

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  
SYDDANMARK



DANSKE  
SENIORER  
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



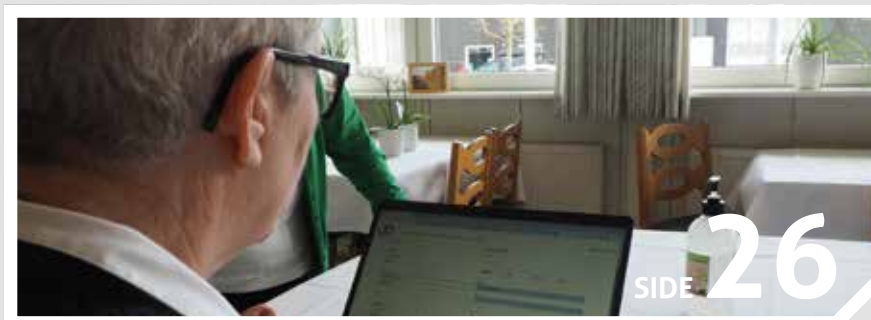
# INDHOLD



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 tankerne i gang...

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

**26** De skulle komme og lære at bruge det

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

**29** Pangfarver øger sikkerheden  
Du halverer risikoen for at blive overset

**30** Vind med SeniorBladet

**32** Rejsehjørnet

**34** Kulturkassen

**36** Jubilæumsfest på Rude Strand

**37** Tisvilde: Kom med på Pilgrimsruten i maj

**38** Billet mrk ...

**39** Krydsord

**40** Aktivitetskalender

# KORT NYT

## KOMMUNERNES PULJE FORDOBLER

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

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

## ER DU FÆRDIG MED AT VÆRE PÅ BARSEL?

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



## VARMECHECKEN FORHØJES TIL 6.000

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

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

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

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

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

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

## VENT TIL DIN BANK SIGER TIL



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

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

Indtil da skal du ingenting foretage dig.

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

# NYT OM DS ∞

## VELKOMMEN TIL NYE FORENINGER:

- ▶ Mænds Mødesteder De Fynske Alper
- ▶ Foreningen Seniorhuset VOC Valby

## KOM SENIORBLADET TIL TIDEN?

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

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

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



## SOMMERFERIE & FERIAEBEMANDING

- ▶ **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 &amp; 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](http://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



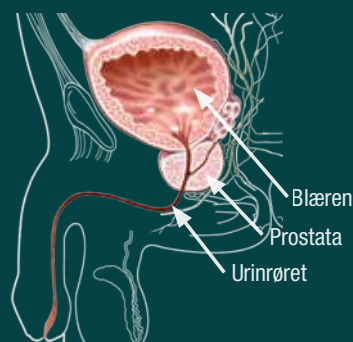
2 For voksne er 5 til 7 gange i døgnet normalt



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](http://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-fråde. Magnet-strømperne styrker derfor alle kroppens organer på en fantastisk effektiv måde.

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

**1 par Magnet-strømper kr. 199,-**

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

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

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

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



# 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. Ærø pressen

Benyt annonsekoden C16 og book direkte på [www.aeroehotel.dk](http://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](http://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](http://hsmarielyst.dk/seniorfestival), hvor du også allerede nu kan sikre dig din billet til sommerens hyggeligste festival for seniorer.

# SENIOR FESTIVALEN 2022

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

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

**+ TALKS, DEBATTER, FOREDRAG OG DANS**

**KØB DIN BILLET PÅ  
[hsmarielyst.dk/seniorfestival](http://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 nærværsojeblikke, 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. Der lagde hun grunden til det, hun i dag arbejder med:

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

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

## Bogen om musikalsk interaktion i demensomsorgen

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

Hanne Mette Ochsner Ridder og Julie Kolbe Krøier

# Stemning

Musikalsk interaktion i demensomsorgen



Gyldendal

Charlotte Pardi har tegnet 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 "Olfedfar, 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](http://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](http://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 KM<sup>2</sup> UDEN KORT\*

fra. **54 900 DKK**

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

**SKAND-KØRETOJERNE ER BEREGNET 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**

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.



fra. **19 900 DKK**

★ Trustpilot ★★★★★

**KØRETOJET LEVERES KØREKLARE!**  
OPLADES I EN ALMINDELIG STIKKONTAKT.

\* 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 | <sup>1)</sup> Rækkevidde med ekstra batteri, som bestilles for sig.

# ”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](http://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.




**Oplevelser i fællesskab**

Natur . Kultur . Byferie . Musik

Ring for tilbud på skræddersyet grupperejse

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

3 dage. Fra kr. 1.995,-

#### STOCKHOLM

Sommer i Stockholm hører til en af livets skønne storbyoplevelser. De lyse nætter bliver kun skønnere jo længere mod nord, man kommer. Busrejse, godt hotel med morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet.

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

5 dage. Fra kr. 3.695,-



### Sommer i Tyskland

#### MOSEL

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

6 dage. Fra kr. 4.195,-

#### HARZEN

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

5 dage. Fra kr. 3.695,-



Husk påstigning ved 48 danske byer

**riis**  **rejser**  
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • [www.riisrejser.dk](http://www.riisrejser.dk)

Fotomateriale fra tryktilfælde 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](http://www.danske-seniorer.dk) under oplevelser:

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

**Biografen Kanten, Faxø: 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](mailto:werner@wittekind.dk).

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

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

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

**Downton Abbey 2** i **Gentofte Kino**: 25. maj kl. 12. Billetter fås ved at kontakte Charlotte Klubben på 51 82 06 20 eller [charlotteklubben@hotmail.com](mailto: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](mailto: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](http://seniorhoejskolen.dk)

[www.seniorhoejskolen.dk](http://www.seniorhoejskolen.dk) | 
 [kontor@seniorhoejskolen.dk](mailto: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](mailto: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](http://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 Rüdeseim, 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](http://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](http://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](mailto:vs@moltke-leth.dk). Alle oplysninger behandles fortroligt, og advokaten har tavshedspligt. Du kan også bestille vores arvefolder på [arv@msf.dk](mailto:arv@msf.dk)

Læger uden Grænser · Strandlodsvej 44, 2 · 2300 København S · Tlf. 39 77 56 00 · [www.msf.dk](http://www.msf.dk)

# KOLTURKASSEN

Billetter til alle vores oplevelser – koncerter, foredrag, udflugter, rejser – kan købes på [www.danske-seniorer.dk](http://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 hylde.

