

SENIOR BLADET

DANSKE SENIORERs
medlemsblad
10. ÅRGANG · NR. 6
december 2022

SIDE 10
Danmarks
bedste
plejehjem
ligger i
Randers



VI HJÆLPER HINANDEN

REGION
MIDT- og
SØNDSTADEN

Landsbyen Møllevang
Randers

Bedste plejehjem 2022

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. 1 2023
udkommer 17. februar
Deadlines: Redaktion: 13/1
Aktivitetskalender: 2/1

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. 1:
4/1 kl. 8

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136

Forsidefoto
Landsbyen
Møllevang
er Danmarks
bedste 2022.
Foto: Jakob
Lerche Fotografi



LIVET OG GLÆDEN ER I FÆLLESSKABET

Jeg havde fornøjelsen at åbne Danske Seniorers koncert med Trine Pallesen, der handlede om Grete Ingmanns liv og i pausen kom en kvinde hen til mig og sagde: *"Tak, fordi I laver mange gode koncerter, så vi ikke behøver at sidde alene derhjemme og tænke på dem, vi har mistet."*

Koncerten bragte minder og følelser fra 1960'erne, hvor Grete og Jørgen Ingmann havde succes med Dansevisen og hvor mange af os var unge og på vej ud i livet. Hvor vi fik uddannelse og arbejde, fandt sammen, fik børn, etablerede os. Men koncerten fortalte også om Grete Ingmanns alt for tidlige død og mindede om at her, mange år senere, er vi nu er i en fase af livet, det er præget af meget forskelligt, men også af tab. Måske af familie eller venner, der falder bort. Måske er det kræfterne, førligheden, hørelsen, synet eller hjernen, der svækkes.

Med tabet følger sorgen. I dette nummer af Seniorbladet er der to artikler om sorg og om, hvor svært, det kan være at blive gammel i Danmark, fordi samfundet, sygehusene og plejehjemmene alt for ofte overser, at ældre har samme behov som yngre for social kontakt, fællesskab, livskvalitet og for at kunne se og skabe mening i tilværelsen. Det gælder hele livet, lige til det sidste. Det gælder i skolen og på arbejdspladsen, men altså også på plejehjemmet.

Det ligger dybt i menneskets sociale natur, at vi bidrager med det, vi kan, og bruger vores erfaringer

sammen med familien, vennerne, i foreninger osv. Men indimellem kan det godt være lidt op ad bakke, fordi der hersker så mange fordomme om det at blive gammel. Fordomme, der nemt starter, når vi stopper på arbejdsmarkedet og som vokser, hvis vi ikke længere kan klare os selv. Det er bare så vigtigt at huske, at selv der, ja måske især der, hvor vi får brug for andres hjælp, har vi også brug for fortsat at yde det, vi kan og vil. Den, der rammes af sorg, har brug for trøst, men også for at deltage, være beskæftiget og mærke anerkendelse. Hvis ikke, risikerer man nemt at glide ud i ensomhed og forfalde, som det så tragisk skete for Grete Ingmann.

Julen nærmer sig, når dette nummer af Seniorbladet udkommer. Julen kaldes ofte hjerternes fest, hvor vi rækker ud efter hinanden, synger sammen og hjælper dem, der har brug for det.

Med ønske om en god jul og et godt og aktivt år 2023.

Med venlig hilsen

Per K. Larsen,
Lands-
formand



INDHOLD



Han kommer som sig selv.



På sorglinjen sidder frivillige i alle aldre klar til at hjælpe dem, der har mistet og har brug for en at tale med.



Danske Seniorers aktion Danmarks bedste plejehjem 2022 afstedkom en del virak på plejehjemmet Landsbyen Møllevang – og der var bud efter landsformand Per K. Larsen.

4 Kort nyt

5 Nyt om DS

6 Det får du i folkepension i 2023

10 Landsbyen Møllevang vandt prisen 2022

... og så blev der fest.

14 Ældre risikerer at blive glemt og klemt i sorgens stund

TEMA om ældres sorg – og den hjælp, der er at hente.

16 Da vi gamle var unge var kulturen omkring sorg helt anderledes end i dag

18 Er du personligt medlem, og vil du med til kongressen?

Læs om dine muligheder for at få indflydelse.

20 Hvorfor gør de ældre ikke oprør?

Danske Seniorers direktør har et

svar – og ældrekonferencen havde anbefalinger til politikerne.

21 Kom til ældrekonference

Danske Seniorer i Region Sjælland arrangerer en ældrekonference på Christiansborg – kom med!

22 Vi hjælper hinanden

Sådan bliver vi bedre til at drage omsorg for hinanden – også når vi ikke længere kognitivt kan følge med.

24 900.000 kr. til foreningerne i 2022

En af de store fordele ved at være medlemsforening i Danske Seniorer er muligheden for at søge penge fra ISOBROs Lokalforeningspuljen.

27 Vind med SeniorBladet

28 Medlemsfordele

30 Kulturkassen

32 "Kommer du som hr. Weyse?"

Næh ... Jens Jacob Tychsen kommer som sig selv. Interview med skuespilleren bag den festlige, krukede, dameglade tv-serie-figur.

37 Der er to veje ind i Danske Seniorer

Den direkte – eller gennem en af vores mange medlemsforeninger i hele landet.

38 Billet mrk ...

39 Krydsord

40 Rejsehjørnet

44 Foreningernes Kalender

Se hvad foreningerne tilbyder medlemmerne – og hvad kredsene tilbyder medlemsforeninger, bestyrelser og personlige medlemmer.

KORT NYT

PAS PÅ DIG SELV MED EN APP

Du kender det sikkert – der lander en mail i din indbakke med et tilbud eller en "restbetaling", du lige kan klare ved at klikke på et link. Det er fup!

De typiske tegn på, at det er fup er:

- ▶ at du skals sende dine personlige oplysninger
- ▶ der er både sprog- og stavefejl
- ▶ eventuelle links ser underlige ud
- ▶ afsenderadressen er underlig
- ▶ de kommer fra afsendere, du ikke har en relation til.

Desværre er der stadig mange, der går i fælden.

Forbrugerrådet Tænk og Trygfonden har derfor udviklet appen "Mit digitale selvforsvar", hvor du kan se, hvilke svindeltricks der er i omløb. Appen bliver hele tiden opdateret med advarsler med de nyeste fuphenvendelser.

Du kan hente Trygfondens og Forbrugerrådet Tænk's App i App Store til iOS og Google Play til Android.



VIDSTE DU, AT...

... bløde trafikanter med reflekser har 85 % lavere risiko for at blive overset i trafikken?

Det viser undersøgelser fra Norge, der også fastslog at:

Med godkendt refleks er du synlig på 140 meters afstand, hvis bilen har nærlyset tændt. Ved 50 km/t har en bilist med nærlyset tændt 10 sekunder til at opdage dig.

Uden refleks er du først synlig på 25-30 meters afstand, hvis bilen har nærlyset tændt. Ved 50 km/t har en bilist med nærlyset tændt kun 2 sekunder til at opdage dig.

Refleksen skal dingle i en snor, så den bevæger sig, når du færdes i lyskeglen fra trafikken. Den skal hænge så lavt, at bil- og cykellygter rammer den.



Foto: CURVD® | Unsplash

D-VITAMINMANGEL KAN FORVÆRRE GIGTSYMTOMER

Flere videnskabelige studier har vist en sammenhæng mellem høj sygdomsaktivitet ved leddegigt og mangel på D-vitamin. Forskerne mener derfor, at D-vitaminmangel kan forværre symptomer ved leddegigt. Også ved andre gigtsygdomme og hos raske mennesker kan D-vitaminmangel være forbundet med led- og muskelsmerter. Læs mere på gigtforeningen.dk

NYT OM DS

"JEG TROR, DER FINDES NISSER..." – MEN HVOR MANGE?

Det kan ske, at sætternissen driver sit spil i SeniorBladet – denne gang er vi blevet invaderet af julenisser.

Tæl dem og send os en mail til vind@danske-seniorer.dk eller et postkort til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København NV, med antallet, så er du med i lodtrækningen om et billetter til en valgfri Danske Seniorer-koncert. Vi skal have dit postkort eller din mail senest 20. december.



VELKOMMEN I

Foreningen Værestedet Pusterummet og alle dens medlemmer i København.

SÆT X I KALENDEREN 11. OKTOBER

Danske Seniorers kongres træder sammen hvert andet år i efteråret, altid i ulige år. I 2023 er datoen fastsat til 11. oktober 2023.

MEDLEMSOPTÆLLING

Medlemsforeninger og -klubber skal hvert år oplyse antallet af medlemmer over og under 65 år til Danske Seniorer. Det er der to årsager til.

Antallet danner grundlag for ansøgning om Tips- og Lottomidler til Danske Seniorers arbejde. Antallet af medlemmer er også afgørende for

foreningernes kontingent til Danske Seniorer.

Tallet skal være opgjort pr. 31.12. og indberetningen foregår på link, som sendes ud på mail til medlemsforeningerne i december.

Undtagelse: Foreninger og klubber, hvis medlemmer får medlemsbladet SeniorBladet direkte i postkassen skal

ikke indberette medlemstal.

Disse foreninger har allerede registreret alle deres medlemmer i det centrale medlemsystem.

Danske Seniorer arbejder for det gode, trygge og sjove seniorliv. Vi står for aktive fællesskaber og for at fremme seniorer og seniorforeningers interesser.

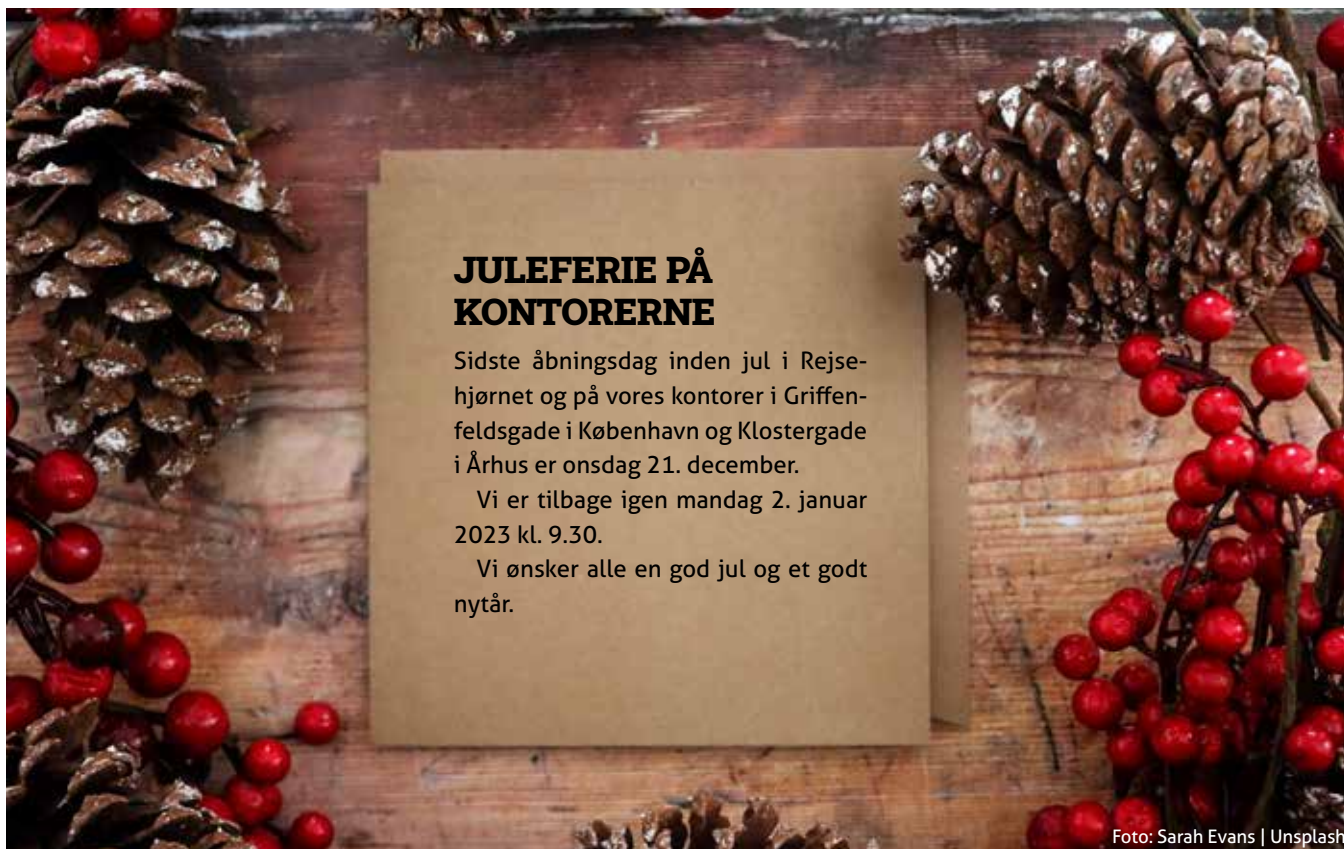


Foto: Sarah Evans | Unsplash

DET FÅR DU I FOLKEPENSION I 2023

I 2023 kan man få folkepension, fra man er fyldt 67 år – og man kan få en skattefri seniorpræmie, hvis man bliver lidt længere.



I 2023 reguleres folkepensionen med ca. 2,25 %, så folkepensionens grundbeløb stiger fra 6.547 kr. pr. måned til 6.694 kr. for både gifte og samlevende pensionister, der har ret til fuld folkepension.

Pensionstillægget reguleres med 3,6 % og udgør i 2023 7.745 kr. for enlige, mens gifte og samlevende kan få op til 3.963 kr. hver.

Beløbene er pr. måned og før skat. Det betyder, at samlet fuld folkepensi-

on for en enlig stiger til 14.439 kroner.

Du kan få Ældrecheck, hvis

Du kan kun få ældrecheck i 2023, hvis du:

- ▶ er folkepensionist og bevilget folkepension senest pr. 1. januar
- ▶ har en personlig tillægsprocent højere end nul
- ▶ har en likvid formue pr. 1. januar, der er mindre end 95.800 kr.

Som likvid formue regnes:

- ▶ indestående på din bankkonto
- ▶ kontant beholdning, altså hvad du har af rede penge
- ▶ værdien af aktier, obligationer, investeringsbeviser og andre værdipapirer
- ▶ kassekredit med sikkerhed i fast ejendom.

