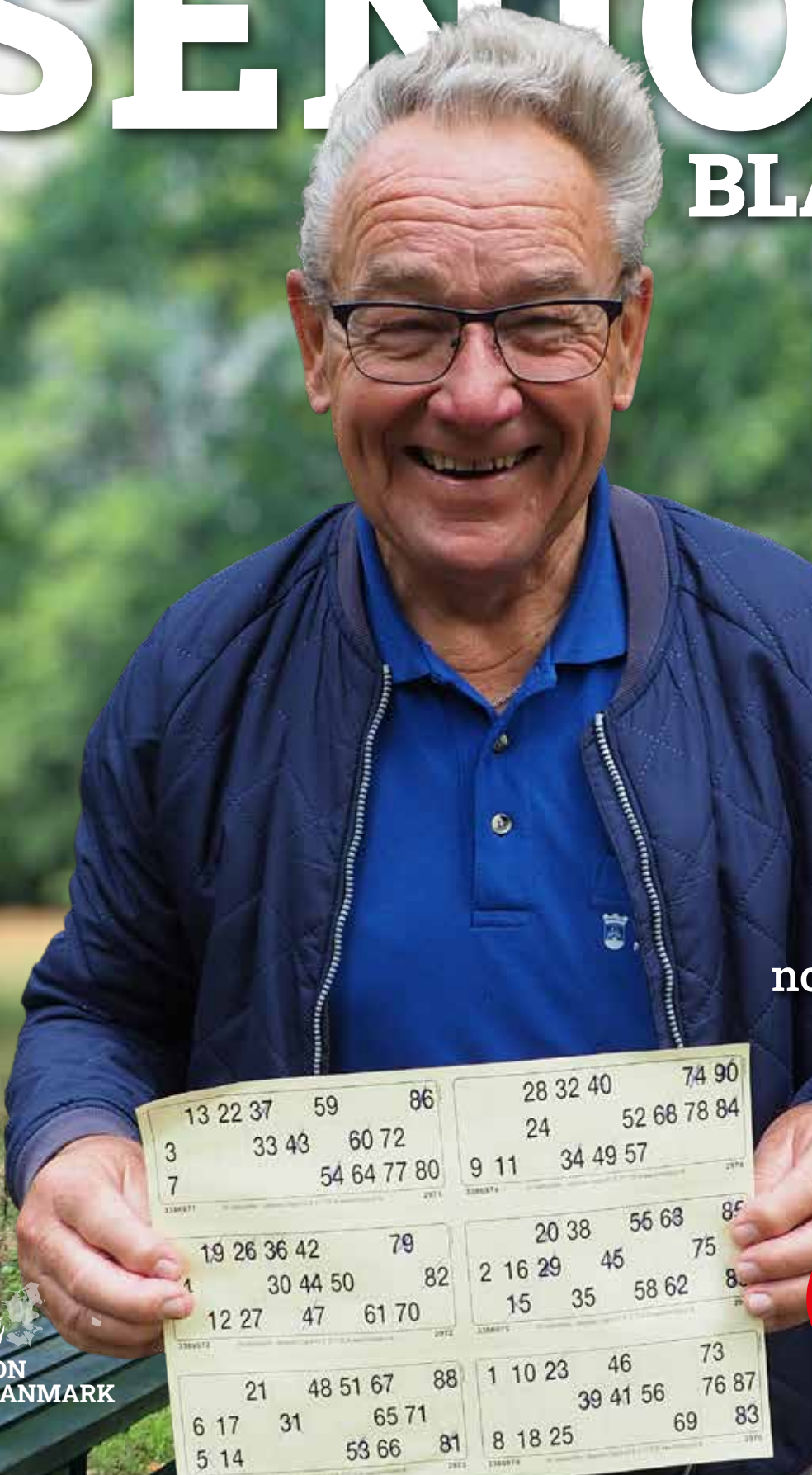


# SENIOR BLADET



SIDE 24  
**Skovlotto  
er et hit**

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

REGION  
SYDDANMARK



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.

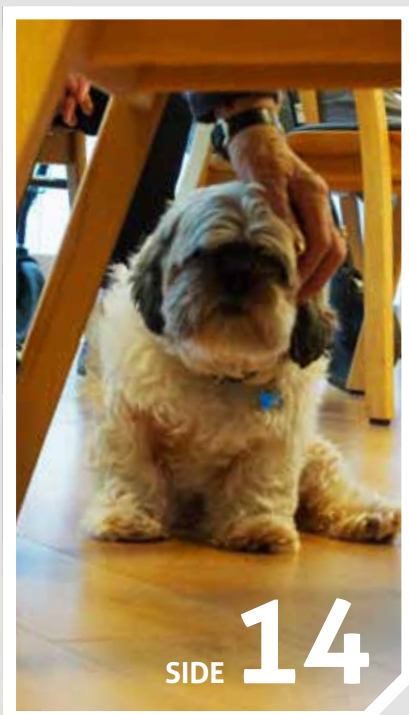
Der er nedsat et Digitaliseringsråd, der skal rådgive regeringen om digitaliseringen af Danmark. Rådets medlemmer er repræsentanter for fagbevægelse, erhvervsliv og offentlige myndigheder. Men hvor er brugerne? Os, der skal bruge de digitale tjenester? Vi er der ikke. Hvordan kan man nedsætte et Digitaliseringsråd 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.*



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



*Sang og musik og en lille dans må der til.*

**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 Kom med til gratis forestilling i Ringe Biograf**

**41 Knirkende længsler...**

**42 Foreningernes kalender**

# 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](mailto: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.

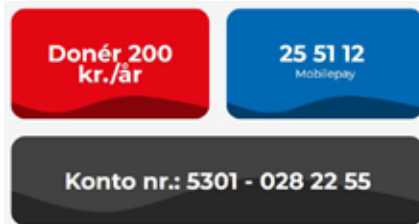


## NY BOGHOLDER I DANSKE SENIORER

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](http://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](http://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](http://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](http://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:

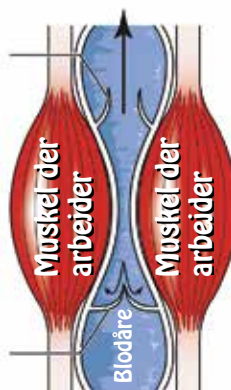
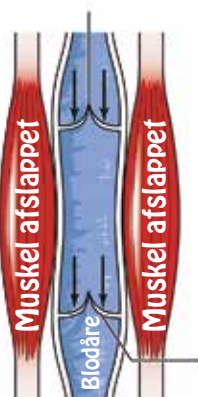
1. trætte og ømme fødder og ben
2. Nedsat blodcirkulation
3. Hævede ben
4. Kolde fødder
5. Åreknuder kan forbedres og ofte forsvinder smerter
6. Uro i ben
7. Kramper

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 Færebillet t/r  
m. ÆrøXpressen som  
sejler mellem Lange-  
land og Ærø

Pris pr.  
pers. kun  
2.095,-

GRATIS FÆRGE TIL ÆRØ  
BIL OG PASSAGERER 1/1  
m. Ærø Xpressen

Benyt annonsekoden C42 og book direkte på  
[www.aeroehotel.dk](http://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](http://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 Børgesen. "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 fællessangen 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 lagede 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.

