vingård i Rønede og eftermiddagskaffe med kage ved bussen.

Pris: 550 kr. Tilmelding til Annalise 51 21 31 05 senest 18. april.

DANSKE SENIORER ENGESVANG

15. juni kl. 18: Grillaften på Dybdalsparken pris 150 kr. ekskl. drikkevarer Tilmelding senest 5. juni til 60 93 70 17 el. 26 79 49 51.

DANSKE SENIORER IKAST

Mødested (hvor ikke andet er oplyst): Norgesgade – kl.13-16.

Se vores program: www.ikast-pf.dk.

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

22. april: underholdning med Lis Rytter "som en rejse tilbage i tiden" i Norgesgade 17. fra kl. 13.30 til 16.00

29. april kl. 18.22.30: Dans på Biblioteket, musik: Kurt

DANSKE SENIORER MIDALDERKLUBBEN

Mødested: Karstoft Samlingshus, Blåhøjvej 60, Karstoft, 6933 Kibæk - dørene åbnes kl. 18, se også www.midalderklubben.dk - info(a)midalderklubben.dk - Medlemskort: 100 kr./år.

Formand: Ib Pedersen tlf.: 21 75 44 77 –

Dans hver onsdag fra kl. 19-23: Kl. 20.45: kaffe/the, snitter og småkager. Pris: 100 kr./aften all inclusive.

Musik:

20. april: Nils Sloth - fællesspisning kl. 18

27. april: Jørgen Bitsch

4. maj: Steen Nielsen - tilmelding og betaling til Forårsfest

11. maj: Karina Holgersen - tilmelding og betaling til Forårsfest

18. maj: Kristian Danielsen

25. maj: Jens Sandager - Forårsfest

1. juni: Nils Sloth

8. juni: Carsten Bo

15. juni: Jørgen Bitsch

DANSKE SENIORER SDR. FELDING

Mødested: Hvor intet andet er oplyst på Klods Hans. Formand: Holger Madsen tlf. 97 19 86 84 el. 40 97 86 84. Nyt fra foreningen: på SMS-kæde, opslag ved Brug-

sen og på www.sdrfelding.com

28. april kl. 18: Spis-sammen i Kultursalen

18. maj kl. 18: Forårsfest

8. juni: Udflugt

DANSKE SENIORER VINDERUP

Mødested: Vinderup Aktiv Center, Toften 40 i Vinderup – hvor andet ikke er nævnt. Formand Hanne Dunker tlf. 97 44 24 55 el. 53 28 79 87 - mail: [DSVI\(a\)danskeseniorer-vinderup.dk](mailto:DSVI(a)danskeseniorer-vinderup.dk).

Tilmelding vedr. ture: Hanne Dunker på tlf. 97 44 24 55, el. 5328 7987 efter "først til mølle princippet"!

EGVAD PENSIONISTFORENING

Arrangementer: annonceres i Skjern-Tarm Ugeblad i god tid.

18. maj: Heldagsudflugt til Rømø/Sild

14. juni kl. 14: Seniorgården: Foredrag af Flemming Rishøj fra Esbjerg. Der serveres kaffe med kager.

FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Feldborg Sognegård, Bredgade 78, 7540 Haderup.

Tilmelding: til ture og arrangementer til Betty tlf.: 20 19 20 03 – el. bettyhaunstrup@hotmail.com.

1. juni: Tur til Mariager og Bramslev Bakker, sejltur m/Svanen og kaffe ombord, spisning på Hjarbæk Kro. Pris: 300 kr. Tilmelding senest 22. maj. Afgang Feldborg kl. 12.45 Haderup kl. 13.

15. juni kl. 17: Grillaften i Fårbæk Naturpark med helstegt pattegris, kartofler og salat. Medbring tallerken, bestik, glas og drikkevarer. Pris: 100 kr. Tilmelding senest 8 juni.

HOLSTEBRO OG OMEGNS EFTERLØN- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Laden, Brogårdsvej 4, Holstebro – kl. 13.30, hvor intet andet er nævnt.

