

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 11. ÅRGANG · NR. 1 · FEBRUAR 2023

SENIOR BLADET



SIDE 10-15

**Povernaps er
effektive – god
nattesøvn er
bedre!**

SIDE 22-25

**Dospakket
medicin er
sikrest**



REGION
HOVEDSTADEN



VI HJÆLPER HINANDEN

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

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

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

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

Ansvarshavende redaktør
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse
SeniorBladet nr. 2 2023
udkommer 21. april
Deadlines: Redaktion: 17/3
Foreningernes kalender: 6/3

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. 2:
5/3 kl. 8

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136



VELKOMMEN TIL ÆLDRE- MINISTER METTE KIERKGAARD

Det er med lidt blandede følelser, man læser, at der kommer en minister for ældre. Det lyder jo, som om, der er én minister for al den lovgivning, der er vigtig for ældre og det passer så langt fra. Som seniorer er vi borgere i samfundet lige som alle andre. Vi har boliger, bruger sundhedsvæsenet, er trafikanter, ser TV og går i teater, betaler skat, er i foreninger, slås med IT-problemer osv. Alt sammen noget, hvor vi godt kunne tænke os, at have en fortaler i regeringen, som taler seniorernes sag. Og alt sammen også noget, der er placeret i andre ministerier.

Det område, der hører til i Ældreministeriet, handler især om personlig og praktisk hjælp og pleje, madservice og rehabilitering hjemmehjælp, plejehjem, demens og ensomhed. Det er meget væsentlige områder for seniorer. Vi vil helst klare os selv, men ved godt, at især i de sidste år af livet, går det måske ikke længere og så er det trygt at tænke på, at der er hjælp at hente.

Men det er vigtigt at huske, at der er tale om en hjælp, alle kan få brug for, uanset alder. Alle kan få brug for hjemmepleje og plejehjem, hvis de rammes af uheld og invaliditet. Risikoen for demens og ensomhed stiger med alderen, men faktum er at over

20 % af dem, der rammes af demens, er under 65 år og at ensomhed desværre er udbredt i alle aldersgrupper.

Kære Mette Kierkgaard. Det at blive ældre, er ikke en sygdom eller et handicap. Det åbner op for et liv, hvor man har mere tid til familien og andre, hvor man kan gøre gavn i samfundet og bruge sine erfaringer på nye måder. I Danske Seniorer bemærker vi, at dine visioner for ældreområdet er, at alderdommen skal være fyldt med livsglæde og nærvær. At du har fokus på varme, omsorg og sammenhæng i ældreplejen. At ældre skal kunne vælge den velfærd og service, de har brug for. At der skal være frihed under ansvar til ældreplejen og at institutionerne skal have bestyrelser, hvor lokalsamfundet kan deltage og bidrage. Vi ser frem til at samarbejde med dig. Hvis du får tid, vil vi også bede om din hjælp til at ændre bankernes hvidvaskregler, som er ved at tage livet af mange foreninger. Det er ikke dit område, men det er vigtigt for seniorerne.

Med venlig
hilsen

Per K. Larsen,
Landsformand



INDHOLD



Halsteleslynger og hørebøffer er et hit i Dronninglund.



Sover du godt? Ellers er der både viden og hjælp at hente.



Amalie og Mai-Brit vil mache ejere med "for store" haver med familier, der savner jord under neglene.

4 Kort nyt & Nyt om DS

6 Er friluftslivet lige dig?

Nyt projekt i Danske Seniorer: Du kan blive Naturinspirator.

10 Du kan sove, når du bliver gammel!

Det er ikke engang en myte! Søvneksperten deler ud af sin viden – og gør os klogere på søvn, søvnforstyrrelser og gode vaner.

16 Vær med til at udstikke kursen for Danske Seniorer

Indkaldelse til Danske Seniorers kongres.

18 Seniorbofællesskaber kan understøtte fremtidens velfærdssamfund

Debatindlæg af direktør Katrine Lester.

19 Ghettoloven splitter seniorbofællesskab

Danmarks ældste seniorbofællesskab i almene boliger skal flytte. Beboerne kæmper for at beholde naboerne.

20 Udsigt til mindre bøvl for foreninger

Finanstilsynet: Sådan kan man se forskel på foreninger og potentielle terrorsympatisører og kriminelle.

22 På Lolland er dosis-pakket medicin standard

Det er sikrere for patienten og billigere for kommunen, selvom den betaler ekstragebyret for pakning.

24 Hvis vi gør som Sverige, kan vi frigøre 800 sygeplejersker

Det svarer til 8 sygeplejersker i hver eneste af landets 98 kommuner. Og andelen af fejl i doseringer vil være nærmest 0.

26 Motions-ure er ikke kun for de unge

Agnete Nissen på 76 er stor fan!

28 Nu kan alle få det hele med!

Dronninglund Seniorer fortæller om halsteleslyngens glæder - og opfordrer andre foreninger til også at søge penge til udstyret.

30 Bliv længere i egen have

Nyt brobygger-projekt for ejere af lidt for store haver og unge familier uden haver.

32 Vind med SeniorBladet

33 Medlemsfordele

34 Kulturkassen

37 Vil du have musikalsk besøg derhjemme?

38 Billet mrk ...

39 Krydsord

40 Rejsehjørnet

44 Aktivitetskalender

KORT NYT



DET ER ALDRIG FOR SENT

... at begynde at styrketræne. Fra vi er ca. 25 år mister vi muskelmasse og frem til 80 årsalderen vil vi have mistet 30 % af vores muskelmasse. Blandt de 60-70-årige vil mellem 5 og 13 % have muskeltab i større eller mindre grad. Heldigvis kan man selv gøre noget for at bremse ud- eller rettere afviklingen:

Center for Sund Aldring ved Københavns Universitet har fundet ud af, at styrketræning kan bremse muskeltabet.

Forskerne satte en gruppe mænd i 70 års-alderen i gang med hård styrketræning tre gange om ugen igennem i fire måneder. Allerede halvvejs gennem projektet havde deltagerne forbedret sig markant i forhold til styrke og muskelstørrelse.

Studiet viser, at tung styrketræning er noget at det mest effektive, når såvel yngre som ældre vil være stærkere. Det gør os bedre i stand til at fungere i hverdagen i flere år og øger dermed vores livskvalitet.

Du kan læse mere på <https://sund.ku.dk/nyheder/>

DANMARKS NYE ÆLDREMINISTER

Efter folketingsvalget i november og indsættelse af en ny regering, blev Social- og Ældreministeriet splittet i to, så ældreområdet nu har sin egen minister.

Den nye ældreminister blev Mette Kierkgaard, der stillede op for Moderaterne. Hun er fra Ribe og har bl.a. en Master i Offentlig Ledelse og en Ph.d. i politisk sociologi.

Mette Kierkgaard kom fra en stilling som familiechef i Viborg Kommune. Hun har tidligere været leder af SSP & Forebyggelse, været myndighedschef i Esbjerg Kommune og konstitueret faglig leder og specialkonsulent i Socialstyrelsen.



Vi glæder os til samarbejdet – ikke mindst om den nye ældrelov, som vi var en aktiv del i sammen med den tidligere minister på området.

200 POSTBUTIKKER LUKKER

I 2019 udvidede Postnord antallet af postbutikker i Danmark til i alt 2.000.

Nu har posten meddelt, at efter vi sender færre pakker og derfor lukker posten 200 postudleveringssteder over hele landet. Desværre fortrinsvis i landområder – og det giver især problemer for ældre, der fx ikke har mulighed for at køre til næste by for at hente en pakke.

Der findes dog en løsning: pakke-

modtager kan tilmelde sig ordningen Modtagerflex. Så må posten stille pakken på et aftalt sted.

Vær opmærksom på, postens ansvar for pakken ophører, når den er afleveret på det aftalte sted. Derfor vil det være en god idé evt. at aftale med en nabo, at hun/han tager pakken ind.

Man kan tilmelde sig på postnord.dk – under privat/modtag/fleksibel-levering.



Er du ikke hjemme, når posten kommer, kan du aftale, at han stiller pakken et sikkert sted. Foto: postnord.dk

REGERINGEN "ER I GANG"

Beskæftigelsesminister Ane Halsboe-Jørgensen lovede i P1-programmet *Ring til regeringen* (24. januar), at regeringen "er i gang med at få forholdt sig til" en række af de ideer til lovforslag fra den tidl. regerings tid, blandt dem et forslag om, at egen arbejdsindtægt ikke skal koste i folkepensionens grundbeløb og pensions-tillæg. Pga. valget blev det ved flertal for tanken.

Løftet kom som svar på et spørgsmål fra folkepensionist Erik Jensen fra Randers, der stadig er i arbejde nu tre år efter at have opnået folkepensionsalderen. Han ville vide, hvordan det

stod til med den tidl. regerings lovning om drop af modregning af egenindtægt.

Ministerens er helt sikker på, at regeringen "kommer tilbage til det" og at den nye regering vil tage handsken op, så Folketinget kan behandle lovforslaget, der skal kunne give pensionister glæde og mulighed for bedre økonomi.

Vi følger arbejdet i regeringen, så vi kan opdatere dig, så snart der er nyt. Følg med på danske-seniorer.dk eller tilmeld dig nyhedsbrevet på vores hjemmeside.



GØR DET SVÆRT FOR SVINDLERNE!

I 2022 blev mange, primært ældre borgere svindlet eller forsøgt svindlet for næsten 100 mio. kroner – bare ved at de var frække nok til at ringe op og præsentere sig som en fra din bank eller en offentlig myndighed.

Det er kun svindlere, der ringer Virksomheder og offentlige myndigheder vil aldrig ringe eller skrive og bede dig om at udlevere dine personlige oplysninger! Det er det kun svindlere, der gør.

Får du sådan et opkald, skal du læg-

ge på! Ellers kan du nemt blive en del af en kedeligt statistik.

I 2022 blev hele 1.845 seniorer svindlet eller forsøgt svindlet. I nogle tilfælde er ældre blevet svindlet for op til 800.000 kroner.

Svindlerne går målrettet efter ældre!

Fra 2021 til 2022 steg antallet af anmeldelser af svindel og forsøg på svindel mod 65+ med 55 % til 1.845.

Kilde: Politiet

NYT

OM DS 

NYE FORENINGER

Vi ønsker velkommen til vores fire nye foreninger og at I og alle jeres medlemmer får glæde af bl.a. de mange medlemsfordele:

- ▶ Butterup-Tuse-Hagedsted Pensionistforening
- ▶ Roskilde Computerstue
- ▶ Pusterummet i København
- ▶ Tværfaglig Efterløner Halsnæs

LUKKEDAGE I APRIL

Danske Seniorers kontorer i København og Aarhus holder lukket mandag 3. april til og med onsdag 5. april. Det er de tre hverdage op til påske.

Rejsehjørnet holder ligeledes lukket disse dage.