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](http://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](http://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](http://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 Engsø, hvor vi kan være heldige at se havørne og gennem Gribskov med bakker, hulveje og kildevæld, som efter sigende besidder magiske kræfter (19 km). Sidste etape går fra Mårum til Esrum og er ca. 11 km. Guide på turen er naturvejleder Niels Henriksen fra Tisvildevejen.

## 5 dage fra 23. maj

Pris: 4.595 kr. (eneværelse + 400 kr.)  
Ankomst kl. 10, se mere på [tisvildehoejskole.dk](http://tisvildehoejskole.dk). Tilmelding mandag-torsdag kl. 10-14 på tlf.: 48 70 76 36 eller på [tisvildehoejskole@gmail.com](mailto: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](http://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 forfædre havde oplevet. Hvad de følte og tænkte. Så kunne vi bedre forstå dem og os selv.

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

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

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



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

info@livsbog.dk

livsbog.dk

## GAVETILBUD

Vi hjælper dig med din slægts historie! Giv dine børnebørn en slægtsbog som et uvurderligt minde. Kontakt os uforbindende på telefon **61 12 50 10** [www.slægtenhistorie.dk](http://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						KEMISK TEGN			STEDORD			
													BESKED			RUS- MIDDEL			
FELTET							RED- SKABET	ENGL- AGTIG	ATOM- MASSE	REVV- NAVN	GRAD	MÅL STEN- MASSER					BIORD		JORD
ROM. DIGTER					PLADS STERIL									ISRAELSK HAVNEBY					6
														TRÆ					
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- RYNDEN 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	SKIBTE BRØJNETE SVAGT	G	Å
OP- RYDDET	S	T	E	N	F	R	I	R	A	BET HAVEREN	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 SAGNEHELT									2	A	M	I	
MOSTRE	T	A	N	T	E	R									3	N	T	E	
LEDDYR	I	N	S	E	K	T									4	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									5	W	O	Z	
TAGRYG	K	I	P	M	I	C	K	E	Y	STIVNE NABOER					6	A	C	K	
ENSTEM- MIG	U	N	I	S	O	N	FLERE	A	N	D	R	E	S	KY- HØJE		E	N	O	
SKUE- SPILLER- INDE	D	O	R	I	S	D	A	Y	BALTER						7	E	S	T	
																8	T	E	
																	9	R	
																		0	

Distr. www.pib.dk

# AKTIVITETSKALENDER

## REGION SYDDANMARK



### 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](mailto: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](http://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 FYN

Kredsformand Benny Dyrdorf  
Nørregade 64, 5620 Glamsbjerg  
Tlf. 40 33 12 02 - e-mail: [bdyrdorf\(a\)mail.dklatum](mailto:bdyrdorf(a)mail.dklatum)

### BRENDERUP SENIORER

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

**Ved arrangementer:** Er i flere, som vil sidde sammen, kan pladser reserveres for 5 kr./plads. På busture: Fast plads 25 kr.

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

**26. april kl. 8.30-ca. 18.30:** Udflugt til Gavnbø slot og blomsterpark. Pris: 500 kr. inkl. mad og entre. 78 pladser i bussen. Tilmelding på SMS til formanden.

**17. maj kl. 9.30:** Fiskedag ved "Børges lystfiskersø", Rydskovvej i Harndrup. Vi mødes til kaffe og brød. Fra kl. 10-12 går det løs med fiskestængerne. Efter den store konkurrence, griller vi pølser, og måske fisk. Efter middagen er der præmie over-

rækkelse (max. 1 præmie pr./fisk). Pris: 50 kr. inkl. kaffe, brød og pølser. 2 timers fiskeri koster 60 kr. Tilmelding på SMS til formanden

### DANSKE SENIORER SVANNINGE

**Mødested:** Kulturhus Svanninge Sognegård, Kirkegyden 3 i Millinge, medmindre andet er nævnt.

**Kontingent:** 150 kr pr år – kontakt formand Jørgen Møller Madsen tlf. 24 46 23 78 - [jorgen.m.madsen\(a\)gmail.com](mailto:jorgen.m.madsen(a)gmail.com)

**Aktiviteter:** Udflugter, foredrag, fællessang, fællesspisning –

**For torsdagsarrangementer:** husk tilmelding senest onsdag kl. 12 til Margit Pedersen tlf. 40 21 08 12 eller [maka\(a\)familie.tele.dk](mailto:maka(a)familie.tele.dk) eller til formanden.

**Madcafé:** 2. og 4. onsdag i måneden kl. 12 - åben for alle. Tilmelding senest mandag kl. 12 til Pusser Hansen tlf. 21 43 23 14 eller [skovlyplantage\(a\)jubii.dk](mailto:skovlyplantage(a)jubii.dk) – 27. april – 11. og 25. maj

**21. april kl. 14:** Gensyn med 4. klasse fra Svanninge skole. Vi hygger os med brætspil og fællessang

**16. juni:** udflugt til Middelfart og Humle-magasinet i Harndrup

### DANSKE SENIORER TOMMERUP VERNINGE BRYLLE

**Mødested:** alle arrangementer foregår i Tommerup Forsamlingshus kl. 14 – hvis intet andet er nævnt. Kaffe: 5 kr., for gæster: 35 kr. Medbring selv kop og brød.

**Tilmelding:** hvor nødvendig til Ruht på tlf. 81 73 23 27.

**Telekørsel:** kan bestilles på tlf. 63 11 22 55 – ring i god tid.

### FJELSTED-HARNDROP SENIORER

**Mødested:** som oftest Fjelsted-Harndrup Skole, Fjellerupvej 26, 5463 Harndrup.

**Tilmelding til alle arrangementer:** til formand Kirsten Andersen tlf. 20 77 24 16. Husk kop og brød, vi giver kaffen.

**Tilmeldingsfrist:** fredagen før arrangementet

**Socialt samvær:** altid i skolens aula kl. 14.45 – HUSK kop og brød

**21. april og 19. maj:** Socialt samvær

**2. juni kl. 10-17:** Frokosttur med Henning til Haderslev Dyrehave, afg. fra Harndrup Brugs

**16. juni kl. 15:** Hyggedag på Tvillingegården m/kaffe, brød og spising samt mulighed for en gåtur eller et spil. Tilmelding senest 10. juni.

