

SENIOR BLADET



SIDE 24
**Skovlotto
er et hit**

SIDE 14-18
**De blev
nomineret til
Danmarks
bedste
plejehjem**

REGION
SJÆLLAND OG
HOVEDSTADEN



VI HJÆLPER HINANDEN

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

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

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

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

Ansvarshavende redaktør
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse
SeniorBladet nr. 6 2022
udkommer 8. august
Deadlines: Redaktion: 7/11
Foreningernes kalender: 23/10

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. 6:
26/10 kl. 8

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136

Forsidefoto
Hans Aage
Kjeldsen
med skov-
lottespladen



INFLATION OG MITID

Hvis der er to ord der lige for tiden kan forstyrre et ellers fredeligt seniorliv, er det nok ordene "inflation" og "MitID".

Inflation, fordi der er så store prisstigninger på alt lige fra fødevarer til el og varme, og MitID, fordi mange har svært ved at få det installeret og til at virke.

Prisstigningerne rammer hårdt, specielt fordi de kommer så hurtigt, at pris- og lønreguleringen slet ikke kan følge med. Men vi bliver ikke panikslagne, vi ved, det går over. Alle os, der husker oliekrisen i 1970'erne, ved hvordan man sparer og ved også, at krisen går over. Det er aldrig rart, specielt ikke for dem med få penge. Mange har et overskud at stå imod med, men der er altså stadig op mod ½ mio. seniorer, der kun har folkepensionen og måske ATP.

Derfor har Danske Seniorer også været meget aktive for at sikre de økonomisk svagt stillede seniorer hjælp til at klare de stigende udgifter. Et af resultaterne mærkes allerede, forhøjelsen af den ekstra ældrecheck med kr. 2.500 i sidste måned og kr. 2.500 i 1. halvår 2023. Der er mange måder at støtte på, men vi foreslog politikerne at forhøje ældrechecken, fordi den når hurtigt ud til dem, der har mindst og kommer uden alt det bøv, som desværre fulgte med fx varnehjælpen.

MitID er lige nu måske det værste for mange seniorer. MitID er indført for at skabe bedre sikkerhed, hvilket er

godt, men der er alt for mange startvanskeligheder, både for brugerne, og desværre også for myndigheder og banker. Jeg ville ønske, at systemerne var mere udviklede og afprøvede, før vi tvinges til at bruge dem. Der er meget skarpe tidsfrister. MitID har været standard fra 22. september, når du skal logge på til fx borger.dk, skat.dk og sundhed.dk. Og fra 31. oktober 2022 skal du bruge MitID for at komme på din netbank for at betale regninger osv.

I Danske Seniorer kunne vi godt tænke os, at der blev taget meget større hensyn til brugerne.

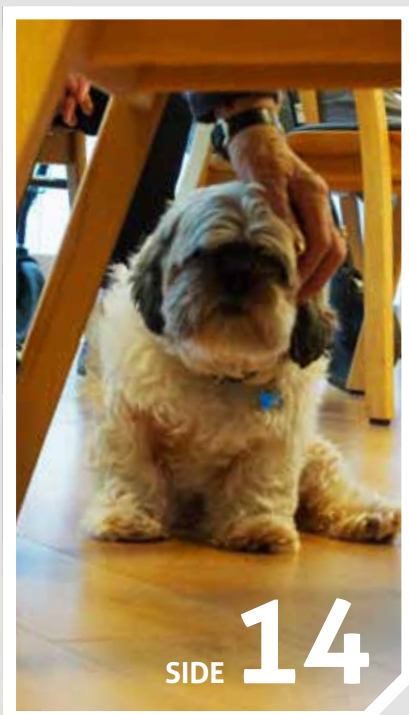
Der er nedsat et Digitaliseringsråd, der skal rådgive regeringen om digitaliseringen af Danmark. Rådets medlemmer er repræsentanter for fagbevægelse, erhvervsliv og offentlige myndigheder. Men hvor er brugerne? Os, der skal bruge de digitale tjenester? Vi er der ikke. Hvordan kan man nedsætte et Digitaliseringsråd uden at indtænke almindelige brugere og de digitalt udsatte? Danske Seniorer har foreslået, at brugere og digitalt udsatte får plads i Digitaliseringsrådet, så vi er med fra start af og kan få en digitalisering, der rent faktisk er til at bruge for borgerne.

Med venlig
hilsen

Per K. Larsen,
Landsformand



INDHOLD



Nogle gange skal der bare lidt blødt og levende mod håndfladen til for at sprede glæde.

4 Kort nyt

5 Nyt om DS

6 Nye vinde i ældreplejen

Danske Seniorer ser mange gode takter blandt anbefalingerne til den ny ældrelov.

10 Banko uden bøvl og bureaukrati

Danske Seniorer forklarede politikerne på Christiansborg, hvorfor seniorforeninger ikke skal betale skat af overskud fra banko.

11 Benspænd for foreninger kortlagt

Kulturministeren vil tage affære.

12 Dialog vigtigere end nogensinde

EURAG fejrede 60 år med fælles indsats mod aldersdiskrimination og for bedre muligheder for seniorer.

14 Fem stærke kandidater til prisen Danmarks bedste

Se en kort beskrivelse af de nominerede plejehjem - find link til at læse mere ... og ikke mindst til afstemningen.

20 Nej, man må IKKE bruge et billede, man har fundet på internettet

Man risikerer erstatningskrav og trusler om at blive sagsøgt.

22 Vind med SeniorBladet

24 Her siger opråberen ingenting

26 Ekstra ældrecheck endelig udbetalt!

28 Medlemsfordele

29 Nyt: juridisk hotline for medlemmer

30 Ta' med os i byen

31 Kulturkassen

35 Vi gør det igen

SeniorFestival 2023 - de første musiknavne er på plads!

36 Højskoler

Start året med 3 skønne operadage

38 Billet mrk ...

39 Krydsord

40 Foreningernes kalender



I Egen Seniorer er lottospil "helt ude i skoven."



Sang og musik og en lille dans må der til.

KORT NYT



PATIENTFORENINGER KOMMER PÅ BORGER.DK

I Danmark er der 200 foreninger, som arbejder for at hjælpe mennesker med kronisk og langvarig sygdom og deres pårørende. Ud over politisk arbejde og forskning, tilbyder mange af dem fx også individuel rådgivning, juridisk bistand, foredrag og kurser målrettet den enkelte borger. De skal nu være

nemmere at finde.

Alt på et sted

Danske Patienter, sundhed.dk og Sundhedsministeriet vil sammen sørge for at patientforeningerne findes i et samlet overblik på sundhed.dk. Sundhed.dk besøges hver måned 4,5

mio. gange af borgere, der vil følge med i deres sundhedsdata. Her finder man oplysninger om fx vaccinationer, recepter, prøvesvar, hospitalsindlæggelser osv.

Sundhed.dk er ejet af staten, kommunerne og regionerne.



SÅ MEGET MÅ DU TJENE SKATTEFRIT

Vidste du, at du – når du har nået folkepensionsalderen – har ret til at tjene 11.900 kr. pr. år (2022) skattefrit, hvis du arbejder i private hjem for private personer?

Ordningen gælder for opgaver, som man som privatperson normalt selv ville lave – og som din private arbejdsgiver ikke får håndværkerfradrag for.

Din pension bliver ikke påvirket, hvis du arbejder skattefrit med arbejdet i private hjem.

Opgaverne kan fx være

- ▶ rengøring
- ▶ strykning
- ▶ vask
- ▶ opvask
- ▶ indkøb
- ▶ madlavning
- ▶ hente og bringe børn fra skole eller børnehave
- ▶ lektiehjælp
- ▶ havearbejde
- ▶ vedligeholdelse og småreparationer på boligen

Reglerne helt kort:

- ▶ Du skal have nået din folkepensionsalder for at få ret til at tjene 11.900 kr./år skattefrit.
- ▶ Det er ikke et krav, at du er begyndt at få udbetalt din folkepension. Du kan godt have et andet job på almindelige betingelser og stadig have ret til at tjene 11.900 kr./år skattefrit.
- ▶ Tjener du mere end 11.900 kr., skal du oplyse det til skat.

NYT OM DS

MEDLEMSKORT 2023 PÅ VEJ

Medlemskortet for 2023 sendes ud til alle foreninger midt i november. Alle har trykt foreningens navn på kortet.

Foreninger med bladkasse skriver selv medlemsnavn på medlemskortet.

Foreninger (hvis medlemmer får bladet med posten) får fuldt udfyldt medlemskort. Forskellen kommer af, at medlemssystemet "kender" alle medlemmer, der får bladet tilsendt.

Samtlige foreninger får desuden et antal blanke kort til nye medlemmer.

Personlige medlemmer får medlemskortet leveret med december-udgaven af SeniorBladet.



LUKKEDAGE I NOVEMBER

Danske Seniorers kontorer holder lukket 24. og 25. november, da alle medarbejdere er på kursus.

Det betyder, at også **Rejsehjørnet** er lukket disse dage.

AKTIVITETS- KALENDEREN FÅR NYT NAVN

Aktivitetskalenderen hedder fremover foreningernes kalender. Det passer bedre med dens indhold: overblik over medlemsforeninger og -klubbers tilbud til egne medlemmer - og oversigt over kredsens tilbud til medlemsforeninger og til de personlige medlemmer i kredsen.

I gamle dage kaldte vi aktivitetskalenderen for midtersiderne – det er derfor mail-adressen, foreningerne kan sende oplysninger til er midt@danske-seniorer.dk.

Kalenderen er et tilbud til alle klubber og foreninger om gratis omtale af arrangementer.

NY MEDLEMS- FORENING

Velkommen i fællesskabet til **Bispeparkens Pensionistforening** og alle medlemmer.



NY BOGHOLDER I DANSKE SENIORER

Velkommen til vores nye bogholder Kirsten Lunding Stoltenberg. Det er nu hendes muntre stemme, du kan høre, når du ringer til Danske Seniorers bogholderi.

Kirsten er uddannet i bogholderi og regnskab og overtog i sommer posten efter Helle, der forlod os efter godt et år. Kirsten er 60 år og har hele sit liv arbejdet med tal, bl.a. som bogholder i forskellige virksomheder. I sin fritid holder Kirsten af at læse og rejse.

STØT DANSKE SENIORER MED EN DONATION



Danske Seniorer arbejder for seniorers og seniorforeningernes vel. Men vi har brug for din støtte. Derfor samler vi hvert år donationer ind til vores arbejde og for at vi kan forblive på SKATs NGO-liste.

Som almenyttig forening på NGO-listen får vi og vores medlemsforeninger fordele. Vi kan fx være medlem af ISOBRO, hvor medlemsfor-

eninger i Danske Seniorer kan søge tilskud fra Lokalforeningspuljen, og det kan give adskillige tusind kroner til aktiviteter i foreningen.

Du kan hjælpe

Du kan hjælpe os med fortsat at kunne tilbyde denne ekstra foreningsfordel ved at donere mindst 200 kr. til Danske Seniorer. At være på SKATs NGO-liste kræver nemlig, at vi hvert år indsamler mindst 100 donationer på mindst 200 kr. Derfor beder vi dig overveje at støtte Danske Seniorer med en donation – du kan trække den fra i skat. Skriv cpr.nr. i emnefeltet, og så indberetter vi helt automatisk til SKAT.

Donationer modtages med tak på MobilePay nr. 25 51 12 – eller kto.nr. 5301 028 22 55 i Arbejdernes Landsbank.

Det maksimale fradrag for gaver til Danske Seniorer er i 2022 17.200 kr.

Lad os arve 30% – så får dine arvinger mere

NGO-liste-godkendelsen betyder også, at Danske Seniorer er fritaget for at betale boafgift af arv mv.

Læs mere om, hvordan 30 %-reglen kan være en fordel for dine arvinger, på www.danske-seniorer.dk/stoet-os.

NYE VINDE I ÆLDREPLEJEN

Selvstyrende teams. Nærhedsvisitation. Reform af hjælpemiddelområdet og nyt tilsyn. Der er mange gode takter i rapporten med anbefalinger til en ny ældrelov. Nu er det op til politikerne at konkretisere forslagene og føre dem ud i livet.



Statsministerens nytårstale

“En ny kort og præcis ældrelov. Med klare værdier. Værdighed. Valgfrihed. Selvbestemmelse. Og få dokumentationskrav. Lad medarbejderne bruge deres gode hoveder og varme hjerter. Lad os pårørende være mere sammen med vores gamle. Lad de ældre få den kærlighed og pleje, som livets efterår kræver.”

Sådan sagde statsminister Mette Frederiksen i nytårstalen sidste år, da

hun bekendtgjorde, at der skal laves en ny ældrelov. Siden har et rådgivende panel med tidligere departementschef Per Okkels som formand og tre ekspertgrupper arbejdet på en rapport, der skal danne grundlaget for den nye ældrelov. Rapporten blev afleveret til politikerne i september, og nu skal den omsættes til et politisk forlig på Christiansborg.

“Danske Seniorer er varme tilhængere af små selvstyrende teams i ældreplejen,” fortæller direktør Katrine Lester. Hun har været en del af det rådgivende panel sammen med kredsformand på Lolland-Falster May-Britt Horst. “Når man danner selvstyrende teams med mere plads til personalets faglighed, så er man også nødt til at ændre ved visitationen. Forslaget om at de selvstyrende teams har ansvaret for nærhedsvisitation er meget spændende, men det stiller også store krav til teamet – og vi kommer til at skulle gentænke hele klagesystemet. Det bliver en af udfordringerne for at få det til at leve i hverdagen hos de ældre,” siger Katrine Lester.

Hvem er loven for?

En anden udfordring er at afgrænse, hvem der skal være dækket af den nye lovgivning. Skal det kun være for de ældre, eller skal alle med behov for pleje og omsorg uden for hospitalerne være dækket? Katrine Lester er ikke i tvivl:

“Vi bør samle de relevante paragrafer for sundhedsloven og lov om social service i én lov om kommunal sundhed, omsorg og pleje. Den bør gælde for alle med behov, uanset alder,” siger hun. Det giver mening at tale om en ældrelov, fordi mere end fire ud af fem modtagere af hjemmehjælp og hjemmesygepleje er over 65 år, men det giver ikke mening, at en borger i 50’erne med demens ikke bliver dækket af loven, ligesom ikke alle ældre har brug for pleje – mange er sunde og raske.

Pårørende skal inddrages

Rapporten om ældrepleje kommer vidt omkring. Der er anbefalinger om en reform af hjælpemiddelvisitationen, dosisdispensering og rehabilitering. Vigtigt er også, at pårørende har været drøftet. Pårørende skal inddrages mere, mener Danske Seniorer, men direktøren advarer mod at tro, at man kan forvente, at pårørende løfter endnu flere opgaver i ældreplejen end i dag:

“Pårørende er livsvidner til ældre, og det er vigtigt at inddrage dem og deres viden om den ældre for at kunne give den rigtige pleje og omsorg. Men de er ikke en arbejdskraftressource, man kan bruge som undskyldning for besparelser!”