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

"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](http://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](http://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 musikpædagogen 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 forstander 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 spisestuen – eller i de hele taget ”give en hånd med”.

”Det handler i høj grad også om at blive set – og respekteret som menneske, og det er vi alle sammen rigtig gode til her på Ryholtgård både beboere, pårørende og selvfølgelig medarbejdere”, siger hun og tilføjer, at her hjælper både musikken og profilen som plejehjem 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](http://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, sejlsads 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, nytårssejlsads 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](http://www.riisrejser.dk)**

**GODT REJSESELSKAB**



### 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

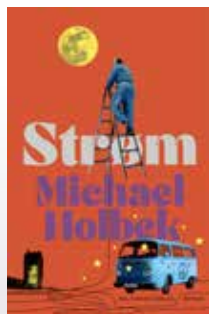
af Thomas Harder og Lene Ewald Hesel, Gads Forlag.

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

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

# MEDLEMSFORDELE

Se mere på [www.danske-seniorer.dk/medlemsfordele](http://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](http://www.universadvokater.dk)



# TA' MED OS BYEN

Bestil billetter og se mere på [www.danske-seniorer.dk/oplevelser](http://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](http://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](http://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](http://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 Kældren 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](mailto: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](http://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.

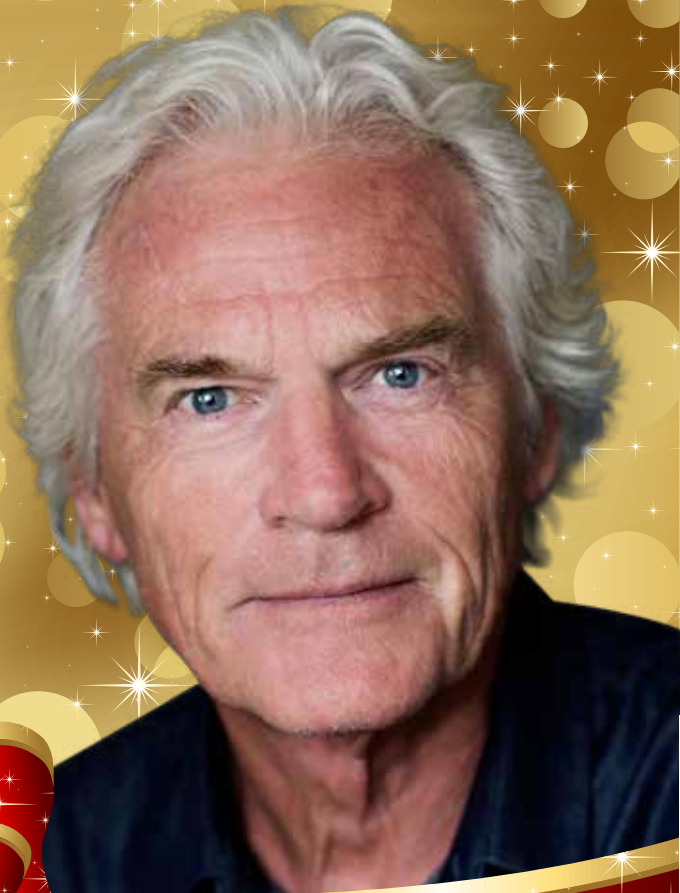


DANSKE SENIORERS

# 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](http://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](http://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 aftensmaden 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](mailto: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](http://www.rudestrandhojskole.dk)



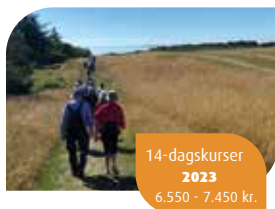
## Har du lyst til et inspirerende højskoleophold?



Aktive kurser  
2023  
4.250 - 5.500 kr.

### AKTIVE KURSER

Få den vestjyske natur helt ind under huden på vores velbesøgte vandre-, cykel- og fuglekurser. 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

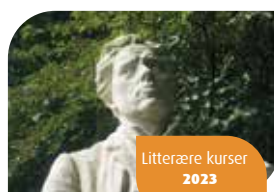
Gennem ture, diskussioner og foredrag sætter vi fokus på historie, psykologi, religion, verdenspolitik og samtid. Vi besøger kirker, mindesmærker og andre spor i Vestjylland.



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](http://www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem). Vi beskytter dine data efter loven.

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

Enkeltperson (150 kr./år)

Par (200 kr./år)

For- og efternavn: \_\_\_\_\_

Fødselsdato og -år: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

For- og efternavn: \_\_\_\_\_

Fødselsdato og -år: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnummer: \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_

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

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

# BILLET MRK ...

Du kan få optaget en 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 LANDE-KODE	
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	U	M	L	S	P	A	T	I	A	L	E
LEKTION	S	K	O	L	E	T	I	M	E	B	O	G	S	T	A	D	I	N	A
TESLA	T	O	M	O	R	E	P	A	V	L	O	V	A	T	S	E			
BIBELSK BY	R	A	M	A	R														
ROEDE	U	R	E	D	T	E													
KARAT	K	T	E	J															
SKOTTER	T	I	T	T	E	R													
UD-VIDE	Ø	G	E	N	I														
REX	R	S	Ø	E	N														
VENDE-PUNKT	S	K	E	L	G	Æ	S	T	E	S	P	I	L	M	E	D			
TRUSSER	T	A	N	G	A	E	R	U	R	O	E	N	S	U	R	B			
IVINKEL	O	K	Æ	L	T	E	D	E	J	A	G	T	T	R	O	F	Æ		
JÆVNE MED ÆG	L	I	E	R	E	T	U	R	B	A	N	L	I	E	D	E	R		

Distr. www.pib.dk

# KOM MED TIL GRATIS FORESTILLING I RINGE BIOGRAF

Onsdag 2. november kl. 14 vises filmen "Rose".



Den danske film "Rose" foregår i 1997, hvor Inger, søsteren Ellen og svogeren Vagn skal med bus til Paris. Ingen om-

bord ved dog, at Inger er skizofren, og det kommer som lidt af et chok, da hun annoncerer det. Især den forstokkede

viceskoleinspektør Skelbæk bliver for-  
argtet.

Det bliver en underholdende bus-  
rejse og tur i Paris, hvor Inger viser sig  
at have en skjult agenda. Undervejs  
beviser den sindslidende kvinde også,  
at man ikke skal dømme hende på for-  
hånd.

"Rose" er skrevet og instrueret af  
Niels Arden Oplev, der tidligere har  
stået bag bl.a. "Drømmen", "Mænd  
der hader kvinder" og publikumshittet  
"Ser du månen, Daniel". Historien er  
baseret på Oplevs egen søster og han  
beskriver det som sin mest personlige  
fortælling til dato.