Til opslagstavlen

HUSK: DANSKE SENIORERS KONGRES 11. OKTOBER 2023

Kl. 10-16, Hotel Pejsegården i Brædstrup. Tilmelding fra 10. august! Se indkaldelse side 16.



ER FRILUFTSLIVET LIGE DIG?

Så kan du nu blive uddannet til Naturinspirator og være med til at skabe nye aktiviteter for seniorer i dit lokalområde.



Kan du lide at være i naturen? Vil du gerne være med til at udvikle nye friluft aktiviteter for seniorer i Danmark? Så er vores nye tilbud "Projekt Naturligvis" lige noget for dig.

Projekt Naturligvis

Danske Seniorer har fået støtte fra Friluftsrådet og 5. Juni Fonden til et projekt sammen med Depressionsforeningen og Naturvejledning Danmark.

Flere med i fællesskabet

Formålet er at skabe nye aktiviteter for seniorer i naturen, som kan inspirere og hjælpe flere seniorer til at nyde friluftslivet.

Som noget særligt skal aktiviteterne også invitere seniorer med særlige udfordringer som f.eks. depression, synshandicap eller angst ud i naturen og ind i fællesskaberne.

Gratis uddannelse

Vi tilbyder gratis uddannelse, der består af 3 gange 6 dage, som du skal være parat til at deltage i. Det er Naturvejledning Danmark, der står for undervisningen, og du behøver ikke engang tænke på madpakke. Der er tænkt på forplejning. Derudover får du et netværk med andre naturinteresserede.

Efter gennemført uddannelse er du Naturinspirator, og klædt på til at være med til at udvikle og afholde aktiviteter i det fri for seniorer, og du kan bruge din glæde ved naturen til at inspirere og glæde andre.

Det forventer vi af dig

Til gengæld forventer vi af dig, at du vil være med til at skabe aktiviteter i dit lokalområde, og at du vil være med til, sammen med hjælp fra vores pro-

jektmedarbejder, at udvikle inspirationsmateriale, som Danske Seniorers medlemsforeninger kan bruge.

Derudover skal du være med til at afprøve forskellige aktiviteter i dit lokalområde.

Er det noget for dig?

Vi søger frivillige deltagere med naturinteresse over hele landet.

Du kan være med, både hvis du er medlem af en lokalforening og hvis du er personligt medlem. Læs mere om projektet på vores hjemmeside www.danske-seniorer.dk – brug søgefunktionen til at søge på naturinspirator.

Der kan du også læse mere om, hvad der forventes af dig og hvordan du søger om at komme med.

Fristen er 1. marts 2023.

TEMA: MÆND & HELSE

Fredrik fik styr på sexlivet

Udholdenheden i soveværelset manglede, og lysten var pist væk. Fredrik havde ikke forestillet sig, at det ville ramme ham. Vendepunktet kom, da han ved et tilfælde hørte om ginseng.

- Det føles normalt igen. Du ved, når man lige er vågnet om morgenen... Ja, en mand forstår nok præcist, hvad jeg mener, griner Fredrik.

Hverdagen er blevet sjov igen for Fredrik. Men skruer vi tiden tilbage, stod det helt anderledes til. En skade i skulderen gjorde bl.a., at han følte sig træt og energiforladt. Ikke mindst i soveværelset stod det skidt til.

- Min fysiske formåen var ikke, som den plejede at være. Jeg var utilfreds med den udholdenhed, jeg havde i sengen. Lysten var pist væk. Jeg følte mig helt ... tom.

Pudsigt nok var det, da Fredrik

søgte behandling for sin skulder, at han fik et råd, der hjalp ham med sine andre problemer. Her hørte han nemlig om ginsengs effekt på udholdenhed og energi, og den naturlige ingrediens vakte øjeblikkeligt Fredriks interesse.

- Jeg gik på jagt efter et plantebaseret præparat og fik øje på Wellvitas Virizil med ginseng. Jeg var tolt hooked og bestilte en pakke.

- Energien og lysten vendte stille og roligt tilbage, uge efter uge. Det var en fed fornemmelse, siger Fredrik, som har fået nogle mere normale morgener, efter at han begyndte på Virizil.

Ginseng kan fremme erektionen

Svært at nyde sex pga. alder, lyst eller manglende evne?

Mange mænd oplever med alderen gradvise forandringer af kroppen: mere fedt rundt omkring og mindre muskelmasse. Derudover træthed, nedsat energi og mindre lyst og evne til sex. Disse forandringer skyldes til dels et gradvist fald i mandens testosteronniveau.

Det mandlige kønshormon, testosteron, bidrager til udviklingen af mange maskuline kendetegn: F.eks. større muskler og knogler



samt mandlig behåring på krop og ansigt.

Energi og udholdenhed

Virizil er et produkt til mænd. Tabletterne består bl.a. af ginseng, som kan fremme og forbedre erektionen, vedligeholde testosteronniveauet i blodet samt indvirke på energi og udholdenhed. Derudover har ginseng i Virizil indvirkning på den mentale ydeevne.



HJÆLP TIL REJSNING OG UDHOLDENHED

Virizil er baseret på ekstrakt fra planten ginseng, mineralet zink samt på aminosyrene L-citrullin og L-arginin.

Ginseng er et gammelkendt middel, der kan hjælpe på en række områder. De aktive stoffer i ginseng kaldes ginsenosider og kan hjælpe med at fremme og forbedre erektionen. Derudover har ginseng i Virizil indvirkning på den mentale ydeevne samt på energi og udholdenhed.

Mineralet zink er vigtigt for din produktion af det mandlige kønshormon testosteron. Zink bidrager til at vedligeholde et normalt testosteronniveau i blodet og bidrager endvidere til en normal frugtbarhed og reproduktion.



Prøv til specialpris

Virizil kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.

RING: 82 30 30 40

Mandag-fredag kl. 8-16

Kundeservice er altid klar med gratis råd og vejledning.

KR. 169,- (inkl. fragt kr. 208,-)

for 90 tabletter

WEB: WELLVITA.DK

★ Trustpilot



Ingen bindingstid. Kan betales efter varen er modtaget.

wellvita®
Energivej 4, 6700 Esbjerg

Magnet-strømperne er helt

- Hvis du prøver dem, vil du ald



Endelig er de nye magnet-strømper klar!

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

Fantastiske strømper af god kvalitet!

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

Gratis gave

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



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

klart årets store nyhed.

rig bruge andre strømper -



De bedste strømper jeg nogensinde har prøvet!

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



Jeg har kasseret alle mine gamle strømper!

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

Derfor styrker magnet-strømperne dig:

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

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

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

1 par Magnet-strømper kr. 199,-

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

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

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

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

DU **KAN** SOVE, NÅR DU BLIVER GAMMEL!

Det er ikke engang en myte! Der skal bare 5 nætter i træk med 7-8 timers god søvn til, for at din hjerne er på "omgangshøjde" igen. Det er dét, det handler om.



Nogle gange får man brændt sit lys i begge ender – man har gang i alt for mange aktiviteter, går for sent i seng og får sovet for lidt. Så prøver man at trøste sig med, at man kan sove, når man bliver gammel... hvortil der straks er nogen, der vil svare: "Nej, for vi sover mindre, når vi bliver gamle!".

Heldigvis er lige præcis dét en myte! Søvnbehovet er nemlig det samme hele voksenlivet: 7-8 timer skal vi helst have for at både krop og sjæl får ladet batterierne op – og hjernen er klar til en ny dag.

Men når vi bliver ældre, oplever vi højst sandsynligt, at vi sover mindre. Det begynder allerede ved 50-60 årsalderen.

Vågner du midt på natten?

Når vi når 50-60 års-alderen, sover vi lettere. Vi oplever oftere, at vi er vågne midt på natten.

"Det er der en god forklaring på: Søvnens har et svagt punkt midt på natten, måske skal vi op og tisse – en til tre gange er helt normalt", siger søvneeksperten Jan Ovesen, der er overlæge og ekspert i søvn, søvnsygdomme og sovemedicin. Han har sat sig for at give mennesker bedre søvn, bl.a. ved at lære os at forstå søvnens betydning. "Mange står jo bare op, går ud og tisser og tænder måske ikke engang lyset, går i seng igen og sover videre. Det gør ikke noget."



Og der er heller ikke nødvendigvis noget galt, bare fordi vi oplever, at vi er vågne flere gange.

Det er, når vi irriterer os over at være vågne, at hjernen sender stresshormoner ud i kroppen. Så kan man godt opleve, at man ikke har lukket et øje hele natten. Men det er snyd.

“Man sover mere, end man oplever. Mennesker overvurderer deres vågenhedsperioder”, fortæller Jan Ovesen. Han var i sin tid med til at teste søvnmedicin: “Vi lavede søvnregistrering for at teste sovemidler, og derfor skulle vi først bevise søvnløshed. Vi fandt ud af, at patienterne ofte beskriver vågenhedsperioderne længere, end de var – og de oplevede ikke søvnperioder. De sov! – bare ikke normalt”, forklarer han.

Det tager kun 5 nætter

Sover man for lidt, skal man vide, at det tager “kun” 4-5 nætter i løbet af en uges tid med 7 timers søvn, så har hjernen fået ro til at komme på omgangshøjde med sig selv igen.

Og det er dét, det hele handler om: at give din hjerne ro, så de affaldsstoffer, den producerer, når hjernecellerne ar-

bejder sammen om at styre dig og din krop, kan blive udskilt igen. Så kan din hjerne starte hver ny dag som den skarpest mulige version af sig selv.

Søvn er søvn

“Søvn er søvn, vi håndterer den bare forskelligt”, siger søvnexperten. Og forskellige livssituationer har stor betydning for ens nattesøvn.

“Er man stadig på arbejdsmarkedet, er det arbejdspladsrytmen, der styrer ens søvnrytme. Når man så går på pension, er der mange, der fastholder rytmen, men står måske ikke helt så tidligt op som før. Nogle nyder at sove længe og kommer måske til at gå lidt senere i seng. Det kan give nogle mennesker søvnproblemer, fordi på den måde får begyndt på en ond cirkel. Andre lægger vaner om – med fx sove til middag – og hvis de så tror, at de kan gå i seng til sædvanlig tid og sove så meget som de plejer, så går det galt”, fortæller Jan og forklarer:

“Det samlede søvnregnskab tæller typisk 7-8 timer, så hvis man sover om eftermiddagen, så har man allerede brugt



noget af sin nattesøvn", fortæller han.

Og vil man sove middagsøvn, så skal man også helst "sove færdigt".

Sov færdigt – eller powernap!

"En søvncyklus varer ca. én til halvanden time og består af fire faser. Og man skal helst sove søvncyklussen færdigt", fortæller Jan. Man kan mærke, hvis man ikke nåede dem alle, fordi man fx blev vækket. Så bliver man ligesom ikke rigtigt vågen igen.

Hvis man ikke har tid til middagsøvn – så kan man have glæde af en powernap, hvor man sover maks. 10-15 minutter. Men det er en nødløsning, hvis man er træt – ligesom mikrosøvn. Det er det dér, hvor man fx sidder der i sofaen og nikker en gang eller 2.