### GISLEV SENIORKLUB

**Mødested:** Nørrevænget 1, Gislev, til andet bliver oplyst.

**26. april kl. 11:** Forårstur til parken ved "Strandvænget" i Nyborgs omegn. Den gamle institution er revet ned. Der er bygget boliger, men den store have med dyr er stadig åben for alle. Medbring madpakker og drikkevarer til at nyde udendørs. Alle er velkomne. Husk 30 kr. hvis du kører med anden chauffør. Afgang fra kirkepladsen

### SENIORKLUBBEN FOR HJALLESE OG OMEGN

**Mødested:** Jakob Hansensvej 34, Odense S – Alle klubbage er torsdage kl. 14-17, medmindre andet er oplyst.

**Kaffe:** 10 kr. Du medbringer selv kop og brød. Kontingent 150 kr./halvå.

**21. april:** Banko. 70 kr inkl. kaffe.

**28. april:** Foredrag "En tur til Grønland." V. Leif Romsø Hansen – om Ilulissat, Isfjorden, verdens største Ice Camp Eqi, den kælvende Eqi-gletcher o.m.a.

**5. maj:** Socialt samvær

**12. maj kl. 12:** Forårsfest. 75 kr. Tilmelding og betaling senest 28 april.

**19. maj:** Socialt samvær

**2. juni:** Udflugt. Herom senere!

### STENSTRUP/LUNDE/KIRKEBY SENIORER

**Mødested:** Stenstrup Forsamlingshus. Kontakt: Hartvig Findorf – tlf. 21 21 38 29 - [h.findorf\(a\)gmail.com](mailto:h.findorf(a)gmail.com)



**Aktiviteter:** Banko, hygge, udflugt, foredrag, sang og musik

### TONER I TAKT

Hør os på [WWW.toneritakt.dk](http://WWW.toneritakt.dk) – eller kontakt os for mere info på 26 74 15 83 eller ved formand Hans Rasmussen – 28 11 70 12 mail: [info\(a\)toneritakt.dk](mailto:info(a)toneritakt.dk).

Vi er 6 glade musikanter 65+, der spiller sammen – og gerne tager ud og spiller for andre.

Vores motto: Det skal være hyggeligt! Vi spiller og synger go' gammeldags musik, til tonerne fra harmonika og klaver.

Repertoire: Polka, gamle slagere og sømands viser. Vi med bringer sanghæfter, så alle kan synge med.

### VESTER ÅBY, ÅSTRUP, PEJRUP PENSIONISTFORENING

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

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

**Hver onsdag kl. 9.30:** Gåture

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

### ÅRUP PENSIONISTFORENING

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

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

### KREDS SYD-VEST

*Kredsformand: Laura Larsen  
Åttevej 9, 6683 Føvling  
Tlf.: 27 58 72 22 Mail: [Laura.larsen\(a\)post.tele.dk](mailto:Laura.larsen(a)post.tele.dk)*

**25. april kl. 13.30:** Foreningsmøde om kommunikation til medlemmerne og synlighed, hvordan gør vi Danske Seniorer mere synlige, så alle ved hvem vi er. På mødet deltager vores konsulent, Connie Lassen.

**OBS:** Tilmeldingsfrist var 16. marts

### BLÅVANDSHUK SENIORER

**Mødested:** Medborgerhuset, Vestergade 27, Oksbøl – kl. 14.30, hvor ikke andet er oplyst. Formand Holger Fischer.

**21. april kl. 14.30:** Generalforsamling jf. vedtægterne, efter generalforsamlingen er der bankospil

**19. maj kl. 14.30:** Sang og musik med "Søskendekoret" v/Preben Olesen

Håber, at I stadig vil støtte op om foreningens aktiviteter

### DANSKE SENIORER ALSLEV

**Mødested:** Alslev Forsamlingshus, 1. Sal kl. 14, medmindre andet er oplyst.

**Hyggemøde:** Medbring selv brød, kaffe/te kan laves gratis. Pris til andre møder er 30 kr. for kaffe med brød

**Hyggemøder:** Medbring selv brød. Kaffe/te kan laves gratis. Pris til andre møder er 30 kr. for kaffe med brød.

### DANSKE SENIORER ANSAGER-SKOVLUND EFP

**Mødested:** Ansager Plejehjem.

Bankospil kl. 14 den 3. onsdag i hver måned på plejehjemmet.

### DANSKE SENIORER BILLUND

**Mødested:** Lindegården, onsdage kl. 14 – Formand: Kent Møller Pedersen, tlf. 20 30 81 92 - [kentmpedersen\(a\)gmail.com](mailto:kentmpedersen(a)gmail.com)

**22. april:** Forårsfest. Spisning og dans til Jens Sandager. Tilmelding senest 6. april.

**26. april:** Spis sammen på Hotel Refborg, i samarbejde med Ældre Sagen. Tilmelding se lokalavisen.

**27. april:** Banko og amerikansk lotteri

**4. maj:** Modeopvisning v/Seniorshoppen

**8.-11. maj:** Bustur til Bremen

**18. maj:** Musikunderholdning v/Jutta Engbjerg

**25. maj:** Banko og amerikansk lotteri

### DANSKE SENIORER BRØRUP

**Mødested:** Plejehjemmet Lundtoft eller Aktivitetscenter Fredenshjem, Brørup, medmindre andet er oplyst. Fuldt program: fås hos bestyrelsen – se [www.bep6650.dk](http://www.bep6650.dk). Kontingent: 100 kr. pr. år. Kontakt: formand Lilly Hoffensitz Lauge-sen tlf. 22 17 81 45 el. 75 38 16 64.

**HUSK:** vi har en indkøbs- og kørselsordning samt en rabatordning hos: Hos Lisbeth, FF.Cykler, Vinfordig, Brørup og KK-partner. Rabatten fås kun ved fremvisning af gyldigt medlemskort!

**Datastue:** Vi er med i Datastuen på Fredenshjem

**Onsdage kl. 10-12:** Seniordans = Glad dans i Medius, Holsted. Instruktør: Gerda Jensen, Lunderskov

**3. maj:** Udflugt ud i det blå se Ugeavisen Tilmelding: Anna B. 30 58 30 66 – Lilly 22 17 81 45.

**7.-10. juni:** Ferietur med "Rejseriet" til Sydhavsøerne, indkvartering på Hotel Falster Nykøbing F. Pris: 4.099 kr. m/halvpension, alle entréer, frokost dag 2.,3. og 4. dag. Tilmelding senest 24. april til Lilly.

### DANSKE SENIORER FØVLING

**Mødested:** Føvling Skole, medmindre andet er oplyst. Se også [www.6683dsf.dk](http://www.6683dsf.dk). Transport til møder/udflugter: Ring til Inga Jacobsen tlf. 75 39 81 28 eller 23 46 73 87. Pris kr. 20. Husk: Kaffe/te/kop og brød, hvor intet andet er nævnt.