Sådan får du ældrecheck

Er det første gang, du kan komme i betragtning til ældrecheck, skal du på borger.dk "oplyse formue til ældrecheck".

Har du tidligere fået ældrecheck, fortsætter beregning og udbetaling automatisk – medmindre, der sker forandringer i dine økonomiske forhold, hvis du fx bliver alene eller gifter dig eller får en samlever. Så skal du igen oplyse formue til ældrecheck.

Ekstra ældrecheck i januar

I januar kommer 2. halvdel af den ekstra ældrecheck Folketinget bevilligede tidligere i år pga. stigende energipriser.

Skattefri seniorpræmie, hvis du bliver

Hvis du har nået folkepensionsalderen, men ikke synes, du er gammel nok – eller at det bare er for tidligt at gå på pension, kan du have ret til seniorpræmie.

Hvis du er født 1. januar 1954 eller senere og i de første 12 måneder efter du har nået folkepensionsalder har haft lønarbejde i mindst 30 timer om ugen, kan du optjene en skattefri seniorpræmie.

I 2022 var præmien på 44.221 i det første år og 26.322 kr. i andet år.

I skrivende stund var præmien for 2023 endnu ikke offentliggjort.

Hent håndbogen

Danske Seniorer udgiver hvert år i januar/februar håndbogen Pensionist eller Efterløner. Her finder du nyttig viden om satser, regler tillægs% og meget mere, der er vigtigt for din økonomi, når du har nået folkepensionsalderen. Du kan også læse om, hvordan din evt. partners indtægter spiller ind på din folkepension og tillæg.

Nyeste udgave kan fra ca. februar hentes på et af vores kontorer. Tilmeld dig nyhedsbrev og få besked, så snart den er klar.

Fra 1. januar 2023 modregnes ægtefælles/samlevers arbejdsindtægt, dagpenge fra a-kassen, efterløn og sygedagpenge ikke i din folkepension.



Panter Rejser

Oplevelser i fællesskab

Natur . Kultur . Byferie . Musik

div Cirkusrevyen · 4 dage.....2.395,-
Mange datoer at vælge imellem

1/5 Ligurien · 9 dage5.599,-
Den italienske Riviera

3/6 Nordkap · 15 dage15.499,-
Med både Tromsø og Lofoten. Også 17/6

23/6 Skotske Højland · 4 dage11.995,-
Rundrejse med fly og bus

28/6 Grønland · 10 dage36.995,-
I Hans Egedes fodspor

19/7 Grønland · 10 dage33.999,-
Fly og med skib langs Vestkysten. Også 9/8

20/8 Unik togrejse i Norge · 4 dage11.495,-
Med bl.a. Bergensbanen og Flåmabanen

25/8 Formel 1 i Belgien · 5 dage4.599,-
Tag med til det Belgiske Grand Prix

23/9 Ligurien · 10 dage6.750,-
Den italienske Riviera

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

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

MÆND & HELSE

OLE FANDT PERFEKT STØTTE TIL PROSTATA OG VANDLANDNING

Ole elsker at spille golf. At kunne gå 18 huller uden at skulle tænke på hverken sin prostata eller vandladning var grunden til, at han begyndte med Prostabona Plus. I dag anbefaler han andre modne mænd at prøve de plantebaserede tabletter.

- Nu er golfbaner jo ikke kendt for at være veludstyret med toiletter rundt omkring på greenen, fortæller Ole med et smil og fortsætter ... Og det er jo frustrerende at skulle af sted flere gange på en golfrunde.

De lange golfure var ikke det eneste, der fik Ole til at blive opmærksom på sin vandladning. Han bemærkede også, hvordan han oftere skulle op om natten for at tisse.

Som så mange andre mænd i Oles alder var han blevet mere opmærksom på den lille kirtel i

bækkenområdet. Da han en dag læste om produktet Prostabona Plus, besluttede han sig for at gøre noget for at bevare en normal prostatafunktion og kom hurtigt i gang med tabletterne.

Udskillelse af affaldsstoffer

En måde at minimere antallet af toiletbesøg er naturligvis at nedbringe sit væskeindtag. Men det er samtidig vigtigt at have en god væskebalance. Med det for øje ændrede Ole ikke sit sædvanlige daglige indtag af en passende

mængde vand. At Prostabona Plus også har indholdsstoffer, som støtter en normal udskilning af affaldsstoffer gennem urinen, var bare et ekstra plus.

Det rigtige valg

Efter nogle uger med tabletterne var Ole overbevist om, at det var det helt rigtige valg.

- I dag vil jeg klart anbefale produktet til alle andre modne mænd, der vil støtte deres prostatafunktion og en normal vandladning, smiler Ole.

Få styr på din vandladning!

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

En voksende "kiwifrugt"

Prostata - også kendt som blærehalskirtlen - er en kirtel med størrelse og form som en lille kiwifrugt. Den befinder sig i den nederste del af bækkenet hos drenge og mænd og er som regel noget, man først lægger mærke til sent i livet.

Prostata vokser nemlig gradvist med alderen, og egentlig har alle mænd en større prostata, når de fylder 65, end da de var 25. Det er således en helt almindelig tilstand, der er ufarlig, men hvor man kan opleve forandringer i forbindelse med vandladningen.

Normal prostatafunktion og normal vandladning

Prostabona Plus er et kosttilskud til mænd, der gerne vil vedligeholde en normal prostatafunktion og



understøtte normal vandladning.

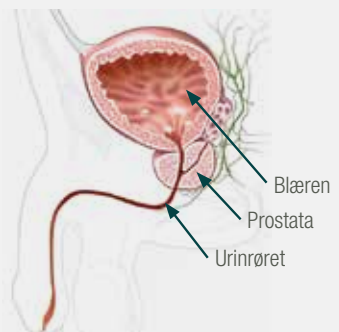
Produktet er produceret som ekstrakt-tabletter, hvor hørfrø er kombineret med fennikelfrø.

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

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

Har du en normal prostatafunktion?

-  Du sover igennem om natten uden flere toiletbesøg
-  For voksne er 5 til 7 gange i døgnet normalt
-  Du har et normalt tryk på urinstrålen
-  Det drypper ikke, når du er færdig



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

Prøv til halv pris

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

Kun 129 kr. (inkl. fragt 168 kr.)
2 måneders forbrug

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

Kundeservice er altid klar med gratis råd og vejledning.

WEB: wellvita.dk

Ingen bindingstid.
Kan betales efter at varen er modtaget



★ Trustpilot
★★★★★

wellvita®
Energivej 4, 6700 Esbjerg

Magnet-strømperne er helt

- Hvis du prøver dem, vil du ald



Endelig er de nye magnet-strømper klar!

Hvis du vil have fantastiske strømper, der er gode for dit helbred og ikke laver mærker på benene, så har du muligheden her! Strømperne kan vaskes i maskine på den sædvanlige måde (40 grader). Magneterne er syet ind som fleksible tråde, og du mærker dem ikke. Magnetfeltet er så skånsomt, at du trygt kan bruge strømperne hele dagen.

Fantastiske strømper af god kvalitet!

- Med ægte **bløde magneter** syet ind.
- Efterlader **ingen mærker** på benene.

Gratis gave

Smertepaster til alle som køber de nye magnet-strømper. Paster til smerte behandling, som sættes direkte på ømme og smertefulde steder.



Denne tegning viser, hvor føddernes reflekszoner er placeret. Hvis du er interesseret i, hvor hvert organ har sin reflekszone, kan du nemt finde dette ved at søge efter "fodzonerterapi" på nettet.

klart årets store nyhed.

rig bruge andre strømper -



De bedste strømper jeg nogensinde har prøvet!

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



Jeg har kasseret alle mine gamle strømper!

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

Derfor styrker magnet-strømperne dig:

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

Men her er en god nyhed: Du kan opnå den samme gavnlige effekt på reflekszonerne, hvis du bruger disse strømper, der indeholder magnet-fråde. Magnet-strømperne styrker derfor alle kroppens organer på en fantastisk effektiv måde.

Lynbestilling på www.naturhuset.dk eller bestil på ordre tlf.: 70 23 34 45

1 par Magnet-strømper kr. 199,-

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

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

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

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

LANDSBYEN MØLLEVANG VANDT PRISEN 2022

3.349 stemte om hvilket plejehjem i Danmark, der gør noget særligt for deres beboeres hverdag med sang og musik.



Der var jubel, bobler, sang og kaffe og kage på demensplejehjemmet Landsbyen Møllevang, da de 11. november blev kåret som vinder af Danmarks bedste plejehjem 2022.

En konkurrence Danske Seniorer har taget initiativ til, hvor det er medlemmerne, der indstiller kandidater til prisen.

Fuldt hus

Der var fuldt hus, for Trine Børgesen havde inviteret beboere, pårørende, medarbejdere og frivillige til kaffebord og fællessang i anledning af kåringen af Danmarks bedste plejehjem 2022. I huset var det kun assisterende centerleder Rikke Odderskjær Glud og køkkenpersonalet vidste, at der var noget på færde...

Stolt centerleder sendte æren videre

Det var en stolt og synligt rørt centerleder Trine Børgesen, der modtog prisen fra Danske Seniorers landsformand Per K. Larsen.

Og hun sendte straks anerkendelsen videre til medarbejdere gennem flere år.

"Det har taget mange år" at nå dertil, hvor plejehjemmet er i dag. Og det kun takket være engagerede medarbejdere, frivillige og pårørende, der

spiller med. Til TV2 Østjylland sagde Trine Børgesen: "Hvor er det fedt, at det gode bliver set!".

Ditto politikere

"Jeg er både glad og stolt over kåringen på Landsbyen Møllevangs vegne. Ja, på hele vores omsorgsområdes. For jeg ved, at omsorgsmedarbejdere hver dag gør en stor indsats og har hjertet med i at gøre en forskel for vores ældste og svageste borgere," sagde borgmester Torben Hansen. Samme toner lød fra formand for Omsorgsudvalget i Randers Ellen Petersen.

Fire ud af ti stemmer til Randers

Landsbyen Møllevang fik 1.301 af i alt 3.349 stemmer – det er næsten 4 ud af 10 stemmer – og blev dermed en klar vinder.

Nr. 2 var Agerskov Fripeljehjem Møllevangen, der fik 998 stemmer.

Fællesskab og respekt

"Fællesskab og respekten for de mennesker, der er her", svarede landsformand Per K. Larsen på spørgsmålet om, hvad han hæftede sig særligt ved ved vinderen af Danmarks bedste plejehjem 2022.

"Nemt" at gøre en forskel

Vores aktion Danmarks bedste pleje-





Kåringen blev selvfølgelig fejret med en sang.

hjem, vores interviews med forskere og vores besøg på de fem nominerede plejehjem viser, at det ikke behøver at være svært at gøre en forskel for mennesker med demens.

Alle fem plejehjem fortalte om, hvordan de ved at synge, nynne eller spille musik lykkes med at nå ind til personer, der ikke længere kan nå gennem det talte ord.

De spørger alle deres beboere hhv. de pårørende, hvilken musik den nye beboer kan li' eller hvilke sange hun eller han elsker. Det giver et godt fingerpeg om, hvordan man kan begynde at skabe en relation, der kan fremme beboerens oplevelse af, at den person, der kommer for at hjælpe med påklædning, tandbørstning eller personlig hygiejne, "kun vil mig noget godt".

3 kommunale, et privat og et frit plejehjem

Mens der sidste år kun var ét kommunalt plejehjem blandt de endeligt nominerede til prisen Danmarks

bedste plejehjem 2021, var der hele tre blandt de fem nominerede i år.

Det siger også noget om, at man som offentligt ansat plejehjemsleder ikke nødvendigvis er bundet på hænder og fødder, sådan som det ofte fortælles, når talen falder på, at friplejehjem versus kommunale.

"Man har muligheder! En simpel sang, der vækker genklang i en beboers hukommelse, eller en roligt nynnet melodi kan forebygge konflikter og hjælpe beboeren til en tryk oplevelse, når hjernen ikke længere forstår det talte sprog", siger Per K. Larsen.



Centerleder Trine Børgesen viser stolt diplomet frem for TV2 Østjylland.



Foto: Jakob Lerche Fotografi.

Danske Seniorers landsformand Per K. Larsen overrakte prisen som Danmarks bedste plejehjem til Landsbyen Møllevangs centerleder Trine Børgesen. De to er flankeret af formand for Omsorgsudvalget Ellen Petersen og borgmester Torben Hansen.

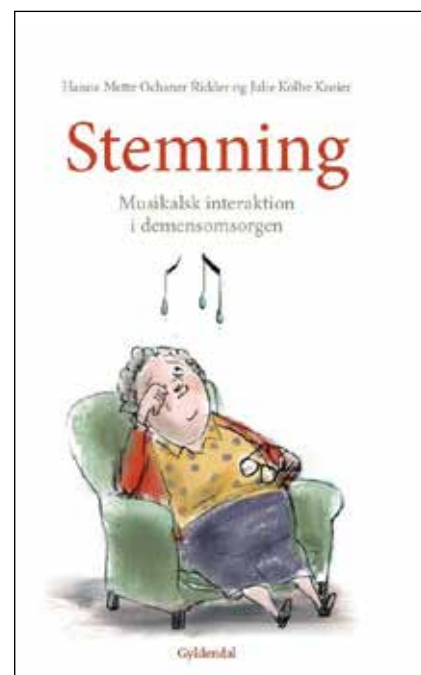
Sådan bliver musikken en del af plejen

Forskere på Aalborg Universitet har sammen med fire danske plejehjem – bl.a. Demenscenter Skovgårde og Strandgården, som SeniorBladet også

har skrevet om – udviklet en manual til at indføre sang og musik i ældreplejen.

Den kan kvit og frit downloades fra www.dermus.aau.dk – hvor man også finder små instruktionsvideoer og gode eksempler.

Også bogen "Stemning" – skrevet af professor i musikterapi ved Aalborg Universitet Hanne Mette Ochsner Ridder og ekstern lektor, Institut for Kommunikation og Psykologi; Julie Kolbe Krøier – kan være god at blive klog af for medarbejdere i demensomsorgen. Den forklarer, hvordan en musikalsk forståelse af kommunikation kan øge den faglighed, medarbejderne forventes at have – og hvordan man styrker den personcentrerede omsorg. Det handler om stemning og afstemning og om at sætte sig selv i spil.



apotek

Bruger du receptpligtig medicin?