Det bedste er dog at sørge for at få en hel nats søvn og bevare en god søvnrhythme.

Tæl baglæns!

Hold fast i den gode rytme! Sådan lyder søvneksperternes råd til dem, der stopper på arbejdsmarkedet og ikke længere skal op kl. 6 – og gerne vil sove til 8.30.

"Så kan man tælle baglæns for at finde ud af, hvordan man holder hus med sin søvn", siger han. så hvis man plejer at sove 8 timer, skal man lægge sig til at sove kl. 0.30.

"Og det er jo ikke dér, man skal begynde at gå i seng", siger Jan. "Man skal lige huske at lægge den tid til, som man plejer at bruge på at gå i seng".

Det tager tid at gå i seng

Ved du, hvor lang tid, du bruger på at gå i seng?

At gå i seng er alt det, du gør, fra du beslutter, at nu er det tid, til du faktisk ligger under dynen og er klar til at slukke lyset.

Det kan være alt fra at rejse sig fra sofaen, slukke lyset i stuen, minutter-

ne på badeværelset til at sminke af og børste tænder. Måske plejer du også at lufte ud, tjekke om hoveddøren er låst, skrive huskeliste med morgendagens opgaver, læse nogle sider eller kapitler i en bog.

Det allerbedste søvnforberedende trick er, at man går i seng efter samme mønster hver dag.

"Same procedure..."

"Når handlinger kommer i samme rækkefølge og følges op af det samme – at man lukker øjnene – så vil man falde i søvn som en refleks af ritualet", forklarer Jan.

Man kan evt. foretage sig noget, der fremmer ens egen træthed som en del af rutinerne, fx gå en rolig tur inden sengetid, stryge viskestykker.

Det tager ca. 5-10 min.

Nogle mennesker går i seng og lukker øjnene, og så er der "slukket". Det er nat, de sover!

Typisk tager det 5-10 minutter at falde i søvn, for nogles vedkommende op til 30 minutter, alt afhængig af, hvem man er og af, hvor høj ens tærskel for forstyrrelser er. Det er alt sammen inden for normalen, forsikrer søvnekspertern.

Mens du sover

Mennesket har ca. 86 mia. hjerneceller, der alle har struktur som et æg uden en skal. Derfor er der også ca. 86 mia. støttceller, som holder neuronerne plads. Hver hjernecelle er forbundet med 1.000 til 10.000 andre.

Neuroner er den celletype i nervesystemet, der sender og modtager elektriske signaler. Neuroner gør det derfor muligt for kroppens dele at kommunikere med hinanden og igangsætte forskellige handlinger. Neuroner kaldes tit også bare for nerveceller.

Mens du sover, bliver din hjerne va-

sket fri for de affaldsstoffer, din hjerne producerer i løbet af dagen, når den skal styre din krop, din tale og dine tanker.

Normal søvn

Er man stadig på arbejdsmarkedet – eller har andre aktiviteter, der bestemmer, at man skal op til et bestemt tidspunkt – sover man måske mindre i løbet ugen og mere i weekenden.

Normal søvn ligger mellem 6 og 9 timer pr. nat og kan variere, alt efter hvor i livet vi befinder os. Og selvom man ikke kan indhente tabt søvn – eller sove på forskud for den sags skyld – så skal man vide, at det ikke behøver at betyde, at "alt" er tabt.

Vidste du at...

10-15 % af danskerne lider af søvnløshed (insomni). Det kan være:

- ▶ vanskeligheder ved at falde i søvn, det tager mere end 15 min.
- ▶ opvågninger og vanskeligheder med at falde i søvn igen
- ▶ for tidlig opvågning inden du er færdig med at sove

5-15 % af danskerne lider af søvnapnø, også kaldet kvælesøvn. De klager over:

- ▶ høj uregelmæssig snorken
- ▶ urolig søvn med opvågninger
- ▶ natlig sveden
- ▶ natlige vandladninger
- ▶ nedsat sexlyst
- ▶ morgenhovedpine
- ▶ svært ved at vågne
- ▶ irritabilitet og kort lunte,
- ▶ nedstemthed og depression
- ▶ træthed og nedsat energi

Kilde: søvnekspertern.dk

HVAD SÅ MED SØVNLØSHED?

Den kan vi tackle på to måder. Enten kan vi irritere os over det, så får vi startet en ond cirkel – eller vi kan stå op og rumstere, gøre kedelige ting, gentage gå i sengritualet – det kan sagtens være nok.



”Hvis det er tanker – eller morgendagens opgaver og aftaler, der ikke vil slippe sit tag i en, så kan man stå op og skrive det ned, få dem ud af hovedet. Det er alt det, man er bange for at glemme, der rumstere i baghovedet”, siger Jan og fortsætter: ”Når man skriver det ned, så laver man en huskeliste, og det giver ro i sjælen – og så kan man sove.”

Hvis man derimod irriterer sig over den, stresser man sig selv og på den måde forstærker man både søvnløsheden og oplevelsen af dårlig søvn.

Det bedste er dog at tillægge sig gode nogle gode vaner og ritualer, der kan hjælpe hjernen til at forberede sig på, at den snart skal sove.

Og så skal man vide, at det er helt normalt, at 60+årige oplever korte vå-

genhedsperioder. De kommer af, at vi sover lettere, når vi bliver ældre.

Den mest søvnforstyrrende faktor

Den mest søvnforstyrrende faktor for teenagere, og for kvinder op til 24 år og mænd op til 55 år er telefonen.

Det er ikke så meget det blå lys – det er efterhånden skærmet ganske godt af. Det er alt det, der på den ene eller anden måde skaber en aktivitet i hjernen, alt det, der får en til at reagere.

For kvinder mellem 24-35 år er børn er den mest søvnforstyrrende faktor og efter 35 års-alderen er det bekymringer over familiemæssige eller personlige problemer, der forstyrrer kvinders søvn.

Man kan ikke indhente søvn

”Man kan ikke erstatte tabt søvn. Den er tabt. Men man kan give hjernen tid til at restituere”, forklarer søvneksperten.

Det handler om at give hjernen ro og hvile nok, til at den kan blive vasket fri for affaldsstoffer, så den kan komme på omgangshøjde med sig selv. Det er relativt ny viden. ”Det er kun 10 år siden, man fandt ud af, at hjernen bliver vasket, når vi sover”, fortæller Jan.

Man kan ikke sove på forskud

Snupper man sig en middagslur på sofaen, så skal man vide, at man bruger af sin nattesøvn. Det samlede regnskab skal helst give 7-8 timer.

ALLE VÅGNER LIDT OM NATTEN

Både yngre og ældre vågner flere gange i løbet af en normal nat.

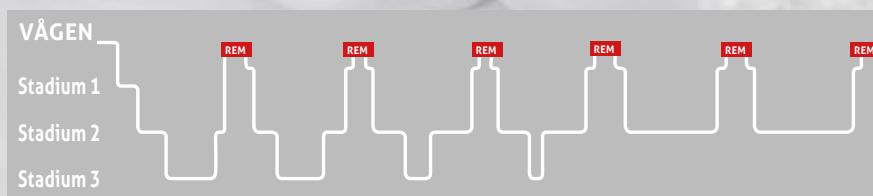


Yngre mennesker har typisk 15-20 meget korte opvågninger af få sekunders varighed. De er så korte, at de ikke lægger mærke til dem og heller ikke kan huske det om morgenen.

Fra 50-60 årsalderen kan der komme enkelte lidt længere opvågninger og fra 60års-alderen er det normalt at opleve 1 til 2 korte opvågninger af et par minutters varighed i løbet af natten.

Oplevelse af vågenhedsperioder skubber ofte registrering af søvn i

baggrunden, derfor bliver vi snydt til at tro, at vi ikke har sovet.



MENNESKET SOVER I CYKLI

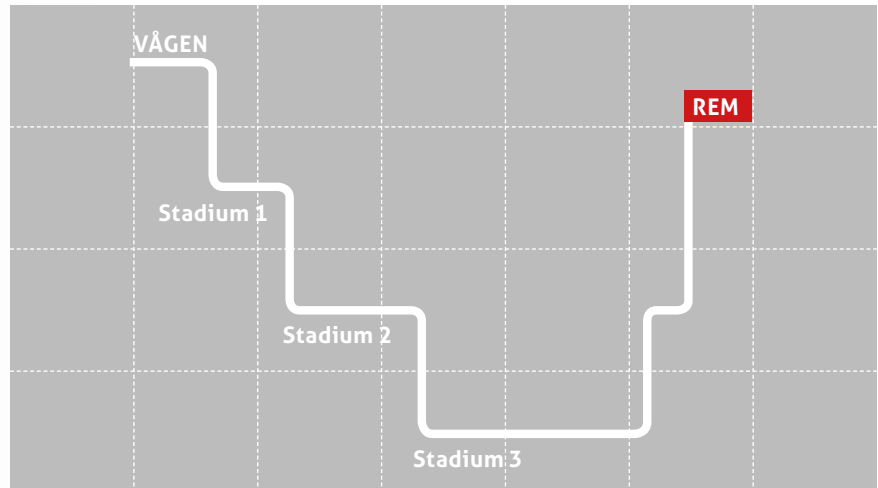
I løbet af natten skal vi igennem 5 til 6 søvncykli. Det betyder, at vi sover skiftevis let og tungt.



Den dybe søvn oplever vi typisk inden for de første 4 timer. Ved normal søvn bliver perioderne med dyb søvn kortere og kortere – og efter den fjerde cyklus, er der ofte ikke mere dyb søvn den nat.

En cyklus består af flere stadier:

- ▶ Stadium 1 er en døsefase, som kun varer få minutter
- ▶ Stadium 2 er rigtig søvn i 30-40 minutter
- ▶ I stadium 3 sover vi dybt – også ca. 30 minutter
- ▶ Herefter glider man op i stadium 2 og måske lidt i stadium 1
- ▶ REM-søvnen er stadiet mellem de forskellige cykli.



Det er i REM-søvnen (Rapid Eye Movements) man vågner op – kortvarigt eller længere og som regel husker drømmeoplevelser. Kroppens muskler er slappe og uden reflekser. Herefter fortsætter søvnen med den ene søvncyklus efter den anden.

Kronisk søvnbesvær

Nogle mennesker har besvær med at falde i søvn – og når de vågner op i løbet af natten, så har de igen besvær med at falde i søvn. Sker det mere end 4 nætter pr. uge over et par måneder, så kalder man det kronisk søvnbesvær.

Det kan man få hjælp til at komme til livs.

Jan Ovesen har sat sig for at hjælpe mennesker til bedre søvn. Nogle gange finder patienten ud af, at alt det han/hun oplever er helt normalt, andre gange skal der egentlig behandling til.