**Petanque:** Der må spilles hele året på bænkerne ved Landsbyhuset, Føvling.

**Billard:** Hver tirsdag, kaffebord kl. 9 samme dag, hvor tilmelding også sker. Husk kaffe, kop og bestik. Tirsdagstræf: kl. 14-16 i Landsbyhuset, første gang 7. september - forskellige aktiviteter og spil, 10 kr. pr. gang med indlagt kaffepause. Medbring selv kaffe/te, kop og kage. Husk indendørs sko til brug i hallen.

### DANSKE SENIORER FAABORG-AGERBÆK

**Mødested:** Fristedet, Agerbæk – kl. 14 – præmiewhist kl. 13, hvor intet andet er nævnt. Formand: Ingrid Hauge – tlf. 21 46 60 59.

**21. april:** Med Rutebil på livsrejse, i samarbejde med Indre Mission, Underholdning v/Thomas Kristensen

**28. april:** Præmiewhist

**5. maj:** Banko

**19. maj:** Præmiewhist

**2. juni:** Banko

**9. juni kl. 12.30:** Præmiewhist

**16. juni kl. 8:** Udflugt til Sprogø

### DANSKE SENIORER GLEJBJERG

**Mødesteder:** skifter mellem flere faste. Kontingent: 100 kr./år – kontakt formand: Ellen Marie Nielsen tlf. 20 22 82 25. Aktiviteter: banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, kort- og/eller brætspil, musikalsk underholdning.

**Præmiewhist:** Glejbjerg Fritidscenter en gang /måned kl. 13.00

**Hyggemøder:** på Åstruplund hver anden onsdag kl. 14.15

I øvrigt henvises til kalender på [www.glejbjerg.dk](http://www.glejbjerg.dk).

### DANSKE SENIORER GRINDSTED

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

**20. april:** Peter Sandfeld 2 harmonikaer & 1 sanger

**4. maj:** Folmer og Basserne musik og historier

**18. maj:** Peruth Pedersen Rwanda i Afrika til Sig

**10. maj:** Udflugt, se ugeavisen

**16. juni:** Heldagsudflugt, se ugeavisen

### DANSKE SENIORER NÆSBJERG

**Mødested:** Æblehaven (Hovedgaden 27, Næsbjerg, hvis ikke andet er nævnt)

**Årligt kontingent 100 kr. pr. person kan indbetales på reg.nr. 5982 konto nr. 008005203 eller til et bestyrelsesmedlem. Se navne og tlf. på [www.naesbjerg.dk](http://www.naesbjerg.dk) under foreninger. Program:** se opslagstavler i Brugsen og i Æblehaven.

**Tilmelding hvor nødvendig:** til Margit Pedersen tlf. 61 67 28 83 eller Lisbeth Hede-gaard tlf. 42 19 99 20.

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

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

**19. april:** Foredrag ved Kamilla Lauridsen: Hvad Grønland og hundeslæde har lært mig om livet

**24. maj:** Foredrag med Præsten fra Ho, Peter Gjelstrup: Eventyrets Land

**5. juni:** (Pinsedag): Grundlovs møde i Tamboours have

**7. juni kl. 14:** Virksomhedsbesøg på Trucklageret, Kirkediget i Næsbjerg. Kaffe enten i Æblehaven eller i det fri bag ved kirken.

### DANSKE SENIORER SDR. OMME

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

**Tirsdage kl. 14-16:** Bobspil

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

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

**Fredage kl. 13:** Præmiewhist

### DANSKE SENIORER ÅRREGRIMSTRUP

**Mødested:** intet fast. Kontakt foreningen v/formand Thyge Nielsen tlf. 20313624 - thygeknielsen(a)gmail.com

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

### HORNE PENSIONISTFORENING

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

**Tilmelding:** Erik tlf. 75 26 02 15 eller Karen tlf. 75 26 01 80

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

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

**Torsdage kl. 9-10:** Bowling i Varde. Pris: 65 kr. for bowling og kaffe

### NORDENSKOV EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Solhøj kl. 14, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding til Henning tlf. 28 19 29 21

**20. maj kl. 12.15:** Halvdags bustur til Esbjerg havn. Afgang fra brugsen – tilmelding nødvendig.

### OPTIMISTKLUBBEN AF 1998 – GRINDSTED

**Mødested:** Ungdomsgården, Østergade 16, Grindsted, medmindre andet er oplyst.

**Tilmelding:** nødvendig til spisning og udflugter til Herdis tlf. 51 29 99 26

**Danseaftener:** Fortsætter på Ungdomsgården, vi starter kl. 19 og danser til kl. 23.

Pris: 145 kr. for dans, tag selv-bord, kaffe og småkager.

### OUTRUP-HENNE SENIORFORENING

**Mødested:** Møllegården, medmindre andet er oplyst. Formand: Ulla Stokbæk, tlf. 61 88 17 13 - ulla.vestjyden(a)live.dk.

**25. april:** Præmiewhist Møllegården

**24. maj:** Tur til Mandø

**30. maj:** Præmiewhist Møllegården

### SKADS SOGN SENIORKLUB

**Mødested og -tid:** Foreningslokalet i Energien på Skads Skole, Andrup Byvej 79, medmindre andet er oplyst. Alle møder starter kl. 14 – Alle er velkomne. Ikke medlemmer betaler 25 kr. pr. gang for at deltage i møder.

**Tilmelding:** se Fællesbladet.

**21. april:** Senior shoppem

**24. maj l. 13.30:** Kør selv-tur til det nye Biogas anlæg ved Korskroen m/rundvisning. Maks: 25 deltagere. Tilmelding senest 10. maj til Thorkild Nielsen tlf. 61 28 27 47 / 20 44 63 87 el. Birgitogthorkild(a)bbsyd.dk el. Kjeld Nordby tlf. 20 74 51 85 el. nordby(a)bbsyd.dk

**1. juni:** tilmeldingfrist til Sjællands-turen 29. aug.-2. sept.

**8. juni kl. 8:** Fællesudflugt med Menighedsrådets og Skads Sogns Seniorklub til Langeland, afg. fra Skads Skole. Besøg på Langelands Fortet m/rundvisning (1½ times). Undervejs spiser vi vores medbragte sandwich, gør holdt for at se de vilde heste, nyder den medbragte kaffe og finder et godt spisested. Pris: 325 kr. Tilmelding fra 15.-25. maj. Betaling til kto.: 7701 4081533, husk at oplyse navn – eller kontant til Thorkild Nielsen el. Kjeld Nordby. 50 pladser.