I hovedrollen ses Sofie Gråbøl i den  
imponerende præstation som den ski-  
zofrene Inger, der ikke lige er sådan at  
bide skeer med. Rollelisten byder bl.a.  
også på Lene Maria Christensen, An-  
ders W. Bertelsen og Søren Malling.

Filmen har i år vundet prisen som  
årets bedste film ved "Svend-filmfe-  
stivalen", hvor også Sofie Gråbøl og  
Anders W. Bertelsen vandt priser for  
årets bedste kvindelige- og mandlige  
hovedroller. Filmen vises med danske  
undertekster.

## Sådan får du billetter

Tilmelding til Finn Andersen på mail-  
adressen: finn.anny@live.dk eller tlf.  
61 67 02 52 **senest 29. oktober 2022.**

Der er 96 pladser til forestillingen,  
og pladserne fordeles efter "først til  
mølle" princippet.





# KNIRKENDE LÆNGSLER...

dagene går  
 at blive gammel er en tilstand  
 en sindstilstands af mod og mismod  
 at tilpasse sig sine længsler  
 efter det du kunne i går  
 leve med de stive knirkende led  
 vænne sig til en snigende begrænset  
 nedsat fysik  
 svækkelser der knirker  
 du kan høre dit eget åndedræt  
 når du går på trapper

mit hus er fyldt  
 med gamle vaner, bøger, malerier,  
 minder, længsler og gøremål  
 som alle andre dage  
 og alligevel  
 noget nyt hver dag  
 variationer over den sidste dom  
 alderdommen  
 ofte oplever jeg en lettere  
 grundstødning af mine rutiner  
 andre dage er jeg på dybt vand  
 spændt til det yderste  
 med nye bekendtskaber  
 oplevelser, larm, latter, spektakel,  
 samvær og møder  
 med nogen mennesker  
 der ofte har huller i tilværelsen  
 og andre der er så lykkelige  
 at det gør helt ondt  
 de har det hele  
 lidt til og meget mere  
 kan det virkelig være rigtigt  
 koaguleret sandhed

når jeg hører den slags  
 bliver jeg så træt  
 jeg vifter ud med hånden  
 slår et par døgnfluer ihjel

de fleste dage  
 er jeg bare glad for at være mig  
 og mit forfald  
 på biblioteket  
 hyl dernes regelrethed  
 har en beroligende virkning  
 nummer på nummer  
 decimalklasser systemet  
 her er der ingen knirkeri ved

men en dag i Brugsen  
 har hyl demor byttet rundt  
 kolonialvarerne står ikke, hvor de  
 plejer  
 jeg lader som ingenting, uden at gå i  
 panik  
 jeg passerer en flok pensionister  
 de står midt på gangarealet  
 snakker højlydt  
 de udveksler gebrækkeligheder  
 CORONAS-VIDNER....

hjemme igen  
 hvad har du lyst til at få til middag  
 aner det ikke  
 den har jeg desværre ikke opskriften  
 på  
 det er osse lige meget  
 jeg er allerede mæt  
 af dagen...



# FORENINGERNE KALENDER REGION SYDDANMARK



## INDLEVERINGSFRISTER 2022

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

Stof til kalenderen sendes til [midt@danske-seniorer.dk](mailto:midt@danske-seniorer.dk) – helst word-fil. Send gerne program for hele året/sæsonen.

## BESØG VORES HØJSKOLE



**TISVILDE HØJSKOLE:**  
[www.tisvildehojskole.dk](http://www.tisvildehojskole.dk)

## PERSONLIGE MEDLEMMER

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

## KREDS FYN

**Kredsformand Benny Dyrdorf**  
Nørregade 64, 5620 Glamsbjerg  
Tlf. 40 33 12 02 - [bdyrdorf@mail.dk](mailto:bdyrdorf@mail.dk)

## BEVTOFT OG OMEGNS SENIORER

**Mødested og tid:** Bevtoft Forsamlingshus, Næder Jerstalvej 2, Bevtoft, hvor intet andet er nævnt

**24. nov.:** Sigrid Wemmelund fra Hospice Sønderjylland holder foredrag om Hospice.

**15. dec.:** Juleafslutning – de ældste skolebørn laver Lucia optog, under ledelse af Dorthe, hvorefter Peter Glistrup (præst) fortæller historie.

## BRENDERUP SENIORER

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

**Ved arrangementer:** Er I flere, som vil sidde sammen, kan pladser reserveres for 5 kr./plads. På busture: Fast plads 25 kr. Betaling til arrangementer: Hans Peter 40 81 99 47.

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

Ture til udlandet - Programmer fås hos Jens.

**Madlavning for mænd kl. 16- 19 på Anna Trolleskolen:** 26. okt.- 9. og 23. nov.. Startgebyr 250 kr. + 50 kr. pr. gang, til råvarer. Husk tilmelding.

**14. okt. kl. 18:** Efterårsfest. Fællesspisning, lotteri og underholdning m/Musikpaletten. Pris 200 kr. Tilmelding til Gerda 20 19 64 38, senest 1 uger før og betaling til Hans Peter.

**1. nov. kl. 9.30:** Bowlingturnering fra Brugsen: Tag med på en hyggelig bowlingtur (samkørsel) til Assens. Vi kårer klubmesteren i dame og herre. (max. 32 bowlingspillere), der er fællesspisning. Pris 250 kr. for bowling, skoleje og mad. (180 kr. uden bowling) Tilmelding og betaling senest 10 dage før.

**22. nov. kl. 14.30:** Julebankospil. Pris 30 kr. for kaffe og kage. Pris 10 kr. pr. plade.

**2. dec. kl. 15:** Julefest med kaffe og underholdning v/Margit Madsen, lotteri og dejlig julemad. Pris kun 200 kr. Betaling til Hans Peter og tilmelding til Gerda 20 19 64 38, senest 1 uger før.

## DANSKE SENIORER SVANNINGE

**Mødested:** Kulturhus Svanninge Sognegård, Kirkegyden 3 i Millinge kl. 14 til ca. 16.30, medmindre andet er nævnt.

**Kontingent:** 150 kr./år – kontakt formand Jørgen Møller Madsen tlf. 24 46 23 78, [jorgen.m.madsen@gmail.com](mailto:jorgen.m.madsen@gmail.com) Aktiviteter: Udflugter, foredrag, fællessang, fællesspisning

**Tilmelding til alle aktiviteter:** til Margit Pedersen på tlf. 40 21 08 12 - [maka@familie.tele.dk](mailto:maka@familie.tele.dk) el. eller Jørgen Møller Madsen på tlf. 24 46 23 78 - [jorgen.m.madsen@gmail.com](mailto:jorgen.m.madsen@gmail.com)

**Madcafe kl. 12:** 26. okt. – 9. og 23. nov. – 14. dec..

**Okt.:** Sognepræst Ole Buhl fra Korinth fortæller "Hvad kan vi lære af en greve fra syttenhundrede og hvidkål"

**3. nov.:** "Minderne har vi da lov af ha"- en perlerække af melodier fra folkekære film, præsenteret af Palle Jensen med Anders P. Møller ved klaveret.