VÆR MED TIL AT UDSTIKKE KURSEN FOR DANSKE SENIORER

11. oktober 2023 mødes små 400 repræsentanter for medlemmerne i Danske Seniorer på Hotel Pejsegården i Brædstrup



I alle ulige år træder Danske Seniorers kongres sammen og tager bestik af mål og sætter retning for organisationens seniorpolitiske og foreningsstøttende arbejde de kommende år.

Kongres 2023 finder sted på Hotel Pejsegården i Brædstrup.

Alle medlemmer af Danske Seniorer kan deltage i kongressen og alle har taleret. Tilmelding er dog nødvendig. Pris for deltagelse inkl. forplejning: vil

fremgå af hjemmesiden.

Hvem har stemmeret?

For at have stemmeret på kongressen skal man vælges som delegeret enten i en af medlemsinstanserne (foreninger, klubber, institutioner mv.) – eller for de personlige medlemmer i den kreds, man bor i.

Både medlemsforeninger og de personlige medlemmer vælger delegere-

de på kredsens generalforsamlinger i den kreds, de er hjemmehørende i.

Hvad sker der?

På kongressen fremlægges beretning og regnskab for 2021-2022 til godkendelse.

Kongressen skal også behandle forskellige forslag. Fx fremlægger hovedbestyrelsen forslag til et handlingsprogram for de kommende år – og

medlemmer kan også indsende forslag til behandling på kongressen.

Frist for indsendelse af forslag er 10. september 2023.

Forslag sendes på mail til info@danske-seniorer.dk.

Endelig dagsorden med indkomne forslag sendes 3 uger før kongressen

til samtlige medlemsinstanser samt til de delegerede for de personlige medlemmer.

Dagsorden og forslag vil samtidigt offentliggøres på danske-seniorer.dk.

Hvem er på valg?

I 2021 ændrede kongressen ved-

tægterne, så Danske Seniorer nu kun har én næstformand, der ligesom landsformanden vælges for fire år ad gangen. I den forbindelse blev Benny Dyrdorf, Glamsbjerg, valgt til næstformand – dog kun for 2 år. Det skyldes, at landsformand og næstformand er på valg forskudt for hinanden.

11. oktober 2023 kl. 10-16

Hotel Pejsegården, Søndergade 112, 8740 Brædstrup

DANSKE SENIORERS KONGRES

Kongressen er Danske Seniorers øverste myndighed. Kongressens opgaver er bl.a. at udstikke pejlemærker for ældrepolitikken og retningslinjer for organisatorisk synliggørelse og udvikling.



Kongressen holdes hvert andet år i september/oktober måned. Den indkaldes med mindst 3 måneders varsel og materialet udsendes mindst 2 måneder før afholdelse.

Foreninger kan sende et antal delegerede efter fordelingsnøglen:

- ▶ op til og med 250 medlemmer: 2
- ▶ 251-500 medlemmer: 3

- ▶ 501-1.000 medlemmer: 4
- ▶ 1.001-5.000 medlemmer: 5
- ▶ flere end 5.000 medlemmer: 6

Øvrige medlemsinstanser har hver især ret til 2 delegerede.

De personlige medlemmer kan sende et antal delegerede valgt på kredsens generalforsamling efter antal

personlige medlemmer:

- ▶ Op til 500 medlemmer i kredsen: 1 delegeret
- ▶ 501-1000 medlemmer: 2
- ▶ 1001-2000 medlemmer: 3
- ▶ 2001-4000 medlemmer: 4
- ▶ 4001-6000 medlemmer: 5
- ▶ flere end 6000: 6.



SENIORBOFÆLLES- SKABER KAN **UNDER- STØTTE FREMTIDENS VELFÆRDSSAMFUND**

Ved at bygge endnu flere seniorbofællesskaber kan vi som samfund lette det demografiske og økonomiske pres på den offentlige sektor.



De r
findes
innovati-

ve ideer, som leverer løsninger på samfundsproblemer uden at forringe vilkårene for borgerne. Ideer, som er rigtige kvantespring, der giver os liv med højere livskvalitet uden at gøre livet dyrt i samme omgang. Sådanne ideer kan fx være dosispakket medicin i hjemmeplejen. En innovation, som på den ene side skal minimere fejdosering, og samtidig give vores dygtige sygeplejersker tid til vigtigere og mere meningsfulde opgaver.

Seniorbofællesskaber er i min optik en lignende innovation.

Seniorbofællesskaber er enheder af flere selvstændige seniorboliger, der er lokaliseret samme sted og til sammen udgør et fællesskab. Mange seniorbofællesskaber har krav om mi-



nimumsalder og ingen hjemmeboende børn. Beboerne har således deres seniorstatus til fælles, men derudover kan der være stor spredning i deres alder, og både yngre og ældre seniorer kan bo side om side. Her vil beboerne typisk fordele arbejdsopgaver, så nogen laver mad, andre slår græs osv. Det giver autonomi til seniorerne, som ikke bliver afhængige af hjælp fra familie eller kommune, men som i vid udstrækning kan klare sig selv ved at hjælpe hinanden. Således bliver arbejdsbyrden mindre end i en privat villa, mens man stadig har egen bolig. Boligerne er af samme grund meget populære, og tusindvis af danskere står på venteliste til det begrænsede udbud af boliger i seniorbofællesskaberne.

Øget livskvalitet

Ifølge tal fra Realdania oplever hele 93% af beboerne i undersøgte seniorbofællesskaber øget livskvalitet og 76% oplever bedre sociale relationer. Mental mistrivsel som fx ensomhed er et problem blandt seniorer. En mistrivsel som disse målinger giver håb om, at seniorbofællesskaber kan komme til livs. Foruden dette vil besparelser

i form af reducerede transportomkostninger for SOSU-personale og gensidig hjælp mellem beboerne, forhåbentligt frigive ressourcer på tværs af landets kommuner til fremtidens pressede velfærdsbudgetter. VIVE er netop i gang med en større analyse af, hvilke ældre der bliver del af seniorbofællesskaber. Derudover laves også i samme omgang en samfundsøkonomisk analyse af fordele og ulemper ved seniorbofællesskaber. Resultaterne forventes til juni og ventes med stor interesse.

Hvis der er reelle samfundsøkonomiske gevinster ved seniorbofællesskaber, forventer Danske Seniorer, at Folketinget og kommunerne prioriterer opførelsen af dem. Det skal ske på en måde, hvor den lokale finansiering følger med, så de almene boligforeninger også kan være med. Boligerne skal nemlig komme et bredt udsnit af seniorer i Danmark til gode, hvoraf mange allerede står i kø til en plads.

Debatindlæg af direktør Katrine Lester. Bragt i Avisen Danmark d. 13. januar 2023.

GHETTOLOVEN SPLITTER SENIORBOFÆLLESSKAB

Midgårdens 16 seniorer dybt bekymrede over udsigten til at miste fællesskabet og de nære naboer.



Foto: Privat

Der er ingen garanti for, at Midgårdens beboere kan bo "sammen", hvis de skal flytte.

Mens staten med den ene hånd bruger milliarder på at forebygge og mindske ensomhed – især blandt ældre, lukker den med den anden hånd – og ghetto-loven – landets ældre seniorbofællesskab.

Midt i Mjølnerparken på Nørrebro i København ligger seniorbofællesskabet Midgården, som er Danmarks første seniorbofællesskab i almene boliger. 35 år gammelt. Her bor 16 seniorer i små toværelseslejligheder fordelt på to opgange med en lille forhave og et fælleslokale, hvor beboerne mødes til eftermiddagste og fællesspisning.

Beboerne har levet godt og trygt i mange år, vist hinanden omsorg og har været med til at arrangere gårdfester og

studenterfester for unge i boligområdet og meget andet. Efter årtier som aktive medspillere for at modvirke ensomhed blandt ældre og for bedre integration af nye borgere i hele boligområdet, er de nu kommet i klemme i ghetto-loven:

Den ejendom i Mjølnerparken, de 16 seniorer bor i, skal sælges og beboerne skal flytte.

Nye boliger findes ikke

“Vi bliver tvangsflyttet”, siger formand Janni Milsted, der sammen med sine naboer kæmper en brav kamp for at blive i deres boliger – og i deres fællesskab.

Københavns Kommune har lovet beboerne nye boliger: “Men de er ikke

engang bygget endnu”, siger Janni Milsted.

Det værste er, at seniorerne og fællesskabet bliver splittet ad. For der er ingen tegn i sol og måne på, at seniorbofællesskabets beboere kommer til at fortsætte som hinandens opgangs-naboer. Det gør mange kede af det.

Spredes for alle vinde

“Mange har det rigtig dårligt over det. Folk har nærmest dårlige nerver”, fortæller Janni Milsted. “Vi bliver jo splittet ad”, siger hun.

Hun finder det helt paradoksalt, at seniorbofællesskabet, der bl.a. i kraft af at være etniske danskere – har bidraget til integrationen, nu skal flytte pga. en stiv lovgivning – samtidigt med at staten med den anden hånd bruger milliarder på at mindske ensomhed blandt ældre.

På barrikaderne

Det er barske løjer, synes seniorbofællesskabets formand, at man i den sidste del af livet skal bruge så meget energi på at bevare et velfungerende fællesskab for seniorer, der med naboskabets omsorg for hinanden bidrager til seniorers trivsel.

Derfor har flere af seniorbofællesskabet medlemmer også taget kampen op og deltager både i demonstrationer og skriver debatindlæg for at råbe både befolkning og politikere op.

SeniorBladet besøgte seniorbofællesskabet i juli 2018, mens alt endnu var fryd og gammen.

UDSIGT TIL MINDRE BØVL FOR FORENINGER



Finanstilsynet opstiller syv kriterier for, hvordan banker kan kende forskel på ufarlige forenings-kunder og terrorsympatisører.



Alle frivillige i foreningerne kender til det: det administrative bøvl og de kringlede regler, paragraffer og dokumentationskrav, der ligger som en spændetrøje over foreningen og får mange frivillige til at overveje helt at stoppe det frivillige engagement. Det viser en undersøgelse på vegne af Kulturministeriet.

Meget af bøvlet opstår i foreningens møde med banken, der er pålagt at kontrollere, at foreningerne ikke virker som hvidvask-organ for kriminelle. At det er at skyde gråspurve med kanoner, har bl.a. Danske Seniorer kæmpet imod. Bl.a. også fordi det også koster op til flere tusinde kroner, selv for små foreninger med begrænset økonomi.

Lempelse på vej

Sidst i november sendte Finanstilsynet en ny vejledning til bankerne "til

vurdering af foreninger i forhold til risikoen for hvidvask og terrorfinansiering".

I den opstiller Finanstilsynet syv kendetegn på, hvad der afgør forskellen på den lokale idrætsforening eller bankoklub og potentielle terrorsympatisører eller kriminelle, og dermed bør føre til at lempeligere kontrolkrav for foreninger.