21. april kl. 19-22.30: Syng og dans

2.,16. og 30. maj: Pladespil og lotteri

19. maj kl. 19-22.30: Syng og dans

30. maj: Pladespil og lotteri

HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetstrets Fællessal, Paralelvej 116 – se også www.hvspe.dk. Kontaktperson: Formand Birgit Nielsen, tlf. 21 23 96 46.

Tilmeldinger: på tlf. 50 32 15 70. Pladser fordeles efter først til mølle-princippet. Tilmeldinger er bindende!

Afbud: senest 3 dage før, ellers bliver man afkrævet deltagerbetaling

4. maj kl. 19.30: Flemming Både fortæller om John Mogensens liv og vi skal synge en del af hans sange. Der serveres smørrebrød. Pris: 150 kr. (ekskl. drikkev.) Tilmelding senest 26. april

15. juni kl. 8: Bustur til Horsens Fjord med guide og Jelling Museum. Afgang kl. 8.00 fra Kirkepladsen og kl. 8.10 fra Butikscetret i Nord. Der serveres formiddagskaffe og aftensmad. Den medbragte frokost spises ved Boller Slot ved Horsens. Pris: 400 kr. (ekskl. drikkevarer) Tilmelding senest 7. juni

ONSDAGSKLUBBEN LEMVIG

Mødested: Lemvig Dagcenter – kl. 15-17, hvis andet ikke er nævnt.

Caféaftener: i Lemvig Dagcenter: kl. 19.30-22 – dørene åbnes kl. 19.

20. april: Musik og sang v/Trækfuglene fra Djursland

27. april kl. 18.30: Forårsfest, musik Kim B. Jensen. Indbydelser og priser kommer senere.

RINGKØBING OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing. Formand: Peder Aagaard – 25 88 74 48.

25. Maj: Løvspringstur til Farsø

SKJERN OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetstcenter Skjern, Nygade 48, medmindre andet er nævnt. Kontingentet er 100 kr.

Kontakt: Dagny Nielsen på tlf. 21 13 73 44 - [dagny.erik\(a\)skjern-net.dk](mailto:dagny.erik(a)skjern-net.dk)

21. april: Knud Erik Mark Viborg: "Min mormor-mor til 19 børn".

5. maj: Pladespil

19. maj: Esther Jensen: (tidligere kroeger på Borbjerg Mølle) "Enke på Harley"

27. maj: Danseaften i Højmark kl. 19 Musik: Henning fra Ribe

2. juni: Pladespil

9. juni: Udflugt (se Skjern-Tarm Ugeblad)

SPJALD SENIORKLUB

Mødested og -tid: Fritidscenteret kl. 14 - hvor intet andet er nævnt. Ikke-medlemmer: 70 kr. pr. gang. Kaffe: 40 kr.

Betaling: til konto 7670 1186795 el. Mobilpay 20 67 38 54 (5 dage før et arrangement med betaling) Kontingent: 150 kr./pers./kalenderår.

Gymnastik: kr. 100 for 3 mdr.

Hvor intet andet er nævnt er møderne kl. 14 – Ikke-medlemmer 70 kr. pr. gang. Kaffe 40 kr.

Mandage kl. 8.45: Gymnastik på Spjald Skole.

20. april kl. 9: Fritidscenteret: Start på gå- og cykelture. Mød op. Ingen tilmelding.

20. april: Fritidscenteret: Lene Danner Hesselund, Herning Krisecenter, fortæller om sit arbejde.

4. maj kl. 7.30: Tur – fra P-pladsen, Skolegade – til Hvidsten Kro med rundvisning i bus til Hvidsten Gruppens nedkastningspladser, Mariager Fjord, Spentrup Kirke, hvor St. St. Blicher var præst. Hvidsten-æggekage til frokost. Pris kr. 475 inkl. formiddagskaffe, frokost og aftensmad ved hjemkomst til Spjald. Tilmelding senest 20. april til 51 76 98 91. Først til mølle.

STRUER PENSIONISTFORENING

Hver mandag kl. 13: Banko i Aktivitetscenter Struer

TIM OG OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Stationen i Tim – kl. 19, hvor andet ikke er nævnt. Kontingent: 120 kr.

Tilmelding til ture og fester: til Martin 97 33 32 86.