**17. nov.:** "Emils farefulde færd" foredrag om livet i de sydfynske alper, Borneos jungle, Georgiens sletter m.m." af Emil Sanderhoff fra Håstrup

**8. dec.:** adventsjuletræ med luciaoptog, æbleskiver og julehistorier for madcafeer. Husk tilmelding til Pusser Hansen på tlf. 21 43 23 14 eller [skovlyplantage@jubii.dk](mailto:skovlyplantage@jubii.dk) senest mandag.

**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.

## DANSKE SENIORER TOMMERUP VERNINGE BRYLLE

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

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

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

**20. okt.:** Foredrag v/Edit Limkilde "Min turbulente barndom i 1940'erne"

**27. okt.:** Virksomhedsbesøg. Vi mødes ved 3 L, bagefter er der samvær og et let traktement i Rytterskolen i Brylle. Pris 150 kr. Tilmelding inden 20. okt..

**3. nov.:** Musikalsk underholdning v/Tommy og Karen med danske viser og sange.

**17. nov.:** Bankospil. Gevinster fra Superbrugsen Knarreborg. 3 kort for 40 kr. og 5 kr. for de næste. Kun for medlemmer og deres husstand.

**1. dec.:** Juleafslutning - Fællesspisning og hyggeligt samvær

## FJELSTED-HARNDROP SENIORER

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

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

**Tilmeldingsfrist:** fredagen før arrangementet  
**Socialt samvær:** altid i skolens aula kl. 14.45 – Husk kop og brød!

**20. okt.:** Foreningen fylder 75 år og markeres med fest i Fjelsted Forsamlingshus. Underholdning samt 3-retters menu, inkl. Drikkevarer. Tilmelding senest 14. okt..

## GISLEV SENIORKLUB

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

**3. nov. kl. 10:** Tur til Guldhøj, Ringe: Rundvisning med Helene Jakobsen. Derefter kaffe i cafeen. Mulighed for en rask travetur omkring Ringe Sø. Afgang fra kirkepladsen i Gislev i egne biler, pris 20 kr. til Sonja. Giv også 20 kr. hvis du kører med andre.

**4. okt. kl. 14:** Foredrag med lysbilleder v. Finn Andersen, Ryslinge, om tiden som ansat i Ringe Statsfængsel og udviklingen på stedet gennem 36 år. Vi serverer kaffe og kage mod en mindre entré. Tilmeld til Sonja Jørgensen tlf. 40 83 76 15 senest 30. september. Alle er velkomne.

**27. okt. kl. 13.30:** Seniorshoppen fra Middelfart kommer på besøg. Tøjet præsenteres på lokale damer og man kan efterfølgende prøve/købe tøjet. Der er kaffe og kage mod en mindre entré. Store og små kvinder er velkomne. Tilmelding senest 24. okt. til Sonja Jørgensen tlf. 40 83 76 15.

**11. nov. kl. 17.30:** Spisning og underholdning. Denne aften er Nørrevængets beboere og deres hjælpere særlig inviteret med til vores fest. Vi får besøg af Poul Krabbe, som sørger for den gode stemning. Tilmelding til Birte Jørgensen tlf. 29 45 01 71.

### RYSLINGE SENIORER

**Mødested:** Ryslinge Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

**21. nov.:** Julefrokost og juletræ i Ryslinge Forsamlingshus

**5. dec.:** Julekoncert med Odense Politiorkester

### SENIORKLUBBEN FOR HJALLESE OG OMEGN

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

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

**20. okt.:** Sangeftermiddag med Jørgen Vind

**27. okt.:** "Livsglæde HELE livet" Et oplysningsforedrag om bekæmpelse af depression hos seniorer v/Michael W. Pedersen

**3. nov.:** 70 kr. inkl. kaffe

**10. nov.:** Tøjbusser kommer på besøg med alle de kendte tøjmærker v/Henriette, ingen købetvang.

**17. nov.:** Socialt samvær

**24. nov.:** Underholdning af "Latinerne"

**1. dec.:** Socialt samvær

**8. dec.:** Socialt samvær. Foreningen byder på æbleskiver

**15. dec. kl. 12:** Julefrokost i Hjallese Forsamlingshus: 200 kr. Tilmelding og betaling senest 1. dec..

### STENSTRUP/LUNDE/KIRKEBY SENIORER

**Mødested:** Stenstrup Forsamlingshus. Kontakt: Hartvig Findorf – tlf. 21 21 38 29 - h.findorf@gmail.com

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

### TONER I TAKT

Hør os på [www.toneritakt.dk](http://www.toneritakt.dk) – eller kontakt os for yderligere info på 26 74 15 83 eller 28 11 70 12.

– **formand:** Hans Rasmussen - 28 11 70 12 - info@toneritakt.dk.

Vi er 7 glade musikanter 65+, der spiller sammen – og gerne tager ud og spiller for andre. Vores motto: Uden musik vil livet være en fejltagelse! Vi spiller glad musik: Som underholder og er med til at få dig og dine gæster, til at mindes "ungdommens dage" Det betyder, at I kender de fleste melodier og sange, som I kan synge med på, vi medbringer sanghæfter. Gruppen består af en sanger – klaver – og flere harmonikaer.

### VESTER ÅBY, ÅSTRUP, PEJRUP PENSIONISTFORENING

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

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

**Hver onsdag kl. 9.30:** Gåture

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

### ÅRUP PENSIONISTFORENING

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

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

### KREDS SYD-VEST

*Kredsformand: Laura Larsen*

*Åttevej 9, 6683 Føvling*

*Tlf.: 27 58 72 22 - [laura.larsen@post.tele.dk](mailto:laura.larsen@post.tele.dk)*

**16. okt.:** Ta mig som jeg er – teaterkoncert med Trine Pallesen i rollen som Grethe Ingmann (dette års "Last Prom" i Musikhuset i Esbjerg)

### BLÅVANDSHUK SENIORER

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

**20. okt.:** Foredrag ved Søren Ervig "Vildmarks-show nr. 2"

**17. nov.:** Foredrag ved Tom Hansen om en tur bag tremmer

**15. dec. kl. 11:** Julehistorier ved Mette Tarbensen. Derefter julemiddag og bankospil. Koncepthotellet, Strandvejen 1 i Oksbøl, tilmelding til Asta Christensen tlf. 20 33 16 56 - senest 1. dec.

### DANSKE SENIORER ALSLEV

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

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

**Hyggemøde:** 26. okt. - 9. og 23. nov. – 7. dec..

**19. okt.:** Peter Roesen og Annalene: "Vi synger sammen"

**2. nov.:** Bodil Raakjær Jensen fortæller

**16. nov.:** Vagn Andersen fortæller

**30. nov.:** Julefrokost med hygge kl. 18. Program kommer

**14. dec.:** Lucia – børn fra SFO kommer og synger for os.

### ANSAGER-SKOVLUND SENIORER

**Mødested:** Ansager Plejehjem.

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

**31. okt. kl. 14:** Damernes Butik. Smart tøj til gode priser. Pris for kaffe 30 kr.

**23. nov. kl. 14:** Hyggeeftermiddag med Thyge Nielsen fra Årre (det giver lidt buler at være i front). Pris for kaffe 30 kr.