Så download vores app 'apoteket'.

Log ind med
NemID/MitID

Vælg dit
foretrukne
apotek

Se lagerstatus
på din medicin

Bestil medicin
hjem til dig
eller dit apotek



Få fuldmagt til
din pårørendes
medicin

Forny recepter
hos din læge

Planlæg og husk
din medicin

Se dine
vaccinationer

Læs mere på apoteket.dk/medicin/app

Godt vi har apoteket



ÆLDRE RISIKERER AT BLIVE GLEMT OG KLEMT I SORGENS STUND

Men der er hjælp at hente i Det Nationale Sorgcenter, hvor både professionelle psykologer og frivillige, der selv har mistet, sidder klar til at lytte og rådgive.



Preben Engelbrekt, direktør for Det Nationale Sorgcenter.

Noget sorg er værre end anden. Sorgen over at miste et barn er det værste, og så kommer sorgen over, at man som barn og helt ung mister en forælder. Sidst kommer den sorg, der rammer en gammel, der mister sin ægtefælle. "I nåede jo at få guldbryllup", siger en. "Men havde han det ikke så skidt til sidst, at det var godt, han slap for flere smerter", siger en anden.

Men det er ikke spor godt for den, der pludselig er alene i huset uden den, der

altid har været der. Uden den, der kan fikse alting. Gider lytte til sidste nyt fra børnebørnene. Roser ens mad.

Faktisk rammer sorgen gamle lige så hårdt, som den rammer andre. Der er ingen sorg, der er lettere end en anden, fortæller direktøren for Det Nationale Sorgcenter Preben Engelbrekt.

Hans erfaring er, at ældre risikerer at blive glemt og klemt i sorgens stund. "Manglende viden om forebyggelse, opsporing og behandling af komplicerede sorgreaktioner og manglende anerkendelse af, at ældre kan lide lige så meget under tabet af en nærtstående som yngre, leder til et helt unødvendigt svigt af en stor, voksende og meget overset gruppe mennesker i Danmark", siger han.

"Der mangler i høj grad viden om sorg, sorgreaktioner og sorgarbejde. Selv i sundhedsvæsenet bliver ældre menneskers sorg ofte ikke set eller deres mistrivsel fejkategoriseret og -behandlet som depression, og svaret bliver antidepressiv medicin", siger han.

Preben Engelbrekt tog for over 20 år siden initiativ til at starte "Børn, Unge & Sorg", der hjælper unge op til 28, der mister eller lever med syge forældre – og det blev stadig tydeligere for ham, at der også var behov for hjælp til gamle. En gruppe, der ifølge ham er usynlig, og som lever en skyggetilværelse og i social isolation.

"Kulturelt og socialt er det svært at

blive ældre i Danmark. Det overses alt for ofte, at ældre har præcist samme behov som yngre for social kontakt, fællesskab, livskvalitet og for at kunne se og skabe mening i tilværelsen. Og de har samme behov som yngre for at blive set af personalet i sundhedsvæsenet, når de får brug for professionel støtte og behandling", siger han.

Forskning understøtter erfaringen: "Uanset alder er der ca. 20 af hver hundrede, der mister, som rammes af komplicerede sorgreaktioner, og de skal have professionel hjælp", siger Preben Engelbrekt. Af de øvrige regner man med, at nogle få kan klare sig med samtaler med frivillige, mens resten klarer sig med familiens og venners hjælp.

I Det Nationale Sorgcenter er der tilbud til både dem med kompliceret sorg og til dem, der kan klare sig med fx samtaler med frivillige. Tilbuddene er gratis og finansieres dels af staten, dels af en række fonde:

I København tilbydes psykologisk behandling til efterladte over 65 år med en kompliceret sorgreaktion.

I samarbejde med TrykFonden er der etableret en landsdækkende Sorglinje, hvor voksne og ældre efterladte kan få støtte og hjælp fra andre voksne og ældre efterladte. Den finansieres i dag af Sundhedsministeriet.

Det Nationale Sorgcenter har udviklet en oversigt over hvor man kan få hjælp når man har mistet en nærtstående: Sorgvejviser.dk

RÅD TIL DIG, DER HAR MISTET

Giv plads til og mærk dine følelser

At forholde sig til de svære følelser, hjælper til at forstå og komme overens med tabet.

Se tabet i øjnene

Det vigtigste – og sværeste – som sørgende er at forstå og acceptere, at den døde ikke kommer tilbage, og at tabet er endeligt.

Tag pauser fra sorgen

Sorg skal doseres, ellers bliver den uudholdelig. Dette sker for de fleste af sig selv. Du skal ikke have dårlig samvittighed, hvis du sommetider mærker sorgen mindre eller slet ikke. Det er naturligt og nødvendigt.

Bær over med dig selv

Hvis du i perioder ikke overkommer det samme som tidligere. Man bruger som efterladt mange mentale, følelsesmæssige og fysiske ressourcer på at forholde sig til og håndtere tabet og kan i perioder opleve nedsat energi, lyst, interesse, koncentration og hukommelse.

Accepter at det kan tage lang tid

At vænne sig til en tilværelse uden den man har mistet. Selv om det kan virke svært, nærmest umuligt, oplever de fleste at den nye tilværelse godt kan blive god og meningsfuld - Så bevar håbet.

Forbliv aktiv

Hold fast i dine rutiner, aktiviteter og relationer også selv om din lyst er mindre. For de fleste vender lysten tilbage, mens det kan være sværere at komme i gang igen, hvis du først har trukket dig.

Tilpas tilværelsen

Når du er klar, tilpas dit hjem og din hverdag, så den passer med din nye tilværelse, og ikke konstant minder dig om det, der var. Vær åben for nye muligheder.

Find måder at mindes

Overvej hvilken plads den døde skal have i dit liv, nu hvor vedkommende ikke er fysisk til stede. En forbindelse med den, du har mistet, er også en forbindelse til det liv, I havde sammen og til en del af din egen historie.

Overvej fremtiden

Tænk over hvordan dit liv kan blive godt, selv uden den døde, og hvad du kan gøre, for at det sker.

Hvis du har mistet en partner – tillad dig selv at elske igen

Hvis du møder kærligheden på ny. Hjertet har flere kamre, og det er muligt at have kærlighed til både den døde partner og til en ny.

HVAD ER EN KOMPLICERET SORGREAKTION?

Du kan have en kompliceret sorgreaktion, hvis du:

- ▶ har svært ved at forstå og acceptere dødsfaldet selv efter lang tid
- ▶ oplever at være vedvarende optaget af eller længes efter afdøde
- ▶ har en følelse af at have mistet en del af dig selv
- ▶ har skyldfølelse, selvbeprejelse og trækker dig socialt
- ▶ efter tabet oplever væsentligt nedsat trivsel og funktionsniveau i hverdagen
- ▶ har symptomer på depression og angst
- ▶ har tilbagevendende og forstyrrende erindringer eller drømme om dødsfaldet

(Kilde: www.sorgcenter.dk)

EN AT TALE MED

Har du mistet og brug for en at tale med, kan du anonymt skrive eller tale med en af Sorgcentrets frivillige, som selv har oplevet at miste en nærtstående.

Telefonen 70 20 99 03 er åben alle dage kl. 17-21 eller brug www.sorgcenter.dk/sorglinjen/#kontakt og skriv til Brevkassen eller chatten, hvor frivillige med egne sorg-erfaringer sidder klar.

DA VI GAMLE VAR UNGE VAR KULTUREN OMKRING SORG HELT ANDERLEDES END I DAG

Det præger os livet igennem, fortæller Malene Elrond, der er frivillig på Sorglinjen og hjælper mennesker, der har mistet



I 1963, da Malene Elronds ven var 7 år, mistede han sin far ved en arbejdsulykke. Ingen fortalte ham, hvad der var sket, de voksne sad bare og græd. Efter nogle dage fik han forklaringen: Faderen var rejst og ville aldrig komme hjem igen.

Der gik lang tid, før han fik at vide, hans far var død.

“Det er ekstremt, men åbenheden om sygdom og død var helt anderledes for 60 år siden, da vi, der er gamle nu, var børn. Det var en helt anden kultur med en masse tabu om sygdom og død, og det præger os, siger Malene Elrond, 67 år, og en af dem, der hjælper andre ældre, der mister, på telefonen på Sorglinjen.

Det fælles for de frivillige på Sorglinjen er, at de selv har mistet. Senest har Malene mistet sin mand, i 2017, og et par år forinden sin mor. Som kun 13-årig oplevede hun sin første sorg: Hendes ven – hendes første skolekæreste – faldt ind under en traktor og blev dræbt.

Som voksen, da hun som sygeplejerske startede på en sorg/krise-uddannelse, opdagede hun, hvad denne tidlige sorg havde betydet for hende og hendes livsforløb. Det blev startskuddet til, at

”Sorg sidder i alle de billeder, man har. Men det har glæden også, med minder og betydningsfulde øjeblikke.

hun kom til at arbejde med sorg og også har undervist i det som sygeplejelærer på Professionskolen Absalon.

Men som frivillig på Sorglinjen er hun ikke professionel. Der er hun Malene, der selv har mistet. Malene, der har erfaret, at sorg sidder i alle de billeder, man har. Men det har glæden også, med minder og betydningsfulde øjeblikke.

Hun sidder ved telefonen to gange om måneden, i fire timer, og da jeg beder hende fortælle om en typisk samtale, fortæller hun:

“En kvinde i 60'erne fortæller, at hun har været på kirkegården hver dag, siden hendes mand døde. Den dag, hun ringede, var en ven kommet forbi med et lille udklip om Sorglinjen – og så ringede hun. Hun var så ensom, ville ikke belaste børnene. Og veninderne havde hverken tid, lyst eller overskud til at blive ved med at tale om hendes sorg. Der var blevet en distance mellem hende og de allernærmeste. Det var meget ensomt...”

Hvad siger du til sådan en kvinde?

“Jeg lyttede og husker, hun var meget lettet over, at jeg kunne genkalde mig noget af det, hun sagde – jeg har også levet i et kompliceret ægteskab – og vi sluttede med, at jeg sagde: ‘Ring igen’ – hun bør tale med en psykolog, men det skal modnes i hende selv.”

Du giver meget af dig selv ved fx at fortælle om dit eget komplicerede ægteskab?

“Ja, man må give af sig selv. Belønningen er, at de føler sig lettede, lidt gladere, lidt mere opløftede.

Er der mange, I foreslår at tale med en psykolog?

“Nej, men en del af dem, der ringer, ringer nogle gange og kommer selv frem til, hvad der skal gøres. Heldigvis er der mange sorggrupper – kirkerne er ved at være godt kørende – og mange kan vi hjælpe videre via sorgvejviser.dk, som Sorgcentret har udviklet med støtte fra Helsefonden. Jeg oplever, at de taler og med vores hjælp får fat i det strå, der kan hjælpe dem videre.”

Sorglinjen er bemandet med både unge og ældre, og når man ringer op, kan man få både en ung og en ældre i røret.

“Er det er ung, der ringer, siger jeg ‘Jeg er meget ældre end du – måske vil du hellere tale med en jævnaldrende’, men det sker meget, meget sjældent, at de ikke gerne vil tale med den, der tager telefonen. Jeg føler også, vi får gode samtaler på tværs af alder. Det handler jo om sorgens følelser.”

Hvad er sorgens følelser?



Malene Elrond er frivillig på Sorglinjen og hjælper to gange om måneden mennesker, der har mistet.

” *Jeg oplever, at de taler og med vores hjælp får fat i det strå, der kan hjælpe dem videre.*

”Mange. Vrede. Misundelse bl.a. Jeg havde plejeorlov og passede min far, da han døde som kun 70årig, og vi havde en fantastisk tid. Bagefter blev jeg så misundelig på andre, der stadig havde deres far... Hvorfor skulle de ha' lov og ikke jeg?”

Hvad er forskellen på at miste som 13-årig og som gammel?

”Som 13-årig havde jeg ingen referencer. Jeg kom hurtigt videre i mit liv og glemte det helt, men da jeg kom til at arbejde med sorg, opdagede jeg, tabet af min ven havde betydet meget. Dengang stod vi fuldkommen uden muligheder for at vide, hvad der er rigtigt og forkert i forhold til at reagere. Dengang syntes vi fx, det var forkert at græde – vi stod der med stoneface – og jeg husker, hvordan vi skubbede sorgen væk. Vi lagde afstand til hans

søskende – det blev for voldsomt. Når man ikke har redskaber til at tackle sorgen, er mange lidt på en øde ø.”

Hvad så med din erfaring nu?

”Jeg bliver nøjagtig lige så ked af det som dengang, men jeg bliver ikke overrasket og skræmt, hvis jeg plud-

selig føler misundelse eller vrede. De følelser kan overvælde mig lige så meget nu som dengang, men jeg er ikke bange for dem på samme måde. Jeg kender til, at de vil være der.”

Læs også historien på vores hjemmeside om Annette, der lå på sofaen i et halvt år ... og fandt alligevel fandt livsglæden frem igen.



ER DU PERSONLIGT MEDLEM, OG VIL DU MED TIL KONGRESSEN?

11. oktober 2023 afholder Danske Seniorer kongres på Hotel Pejsegården i Brædstrup.



Er du personligt medlem af Danske Seniorer, kan du komme med til kongressen ved at lade dig vælge som kongres-delegeret på din lokale kreds-generalforsamling.

Det er nyt! På kongressen i 2021 blev det vedtaget, at valg af delegerede for de personlige medlemmer ikke længere skal foregå på særlige medlemsmøder for personlige medlemmer, men i stedet ske på dagen for kredsens generalforsamling – umiddelbart før denne går i gang.

Der er i alt 18 kredse i Danske Seniorer og du kan se datoerne for kreds-generalforsamlingerne i din kreds nedenfor.

Vi håber, at rigtig mange personlige medlemmer vil møde op til kreds-generalforsamlingerne og tage del i medlemsdemokratiet. Det er på kreds-generalforsamlingerne, at du kan være med til at bestemme, hvad der skal ske

i dit lokalområde, og hvad Danske Seniorer skal arbejde for lokalt.

NB: De personlige medlemmers repræsentant i Danske Seniorers hovedbestyrelse vælges blandt de kongres-delegerede, umiddelbart inden kongressen.