De syv kendetegn:

- ▶ Banken har betryggende kendskab til foreningen
- ▶ Foreningen har en begrænset økonomi (indeståender og bevægelser)
- ▶ Foreningen er underlagt kontrol fra offentlige myndigheder i anden sammenhæng
- ▶ Foreningen har et demokratisk formål og struktur
- ▶ Foreningen er en landsorganisation eller er medlem af en landsorgani-

sation

- ▶ Foreningen er professionelt ledet
- ▶ Foreningen har betryggende mekanismer for overførsler til og fra udlandet

Det vil gøre livet lettere for Danske Seniorers medlemsforeninger.

Fordel for Danske Seniorers foreninger

Foreninger, der er medlem af en landsorganisation som Danske Seniorer, kan altså se frem til mindre bøvl, når de fx skal skifte kasserer. Hvordan det konkret kommer til at kunne mærkes i foreningen, ved vi endnu ikke.

Bolden er nu på bankernes banehalvdel, og vi vil holde dem op på at bruge mulighederne i den for at forenkle livet for foreningerne – både administrativt og økonomisk.

2 UNIKKE MEDLEMSTILBUD TIL SENIORBLADET'S LÆSERE

apollo 

Nyd **sommeren** i det græske ø-hav med Apollo!

Rejs til skønne Karpathos

Specialpris fra KUN **5.998,-**



Spar op til
1.700,-
pr. person

Ophold på Konstantinos Palace
     + med halvpension

Rejs 1 uge, d. 28. maj eller 4. juni*
Valgfri afrejse fra Kastруп/Billund

Prisen inkluderer:

- ✓ Flyrejse til Karpathos t/r, bagagetillæg t/r, mad på flyet t/r og transfer lufthavn-hotel t/r
- ✓ 7 dage på Konstantinos Palace i delt dobbeltvær. med balkon/terrasse
- ✓ Halvpension på hotellet: morgenmads- og middagsbuffet, ekskl. drikkevarer

*) Tillæg for afrejse 4. juni +200,- pr. person.
Opgradér til superior vær. med balkon og havudsigt +500,- pr. person. Singletillæg 2.000,-



Scan QR-koden for at booke medlemstilbuddet til Karpathos

Rejs til solrige Kreta

Specialpris KUN **4.998,-**



Spar op til
1.900,-
pr. person

Ophold på Almyrida Resort
    med halvpension

Rejs 1 uge, d. 20. maj eller 27. maj
Valgfri afrejse fra Kastруп/Billund/Aalborg

Prisen inkluderer:

- ✓ Flyrejse til Kreta t/r, bagagetillæg t/r, mad på flyet t/r og transfer lufthavn-hotel t/r
- ✓ 7 dage på Almyrida Resort i delt dobbeltvær. med balkon og delvis havudsigt
- ✓ Halvpension på hotellet: morgenmads- og middagsbuffet, ekskl. drikkevarer

Opgradér til 1-vær. lejlighed med balkon og havudsigt +500,- pr. person.
Singletillæg 1.200,-



Scan QR-koden for at booke medlemstilbuddet til Kreta

Du kan også booke rejserne ved at ringe på 35 20 19 00 hverdage kl. 10-13. Oplys Karpathos eller Kreta med SeniorBladet (servicetillæg på telefon: 200,- pr. booking). Priserne er pr. person v/2 pers. i delt vær. Begrænset antal pladser til denne lave pris – sælges efter "først til mølle".

PÅ LOLLAND ER DOSISPAKKET MEDICIN STANDARD

Borgere, der er visiteret til medicin-dispensering og i et stabilt forløb, får deres medicin leveret på en rulle med en lille pose til hver portion.



Lolland Kommune har taget et drastisk skridt og vedtaget en ny "kvalitetsstandard for medicinering", der

betyder, at borgere, der får hjælp til deres medicin, fremover får den leveret dosispakket.

Det betyder, at borgerens medicin kommer færdigpakket i små poser på en rulle for 14 dage ad gangen. Poserne er mærket med navn, indhold og tidspunkt for, hvornår medicinen skal tages.

Det er der flere fordele ved: borgeren har aldrig medicin i huset, han/hun ikke længere skal tage, borgeren er ikke afhængig af at sygeplejersken skal komme og "tælle medicin op", sygeplejersken får mere tid til sygepleje.

Og fejl i doseringen forebygges: ifølge Apotekerforeningen er fejlprocenten ved dosispakket medicin 0,002 – mens den ved manuelt dispenseret medicin er 5-6 %.

Dosispakning af medicin foregår med computerstyrede industrimaskiner, der bl.a. har kamerakontrol af pakkeindholdet.

Hvem kan få medicin på rulle?

"Borgere, der er i stabilt behandlings-



forløb, hvor egen læge og vores sygeplejerske vurderer, at det her kan fungere, kan få dosispakket medicin", fortæller sygeplejerske og chefkonsulent i Lolland Kommune Benny Gerberg Sell.

"Vi har en hel del borgere, hvor vi tidligere har været ude hver 14. dag og dosere medicin i medicinæsker. Med dosispakket kan borgeren klare det selv, mange er jo i stabilt forløb", siger han og tilføjer, at borgeren selvfølgelig stadig er i gode hænder.

En vigtig detalje

"Vi kører stadigvæk ud til dem, der er har brug for hjælp til medicinen – og ikke kan benytte sig af dosispakket medicin", siger Benny. "Og vores sygeplejerske vurderer selvfølgelig løbende medicinsikkerheden, så folk tager deres medicin, som de skal.

Forskellen er, at nu bruger sygeplejersken kortere tid på medicin; fremfor at skulle hælde piller op fra glas og blisterpakker, kan tiden bruges på at tjekke om borgeren har det godt - og om medicinen er taget korrekt.

Denne ny arbejdsgang gør at sygeplejersken får mere tid til andre opgaver.

Og tid er et vigtigt parameter i en geografisk stor kommune som Lolland.

Dosispakker er førstevalg

I Lolland Kommune er dosispakket



medicin altid førstevalg, når en borger visiteres til dispensering. Hvis egen læge vurderer, at borgeren er egnet, så kan man ikke fravælge dosispakket medicin. Årsagen er at kommunen er nødt til at finde veje til at bruge sygeplejerskernes tid optimalt.

"Vi har så mange dispenseringer om året, at det handler om mange timer – og vi har svært ved at rekruttere personale", fortæller chefkonsulenten og understreger, at reglen gælder borgere, der er velfungerende og stabilt medicinerede. De mest udsatte borgere får stadig besøg af sygeplejersken, der kommer ud i hjemmet for at dose-re medicin.

Ønsker man ikke den løsning og er man rimeligt mobil, må man møde op på sygeplejeklinikken og få dispenseret sin medicin.

Kommunen betaler gebyrer

“Vi betaler pakkegebyret, så borgeren oplever ikke at det bliver dyrere. Det er vi ikke forpligtet til, men vi fandt ud af, at det var en barriere for nogle at sige ja tak. Vi vil hellere bruge de sygeplejersker, vi har, til andre sygeplejeopgaver”, siger Benny Sell.

Lolland Kommune klarer nu ca. 50 % af dispenseringen til stabilt medicinerede borgere, der er visiteret til medicindispensering, med dosispakket - og flere borgere kommer til, efterhånden som de får talt med deres læge.

Mindre spild

Dosispakket medicin betyder også

mindre medicinspild. “Det er typisk kun en uges medicin, det drejer sig om, når en dosis ændres”, fortæller Benny. Borgere med dosispakker er jo netop i stabil behandling.

Og skulle situationen opstå, at borgeren for behov for akut ændring, så er det trygt for alle at vide, at der kan leveres akutposer i løbet af 24 timer.

Tæt samarbejde

Nye metoder er altid svære at indføre. Heldigvis er både læger og apoteker i kommunen med på ideen. Det blev bl.a. tydeligt på seneste samarbejds-møde, hvor en apoteker fortalte, at det er rart for dem at kunne informere om de ny kvalitetsstandarder i skranken. Det betyder også, at de kan forklare, hvordan det fungerer og hvad det betyder for borgeren.

Og for de fleste, er det jo ikke et bøv

at få dosispakket medicin.

Næste skridt er et tættere samarbejde med sygehusene: “Tit sender sygehusene ikke ret meget medicin med hjem. Men vi er i dialog om, hvordan vi bliver bedre til sikre medicinfor- syningen på kort sigt og dermed undgå fx tilbagefald og genindlæggelser”.

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

Tisvilde Højskole

7. - 9. marts 2023

**Fra Woodstock til Roskilde –
psykedelisk trip tilbage til 60'erne**

Kom med tilbage til en tid i forandring.
Hvor musik, lys og samvær forandrede
sig på en måde aldrig set før.

Koncerter - Foredrag

Se mere info. og alle kurser på:

tisvildehoejskole.dk

tisvildehoejskole@gmail.com

Telf. 48 70 76 36, tirs. og tors. kl. 10-14.

13. - 17. marts 2023

Dokumentarfilm!

Portrættet som genre

Kursus med en perlerække af
filminstruktør Torben Skjødt
Jensens personlige
dokumentar portrætter.

**Kunsten - Filmen - Litteratur -
Mennesket**

HVIS VI GØR SOM SVERIGE, KAN VI FRIGØRE 800 SYGEPLEJERSKER



“Maskinel dosispakning er meget mere effektivt og sparer tid i forhold til manuel dispensering. Det er som forskellen på at skrive i

hånden og bruge computer”, fortæller teamleder og chefkonsulent i Apotekerforeningen Søren Hellener.

“Det er en skam, at vi ikke herhjemme kan høste fordelene af de sundhedsteknologiske løsninger, vi har til rådighed. Det må da være bedre, hvis kommunens sygeplejersker og andet sundhedspersonale kan bruge tiden på borgerne i stedet for at tælle tabletter. Hvis vi gjorde som i Sverige, så vil vi kunne frigøre tid svarende 800 sygeplejersker og/eller sundhedsassistenter på årsbasis! Og så har vi endda regnet meget forsigtigt. Den tid kan bruges på sygepleje”, siger han.

75 dosisbrugere = en sygeplejerske

Aalborg Kommune har regnet ud, at for hver 75 borgere, der skifter til industrielt dosispakket medicin, frigøres der en sygeplejerskes eller social- og sundhedsassistents fulde arbejdstid.

Kommunernes Landsforening estimerer, at der kan frigøres omkring 850 sygeplejersker til kerneopgaven ved brug af maskinel dosispakning.

Ingen ny opfindelse

Dosispakket medicin er ikke en ny opfindelse, det har eksisteret siden 2002 – og bruges flittigt i de øvrige nordiske lande og i Holland.

I 2012 fik det dog i Danmark et skud for boven, da det fælles medicinkort (FMK) blev indført. For stik imod hensigten blev det vanskeligt at se patientens medicinkort for de læger, sygehuse og apoteker, der skulle samarbejde. De fik nemlig vist forskellige skærm-billeder og det gjorde det besværligt at bruge systemet – og over de næste 10 år faldt brugen støt.