**14. dec. kl. 12:** Julefrokost i Skovlund/Ansager Hallen. Derefter bankospil med mange gode gevinster. Tilmelding senest 5. dec..

### DANSKE SENIORER BILLUND

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

**19. okt.:** Sønderjysk kaffebord og musik

**26. okt.:** Banko og amerikansk lotteri

**2. nov.:** Revyens Mestre. Sang og musikunderholdning v/Stig Nørregård

**9. nov.:** Danmark spiser sammen. I samarbejde med Ældre Sagen

**10. nov.:** Sidste dag med bowling for i år. Samt bowlingafslutning med spisning

**16. nov.:** Pakkespil. Medbring en pakke til ca. 25 kr.

**23. nov.:** Juletur med bus til (bestemmes senere)

**30. nov.:** Banko og amerikansk lotteri

**7. dec.:** Julebanko, foreningen er vært med æbleskiver og kaffe.

**14. dec.:** Julehygge med Provst Peter Fredensborg. Vi serverer snitter, øl/vand og kaffe. Pris 50kr. Tilmelding senest 1. dec..

### DANSKE SENIORER BRØRUP

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

**HUSK:** vi har indkøbs- og kørselsordning, kontakt bestyrelsen hvis du har behov for kørsel hjælp. Vi støtter lokalbutikkerne i Brørup.

**Datatue:** Vi er med i Datatuen på Fredenshjem

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

**18. okt. kl. 18-23:** Efterårsfest på Skovpavilionen, Holsted: 300 kr. Musik: Jens Kristensen, Ballum. Tilmelding senest 10. okt. til Ellen 23 37 50 42 el. Kaj 29 86 88 74.

**10. nov. kl. 14-16:** Majbritt Skovbjerg og pianist Tina Nielsen underholder med Kai Normann Andersens Sange. Pris: kaffe/kage 50, kr. på Lundtoft

**25. nov. kl. 14:** Julehygge og banko, Vi spiller 10 omgange københavnerbanko på Fredenshjem. Pris: kaffe/æbleskiver: 50 kr. - bankokort 10 kr./ 6 for 50 kr.

**15. dec. kl. 14-16:** Julehygge med fælles julesange og banko på Lundtoft. Pris: Kaffe/kage 50 kr. bankokort 10 kr./ 6 for 50 kr.

### DANSKE SENIORER FØVLING

**Mødested og tid:** Føvling Skole kl. 14.30, medmindre andet er oplyst. Se også [www.6683dsf.dk](http://www.6683dsf.dk). Transport til møder/udflugter: Ring til Inga Jacobsen tlf. 75 39 81 28 eller 23 46 73 87. Pris kr. 20. Husk: Kaffe/te/kop og brød, hvor intet andet er nævnt.

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

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

**18. okt. kl. 18-23:** Danske Seniorer Brørup hol-

der efterårsfest på Søgården, Brørup. Pris 250 kr.

**25. okt.:** Jakob Jensen, fortælling og billede fra tiden som politiassistent på Grønland.

**8. nov.:** "På enkeltbillet fra København til Rejsby" foredrag v/Lone Clausens foredrag om et spændende og udfordrende liv fra by til land.

**22. nov. kl. 18-23:** Vinterfest i Tobøl Forsamlingshus. Musik v/Henning Sørensen. Pris 250 kr. ekskl. drikkevarer, som kan købes til fornuftige priser. Tilmelding senest 12. nov. til bestyrelsen. Naboforeningerne er indbudt.

**29. nov.:** Tirsdagstræf-julehygge i Landsbyhuset, foreningen er vært ved julegløgg og æbleskiver

**6. dec. kl. 14:** Adventsmøde i Stenderup Forsamlingshus. Indledning ved sognepræst Eva Holm Riis, derefter vil Bjarne Hansen og hans "piger" synge julen ind. Foreningen er vært ved kaffe og brød.

### DANSKE SENIORER FAABORG-AGERBÆK

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

**Præmiewhist kl. 13:** 20. okt. – 3. og 24. nov.

**27. okt.:** Viberne fra Videbæk spiller og synger for os

**Banko:** 17. nov. og 1. dec..

**8. dec.:** Julehygge Jytte Jørgensen læser julehistorier, gratis kaffe.

### DANSKE SENIORER GLEJBJERG

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

Tilmelding af hensyn til kaffen til møder i GFC til Ellen Marie tlf. 20 22 82 25, hvor også yderligere oplysninger fås.

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

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

**18. okt. kl. 18-23:** Efterårsfest i Brørup Bowlingcenter - Husk tilmelding.

**Hyggemøde på Åstruplund:** 19. okt. - 2., 16. og 30. nov..

**26. okt. kl. 13:** Præmiewhist i GFC

**27. okt. kl. 14:** I GFC. Paramediciner Marianne Gry Stig Andersen fra Foldingbro fortæller om sit job og om, at være med til at lave "redningskvinder" på TV - Husk tilmelding.

**17. nov. kl. 14:** I GFC. Månedsmøde med Thyge Nielsen - Husk tilmelding.

**25. nov. kl. 19:** Bankospil på Glejbjerg Hotel

**30. nov. kl. 13:** Præmiewhist i GFC, kl. 12.30 juleafslutning

**15. dec. kl. 14:** I GFC. Juleafslutning med Føvlingkoret - Husk tilmelding.

### DANSKE SENIORER GRINDSTED

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

**16. okt.:** Koncert i Esbjerg Trine Pallesen.

**19. okt.:** Jens P. Madsen barndom 1950.

**27. okt.:** Høstfest Magjon

**2. nov.:** Judy Glosted foredrag og sang

**16. nov.:** Henning Fransen mormor og andre fædre kvinder

**7. dec.:** Mette og Poul Mørup juleunderholdning for kost.

### DANSKE SENIORER NORDENSKOV

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

Tilmelding til Henning tlf. 28 19 29 21

**8. nov.:** Lysbilledforedrag v/Erling B. Andersen 2. del: Island rundt med campingvogn på slæb.

**13. dec.:** Julehygge v. pastor Lene B. Kristensen, Luciaoptog SFO, gløgg/æbleskiver og kaffe/kage.

### DANSKE SENIORER NÆSBJERG

**Mødested:** Æblehaven, Hovedgaden 27, Næsbjerg, hvis ikke andet er nævnt – se mere på [www.naebjerg.dk](http://www.naebjerg.dk) under foreninger. Program: se opslagstavler i Brugsen og i Æblehaven.

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

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

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

**25. okt. kl. 14:** "Livsglæde hele livet". Foredrag ved Michael Pedersen fra Depressionsforening/Danske Seniorer. Efter foredraget vil der være mulighed for spørgsmål.