Hvis du kunne tænke dig at få indflydelse på Danske Seniorer, skal du møde op her:

Kredsgeneralforsamlinger rundt omkring i landet:

- ▶ 23. januar: Kreds Vestsjælland
- ▶ 6. februar: Københavns Omegns Kreds
- ▶ 7. februar: Kreds Midt/Vest
- ▶ 20. februar: Kreds Bornholm
- ▶ 23. februar: Kreds Fyn
- ▶ 6. marts: Kreds Sønderjylland
- ▶ 6. marts: Kreds Lolland Falster
- ▶ 7. marts: Kreds Trekanten
- ▶ 8. marts: Aalborg Kreds

- ▶ 13. marts: Kreds Syd/Vest
- ▶ 13. marts: Kreds Østsjælland
- ▶ 16. marts: Randers Kreds
- ▶ 20. marts: Kreds Hovedstaden
- ▶ 20. marts: Kreds Nordsjælland
- ▶ 21. marts: Viborg Kreds
- ▶ 27. marts: Kreds Nord
- ▶ 29. marts: Kreds Østjylland
- ▶ 30. marts: Kreds Sydsjælland

På vores hjemmeside www.danske-seniorer.dk kan du se tid og sted for generalforsamlingerne samt oplysninger om, hvordan du tilmelder dig kreds-generalforsamling i din kreds.

På kortet kan du se, hvilken kreds, din kommune hører hjemme i. Kredse dækker flere kommuner, kun på Bornholm er kredsens størrelse lig kommunens.



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.slaegtenshistorie.dk

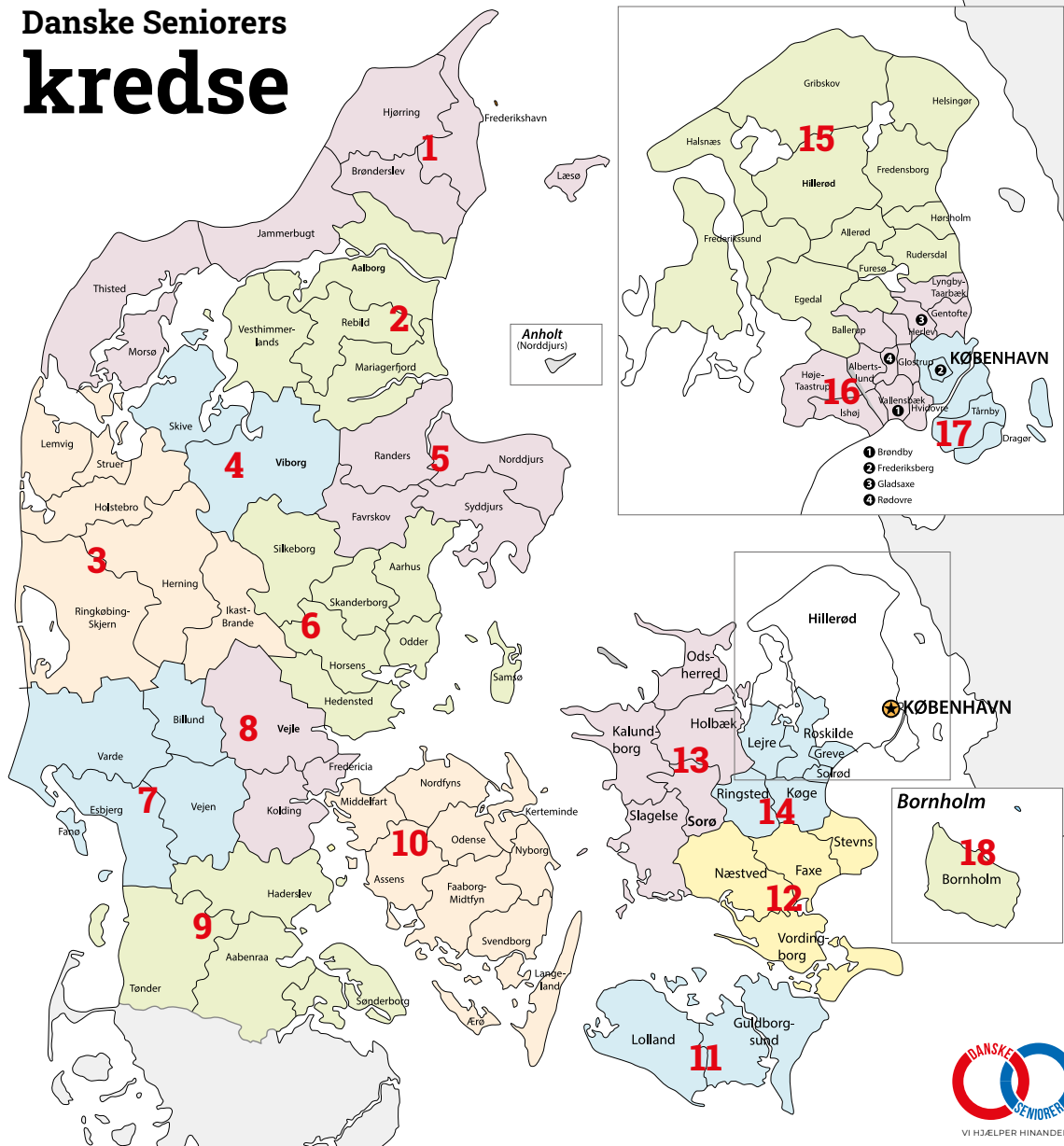
KREDSBESTYRELSESARBEJDE

Danske Seniorer er inddelt i 18 kredse, og i de kredse, hvor der er over 50 personlige medlemmer, har de personlige medlemmer ret til at vælge en repræsentant til at sidde i kredsens bestyrelse. Valget af denne foregår naturligvis også på kreds-generalforsamlingen.

Alle medlemmer af Danske Seniorer kan deltage i kongressen og har taleret. Kun delegerede har stemmeret.

Der vil blive opkrævet et deltagergebyr, der vil være inkl. forplejning.

Danske Seniorers kredse



KREDSENE DÆKKER DISSE KOMMUNER:

1: NORD Hjørring · Frederikshavn · Thisted · Jammerbugt · Morsø · Læsø

2: AALBORG Aalborg · Rold · Vesthimmerland · Mariagerfjord

3: MIDT/VEST Lemvig · Struer · Holstebro · Herning · Ringkøbing · Skjern · Ikast · Brande

4: VIBORG Skive · Viborg

5: RANDERS Randers · Favskov · Norddjurs · Syddjurs

6: ØSTJYLLAND Silkeborg · Aarhus · Skanderborg · Horsens · Odder · Hedensted · Samsø

7: SYD/VEST Varde · Billund · Esbjerg · Fanø · Vejen

8: TREKANTEN Vejle · Kolding · Fredericia

9: SØNDERJYLLAND Tønder · Haderslev · Aabenraa · Sønderborg

10: FYN

11: LOLLAND-FALSTER Lolland · Guldborgsund

12: SYDSJÆLLAND Næstved · Faxe · Stevns · Vordingborg

13: VESTSJÆLLAND Odsherred · Kalundborg · Holbæk · Sorø · Slagelse

14: ØSTSJÆLLAND Lejre · Roskilde · Greve · Solrød · Køge · Ringsted

15: NORDSJÆLLAND Halsnæs · Gribskov · Helsingør · Fredensborg · Frederikssund · Hillerød · Egedal · Hørsholm · Allerød · Furesø

16: KØBENHAVNS OMEGN Lyngby-Taarbæk · Gentofte · Gladsaxe · Herlev · Ballerup · Albertslund · Glostrup · Rødovre · Hvidovre · Brøndby · Vallensbæk · Ishøj · Høje Taastrup

17: HOVEDSTADEN Dragør · Tårnby · Frederiksberg · København

18: BORNHOLM

HVORFOR GØR DE ÆLDRE IKKE OPRØR?

DU ER FOR SVÆKKET, NÅR DU KOMMER IND I ÆLDREPLEJEN

Debatkonference pegede på løsninger: Nye love. Tilpassede boliger, der skifter form og funktion. Mere tydelighed og nærværende chefer.



“Hvorfor er der ikke flere ældre, der gør oprør mod de vilkår, de får budt?”, blev Danske Seniorers direktør Katrine Lester spurgt ved Northern Horizons debatkonference om ældrevelværd i København i oktober.

Hendes svar var kort og kontant: “Du er så svækket, når du kommer ind i ældreplejen, at dine pårørende må tage kampen. Du kan ikke selv.”

Spørgsmålet blev stillet af Lars Ohnemus, bestyrelsesformand for Northern Horizon, der står bag finansieringen af plejehjem langs hele Østersøen, og som havde arrangeret konferencen med eet overordnet formål: At finde løsninger på de mange udfordringer i ældreplejen.

Katrine Lester pegede på, at der er behov for en grundlæggende revision af ældre-lovgivningen. “Saml love i en lovgivning, lød hendes radikale forslag, som hun supplerede med et: “Her kunne de private spille bedre ind og vise deres værd.”

Hun og adm. dir. Anette Damgaard fra Falck Healthcare skulle svare på, om nye løsninger, der understøtter et aktivt og sundt ældrelev, kan lette presset på det offentlige plejesystem, og begge svarede ja:

“Tilpas boligerne, sørg for adgang til aktivitet, psykologer, fysioterapi etc.”, sagde Anette Damgaard og Katrine Lester tilføjede, at man med fordel kan

samle rehabilitering på boligområdet. “Men også det kræver en lovændring”, påpegede hun.

Formanden for OK-Fonden Poul Erik Weidemanns mener, at vi mangler samfundssamtalen om, hvordan vi bruger pengene: “Ved vi, hvor vi er mest kosteffektive? Hvor vi får mest kvaliteten for pengene? Skulle vi lave noget andet end at bygge disse mange flere plejehjem? Bygge boliger, der skifter form og funktion? Lad os vise kommunerne, at vi derved ville få brug for meget færre plejehjemspladser”, sagde han.

Folk ved ikke, hvad vi byder de gamle

Mark Jensen, der er direktør for det kæmpestore private svenske plejeselskab Ambea, tilføjede til debatten om de ældres manglende oprør, at folk ikke ved, hvad samfundet byder de gamle. Og de har heller ikke forstået, sagde han, at vores eneste mulighed for at give dem ordentlige vilkår, er det, han kaldte “arbejdskraft-indvandring”.

Ambea har afdelinger i Sverige, Norge og Danmark med 26.000 medarbejdere og ansvar for 12.000 borgere i 350 kommuner. Mark Jensen undrer sig over, at vi interesserer os så lidt for hinanden her i Norden:

“Staten, kommunerne, politikerne

ser en masse til udlandet, men ikke til vore nærmeste naboer, som vi ellers ligner mest og kunne lære meget af”, siger han.

Han og konferencens øvrige debattører leverede en række pointer til den videre debat:

- ▶ Ambeas medarbejdere har stort set alle arbejdet i både den offentlige og den private sektor. En undersøgelse viser, de foretrækker den private af 3 grunde: Der er tydelighed, nærværende chefer og bedre mulighed for kompetenceudvikling.
- ▶ I Sverige er det almindeligt med et mix af friplejehjem og offentligt udbud, hvor vi i Danmark satser på friplejehjem. “Det giver en god dynamik. Det kunne vi lære af”, siger Mark Jensen.
- ▶ Politisk er det lettere at øge budgettet til hjemmeplejen end at bygge flere plejehjem.
- ▶ Der er behov for meget mere transparens mht. kommunale afregningspriser – og konsekvenserne.

Læs mere om Northern Horizon her: <https://www.nh-cap.com/>





Foto: Pixabay

KOM TIL ÆLDREKONFERENCE

Danske Seniorer sætter eksperter og politikere stævne på Christiansborg om den nye ældrelov.



Torsdag 19. januar 2023, kl. 10-14.30

Temaet er: Ny Ældrelov? Vi har inviteret Per Okkels, der stod i spidsen for arbejdet med "Den nye ældrelov", som var den tidligere regerings bud på et bedre ældreliv i Danmark.

Derudover kommer en række eks-

perter og ældreordførere fra de politiske partier, som skal diskutere emner som tilsyn og klageadgang, hjælpemidler, frit valg og inddragelse af pårørende.

Du kan finde det fulde program og info om, hvordan du tilmelder dig til konferencen, på vores hjemmeside

www.danske-seniorer.dk.

Kom og sig din mening. Alle er velkomne. Tilmelding er nødvendig!

Arrangør: Danske Seniorer Kreds Østsjælland, Kreds Vestsjælland og Kreds Lolland Falster samt Danske Seniorers hovedkontor.

VI HJÆLPER HINANDEN

Og vi lærer af hinanden – også med at drage omsorg for hinanden, når det bliver svært.



Foto: Silvia | Pixabay

Danske Seniorers medlemsforeninger gør et stort arbejde lokalt med aktiviteter, der fremmer fællesskabet og søger at inddrage både de aktive medlemmer og medlemmer, der fysisk ikke længere er så selvstændige som før eller som begynder at vise demenslignende symptomer.

“Det er vi i Danske Seniorer stolte af – og vi vil gerne hjælpe foreningerne til at gøre det endnu bedre”, siger Danske Seniorers direktør Katrine Lester, der ofte kan glæde sig over de gode historier om, hvad der lykkes ude i foreningerne: “For de fleste foreninger er det helt naturligt at hjælpe medlemmer med særlige udfordringer – eksempelvis glemsomhed, forvirring – eller som får svært ved at være en del af en aktivitet. Det ligger dybt i os som mennesker, at vi viser hensyn og giver plads til alle. Men vi har også brug for at dele de gode eksempler på hensyn, så vi sammen kan blive endnu bedre til det”.

Vi skal lære af hinanden

Derfor har Danske Seniorer sammen med Marselisborgcentret sat gang i et nyt projekt, der skal munde ud i tips og tricks og redskaber til at blive endnu

bedre til at rumme medlemmer med begyndende demens eller demenslignende symptomer.

“Vi vil gerne have eksempler på, hvordan man hjælper og giver plads til seniorer, der over tid begynder at få svært ved at deltage. Det er ofte lettere at finde løsninger for medlemmer med fysiske vanskeligheder – man kan nå langt med teleslynge, handicaptolletter, ramper og fælles køreordninger. Derimod kan det være lidt sværere, hvis medlemmer får kognitive vanskeligheder. For hvordan griber man det an, så både medlemmet og foreningen stadig trives? Hvordan taler vi om det, der kan være svært – både i foreningen men også som privatpersoner?”