Men nu er anvendelsen igen tiltagende, bl.a. fordi sundhedsmyndighederne i 2020 implementerede et specifikt dosismodul, der gjorde skabte grundlaget for, at maskinel dispensering af medicin kunne anvendes mere problemløst og trygt for både kommune, almen praksis og apotek.

Nabolande i front

Sidste år spurgte Apotekerforeningen kollegerne i Europa, om og i hvilket omfang de anvender maskinel dosispakning. Det viste sig, at det gør kun Holland og de nordiske lande.

“Alle disse lande bruger dosispakket medicin i langt større udstrækning, end vi gør i Danmark. Holland er helt i front. I Sverige – som vi måske ligner mest – er der fire gange så mange dosisbrugere, så der burde være mulighed for større udbredelse. At vi ligger helt i bund i Norden, kan nok ikke alene tilskrives kulturelle og

andre forskelle”, fortæller Søren Hellener.

Mindre medicinspild

“Det gode ved dosispakning er, at der er mindre spild – også for den enkelte borger. Når dosis ændres eller medicin udskiftes, har man måske maks. 7 dages medicin i overskud”, siger Søren Hellener. Langt de fleste ændringer sker i forbindelse med levering af næste 14-dages-rulle, og så er der ikke noget spild.

Tilskud dækker ofte merprisen

Dosispakket medicin er en ekstra service, der koster 111,25 kr. for hver rulle med medicin til 14 dage.

Det gode er, at udgiften til dosispakkebyret er omfattet af medicin-tilskudsreglerne, som betyder, at borgerne aldrig kan komme til at betale mere end 4.435 kr./år medicin og dosispakkebyret. Det giver således en meget lille ekstraudgift for borgeren at få medicinen leveret færdigpakket i poser til hvert indtagelsestidspunkt.

Beregn din pris

På Apoteket.dk finder du en dosisprisberegner, hvor du kan se meromkostningen for et helt år ad gangen i din såkaldte CTR periode. Her skal du oplyse din foregående års CTR-saldo (finder du på FMK-online), evt. kommunalt helbrestillæg og om du er medlem af sygeforsikringen ‘danmark’.

app.apoteket.dk/prisberegner-dosispakket-medicin

MERE SIKKERT FOR PATIENTEN

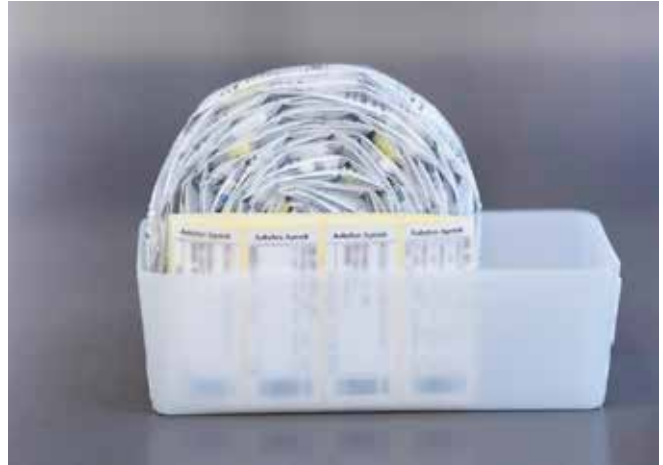
Dosisruller pakkes på seks såkaldte pakkeapoteker i Danmark, på store maskiner, der er digitalt styret.



Poserne i dosisrullen pakkes ud fra data i lægens ordinationer, som de er registreret i det Fælles Medicinkort. En indbygget fotokontrol fanger bl.a. knækkede tabletter og kapsler. Fejlprocenten ved maskinel dosispakning er derfor meget lav – ca. 0,0002 %. Ved manuel dispensering af medicin viser undersøgelser, at fejlprocenten er 4-6 %.

Maskinel dosispakning er derfor mere patientsikkert, og det er også en mere tryk løsning for sundhedspersonalet, fordi det her ikke er sundhedsfaglige medarbejders ansvar at tælle rigtigt. Og så slipper personalet samtidig for belastningsskader i hånden, som nogle får af at trykke tabletter ud af blisterpakninger.

Så alt i alt er dosispakning godt for både borgere og medarbejdere. Og pårørende er dosispakning en tryghedsfaktor.



Har du lyst til et inspirerende højskoleophold?



Aktive kurser
2023
4.250 - 5.500 kr.

AKTIVE KURSER

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



14-dagskurser
2023
6.550 - 7.450 kr.

14-DAGSKURSER

Her er højskolelivet i fokus, og I har med valgfagene mulighed for at skræddersy jeres ophold. 14 dage med lys, luft, fællessang og fællesskab, lækker mad, foredrag og Vesterhav.



Krea-kurser
2023
4.250 - 5.350 kr.

KREATIVE VÆRKSTEDER

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



Musikkurser
2023
4.250 - 5.350 kr.

MUSIK & SANGKURSER

Musik og sang kan I fordybe jer i på forskellige måder på vores kurser. Det kan være korsang, gospel, stemmetræning, visesang, musikfest, orkester eller fællessang.



Samfundskurser
2023
4.250 - 5.500 kr.

HISTORIE OG SAMFUND

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



Vestjylland
2023
4.650 - 5.500 kr.

SKØNNE VESTJYLLAND

En vestjysk højskolemundfuld af smagsoplevelser. Er du til frisk luft, god mad, skønt fællesskab, hygge, sang og musik - så kom glad, og bliv glad.



Litterære kurser
2023
4.850 - 5.350 kr.

LITTERATUR & FILOSOFI

På nogle kurser dykker vi sammen ned i litteraturen og filosofien - og på andre kurser, er vi selv med til at skabe fortællingerne. Vi diskuterer, drager på tur ud i det vestjyske og oplever sammen på forskellige måder.

NYT KATALOG 2023
BESTIL DET NU!

97 89 10 11

eller seniorhoejskolen.dk

OM OS

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

MOTIONS-URE ER IKKE KUN FOR DE UNGE

Agnete er et godt eksempel på, at ikke alle ældre viger tilbage for det digitale – og hun er vild med sit ur.



Agnete Nissen elsker sit motions-ur.

“Motion, motion, motion! Vi ved hvor vigtigt det er, og min ven og jeg har i mindst 20 år været motionsgængere. I det sidste år har jeg kombineret det med et motions-ur, og det har jeg haft utrolig stor gavn og glæde af”, fortæller Agnete Nissen fra Hellerup.

Agnete er 76 år og så glad for sit motions-ur, at hun opfordrer andre seniorer til at prøve det. Hun bliver ofte mødt med spørgsmål og kommentarer om det ikke mest er for de yngre generationer.

“Nej”, er Agnetes svar. Hun har anskaffet sig et motions-ur, som både virker som almindeligt ur og holder styr på, om hun bevæger sig nok. Og hun sætter selv sine mål.

Niveauet sætter man selv

Agnetes motions-ur tæller tre ting: motion, kalorier og aktive timer. De bliver vist på uret som en rød, en grøn og en blå cirkel.

“Den røde cirkel tæller kalorier, den grønne tæller min effektive motion og den blå tæller, hvor mange timer jeg er

oppe og i gang. Hver cirklen kører fra kl. 00 til 24, og man sætter selv sine mål for, hvor aktiv man vil være. Jeg bruger det kun til motion” fortæller Agnete. “Man kan jo også bruge det til at konkurrere med sig selv”, tilføjer hun.

Når døgnets mål er nået, kommer der en markering ved cirklen. Det synes hun er sjovt.

Nu var det nu!

Agnete har længe haft lyst til at prøve sådan et ur, så sidste år besluttede hun, at nu skulle det være. “Så tog jeg på sommerudsalg og fandt et til en god pris”, fortæller hun.

Man helst skal have lidt flair for IT for at få fuldt udbytte af alle funktionerne. Uret kan fx parres med ens mobiltelefon, og for Agnete betyder det bl.a. at kalenderfunktionen i telefonen kan overføres til uret, så hun får et signal, når hun skal indtage sine piller.

Mest til motion

“Vi bor her på ydre Østerbro og tager tit bussen ind til byen og går hjem. Det er sjovere med uret”, smiler Agnete og tilføjer, at hvis man ikke har nået sit selvvalgte mål inden døgnet er omme, så bliver man “kostet ud” og bevæge sig.

“Man har så godt af at røre sig lidt om aftenen”, siger hun og fortæller, at hendes bror på 85, også får besked af sit ur om at bevæge sig – og oplever, at bare det at rejse sig om aftenen og gå lidt omkring giver bedre humør og i det hele taget bedre til “det hele”.

Mange slags

Et motions-ur kan være alt fra et simpelt digitalt ur med aktivitetsmåler eller fitness-tracker til et smartwatch, som kan parres med din telefon, som du så også kan se mails og besvare opkald med.

Vil du anskaffe dig et motions-ur, er det en god idé først at finde ud af, hvad du egentlig vil bruge det til. Hvad skal uret kunne hjælpe dig med?

Motions-ure med aktivitetsmålere/fitness-tracker kan fås fra 200-300 kr. – smartwatch koster typisk fra 1.000 kr. og opefter. Se evt. mere på taenk.dk/test (kræver abonnement, se side 33 om medlemsrabat).

FORÅR OG SOMMER

med bus og dansk rejseleder

Gratis katalog

Bestil på
70 11 47 11 el.
riisrejser.dk



Skønne Italien

TOSCANA

Flot forårsrejse til det smukke, lune Toscana med olivenlunde, pinjer, laurbærrætrer, cypresser og alle vinmarkerne. Busrejse, hyggeligt hotel med halvpension, spændende udflugter 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, udflugter 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,-



Ferie ved floder & bjerge

MOSEL

Hyggelig forårsrejse til den smukke og levende middelalderby Cochem. Vi bor på det dejlige Hotel Brixiade, skønt beliggende ud til Moselprovenaden. Busrejse, hotel, halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs 19.3, 23.4, 18.5, 18.6, 2/7, 16/7 el. senere.

6 dage. Fra kr. 4.095,-

HARZEN

Tag med på vores populære 5 dages rejse til Goslar i hyggelige Harzen. Her er smukt, dejlig atmosfære og gode, klassiske seværdigheder. Busrejse, centralt hotel, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 6/4, 18/5, 5/6, 19/6, 3/7, 17/7, 24/7.

5 dage. Fra kr. 3.995,-



Solskinsøen Bornholm

6 DEJLIGE DAGE

Dejlig sommer på solskinsøen Bornholm med hvide sandstrande og stejle klipper. Busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, halvpension med drikkevarer, eftermiddagskaffe, lokalguide og udflugter er inkluderet. Masser af afgang fra maj til oktober.

6 dage. Fra kr. 4.595,-

3 DEJLIGE DAGE

3 skønne dage på solskinsøen Bornholm med oplevelser og samvær på dejligt hotel. Prisen er inklusiv busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, eftermiddagskaffe lørdag, halvpension og drikkevarer til middagen. Rejs fx 5/5, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6, 23/6, 30/6, 7/7.