Hver dag: Billard i Stationen. Adgang med nøgle

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

Hver torsdag kl. 14: Kortspil i Stationen

3. maj kl. 18: Forårsfest med spisning

10. maj: Præmiewhist

7. juni: Tur

14. juni: Præmiewhist

VEMB PENSIONISTFORENING

Mødested: Vemb Forsamlingshus – hvor andet ikke nævnt – se www.vembpensionistforening.dk.

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

31. maj: Heldagstur til Samsø. Pris for medlemmer: 400 kr. Tilmelding senest: 25. maj

VILDBJERG SENIORER

Mødested: Vildbjerg Sport- og Kulturcenter – HUSK tilmelding senest 3 dage før – hvor andet ikke er oplyst.

Tilmeldinger: til Grethe 26 99 22 37 el. Tove 24 65 04 71 – hvor andet ikke nævnt.

27. april kl. 14: Musikalsk foredrag ved Flemming Både syng med på Kai N. Andersens melodier. Pris: 60 kr. inkl. kaffe. Husk tilmelding.

18. maj kl. 13-ca. 17.30: Bustur med lokal guide, rundt i en del af gamle "Trehøje Kommune": 175 kr. inkl. bus og eftermiddagskaffe i Videbæk, med ½ bolle m/ pålæg og lagkage. Afgang fra den Gule Bygning. Tilmelding senest 11. maj.

4.-6. juli: Bustur til Ærø og Sydfyn pris med lokale guider, sejlture og udflugter – program fås ved Bent. Pris: 2.995 kr. Afgang fra Den gule bygning kl. 7. Tilmelding senest 6. maj til Bent Hansen tlf. 24 98 72 69 - betaling til kto.nr. 7670 574 1991

RANDERS KREDS

*Kredsformand Thorvald Top Jørgensen
Gl. Randersvej 13, Thorsager, 8420 Rønde.
Tlf. 20 84 34 75 - [thorvaldtop\(a\)gmail.com](mailto:thorvaldtop(a)gmail.com)*

ALLINGÅBRO-VIVILD OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: Vivild Borgerhus, Århusvej 13 – hvor andet ikke nævnt. Formand: Jytte Schmidt, Vivild - tlf. 40 76 88 99 - mail: [jys\(a\)live.dk](mailto:jys(a)live.dk).

Tilmelding: til arrangementer til Mikka tlf. 23 71 64 38.

3. maj kl. 9-17: Løvspringsudflugt til Svstrup Kro og Gern Automobilmuseum

8. juni kl. 14: Skovskolen, privat kørsel. Avop medbringer kaffe og kage.

DANSKE SENIORER HINNERUP

Mødested og -dag: Ældrecenter Stationen, Banegårdsplads 2, Hinnerup – på onsdage kl. 14, medmindre andet er nævnt.

20. april: Frit samvær

27. april kl. 13.30: Mini banko

3. maj kl. 13: Fælles underholdning i Voldum Hallen med Tørfisk (se opslag).

4. maj: Frit samvær

11. maj kl. ?: Løvspringstur (se opslag)

18. maj: Frit samvær

25. maj kl. 13.30: Mini banko

1. juni: Frit samvær

8. juni kl. 13.30: Mini banko

GJERLEV OG OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Aktivitetshuset i Gjerlev - alle er velkomne.

Mandag og fredag kl. 9: Gymnastik i aulaen. Alle er velkomne.

Hver uge er der billard: ring til 23 34 56 12, Jørgen

17. maj: Trækfuglene fra Djursland m/ Giro 413-Program på harmonikaer. Kaffe og kage: 50 kr.

29. maj kl. 13.30: Søndags Café med besøg i Egnarkivet i Aktivitetshuset. Tag gamle billeder, købmandsbog m.m. med. Kaffe og kage kl. 15.30: 30 kr.

14. juni kl. 11.30: Bustur til Hjerl Hede med guidet rundvisning og medbragt kaffe og kage. Tilbage i Aktivitetshuset, er der et traktement. Pris ekskl. drikkevarer 200 kr. Tilmelding senest 7. juni på liste i huset el. til 40 70 16 36 Ketty el. 23 34 56 12 Jørgen.