### VILSLEV & OMEGNS SENIORKLUB

**Mødested:** Vilslev Forsamlingshus, Vilslevvej 59, 6771 Gredstedbro – medmindre andet er oplyst. Kontakt: Arne Lauritzen tlf. 30 87 65 89 - arnelau(a)mail.dk

**Eventuel befordring:** Kontakt Arne Lauritzen tlf. 30 87 65 89, senest 2 dage før

**Gerne tilmelding:** til eftermiddagsarrangementerne på tlf. eller SMS: Arne 30 87 65 89 eller Aase 50 70 86 05. Alle er velkomne.

**Hver onsdag kl. 19.15:** Banko.

### VORBASSE SENIORER

**Formand:** Birgit Pøl Nielsen - birgitpoel(a)gmail.com - tlf.: 40 79 60 99

**Mødested:** Vorbasse Kro, hvor andet ikke er nævnt – se også [www.vorbasseseniore.dk](http://www.vorbasseseniore.dk). Kaffe og kage: 30 kr. ved banko.

**26. april kl. 13:30:** Prikken: virksomhedsbesøg på Stansomac, Billund. Kørsel i egne biler. Foreningen betaler kr. 50 til chauffør. Pris: kr. 30 inkl. kørsel. Tilmelding senest 21. april til Birgit tlf. 40 79 60 99.

**17. maj kl. 8:** Udflugt til Grønhøj, Karup og Fur m/middag på Grønhøj Kro. Derfra tur rundt på øen med lokal guide. Pris 300 kr. /pers. (ikke-medl. 515,-) ekskl. drikkevarer v/min. 40 deltagere. Indbetales på bankkonto eller MobilePay. Tilmelding til Gunhild tlf. 22 96 55 67 senest 3. maj. Se særskilt program for dagen.

**7. juni kl. 17.30:** Foreningens 80-års jubilæum m/fællessang, musik og underholdning. 3 retters menu, pris: 300 kr. ekskl. Drikkevarer. Indbetales på bankkonto eller MobilePay. Tilmelding til Levin tlf. 20 92 32 64 senest 31. maj.

### ØLGOD PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Kulturhuset kl. 14, medmindre andet er oplyst. Tilmeldinger og meddelelse om flytning: Bent tlf. 20 65 32 63. Find os på [www.tistrupnews.dk](http://www.tistrupnews.dk) under foreninger.

**Pensionistfester:** i maj: Sdr. Felding – november: Sdr. Omme – december: Grindsted. Se mere på opslag i Kulturhuset ca. 3 uger før. Yderligere info kan fås hos Bent Hansen 14 dage før på 20 65 32 63.

**19. maj:** Allans Trio

**19. juni:** 4 Dage til Lolland, Falster, Møn samt Sydsjælland

### KREDS SØNDERJYLLAND

*Kredsformand Ove Christiansen  
Fjelstrup Nørrevej 92, 6100 Haderslev, Tlf.  
40 34 01 59  
Mail: [seniorraadet\(a\)gmail.com](mailto:seniorraadet(a)gmail.com)*

**20. april kl. 14:** Foreningsmøde og spisning på Kværs Kro. Konsulent Conni Lassen deltager. Senest tilmelding 12. april

**10. maj kl.10:** Velkomstmøde for nye formænd og kasserer tirsdag d. 10. maj kl. 10 på Ø. Højest kro m/ kaffe og rundstykker. Foreningskonsulent Conni Lassen deltager. Tilmelding senest 3 maj

**Tilmeldinger:** til Niels Theisen 60 13 58 57 mail: [themani\(a\)stofanet.dk](mailto:themani(a)stofanet.dk) – venligst altid mellem kl. 8 og kl. 10.

### ARRILD EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

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

**Tilmeldinger:** til Valborg Wind tlf./SMS 51 36 40 37 eller mail: [valborgwind\(a\)gmail.com](mailto:valborgwind(a)gmail.com)

**Onsdagscafé:** Vi sender information ud. Krolf: Vi sender information ud om startdato og -tidspunkt

**Indtil 1. maj:**

**Seniorgymnastik:** onsdag kl. 9-10

**Billard:** onsdag kl. 9.30 og 14.

**Bowling:** torsdag kl. 9-10.30 i Skærbæk Fritidscenter

**4. maj kl. 12-30:** Tur i egne biler til Ecco "Æ laut" og Højer Mølle. Tilmelding senest 27. april

**15. juni kl. 10.30:** Bustur sammen med

# Vil du bo hyggeligt og centralt i Kolding eller Fredericia?



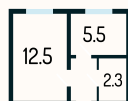
Vi har et stort udvalg af ledige lejligheder på nogle af de bedste beliggenheder...



- Lyse, velholdte lejligheder med gode værelser samt nyere køkken & badeværelser
- Alle vores ejendomme er beliggende centralt med kort afstand til indkøb, restauranter og gågade.
- Elevator i flere af ejendommene.
- Privat altan i flere af ejendommene.
- Depotrum/kælderrum til opbevaring.
- Flere ejendomme med privat parkering.



**Fra kr. 3.750,00**



**1-4 værelses lejligheder**



**Klar til indflytning jf. aftale**



**Tlf : 33331333**

**Mail : [udlejning@norsepm.dk](mailto:udlejning@norsepm.dk)**

**Web : [udlejning.norsepm.dk](http://udlejning.norsepm.dk)**



Menighedsrådet: Karensminde ved Grindsted Tilmelding senest 8. juni

### DANSKE SENIORER DYBBØL

**Mødested:** Skansen, hvor intet andet er nævnt – ved udflugter: Rema 1000 Dybbøl, Brugsen Dybbøl og

**Tilmeldinger:** Toni Rasmussen tlf. 41 97 31 13 el. tonis(a)stofanet.dk. Tilmelding er bindende. Evt. afbud skal ske inden sidste tilmeldingsdag, dog senest 3 dage inden arrangementet.

**6. april kl. 13:** Lotto. Gode gevinster som alle kan bruge i hverdagen. Pris for deltagelse inkl. kaffe/te: 75 kr. og 10 kr. pr. kort. Tilmelding senest 29. marts.

**11. maj kl. 13:** Ecco museum, Bredebro. Rundvisning og mulighed for køb af nedsat fodtøj. 200 kr. Tilmelding senest 5. maj.

**14. juni kl. 9:** Heldagstur til gartneri og gårdbutik i Brande. Fortælling, rundvisning og mulighed for køb af grøntsager og æg. 400 kr. Tilmelding senest 8. juni.