Det vides ved redaktionens slutning endnu ikke, hvornår forhandlingerne om den kommende ældrelov begynder.

**MONA:**

Som mormor kan jeg også være med til at tumle på legepladsen, helt uden problemer.



**SET
PÅ TV**

Jeg fik hjælp til mine ledproblemer

Mona havde problemer med arme, hænder og skulder, men fandt hjælp. Efter ca. 10 uger fungerede leddene så godt, at hun kunne løfte sit barnebarn igen.

Mona Kristensen har været væk fra arbejdsmarkedet gennem lange perioder, fordi hun har døjet med ledproblemer. Faktisk har det været så slemt, at hun har måttet opgive at drive sin egen forretning.

– For 9 år siden havde jeg min egen købmandsforretning, men til sidst måtte jeg opgive den, selv om jeg elskede dagligdagen og kontakten med alle mine kunder, fortæller Mona. Det blev ganske enkelt for hårdt med de mange løft, som hver gang satte min krop på overarbejde.

efter 6 uger begyndte jeg at mærke de første forbedringer.

– Jeg kunne mærke, hvordan jeg kunne bevæge mig mere frit. Efter ca. 10 uger fungerede leddene så godt, at jeg kunne løfte mit barnebarn igen. Til sidst havde jeg det så godt, at jeg var klar til at arbejde igen.

Gave fra min søster

– En dag fik jeg besøg af min søster, som var meget bekymret for mig. Hun havde været så betænksom at tage nogle piller med, som hun syntes, jeg skulle prøve.

Pillerne, Monas søster havde med, var Movizin Complex-tabletterne hver dag. De har betydet virkelig meget for mig, så dem kan jeg varmt anbefale, afslutter Mona.

– Jeg startede samme dag. Hun havde fortalt mig, at det krævede lidt tålmodighed, men allerede

Fuldtdsarbejde igen

– I dag er jeg tilbage som selvstændig med mere end fuldtidsarbejde. Som mormor kan jeg også være med til at tumle på legepladsen, helt uden problemer.

– Jeg tager Movizin Complex-tabletterne hver dag. De har betydet virkelig meget for mig, så dem kan jeg varmt anbefale, afslutter Mona.

Se video med Mona på wellvita.dk



Når leddene bliver ældre

Din krop er skabt til at blive brugt, og hver dag bevæger du dine mange led i kroppen utallige gange. Men når du bliver ældre, kan de mange års fysisk slitage gøre hverdagens opgaver lidt hårdere. Det er overhovedet ikke unormalt. Følelsen af at dine led med alderen ikke helt vil, som du vil, deler du faktisk med ca. 700.000 danskere.

Planteekstrakter og fleksible led

Ingefær og hyben samt harpiks fra boswelliatræet er nogle af de planter, der har vist sig at kunne understøtte behagelige og fleksible led. Movizin Complex indeholder et kvalitetsekstrakt fra alle tre planter.

INGEFÆR afhjælper stivheden og er med til at bevare leddenes bevægelighed. **BOSWELLIA** bidrager til en god ledkomfort. **HYBEN** bidrager til leddenes udholdenhed og styrke. Movizin Complex indeholder også næringsstofferne **VITAMIN C**, **VITAMIN D** og **MANGAN**.



4 typiske problemer med leddene

Mærker du også aldersforandringer i leddene?



KNÆ: Dine knæ er blevet mere stive med alderen. Især at gå på trapper kan være besværligt.



HOFTE: Du mærker, at det er vanskeligt at rejse sig fra stolen og at komme ud af sengen.



SKULDER: Kroppens mest avancerede led – og dermed også det mest udsatte



RYG: Ryggen er stiv især om morgenen, og du føler, at du 'må gå dig til'.

PRØV TIL HALV PRIS!

Movizin Complex kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.

Nu: kr. 119,- for 180 tabletter.

ONLINE: www.wellvita.dk

RING: 82 30 30 40
Man-fre 8-16

Kundeservice er altid klar med råd og vejledning.

Ingen binding.
Kan betales efter varen er modtaget.



Fri fragt med koden **godeled**



wellvita
Energivej 4, 6700 Esbjerg

Naturhusets nye Cirkulationstræner

- Forbedrer blodcirkulationen.
- Styrker muskler og led.

En fantastisk nyhed for smertefulde fødder og ben!



Tilbud
1390,-
Har aldrig
været billigere.

Med dansk brugervejledning

**Gratis
Gaver**



1200 kr. rabat

kun kr. 1390,- Normalpris for cirkulationstræneren er 2590,-
Bestil nu og få **EKSTRA 2 gratis gaver. Værdi 698,-**

1. Smertepaster, til alle typer smerter og kan bruges alle steder på kroppen. Værdi 199,-
2. Elektrodepads som kan tilsluttes maskinen og placeres forskellige steder på kroppen. Værdi 499,-

Lynbestilling på www.Naturhuset.dk
Eller på tlf.: 7023 3445

Smart og meget effektiv - anbefales!

Hvem kan få hjælp af cirkulationstræneren?

Disse symptomer forbedres ofte med Naturhusets cirkulationstræner:

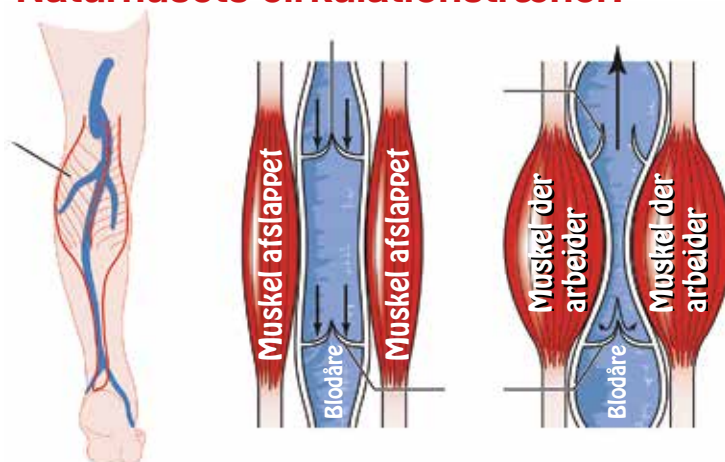
1. trætte og ømme fødder og ben
2. Nedsat blodcirkulation
3. Hævede ben
4. Kolde fødder
5. Åreknuder kan forbedres og ofte forsvinder smerter
6. Uro i ben
7. Kramper

Kramper og smerte
- ofte pga. snævre årer.



Sådan virker Naturhusets cirkulationstræner:

Lægmuskler og blodgennemstrømningen i benet.



Dårlig cirkulation og slid.



Hævede fødder og ben.



Kolde fødder.



Cirkulations træneren får musklerne i dine ben til skiftevis at stramme og slappe af. Denne vekselvirkning får blodet til at flyde frit gennem alle blodårerne og giver øget cirkulation af blodet, mens musklerne bliver stærkere.

Du vil hurtigt opdage, at blodet strømmer ud i fødderne og blodcirkulationen forbedres i hele kroppen. Den øgede blodcirkulation giver kroppen mulighed for, at reparere skader og give næring til alle muskler og nerveceller i hele kroppen. Du vil først mærke de positive virkninger i fødder og underben, fordi blodkarrene i dette område er ofte små og smalle. Efterhånden som du bruger cirkulationens træneren, vil den positive effekt også mærkes længere op i kroppen.

BANKO UDEN BØVL OG BUREAUKRATI

Banko er i det meste af landet en social aktivitet, som er med til at bekæmpe ensomhed, særligt blandt seniorer. Derfor er banko uden bøvl og bureaukrati værd at kæmpe for!



Siden det spæde forår har Danske Seniorer sat fokus på, hvordan nye beskatningsregler for bankospil i foreninger kunne resultere i foreningsdød rundt om i landet. Nye regler, som ville beskatte bruttoindtægten af bankospil i foreninger med 41 % eller kræve 35 % af indtægterne udloddet til velgørende formål, ville potentielt kaste mange seniorforeninger ud i et hidtil uset papirusseri og økonomisk morads. Frygten er, at dette ikke alene ville fjerne muligheden for banko som social aktivitet i mange frivillige foreninger, men helt lukke nogle seniorforeninger, hvor banko er den primære sociale aktivitet.

Som resultat af protesterne og den massive kritik af de nye regler for almenyttig bankovirksomhed, blev Danske Seniorer inviteret med til høring af skatteministeren. Her holdt

vores direktør Katrine Lester, blandt andet oplæg for ministeren og de politiske partier. Budskabet var klart: Reglerne skulle forenkles og bureaukratiet mindskes, hvis der fortsat skulle være ganske almindelige banko-aftener ude i de små foreninger i landet. Katrine Lester står fast på, at dette var en vigtig pointe at præsentere for politikerne:

“Banko er i det meste af landet en social aktivitet, som er med til at bekæmpe ensomhed, særligt blandt seniorer. Derfor er det også en aktivitet, som yder en vigtig social indsats. Dette må ikke forsvinde, fordi de små seniorforeninger belemres med komplicerede og dyre krav og regler”.

Oplægget havde effekt

Allerede nu lader Danske Seniorers indsats til at have påvirket beslut-

ningsprocessen. Adskillige politikere har været med i processen siden foråret og har også fået sympati og forståelse for seniorforeningernes situation. Vi har spurgt Louise Schack Elholm, som repræsenterer Venstre, hvad hun fik ud af at høre seniorforeningernes side af sagen.

“Det gjorde stort indtryk på mig at høre, hvordan den aftale, der er lavet, påvirker frivillige foreninger og mange mennesker. Det blev klart for mig, at den model, vi har lavet, ikke fungerer godt nok. Der tages desværre ikke højde for det sociale liv, der er med banko. For mange er banko et socialt bindeled. Om det er blandt ældre medborgere, om det er i lokalsamfundet, en skøn blanding af de to eller noget helt andet. Det skal vi værne om”.

Vi følger op

Danske Seniorer har allerede nu blikket rettet fremad. Nu er det vigtigt, at høringen også bærer frugt og leverer nemmere og friere forhold for foreningerne i fremtiden. Vi har derfor også spurgt Louise Schack, hvad Venstre vil gøre, for at bankospillet kan overleve i foreningslivet uden besværligt bureaukrati som følge.

“Vi vil tage pointerne fra høringen med over til ministeren i forsøget på at finde konkrete løsninger på udfordringen”, lyder svaret.

Danske Seniorer følger sagen tæt og vil melde ud, når der kommer et politisk forslag til en forbedring af de foreslåede regler.

BENSPÆND FOR FORENINGER KORTLAGT

Danske Seniorers medlemsforeninger sendte flittigt benspænd ind – kulturministeren lover handling.



Da kulturministeriet i foråret annoncerede, at det ville kortlægge og handle på den stigende mængde bøvlg og bureaukrati, der er med at drive en frivillig forening i Danmark, udløste det udelt glæde og store forhåbninger i alt fra spejderforeninger og ungdomsforeninger til seniorforeninger.

Nu var der mulighed for at gøre foreningsarbejdet mere simpelt igen, så ganske almindelige borgere igen med ro i sindet kan engagere sig i driften af deres lokale foreningsliv.

Danske Seniorer har hen over sommeren bidraget til, hvordan særligt seniorforeningers liv kan forenkles. Det handler blandt andet om muligheden for kommunale lokaler, GD-PR-vejledning og færre gebyrer på foreningskonti i banker-

ne. Dette er naturligvis kun et udpluk af de mange forslag, som vi har udviklet i samarbejde med foreningerne selv.

Kulturminister Ane Halsboe-Jørgensen kunne sidst i september i DR P1 fortælle, at de mange input fra hele det danske foreningsliv gav et godt overblik over alt det, der gør det besværligt at være forening. Hun lovede, at det nu er det tid til, at regeringen sætter handling bag ordene og viser, at man tager foreningers hverdag alvorligt.

I Danske Seniorer følger vi arbejdet tæt og forventer helt konkrete tiltag, der gør driften af en frivillig forening en lille smule nemmere i fremtiden.



Foto: Andreas Dress / Unsplash

Keld og Hilda på Ærø Hotel

Suppe, Steg & Is på Ærø Hotel i 2023

med bl.a. underholdning af **Keld og Hilda**, museumsbesøg, dinnermusik samt guidet bustur



Ank. 11., 13., 15., 17., 19., 21., 23., 25., 27., 29. samt 31. Januar 2022

Prisen inkluderer:

2 x Overnatning i std. dobbeltværelse på Ærø Hotel,
2 x Stor morgenbuffet, 2 x 3-retters aftenmenu
(suppe, steg & is), 2 x Dinnermusik, 2 x Underholdning:
Keld og Hilda samt Syngepige Elsebeth Iver,
1 x Kaffe m. Ærøpandekager, 1 x 3 timers guidet bustur,
1 x Entrebillet til Marstal Søfartsmuseum
samt Fægebillet t/r
m. ÆrøXpressen som
sejler mellem Lange-
land og Ærø

Pris pr.
pers. kun
2.095,-

GRATIS FÆRGE TIL ÆRØ
BIL OG PASSAGERER T/R
m. Ærø Xpressen

Benyt annonsekoden C42 og book direkte på
www.aeroehotel.dk eller tlf. 6253 2406

Danmarks eneste hotel KUN for voksne



Den danske delegation på fotoet er: Bagerst fra venstre: Lene Grønfeldt, Peter Rudolf Hansen, Povl Anker Andersen og Viggo Brun og foran Nina Ellinger (t.v.) og Karin Birgit Jørgensen.

DIALOG VIGTIGERE END NOGENSINDE

Europæiske seniorer fejrede 60 år med gode forbindelser mellem øst og vest.



40 deltagere repræsenterende 15 lande var samlet for at markere 60-året for etableringen af EURAG – den europæiske paraplyorganisation for seniorer. Delegerede fra hele Europa mødes to gange om året, i september for første gang siden pandemien:

“Det blev en fejring af 60 år, hvor meget er opnået. Men også en understregning af styrken ved i alle 60 år at kunne rumme hele Europa, selv i dag med krigen i Ukraine”, fortæller Peter Rudolf Hansen, der deltog i EURAG konferencen på vegne af Globale Se-

niorer, som er en del af Danske Seniorer.

I de første år handlede samarbejdet om at skabe og vedligeholde kontakten mellem seniororganisationer i øst og vest for at hjælpe og støtte hinanden i en positiv udvikling for seniortil-



EURAG – ET VIGTIGT ORGAN

EURAG er et vigtigt netværk i kampen for ligestilling og mod aldersdiskrimination, da organisationen er høringsberettiget i alle EU-spørgsmål, der vedr. seniorers og ældres liv og økonomi i EU.

EURAG's præsident, Dirk Jarré (Tyskland, valgt på generalforsamlingen i 2020), har fast sæde

i Europakommissionens hovedsæde i Bruxelles. Organisationen ledes af en bestyrelse på i alt fire medlemmer. Tidligere var organisationen offentligt finansieret, i dag drives den af medlemskontingenter og frivilligt arbejde.