HAVNDAL OG OMEGNS EFTERLØN- OG PENSIONISTFORENING

Kortspil: i Hallens mødelokale hver tirsdag kl. 14

Bowling: første torsdag i hver måned kl. 13 fra Parkeringspladsen. Til- og framelding til Vibeke Jensen på 86 47 04 96.

HORNSLET SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er nævnt) Rosengården.

Hver mandag kl. 13-17: Kortspil, tilmelding til Stella Andersen tlf. 60 60 59 12.

Hver tirsdag kl. 15.30: til og med 29. marts – Bowls i d. gl. gymnastiksal på Hornslet skole fra kl. 15.30. Tilmelding til Bodil Andersen tlf. 42 77 46 60 eller Ove Christensen tlf. 40 30 58 57

Hver fredag kl. 10-11: til og med den 20. maj Bowling i Hammel

20. april kl. 14: Bankospil

13. april kl. 18: Fællesspisning

29. april kl. 12.30: Herrefrokost for mænd i Pavillonen

4. og 18. maj kl. 14: Bankospil

11. maj: Løvspringstur

22. maj: Ferietur til Dresden

1. og 15. juni kl. 14: Bankospil

MØRKE-ÅDALENS SENIORER

Mødested: Lindegården, Skolevej 19 i Mørke – hvor ikke andet er nævnt. Formand: Karen Pedersen – vinkelvej 23, 8544 Mørke – tlf. 25 36 41 76 – karenbalstoev(a)moerkes.net

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

Hver tirsdag kl. 9.30: Træværksted

Onsdage kl. 12: Billard

Hver onsdag kl. 14: Bowls fra. 6. oktober

Hver torsdag kl. 10-11.30: Bowling i Ebeltoft

Hver torsdag kl. 14 i ulige uger: Kortspil

RØNDE PENSIONISTFORENING

Mødested: se nedenfor og www.pensionistforeningenroende.dk

Tilmelding, hvor påkrævet til: Hanne Poulsen tlf. 23 28 84 61 eller 86 33 20 26.

Ved busture: afgang i Rønne fra busterminalen - i Thorsager fra P-pladsen Thorsgade 53

Indbetalinger: Rønne Sparekasse: 9354 - 8003933 eller MobilePay: 46101

Bowling kl. 15-17: Evt. afbud: senest kl. 12 dagen før til: Ida og Lars Frederiksen 20 20 65 15 eller Bodil og Flemming Smed.

19. maj kl. 8.15-ca. 17: Forårstur til Mols Bjerge med kaffe og et rundstykke i bussen, rundtur med lokal guide, rundtur i Ebeltoft, og 2 retters middag på Karens Køkken. Derefter besøg på vingård i Rønne med gårdbutik og eftermiddagskaffe med kage ved bussen. Pris: 550 kr. Afgang fra Bording Forsamlingshus, Søndergade kl. 8.15.

Tilmelding til Annalise 51 21 31 05 senest 18. april - Kun for medlemmer

SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

Mødested: Bjerregrav Centret – hvor intet andet er nævnt.

Mandag kl. 19: Kortspil - alle er velkomne.

Onsdage kl. 14.15: i februar, marts og april: Gymnastik

Onsdage i lige uger kl. 9-12: i februar, marts og april: Blomsterbinding i lige uger kl. 9,00- 12,00

Mandag og torsdag kl. 9-12: div. aktiviteter

ter

19. april kl. 13.30: Fællessang fra "De grå synger"

24. april kl. 14: Søndagskaffe

26. april kl. 13.30: Banko

28. april kl. 13.30: Andagt, Præsten

4. maj: Løvspringstur, se opslag

6. maj kl. 10: Bowling

10. maj kl. 17: Fælles Grillfest, se opslag

31. maj-5. juni: Bornholm

VOLDUM OG OMEGNS SENIORER

Mødested: Voldum Hallen – kl. 14, hvor andet ikke er nævnt. Formand: Robin Hanelius Andersen - tlf. 61 36 45 24.

Tilmelding til alle arrangementer: til Hans Jørn tlf. 23 61 20 50 el. Ulla tlf. 23 25 03 73

Alle er velkomne til alle arrangementer – medlemmer: 60 kr. – ikke-medlemmer: 75 kr.