3 dage. Fra kr. 2.095,-



Husk påstigning ved 48 danske byer

Rundrejser i Alperne

SCHWEIZ

Fantastisk rundrejse i det smukke alpeland. Glæd dig til Luzern og Lugano, Skt. Gotthardtunnelen og til togturen med Bernina Expressen. Bus, rundrejse, hoteller, halvpension og dansk rejseleder er inkl. Rejs 20/5, 3/6, 17/6, 15/7, 5/8, 12/8, 26/8, 16/9, 26/9 el. 14/10.

8 dage. Fra kr. 7.995,-

ØSTRIG

Skøn rundrejse til Østrig med de velkendte Alper, den stilfulde hovedstad Wien og et nærmest tropisk søområde. Rundrejse i bus, dansk rejseleder, gode hoteller med halvpension og spændende udflugter er inkluderet. Rejs 14/5, 2/7 el. 10/9.

10 dage. Fra kr. 8.495,-



Forbehold for trykfejl og udsolgte afgang. Bærgatfælle kan blive tillæg priserne

riis  rejser

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

GODT REJSESELSKAB



Jette Hermansen (tv) og Gurli Terp er glade for halsteleslyngerne. Jette parrer teleslyngen med sine høreapparater og Gurli sætter høreboffen ud over sit høreapparat.

NU KAN ALLE FÅ DET HELE MED!

Dronninglund Seniorer fik fondsmidler til halsteleslynger.



I Dronninglund Seniorer behøver medlemmerne ikke længere at sige: "Hvad siger han?", når der er foredrag.

Foreningen har nemlig anskaffet sig et sæt Halsteleslyngen og som ekstraudstyr nogle høreboffer skal kobles på en sender, som mødeleder eller foredragsholder udstyres med, og så kan alle få det hele med.

Egne erfaringer

Jette Hermansen, bestyrelsesmedlem i Dronninglund Seniorer og selv mangeårig bruger af høreapparater, har igennem mange år været aktiv i Høreforeningen og det var her, hun oplevede, hvor meget glæde ekstra hørehjælp kan sprede blandt medlem-

merne. Den erfaring kommer seniorerne i Dronninglund til gode.

"Vi søgte en lokal fond om penge og fik det også, så kan vi hjælpe vores medlemmer til at få det hele med", fortæller Jette, der håber at kunne inspirere andre foreninger til også at søge penge til hørehjælp.

To gange 11 sæt

For de 21.000 kr., Dronninglund Seniorer fik af fonden, kunne den købe et sæt med 11 hals-teleslynger, som brugerne kan hænge om halsen og koble til deres høreapparater, samt ligeså mange sæt "høreboffer" til dem, der har et mindre høretab.

De ligner dem, man får på nogle museer, hvor man selv bevæger sig rundt.

Godt for medlemmerne

"Det er jo supergodt for sådan en lille forening som vores", siger Jette, der glæder sig over, at slyngerne bliver brugt flittigt i foreningen.

"Vi har haft dem et års tid nu og bruger dem, når der er musikforedrag med Den Skaldede Pædagog og musik, fx da vi havde foredrag om Four Jacks og han spillede melodierne fra dengang", fortæller hun.

Ligeså da bedemanden Kent Sigsgaard var på besøg i januar og fortalte om hverdagen som bedemand.

Sådan virker en teleslynge

► En teleslynge består af en mikrofon og en ledning, der forstærker den lyd, mikrofonen opfanger. De kan

enten være fast monteret i et rum eller være transportable. Så ligger ledningen rundt i rummet.

- ▶ En hals-teleslynge er en personbåren teleslynge, der bæres om halsen, så signalerne overføres til høreapparatet.
- ▶ Signalerne overføres trådløst til høreapparatets telespole.
- ▶ Når man bruger hørebøf, har man egentlig bare en modtager om halsen, der via en ledning forstærker lyden til hørebøffen.
- ▶ Teleslynger – og hørebøffer – er koblet på den mikrofon, foredragsholderen bærer – og på den måde får alle noget ud af de arrangementer, foreningen tilbyder.

Der skal også gerne være en i huset, der kan hjælpe brugerne i gang – og som sørger for at alt er i orden og bat-

terierne opladet, når teleslynger og hørebøffer skal bruges.

Men det kræver nu ikke det store, fastslår Jette.

Til inspiration

Når man ser al den glæde, sådan et hjælpemiddel kan sprede, så kan man kun håbe, at andre foreninger vil lade sig inspirere af Dronninglunds gode erfaringer.

Søg lokalt

Den lokale fond, der sponsorerede købet, var tilknyttet det gamle sygehus – Dronninglund Sygehus' Venner.

Overalt i landet findes der lokale fonde, der støtter sociale formål.

Har foreningen brug for hjælp til ansøgningen, kan den kontakte vores organisationskonsulenter.



Udstyret med sender til halsteleslynge og mikrofon til højtaleranlægget er bedemand Kent Sigsgaard klar til at oplyse og opmuntre seniorerne.

GURLI TERP: **DET ER ALLE TIDERS!**



Jette giver Gurli en hånd, når senderen skal "monteres"

"Det kan jeg godt sige dig, det er alle tiders! Simpelt hen!", siger Gurli Terp, der er ovenud begejstret for foreningens anskaffelse.

Gurli er høreapparatbruger, men har alligevel ofte svært ved at få det hele med, når den, der står for langt væk og der ingen teleslynge er.

"Før smuttede der en masse, når de fortalte – nu hører jeg det hele", siger Gurli.

Gurli bruger hørebøffen. "Jeg har en ledning om halsen, som jeg kan tænde og slukke, og så har jeg hørebøffen uden på høreapparatet", forklarer hun.

Det burde være standard

Hun ville sådan ønske, at teleslynge var standardudstyr i alle de lokaler, der bruges af seniorer og hun har da også foreslået det til andre af de foreninger, hun er med i. Desværre uden held – og det er synd, synes hun: "Når det mangler, er konsekvensen, at mange bliver hjemme, fordi det er for svært at følge med".

Gurli er ikke en af dem, der bliver hjemme fra oplevelser. Fx gælder om at finde aktiviteter, der giver glæde – som hyggeformiddag om onsdagen i Sognegården, hvor der godt nok ikke er teleslynge, men de synger sammen. Der kan hun være med. Hun går godt nok glip af noget af det, de siger. "Men ikke når vi synger eller der er musik", siger hun glad.

BLIV LÆNGERE I HAGEN I HAVE



Amalie og Mai-Brit vil matche ældre med en for stor have med børnefamilier, der savner jord under neglene.



Nogle gange vokser ens have – eller rettere havearbejdet en over hovedet – og hvad gør man så?

Det Foreningen Samværd et godt forslag til: så skal man da matches med en Havefamilie!

Ideen fik Mai-Brit Bondo, der er ansat i Samværd, da hendes kærestes bedsteforældre måtte opgive at passe hindbærbuskene og kartoflerne i deres have, fordi det var blevet for meget at overkomme – mens hun selv sad i en lejlighed og savnede en have. Hun fortalte sin kollega Amalie Bentholt om sine tanker.

“Det brainstormede vi på på kontoret”, fortæller Amalie. Og dér faldt ideen om havefamilier i frugtbar jord; der må være mange ældre, som synes haven er blevet lidt for uoverkommelig, og andre unge mennesker og familier, der ønsker sig adgang til have.

Pilotprojekt skal udforske mulighederne

“Vi har søgt og fået penge af Fonden Ensomme Gamles Værn til et pilotprojekt til udvikling af projektet”, fortæller Amalie.

Så nu er de to unge kvinder “på jagt” efter unge familier med børn, der er gamle nok til at være med til ‘noget’ i haven, og ældre haveejere, der har lyst til sammen at afprøve ideen – og ikke mindst til at hjælpe med at udvikle nogle metoder til at sikre, at oplevelsen bliver god for både værter og familier.

Til glæde og videndeling

Det handler om, at begge parter får glæde af projektet: den ældre får mulighed for så at sige at blive længere i egen have, mens en børnefamilie får mulighed for at bruge en have – til leg,

til ophold, til at dyrke grønsager – og hjælpe til med de opgaver, der bare er for meget, når man bliver ældre.

“Det handler om at mødes om noget fælles,” fortæller Mai-Brit. “Det kan være starten på noget mere: at man bliver kendt med hinanden, fordi man har en fælles aktivitet”, siger hun.

Og forskning i aldring viser da også, at det at opleve sig selv som aktivt deltagende i noget sammen med andre, bidrager til sund aldring.

Pilotprojekt med 5 havefamilier

“Målet er i første omgang at matche 3-5 Havefamilier i løbet af foråret 2023. Herefter håber vi på at gøre os en masse erfaringer, som vi så kan bruge til at matche endnu flere Havefamilier. De første familier er nu ved at blive matchet, men vi har stadig plads til flere,” siger Amalie.

Sådan gør du

Har du lyst til at dele din have med en familie uden have, så kan du på samværk.dk udfylde et lille skema om, hvad du kunne have lyst til. Her finder interesserede familier et tilsvarende, hvor de kan fortælle, hvad de forestiller sig.

Ud fra besvarelserne finder Amalie og Mai-Brit frem til hvilke haveejere, der kan matches med hvilke familier.

“Vi holder også et indledende møde med hver af parterne og et, hvor alle er sammen – for at afstemme forventningerne. Bl.a. i forhold til hvor meget både den ældre og familien har lyst til eller kan overkomme”, fortæller Mai-Brit og sammenligner det med processen, når man fx matcher besøgsvenner.

Håbet er, at projekt havefamilier på sigt kan føre til mange gode venskaber på tværs af generationer.



Foto: Markus Spiske / Unsplash

Foreningen Samværk.dk arbejder for at skabe livsglæde gennem møder mellem mennesker på tværs af generationer – og for at gøre alle parter “gladere og klogere på livet”.

Samværk.dk har også et andet generations-brobygger-projekt i gang: Leg på plejehjem.

Leg på plejehjem er en musikalsk legestue for plejehjemsbeboere, babyer og forældre og dagtilbudsbørn, der tager udgangspunkt i børnesange, som beboerne husker fra deres barndom.

Havefamilier støttes af Fonden Ensomme Gamles Værn med 280.000 kr.

VIND MED SENIORBLADET



Så er der rigtig godt nyt til alle krimi-fans i Danmark. Nu kommer Vera-krimierne (kendt fra Tv-serien på DR1) endelig på dansk. Vi har fået de første to bøger i serien til denne konkurrence.

Hvis du ikke er så meget til krimi, har vi en roman, der kaster lys over et stykke danmarkshistorie, der ikke har været beskrevet i litteraturen. Cheminova er omdrejningspunktet i Kim Blæsbjergs roman, *De bedste familier*, om det liv, giftfabrikken skabte i et lille samfund.

Kragefælden (Vera Stanhope nr. 1) & I løgnens spor (Vera Stanhope nr. 2)

af Ann Cleeves, Gads Forlag.