Alle kan støtte EURAG

Organisationens medlemmer er såvel

individuelle seniorer som seniororganisationer fra 27 lande i Europa.

Kontingenter for personlige medlemmer er 50 euro/år, for organisationer og foreninger er det 300 euro/år.

Se mere på <https://eurag-europe.net/>

værelsen. At holde fast i dialogen og støtten til seniorer i Østeuropa er ikke mindst i lyset af krigen i Ukraine vigtigere end nogensinde.

”Povl Anker Andersen Globale/Danske Seniorer berettede om vores arbejde med at bekæmpe diskrimination på grund af alder og engagere os i kampen for FN's verdensmål. Og han understregede det faktum, at vi overlader en klode i ubalance til kommende generationer!”

Hvorfor er vi med i det?

EURAG er de europæiske seniororganisationers samarbejdsorgan. EURAG er en non-profit, partipolitisk uafhæn-

gig og ikke-religiøs organisation, hvis formål er såvel socialt som politisk at fremme seniorers muligheder for et godt liv.

- EURAG arbejder især for at
- ▶ bevare muligheden for et uafhængigt liv
 - ▶ styrke seniorers deltagelse i beslutninger
 - ▶ seniorer kan udfolde deres fulde potentiale
 - ▶ fremme hjælp til hjælp
 - ▶ forbedre seniorers situation og integration i samfundet
 - ▶ sikre seniorer finansiel sikkerhed
 - ▶ varetage seniorers interesser i samfundet

- ▶ forebygge enhver form for diskrimination pga. alder

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



FEM STÆRKE KANDI- DATER TIL PRISEN DANMARKS BEDSTE

Og der er både kommunale, private og friplejehjem blandt de nominerede.



Allerførst tak, kære medlemmer, for at indstille et bredt felt af kandidater til prisen Danmarks bedste plejehjem 2022. Der var flere gode kandidater i hver region – og hovedbestyrelsen har nu nomineret de fem plejehjem, der med baggrund i deres inddragelse af musik og sang i hverdagen opfylder kriterierne for at blive Danmarks bedste plejehjem.

Det er skønt at se, hvor meget glæde sang og musik kan sprede, og at opleve hvor god stemning, der er i de huse, vi har besøgt.

På disse sider får du en kort beskrivelse af de fem kandidater. Du kan læse meget mere om dem alle på dan-

ske-seniorer.dk – hvor du også finder link til afstemningen.

Stem på din favorit senest 31. oktober

Frem til 31. oktober (midnat) kan du stemme på din favorit på vores hjemmeside. Linket finder du på forsiden. Vinderen offentliggøres 4. november.

På grund af valg er offentliggørelse af vinderen ændret til 11. november.



SKOVGÅRDEN ER MED HELT I FRONT

Demenscenter Skovgården i Hadsund har i snart 10 år brugt sang og musik til at gøre beboernes hverdag mere harmonisk.

Skovgården er det sted i Mariager Kommune, hvor de hårdest demensramte bor. 66 beboere har deres hjem her, fordelt på syv afdelinger. Her bor både unge (50 år) og gamle med demens, og nogle med psykiske demens, og nogle med psykiske sygdomme.

Det er en stor mundfuld, men Skovgården-folket har så at sige "fundet melodien": siden 2014 har musikterapeuter haft fast base på plejehjemmet og det nyder både beboere, medarbejdere og kolleger på andre plejehjem godt af:

Beboerne føler tryghed, medarbejderne har fået et virksomt kommunikationsmiddel – og kollegerne rundt omkring i landet nyder godt af Skovgårdens erfaringer og ikke mindst en række videoer, der viser effekten af sang og

musik på den demensramte hjerne, der ikke længere forstår virkeligheden.

"Vi bruger sangen og musikken i mange facetter i plejen, når vi skal nå et menneske, som er særligt udfordret", fortæller plejehjemsleder Dorthe Lyngé.

"Jeg nynner", fortæller Line Bigom, social- og sundhedshjælper på Skovgården: "Opmuntrende om morgenen, når beboerne skal vækkes – roligt om aftenen, når borgere skal sove, og hyggeligt beroligende, måske beboerens egne barndomssange, når de skal til lægen eller tandlæge. Det skaber følelsen af, at her kommer der en, der vil mig det godt".

Tryghed er vigtig, den bygger bro mellem beboeren og den medarbejder, der skal hjælpe med fx personlig pleje eller følge borgeren til tandlæge.

Skovgården blandt frontløberne

Skovgården har siden 2014 haft mu-

sikterapeuter ansat og har også været en del af Aalborg Universitets forskningsprojekt om sang og musik i demensplejen.

Det har bl.a. ført til, at Mariagerfjord Kommune i 2018 satte gang i et projekt, hvor 300 medarbejdere på kommunens plejehjem og i hjemmeplejen blev inddraget i, hvordan de bruger sang som kommunikationsmiddel i hverdagen.

Læs mere om Skovgården – og om, hvad musikterapeuten laver om natten på danske-seniorer.dk.

”*Et fantastisk demensplejehjem, der gør meget med sang og musik. Musik er et vigtigt element i hverdagen og anvendes også, når borgerne har brug for at få skabt en atmosfære, hvor måltidet og den personlige pleje bedre skal lykkes.*

DER ER ONSDAGSSANG I LANDSBYEN MØLLEVANG

Onsdagssangen i Landsbyen Møllevang er et særligt tilløbsstykke – både for beboere og for pårørende. Og det kører efter samme mønster hver gang: "Det handler om genkendelighed", siger leder af plejehjemmet Landsbyen Møllevang i Randers, Trine Børgeesen. "Det kører bedst efter kendt skema", siger hun. Det skaber glæde blandt beboerne.

Og aha-oplevelser for medarbejderne. Som dengang en beboer, som

stammer fra Portugal, bogstavelig talt "vågnede op", da det lykkedes musikterapeuten at finde sange fra hendes barndom, som gav genklang i beboerens fortid.

Musik skaber stemninger

Musikken bruges også til at skabe ro, når der er meget på programmet. Fx når vaccination af beboerne kun kan foregå en onsdag, hvor der i forvejen er sang. "Vores beboere kan jo godt fornemme, at der skal ske noget, så bruger vi musikken til at skabe en rolig stemning", fortæller Trine.

”Har flaghejsning, onsdags sang, diverse arrangementer med levende musik.

Et andet eksempel er, når der er "torvedag" i huset. Så spiller husets musikterapeut harmonika. Og selv om hun spiller for alle, kan det godt ske, at hun får særligt god kontakt med en enkelt beboer, så der nærmest opstår et lille "privat oplevelsesrum" midt i al torvedags-stemningen.

Musik skaber relationer

Møllevang har haft musikterapeuter ansat i en håndfuld år, der ud over at spille til fællesarrangementer, også bruger musikken til at skabe gode oplevelser i det små: Fx når de tilbyder beboere rytmeredskaber, som de selv finder rytmen og spiller med.

Læs meget mere om Landsbyen Møllevang, de demensvenlige omgivelser og om beboere på langtur på danske-seniorer.dk



"LIVET SKAL LEVES – HELE LIVET"

Himmelev Gl. Præstegård drives af OK-Fonden – og her leves der efter visionen: "Livet skal leves – hele livet", siger leder af Susanne Palmblad. Til det hører gode oplevelser især dem, der involverer musik enten ude i byen – fx på en udflugt til koncert med Stig

”Beboere, ansatte og pårørende samles flere gange om ugen for at synge, ofte under ledelse af udefrakommende musiker.

Rossen eller i huset, når der er fælles-sang.

Fællessang med fast duo

I snart 7 år er det Svend og H. C., der står for musikken til tirsdagens fælles-sang, hvor både beboere, frivillige og pårørende hygger sig. Det bedste er, at beboerne kender dem og er fortrolige med dem – og at de to musikere kender alle beboere ved navn. Det gør fælles-sangen til en herlig hjemlig oplevelse.

"Så synger vi alle de gamle sange –

og også nogle nye", fortæller Svend og tilføjer med glimt i øjet og et stort smil: "fra for 20-30 år siden!" Og så synges der af fuld hals.

Og sang smitter af på alt og alle. Det sker også, at medarbejdere, som tror, de ikke har en tone i livet, synger. "Det er da skønt!", smiler chefen.

Med på en lytter

Andre gange er beboerne med på en lytter. "Vi har to lokale kor, der kommer på skift hver uge og øver her i

MØLLEVANGEN I AGERSKOV ER BÅDE NYT OG GAMMELT

Friplejehjemmet i Agerskov er et eksempel på, hvad et lokalt engagement kan gøre, når kommuner vil spare det lokale plejehjem væk: Lokale ildsjæle gik i aktion og kunne i 2017 indvi det "nye" Agerskov Friplejehjem Møllevangen.

Nu er her Livshave med høns, fuglevoliere og klappe-ponyer og en pavillon, som bruges af både beboere og børnehaver på besøg – og fra i år er der også musikterapi, der rører både dem, der modtager og den, der giver.

2 sjæle en tanke

Ideen til mere musik i hverdagen fik forstander Per Jørgensen, kort tid efter han var startet på Møllevangen sidste år. Musik er en naturlig del af hans eget liv, hvor den bidrager til egen kreativitet. "Det kan føles så enormt stille på et plejehjem, jeg har et ønske om at det skal være anderledes på Møllevangen", siger Per og tilføjer: "Her skal være plads til alle livets nuancer. Musik sætter gang i kroppen. Melodier fremkalder følelser, vækker minder og trøster eller opmuntrer os. Musikken kan knytte sammen".

Der blev ikke langt fra tanke til handling. Det pudsige skete, da Tina Fabricius kort tid efter ringede uopfordret til Per Jørgensen, og fortalte, at hun igennem lang tid havde gået med tanken om "noget musikterapi". Herfra gik det stærk, tingene lade sig til rette som perler på en snor. En ansøgning til Trygfonden gav pote, og Tina kunne ansættes nogle timer om ugen til at spille.

Mobilt klaver

Siden februar har Tina hver mandag kørt klaveret i stilling til en times fællessang. "Det er både for beboere og pårørende, og der kommer mange hver gang – også de ansatte og frivillige", siger Tina og fortæller, at der hver gang kommer ca. 20 af husets 29 beboere. "Hold da op, jeg kan se en kæmpe udvikling fra februar til nu. De stråler og bliver så glade", tilføjer hun.

Ud over fællessang kan fire beboere få 1 til 1-musik i deres egen stue, det er typisk dem, der har en demenssygdom. Viden om beboernes musiksmag har plejehjemmet fra de pårørende.

” Dejlige lille plejehjem til 29 beboere. Gør rigtig meget for at beboerne har det godt, dejlig livshave, med dyr, legeplads til byens børn, sansegynge.

"Et eksempel er en dame, der tidligere digtede lejlighedssange og som ikke siger meget nu. Vi synger de sange, vi typisk digter sange på – og hun synger med", fortæller Tina, der selv stråler over hele ansigtet, når hun fortæller, hvor tydeligt det er, at beboeren oplever glæden ved at kunne.

Store drømme

Du kan læse mere om musikken, livshaven, den lokale opbakning m.m. på danske-seniorer.dk



huset," fortæller aktivitetskoordinator Susan Salomonsen.

Kontakten kom i stand via tirsdagsmusik H. C., der kendte et "hjemløst" kor, som flaks fik tilbudt at bruge plejehjemmets lokaler – på betingelse af beboerne må komme ind og lytte med. Også det skaber glæde blandt beboerne.

Et levende hus

Ud over fællessang, kor-besøg og sang i hver af de tre længer i huset, har Himmelev Gl. Præstegård også åbnet sig for andre brugere af huset – fx til ferniseringer.

"En af vores beboere kender en kunstner og spurgte, om ikke det ville være muligt at holde ferniseringer hos os. Det sagde vi da ja til", siger Susanne og fortæller, at nu er der skiftende

salgsudstillinger, som skifter hver 3. måned.

Læs meget mere om musikken, dansen og sangen på Himmelev på danske-seniorer.dk



MUSIK OG BIODIVERSITET PÅ RYHOLTGÅRD

Først kom musikken og siden kom biodiversiteten til det lille, hyggelige profilplejehjem i udkanten af København. Her handler det om at blive set og respekteret.

Det hele begyndte med en musikpædagog, der for ti år siden var på udkig efter et musikalsk freelancejob og fik kig på plejehjemmene, som den-

” Ryholtgård Plejehjem i udkanten af København på grænsen til Hellerup er indstillet til prisen Danmarks bedste plejehjem 2022 med ordene: *”Aftensang i grupper – det er for alle, med inddragelse af beboerne. Tit efter aftensmad hygges der i fællesopholdsstuen. Personalet er meget engageret og beboerne elsker det. Fantastisk sted i det hele taget. I et særligt afsnit med personale med viden om, hvordan netop den gruppe har det bedst.*

gang kun lige var begyndt at tænke mere i aktivitet, som midlet til mindre medicin.

”Men ingen af aktiviteterne handlede om musik”, fortæller musikpædago- gen Pia Trøjgaard, der fik overbevist lederen på Ryholtgård om, at musik skulle der til: I dag er fællessang en fast del af hverdagen på hver af plejehjemmets fire etager – og der er 1-1-musiktimer med dem, som har lyst – og Erindringsdans.

Aktiv længst muligt

”Og netop en fysisk mere aktiv hverdag er et mål i sig selv”, fortæller for- stander Mette Harms. At opretholde beboernes funktionsniveau er en af plejehjemmets vigtigste funktioner. Husets strategi er at yde hjælp til selvhjælp, at opfordre beboerne til at deltage i de hverdagshandlinger, de kan – fx borddækning, pynte op i spi- sestuen – eller i de hele taget ”give en hånd med”.

”Det handler i høj grad også om at bli- ve set – og respekteret som menneske, og det er vi alle sammen rigtig gode til her på Ryholtgård både beboere, pårø- rende og selvfølgelig medarbejdere”, siger hun og tilføjer, at her hjælper både musikken og profilen som pleje- hjem med fokus på biodiversitet.

Begge dele fremmer livsglæden og giver beboerne en mere aktiv hverdag.

Bedst af alt

Mette fortæller, at det, der giver aller- mest energi, er efter stunder med fest og god stemning, ”når de pårørende ikke vil hjem ... og beboerne har fået en ’forsamlingshus-fest’-følelse” med en oplevelse af fællesskab og nærvær. Så er det, at beboerne stikker hovedet ind på hendes kontor dagen efter med et rungende ”tak for sidst – det var hyggeligt”.

” Mette Harms: *Man kan ikke være dårligt humør, når man synger*



Fællessangen er ofte incitament til en lille sving om...

JULE- OG FORÅRSREJSER

Med dansk rejseleder

STORT
julekatalog
Bestil på
riisrejser.dk

Julemarkeder

LÜBECK

Miniferie til hyggelige Lübeck i det skønne Nordtyskland med besøg ved julemarkederne i Lübeck og Flensburg.