### DANSKE SENIORER FOR RØDEKRO OG OMEGN

**Mødested:** Borgerhuset, Østergade, hvor intet andet er nævnt. Kontingent: 75 kr. - kontakt: Olaf Nielsen på tlf. 74 52 01 83 el. 61 43 53 14 el. olaniella(a)mail.tele.dk

**Hver mandag kl. 13.30-17:** Kortspil

**Hver onsdag kl. 13.30-17:** Onsdagsspil – Sequence, og Rummikub m.fl. Kontaktperson: Svend Luff tlf. 24 67 28 26. Pris: 100 kr. for hele sæsonen.

**22. april kl. 14:** Forårsfest - underholdning v/Leif Maibom

### DANSKE SENIORER LØGUMKLOSTER AF 30. JUNI 2020

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

**Tilmeldinger:** mellem kl. 8 og 10 til personen, nævnt under arrangementet. Hvor ingen er nævnt: tilmelding til formanden. Fordeling af pladser efter først til mølle-princippet.

**Mandag kl. 14:** Gåtur med Sonja. Start ved Center Royal. Bare mød op.

**Tirsdage kl. 17-ca. 20:** Kursus i let daglig madlavning for mænd og kvinder, der blevet enlige, i skolekøkkenet på Løgumkloster Distriktskole. Kursusleder: Leif Poulsen. Løgumkloster. Pris: 60 kr. pr. gang. Plads til 12 deltagere.

**Onsdage kl. 18.30:** Cykelture rundt omkring Løgumkloster – alle kan være med på to- eller trehjulede. Cykelhjelm og vest er påbudt. Mødested: Center Royal, Løgumkloster. Uden tilmelding – bare mød op.

**20. april kl. 19.30:** Foredrag i Løgumklo-

ster forsamlingshus i samarbejde med Historisk Forening i Bredebro, Skærbæk: Jens Chr. Hansen fortæller om sin forskning i KZ-lejrene i Ladelund og Husum. Pris: 65 kr. Alle er velkomne. Tilmelding senest 14. april

**18. maj kl. 12.30:** Busudflugt i grænselandet til bl.a. Sæd, Ladelund, Rens Mølle, Grænsegårdarmuseet. Afgang fra Løgumkloster markedsplads kl. 13 – Der bliver fortalt om stederne i bussen. Pris: inkl. entre og kaffe 185 kr. Tilmelding: til Gunnar Jensen tlf. 30 48 35 58 – betaling til kto.nr. 9827 882 0018 150

**14. juni kl. 15:** Virksomhedsbesøg på Abena i Aabenraa. Vi kører fra center Royale i egne biler og fordele medlemmer mellem os. Der er plads til ca. 40 deltagere. Pris: 50 kr. Tilmelding senest 10. juni.

### EGEN SENIORER

**Mødested og startsted for cykel- og gåture:** Aktivitetscenteret, medmindre andet er oplyst. Formand: Hans Aage Kjeldsen, tlf. 51 51 29 14, mail: formand(a)egenseniore.dk/habikjeldsen(a)gmail.com. Følg med på www.egenseniore.dk

**Motionsrum Aktivitetscenteret:** Egen Seniorer-pris: 300 kr./år. Se åbningstider på opslag /folder i centret. Kontakt: Torben Klyhn, tlf. 41 67 33 91 el. torbenklyhn(a)hotmail.com

**Tirsdage kl. 10:** Cykeltur starter fra Aktivitetscenteret i samarbejde med ÆldreSagen. 1-1½ time. Kontakt: Hans Aage Kjeldsen

**Torsdage kl. 10:** Gåtur, ca. 6 km, i samarbejde med ÆldreSagen. Kom og vær med. Kontakt: Hans Aage Kjeldsen

**Tirsdag og onsdag kl. 9-11.45. Kortspil:** Skat, Whist og Rommy. Kontakt: Georg Ernst tlf. 51 43 99 43, mail: gne(a)outlook.dk

**22. april kl. 14:** Minilotto. Kontakt: Margit Petersen, tlf. 23 62 27 07 el. margitpetersen16(a)gmail.com

**27. april kl. 14:** Orienteringsmøde: for deltagere i turen til Algarve. Kontakt: Hans Aage Kjeldsen.

### HELLEVAD-EGVAD PENSIONISTFORENING

**Kroff:** mandag kl. 18.30 og onsdag kl. 9.30 så længe vejret tillader det.

**Kortspil:** hver onsdag kl. 9.30 i "Butikken"

**19. april kl. 9.30:** Vi mødes på Sofiegård, hvor Jesper vil fortælle og vise rundt på deres bedrift. Vi slutter med kaffe. Pris 25 kr.

**12. maj:** Besøg på FGU i Rødebro med rundvisning, vi kører fra Kløver Es kl. 9.45. Vi spiser sammen med eleverne til slut. Pris 40 kr. Tilmelding senest 4. maj til Mette 50 49 75 58 eller Inga 30 24 78 02

**9. juni kl. 11:** 70 års jubilæumsfest på Hellevad Vandmølle m/ rundvisning og derefter middag. Pris: 250 kr. Foreningen giver et tilskud på 100 kr. Pris pr. medlem

150 kr. +drikkevarer. Tilmelding senest 1. juni til Mette 50 49 75 58 eller Inga 30 24 78 02

Ikke medlemmer betaler 50 kr. ekstra pr. arrangement

### HOSTRUP SENIORER

**Mødested:** ingen fast – se program. Ny formand: Ernst Fries – tlf.: 29 85 44 70 – friesenborg(a)hotmail.com.

**Hver den 1. onsdag i måneden kl. 10.30-13:** Unnenlaug på Jejsing Friskole, er for alle som har lyst til at hygge, lave mad og spise sammen. Tilmelding til Lis Mølgaard på. tlf. 74 73 43 24

**ÆNDRING:** Hver tirsdag kl. 10.30-11.30: Stolegymnastik i skolens multihal

### NR. LØGUM SENIORER

**Mødested:** Menighedslokalet Nørregade 7, Løgumgårde, medmindre andet er oplyst. Mobilepay: 76 01 85.

**Kontingent:** 100 kr./år – kontakt: Kirsten Damm på tlf. 20 40 95 32

**Tilmelding:** til alle ture og arrangementer til Allan Jensen: 74 74 50 17/91 15 39 82 eller Sigrid Christiansen: 74 74 36 46/20 33 65 46.

**3. maj kl. 14:** Prøv at spille Kroff på bærnerne i "Pers Mose", Fasanvej 29, Løgumkloster, bagefter nydes foreningens kaffekurv. Tilmelding senest 26. april.