Fortæl om det, der lykkes

Foreningsformænd og kasserere modtager derfor i disse uger et spørgeskema om demensvenlige aktiviteter i foreningen og en del vil efterfølgende blive kontaktet af Marselisborgcenter, der vil gennemføre opfølgende interviews, så vi kan blive helt skarpe på, hvad der virker ude i foreningerne.

Jeres gode råd

Ud over at indsamle de gode eksempler og gode historier fra foreningerne skal projektet også munde ud i et katalog af gode råd og filmklip, der være til inspiration for andre foreninger.

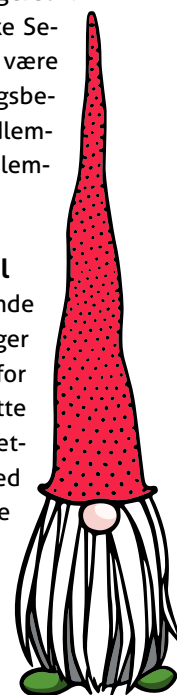
Det hele vil blive samlet på vores hjemmeside, så både foreninger og medlemmerne hver især kan finde inspiration til hvordan, vi som fællesskab kan blive bedre til at hjælpe udsatte seniorer til at forblive en del af fællesskabet så længe som muligt.

Vi kommer ud og fortæller

I løbet af det næste år kommer vi også ud til jer og fortæller om erfaringerne. Møderne bliver arrangeret i samarbejde med Danske Seniorers kredse og de vil være åbne for både foreningsbestyrelser, foreningsmedlemmer og personlige medlemmer.

Vi kan gøre en forskel

“Vi har en grundlæggende tro på, at seniorforeninger kan gøre en forskel for både stærke og udsatte seniorer. Vi håber, at dette projekt kan være med til at give foreningerne og vores medlemmer redskaber til at hjælpe hinanden”, siger Katrine Lester.



Projektet er støttet af Socialstyrelsen og løber til og med december 2023.

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.

900.000 KR. TIL FORENINGERNE I 2022

Også derfor er det en fordel for seniorforeninger og -klubber at være medlem af Danske Seniorer.



I 2022 kunne Danske Seniorers medlemsforeninger hente mere end 900.000 kr. til forskellige aktiviteter i foreningen fra ISOBROs Lokalforeningspulje.

Det er en af de fordele der er ved at være medlemsforening i Danske Seniorer.

Der er ansøgningsfrist én gang om året, det har mange foreninger benyttet sig af. I alt har 155 foreninger i Danske Seniorer fået 5.870 kr. hver fra den populære pulje, som støtter lokale foreninger over hele Danmark.

”Det er rigtig godt for foreningsdanmark, at der findes sådan en pulje. ISOBRO laver et godt stykke arbejde, og vi er meget glade for vores medlemskab af organisationen,” siger direktør Katrine Lester.

Hun glæder sig over, at især mange mindre foreninger har søgt puljen, og fremhæver, at pengene kommer til at gøre en stor forskel ude lokalt – præcis som det er meningen med puljen.

I 2022 var der ca. 6 mio. kr. til fordeling blandt medlemsorganisationernes medlemsforeninger og de bevilligede penge skal bruges til det lokale, frivillige foreningsarbejde senest 15. december 2023.

Pengene kommer via en bevilling fra Socialstyrelsen.

200 kroner gør en kæmpe forskel

I 2019 blev Danske Seniorer for første gang anerkendt af SKAT som en velgørende institution. Det betyder, at vi nu er en NGO på linje med fx Røde Kors og Kræftens Bekæmpelse. Det giver os nogle fordele, fx kan vi nu søge om refusion for en del af den moms, vi betaler. Det er bl.a. takket være denne godkendelse, at vi kunne holde kontingent i ro på kongressen sidste år.

Det er også kun fordi vi er NGO-godkendt af SKAT, at vi kan være medlem af ISOBRO så vores foreninger blandt andet kan søge lokalforeningspuljen.

Doner, så vi kan hjælpe jer

Men anerkendelsen kommer med en pris: vi skal nemlig hvert år bevise, at vi har opbakning til vores arbejde. Her er medlemstallet ikke nok.

Vi skal ligesom sidste år modtage mindst 100 donationer a 200 kr. for at kunne fortsætte med at være på NGO-listen.

Flere må gerne gå sammen om at donere 200 kr., bare de kommer som én indbetaling. En sådan gave fra medlemmer, foreninger eller venner af Danske Seniorer, vil være med til at sikre, at vi også i 2022 kan opnå godkendelse fra SKAT. Det vil selvsagt være en kæmpe hjælp.



Bank eller mobilepay

Man kan støtte på to forskellige måder:

1. indbetal 200 kr. på mobilepay til nr. 25 51 12
2. indbetal 200 kr. på vores bankkonto i Arbejdernes Landsbank, bankreg.nr.: 5301 konto-nr. 0282255.

Beløbet kan trækkes fra i skat, hvis man skriver dit cpr-nr. i meddelelsesfeltet. På forhånd tak.

KELD OG HILDA UNDERHOLDER PÅ ÆRØ HOTEL

3 dages underholdningsophold på skønne Ærø

Opholdet inkluderer:

2 x Overnatning i dejligt standard dobbeltværelse på Ærø Hotel, 2 x Stor morgenbuffet, 2 x 3-retters aftenmenu (Suppe, Steg & Is), 1 x Kaffe med Ærøpandekager, 1 x Underholdning med Keld og Hilda, 1 x Underholdning med Elsebeth Iver, 2 x Dinnermusik, 1 x 3-timers guidet bus-tur på Ærø, 1 x Entrebillet til Marstal Søfartsmuseum samt færgebillet t/r med ÆrøXpressen (sejler mellem Langeland og Ærø)

Datoer for ankomst i januar 2023:
11., 13., 15., 17., 19., 21., 23., 25., 27., 29. samt 31.

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

Kun
2.095,-
Pr. person
fillæg for enkeltværelse

Thomas Eje underholder i Februar 2023

Benyt annonsekoden C48 og book direkte på
www.aeroehotel.dk eller tlf. 6253 2406



MED EN TESTAMENTARISK GAVE KAN VI REDDE LIV

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

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

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

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

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



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

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

FORÅRSREJSER

med bus og dansk rejseleder

Blomster i Holland

PUTTEN

Forårsrejse til det blomstrende Holland. Besøg i Amsterdam og Giethoorn, kongepaladset Het Loo og blomsterparken i Keukenhof. Busrejse, hotel med halvpension, udflugt og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 27/3, 2/4, 6/4, 10/4, 17/4, 21/4, 24/4, 1/5, 8/5.

5 dage. Fra kr. **3.795,-**

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 udflugt. Rejs 1/4, 8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5.

6 dage. Fra kr. **6.395,-**



Skønne Italien

TOSCANA

Flot forårsrejse til det smukke, lune Toscana med olivenlunde, pinjer, laurbærtræer, cypresser og alle vinmarkerne. Busrejse, hyggeligt hotel med halvpension, spændende udflugt og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 1/4, 8/4, 22/4, 6/5, 20/5, 3/6, 10/6, 17/6 el. senere.

9 dage. Fra kr. **5.495,-**

GARDASØEN

Dejlig forårsferie til skønne, lune Gardasøen. Her er alt til en afslappende ferie: klart vand, behageligt klima og hyggelig atmosfære. Busrejse, hotel med halvpension, udflugt og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 1/4, 8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 27/5, 3/6 el. senere.

9 dage. Fra kr. **5.995,-**



Forårets storbyrejser

PARIS

Oplev den herlige stemning i de små snævre gader, det pulserende storbyliv på de brede boulevarder, Eiffeltårnet, Mona Lisa og aftenstemning på Montmartre. Busrejse, dansk rejseleder, udflugt og centralt hotel er inkluderet. Rejs 2/4, 23/4, 21/5, 4/6, 2/7 el. senere.

7 dage. Fra kr. **5.695,-**

PRAG

Skøn storbyferie til Prag med oplevelser for dig, som kan lide at gå på opdagelse i fortiden og nyde tidens storbymiljø. Busrejse, godt hotel m. morgenmad, udflugt og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 18/6 el. senere.

7 dage. Fra kr. **4.395,-**



Gratis påtigning ved 48 danske byer

Langtidsferie - 25 dage

En langtidsferie med bus er til dig, som elsker at rejse over land. Med rejselederen kommer vi rundt til mange store seværdigheder. Desuden god tid til at slappe af i det behagelige klima og nyde hotellet og byen.

AMALFIKYSTEN

Bus, hotel og halvpension inkl.
Rejs 26/2 el. 29/10. Fra kr. 12.995,-

COSTA DEL SOL

Bus, hotel og halvpension inkl.
Rejs 26/2 el. 29/10. Fra kr. 11.995,-

SICILIEN

Bus, hotel og halvpension inkl.
Rejs 26/2 el. 29/10. Fra kr. 12.295,-

TOLO

Bus, hotel og halvpension inkl.
Rejs 26/2 el. 29/10. Fra kr. 12.295,-



Forbehold for trykfej og udsoilte afgange. Energittilæg kan blive tilføjet prisen

riis  **rejser**

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

GODT REJSESELSKAB

VIND MED SENIORBLADET

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



Denne gang har vi to meget forskellige bøger til jer – En erindringsbog fra en af Danmarks mest elskede sangere og ikoniske stemmer, og en skøn svensk feel-good roman med masser af julestemning. To bøger, som man helt sikkert kun kan blive i godt humør af at læse.

Hvis du elsker at læse en god bog, 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.

Falske perler og brændte hjerter af Ewa Klingberg, Gads Forlag.

En varm og charmerende feel good-fortælling om, at man aldrig må give op, uanset hvor hård tilværelsen end måtte være.

Marika forsøger ihærdigt at skabe lidt julestemning i det sommerhus, hun har lejet. Den nyindkøbte adventstage spreder et stemningsfuldt skær, men brunkagerne brænder på i ovnen, og hovedet er fuldt af tanker. Var det nu også rigtigt



at rejse væk fra datteren og at lade kærligheden bag sig? Og hvordan trives hun egentlig med det nye liv dybt inde i de smålandske skove? En dag

bliver hun inviteret til middag, hvilket uventet leder hende tilbage i tiden til 1800-tallet og til en pige, som kæmper for at redde sin familie fra fattiggården.

Falske perler og brændte hjerter er tredje selvstændige bind i den populære Huskvarna-serie, hvis bøger udspiller sig i 1800-tallet og i nutiden, og alle skildrer uventede skæbnemøder og varme bekendtskaber mellem mennesker. Bøgerne kan sagtens læses uafhængigt af hinanden.

Rødvin & memoirer

af Peter A.G. Nielsen, Politikens Forlag.

Siden 1989 har Peter A.G.'s sang "Når jeg bli'r gammel" været en af Danmarks mest elskede sange. I teksten lover han os, at han på sine gamle dage vil sidde på en bar og "dele

rødvin og memoirer med de andre gamle i solen". Det gør han nu. Peter A.G. fortæller levende og humoristisk og vidt og bredt. Om



livet som barn og ung i Vestjylland, om at realisere drømme og starte Gnags sammen med sin storebror. Om udlængsel, idealer og chancer, der skulle

gribes undervejs for at få Danmarks nu ældste rockorkester til at fungere i næsten 60 år og hele tiden komme med nyt til den danske sangskat.

Rødvin & memoirer er et stykke oplevet danmarkshistorie fra 1952 og helt frem til Gnags' nyeste album og turné i sommeren 2022.

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 – Falske perler" eller "Bogkonkurrence – Peter AG". 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 **1. januar 2023**.

Et stort tillykke til

Anton fra Ringkøbing, der vandt "Strøm", og Anne Grethe fra Svogerslev, der vandt "En sten for Eva". Vi håber, I begge har haft nogle rigtig gode læseoplevelser.



Foto: Sincerely Media / Unsplash

MEDLEMSFORDELE

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



GOBOAT

I hele 2023 får du 10 % mandag-torsdag – 5 % fredag-søndag på leje af Go boat. Rabatten gælder i Odense, København, Aarhus og Ålborg



15 % rabat på overnatning med morgenbuffet.



Hver mandag (undt. helligdage) kl. 10-12 på tlf. 89 34 35 06 kan du hos Universadvokater gratis få svar på korte spørgsmål, der kan klares "på stedet", om privatlivets juridiske forhold.



50 % rabat på plakater i museumsbutikken.



Rabat på reparation af stenslag: 392,50 kr. på første stenslag og efterfølgende: 147 kr./stk.

DANMARKS BORG CENTER

Spændende viden og sjove udstillinger om mere end 2.000 danske borge og voldsteder. Du får 25 kr. rabat på din entré.



Som medlem får du 10 % rabat og gratis opgradering til udsigtsværelse, når der er ledige rum.



Før i tiden eksporterede vi i Danmark tøj til hele verden! Kom med en tur tilbage i tiden hos Tekstilmuseet. Som medlem får du entré for kun 55 kr.



Du får 10 % rabat på værelsesprisen, når du booker på <https://www.cabinn.com/> Brug koden: CSAVADE



Gratis høretest, 10 % på egenbetalingen og tryghedsordning, så du slipper billigere, hvis et af dine apparater går tabt.



Vis dit medlemskort og få 15 kr. i rabat på entréen.



15 % rabat på undervognsbehandling af din bil. Brug linket på vores hjemmeside.

Når du køber tivolikort i Rejsehjørnet får du både rabat og det fysiske kort i hånden. Tivolikort: 370 kr. Turpas: 200 kr.

MASSER AF FORDELE – OGSÅ FOR **FORENINGER**



Som medlemsforening i Danske Seniorer er man en del af en "familie", hvor vi hjælper hinanden med meget og meget både lokalt og på landsplan.

Danske Seniorer er den organisation, der taler seniorforeningernes sag, når politikere træffer beslutninger, der bliver til benspænd for små sociale foreninger.

Og så er der de praktiske fordele.

Medlemsforeninger

- ▶ har mulighed for at forhåndsreservere billetter til alle Danske Seniorers store koncerter
- ▶ kan søge ISOBROS' Lokalforeningspulje om økonomisk støtte til sociale arrangementer
- ▶ skal ikke selv betale den lovpligtige Koda-afgift på ca. 500 kr., når der er levende eller indspillet musik på programmet i foreningen til fx gym-

nastik, holdtræning, og underlægningsmusik ved filmvisning.