Buskørsel, dansk rejseleder, hotelovernatning, halvpension og udflugter (ex entreer) er inkluderet. *Masser af afgang i nov. og dec.*

2 dage. Fra kr. . . . 995,-

BERLIN

Skøn rejse til den flot julepyntede storby Berlin og de mange seværdigheder samt dejlige julemarkeder overalt i byen.

Busrejse, dansk rejseleder, centralt hotel med morgenmad og udflugter er inkluderet. *Rejs d. 25/11, 27/11, 2/12, 4/12, 9/12 el. 11/12.*

3 dage. Fra kr. . . 1.795,-

Julerejser

PRAG

Tilbring juledagene i Prag. Her er smukt pyntet op, og på mange af byens pladser tilbyder de flotte julemarkeder alskens lækkerier. Busrejse, hotel, halvpension, julemiddag, sejls på Moldau, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs d. 22/12.*

6 dage. Fra kr. . . 4.395,-

JUL I WIEN

Dejlig julerejse til smukke Wien, der op mod jul også er et besøg værd med de mange julepyntede gader og hyggelige julemarkeder. Fly (fra Kastrup), transfer, hotel, julearrangement, mange udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs d. 22/12.*

5 dage. Fra kr. . . 7.295,-

Forårsblomster i Holland

BEEKBERGEN

Forårsrejse til Holland med Besøg i Amsterdam og Giethoorn, Het Loo og den imponerende blomsterpark i Keukenhof. Inkl. busrejse, hotelophold, halvpension, udflugter og dansk rejseleder.

Rejs 27/3, 2/4, 6/4, 10/4, 17/4, 21/4, 24/4, 1/5, 8/5.

5 dage. Fra kr. 2.795,-

KRYDSTOGT

Oplev fra søsiden det smukke, blomstrende forår fra Amsterdam over Antwerpen med besøg i den imponerende blomsterpark Keukenhof. Inkl. busrejse, krydstogt med helpension, dansk rejseleder og udflugter. *Rejs 1/4, 8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5.*

6 dage. Fra kr. 6.395,-

Nytårsrejser

POLEN

Dejlig nytårsferie på Hotel Las ved Szklarska Poreba i Polen. Herlig nytårsfest med live-musik, øl, vin og vodka ad libitum. Busrejse, dansk rejseleder, hotel med swimmingpool, halvpension, nytårsfest samt udflugter er inkluderet. *Rejs d. 30/12.*

4 dage. Fra kr. . . 3.695,-

BERLIN

Ønsker man et flot og festligt nytår er Berlin det rette sted at være. Vi fejrer nytåret på Spreefloden om bord på et af de flotte udflugtskibe. Busrejse, nytårssejls m, 3-retters middag, morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs d. 30/12.*

4 dage. Fra kr. . . 4.095,-

Forbehold for trykfej og udsolgte afgang. Brændstoffillag kan blive tillagt priserne

riis  rejser

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

GODT REJSESELSKAB



NEJ, MAN MÅ IKKE BRUGE ET BILLEDE, MAN HAR FUNDET PÅ INTERNETTET

Banko er i det meste af landet en social aktivitet, som er med til at bekæmpe ensomhed, særligt blandt seniorer. Derfor er banko uden bøvl og bureaukrati værd at kæmpe for!



Det kan være så fristende... Man står lige og mangler et billede af en portion stegt flæsk med persillesovs til en flot og farvestrålende invitation til et fællesspisningsarrangement for medlemmerne.... Og der er så mange flotte billeder af lækre tallerkener, når man

googler, og det er så nemt at klikke på kopier/sæt ind. MEN du skal ikke gøre det!

Vi hører lige nu fra flere foreninger, som er blevet mødt med et erstatningskrav med trussel om, at der vil blive lagt sag an, hvis de ikke betaler,

fordi de har snuppet et billede bl.a. fra opskriftssider på nettet. Det kan blive dyrt for foreningen, og det er heller ikke særlig rart for bestyrelsesmedlemmerne at have en sådan sag hængende over hovedet. Så lad jer ikke friste til lige at "hente" et billede!

Men hvad kan man så gøre?

Sørg for kun at bruge billeder, som I gerne må bruge. Hvis I inviterer til fællesspisning på en kro, så bed kroen sende et par billeder til jeres flyer. Hvis I skal på bustur, så bed firmaet sende et billede af bussen. Hvis I skal besøge Nationalmuseet, så bed de gode museumsfolk sende jer et billede eller to fra museet.

I ringer jo alligevel og laver en aftale om tid, sted og pris, så husk også ALTID at bede om et billede et eller to, som I må bruge til invitation, hjemmeside og/eller Facebook.

En anden nærliggende løsning kan være at tage billeder selv. Rigtig mange har efterhånden en smartphone med et godt kamera. Med sådan en kan man sagtens tage et godt billede, man kan bruge på en invitation. Det kan også være, at der i bestyrelsen eller blandt medlemmerne er en hobby-fotograf, som man kan få billeder af.

Hvis der er folk med på jeres egne billeder, så husk lige at bede om samtykke til, at I må bruge billedet.

Danske Seniorer arbejder på en løsning

Vi er gået i gang med at lave vores eget billedarkiv med billeder af bankoplader, smørrebrød, kaffe m. kage og andre populære motiver, som vi ved, at mange foreninger kan bruge i deres invitationer, programmer og foldere.

Vi håber på at kunne lancere "Danske Seniorers billedarkiv for medlemsforeninger" i det nye år. Det bliver billeder uden (genkendelige) mennesker på, så der ikke skal indhentes samtykke, og så bliver det selvfølgelig gratis for medlemsforeninger at bruge billederne.

Medlemsforeninger vil få yderligere info om Billedarkivet gennem foreningsnyhedsbrevet, når vi har fået lavet en stor flot samling billeder.

SÅDAN UNDGÅR DU DYRE REGNINGER

Det kan blive dyrt ikke at spørge om lov til at brug andres fotos, tekster eller musik uden at spørge om lov. Det gælder både privatpersoner og foreninger – og det gælder alt det, en anden end du eller foreningen selv har skabt.

Det handler om ophavsret eller på "moderne dansk" om copyright.

Copyright betyder at have eneretten

At have copyright eller ophavsretten til noget, betyder at have eneretten til at bestemme over hvor, hvornår, i hvilken form og af hvem et værk må bruges.

Der er copyright på alt det, en person (eller flere sammen) skaber – fx artikler, bøger, hjemmesidetekster, film, TV-programmer, undertekster, animationer, fotos og stillbilleder, tegninger og grafik.

Det betyder også, at den, der vil bruge andres værker, skal aftale med ophavsrethaver, om man må – og hvilke regler der gælder for brugen, herunder hvad man skal betale for det.

Det må du som udgangspunkt:

Privatpersoner må i et vist omfang kopiere/printe enkelte eksemplarer af andres billeder eller tekster, så længe det ikke sker i erhvervsøjemed.



Foto: Danske Seniorer

Hvad betyder "kreditering"

Når du bruger en andens fotos og der er krav om kreditering, skal du oplyse fotografens eller kunstnerens navn i forbindelse med brugen – fx *Foto: Jens Jensen*.

Hvis I selv tager billeder

Husk, at de som er på billedet, skal give samtykke til, at I må bruge fotoet til det, det nu skal bruges til – fx jeres hjemmeside eller jeres Facebookside. Og I skal huske, at de altid har lov til at trække samtykket tilbage. Og så SKAL I fjerne fotoet.

VIND MED SENIORBLADET

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



Denne gang har vi to meget forskellige – tankevækkende – bøger til jer, som fortæller om to forskellige perioder i Danmarkshistorien:

En sten for Eva er den stærke og sande historie om et af nazismens ofre – og den tid hun levede i. *Strøm* derimod er forfatteren Michael Holbeks romandebut efter i mange år at have skrevet spændende biografier om kendte danskere.

Hvis du elsker en god historie (sand eller ej), så send os en mail eller et postkort. Det kan jo være, at du bliver den heldige vinder, som får en bog sendt til din postkasse.



En sten for Eva

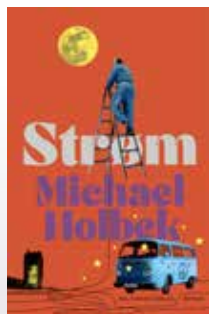
af Thomas Harder og Lene Ewald Hesel, Gads Forlag.

1. oktober 1943 blev den 88-årige Eva Salomonsen

fjernet fra sit hjem i København og deporteret til Theresienstadt. I

denne bog fortæller Thomas Harder og Lene Ewald Hesel om Evas liv og skæbne – og trækker dermed et af nazismens ofre ud af glemslen. Historien om Eva er samtidig den røde tråd i en historie, der forbinder dansk jødisk historie med den bredere danmarkshistorie, med europæisk historie og historien om holocaust.

En sten for Eva skildrer Eva Salomonsens liv og verden, fra hun blev født som Evaline Wagner i Bogense i 1855, til hun døde i Theresienstadt i 1943. Bogens udgangspunkt er den snublesten, som i 2020 blev nedlagt til minde om hende foran Bredgade 51 i København, hvor hun boede de sidste 30 år af sit liv.



Strøm

af Michael Holbek, Politikens Forlag.

Kim drømmer om at blive elektriker ligesom sin far, Evind.

Eivind er dygtig og driftig og knokler løs under 1960'ernes opsving. Han har store planer for fremtiden, og det samme har hans kone, Viggga, der sidder og syr lampeskærme derhjemme for at kunne lægge lidt til side.

Viggas bror Bruno er tømrer, men han har ikke hænderne skruet helt

rigtigt på. Til gengæld er han en genial hashsmugler og har udsigt til et liv i sus og dus sammen med revydanserinden Jytte, hans livs store kærlighed.

Eivind, Viggga, Bruno og Jytte drømmer stort og slider hårdt, men da Kim bliver voksen, opdager han, hvor skrobelig den funklende fremtid er. Han må finde sin egen vej, men først må han gøre sig fri af det hele, hvis han kan.

STRØM er en barsk og bevægende roman, der med sort humor fortæller om en håndværkerfamilie gennem de tre heftige årtier 60'erne, 70'erne og 80'erne. En historie om drømme, kærlighed, kriminalitet og almindelig mislykkethed.

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 – En sten for Eva" eller "Bogkonkurrence – Strøm". Husk at skrive din egen postadresse, så vi kan sende bogen til dig, hvis du skulle være så heldig at vinde. Eller send en mail til vind@danske-seniorer.dk – og skriv bogens titel i emnefeltet.

Vi skal have dit postkort eller din mail senest **2. november 2022**.

Et stort tillykke til

Ingrid fra Køge, der vandt bogen "Hejrens skrig" og Else fra Ejby, der vandt "Uglens øje". Vi håber, I begge har haft nogle rigtig gode læseoplevelser.



Foto: Sincerely Media / Unsplash

Prøv de nye og næsten usynlige* høreapparater

Nu kan du prøve de nye, skræddersyede høreapparater Oticon Own **GRATIS** i 30 dage



Ikke to personer er ens. Nu kan du få Oticon Own – en ny serie i-øret høreapparater, som er skræddersyet til dig. De mindste er så små, at de ikke kan ses i 9 ud af 10 brugeres ører*.

Bestil tid på
78 76 73 18
og prøv Oticon
Own **GRATIS**



 **Audika**
Din ekspert i hørelse

oticon
life-changing technology

*Rumley et al. (2022). Oticon Own evidence. Oticon Whitepaper.

HER SIGER OPRÅBEREN INGENTING

Egen Seniorer på Als dyrker en særlig kombination af lotto, motion og hygge: Skovlotto



Nogle gange når Egen Seniorer spiller lotto, så er der ingen, der råber tal ud over forsamlingen. Og der er heller ingen forsamling, der sidder med hver en hørenerve spændt til bristepunktet.

For numrene er allerede udtrukket og spillerne må kridte skoene og pudse brillerne, hvis de vil spille med. De skal nemlig en tur i Nørreskoven på Als: De kalder det Skovlotto.

“Vi har på forhånd trukket numrene ud og fordelt dem på 10 ark, som så bliver hængt op langs ruten gennem skoven”, fortæller skovlotto-“chef” og næstformand i Egen Seniorer Torben Klyhn.

Gammel opfindelse

Skovlotto er en gammel opfindelse i Egen Seniorer.

“Vi har spillet skovlotto i godt 20 år”, fortæller formand for Egen Seniorer, Hans Aage Kjeldsen.

Torben Klyhn er dog relativt “ny” på posten som “skovlotto-chef”. Han overtog aktiviteten for godt et års tid siden. Udover at lægge ruten, som mere eller mindre er den samme hver gang – og vigtigst af alt: på fast grund.

“Så kan alle der vil, være med. Vi har endda nogle, der går turen med rollator”, fortæller han.

Det vigtigste er, at flest mulig kan deltage og være med i fællesskabet.

Sådan gør de

De som vil deltage, køber så en plade – i Skovlotto er det et ark med 6 plader – så krydser man tal af i takt med, at man finder nummerarkene.



“Sådan ser ‘en plade’ ud”, siger formand Hans Aage Kjeldsen, der selv har stor fornøjelse af skovlotto.



Torben Glyhn er den "tavse" opråber. Og selvom nummerarkene er i A4-størrelse, hænder det, at nogle af deltagerne overser dem, fordi de også har travlt med at snakke og hygge sig på ruten.

"Vi mødes ved Brudgomsegene" – et særligt historisk sted i Nørreskoven – og så bliver spillerne sendt af sted i hold, helst så de ikke ser, hvor de andre finder sedlerne.

"Det tager en lille time at gå ruten og det hænder jo, at der er nogle, der overser nummersedlerne, fordi de også snakker undervejs", fortæller Torben og glæder sig over, at medlemmerne hygger sig.

Afslutning ved servicevognen

Torben og hans kone ... er de første, der ankommer – med traileren fuld af havestole og borde, øl og vand, lottonumre og -plader – og ikke mindst opslag om flere aktiviteter i foreningen.

Når alle er igennem ruten, er der præmieuddeling og hyggelig samling, inden seniorerne siger tak for i eftermiddag.

Fra maj til september

Skovlotto-sæsonen begynder i maj og slutter i september. "Det er egentlig sidste chance for at kunne holde skovlotte i godt vejr", siger Torben. Bliver det regn, kommer der ingen – og lottonumre bliver jo også oplødt.

"Vi starter kl. 14 og jeg har så inden, været rundt på ruten og hængt

Han kan glæde sig over stor tilslutning – ved årets sidste Skovlotto 23. september var hele 40 spillere mødt.

foreningen, har 10 ark med numre, som han hænger op på en rute i Nørreskoven.

Numrene er nemlig hængt op i for at finde dem. De er nemlig hængt op

EKSTRA ÆLDRECHECK ENDELIG UDBETALT!

Ekstra ældrecheck udbetalt fra slut september, næste rate udbetales i starten af 2023.



Den ekstra ældrecheck går til de seniorer, der er berettigede til ældrechecken i 2022.

Udbetalingen er på to gange 2.500 kr., anden halvdel udbetales i begyndelsen af 2023.