20. april: Espen Hammer fortæller om 40 år med bøger.

28. april: Pasgård tøj med Kaffe og kage.

3. maj: Tørfisk spiller til fællesunderholdning for hele kommunen.

VIBORG KREDS

*Kredsformand Hans Jørgen Hansen
Tøndborgvej 30, Pederstrup,
8620 Kjellerup, tlf. 86 82 22 24/23 46 32 15
hjhansen46(a)live.dk*

ANS-GRØNBÆK PENSIONISTFORENING

Mødested: AIKC, Ans Søpark 30, Silkeborg – kl. 14, hvis intet andet er nævnt.

Deltagelse: i arrangementer er betinget af medlemskab.

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

DANSKE SENIORER KJELLERUP

Mødested: AL-Huset, Skolegade 5, Kjellerup – kl. 13.30, hvor intet andet er nævnt.

Kontingent: 200 kr./år inkl. SeniorBladet – kontakt formand Hans Jørgen Hansen tlf. 23 46 32 15 - hjhansen46(a)live.dk

22. april: Banko

6. maj kl. 12.30: Spisning, kl. 13.30: Banko

20. maj: Banko

3. juni kl. 12.30: Spisning, kl. 13.30 Banko

10. juni: Underholdning, Falkemanden fra Them.

17. juni: Banko

HERSOM-BJERREGRAV PENSIONISTFORENING

Mødested: Herredsvejen 102 G, Bjerregrav - Tilmelding: til arrangementer og udflugter på tlf.: 23 93 69 96

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

HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

Mødested: hvor intet andet er nævnt: Hvilsom Kulturhus.

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

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

14. juni kl. 7.30: Sommerudflugt til Samsø. Afgang fra Hvam kl. 7.30 og fra Hvilsom kl. 7.45. Kaffe/te og rundstykker og en morgenbasse på færgen. Rundtur på Sydøen, ophold ved gårdbutik og frokost på Restaurant Dokken i Ballen. Efter frokost kører vi til Nordøen med fantastiske udsigtspunkter og stop ved gadekæret i Nordby. Retur fra Samsø kl. 18.15, aftensmad om bord. Pris: 400 kr./medlem – ikke medlemmer: 450 kr. Tilmelding senest 1. juni til Kjeld Dahl, tlf. 27 96 06 90 eller Ella Skamris, tlf. 98 64 81 89.

HØJSLEV OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

26. april: Halvdagstur til Hobro

14. juni: Heldagstur til Ebeltoft

KLEJTRUP EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Klejtrup Senior- og aktivitetscenter, Midtvej 2 i Klejtrup – kl. 14, hvis andet ikke er nævnt.

Generalforsamling: udsat til næste år

2. maj: Den mobile Tøjbutik

16. maj: Fælles spisning. Tilmelding senest 11. maj til Mette 30 52 00 74 eller Ella 21 29 85 21.

30. maj: Udflugt, nærmere program senere.

LØGSTRUP SENIORER

Mødested og -tid: Løgstruphøje kl. 14, hvis andet ikke er oplyst.

Mandagsgåturene: begynder 30. maj kl. 9. Mødested Løgstruphøje.

Petanque: i aktivitetsparken fra torsdag 2. juni kl. 9.

26. april: Generalforsamling. Derefter kaffe og gratis minibankospil.

17. maj kl. 9: Forårsudflugt, afgang fra Løgstruphøje. Turen går via Hampen sø til Fjordens Hus ved Vejle, Grejsdalen og Hopballe Mølle, hvor vi spiser frokost. Vi besøger også Kongernes Jelling, kaffe i Jelling.

Pris: kr. 450/ ikke-medl.: kr. 500. Tilmelding til Jonna på tlf. 21 75 23 90 senest 3. maj.

LØVEL OG OMEGNS SENIORFORENING

25. april kl. 12 på Bistron: Smørrebrød og generalforsamling. Tilmelding til smørrebrød til Inga 21775902 eller Karen Margrethe 21672175 eller karen.stensvig(a)mail.dk

10. maj kl. 9: Bustur til Himmerland og Lille Vildmose. Turen går gennem Rold Skov til formiddagskaffe ved Porten til Rebild Bakker. Middag på Kongerslev Kro,

derefter guidet tur gennem vildmosen og eftermiddagskaffe på Remissen i Dokkedal. Start fra Løvelhallen. Pris 300 kr. Tilmelding senest 3. maj.

MØLDRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Spisestuen på Plejecenter Toftegården

Mandag og torsdag kl. 13: Petanque på banerne ved Stationsbygningen. Nye spillere er velkomne. Kom og få en snak.

1. tirsdag i måneden kl. 14.00: Lotterispil
25. april: sidste tilmelding til tur til Tyskland 27. juni-1. juli.

26. april kl. 12: Spisning og hyggetil samvær på Toftegården: Pris 200 kr. Bindende tilmelding senest 19. april til 30 29 86 69 og 51 41 12 24.

17. maj kl. 9-ca. 18: Heldagsudflugt til Djursland med færge over Randers Fjord. Besøger bl.a. Sostrup Slot og spisning på Gjerrild Kro, afgang fra Mølstrup. Pris 400 kr. inkl. forplejning (formiddagskaffe, middag og eftermiddagskaffe med kage) dog ekskl. drikkevarer til middagen. Bindende tilmelding senest 9. maj til tlf. 30 29 86 69 og 51 41 12 24.

THORNING SENIOR KLUB

Mødested: Bakkegården – hvis ikke andet er nævnt. Formand: Morten Pedersen 53 29 82 82 – kamope(a)dlgtele.dk

ULBJERG SENIORER

Mødested: Grøndals Centret – kl. 14 – medmindre andet er nævnt.

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

27. april kl. 13: Eftermiddagsbesøg på Vestre Landsret i Viborg. Afgang fra Ulbjerg. Kaffe i Viborg. Tilmelding senest 20. april.

11. maj kl. 14: Lotterispil

25. maj: Udflugt Tilmelding senest

VEJERSLEV-AIDT-THORSØ PENSIONISTFORENING

Mødested- og tid: hvor ikke andet er nævnt: kl. 14 på Plejecenter Thorshøj, Kirkegade 8, Thorsø. Hjemmeside: Google: V.A.T. Pensionistforening

Tilmelding: hvor nødvendig til Inge Gudrun tlf. 86 96 81 83 – tilmelding er bindende.

Onsdag i lige uger kl. 14: i lige uger: Sang

Hver fredag kl. 14: Seniordans

Hver onsdag kl. 13-16.30: Kortspil

20. april kl. 14: Krolf ved Pavillonon, hør nærmere ved Grethe Thøgersen tlf. 22 82 88 86

21. april kl. 12: Halvdagstur til Søby Brun- kulslejer med rundvisning, entré og kaffe på Søbyhus. Pris: 250 kr./pers. Tilmelding senest 12. april

26. april: til meldingsfrist til Fest i Voldum Hallen med Tørfisk 3. maj.

ØRUM OG OMEGNS SENIORER

Mødested: hvor ikke andet er nævnt på Højvangen – kl. 14. HUSK: kop og tallerken.

Mandag kl. 10-11: Spinning i Tjelecentret. Pris 25 kr. pr. gang

Tirsdag kl. 14-16: Hygge-sammen-eftermiddag med kortspil, bobspil og håndarbejde m.m. HUSK kop og kage.

Hver torsdag kl. 9.30: Boccia i Forsamlingshuset. Tilmelding til Jørgen 86 65 20 87.

KREDS ØSTJYLLAND

*Kredsformand Anker Sørensen
Svanevej 2, 1. th., 8600 Silkeborg
Tlf. 5188 6012 - anker-s(a)privat.dk*

AKTIVE SENIORER SILKEBORG

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

Til- og framelding til dans/bankospil: til formand Inge Marie Bach på tlf./SMS 21 27 59 93 ml. kl. 10 og 12 torsdag i ugen før arrangementet.