**15. nov. kl. 14:** Musik og sang v/H C Eichner, kendt fra Danskoppen. I samarbejde med Æblehavens Venner.

**29. nov. kl. 14:** Julehygge sammen med vores præst Lene Bruun-Kristensen

### DANSKE SENIORER SDR. OMME

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

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

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

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

**Fredage kl. 13:** Præmiewhist

### DANSKE SENIORER ÅRRE-GRIMSTRUP

**Mødested:** Årre Kro, hvis andet ikke er oplyst. Kontakt foreningen v/formand Thyge Nielsen tlf. 20 31 36 24 - [thygeknielsen@gmail.com](mailto:thygeknielsen@gmail.com)

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

**22. nov.:** Heldagstur tur til København, hvor vi besøger Helge Brink, en lokal Årre dreng i Ringsted, hvor han har etableret sit eget glas-kunstfirma "Brink Nordic". Bagefter besøger vi en anden gl. elev fra Årre Skole Anni Mathiasen på Christiansborg, hvor hun vil vise rundt og fortælle. Dagen slutter med middag i Snapstinget, et andet berømt politisk "mødested". Pris 450 kr. inkl. middag i snapstinget. Tilmelding til Thyge Nielsen mobil 20 31 36 24 (gerne sms) senest 15. nov.. Afgang Årre kl. 7 og Grimstrup kl. 7.10 forventet hjemkomst 21.30

**6. dec. kl.12:** Julefrokost

### DANSKE SENIORER HORNE

**Mødested og -tid:** Hornelund Ældrecenter, medmindre andet er oplyst

**Tilmelding:** Karen tlf. 75 26 01 80

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

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

**Torsdage kl. 9-10:** Bowling i Varde. Pris: 75 kr. for bowling og kaffe. Tilmelding til Hans Thomsen tlf. 75 26 02 03.

### OPTIMISTKLUBBEN AF 1998 – GRINDSTED

**Mødested:** Hejnsvig Forsamlingshus, Bredgade 55, 7250 Hejnsvig, medmindre andet er oplyst.

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

**Danseaftener:** Fortsætter på Ungdomsgården kl. 19-23. Pris: 145 kr. for dans, tag selv-bord, kaffe og småkager.

### OUTRUP-HENNE SENIORFORENING

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

**Præmiewhist kl. 19:** 31. okt. og 28. nov.

**2. nov. kl. 14.30:** Vi får besøg af en høreapparatkonsulent

**15. nov. kl. 14.30:** Vi får besøg af historiefortæller Kim Hildebrandt på Møllegården.

**13. dec. kl. 17:** Julefrokost

### DANSKE SENIORER SKADS-ANDRUP

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

**Tilmelding:** se Fællesbladet

**16. okt. kl. 14.30:** Musikhuset. Danske Seniorer byder på en koncertturne med Trine Pallesen "Ta' mig som jeg er". Oplev Trine Pallesen i en skøn hyldelse til Grethe Ingmann og hendes liv med masser af humor og eftertanke. Billetter købes i Musikhuset.

**Hobby:** 18. okt. - 1., 15. og 29. nov. (seniorshoppen) - 13. dec..

**25. okt.:** "Fra børnehjemsbarn til forstander" v/Heine Fricke, Glejbjerg der involverer sig i projekter for socialt udsatte børn.

**8. nov.:** Dansk Vestindien – det solgte Paradis v/Journalist Niels-Henrik Jensen, Kolding. I det tidligere Dansk Vestindien lever historien i bedste velgående på øerne St. Croix, St. Thomas og St. John. Det var der danske generalguvernør Peter von Scholten, der i 1848 gav slaverne deres frihed.

**22. nov.:** Billedforedrag v/Julie Skals, hendes vej fra Schackenborg til Skagen. Hendes tid ved Kongehuset, hvordan denne oplevelse var med til at kickstarte hendes liv som iværksætter.

**6. dec.:** Julehygge i Skads Forsamlingshus. Mette Præstegaard Friis kommer og fortæller.

### VILSLEV & OMEGNS SENIORKLUB

**Mødested:** Vilslev Forsamlingshus, Vilslevvej 59, 6771 Gredstedbro – kl. 14, medmindre andet er oplyst. Kontakt: Arne Lauritzen tlf. 30 87 65 89 - [arnelau@mail.dk](mailto:arnelau@mail.dk)

**Eventuel befording:** Kontakt Arne Lauritzen

tlf. 30 87 65 89, senest 2 dage før

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

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

**26. okt.:** Musikalsk foredrag ved Flemming Både om Bent Fabricius-Bjerre, med fortælling, fællessang og musik

**9. nov.:** »Fra børnehjemsbarn til forstander«. Heine Fricke, Glejbjerg, fortæller om sit liv, og om projekter, der rejste penge til socialt udsatte børn

**23. nov.:** Musikalsk eftermiddag m/Harmonika Banditterne

**5. dec. kl. 19:** Juleafslutning m/Gredstedbro Egnskor

## VORBASSE SENIORER

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

**25. okt. kl. 14:** Sognehuset i samarbejde med Høreforeningen: Musikalsk foredrag ved Flemming Både om Kim Larsen. Kaffe og kage, pris 50 kr.

**8. nov. kl. 14:** Banko med ænder og kyllinger. Kaffe og kage, pris 30 kr.

**22. nov. kl. 12.30:** Spis sammen Julefrokost med hygge og fællessang på Vorbasse Kro. Pris 200 kr. ekskl. drikkevarer. Tilmelding til Levin på 20 92 32 64 senest 15. nov. Betaling ved tilmelding på MobilePay el. bankkonto.

**6. dec.:** Julebanko med sponsorgaver. Gløgg og æbleskiver 30 kr.

## ØLGOD PENSIONISTFORENING

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

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

**25. nov.:** Juletur

**5. dec.:** Julehygge med Jacob Tybjerg og Hans Vestager

## KREDS SØNDERJYLLAND

*Kredsformand Erik Jensen  
Ved Møllen 1, 6240 Løgumkloster  
Tlf.: 40 22 27 71  
[erikjensen6240@gmail.com](mailto:erikjensen6240@gmail.com)*

## ARRILD PENSIONISTFORENING

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

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

**Onsdagscafé:** Vi sender information ud.

**Krolf:** information om startdato og -tidspunkt sendes ud

**10. nov. kl. 18:** Mortensaften med mad fra Delikatessen. Tilmelding senest 3. nov.

**7. dec. kl. 14.30:** Adventshygge med underholdning, gløgg og æbleskiver, kaffe og hjemmebakning. Tilmelding senest 30. nov.

**15. dec.:** Julefrokost, sted oplyses senere. Tilmelding senest 30. nov.

## DANSKE SENIORER DYBBØL

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

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

**2. nov. kl. 13:** Lotto på Skansen m/gode gevinster. Pris inkl. kaffe/te: 75 kr. og 10 kr. pr. kort. Tilmelding senest 26. okt. til Toni (se ovf.)