Danske Seniorer har siden i vinters kæmpet for, at der burde udbetales en ekstra ældrecheck som en håndsrækning

til de stigende priser. Fordelen ved ældrechecken er, at målgruppen allerede er klart defineret og at det derfor kan gå stærkt med at få pengene ud til seniorerne.

Den ekstra ældrecheck er målrettet folkepensionister, der i forvejen er berettiget til ældrecheck.

FAKTA OM ÆLDRECHECK

Du kan få ældrecheck, hvis

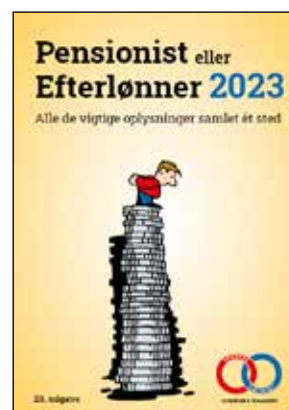
- ▶ du er folkepensionister og din samlede formue pr. 1. januar er mindre end 93.000 kr.
- ▶ din tillægsprocent er højere end 0.

Beløb er på op til 18.600 kr. (2022) før skat.

Hent hjælp i Den Lille Gule

Danske Seniorers håndbog "Pensionist eller Efterløner" hjælper dig med at finde hoved og hale i regler og frister, rettigheder og betingelser for din pension. Den udkommer i januar/februar, er gratis for alle medlemmer.

Foreninger skal forudbestille senest 8. december på danske-seniorer.dk.





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 Samuelsen på telefon 33 11 65 11 eller på vs@moltke-leth.dk. Alle oplysninger behandles fortroligt, og advokaten har tavshedspligt. Du kan også bestille vores arvefolder på arv@msf.dk

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

MEDLEMSFORDELE

Se mere på www.danske-seniorer.dk/medlemsfordele. OBS: Du kan blive afkrævet fuld betaling, hvis du ikke kan fremvise gyldigt medlemskort.



Få op til 30 % rabat på regningen i op til 400 forskellige restauranter, cafeer og barer i hele landet!

Forbrugerrådet Tænk

Som forbruger kan du få brug for både rådgivning om fx købeloven. Som medlem i Danske Seniorer får du 10 % rabat på abonnementet, der sikrer dig gratis råd og vejledning.



Alpakauld er et skønt materiale og brugbart til alt fra huer til lækre halstørklæder.

Med Danske Seniorer får du i Alpaca-shoppen farverige fairtrade-produkter til en 20 % lavere pris!



15 % rabat på overnatning med morgenbuffet. En oplagt mulighed for at nyde det smukke sydfynske øhav!



SOL OG STRAND

– ferie med det gode hjerte

Lej et sommerhus i Danmark med 10 % rabat.



Cirkusmuseet giver 20 % rabat på entréen ved fremvisning af medlemskort. Rabatten er gældende hele året. Glæd dig til en oplevelsesrig dag!



Få glade og grønne oplevelser ved Vadehavet med 20 % rabat på turen!



giver 20 % rabat på nye låse og 10 % rabat på alarmer.



Tag på weekendudflugt i hyggelige rammer og smuk natur. Rold Storkro giver 25% på overnatning og 10% på Supersøndage.



Giver 15 % rabat på auto- og dækservice – og 10 % rabat på køb af dæk og fælge.

NYT: JURIDISK HOTLINE FOR MEDLEMMER

Få svar på korte juridiske spørgsmål – hver mandag kl. 10-12.



Hvem kender ikke det, at det i visse situationer kunne være rart at have en advokat ved hånden, der kunne afklare et spørgsmål.

Det gør du som medlem af Danske Seniorer nu: UNIVERSADVOKATER, som du kender fra vores serie Seniorjura, tilbyder nu Danske Seniorers medlemmer juridisk telefon-hotline om privatlivets jura – og "kaffemøder" om det samme for grupper af medlemmer.

Ring til advokaten

Fra mandag 24. oktober kan du hver mandag mellem kl. 10 og kl. 12 (undtagen helligdage) ringe til advokat Sofie Thøgersen ved UNIVERSADVOKATER og få svar på dine spørgsmål.

Der kan gratis stilles korte spørgsmål, der kan klares "på stedet", om privatlivets juridiske forhold.

Rådgivning omfatter bl.a.:

- ▶ Testamenter
- ▶ Fremtidsfuldmagter
- ▶ Behandlingstestamenter
- ▶ Samejeaftaler
- ▶ Ægtepagter
- ▶ Lejeforhold
- ▶ Køb og salg af bolig og sommerhus, herunder skødeskrivning og familieoverdragelser
- ▶ Ansættelse
- ▶ Værgemål
- ▶ Arv
- ▶ Bodeling
- ▶ Separation/skilsmiss
- ▶ Børn
- ▶ Byggeri
- ▶ Erstatning
- ▶ Retssager

Der rådgives ikke om socialret, skat og afgifter, børnesager, udlændingeret, straffesager og injuriersager.

Gennemgang af bilag, møder eller skriftlig kommunikation o. lign. eller hjælp til en konkret sag, er ikke omfattet af aftalen.

Din juridiske hotline:

Mandag kl. 10-12
(undtagen helligdage)
Tlf.: 89 34 35 06

HUSK: Hav altid dit medlems-nr. ved hånden, når du ringer. Juridisk hotline er kun for medlemmer af Danske Seniorer.



Ansvarlig for juridisk hotline:
advokat Sofie Thøgersen
www.universadvokater.dk



TA' MED OS BYEN

Bestil billetter og se mere på www.danske-seniorer.dk/oplevelser. Har du brug for hjælp ring til vores dygtige frivillige i Rejsehjørnet – mandag-fredag kl. 9.30-14, tlf. 35 37 24 22.

Aarhus

København



MØDE FOR PERSONLIGE MEDLEMMER

2. november kl. 17-20.

Kom og mød din organisation – om du er nyt eller "gammelt" medlem af Danske Seniorer.

Ud over at lære hinanden at kende vil vi over en mundfuld tapas drøfte kommende aktiviteter – hvad kan vi? – og hvad ønsker I? Og hvad gør vi herfra. Invitation kommer på mail.

Tilmelding på danske-seniorer.dk

JULEFROKOST OG JAZZENS HISTORIE PÅ DEN LILLE KRO

Mandag 28. november. Nørre Allé 55 kl. 10.30-13.30.

Kom med til en skøn julefrokost i hyggelige rammer på Den lille Kro i Århus.

På dagen kan du opleve jazzmusiker Jørn Okbo fortælle om jazzens historie, fra Louis Armstrong og til nu krydret med hyggelige anekdoter fra den aarhusianske jazzscene.

Efter en times tid med muntre historier bliver der serveret en juleplatte med klassiske juleelementer. Drikkevarer er for egen regning.

Pris: 400 kr. – **medlemspris 325 kr.**

DA LYSEKRONEN FALDT NED I LAGKAGEN

Foredrag v/Niels Ole Frederiksen 1. november kl. 14-16 Grif-fenfeldsgade 58 2200 København N.

Foredraget handler altså ikke om lagkager og lysekroner. Men derimod om nogle historiske begivenheder, som har gjort indtryk på Niels Frederiksen. Det kan være noget, han har hørt om, eller som via læsning af aviser eller bøger har sat sig spor, eller det kan være noget han ligefrem har oplevet selv.

Det er ikke erindringsportrætter i gængs forstand, men snarere anekdotiske erindringsglimt med en historisk reference tilsat lidt biografisk gemyse. Pris: 200 kr. – **medlemspris 150 kr.**

ÅRET JULEFROKOST I TEGLKROEN

4. og 11. december 2022 kl. 10.30-13.00.

Traditionen tro er der julefrokost i Teglkroen. Her fortæller byhistoriker Allan Mylius Thomsen i lystige vendinger om julens historier og traditioner, både de hedenske, kristne og kommercielle. Efterfølgende serveres der flæsksteg og risalamande, hvor man kan være heldig at vinde en mandelgave. Billetterne er til salg pr. 21. oktober kl. 9.30. Pris: 345 kr. – **medlemspris 295 kr.**



KOLTURKASSEN

Billetsalg til alle vores koncerter kun på nettet www.danske-seniorer.dk. Har du brug for hjælp ring til vores dygtige frivillige i Rejsehjørnet – mandag-fredag kl. 9.30-14 – tlf. 35 37 24 22.

ÅRETS JULEKONCERT I VORES EGEN KIRKE

Årets julekoncert med Kurt Ravn holdes i år i vores egen sognekirke Hellig Kors Kirke.

Du kan glæde dig til en stemningsfuld oplevelse med kendte julesalmer og dejlig musik. Kurt Ravn akkompagneres af Carl Ulrik Munk-Andersen på orgel og klaver, Birgitte Lindum på obo og Michael Frank Møller på trompet.

Det er lørdag 3. december kl. 16-17.15.

Billetter købes på www.danske-seniorer.dk

GLÆD DIG TIL FORÅRETS DANSKE SENIORER-KONCERTTURNE

Danske Seniorer har allerede lagt herlige, muntre planer for næste års koncertturne.

Vi har en aftale med Prinsens Musikkorps, skuespilleren Jens Jacob Tychsen og Amalie Dollerup, som du måske genkender som hhv. en vis "Hr. Weise" og "Amanda" i TV2's tv-serie Badehotellet. Det bliver sjovt og festligt. Læs mere om tid og sted i næste udgave af SeniorBladet.

HAR DU SIKRET DIG BILLET TIL ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT?

Vi skyder det nye år i gang i festligt selskab med Trine Gadeberg, Preben Kristensen og Maria Lucia og vores "husorkester" Promenadeorkesteret under ledelse af Bjørn Hyrup. Du kan opleve den i:

- ▶ Cirkusbygningen Wallmans, København søndag 8. januar kl. 15-17.30.
- ▶ Aarhus Rådhus torsdag 12. januar kl. 19-21.30.
- ▶ Herning Kongrescenter lørdag 14. januar kl. 15-17.30.

Spis sammen inden koncerten

Har du og den eller dem, du følges med, lyst til at spise sammen inden koncerten, kan I i København bestille Wallmans lækre tapas, der står klar når I ankommer.

I Herning kan I bestille Teater Kældrens frokosttallerken. Teater Kælderen åbner kl. 13.00

I Aarhus kan du gøre brug af din medlemsfordel App'en MenuPay, der giver dig adgang til mad og andre lækkerier med rabat. Se på vores hjemmeside, hvordan du henter App'en ned på din smartphone og bliver klar til rabatten.

VIND EN RIGTIG GOD CD

Så er der nyt fra Danske Seniorers yndlingstroubadour. **Bo Schiøler & Skavankerne & venner: PÅ TÅLT OPHOLD – I en rå tid.** 18 nye, unikke sange fra Bo Schiølers pen. På "PÅ TÅLT OPHOLD" skærer Bo tingene mere skarpt ud end for 30-40 år siden og gør sig til talerør for bl.a. humanisme, solidaritet, sameksistens og ligeværd. Han er altid på de "svage" side, flygtninge, gamle, ensomme og folk i samfundets yderkant. I dag gælder det seniorerne: "skygge-folket", "ældrebyrden", "de sure gamle", "ynke-klynkegenerationen".

Med højt humør og stor livsvisdom beskriver han nu sin egen generation: Den 3. alder – på godt og ondt. Bo Schiøler holder humøret oppe med en uku-

elig livslyst, musikalsk virketrang og en evig kærlighed til dagen i morgen – og til næste år.

Sådan gør du

Du kan vinde CD'en ved at sende en mail til vind@danske-seniorer.dk senest 2. november. Skriv "Tålt ophold" i emnefeltet, og husk at skrive din postadresse i mailen, så vi kan sende CD'en til dig, hvis du skulle være så heldig at vinde. Du kan finde mere info om Bo Schiølers musik på hans hjemmeside www.boschioler.dk

Fast seniorvenlig pris – også i 2023

Glæd dig til flere skønne koncertoplevelser i 2023 til herlige seniorvenlige billetpriser – det er ofte ca. halv pris af andre arrangørers priser.

Tilmeld dig nyhedsbrev fra Danske Seniorer og vær blandt de første, der får besked, når der er nye oplevelser på vej.

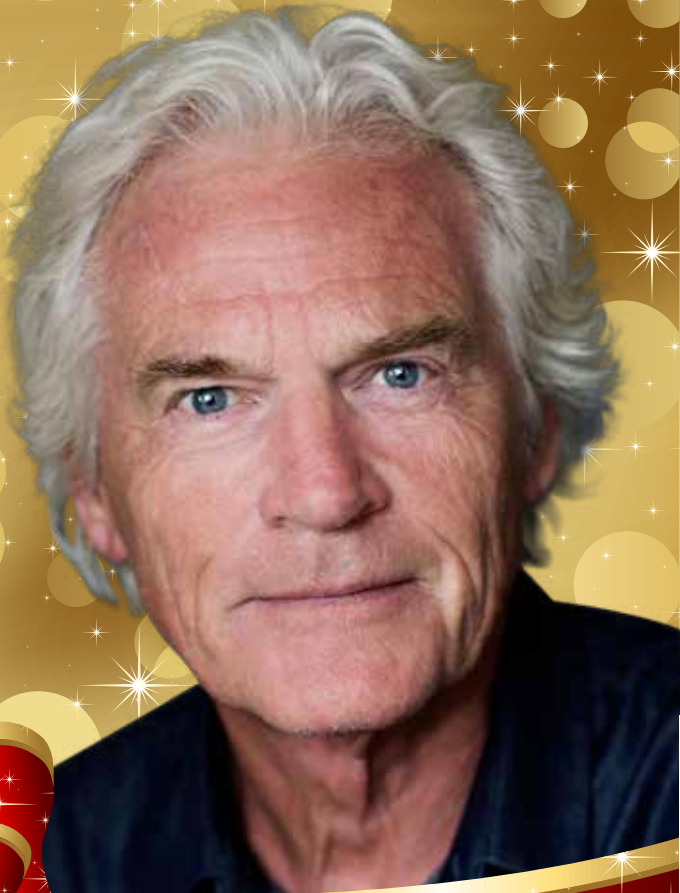


DANSKE SENIORERS

JULEKONCERT

I HELLIG KORS KIRKE

Smuk og stemningsfuld
julekoncert med
Kurt Ravn
akkompagneret af
Carl Ulrik Munk-Andersen,
orgel og klaver,
Birgitte Lindum, obo – og
Michael Frank Møller,
trompet



Lørdag 3. december 2022

kl. 16-17.15

Hellig Kors Kirke, Kapelvej 38, 2200 Kbh. N

.....

KR.
210,-
+ gebyr

Billetsalg: www.danske-seniorer.dk



VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT



**CIRKUSBYGNINGEN
WALLMANS**

Søndag 8. januar
2023
kl. 15-17.30



**AARHUS
RÅDHUS**

Torsdag 12. januar
2023
kl. 19-21.30



**HERNING
KONGRESCENTER**

Lørdag 14. januar
2023
kl. 15-17.30

.....
Vi skyder det nye år i gang i festligt musikalsk selskab med
Trine Gadeberg, Preben Kristensen og Maria Lucia
og det altid festlige Promenadeorkesteret.