Tilmelding til øvrige arr.: se program

Bankospil: kl. 13.30 i Medborgerhuset Silkeborg tirsdage 19. april, 10. maj,

Danseaftener kl. 18.30:

3. maj: Sommerfest, musik Jens Chr. Sørensen

Bankospil: kl. 13.30 i Medborgerhuset Silkeborg tirsdage 19. april, 10. maj (dørene åbnes kl. 12)

24. maj kl. Countryeftermiddag m/Ole Lindskov. Der serveres kaffe/the med kage og der vil være mulighed for at købe øl, vand og vin til rimelige priser. Pris: 60 kr./pers. Inkl. kaffe og kage. Serveres i pausen. Tilmelding: 19. maj

15.-16. juni: Tur til Sønderborg med Sønderborg Sommerrevy, stop ved Skamlingsbanke/Kolding, sejltur på Haderslev Fjord til Årø og Gråsten Slot m/rundvisning i parken, kirken og i den nye køkkenhave.

BRYRUP SENIORKLUB

Mødested: aktivitetscentret Jens Bæks Gård, Bryrup – kontakt: bryrupsenior-klub(a)hotmail.com

Formand: Dagmar Mørup - dmcbryp(a)gmail.com - 40 95 67 64.

23. maj: Spis sammen

Bankospil kl. 19: 5. maj og 2. juni

BRÆDSTRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Klippen Brædstrup, Nørregade 27, 8740 Brædstrup

Tilmelding til arrangementer: senest 8 dage før.

Fast plads på busture: 25 kr.

22. april kl. 13.30: Orienteringsmøde (og program) om tredages tur til Svendborg og Ærø med Brædstrup Turistfart 13.-15. juni. Pensionistforeningen er vært ved kaffen. Efter kaffen et mindre bankospil med 12 gode kødpakker. Kort: 5 kr. Tilmel-

ding nødvendig.

6. maj kl. 13.30: Kaffe og banko

20. maj kl. 8: Bustur til Mariager, kendt for sin gamle og smukke bymidte, den imponerende Klosterkirke, Rosenhaven med middag på Hotel Postgården. Afgang fra Vestergade kl. 08.00. Pris i alt kr. 450 kr. inkl. bus, middag, kaffe og hvad dagen ellers byder på. Reservering af pladser i bussen kr. 25. Tilmelding nødvendig.

3. juni kl. 13.30: Kaffe og banko

13.-15. juni: Tur til Svendborg/Ærø

DANSKE SENIORER BEDER-MALLING

Mødested: hvor intet andet er nævnt: Lokalcenter Eskegården Byagervej 115, Beder.

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

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

3. maj: Udflugt til Uldum og Vejle

17. maj kl. 14: Foredrag v/Jørgen Hansen om Østjyske Godser med lysbilleder, i Folkehøjs Eskegården, kaffe og kage: 50 kr.

DANSKE SENIORER FUNDER

Mødested og -tid: Funder Kirkeby Forsamlingshus, Skærskovvej 12 A, Silkeborg – onsdag i ulige uger kl. 13.30: – undtagen onsdag før skærtorsdag. Kaffe og kage: 25 kr. Formand Anker Sørensen tlf.: 51 88 60 12. Kontingent: 100 kr./år.

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

DANSKE SENIORER HØJDERYGGEN

Mødested og tid: Bavnehøj 13.30 – medmindre andet er nævnt.

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

Bestyrelsen er nu: Else Jørgensen, Inger Henriksen, Knud Henriksen, Jens Jensen, Jytte Nielsen, Jane Sørensen og Berit Larsen.

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

Bankospil: 2. onsdag hver måned

25.-26. april: Sjællandstur

1. juni: Indkøbstur til Duborg

22. juni: Heldagstur til Fanø. Tilmelding senest 1. juni – se ovenfor.

DANSKE SENIORER ØRTING-FALLING

Mødested: Sognehuset Bilsbækvej34 Ørting 8300 Odde - arrangementer starter kl. 13.30 - medmindre andet er angivet.

9. maj: Udflugt

EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

Mødested: Ejstrupholm Hallen – hvor intet andet er nævnt.

Tilmeldinger til aktiviteter og ture: sker efter "først til mølle" princippet.

Yoga/gymnastik, ture, høstfest og julefrokost bedes forudbetalt på Konto nr. 5546 – 5460 603 181

Husk at skrive navn og hvad der indbetales til.