## DANSKE SENIORER FOR RØDEKRO OG OMEGN

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

**Kortspil:** hver mandag kl. 13-17

**Minigolf:** Hver tirsdag kl. 9.30 på banen i Østergade. Kontaktperson Niels Hattens tlf. 74 66 12 34.

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

**25. nov.:** Lottospil

**7. dec. kl. 12.30:** Julefrokost på Røde Kro med musik og dans. Pris 350 kr. Bindende tilmelding til Niels Hattens tlf. 74 66 12 34/ 60 49 61 03 senest 1. dec..

## DANSKE SENIORER LØGUMKLOSTER

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

**Tilmeldinger:** mellem kl. 8 og 10 til Erik Jensen, hvor ikke andet er nævnt. Fordeling af pladser efter først til mølle-princippet.

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

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

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

**27. okt. kl. 14:** Foredrag med Frede Gotthardsen, om Løgumkloster gennem tiderne. Det er en fortsættelse fra den 7. april. Pris 50 kr. inkl. Kaffe og kage. Tilmelding 25. okt.

**25. nov.:** Julefrokost på Centralhotellet i samarbejde med Nørre Løgum pensionister. Der tilbydes en dejlig og hyggelig julefrokost, m/ musik af H.C. Eichner. Pris 200 kr. ikke medlemmer 250 kr. ekskl. drikkevarer.

**1. nov. og januar kl. 17-20:** Kursus i daglig madlavning for enlige mænd og kvinder i skolekøkkenet på Løgumkloster Distriktskole. Det er let daglig mad, som der undervises i. Vi spiser selv den mad, vi har lavet. Pris på kursus 60 kr. pr. gang. Tilmelding efter først til mølleprincippet, vi har plads til 12-16.

## EGEN SENIORER

**Mødested og tid:** Aktivitetscenteret kl. 14, med mindre andet er oplyst. Følg med på [www.egenseniore.dk](http://www.egenseniore.dk)

**Tilmelding til arrangementer:** Formand: Hans Aage Kjeldsen, tlf. 51 51 29 14 - [formand@egenseniore.dk](mailto:formand@egenseniore.dk) - Kontakinfo: Torben Klyhn, tlf. 41 67 33 91, [torbenklyhn@hotmail.com](mailto:torbenklyhn@hotmail.com) - Annette Juhler, tlf. 51 90 81 99 – Conni Jacobsen, tlf. 29 80 23 11, [conjac@bbsyd.dk](mailto:conjac@bbsyd.dk) - Georg Ernst tlf. 51 43 99 43- [gne@outlook.dk](mailto:gne@outlook.dk) - Frede Jordt tlf. 20 12 84 68 - mail: [frede@fredebi.dk](mailto:frede@fredebi.dk) - Margit Petersen, tlf. 23 62 27 07 - [margitpetersen16@gmail.com](mailto:margitpetersen16@gmail.com)

**Cykel- og gåture:** starter ved Aktivitetscentret. Hans Aage Kjeldsen.

**Motionsrummet i Aktivitetscentret:** Egen Seniorer-pris: 300 kr./år. Se åbningstider på opslag/folder i centret. Kontakt: Torben Klyhn

**Tirsdage kl. 10:** Cykeltur i samarbejde med ÆldreSagen. 1-1½ time. Kontakt: Annette Juhler.

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

**Tirsdag og torsdag kl. 13.30:** Krolf på banerne ved Aktivitetscentret. Kontakt: Conni Jacobsen.

**Tirsdag og onsdag kl. 9-11.45:** Kortspil - Whist og Rommy. Kontakt: Georg Ernst

**Tirsdage frem til 13. dec. kl. 9-11.45:** Egen Seniorers datastue Kontakt: Frede Jordt.

**Onsdage frem til 14. dec. kl. 9-11.45:** Egen Seniorers datastue Kontakt: Frede Jordt.

**21. okt.:** Minilotto. Kontakt: Margit Petersen.

**26. okt.:** Foredrag – Livsglæde hele livet v/Michael W. Pedersen fra Depressionsforeningen. Kontakt: Hans Aage Kjeldsen.

**4. nov. kl. 19:** Vinsmagning - Kontakt: Frede Jordt.

**27. nov. kl. 14:** Foreningens fødselsdag fejres med kaffe og kage hos Risa. Kontakt: Hans Aage Kjeldsen.

**9. dec.:** Fredagscafé. Kontakt: Hans Aage Kjeldsen.

## HELLEVAD-EGVAD PENSIONISTFORENING

**Krolf:** mandag kl. 14.30 og onsdag kl. 9.30 så længe vejret tillader det.

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

Ikke medlemmer betaler 50 kr. ekstra pr. arrangement

**18. okt. kl. 19:** Lottospil på Kløver Es med mange fine gevinster.

**15. nov. kl. 9.30:** Besøger vi Fripnejhemmet Egegård Aabenraa, får en rundvisning og hører om plejehjemmet. Mødested: Kløver Es. Sluttes med kaffe. Pris 75 kr. Tilmelding senest 9. nov. til Inga 30 24 78 02 eller Mette 50 49 75 58.

**7. dec. kl. 14:** Juleafslutning i kirken, derefter kaffe i konfirmandstuen. Medbring pakke til ca. 25 kr.

**9. dec. kl. 12:** Senior-julefrokost på Kløver Es.

## HOSTRUP SENIORER

**Mødested:** ingen fast – se program. Formand: Ernst Fries – tlf.: 29 85 44 70 – [friesenborg@hotmail.com](mailto:friesenborg@hotmail.com).

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

**Krolf:** hver torsdag fra kl. 14-16.

Hver tirsdag kl. 10.30-11.30: stolegymnastik for alle. Bare mød op, vi har det hyggeligt

5. okt.: Tur til Gram Slot og J. H. design. Vi spiser madpakke undervejs.

13. nov.: Julefrokost med dans

## NR. LØGUM SENIORER

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

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

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

14. okt.-marts kl. 10-11: Stolemotion alle fredage (undtagen: 4.nov.) Vi afslutter med en kop kaffe og en snak.

26. okt. kl. 18: Fællesspisning for hele sognet. Mød op og få en god "unnen" og et hyggeligt samvær. Pris for voksne 50 kr. og Børn 25 kr. Hjælpere til madlavning modtages gerne! Tilmelding inden 23. okt., 60 pladser.

2. nov. kl. 14: Pakkebanko, medbring en pakke til 20-30 kr. Kort: 5 kr./stk., foreningen giver kaffen.

25. nov. kl. 12: Centralhotellet: Hyggelig julefrokost, med musik af H. C. Eichner. Pris 200 kr., ikke medlemmer 250 kr. ekskl. drikkevarer. Tilmelding inden 17. nov.