FRA KR.
225,-
+ gebyr

Billetsalg: www.danske-seniorer.dk



VI HJÆLPER HINANDEN

SMS
Drøm
til 1991

KOM TÆTTERE PÅ DINE DRØMME
MED 2 MILLIONCHANCER FOR **45 KR.**

+ ALM. SMS-TAKST

Stop
spillet

Spilbranchens
Adfærdskodeks

18+

VI GØR DET IGEN

Planlægningen for Seniorfestivalen 2023 er allerede oppe i det høje gear og de første musiknavne er på plads!



SENIOR FESTIVALEN 2023

Hører du til dem, der elsker blanding af fællesskaber, musik og nyttig viden for dit seniorliv, kan du allerede nu sætte et stort X i kalenderen 26. og 27. juli 2023.

SeniorFestival er allerede i fuld gang med at indgå aftaler med sangere og bands, og de første koncertnavne er allerede faldet på plads.

Fx kan du glæde dig til skøn countrymusik med Tamra Rosanes Duo, der åbner festivalen på den Store Scene onsdag formiddag, mens Billy Cross, der til sommer kommer i en helt særlig konstellation, åbner festivalen om torsdagen. Med sig har den garvede musiker Dissing og Las, som de fleste

måske kender fra bandet Dissing, Dissing og Las.

Carøe og Guldhødet runder af

Også den ene af de to store aftenkoncerter er netop faldet på plads. I 2023 er det således Michael Carøe og Guldhødet, der lukker og slukker Seniorfestivalen torsdag aften. Derudover kan du opleve Ester Brohus & Knud Møller, Gry (det er hende med det famøse rejehop) med sit Melodi Grand Prix-show og Tom Nagel Rasmussen, søn af den store danske digter Halfdan Rasmussen.

Billetter med early bird-rabat

Du kan allerede nu sikre dig din billet til festivalen – frem til 1. januar får du hele 20 % billet til hele festivalen. "Med de stigende priser, vi oplever i øjeblikket, har vi sat en lille prisstigning

på billetterne, men køber man sin 2-dages billet inden årsskiftet, får man den rent faktisk lidt billigere end man gjorde til festivalen i år", fortæller forstander af Højskolen Marielyst Christian Schou.

Billetterne kan købes på seniorfestivalen.dk. Her kan du også læse mere om festivalen og programlægningen, efterhånden som aftalerne falder på plads.

Seniorfestivalen arrangeres af Højskolen Marielyst, Danske Seniorer og Faglige Seniorer – og Danske Seniorer vil igen være at finde på programmet med meninger og debatter.

Billetpriser

2-dages billet: 590 kr. + gebyr til og med 31. december. Fra 1.1. koster de 740 kr. + gebyr. 1-dags billet: 450 kr. + gebyr.



START ÅRET MED 3 SKØNNE OPERADAGE

Tisvilde Højskole

16.-19. januar 2023

Kom og hør om opera før og nu, når en af landets mest efterspurgte operaformidlere fortæller og viser operafilm i de skønne omgivelser i Tisvildeleje.

Henrik Engelbrecht tager os med på et par timers intens og morsom slentretur i operaens verden – og vi starter med en "lynguide" til operaens verden for alle, der er nysgerrige på genren – et crash-course i opera med vilde historier fra 400 års operaliv med både kastrerede drenge, kompo-

nister med storhedsvanvid og opera-chefer, der svindler løs – og selvfølgelig med videoklip med fantastiske eksempler på sangere fra før og nu undervejs.

Efter aftenmaden skal vi se operafilmen Puccinis La Bohème fra Det Kongelige Teater i 1974 med bl.a. Ib Hansen og Tonny Landy.

Det praktiske

Pris: 3.995 kr. inkl. forplejning, tillæg for eneværelse: 500 kr. Ankomst kl. 11 - Afrejse kl. 13.30. Tilmelding: mandag-torsdag kl. 10-14 på tlf.: 48 70 76 36 eller på tisvildehojskole@gmail.com.



NU ÅBNER VI FOR BESTILLING AF UGEKURSER I HELE 2023

**RUDE STRAND
HØJSKOLE
FOR SENIORER**



Ring efter
katalog 2023
eller find dit næste
seniorkursus på
hjemmesiden



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



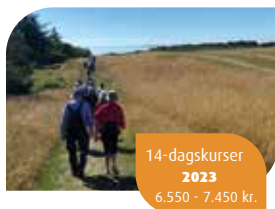
Har du lyst til et inspirerende højskoleophold?



Aktive kurser
2023
4.250 - 5.500 kr.

AKTIVE KURSER

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



14-dagskurser
2023
6.550 - 7.450 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
2023
4.250 - 5.350 kr.

KREATIVE VÆRKSTEDER

De kreative værkstedskurser og -valgfag favner både keramik, akryl, croquis, broderi, pileflet, naturværksted, plantesafari, gips samt skrive- og erindringsværksted.



Musikkurser
2023
4.250 - 5.350 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
2023
4.250 - 5.550 kr.

HISTORIE OG SAMFUND

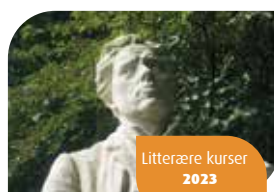
Gennem ture, diskussioner og foredrag sætter vi fokus på historie, psykologi, religion, verdenspolitik og samtid. Vi besøger kirker, mindesmærker og andre spor i Vestjylland.



Vestjylland
2023
4.650 - 5.550 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
2023
4.850 - 5.350 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 2023
BESTIL DET NU!

97 89 10 11
eller seniorhoejskolen.dk

OM OS

SeniorHøjskolen ligger mellem hav, fjord og skov - vi byder på masser af lys, luft & fællesskab, der giver ny ilt til hoved, hjerte og krop. Vi laver højskole med hjemlighed, nærvær & høj faglighed - og vi har mere end 80 kurser i 2023
Ikke blot i live, men sprællevende!

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

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

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

Enkeltperson (150 kr./år)

Par (200 kr./år)

For- og efternavn: _____

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

For- og efternavn: _____

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

Adresse: _____

Postnummer: _____ By: _____

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

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

BILLET MRK ...

Du kan få optaget en kontaktannonc (maks. 30 ord) under billetmærke for 100 kr. Send din annonc 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 annonc: 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.

Midtsjælland: Søger en kæreste. Kvinde på mellem 75-79 år. Kan lide at gå i naturen. Mine interesser er alsidigt. **Billetmrk. 4063.**

Nordjylland: Rask og rørig ungdommelig gammel mand søger lignende dame som kæreste. Søger ikke job som handyman eller dyrepasser eller lignende. Bor i mindre by ved Limfjorden. Har mange interesser som rejser, fodture. **Billetmrk.: 4064**

HT-området: Hvor findes en kvinde på 60+. Som savner en mand på 64+. Alle har behov for kærlighed og at kunne være sammen i livet. Lad os mødes og snakke om tingene. **Billetmrk.: 4065**



.....
**B i l -
l u n d /**

Grindsted:

Aktiv dame på 80 år søger en ven bekendtskab (ikke sambo), men en god ven. At tage på tur med heri vores skønne Danmark. Har selv bil. Du skal være ærlig og glad. Jeg har 2 voksne børn 3 børnebørn, men det er sjovere at køre 2 ud for at opleve tingene. **Billetmrk.: 4066**

Storkøbenhavn: Præsenteret kvinde søger mandlig ven +-70 med humor, kærlighed og intelligens. Jeg er livsglad, empatisk, har en bred almen viden og mange gode interesser. **Billetmrk.: 4067**

Nordsjælland/Odsherred: Jeg søger en pige, jeg er 82 år bor i eget hus nær Grevinge i Odsherred. Til hyggeligt samvær såsom middage udflugter og hvad vi kan finde på. **Billetmrk.: 4068**

**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

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



PP Danmark, Port Payé
PostNord



Danske Seniorer

+++ 11976 +++

0893 Sjælland USF B

KRYDSORD

177	HYMNE	UD-MARK	JYSK BY	SMALL	BE-NYTTET	KLASSE	FABEL-FUGL	UDELT	NETTO	KURVE	POTASKE	KLÆDE	STJERNE	PAS	UNDER-TØJ	DELTA	DRENG	AD-VERBIUM	KURS
SVIGET	1																		
DEL AF RIGET				VÆSKE DANNER MÆRKE					SLINGREDE ATOMTEGN							VAND STED-NAVN			
GL. MØNT						VÆKST BILMÆRKE				2				TONEART SCHWEIZISK BY					VUGGET
REX		SVIR GNAVE																	
VIRKELYST	3																		FRED LANDEKODE
EFTER SØL			TEGN PENSIO-NISTLIV																
GRÆSK TORV							CRUSOES VEN							KIGGER	4				SPILLERE
PYNTELIGT					NABOER FRÅSE									VOKAL		FUGLE-BESTAND FLOKKE			5
MIDT I MADEN		KØLER LØD												SPORTS-LIGA					PRO-NOMEN STEDORD
MØRKNE							BEDSTE-MOREN	BJERG	DEN SORTE DØD	KOMPO-NIST	MÅL	BUGTEDE LAND							
BRYDNING					SKIBE ROR		6							EKSI-STERER MORE SIG			HORMON		
HEDE-LAG			KNAR-VORN NÆRE								HAST-VÆRK FRA			STÆVNE-MØDER MYT. NAVN					
TVINGE																			7
BRUDT FREM				8			SYDAM. DYR												ANTAL



Distr. www.pib.dk

Kodeordet fra Krydsord nr. 5 – 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 31. oktober 2022. Vi trækker lod blandt de rigtige løsninger om en gevinst på 1 x 200 kr., 2 x 150 kr. som vi overfører via bank.

De heldige vindere i krydsord i SeniorBladet nr. 4/22 er:

1. præmie: Agnete Poulsen, Vinderup
2. præmier: Inger M. Pedersen, Gentofte og Jytte Uhrenholt, Støvring

Kode fra nr.4/22: VOOOO

176	IMOBEL	ENDE AF EN BOM	MUSIK-INSTRU-MENT	SJÆLDEN	GRÆNSE-FLOD	MÆRKE	PRÆ-POSITION	SLAG	FØRST I TØJET	ISLAND	BIL	PAGT	PIND	DRONE	LURIFAKS	EKSCLU-SIV	FYR	EUROPA-VEJ	FARTER
ANBEF-LINGEN	I	N	T	R	O	D	U	K	T	I	O	N	S	B	R	E	V	E	T
VIGE	N	O	R	D	A	D	A	R	UMLIGE PIGE	S	P	A	T	I	A	L	E	S	LÆB
LEKTION	S	K	O	L	E	T	I	M	E	BOGSTAV	E	T	A	MØNT PLANTE	D	I	N	A	R
TESLA	T	OVER-TYDE LYDIG	M	O	R	E				P	A	V	L	O	V	A	T	BEGRIBE VÆKST	S
BIBELSK BY	R	A	M	A	IND-KASSERE	R									ILER	S	P	Æ	N
ROEDE	U	R	E	D	T	E								SKYDER HÅRDT	T	Y	R	E	R
KARAT	K	BIORD SÆT-NINGEN	T	E	J	KLEMTET								RADON	R	N	L	I	I
SKOTTER	T	I	T	T	E	R								KORAL-REV	A	T	O	L	G
UD-VIDE	Ø	G	E	T	TRE I ANDEN SVAMP	N								VIRTUOS LYDDORD	G	E	N	I	A
REX	R	BØLGEN STOF	S	Ø	E	N	LOVPRIST	SMALL	KNOLDE	STÅR	SMAGS-GIVER	STEDORD KLEMMER		D	E	T	RESTAU-RANT BYGGE	K	R
VENDE-PUNKT	S	K	E	L	FOR-STALLING BL	G	Æ	S	T	E	S	P	I	L	M	E	D		
TRUSSER	T	A	N	G	A	E	R	PINTE-GENSTAN-DEN VÆRKE	U	R	O	E	N	RUTE JÆRGERLIG	S	U	R	E	V
IVINKEL	O	K	BE-ÅR-BEJDEDE	Æ	L	T	E	D	E	GEVR	J	A	G	T	T	R	O	F	Æ
JÆVNE MED ÆG	L	I	E	R	E	HØVEDTØJ	T	U	R	B	A	N	SANGE	L	I	E	D	E	R

Distr. www.pib.dk

FORENINGERNES KALENDER REGION SJÆLLAND



INDLEVERINGSFRISTER 2022

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 6/2022	23. oktober senest kl. 12.	8. december

Stof til kalenderen sendes til midt@danske-seniorer.dk – helst word-fil. Send gerne program for hele året/sæsonen.

KALENDEREN er en kort omtale af **medlemsforeningers, klubbers og kredses** aktiviteter for deres egne medlemmer. Medlemspris er betinget af lokalt medlemskab.

KREDSENE tilbyder to typer arrangementer – hhv. for foreningsbestyrelser og for alle medlemmer.

BESØG VORES HØJSKOLE



TISVILDE HØJSKOLE:
www.tisvildehoejskole.dk

PERSONLIGE MEDLEMMER

Repræsentant i hovedbestyrelsen:
Kirsten Wirth
Bernstorffsvej 71A, 1. th., 2900 Hellerup
Tlf. 22 99 16 67 - kiw.privat@mail.dk

KREDS LOLLAND OG FALSTER

Kredsformand: May-Brit Horst
Ved Dampmøllen 3, 4900 Nakskov
Tlf.: 30 56 64 35 - may-brit@horst.dk

BANDHOLM REERNÆS BLANS PENSIONISTFORENING

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

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

Torsdag kl. 14-17: Kortspil, kontakt Rita

DANSKE SENIORER SAKSKØBING

Mødested: Saxenhus kl. 13.30 – medmindre andet er oplyst

26. oktober: Bankospil

9. november: Bankospil

23. november: Andespil og tilmelding til juleafslutning. Indbydelse vedlagt SeniorBladet.

7. december kl. 12: Juleafslutning

MARIBO PENSIONISTFORENING

Mødested: Restaurant Bangs Have – medmindre andet er nævnt. Formand: Keld Fre-

deriksen tlf. 24 25 67 09, mail: lykkekeld@gmail.com

Bindende tilmelding: arrangementer, "først til mølle", Birgit tirsdag + torsdag ml. kl. 16-18 tlf.: 61 77 54 70. Betaling: Det vil være en stor hjælp for bestyrelsen, hvis I medbringer lige penge til arrangementerne.

3. november: Bankospil

29. november: Julefrokost

NYSTED – ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

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

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

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

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

Ingen tilmelding, man dukker bare op!

RADSTED PENSIONISTFORENING

Mødested: Radsted Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

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

Mandage i ulige uger kl. 13.30: Kortspil.

RUDBJERG PENSIONISTFORENING

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

SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

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

Tilmeldinger: kan ske på tlf. 20 42 54 34 / 29 36 21 59 el. pealibsen@hotmail.dk

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

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

25. oktober: Underholdning af Bandholm Husmandsorkester, med musik for alle

1. november: Banko

12. november kl. 13: Søllesteds skole. Efterårsfest, med spising, musik og dans. (Kræver tilmelding). Pris 200 kr.