Bankospil kl. 14-16.30: 11. maj. Sidste dag før ferien er der gratis kaffe. Der er plads til flere deltagere.

Bowling i Brande kl. 13.30-15: 20. april, 18. maj. Pris pr. gang kr. 40 med kaffe + medlemskort. Leder Svend 20 64 45 17 & Birthe 29 65 33 37. Der er plads til flere deltagere.

Fra 25. april: Krolf i anlægget: Hver mandag kl. 14. Pris kr.50. + medlemskort. Leder: Birthe Jensen. 29 65 33 37. Conni Hansen. 40 18 46 27.

5. maj kl. 18: spis sammen aften. NY DATO! Pris kr. 95 for menu og kaffe m. småkager + drikkevarer. Tilmelding senest 25. april til Birthe 29 65 33 37 eller Ellen Hansen 29 91 72 64.

Fra 3. maj kl. 14-16: Petanque på Enghavevej: Hver tirsdag. Der er ledige pladser. Pris: Kr. 50 + medlemskort. Medbring gerne selv petanquekugler. Leder Thomas 27 91 42 35 og Anne 40 56 55 01.

1. juni: Tredages-tur med Sørensen rejser til Isefjorden sammen med Ældresagen Nørre Sne. Pris: 3.275 kr. Tilmelding senest 25. april til Anne tlf. 40 56 55 01. Min. 45 deltagere. Påstigning: Ejstrupholm Hallen.

HEDENSTED PENSIONISTFORENING

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

SENIORFORENINGEN FOR GALTEN OG OMEGN

Mødested: Sognegården, Smedeskovvej 2, Galten

25. april: Generalforsamling

10. maj: Tur til Ålborg Garnisonsmuseum

15. juni: Tur til Tangeværket

TODBJERG-MELJBY-HÅRUP- HJORTSHØJ PENSIONISTFORENING

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

17. maj kl. 8.40: Tur til Egeskov Slot, afgang fra Mejlby kl. 8.40, Hårup kl. 8.50 og Hjortshøj kl. 9.00. Vi skal opleve Ridersalen, veteranbiler, den gamle smedje, Galleri Ahlefeldt m.m. Medlemspris: 650 kr./ikke-medl. 750 kr. Tilmelding til Jette på tlf. 28 21 43 12 senest 3. maj.

VIRKLUND SENIORKLUB

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

VOEL-SMINGE SENIORER

Mødested: hvor ikke andet er oplyst: Hygekrogen, Haraldsvej 2, Voel

Arrangementer averteres i EkstraPosten og ved opslag. Aflysninger: se opslag i Hygekrogen, på tavlen på det tidligere bibliotek og Brugsens flaskerum.

Mandag kl. 14: Mandagshygge: til og med 20. juni.

Torsdag kl. 14: Hygge og samvær til og med 23. juni

Fredag kl. 10: IT-cafe til og med den 17. juni.

10. maj kl. 9: Heldagstur med besøg på Coloquick, frokost på "Pinenhus", videre til Jenle. Kaffe på hjemturen. Pris 560 kr. Afgang fra Haraldsvej kl. 9. Tilmelding til Eva Jensen på tlf. 61 70 90 25 senest 1. maj.

28.-29. juni: Tur til Sønderjylland og Slesvig med Sørensen Rejser. Se folder om pris m.m. Bindende tilmelding senest d. 29. april til Eva Jensen på tlf. 61 70 90 25.

ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

Se program m.v. på www.oestersnedepensionistforening.dk eller kontakt et bestyrelsesmedlem.

31. maj: Udflugt til Samsø, program er klar ca. 1 måned før.

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Midtjylland

Connie Lassen, tlf. 20 48 17 12,
[col\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:col(a)danske-seniorer.dk)

TILMELD DIG

NYHEDSBREVET

OG FÅ MERE UD AF
DIT MEDLEMSKAB!



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

Tilmeld dig og vælg nyhedsbrev her:

www.danske-seniorer.dk/nyheder



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



**SKAL DU MED? Køb billet på danske-seniorer.dk
eller hsmarielyst.dk**

TUNGT AT GÅ TIL SUPERMARKEDET

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 nødigt 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