- ▶ kan bruge vores medlemsystem til at holde styr på medlemmerne. Det har flere fordele, bl.a. at det er GD-PR-sikkert.

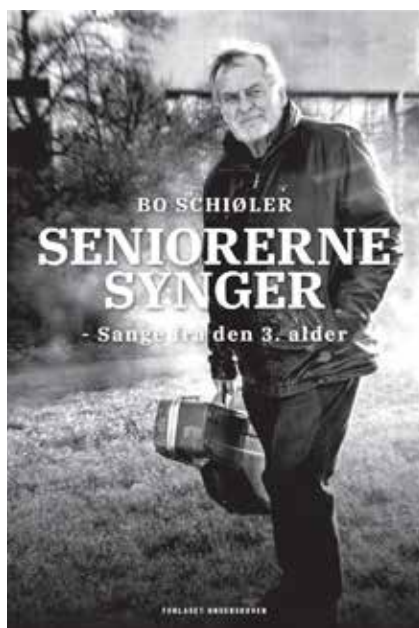
Vil du vide mere – kontakt vores organisationskonsulenter i Jylland: Connie Lassen, tlf.: 35 24 00 57 – i øvrige Danmark: Rikke Samssund, tlf.: 35 24 00 42.

Nyttig viden om puljer, love og regler

Ca. en gang om måneden får formænd og kasserere et foreningsnyhedsbrev med nyttig viden om puljer, der kan søges, foredragsholdere eller udflugtsmål, der giver medlemsforeninger rabat, og om aktuelle emner, som en foreningsbestyrelse bør være bekendt med.

To gange om året kommer "Bestyrelseshjælperen" med bl.a. vejledning til bestyrelser om nye regler og love, der påvirker foreningsdrift.

Se mere på danske-seniorer.dk/medlemsfordele/foreningsfordele



SENIORERNE SYNGER – MED RABAT

Medlemsforeninger sparer 40 kr./stk. på Seniorerne synger - Sange fra den 3. alder. Normalpris: 160 kr. – medlemsforeninger: 120 kr. ved køb af mindst 25 stk.

Seniorerne synger – sange fra den 3. alder er 40 originale sange om alderdommens udfordringer, fordomme og lyse stunder. Sangene er alle skrevet fra en +65-årigs perspektiv til de "modne danskere" og fulde af humor og livslyst.

100 sider, med noder og guitar-becifringer, udgivet på forlaget Under-skoven.

SAMME INDIVIDUELLE RABATTER TIL ALLE

Alle medlemsforeningers medlemmer får et Danske Seniorer-medlemskort, der giver adgang til et hav af rabatter på varer, tjenester og oplevelser. Det er foreningen selv, der styrer udlevering af medlemskort til foreningens medlemmer.



KOLTURKASSEN

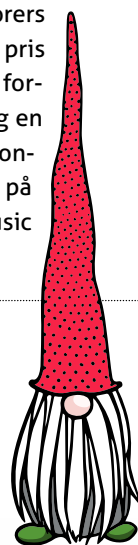
Billetter til alle vores koncerter finder du på www.danske-seniorer.dk/oplevelser/koncerter
Har du brug for hjælp, så ring til vores dygtige frivillige i Rejsehjørnet
mandag-fredag kl. 9.30-14 – tlf. 35 37 24 22.

Skønne
oplevelser
til senior-
venlig pris

JULEGAVEN TIL DEN, DER HAR "ALT"

Vi er allerede nu klar med skønne oplevelser i 2023. Og vi har et godt tilbud til dig, der går og spekulerer på, hvad du mon skal give den ene eller anden i julegave - eller måske selv kan ønske dig i julegave:

Billetter til Danske Seniorers koncerter til seniorvenlig pris og du kan vælge mellem forrygende nytårskoncerter og en herlig "bliv glad i sjælen"-koncertturne 2023, der byder på alt fra swing, Rat Pack Music og skønne evergreens.



NYTÅRSKONCERT I AARHUS OG HERNING

Du kan stadig nå at glæde dig selv eller en du kender med billetter til Året store nytårskoncert 12. januar kl. 19-21.30 på Aarhus Rådhus og 14. januar kl. 15-17.30 i Herning Kongrescenter.

Nytårskoncerten i København er udsolgt.

ALLE TIDERS REVY 2023

Sidste års Alle tiders revy i København blev en bragende succes, så vi er klar igen i april 2023 med et nyt udtræk af de bedste, de sjoveste og de mest tankevækkende revyindslag fra året, der gik.

Vi ses i 11. april kl. 12 i Tivolis Koncertsal. Billetter kommer i salg 5. januar.



Revydirektør og kapelmester Mickey Pless (tv) har samlet et forrygende festligt hold til Alle tiders revy 2023: du kan bl.a. møde Karsten Jansfort og Rasmus Krogsgaard.

MUSIKALSKE STJERNESTUNDER

I maj kan du opleve Lisbeth Kjærulff, Kirsten Sigaard, Jesper Lundgaard og Gert Henning-Jensen i koncerten, vi har kaldt Musikalske Stjernestunder. Det er 1. maj i Tivolis Koncertsal – og billetter kommer i salg først i det nye år.





TAG MED OS "DOWN MEMORY LANE"

I maj og juni kan du komme med Danske Seniorer på en tur tilbage i tiden. På scenen er to af Danmarks vel mest kendte skuespillere Amalie Dollerup og Jens Jacob Tychsen, der begge har skabt sig et navn som både sangere og skuespillere.

De optræder sammen med et veloplagt Prinsens Musikkorps.

Sammen serverer de en skøn blanding af Kaj Normann Andersen, Leo Mathiesen og Bent Fabricius Bjerre – og sange vi kender fra store internationalt kendte og elskede entertainere som bl.a. Frank Sinatra og Dean Martin.

Alt sammen krydret med skønne danske evergreens fra de skrå brædder – og mon ikke også vi får et drys badehotel-stemning? Lige til at blive glad helt ind i sjælen af!

Læs mere i interviewet med Jens Jacob Tychsen, af mange bedst kendt som "Hr. Weyse" i TV-serien Badehotellet, på side 33.

Til Danske Seniorers koncerter er alle, som har lyst, velkomne!

Spilles i hele landet

- ▶ Tirsdag 9. maj kl. 20: Ringsted Kongrescenter
- ▶ Torsdag 11. maj kl. 13: Tivoli, København (med forbehold for tidspunkt)
- ▶ Fredag 12. maj kl. 19.30: Maribo Hallerne
- ▶ Tirsdag 6. juni kl. 14: Herning Kongrescenter
- ▶ Onsdag 7. juni kl. 14: Samværket, Kolding
- ▶ Fredag 9. juni kl. 19: Idrætscenter Vendsyssel, Vrå
- ▶ Lørdag 10. juni kl. 14: Alsion Sønderborg



Prinsens Musikkorps er oprindeligt et militærorkester – i dag spiller det alt fra "rock til barok."



”KOMMER DU SOM HR. WEYSE?”

Næh... Jens Jacob Tychsen kommer som sig selv
– og heldigvis elsker han Swing og Rat Pack Music og at underholde!



Man kan hurtigt blive sat i bås, når man som skuespiller Jens Jacob Tychsen brager igennem i en rolle, så folk nærmest tror, han er karakteren. Det er naturligvis den elskeligt forfængelige, dameglade kongelige skuespiller Hr. Weyse i tv-serien Badehotellet, der er tale om.

”Der stod i manus ’42-årig kgl., kruk- ket skuespiller kommer ind på gårds- pladsen i åben sportsvogn og springer ud og siger: ’Er det her man kan få rødspætter?’”, fortæller Jens Jacob Tychsen, der viste sig at være perfekt til rollen.

Og så er han jo lidt sat i bås. På godt og ondt – for på den ene side betyder det, at han er lykkes med Hr. Weyse. På den anden side, siger han: ”Der er så meget andet skøn musik, som tv-serien lukker ned for. Så meget andet, jeg gerne vil.”

Og så er han alligevel heldig: for sangene og musikken i serien passer skue- spilleren bag rollen særdeles godt. Han kan godt li’ det, Weyse kan li’.

”Det havde været sværere, hvis jeg gerne ville synge Gnags”, siger han med et skævt smil.

Som skabt til mig

”Uden jeg kunne vide det, blev rollen ligesom skabt til mig. Til at starte med tror jeg ikke Weyse var tænkt som en stor rolle, men en birolle. Men den er kommet til at fylde – men det anede vi ikke noget om. Det kunne lige så godt være gået galt”, siger han om tv-seri-

en, der første gang rullede over skær- men i december 2013.

”Det var en helt ny stilart – og enten ville folk elske det, eller hade det. Det var virkelig angstprovokerende”, husker han. Men seertallene viser, at alle bekymringer blev gjort til skamme.

Men det er ikke hele historien om manden bag rollen.

Han kan så meget andet...

Jens Jacob Tychsen har prøvet det me- ste: På teatret har han, som han siger: ”fået lov til så mange ting, i de første mange år i min karriere”. Allerede som 23årig fik han lov at spille Hamlet og som fast skuespiller på Det Kgl. Teater har han haft store roller i stykker skre- vet af Shakespeare, Molière og Kafka. Han har også lagt stemme til et hav af tegnefilmfigurer og dokumentarudsen- delser.

I den mere ”skumle afdeling” kan man bl.a. opleve Jens Jacob Tychsen som masse-morderen ”Indianeren” i tv-serien Rejseholdet fra starten af 0’erne.

Slut med at være anonym

”Overordnet, så er der plus og minus at skabe en karakter, det er vidunderligt, hvor meget kærlighed, man får – og også sværere at slippe af med den”, siger han og fortsætter: ”Man kan sag- tens være med i en tv-serie og folk sy- nes, man er go’. Men at blive folkelig er noget andet. Det er slut med at være anonym.”

Men det har også sine gode sider. For ligesom karakteren i tv-serien har Jens Jacob Tychsen en mission. Han vil un- derholde:

Folk trænger til at more sig

”Folk trænger til at hygge sig og more sig og grine”, siger han. Til at sætte sig ned og bare lade sig underholde.

”Det vil jeg gerne vil være med til. Jeg har jo skabt lidt min egen stil i re- pertoiret. Jeg elsker swing og Rat Pack Music, som især Frank Sinatra og Nat King Cole var eksponenter for”, fortæl- ler Jens Jacob Tychsen:

”Mange er jo hits og evergreens, og jeg har ligesom valgt at blande med gamle revy- og filmhits, som får et lille ’spark i røven’”, siger han.

Og du kan allerede begynde at glæde dig; Jens Jacob Tychsen, Amalie Dolle- rup og Prinsens Musikkorps, der popu- lært sagt spiller alt fra rock til barok, udgør årets Danske Seniorer Koncert- turne.

Det bli’r en fest

I maj og juni kommer koncerten rundt i hele landet. Det bliver en skøn blan- ding af Kaj Normann Andersen, Leo Mathiesen og Bent Fabricius Bjerre – og sange vi kender fra store entertainere som bl.a. Frank Sinatra og Dean Martin.

Alt sammen krydret med skønne danske evergreens fra de skrå brædder – og mon ikke også vi får et drys bade- hotel-stemning?

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT



**CIRKUSBYGNINGEN
WALLMANS**

Søndag 8. januar

kl. 17.30

UDSOLGT



**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

**DANSKE
SENIORER**
VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORERS

KONCERTTURNE 2023



I år med skuespillerne **Amalie Dollerup** og **Jens Jacob Tychsen** og et veloplagt **Prinsens Musikkorps**. Det bliver en blanding af skønne internationale og danske evergreens – og mon ikke også vi får et drys badehotel-stemning?

Tirsdag 9. maj: Ringsted Kongrescenter

Torsdag 11. maj: Tivoli, København

Fredag 12. maj: Maribo Hallerne

Tirsdag 6. juni: Herning Kongrescenter

Onsdag 7. jun: Samværket, Kolding

Fredag 9. juni: Idrætscenter Vendsyssel, Vrå

Lørdag 10. juni: Alsion Sønderborg

KR.
225,-
+ gebyr

Billetsalg fra 30. november
www.danske-seniorer.dk/oplevelser/koncerter



VI HJÆLPER HINANDEN

Tisvilde Højskole

Kurser 2023

Se dem på tisvildehoejskole.dk

Tisvilde Højskole 50+ ligger i centrum af det smukke Tisvildeleje med den kilometerlange sandstrand og det smukke Tisvilde Hegn. Højskolen har hvert år et utal af forskellige spændende kurser. Kig ind på kurser 2023 og se om der er noget for dig.

Højskolen har en varm og hyggelig atmosfære, søde og hjælpsomme medarbejdere og et køkken, der går ind for økologi og fremtryller de lækreste retter.

Vi glæder os til at byde dig velkommen!



tisvildehoejskole@gmail.com
Telefontid: tirs.-tors. kl. 10-14.

48 70 76 36



VI SYNGER 200 SANGE EN UGE MED **FÆLLESSANG**

Senior højskolekursus • 6 dage • 9. - 14. januar • pris 4.750 kr.

Syng med på alle de sange, du kender - og alle de nye, du vil få lært.

Vi skal ud i alle hjørner af højskolesangbogen sammen med en perlerække af behjertede, kloge og vidende højskole- og musikmennesker.

Mød bl.a. komponist Erling Lindgren, sangskriver Janne Mark, sognepræst Louise Højlund, musikerne Søren Friboe, Niels Erichsen, Søren Jensen, Sara Grabow samt jazzpianist Willy Egmose.

Foredrag, fællessang, fordybelse, dejlig mad og Danmarks smukkeste havudsigt.

Kursusledere: Helge Teglgård og Louise Brandstrup

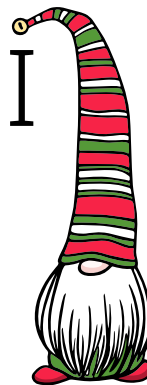


**RUDE STRAND
HØJSKOLE
FOR SENIORER**

rudestrandhojskole.dk
Kystvejen 114, Odder
Tlf. 86 55 89 44



DER ER **TO VEJE** IND I DANSKE SENIORER



Man kan vælge, om man vil være personligt medlem
– eller medlem via en seniorforening eller -klub.