29. nov.: Menighedsrådet står for Adventssammen (tidspunkt se i kirkebladet)

## SKÆRBÆK SENIORER

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

**Tilmelding til arrangementer:** Anna Bruun 21 55 18 03 eller e-mail: gaansager@gmail.com

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

**Spis Sammen kl. 12:** 14. okt. - 18. nov. og 9. dec.. Pris 125 kr. inkl. 1 genstand + kaffe.

7. nov. kl. 18: Vinterfest med kalvesteg med tilbehør samt kaffe og småkager. Pris 195 kr. drikkevarer på egen regning. Tilmelding og betaling senest 24. okt. til kto.nr. 9839 8850 244 260.

## TOFTLUND SENIORER

**Mødested:** Æ Træfpunkt – kl. 14, medmindre andet er oplyst. Ny formand: Andreas Jensen – tlf. 21 76 24 55, zopeoga@hotmail.com

25. okt.: Røverhistorier v/Lars Kristen fra Ager-skov Ungdomsskole

22. nov.: Tove Tersbøl: Foredrag om det sønderjyske sprog

6. dec.: Adventshygge med Peter Boyschau

## KREDS TREKANTEN

Kredsformand Bent Ginnervang Jensen  
Baldersvej 52 - 2. lejl. 205, 6000 Kolding.  
Tlf. 23 23 24 49 - bentkolding@stofanet.dk

## BREDSTEN-BALLE SENIORER

**Mødested og tid:** Café Blicher kl. 14. Deltagerpris pr. gang inkl. kaffe m. brød: 50 kr., ik-

ke-medlemmer: 70 kr. medmindre andet er oplyst.

**OBS:** ingen kortbetaling i foreningen og Café Blicher. Der kan betales med MobilePay 313633 i foreningen. Ved transportproblemer til og fra arrangementer: kontakt bestyrelsen. Tilmelding er bindende

3. nov.: Efterårsfest, der serveres Gule ærter med tilbehør, samt kaffe og kage. derefter bankospil. Pris 200 kr. inkl. 1 genstand. Tilmeld til BIRTH, tlf. 30 74 94 32 senest 27. okt.

17. nov.: Foredrag, Kaj Poulsen fortæller om sit fodboldliv. Kaffe og kage i pausen.

15. dec.: Lucia Luciaoptog og musikunderholdning. Gløgg og æbleskiver.

## DANSKE SENIORER FREDERICIA

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

**Mandag kl. 10-11:** Svømning

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

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

## DANSKE SENIORER ØDSTED-JERLEV

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

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

19. okt.: Underholdning af Solveig og Jens Otto Hansen, Egtved, som fortæller og viser lysbillede fra deres tid i Belgisk- og Fransk Congo i Afrika.

2. nov.: Pasgårds Tøjservice viser nyheder i efterårstøjtem frem.

16. nov.: Bankospil

30. nov.: Adventsmøde ved Sogne- og Feltpræst Heinrich W. Pedersen, Nørup. Vi hygger os med gløgg, æbleskiver og kaffe. Pris 50 kr.

14. dec. kl. 13: Julefrokost med Amerikansk lotteri, kaffe og småkager. Vi afregner hver især med Carsten. Tilmelding senest 7. dec..

## FLORAKLUBBEN KOLDING

**Åbningstider:** mandag-tirsdag og torsdag-fredag kl. 9-16

**Mødested:** Floraklubbens Dagcenter, Ny Vestergade 8 – arrangementer kl. 13, medmindre andet er oplyst. Se også www.floraklubben.dk

**Mandage:** Vandgymnastik og Stole-/yogagymnastik

**Onsdage:** Gåture

**Torsdage kl. 10:** Kortspil

**Torsdage kl. 13:** Strikkehold

**Bankospil:** 9. nov. og 7. dec.

26. okt.: Sang og musikeftermiddag

**Kend din By:** 1. nov. og 6. dec.

2. nov.: Slægtsforskning for begyndere

4. nov.: Fredagsfrokost

10. nov.: Mortens eftermiddag med andesteg

16. nov.: Flygtningehjælpen i Kolding

23. nov.: Kolding Bykor

30. nov.: Julefrokost

14. dec.: Juleafslutning

## LUNDERSKOV PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktivitetshuset, medmindre andet er oplyst. Formand: Hans Erik Kloth 23 96 11 84 – mail: hanskloth@mail.dk

**Bowling kl. 14:** hver onsdag i Bowl 'n' Fun i Kolding

**Banko kl. 13:** 1. og 3. mandag i måneden – 7. nov. og 5. dec. spilles om ænder.

12. dec. kl. 13: Julehygge med underholdning, amerikansk lotteri, gratiskaffe m/bla. svesketærte.

## NORDBO SENIORER, FREDERICIA

**Mødested:** hvor intet andet er nævnt: Nordbo Hus, Sonnesvej 112, Fredericia – www.nordbosenior.dk – mail: kontakt@nordbosenior.dk. Årskontingent: 200 kr./pers.

**Seniorklubben er åben for alle interesserede seniorer i Fredericia.** Formand: Marianne Nyrup, tlf. 20 84 71 39 – mail: formand@nordbosenior.dk. Kasserer: Bjarne Dueholm tlf. 22 60 81 00 - kasserer@nordbosenior.dk

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

**Ugebreve:** tilmelding til Bjarne

**Håndarbejde og hygge:** tirsdag kl. 10, kontakt: Margit tlf. 25 34 76 72 el. anesonnesvej@gmail.com

**Tirsdage kl. 10:** Petanque & krolf, kontakt: Margit tlf. 25 34 76 72, anesonnesvej@gmail.com

**Onsdag kl. 18:** Cykelture, kontakt Bent: tlf. 23 80 83 05, naestformand@nordbosenior.dk

**Tirsdage kl. 14-16:** Tirsdagsklubben – foredrag, orienteringsmøde eller underholdning, program se nordbosenior.dk. Kontakt: Karin Thomsen tlf. 21 47 53 08, karinthomsen98@hotmail.com

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

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

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

**Spis sammen:** kl. 17.30-ca. 20: 26. okt.: 2 retter mad og et glas øl, vin eller vand. Pris 50 kr. Kontakt: Birthe tlf. 61 68 80 17 – birhansen@live.dk.

## VAMDRUP PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Party Land Nørregade 15 medmindre andet er oplyst. Tilmeldinger: til Annette tlf. 20 82 21 59 eller Anni tlf. 21 78 94 70.

**Banko:** 1. og 3. onsdag i mdr. kl. 14.

7. dec. kl. 12.30: Julefrokost i Party Land. Husk tilmelding.

## ORGANISATIONSKONSULENT

**Region Syddanmark, Jylland:**  
Connie Lassen, tlf. 20 48 17 12,  
col@danske-seniorer.dk

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

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



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

Tilmeld dig og vælg nyhedsbrev her:  
[www.danske-seniorer.dk/nyheder](http://www.danske-seniorer.dk/nyheder)

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



VI HJÆLPER HINANDEN

Hoved-  
staden &  
Sjælland

Jylland  
& Fyn

Bornholm

Medlems-  
foreninger

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



## 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](http://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](http://www.newnordic.dk) Online Store