15. november: Politiet fortæller, hvordan vi som ældre kan føle os trygge i hverdagen.

26. november: Juletur til Nyvang, med buffet inkl. en øl/vand. (Kræver tilmelding). Pris 350 kr.

29. november: Underholdning af Lars Grand med et blandet repertoire, med bl.a. julesange.

6. december: Julebanko

KREDS SYDSJÆLLAND

Kontakt organisationskonsulent Rikke Samssund tlf. 35 24 00 42, mobil: 51 77 79 85
RNS@danske-seniorer.dk

DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

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

21. oktober: Bregnen Dalby: Frokostbuffet og kaffe, ekskl. Drikkevarer pris 150 kr.

FAKSE PENSIONISTFORENING

Mødested: Æblehaven, medmindre andet er oplyst.

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

Bankospil: I Æblehaven – begynder altid kl. 12.45

Bankospil: 28 oktober – 11. og 25. november

18. november kl. 11.30: Er vi sammen med Ældresagen, Hygge og Kultur klubben, Æblehavens Centerråd til en fælles fest med dejlig mad og irsk og skotsk musik. Pris 175 kr.

9. december kl. 12.30: Julebanko hvor vi synger julen ind. Foreningen er vært ved en kop kaffe/kage.

FLADSÅ VEST SENIORER

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

Formand Jan Olsen tlf. 40 91 60 88 – nyskov@stofanet.dk

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

GLUMSØ PENSIONISTFORENING

Mødested: Kroen, medmindre andet er oplyst. Formand: Kim Larsen tlf. 24 84 96 15, mail: kimlarsen2016@gmail.com.

Mandage kl. 14-16: Sangkor, Kobberstuen

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

Tirsdays kl. 19-22: Kortspil, Kobberstuen

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

Fredage i lige uger kl. 14: Banko, Salen

23. november kl. 14: Foredrag: Min sidste vilje, dette er med en bedemand og advokat.

VALLØ SENIORFORENING

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

Tilmelding til arrangementer: formand Elisabeth Vadsten 20 82 74 52 eller Anne-Grethe tlf. 30 11 90 90

OBS: Tur til det nye Stevns Klint Besøgscenter, udskudt til foråret 2023.

28. oktober kl. 13: Høstfest. Pris 150 kr. for spisning, kaffe og underholdning med "Kuling fra Øst". Tilmelding inden 20. oktober. Betaling ved indgangen.

11. november kl. 15: Vi har inviteret Lirakassemanden fra Fyn til at komme igen. Der bliver mulighed for at prøve, om det er noget man kunne tænke sig at optræde med. Bagefter spiser vi vores medbragt mad, drikkevarer til små priser og vi giver en dram.

KREDS VESTSJÆLLAND

*NY KREDSFORMAND: Peter Bach Larsen
Stenbjergvænget 35, 4305 Orø
Tlf. 40 78 65 23
peterbach.larsen@gmail.com*

FUGLEBJERG-SANDVED EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Fuglebjerg Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

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

8. november kl. 18: Mortens And med tilbehør og dessert samt kaffe/te. Efter spisning underholder Birgitte Antoni og musiker med gode gamle revysange m.m. Pris 275 kr. Drikkevarer for egen regning. Tilmelding senest 31. okt.

6. december kl. 13: Julefrokost med risalamande, kaffe/the og småkager. Bruno Jensen og Sigvard Holm underholder med sang og musik. Pris 260 kr. Drikkevarer for egen regning. Tilmelding senest 28. nov.

GØRLEV PENSIONISTFORENING

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

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

17. november kl. 12.30: Hyggeeftermiddag med spisning. Platte, risalamande (mandelgave), kaffe og småkager: 150 kr., drikkevarer for egen regning. Tilmeldingen er bindende, senest 1. november

8. december: Julehygge med gløgg, æbleskiver og banko (husk kop), kortpris: 10 kr.

HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

Mødested: Hvidebækhallens Cafeteria, hvor intet andet oplyst.

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

Bankospil hver anden mandag kl. 13-16: 17. og 31. oktober - 14. november. Hver gang 30 pæne gevinster + 1 ekstragevinst m. vin. Der sælges kaffe med brød.

28. november kl. 13: Sidste spil i år slutter med stor julebanko - med mange ekstra gevinster.

2. december kl. 12.30: Julefrokost med bus til Gerlev Kro. Jule-ta' selv bord og kaffe + 1 øl/vand m/musik og en svingom. Afgang: Rørby Brugs kl. 9.45- Ubbø v/Røde Kors kl. 10- Hvidebæk Hallen kl. 10.15. Pris 400 kr. tilmelding senest 1. november

5. december kl. 13: Julemøde, underholdning og fællessang, gløgg og æbleskiver. Gratis for medlemmer

HØNG PENSIONISTFORENING

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

Tilmelding: til Pia 26 16 28 55

Vinterferie: 15.dec - 4. jan.

Bankospil: hver onsdag kl. 13.30 – kaffe/the: 5 kr. pr. kop.

OBS: alle busture afgår fra centertorvet.

20. oktober kl. 12-17.30: Ålegilde i Rosenvængets festlokaler i Høng. Pris 350 kr.

30. november kl. 11.30-14: Julefrokost derefter bankospil med ekstra præmier i stedet for mandelgave

14. december: Gløgg og æbleskiver og Lucia-optog. Gløgg: kr. 10, æbleskiver: 3 stk. kr. 10.

KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

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

er på Rynkevangskolen.

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

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

1. november kl. 13: Banko

22. november: Juletur til den store julefrokost (kl. 12) på Gerlev Kro. Afgang fra Engvejen kl. 10. Tilmelding senest 15. november - pris 350 kr.

28. november: Afslutning af seniordans samt sang

6. december kl. 13: Julebanko

7. december kl. 12: Julemiddag, flæskesteg og risalamande derefter kaffe og lotteri. Pris 200 kr. Tilmelding senest 30. november.

KALUNDBORG VÅGEKONER

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

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

ORØ SENIORER

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

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

PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

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

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

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

18. oktober kl. 11: Tur til Vesthuset i Sorø fra Spar i Jyderup. Peter Vesth og Kristian Rusbjerg underholder. Frokost spiser vi samme sted. Pris. 350 kr. ekskl. drikkevarer.

Lotteri og bankospil: 1. og 15. november - 21. januar. Pris: Kaffe og kage, 30 kr.

29. november: Vinsmagning med mini Tapas. Præsenteret af Spar Jyderup. Pris: Vinsmagning, kaffe og kage 50 kr.

13. december: Julearrangement med Lotte Riisholt, Luciaoptog, lotteri og hygge. Pris: Kaffe, gløgg og æbleskiver 50 kr.

RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

Mødested: Søparken, medmindre andet er oplyst

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

Banko: mandag i lige uger kl. 13.30

10. november: Revy tur til Menstrup kro. 2-retters menu: gammeldags oksesteg, is og kaffe. pris: 500 kr. pr. pers.

OBS: 12. december: Banko m/gløg og æbleskiver.

SENIORER I TØLLØSE SODERUP ESKILSTRUP

Mødested: Aktivitetshuset Tølløse - medmindre andet er oplyst. Tilmelding: Lone Østergaard tlf. 23 66 99 44 eller Torben Andersen tlf. 23 10 19 23.

Banko: 27. oktober – 9. og 23. november

29. november: julefrokost på Gyrstinge Skovkro

STENLILLE PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktiviteten – indgang via Sneppevej, Stenlille, medmindre andet er oplyst. Formand: Jørgen Hansen tlf. 40 42 66 50 – mailjh@jubii.dk. Program: se www.stenlille-p-f.dk.

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

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

ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

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

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

SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

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

17. oktober kl. 11: Bustur, se hvad der er sket i kommunen – med middag og kaffe på Bromølle Kro. Pris 260 kr.

31. oktober: Foredrag og billeder af dykkerture foretaget af Hans Kurt Jørgensen.

14. november: Brian Nygård spiller og synger

28. november: Julebanko med ekstra spil. Der serveres gløg.

12. december: Julefrokost og juleafslutning Bjergsted Slagteren leverer mad. Vi spiser kl. 14. Thopper underholder og spiller op til dans. Pris 220 kr. inkl. drikkevarer.

SØRBY OMRÅDETS SENIORKLUB

Mødested: Hvilebjergskolen, medmindre andet er oplyst.

15. oktober kl. 14.30: Banko

8. november kl. 14.30: John og H. C. v/John Eirup og Hans Christian Dahl, vil spille musik vi kan synge til.

22. november kl. 14.30: Tøjstativet: Vi får besøg af Linda viser efterårs- og vintertøj.

6. december: Julefrokost

VALLEKILDE-HØRVE SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Aulaen på Hørve Skole kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand Tove Møller Pedersen tlf. 21 57 39 07 – to-vemp1@gmail.com

Arrangementer: torsdage 2 gange om måneden. Kontingent 125. kr./år

Tirsdage kl. 14: Kortspil på Bakkegården 38

3. november: Generalforsamling & Temamøde

1. december: Julearrangement

KREDS ØSTSJÆLLAND

*NY Formand Marianne Kargaard
Ledagervej 22, 4000 Roskilde
Tlf. 26 84 09 55
MarianneKargaard@hotmail.com*

GL. SKOVBO SENIOR FORENING

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

26. oktober: Teaterkoncert med Trine Pallesen om Grethe Ingemann i Ringsted Kongrescenter

6. december: Julefest i Gørslev Forsamlingshus

HAVDRUP SENIORKLUB

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

24. oktober kl. 13: Musikalsk foredrag om sangeren "Bamse" Fl. Jørgensen – og lotteri

26. oktober kl. 20: Koncert Trine Pallesen synger Grethe Ingemann-sange. Billetpris kr. 225. Seniorklubben arrangerer bustransport fra Havdrup St. til Ringsted.

7. november: Banko

21. november: Banko. Tilmelding til julefrokost

5. december: Julefrokost med musik – og lotteri

HERFØLGE PENSIONISTFORENING

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

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

LEJRE PENSIONISTFORENING

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

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

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

SENIORTRÆF ROSKILDE

Se foreningens arrangementer og kontakt på www.seniortraefroskilde.dk

SKENSVED PENSIONISTFORENING

Mødested og- tid: Fodboldlokalerne ved Skensvedhallen i Ll. Skensved – kl. 14, medmindre andet er oplyst.

24. oktober: Foredrag om Borupholdets vabenmodtagelse

7. november: Andespil

21. november: Gløg og æbleskiver

5. december kl. 13: Julefrokost

SOLRØD SENIOR KLUB

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

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

Formand: Sonja Poulsen tlf. 22 21 14 03 – sonjap2680@gmail.com. Kasserer: Rita Rasmussen tlf.: 22 54 54 97.

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

Seniorbio: i Solrød Bio en gang om måneden – Torsdag kl. 10. Før forestillingen byder Solrød Bio på en kop friskbrygget, gratis kaffe/the. Billetpris 55 kr. Bestil billet på www.solrodbio.dk. Arrangementer: oftest kl. 14:

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE - ROSKILDE

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

ÅGERUP OG OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Gundsøllevej 6, Ågerup i Roskilde – Kontingent 300 kr./år, gæstebillet: 50 kr. Kaffe og brød: 25 kr.

Formand: Ulla Povlsen, tlf.: 30 53 80 04, ulla.povlsen@gmail.com

18. oktober: Banko

25. oktober: Løvfaldstur. Se opslagstavle i klubben ang. pris

ORGANISATIONSKONSULENT

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



Vi gir' dig smilet igen

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

TandproTetikereren

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

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

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

FORENINGERNES KALENDER REGION HOVEDSTADEN



INDLEVERINGSFRISTER 2022

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 6/2022	23. oktober senest kl. 12.	8. december

Stof til kalenderen sendes til midt@danske-seniorer.dk – helst word-fil. Send gerne program for hele året/sæsonen.

PERSONLIGE MEDLEMMER

Repræsentant i hovedbestyrelsen:
Kirsten Wirth
Bernstorffsvej 71A, 1. th., 2900 Hellerup
Tlf. 22 99 16 67 - kiw.privat@mail.dk

KREDS BORNHOLM

Kredsformand Danny Christensen
Nørregade 42, 3770 Allinge
Tlf. 29 45 70 90 - dannys@c.dk

ALLINGE-SANDVIG SENIORFORENING

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

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

KNUDSKER PENSIONISTFORENING

Tilmelding til fester og udflugter: Hanne tlf. 23 45 42 85, Conni tlf. 24 22 38 42 eller knudskerpensionistforening@gmail.com.

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

Faste grupper:

Malergruppe, kontakt: Erik Larsen tlf. 56 95 94 16 eklo1946@gmail.com - Ruth Hansen, tlf. 23 86 82 78 RuthMarie@hotmail.dk

Whistgruppe, kontakt: Helge Asping tlf. 28 26 93 45 r.h.asping@hotmail.dk

Pensionistkoret, kontakt: Birgit Hjort, tlf. 61 11 74 49 - Louisenhoj41@gmail.com

Stolemotion, kontakt: Anja Keil Jensen tlf. 22 61 11 67 - anja.keil@hotmail.com

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

22.-23. oktober: Ophold på Hotel Abildgård/overnatning m/morgenmad. Afgang fra Saga-huset kl. 13, kaffe og kage undervejs, kl. 18 buffet inkl. vin, øl, vand og kaffe til kl. 21, musik og dans v/Thomas Kofod Nyboe. Pris i alt: 600 kr./pers. i delt dobbeltværelse, eneværelse: 750 kr. Tilmelding og betaling senest 1. oktober.

19. november kl. 13: Efterårsfest 3-retters mad og kaffe. Musik v. Niels-Erik Kofoed. 150 kr., betales ved indgangen. Tilmelding senest 12. november.

11. december kl. 13.30: Julehygge med gløgg og æbleskiver, kaffe og kage og sang v/Pensionistkoret. Kr. 50 betales ved indgangen. Tilmelding senest 4. december.

KREDS HOVEDSTADEN

Kredsformand Holger Skovkjær
Kornvej 6, 4000 Roskilde
Tlf.: 20 20 17 04 - holger.skovkjaer@mail.dk

26. november kl. 11-15: Kreds Hovedstaden holder julemarked med levende musik, pølsevogn, gløgg og meget mere.

Sted: Klærkesalen på Sct. Joseph, Nørrebro.

Alle medlemmer kan for 50 kr. få en stand, hvor man kan sælge ting, man selv producerer.

Reglerne: Du SKAL være medlem af Danske Seniorer for at kunne få en stand. – Afbud senere end 48 timer før markedet: koster 500 kr. i gebyr. – Du bestemmer selv, hvad din indtjening skal gå til.

Vi inviterer alle interesserede til at besøge vores julemarked, hvor der er mulighed for at købe hjemmelavede julegaver.