Personligt medlem

Vil man være personligt medlem af Danske Seniorer, kan man enten udfylde kuponen herunder og sende den til os med posten - eller man kan melde sig ind på www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem.

Som personligt medlem betaler man kontingent direkte til Danske Seniorer 150 kr. pr. om året - samlevende par 200 kr.

Medlem via klub eller forening

Har man lyst til at være medlem via en forening eller klub, der er medlem af Danske Seniorer, kontakter man den lokale forening.

Alle medlemsforeninger findes i oversigten på danske-seniorer.dk, hvor der også er link, så man kan kontakte foreningen direkte.

Kontingentet betales lokalt og bestemmes af den enkelte forening.

Medlemsfordele for alle

Både personlige medlemmer og medlemmer, der er medlem af Danske Seniorers foreninger, har adgang til samtlige medlemsfordele.

Som medlem via en forening får man derudover lokalt fællesskab og adgang til foreningens aktiviteter.

Se alle medlemsfordele og rabatter på www.danske-seniorer.dk

Skal din forening være medlem?

Der er flere fordele ved at være medlemsforening i Danske Seniorer – se fx artiklen side 29.

Ring og hør mere hos vores organisationskonsulenter Jylland: Connie Lassen, tlf.: 35 24 00 57. Øvrige Dan-

mark: Rikke Samssund, tlf.: 35 24 00 42.

Støt arbejdet for det gode seniorliv

Danske Seniorer arbejder for det gode, trygge og sjove seniorliv. Vi står for aktive fællesskaber og for at fremme seniorer og seniorforeningers interesser.

Som medlem støtter du også dette arbejde.

Velkommen i fællesskabet.



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.

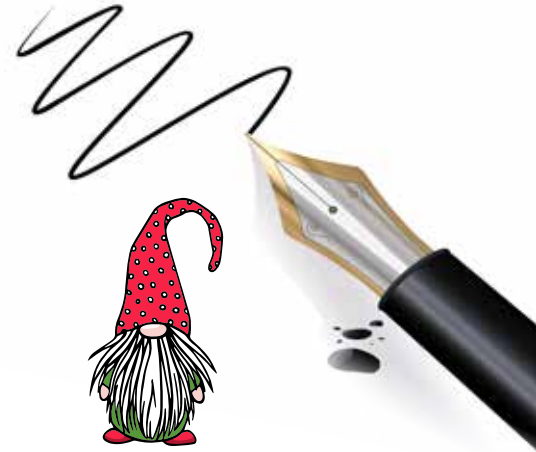
Ringsted – Slagelse: Frisk og slank kvinde 70+ søger en ærlig ven med humoristisk sans og bil, men ikke nødvendigt. Interesser: naturen, kort rejser, udflugter, gode samtaler ude som hjemme. **Billetmrk.: 4069**

København og omegn: Veluddannet og kultiveret dame søger ligestillede i 70'rne til fælles aktiviteter. Jeg har alsidige interesser som f.eks. litteratur, bio, teater, koncerter, kunst, samfund, rejser, naturen, udflugter etc. **Billetmrk.: 4070**

Himmerland: Ældre herre søger kvindeligt bekendtskab. Interesser: fælles interesser naturen og camping. **Billetmrk.: 4071**

Storkøbenhavn: Præsentabel kvinde søger mandlig ven +/- 70, med humor, kærlighed og intelligens. Jeg er livsglad, empatisk, har en bred almen viden og mange gode interesser. Kun Storkøbenhavn. Opgiv venligst tlf.nr. **Billetmrk.: 4067**

Storkøbenhavn: Hvorfor sidde alene, når man kan være sammen om fælles interesser? Mand, 64 år, søger kvinde med interesse for hjemlig hygge og også ture udenfor hjemmet. Alder uden betydning. **Billetmrk: 4072**



Storkøbenhavn: Pensionistlivet kan indeholde mange spændende oplevelser. Som single savner jeg et indholdsrigt privatliv, fortrolige samtaler, romantik, tv, hyggemiddage. Ønsker varmt kæresteforhold med kærlig ligefrem kvinde. Velorienteret mand ca. 70 år vedlæg telefonnr. **Billetmrk: 4073**

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

REJSEHJØRNET

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



Foto: Esther Gorlee | Unsplash

HOLLAND I BLOMST

27. april – 1. maj 2023.

Kombineret tog- og busrejse med opsamling i København, Ringsted, Odense, Kolding og Padborg.

Om foråret forvandles Holland til en symfoni af farverige blomster – en skønhed uden sidestykke. Med Danske Seniorer og Best Travel rejser du klimavenligt med tog fra København gennem Tyskland og det sidste stykke med bus over grænsen til Holland.

Udflugter iflg. program: Blomsterparken Keukenhof, Byvandring i hansebyen Zwolle, Blomsterauktionen i Aalsmeer, Kanalrundfart i Amsterdam.

Sidste frist for tilmelding: 3. januar 2023. Turen egner sig ikke for gangbesværede. Pris: 6.950 kr. – **medlemspris 6.790 kr.**



Foto: Hans Linde | Pixabay

6-DAGES REJSE TIL HARZEN

7. maj-12. maj 2023. Opsamlingssteder: Hovedbanegården, Valby St. og Ølby St.

Skøn tur til Harzen med udflugter til Braunlage og Schierke, med rundvisning og smagsprøver på lokal spiritusfabrik. Der vil desuden være tur med veterantog, svævebane, hestevogn og andet godt. Se det fulde program på hjemmesiden eller i Rejsehjørnet.

Sidste frist for tilmelding: 3. januar 2023. Turen egner sig ikke for gangbesværede. Pris: 5.995 kr. – **medlemspris 5.695 kr.**

**OBS: 5-STJERNET LUKSUSSAFARI
TIL SYDAFRIKA 2023: UDSOLGT!**



VANDRETURE

Turene er mellem 3 og 5 km. Vi går kl. 11 og slutter ca. kl. 13. Der er ingen tilmelding. Undervejs tager vi en kort pause, hvor der vil være mulighed for at spise en medbragt klemme. HUSK endelig drikkevand.

RYVANGENS NATURPARK OG MINDELUNDEN

Onsdag 1. februar 2023. Start: Hellerup St. overfor buspladsen. Slut: Hellerup St. Ca. 3 km.

Vi går gennem Naturparken til Mindelunden, fortsætter i Naturparken rundt om søen og slutter ved Hellerup St.



DYREHAVEN

Torsdag 5. januar 2023. Start og slut: Klampenborg St. Ca. 5 km.

Traditionen tro, går vi i Dyrehaven som start på året. Vi finder stier og håber på, vi møder rådyr. I pausen fortæller Anne Rovsing om Det Kgl. Teaters udendørs forestillinger. Måske kan turen gå langs galopbanen og Bakken. Vejret bestemmer.



UDFLUGTER

Billetter SKAL købes på forhånd til Danske Seniorers udflugter, da det desværre ikke er muligt at købe billet på mødestedet. Bestil billet i Rejsehjørnet på tlf.: 35 37 24 22.

VISENS VENNER

9. december kl. 18. Mødested: Kulturcentret Pilegården, Brønshøjvej 17.

Også i år er der den traditionsrige juleforestilling.

Vi skal lytte og synge med på nogle af de kendte og elskede julesange, og der bliver sikkert også plads til andre viser. Der er garanti for hyggeligt samvær, god stemning, og ikke at forglemme: det store julelotteri.

Pris 90 kr. – **medlemspris 70 kr.**



ERICHSENS PALÆ

2. marts 2023 kl. 17 – Mødested: Laksegade 7.

Bygningen, der er opført til den rige handelsmand, Erich Erichsen, er et af Københavns fornemmeste palæer fra klassicismen. Palæet er nok også det første borgerhus, hvor søjler er anvendt. Det var kun de kongelige og adelige, som boede så fornemt.

Sidste chance: Rundvisningen er sidste chance for at se bygningen med Danske Seniorer. Bygningen er nemlig solgt og skal bruges til forretninger og hotel.

Der vil blive serveret et lettere trakte-ment undervejs. Der er mange trapper, så turen er ikke for dårligt gående. Pris: 150 kr. – **medlemspris 100 kr.**

FOREDRAG MED REVDIREKTØR MICKEY PLESS

27. marts kl. 13. Mødested: Klærkesalen, Griffenfeldsgade 44 2200 København N.

Revydirektør og kapelmester Mickey Pless fortæller om sin vej til underholdningsverdenen og livet som revydirektør for en af Danmarks populæreste revyer, Nykøbing Falster Revyen.

Vi vil også få dejlige sange fra kunstnere, som han har optrådt sammen med i tidens løb, som nok for mange vil bringe os tilbage ned ad "memory lane".

Der kan tilkøbes kaffe og kage. Pris: 250 kr. – **medlemspris 150 kr.**

KØGE MINIBY OG RODODENDRONPARK

17. maj kl. 10.30. Mødested: Køge St.

Fra stationen går vi 15. min til Miniby-en. Husene dér er tro kopier af de huse, der lå i Køge By i årene omkring 1865, bygget i størrelsesforholdet 1:10 af entusiastiske frivillige pensionister.

Sidste frist for tilmelding er 12. maj. Pris: 375 kr. – **medlemspris 325 kr.**, inkl. frokost og kaffe.



RINGOVNEN NIVÅ TEGLVÆRK

27. april kl. 12.45-16. Mødested: Nivå St.

Vi følges de små 10 min. gang til Ringovnen. Ringovnen var banebrydende, fordi den sikrede en uafbrudt brænding ved hjælp af en vandrende ildzone og en god udnyttelse af den overskydende varme, der medførte store besparelser på brændstofforbruget.

Efter rundvisningen besøger vi Antons Bageri og drikker kaffe og spiser kage.

Sidste frist for tilmelding er 20. april 2023. Pris: 175 kr. – **medlemspris 125 kr.**





BANKO

20. december 2022 13.30-16.

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med banko og godt humør. Der spilles 10 spil, og der er præmie for 1 række, 2 rækker og fuld plade samt sidegevinster. Der bliver serveret kaffe og brød. Bankoplader købes på dagen. **Medlemspris 50 kr.**



Foto: Max | Pixabay

FOREDRAG OM ARV OG TESTAMENTE

6. februar kl. 14.

Har du styr på, hvem der arver efter dig, når du en dag ikke længere er her? Og ved du, hvem der tager beslutninger for dig i tilfælde af, at du ikke selv kan?

Cand. jur Erik Valgren giver overblik over arvereglerne, om hvornår der er grund til at oprette et testamente og hvordan det skal udformes. **Gratis.**

PETER WESSEL ALIAS TORDENSKJOLD - FUP OG FAKTA

Fredag 13. januar kl. 11-12.30.

Et foredrag om søhelten Peter Wessel Tordenskjold, som alle synes at kende. Men mange af de kendteste historier er ikke helt sande. Til gengæld er de sande historier om den usædvanlige unge fyr fra Trondheim endnu vildere og forunderlige. De er bare sjovt nok aldrig blevet kendte. Få et underholdende og fascinerende indblik i en mærkværdig fortid og om en bemærkelsesværdig person.

Sidste frist for tilmelding: 9. januar 2023. Pris: 150 kr. – **medlemspris 100 kr.**



PIGER I POLITIET

23. januar 2023 kl. 13-14.

Hanne Simonsen fortæller om at være ansat i politiet siden 1977, som det første hold piger, der skulle have samme uddannelse som mændene, hvilket var besluttet af ligestillingsrådet. Pris: 125 kr. – **medlemspris 75 kr.**

FOREDRAG OM BRONTË-SØSTRENE

17. februar 2023 kl. 11.

Lise Lotte Frederiksen, som fortæller om de berømte Brontë-søstre og deres liv på The Yorkshire Moors i Nordengland. Især romanerne Jane Eyre og Stormfulde Højder bliver behandlet, to af de berømteste romaner i engelsk litteratur!

Pris: 150 kr. – **medlemspris 100 kr.**





Vi gir' dig smilet igen

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

TandproTetikereren

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

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

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

FORENINGERNE KALENDER REGION HOVEDSTADEN



INDLEVERINGSFRISTER 2023

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 1/2023	2. januar senest kl. 12.	17. februar
SeniorBladet nr. 2/2023	6. marts senest kl. 12.	21. april
SeniorBladet nr. 3/2023	1. maj senest kl. 12.	16. juni

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

PERSONLIGE MEDLEMMER

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

KREDS BORNHOLM

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

20. feb. kl. 12: Kreds generalforsamling. Restaurant Mellem Byerne, Nordlandshallen, Allinge.
NYT i år: valg af personlige medlemmer til kongressen 11. okt. 2023 sker på kreds generalforsamlingen – se mere side 18. Kredsen byder på kaffe m. kage + frokost efter generalforsamlingen. GRATIS for medlemmer
Tilmelding af hensyn til forplejning til Linda på telefon 23 81 21 02 eller mail [lindametzsch\(a\)live.dk](mailto:lindametzsch(a)live.dk). Sidste frist for tilmelding 8. feb.

ALLINGE-SANDVIG SENIORFORENING

Mødested: 1. og 3. onsdag i hver måned i Kærnehuset på Kirkeplads i Allinge – kl. 13.30, medmindre andet oplyst.
Tilmelding til spisearrangementer og udflugter til Linda på tlf. 23 81 21 02

KNUDSKER PENSIONISTFORENING

Tilmelding til fester og udflugter: Hanne tlf. 23 45 42 85, Conni tlf. 24 22 38 42 eller [knudsker-pensionistforening\(a\)gmail.com](mailto:knudsker-pensionistforening(a)gmail.com).
Betaling til: kto.nr.0650.5367.467.942 – Mobilepay: 96301 – ved manglende betaling, annulleres tilmelding.

Faste grupper:

Malergruppe, kontakt: Erik Larsen tlf. 56 95 94 16 [eklo1946\(a\)gmail.com](mailto:eklo1946(a)gmail.com)
Ruth Hansen, tlf. 23 86 82 78 [RuthMarie\(a\)hotmail.dk](mailto:RuthMarie(a)hotmail.dk)

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

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

Stolemotion, kontakt: Anja Keil Jensen tlf. 22 61 11 67 - [anja.keil\(a\)hotmail.com](mailto:anja.keil(a)hotmail.com)
Onsdags-café, kontakt Lene Keil, tlf. 21 28 44 47

11. dec. kl. 13.30: Julehygge med gløgg og æbleskiver, kaffe og kage og sang v/Pensionistkoret. 50 kr. betales ved indgangen. Tilmelding

senest 4. dec.