**19.-21. maj:** Sognefest i Løgumgårde

**30. maj-3. juni:** 5-dagestur til Mecklenburg-Vorpommern i samarbejde med Bredebro og Omegns Pensionistforening og Bingo og Lauritzen rejser: Pris: 3.995 kr./pers., eneværelse +995 kr. inkl. halvpension og entré til programsatte aktiviteter, udflugter til bl.a. Schwerin og Schweriner Schloss, Bärenwald Müritz (Vesteuropas største bjørnereservat), og tidl. DDR-diktator Erich Honeckers jagtslot. Vi bor på Hotel Van der Valk Resort i Linstow, der bl.a. har pub, elevator, swimmingpool, spa- og wellness-muligheder,

### SKÆRBÆK SENIORER

**Mødested og udflugtsstart:** Aktivitetshuset SEA, Søndervang 1, 6780 Skærbæk. Formand: Arne Lønborg, tlf.: 74 75 43 43/21 74 43 00 - arneloenborg(a)dukamail.dk

**Tilmelding til rejser og udflugter:** skal ske til formanden – betaling for ture på kto.nr. 9839 885 024 4341. Ikke-medlemmer velkomne, deltagerpris: 50 kr. ekstra pr. gang.

**Spis Sammen:** 6. maj og 10. juni – fast pris: 100 kr./pers. inkl. 1 genstand + kaffe. Husk tilmelding til Karen Jeggelsen tlf.: 24 98 34 09 eller karen(a)jeggelsen.dk

**25.-29. april:** Tur til Holland

**24. maj kl. 13-ca. 20.15:** Storkeby og aspargetur: afg. fra SEA, ved ankomst til storkebyen Bergenhusen: buskaffe og forhåbentlig et kig på storkene. I Neukirchen skal vi have "sat asparges". Pris 350 kr.

# KOM GRATIS I SØNDERBORG SOMMERREVVY

Invitation til personlige medlemmer i Region Syddanmark.



**Sønderborg Sommerrevy** er en af de sommeroplevelser, der hvert år glæder titusindvis af danskere og gør godt i både sjæl og krop – for hvem har ikke godt af en god latter?

I juni kan du som personligt medlem ad Danske Seniorer i Region Syddanmark komme gratis med i sommerrevyen og endda få lækker mad serveret inden forestillingen.

Drikkevarerne (75 kr.) betaler du selv, og tilmelding skal ske til kredsbestyrelse i den kreds, du bor i.

## Tre forestillinger i juni

Danske Seniorer har med penge fra Ældreministeriets kulturstøttepulje købt tre hele forestillinger inkl. fællesspisning og tilbyder dem til de medlemmer i regionen på forskellige datoer.

Sidste frist er 12. maj og kto.nr. til betaling oplyses ved tilmelding.

Billetter fordeles efter først til mølle-princippet, så længe lager haves og der er én billet pr. medlem. Ved tilmelding skal du oplyse medlems-nr. samt navn og adresse.

## De fem på scenen

De fem, der sætter årets gang på spidsen og kærligt spidder enhver, der trådte ved siden af, er:

Sindssygt sjove Jesper Lundgaard, en af Danmarks sjoveste revyskuespillere Lisbeth Kjærulff, showtalentet Jeff Schjærlund, der i 2021 tog fusen på publikum, en revy-debutant: Ras-

mus Søndergaard og selvfølgelig Jeanne Boel, revyskuespiller, koreograf og "direktøren for det hele".

## Tilmelding på Fyn

- ▶ Er du personligt medlem på Fyn, kan du komme til Sønderborg Sommerrevy 9. juni. Tilbuddet er inkl. fælles bustransport (opsamling 11 steder) og drikkevarer for i alt: 225 kr./person.
- ▶ Tilmelding til kredsformand Benny Dyrdorf på tlf. 40 33 12 02 el. bdyrdorf@mail.dk

## Tilmelding i Kreds Trekanten

- ▶ Medlemmer i Kolding, Vejle, Fredericia inviteres i revyen 14. juni. Transport sørger du selv for, du betaler kun drikkevarer fast pris 75 kr./person.
- ▶ Tilmelding til kredsformand Bent Ginnerskov Jensen på tlf. 23 23 24 49 el. bentkolding@stofanet.dk

## Tilmelding i Sønderjylland

- ▶ Medlemmer i Sønderjylland inviteres til gratis sommerrevy og spisning 14. juni. Transport sørger du selv for, du betaler kun drikkevarer fast pris 75 kr./person.
- ▶ Tilmelding til kredsens kasserer Jonna Holm på tlf. 61 72 06 49 el. jah@svenet.dk, indbetaling til kto. 9824 658 088 9016 i Vestjyske Bank.

## Tilmelding i Kreds Syd/Vest

- ▶ Medlemmer i Kreds Syd/Vest (Fanø, Billund, Fanø, Vejen, Varde, Esbjerg) bydes på gratis revy og mad 26. juni. Tilbuddet omfatter fælles transport i bus og koster i alt 150 kr. inkl. drikkevarer.
- ▶ Tilmelding til kredsformand Laura Larsen på tlf. 27 58 72 22 el. laura.larsen@post.tele.dk

God fornøjelse!



ekskl. drikkevarer. Tilmelding og betaling til kto. 9839 8850 244341 senest 16. maj.

**14. juni kl. 8-ca. 18.30:** Tur til Flamingo Naturpark, buskaffe i Jelling og middagsmad og rundvisning i Flamingo Naturpark samt kaffe med kage i Pavillon. Pris: 600 kr. ekskl. drikkevarer. Tilmelding og betaling til kto. 9839 8850 241946 senest 1. juni.

### KREDS TREKANTEN

*Kredsformand Bent Ginnervik Jensen  
Baldersvej 52 - 2. lejl. 205, 6000 Kolding.  
Tlf. 23 23 24 49*

**22. marts kl. 13.30:** Kredsgeneralforsamling i Egtved Aktivitetscenter, Kirketakt. Alle foreningsmedlemmer og personlige medlemmer er velkomne.

### BREDSTEN-BALLE SENIORER

**Mødested:** Café Blicher og så vidt muligt hver anden uge. Deltagerpris pr. gang inkl. kaffe m. brød: 50 kr., ikke-medlemmer: 70 kr. medmindre andet er oplyst. OBS: ingen kortbetaling i foreningen og Café Blicher.

**Ved transportproblemer til og fra arrangementer:** kontakt bestyrelsen.

### DANSKE SENIORER FREDERICIA

**Senior-bygger:** Mødes hver dag på Prangervej 2 og bygger og reparer huse til miniby. Har du tid og lyst, så kig ned og få en snak, eller kontakt. Lasse Jørgensen på tlf. 20 33 78 44.