Tilmelding: på mail til kredsbestyrelsesmedlem Lone Larsen lonelarsen2400@gmail.com - oplys navn, tlf.-nr. og om du er personligt medlemmer eller med gennem en klub/forening, og hvad du producerer.

AKTIVE ÆLDRE PÅ NØRREBRO

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

Mandag kl. 10-11.30: Gymnastik

Mandag kl. 12-13.30: Kredsløb og Balance

Tirsdag kl. 10-12: Stavgang

Tirsdag kl. 9.30-11: Yoga

Tirsdag kl. 11-12.15: Varmtvandsgymnastik

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

Torsdag kl. 9.30-11: Gymnastik

Torsdag kl. 11.15-12.15: Stolegymnastik

Fredag kl. 11-12.15: Varmvandsgymnastik

Spiseklub: 1 x månedligt kl. 18

BORDINGHUS SPILLEMÆND

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

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

BRIGEKLUBBEN SYD-VEST

Mødested: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade

KALENDEREN er en kort omtale af medlemsforeningers, klubbers og kredsers aktiviteter for deres egne medlemmer. Medlemspris er betinget af lokalt medlemskab.

KREDSENE tilbyder to typer arrangementer – hhv. for foreningsbestyrelser og for alle medlemmer.

58. Vi er medlemmer af Dansk Bridgeforbund, se også på: www.bridge.dk/1191. Kontaktperson: Jørgen Krampau tlf.: 30 23 85 83 eller mail: j@krampau.dk

Torsdage kl. 19-22.30: Bridge

CITYKLUBBEN

Et mødested for pensionister og efterlønsmodtagere.

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

Hver onsdag kl. 10 (i sæsonen): Vises der film. Dørene åbnes kl. 9.30. Der kræves medlemskab af klubben. E-mail: cityfilmklubben@gmail.com. Personligt medlemskort: 380 kr. for sæson 2022/2023 (26 film)

CYKELBANDEN

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

DANSKE SENIORER FREDERIKSBERG

Formand: Line Andersen, tlf. 50 57 13 45 - danske-seniorer.frb@gmail.com

Vi går en tur sammen 1 gang om måneden (Turen er ikke så lang, vi går for det sociale fællesskab)

Arrangementer i Kedelhallen eller Den gule Villa 1 gang om måneden. Nye medlemmer er velkomne, kontakt formanden.

FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

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

FORENINGEN BIRKEDOMMEVEJ

Mødested: Præstelængen 1 A, 2400 København NV - Tilmelding: 22 13 87 10 – mail: fbirkedommevej@gmail.com

Mandage kl. 12.15-14: Seniorsport

Tirsdays kl. 11.30-13.15: Qi Gong

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

Torsdays kl. 12-13: Seniordans

Lørdage kl. 12-16: Malerklub

Særarrangementer, udflugter mm: Se forenin-

gens profil på Facebook

FORENINGEN SENIORHUSET VOC VALBY

Mødested: VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25, Valby, tlf. 36 46 44 33 - info@voc-valby.dk.

Deltagelse: i aktiviteterne i Seniorhuset VOC Valby er for medlemmer. Alle folkepensionister, førtidspensionister og efterlønnere kan blive medlem uanset bopæl. Kontingent: 270 kr./kvartal, betales forud.

Se også: www.voc-valby.dk, www.facebook.com/VOCValby, www.youtube.com Kanal VOC Valby

Kontakt: Centerleder Lars Høimark, 50 98 19 63, lars@voc-valby.dk

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

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

Caféen er åben: hverdage kl. 10-14

Mandage kl. 10: Fællessang "syng dig glad"

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

Fredage kl. 12.30: Banko

Torsdage kl. 14: Slentreture

Mandage kl. 13 og fredage kl. 10.30: Cykelhold

Torsdage kl. 13: Krea cafe

FREDERIKSBERG SENIORKLUB OG VÆRESTED

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

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

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

KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

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

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

Onsdage kl. 10-13: Hobbyklubben

SPILEGRUPPEN KARISMA – SYNG MED EGET NÆB

Spiller til sangcafeer – med mulighed for en enkelt let dans eller to. Se mere på face book: Karisma - syng med eget næb. Yderligere information: Else Møller Andersen tlf. 61 30 90 80 – elmoan1212@gmail.com

NABO ØSTERBRO

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

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

ONSDAGSBRIDGE

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

Vi spiller onsdage kl. 11.30-15.15 i et hyggeligt miljø. Kontaktperson: Lisbet Gilbe tlf.: 23 43 70 16 eller mail: lisbetgilbe@gmail.com

SENIOR BRIDGE – BIRKEKLUBBEN

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

Torsdage kl. 13-17: Bridge

SENIORGRUPPEN I TAT

Formand: Hans-Jørgen Møllegaard, Hørve Lammefjord, tlf. 40 85 75 17 – hjmollegaard@gmail.com.

SENIORKLUBBEN VANLØSE

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

Håndarbejde: Tal med Lillian Jafner, Aase Søndergaard og Hanne Andersen

Motionsmaskiner: Instruktør tirsdag kl. 11-12.30

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

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

Mandag-torsdag kl. 10-13: Billard, turnerings-spil. Nye spillere velkomne – kontakt Sten Hansen eller Geert Skatholm i klubben

Onsdag kl. 10-12: IT Café. Gæster kr. 20 pr. gang.

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

Fredag kl. 12.30: Banko i klubbens lokaler

SENIORCENTRET SCT. JOSEPH

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

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

SOLBJERG CYKELKLUB

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

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

SUPERSENIOR

Mødested: Oplyses ved hvert arrangement

Aktiviteter: mindst 8 forskellige arrangementer hver måned lige fra rundvisninger og koncerter til foredrag, teaterure og udlandsrejser. Se mere på www.supersenioren.dk

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

Kontakt: Henrik Poulsen tlf. 31 32 38 37

TOVEKLUBBEN

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

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

Klubaktiviteter: Filmvisning, busture, udflugter, rejser og julefrokost

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

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

WALK & TALK VANLØSE

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

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

Medlemsudflugt: En gang om måneden i hovedstadsområdet.

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

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

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

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

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

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

KØBENHAVNS OMEGNS KREDS

*Kredsformand Inger Hansen
Gasværksvej 15, 6. 2630 Taastrup
Tlf.: 26 13 36 96
ostervemb64@hotmail.com*

AKTIVITETSCENTRET SYDVESTVEJ

Mødested: Sydvestvej 12, 2600 Glostrup, telefon 43 28 70 19

Åbningstider: mandag-torsdag kl. 8.30-16, fredag til kl. 15.

Billard: Alle hverdag kl. 8.30-11.45. Vi har plads til flere spillere, så kig gerne forbi.

Vi har nu gang i alle vore hold og aktiviteter. Kig ind og få et udførligt program. Vi giver naturligvis gerne en rundvisning i huset og en kop kaffe.

I november afholder vi vort årlige julemarked, hvor det er muligt at købe nogle af de ting, vi har lavet i årets løb. Der kan naturligvis købes kaffe og brød. Se mere på: www.aktivitetcentretsydvestvej.dk

10. november kl. 12: Fejr vi Mortensdag med andehygge arrangement.

ANNY KLUBBEN

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

Torsdage i ulige uger: Klubdag: Vi går tur fra kl. 10-11. Stolegymnastik kl. 12 og efterfølgende hygger vi os med kaffe.

Bankospil: torsdage i lige uger kl. 12.30-15

Bowling: 25. oktober og 29. november i Herlev Bowlingcenter

24. november: Laver vi julepynt og dekorationer og hygger os med gløgg og æbleskiver.

6. november: Frokost og efterfølgende Søndagsbanko

26. november: Julefest.

BRØNDBY PENSIONISTFORENING

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

CHARLOTTEKLUBBEN

Læs mere om klubben: www.charlotteklubben.dk

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

FAGLIGE SENIORER BRØNDBY

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

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

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

HEDEHUSENE PENSIONISTFORENING

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

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

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

SØLLERØDEGNENS PENSIONISTFORENING

Mødested: skiftevis Søllerød Sognegård, Søllerødvej 13 – og Kulturcenter Mariehøj, Storm P område lok. 205. Formand: Mariann Greve, tlf. 20 68 40 87 – grevinden@gmail.com.

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

Frokostbanko: 50 kl., inkl. 2 stk. smørrebrød + øl/vand, kaffe og småkager, 5 spil + ekstra spil.

Ekstraplader: 3 stk.: 25 kr., ekstra spil: 25 kr. 35 pladser. Tilmelding nødvendig!

26. oktober kl. 12.30: Frokostbanko på Kulturcenter Mariehøj. Tilmelding senest hhv. 20. oktober.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE BALLERUP

Mødested: Præstevænget 12, Ballerup, tilgængelig for kørestolsbrugere.

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

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE HØJE TAASTRUP

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

KREDS NORDSJÆLLAND

*Kredsformand Anette Tinghøj Hansen
Rosenvænget 4, 4050 Skibby
Tlf.: 23 30 00 42 – aahh@mail.dk*

BLISTRUP PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Blistrup Medborgerhus, Helsingvej 64F, Græsted onsdage kl. 13 – medmindre andet er oplyst. Kontaktpersoner: Nelie tlf. 21 72 76 88 eller Arne tlf. 40 30 93 40.

19. oktober: Modeopvisning med Ilse Lykke og Tøjeksperten

26. oktober: Banko

DANSKE SENIORER SKIBBY

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

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

2. el. 3. november kl. 12: Julefrokost/høstfest, pris, se annonce i lokalavisen (dørene åbnes kl. 11.30.) Tilmelding: 5.-24. oktober

16. november: Underholdning v/Stopenhalv, kaffe/te og kage 50 kr. Tilmelding fra 5. oktober til 8. november

DIN LOKALE BISIDDER

Kontakt: Erik Hendriksen, Helsingør, Tlf.: 28 26 43 21, baagoehendriksen@gmail.com

JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

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

Tilmelding: formand Henry Jensen. tlf.: 20 42 14 06 mail opelhenry@gmail.com eller Rigmor Nielsen tlf. 47 53 13 75.

18. oktober: Modeopvisning. Maxine fra Frederikssund viser moderigtigt tøj til alle aldre og størrelser. Vi starter med at spise, modeopvisning og slutter af med kaffe og kage. Pris 150 kr., tilmelding nødvendig.

25. oktober: Banko

1. og 8. november: Banko med ænder på 3. række

15. november: Den glade musiker underholder med danske og udenlandske hits fra midt 50'erne og frem. Vi starter med lidt lækker mad. Pris 150 kr. Tilmelding er nødvendig.

22. og 29. november: Banko

6. december: Banko med ænder på 3. række

13. december kl. 12: Julefrokost på Gerlev Kro. De har i mange år sørget for, at vi kan hygge os med lækker mad. Pris 250 kr. Billetterne vil blive solgt løbende på Mødestedet onsdage mellem 10-11 eller Kignæshallen hver tirsdag efter d. 15. november.

LYNGE SENIORKLUB

Kontakt formand: Leni Petersen tlf. 40 44 82 65 - len@len.dk

SJÆLLANDSKORET

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

SKÆVINGE SENIORER

Mødested: frem til nytår Præstegården i Skævinge. Vi håber, at Skævinge Kulturhus er færdigt til den tid, mere herom i program for 2023, for mere info: www.skaevingeseniorer.dk el. Facebook.

Kontakt: Formand Lissi Olsen tlf. 24 86 69 05 mail: lissiolson49@gmail.com eller kasserer Yvonne Bek tlf. 31 20 72 18 – Ybek@mail.dk. Medlemskab: 200 kr./pers. for hele året.

STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

Mødested: HEP-Huset, Carlsbergvej 4, Stenløse – kl. 13, kaffe og kage: 60 kr. medmindre andet er oplyst. Se www.123hjemmeside.dk/Stenl-Veks-pens og opslag på vores tavle i HEP-Huset.

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

Bankospil: kræver medlemskab.

Banko kl. 18.30: 18. oktober - 1., 15. og 29. november (julebanko)

25. oktober: Sildebord og musik underholdning af en lokal harmonika musiker, Flemming Therkelsen

8. november: Fællesspisning, brunkål med tilbehør. Lotteri med pæne præmier. Pris 100 kr. (uden spisning 20 kr.) Husk tilmelding.

22. november: Sildebord og underholdning med Rikke Duelunds kvartet, som vil spille musik for øret og sjælen.

1. december kl. 12.30: Julefrokost på Ganløse Kro. Afgang fra HEP-Huset kl. 12. Husk tilmelding.

ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

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

Kontingent: 400 kr./år - kontakt: Birgit Barreth tlf. 22 38 60 47 – bb@birgitbarreth.dk

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

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Hovedstaden:

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

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT



CIRKUSBYGNINGEN WALLMANS

Søndag 8. januar 2023 · kl. 15-17.30

.....
Vi skyder det nye år i gang i festligt musikalsk selskab med
Trine Gadeberg, Preben Kristensen og Maria Lucia
og det altid festlige **Promenadeorkesteret.**



Billetsalg: www.danske-seniorer.dk



ANNONCE



Det er skønt at kunne læse mit ugeblad

Grete sværger til de populære tabletter Blue Berry™. –Jeg slapper af med, at ligge i min seng og hygge mig med et ugeblad. Det vil jeg ikke undvære, derfor vil jeg gerne gøre noget for mine øjne og mit syn. Jeg tager mine Blue Berry tabletter hver dag med vitamin A og zink der bidrager til at vedligeholde et normalt syn.

Grete holder meget af, at ligge i sengen om aftenen og læse et ugeblad. –Jeg hygger mig rigtig meget med at ligge og slappe af med et dameblad, inden jeg skal sove. Det giver sådan en dejlig ro. Derfor er jeg også bevidst om, at jeg gerne vil bevare mit normale syn. Jeg havde før brugt tabletten Blue Berry™ med blåbær, der bidrager til at vedligeholde øjets sundhed og funktion. Derfor sendte jeg min mand ned for at købe en ny æske, da jeg følte, at det var tid til at komme i gang igen.

–Jeg er meget glad! Jeg kan stadigvæk se tallene på fjernsynet, og læse uden at jeg skal tage en lup i brug, og jeg nyder at læse mit ugeblad i sengen. Jeg føler mig godt tilpas ved at tage 2 Blue Berry tabletter hver dag.

Sådan tager du Blue Berry

De fleste begynder at tage Blue Berry, når de føler, at deres syn ændrer sig, men der er ikke noget i vejen for at starte tidligere.

Blue Berry™ Plus Øjenvitamin indeholder blåbær, øjentrøst og tagetes, som er standardiseret til at indeholde 10 mg lutein. Tabletten indeholder også næringsstofferne vitamin A, kobber og zink. Blåbær og øjentrøst hjælper med at bevare øjets sundhed. vitamin A og zink bidrager til vedligeholdelsen af et normalt syn. Tag to tabletter hver morgen sammen med din morgenmad.

Hvor kan du købe Blue Berry?

Blue Berry kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost samt på apoteket. Fås også online på www.newnordic.dk. Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på 46 33 76 00.



matas  Helsam  Din lokale helsekost  a·apoteket  www.newnordic.dk Online Store