KREDS HOVEDSTADEN

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

Sæt kryds i kalenderen 20. marts: Kreds Hovedstaden holder kreds generalforsamling i Danske Seniorers Hus i Griffenfeldsgade. Yderligere info: se næste senior blad.

NYT i år: valg af personlige medlemmer til kongressen 11. okt. 2023 sker på kreds generalforsamlingen – se mere side 18.

AKTIVE ÆLDRE PÅ NØRREBRO

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

Mandag kl. 10-11.30: Gymnastik

Mandag kl. 12-13.30: Kreds løb og Balance

Tirsdag kl. 10-12: Stavgang

Tirsdag kl. 9.30-11: Yoga

Tirsdag kl. 11-12.15: Varmtvandsgymnastik

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

Torsdag kl. 9.30-11: Gymnastik

Torsdag kl. 11.15-12.15: Stolegymnastik

Fredag kl. 11-12.15: Varmvandsgymnastik

Spiseklub: 1 x månedligt kl. 18

BORDINGHUS SPILLEMÆND

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

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

BRIGEKlubben SYD-VEST

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

Torsdage kl. 19-22.30: Bridge

CITYKLUBBEN

Et mødested for pensionister og efterlønsmødtagere.

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

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

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

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

CYKELBANDEN

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

DANSKE SENIORER FREDERIKSBERG

Formand: Line Andersen, tlf. 50 57 1345 - [danskeseniorer.frb\(a\)gmail.com](mailto:danskeseniorer.frb(a)gmail.com)

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

Arrangementer i Kedelhallen eller Den gule Villa, 1 gang om måneden (tag en flyer med hjem for kommende arrangementer). Nye medlemmer er velkomne, kontakt formanden.

11. dec. kl. 13: Vi mødes ved Sløjfen nr. 2 på Peter Bangs Vej, tilmelding er ikke nødvendig. Vores Gåture er for alle. Det er muligt for dig, at korte turen og alligevel være med til vores fælles "kaffesnak" efter turen.

FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

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

FORENINGEN BIRKEDOMMEVEJ

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

Mandage kl. 12.15-14: Seniorsport

Tirsdays kl. 11.30-13.15: Qi Gong

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

Torsdays kl. 12-13: Seniordans

Lørdage kl. 12-16: Malerklub

Særrangementer, udflugter mm: Se foreningens profil på Facebook

FORENINGEN SENIORHUSET VOC VALBY

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

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

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

Kontakt: Centerleder Lars Høimark, 5098 1963, lars(a)voc-valby.dk

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

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

Caféen er åben: hverdage kl. 10-14

Mandage kl. 10: Fællessang "syng dig glad"

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

Fredage kl. 12.30: Banko

Torsdage kl. 14: Slentreture

Mandage kl. 13 og fredage kl. 10.30: Cykelhold

Torsdage kl. 13: Krea cafe

FREDERIKSBERG SENIORKLUB OG VÆRESTED

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

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

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

KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

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

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

Onsdage kl. 10-13: Hobbyklubben

SPILLEGRUPPEN KARISMA– SYNG MED EGET NÆB

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

NABO ØSTERBRO

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

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

ONSDAGSBRIDGE

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

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

SENIOR BRIDGE – BIRKEKLUBBEN

Mødested: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade

58 – Kontaktperson: Kari Loge tlf. 21 44 36 33

Torsdage kl. 13-17: Bridge

SENIORGRUPPEN I TAT

Formand: Hans-Jørgen Møllegaard, Hørve Lammevej, tlf. 40 85 75 17 – hjemmolegaard(a)gmail.com.

SENIORKLUBBEN VANLØSE

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

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

Motionsmaskiner: Instruktør tirsdag kl. 11-12.30

Klubbens madordning: bestilles dagen før inden kl. 12 – og kan spises i klubben eller tages med hjem. Varm mad kan købes tirsdag og torsdag – pris: 50 kr. Smørrebrød kan købes onsdag – 15 kr./stk. Afbestilling af bestilt mad, skal ske senest samme dag kl. 10. på telefon 38 71 26 43.

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

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

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

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

Fredag kl. 12.30: Banko i klubbens lokaler

15. dec. kl. 13.30: Vi synger julen ind. Juleshow ved Michael Winckler

SENIORCENTRET SCT. JOSEPH

Mødested: Griffenfeldsgade 44, København N – Medlemskontor: tlf. 30 69 24 20 mandag-torsdag kl. 11-13

Åbent søndag-fredag. Se alle aktiviteter på www.seniiorcentret.dk

Projektet "Vi synger sammen": Vi inviterer alle seniorer, der kan li' at synge, til at komme og luften stemmen sammen med os en gang om måneden (tag en nabo eller ven med).

Vi synger kl. 13-15: 18. jan. - 15. feb. Deltagelse er gratis, og du har mulighed for at købe kaffe/te eller vand.

Yderligere info i SeniorCentret på tlf. til medlemskontoret.

TOVEKLUBBEN

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

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

Klubaktiviteter: Filmvisning, busture, udflugter, rejser og julefrokost

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

Kontakt: Kirsten Pedersen på tlf. 28 97 71 26 –

bedst hverdage kl. 9-10.

13. dec.: Julefrokost i Påfuglen i Tivoli

14. feb.: Naverhulen i Helsingør

WALK & TALK VANLØSE

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

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

Medlemsudflugt: En gang om måneden i hovedstadsområdet.

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

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

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

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

Svaneholdet: tirsdag kl. 10: i området v/Damhussøen og -engen, 5-7 km. Med el. uden stave. Mødested: Damhussøen bag Iskagehuset

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

KØBENHAVNS OMEGNS KREDS

*Kredsformand Inger Hansen
Gasværksvej 15, 6. 2630 Taastrup
Tlf.: 26 13 36 96 – mail: ostervemb64(a)hotmail.com*

6. feb. kl. 13.30-16: Kredsgeneralforsamling i Taastrup Kulturcenter Poppel Alle 12, 2630 Taastrup.

NYT i år: valg af personlige medlemmer til kongressen 11. okt. 2023 sker på kredsgeneralforsamlingen – se mere side 18.

ANNY KLUBBEN

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

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

Bankospil: torsdage i lige uger kl. 12.30-15

BRØNDBY PENSIONISTFORENING

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

CHARLOTTEKLUBBEN

Læs mere: www.charlotteklubben.dk

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

FAGLIGE SENIORER BRØNDBY

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

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

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

HEDEHUSENE PENSIONISTFORENING

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

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

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

SØLLERØDEGNENS PENSIONISTFORENING

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

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

Frokostbanko: 2 stk. smørrebrød + øl/vand, kaffe og småkager, 5 spil + ekstra spil. 75 kr. + 3 plader. Max. 35 pladser. Tilmelding nødvendig!

OBS: da Storm P-området skal ombygges, får vi muligvis andre lokaler til frokostbanko og Fritidsklubben, mere herom, på skærmen ved hovedindgangen eller ved formand/kasserer eller Bent Kelm.

Frokostbanko kl. 12.30: 25. jan. - 22. feb., Kulturcenter Mariehøj. Tilmelding senest 23. jan.

8. feb. kl. 14: Generalforsamling i Søllerød Sognegård. Indkaldelse vedlagt, tilmelding senest 1. feb.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE BALLERUP

Mødested: Præstevænget 12, Ballerup, tilgængelig for kørestolsbrugere.

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

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE HØJE TAASTRUP

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

KREDS NORDSJÆLLAND

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

Mødested: Skævinge Kro

Tilmelding: Til kredskasserer Lise Acthon tlf. 50 93 46 64 eller dslise(a)ctop.dk Betaling Nordsea reg.nr: 2276 knto.nr: 6278 585 350 – angiv navn, mail og evt. forening ved tilmelding via betaling.

23. jan. kl. 9.30: Temadag: Morgenkaffe m/brød og varm ret til frokost + kaffe og kage. Pris 150 kr.

Vi skal høre Skipper Jakob fortælle "Fra Fiskerdreng til Skipper på Fulton", Duoen Nellie og Frank underholder efter frokost.

Tilmelding af hensyn til forplejning senest 10. jan., deltagergebyr indbetales på bank. Bekræftelse følger efter modtagelse af betaling. Hele honoraret til Jakob går til vedligeholdelse af skonnerten Fulton.

20. marts kl. 9.30: Kredsgeneralforsamling, Skævinge Kro, Jernbanevej 1, 3320 Skævinge.

NYT i år: valg af personlige medlemmer til kongressen 11. okt. 2023 sker på kredsgeneralforsamlingen – se mere side 18.

Tilmelding af hensyn til forplejning til kredskassereren. Deltagergebyr indbetales via bank. Sidste frist for tilmelding 9. marts. Pris 150 kr. inkl. kaffe m/brød og frokost.

BLISTRUP PENSIONISTFORENING

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

7. dec.: Julefrokost på Gerlev Kro

14. dec.: Juleafslutning

DANSKE SENIORER SKIBBY

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

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

Banko: 4. og 18. jan. - 1. og 15. feb.

25. jan.: Temadag

22. feb.: Fællesarrangement

8. marts: Generalforsamling

DIN LOKALE BISIDDER

Kontakt: Erik Hendriksen, Helsingør, Tlf.: 28 26 43 21, baagoehendriksen(a)gmail.com

JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

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

Tilmelding: formand Henry Jensen. tlf.: 20 42 14 06 mail. opelhenry(a)gmail.com eller Rig-mor Nielsen tlf. 47 53 13 75.

6. dec.: Banko med ænder på 3. række

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

Banko: 3.,10.,24. og 31. jan. - 14. feb.

17. jan. kl. 12: Foredrag "Fra svigt til anerkendelse" Jan Vogel fortæller om sit liv på Børnehjemmet på Jægerspris Slot. Foredrag, mad, kaffe og kage - pris 150 kr. Husk tilmelding.

7. feb. kl. 13: Generalforsamling m/spisning.

Tilmelding er nødvendig

21. feb. kl. 12: Fastelavnsfest m/lækker mad og slå katten af tønden. Mad, kaffe og underholdning - pris 150 kr. Husk tilmelding

LYNGE SENIORKLUB

Kontakt formand: Leni Petersen tlf. 40 44 82 65 - len(a)len.dk

SJÆLLANDSKORET

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

SKÆVINGE SENIORER

Mødested: Frem til nytår Præstegården i Skævinge. Vi håber at Skævinge Kulturhus er færdigt til den tid, vi vender tilbage senere med nye informationer og nyt program for 2023, for mere info: www.skævingeseniorer.dk el. Facebook.

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

STENLØSE-VEKSO PENSIONISTFORENING

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

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

Bankospil: kræver medlemskab.

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

Julebanko kl. 18.30: 10. og 24. jan. - 7. og 21. feb. - 7. og 21. marts - 4. og 18. april - 2. og 16. maj.

Husk tilmelding til Lene

17. jan.: Sildebord og pakkefest. Medbring en fornuftig gave til 35-40 kr. Vi spiller banko om gaverne, 3 stk. gratis bankoplader. Kaffe med småkager og chokolade. Pris 60 kr.

31. jan.: Sildebord og underholdning v/Thopper. Kaffe med småkager. Pris 60 kr.

14. feb.: Fastelavnsfest med 3 stk. smørrebrød. "Vi slår katten af tønden". Musikken sørger Niels for. Kaffe med fastelavnsbolle. Husk tilmelding - pris 100 kr.

14. marts kl. 14: Generalforsamling

ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

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

kontakt: Birgit Barreth tlf. 22 38 60 47 – bb(a)birgitbarreth.dk. Østbyens pensionistklub kan man finde på Facebook, man søger blot Østbyens pensionistklub i søgefelt.

ORGANISATIONSKONSULENT

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

Vinterkurser på Liselund Højskole

En vitaminindsprøjtning med livsglæde, samvær, foredrag, samtale, musik, fællessang, fællesskab, god mad og udeliv.



Advent på Liselund

Kom til en uge med julenostalgi, forventningens glæde og tid til eftertanke, når vi holder advent på Liselund.

Vi skal pynte juletræ, synge julen ind og på udflygt til Holsteinborg, hvor H. C. Andersen holdt adskillige juleaftener.

Vi skal høre spændende foredrag om julens symboler og historie, se Birkegårdens Julelys og høre skøn julemusik, når koret Silver Singers kommer forbi og holder koncert. Og så skal vi selv klippe julepynt og lave konfekt.

Vinterhøjskole

Start året med vigtige tanker om liv og tro, når vi igen i år indbyder til Liselund Højskoles traditionsrige vinterhøjskole. Det bliver en uge med spændende foredrag og diskussioner om den brydningstid vi befinder os i. Vi dykker ned i nogle af de vigtigste historiske brydningsperioder og bliver klogere på nogle af de store tænkere, der har været med til at forme vores samfund.

Ugen byder også på en heldagsudflugt til Odsherred med besøg på Malergården samt koncert og filmvisning, dagene er selvfølgelig krydret med masser af højskolesang, morgensamlinger og dejligt samvær.

Nytår på Liselund

Et år går på hæld, og et nyt år står for døren.

Det giver os anledning til at tænke tilbage på det forgangne år og gøre os forestillinger om, hvad det nye år vil bringe. Både i vores eget individuelle liv og i det samfund og den verden, vi er en del af.

Nytårskoncert og nytårsgudstjeneste er nogle af flere fornøjelige ingredienser på dette kursus, som sammen med foredrag, fællessang, dans og musik forsyner dig med inspiration, livsglæde og et fornyet gåpåmod til året, der kommer.



Hent
prislister,
kursusprogrammer
og praktiske
oplysninger på
www.liselund.dk

Liselund Højskole, Slotsalleen 44, 4200 Slagelse. Tlf.: 58523120. Mail: liselund@liselund.dk. Hjemmeside: www.liselund.dk

TUNGT AT GÅ TIL SUPERMARKEDET

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



Modelfoto

Livet er skønt uden støttestrømper

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

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

Jeg ville så nødigt gå med støttestrømperne.

Glad for Active Legs

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

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

Hvor kan du købe Active Legs?

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



matas

Helsam

Din lokale helsekost

apoteket

www.newnordic.dk
Online Store