**Mandag kl. 10-11:** Svømning

**Torsdag kl. 10-11:** Badeland og vandgymnastik, kontakt: Christian Hansen tlf. 20 33 29 75 el. Peter Nielsen tlf. 42 20 18 49. Kontingent pr. kvartal 600 kr.

**Bowling tirsdag:** kl. 10-11.30 Hold 1 – kl. 11.30-13: Hold 2. Har du lyst til at komme ud at prøve at spille, så kontakt os. Formand: Orla Pedersen tlf. 20 10 47 03 el. Ingrid Nielsen: tlf. 61 38 57 37. Kontingent pr mdr. 180 kr.

**Minibyen:** åben fra påske

### DANSKE SENIORER ØDSTED-JERLEV

**Mødested og -tid:** Brunmosehallen kl. 14, hvor intet andet er oplyst.

**Tilmelding:** Betty Nickelmann tlf. 20 13 21 37 eller Karen Marie Jensen tlf. 26 98 39 85.

**20. april:** Her kommer "Fortællerkonen fra heden" Ruth Dein og fortæller om "Mennesker jeg har mødt" en stribe sjove og humoristiske fortællinger fra det jyske.

**4. maj:** Bankospil

**18. maj:** Løvspringstur til Mandø. Vi kører over vandet med Mandøbussen og chaufføren og Lissy Holm, Vork, viser rundt, og vi får kaffe. På hjemturen spiser vi middag på Brøns Kro. Pris: kr. 300. Tilmelding senest 11. maj.

**1. juni:** Tur til Engelsholm Slot og Glashuset, hvor vi ser udstillingen. Derefter kaffe i "Madpakkehuset". Pris kr. 25. Tilmelding senest 25. maj. Samling kl. 13.00 ved Halten. Vi kører i egne biler.

**15. juni kl. 17.30:** sæsonafslutning med sommerfest m/sild, smørrebrød, kaffe og kage. Pris kr. 100. Tilmelding senest den 7. juni.

### FLORAKLUBBEN KOLDING

Åben mandag-tirsdag og torsdag-fredag kl. 9-16

**Mødested:** Floraklubbens Dagcenter, Ny Vestergade 8 – arrangementer kl. 13, medmindre andet er oplyst. Se også [www.floraklubben.dk](http://www.floraklubben.dk)

**Mandage kl. 11:** Svømning/vandgymnastik

**Mandage kl. 13.30:** Stoleyoga

**Onsdage kl. 10:** Gåture

**Torsdage kl. 10:** Kortspil

**Torsdage kl. 13:** Strikkehold

### LUNDERSKOV PENSIONISTFORENING

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

**Bowling:** i Bowl 'n' Fun i Kolding

**Befordring:** Er dette et problem ring til en i bestyrelsen, så hjælper de med transport frem og tilbage.

**Banko:** 1. og 3. mandag i måneden kl. 13

**Bowling:** 20. og 27. april - derefter sommerpause.

**2. og 16. maj:** Banko

**13. og 27. juni:** Banko

**20. juni:** Udflygt - se opslag i vinduet i aktivitetshuset og Brugsen.

### NORDBO SENIORER, FREDERICIA

**Mødested:** hvor intet andet er nævnt: Nordbo Huset, Sonnesvej 112, Fredericia – [www.nordbosenior.dk](http://www.nordbosenior.dk) – mail: [kontakt\(a\)nordbosenior.dk](mailto:kontakt(a)nordbosenior.dk) Årskontingent: 200 kr./pers.

**Seniorklubben er åben for alle interesserede seniorer i Fredericia. Formand:** Marianne Nystrup, tlf. 20 84 71 39 - mail: [formand\(a\)nordbosenior.dk](mailto:formand(a)nordbosenior.dk). Kasserer: Bjarne Dueholm tlf. 22 60 81 00 - kasserer(a)nordbosenior.dk

**Mandag i lige uger kl. 10:** Spillebullen - vi hygger og spiller spil for sjov og for alvor. Kontakt: Margit eller Bjarne – se ovenfor.

**Tirsdage kl. 9.30:** Håndarbejde og hygge. Kontakt: Margit tlf. 25 34 76 72 – [anesnesvej\(a\)gmail.com](mailto:anesnesvej(a)gmail.com)

**Tirsdage kl. 14-16:** Tirsdagsklubben – foredrag, orienteringsmøde eller underholdning, program se [nordbosenior.dk](http://nordbosenior.dk). Kontakt: Benny Lauridsen tlf. 51 32 61 25 - [benny.lauridsen\(a\)mail.dk](mailto:benny.lauridsen(a)mail.dk).

**Torsdage kl. 10-12:** Traveture – vælg mellem lille og stor tur. Kontakt Bent

**Torsdage kl. 13:** "bevar DIG vel" Kontakt Margit (se ovf.) – eller Birthe tlf. 61 68 80 17 - [birhansen\(a\)live.dk](mailto:birhansen(a)live.dk)

**Sidste onsdag i måneden kl. 17.30-ca. 20:** "Spis sammen" m/2 retter mad og et glas øl, vin eller vand. Pris: 50 kr. Kontakt: Birthe tlf. 61 68 80 17 - [birhansen\(a\)live.dk](mailto:birhansen(a)live.dk). 26. januar, 23. februar, 30. marts og 27. april.

**Mandeklubben "Os der sparker dæk":** Se program på hjemmesiden. Pris kr. 75 + det løse. Kontakt Bjarne Dueholm

**"en glad aften i byen":** Når lejligheden byder sig, arrangeres fælles ture til kulturarrangementer. Vi følges ad, så ingen skal gå alene. Følg med på vores hjemmeside. Kontakt Bjarne

**Ugebrev:** tilmelding til Bjarne Dueholm

### VAMDRUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Lindely, medmindre andet er oplyst. Tilmeldinger: til Annette tlf. 20 82 21 59 eller Anni tlf. 21 78 94 70.

### ORGANISATIONSKONSULENT

**Region Syddanmark, Jylland:**  
Connie Lassen, tlf. 20 48 17 12,  
[col\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:col(a)danske-seniorer.dk)  
**Region Syddanmark, Fyn:**  
Rikke Samssund, tlf. 35 24 00 42, mobil  
51 77 79 85, [rns\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:rns(a)danske-seniorer.dk)



**SKAL DU MED? Køb billet på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk) eller [hsmarielyst.dk](http://hsmarielyst.dk)**

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



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

Tilmeld dig og vælg nyhedsbrev her:

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

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



VI HJÆLPER HINANDEN

Oplev-  
elser i  
Storkøben-  
havn

Kom Med:  
Jylland og  
Fyn

Danske  
Seniorer  
Bornholm

Medlems-  
foreninger

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



## 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](http://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