Kragefælden: En lille gruppe meget forskellige kvinder ankommer til en afsidesliggende hytte i en engelsk nationalpark for at foretage en miljøundersø-

gelse. Holdets leder, Rachael, er stadig ved at komme sig over at være blevet svigtet af sin chef og elsker. Botanikeren Anne har selv skumle bagtanker med at deltage i undersøgelsen. Og så er der Grace, en sær, stille ung kvinde, som også har sine skeletter i skabet.

Da Rachael ankommer som den første, finder hun liget af sin veninde Bella Furness. Bella har tilsyneladende begået selvmord — men Rachael er skeptisk. Og da der sker endnu et dødsfald må de tilkalde en fjerde kvinde, kriminalkommissær Vera Stanhope, som nu må stykke sandheden sammen.



I løgnens spor: Ti år er gået, siden femtenårige Abigail Mantel blev fundet myrdet i en grøftkant i East Yorkshire. Hendes fars kæreste blev dengang

dømt for mordet, men pludselig dukker nye beviser op i sagen og renser hendes navn – Abigails morder er altså stadig på fri fod.

Abigails bedste veninde, nu en ung kvinde, der bor i landsbyen med sin egen lille familie, er chokeret over nyheden. Hun opdager, at hun måske slet ikke kendte sin veninde så godt, som hun troede...



De bedste familier

af Kim Blæsbjerg, Forlaget Gutkind.

I 1953 flytter Cheminova sin fabrik fra Sjælland til Vestjylland, og ingeniøren Jørn og hans kone Karin tager hul på et nyt liv i Lemvig. For Niels og Margrethe og resten af de lokale arbejdere bliver fabrikken redningen fra en slidsom og forarmet tilværelse, og i det hele taget mærker byen hurtigt et løft i levestandard og velfærd.

Prisen er høj – arbejderne udsættes løbende for forgiftninger, og der ledes kemisk affald direkte i havet, så fiskene bliver uspiselige, og havbunden dør. Men det taler ingen højt om af frygt for de katastrofale konsekvenser for egnen, hvis man vælger at flytte fabrikken igen.

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 – VERA**" eller "**Bogkonkurrence – De bedste familier**". Husk at skrive din egen postadresse, 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 **10. marts 2023**

Et stort tillykke til

Marianne fra Svendborg, der vandt "*Falske perler og brændte hjerter*", og Helene fra Hinnerup, der vandt "*Rødvin og memoier*". 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.



15 % rabat på overnatning med morgenbuffet tæt på det smukke sydfynske øhav!

Mark

Karensminde Museumsgaard

50 % rabat på udvalgte plakater fra "Spor fra besættelsen".

LIVSSTILSPUDEN®

Rabat på "den store pude" og "den lille pude", samt rabat på sæt á to puder.

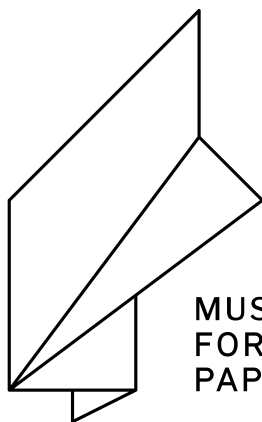


Madhus Bælt'stedet

Her får du en gratis kop kaffe eller softice ved køb af mad til dig selv og op til 3 venner.

HOLME GAARD VÆRK

Besøg glasværket for kun 125 kr. – du får også 10 % rabat i butikken.



MUSEUM
FOR
PAPIRKUNST

Entré til 75 kr., når du besøger Nordens eneste og meget imponerende museum for papirkunst!



Få 10% rabat på damemode, sko, støvler og lækkert tilbehør hos Ledam i Maribo.

HOTEL VINHUSET RESTAURANT VINHUSKELDEREN

Her får du fra mandag til torsdag 25 % på listepriser på mad og 20% rabat på overnatning med morgenbuffet.

FORBRUGERRÅDET tænk

10 % rabat på abonnement. Hent link til rabatten på danske-seniorer.dk

N Ø R R E B R O T E A T E R

15 % rabat på billetten til Stalins Død og andre af teatrets egne forestillinger.



KULTURKASSEN

Billetsalg til alle vores koncerter foregår på nettet. Find link til at købe billet på danske-seniorer.dk/oplevelser/koncerter – eller ring til Rejsehjørnet for at få hjælp af vores dygtige frivillige. Rejsehjørnet er åbent mandag til fredag kl. 9.30-14 – tlf. 35 37 24 22.

VELKOMMEN TIL ET FORRYGENDE KONCERT-ÅR

Siden sidst er der kommet endnu en koncert i Danske Seniorers kalender med musikalske oplevelser.

Det er **Down Memory Lane** i Hermans i Tivoli Friheden i Aarhus torsdag 8. juni kl. 14.

I København begynder vi en time tidligere

Alle Danske Seniorers koncerter i Tivolis Koncertsal begynder kl. 12.00. Down Memory Lane var oprindeligt oplyst at begynde kl. 13.

OBS: Når du køber billet til en af vores koncerter i Tivoli København, så er

også gratis adgang til den gamle have på koncertdagen.

Grin og festlige

Er du til grin og satire og viser, der med glimt i øjet spidder samfundets spidser – så skal du købe billet til årets forestilling Alle tiders revy 11. april i Tivolis Koncertsal. Her tager kapelmester Mickey Pless og hans revyhold tage dig med en tur gennem vridemaskinen.

Seniorernes Dag – selvfølgelig

Og så kan alle seniorer igen i år glæde sig til Seniorernes Dag i på Frederiks-

berg Rådhus:

Vi er skrivende stund i fuld gang med at lægge sidste hånd på festen, igen sammen med Operettekompagniet.

Så du kan roligt glæde dig til en skøn eftermiddag.

Hold øje med OPLEVELSER på vores hjemmeside og tilmeld dig nyhedsbrevet og få besked direkte i mailboksen, så snart vi er klar.

HUSK

Rejsehjørnet er lukket 3.-5. april 2023

KONCERTKALENDER

ALLE TIDERS REVY 2023

▶ Tirsdag 11. april kl. 12: Tivolis Koncertsal, København



MUSIKALSKE STERNESTUNDER

▶ Mandag 1. maj kl. 12: Tivolis Koncertsal, København

DOWN MEMORY LANE

- ▶ Tirsdag 9. maj kl. 20: Ringsted Kongrescenter
- ▶ Torsdag 11. maj kl. 12: Tivolis Koncertsal, København
- ▶ Fredag 12. maj kl. 19.30: Maribo Hallerne
- ▶ Tirsdag 6. juni kl. 14: Herning Kongrescenter
- ▶ Onsdag 7. juni kl. 14: Samværket, Kolding
- ▶ Torsdag 8. juni kl. 14: Hermans, Tivoli Friheden Aarhus
- ▶ Fredag 9. juni kl. 19: Idrætscenter Vendsyssel, Vrå
- ▶ Lørdag 10. juni kl. 14: Alsion Sønderborg

Senior-
venlig pris:
225 kr.
+ gebyr

Panter Rejser

Oplevelser i fællesskab

Natur · Kultur · Byferie · Musik

Ring for tilbud på skræddersyet grupperejse

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

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

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

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER

ALLE TIDERS REVY

TIVOLIS KONCERTSAL

Tirsdag 11. april · kl. 12-14

Kom til nye store oplevelser med kapelmester Pless og et fantastisk revyhold: Anne Karina Broberg, Jeanne Boel, Karsten Jansfort, Jan Hertz, Rasmus Krogsgaard og med Mickey Pless' orkester.



KR.
225,-
+ gebyr

ALLE ER
VELKOMNE!



Billetsalg fra 4. januar
www.danske-seniorer.dk/oplevelser/koncerter



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER

MUSIKALSKE STJERNESTUNDER

TIVOLIS
KONCERTSAL
Mandag 1. maj
kl. 12-14

.....

Med stjernesolisterne
Lisbeth Kjærulff
Kirsten Siggaard
Gert Henning-Jensen og
Jesper Lundgaard

Kapelmester Pless og hans
trio styrer det musikalske



ALLE ER
VELKOMNE!

KR.
225,-
+ gebyr

Billetsalg fra 4. januar
www.danske-seniorer.dk/oplevelser/koncerter



VIL DU HAVE MUSIKALSK BESØG DERHJEMME?

Musikalske Besøgsvenner er et gratis tilbud til dig, som ikke ellers tager til koncert.



Konceptet er enkelt: en professionel musiker kommer på besøg og giver en lille koncert i hjemmets trygge rammer for dig og en besøgsven eller et familiemedlem.

Organisationen bag de musikalske hjemmebesøg er ROSA, der har en målsætning om, at "kultur skal kunne opleves af alle".

3. sæson

Musikalske Besøgsvenner opstod i 2021 og har i både 2021 og 2022 været på 100 hjemmebesøg. Nu er Rosa klar til at tage imod tilmeldinger til 100 koncerter i 2023.

10 danske sangere er fundet og hvis du er interesseret i at få besøg af en musiker – eller kender du en, for hvem det vil være en særlig glæde – kan du kontakte Jesper Borup på borup@rosa.org.



Camilla Overgaard, musiker:

"Jeg har den store fornøjelse at være med i ROSAs projekt 'Musikalske Besøgsvenner'. Formålet med projektet er, at kultur skal kunne opleves af alle – også mennesker som har begrænset mulighed for selv at opsøge kulturoplevelser. Jeg er meget glad for at være med til at bidrage til dette formål."

Bliv medlem af...



Som medlem af Danske Seniorer bliver du både en del af et stærkt fællesskab og støtter vores arbejde for bedre forhold for seniorer i Danmark - og for fællesskaber for ældre over hele landet.

Du kan blive medlem på to måder:

- ▶ I en lokal medlemsforening - find en forening nær dig på danske-seniorer.dk/find-forening. Så betaler du kontingent til foreningen.
- ▶ Eller som personligt medlem – kontingent: 150 kr./år – par: 200 kr./år, som betales direkte til Danske Seniorer.



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 kontaktannonce (maks. 30 ord) under billetmærke for 100 kr. Send din annonce til:

SeniorBladet/Billetmærke

Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N
eller: billetmrk@danske-seniorer.dk

HUSK: navn, adresse og telefonnummer, så du kan få svar. Indbetal 100 kr. på konto: 5301 – 027 32 56. **Svar på en annonce:** skriv et brev, læg det i en lukket kuvert, skriv det billet-mrk.-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.

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

København og omegn: Frisk humoristisk Enke søger en ærlig dame 75-80 år til fælles oplevelser. Er du til Bytur, Bus, Fly, Bio eller? O SEX. **Billetmrk.: 4074**

Midtsjælland: Søger en kæreste. Kvinde på mellem 77-79 år ikke ryger. Kan lide at gå i naturen. Mine interesser er alsidigt. **Billetmrk.: 4075**

Silkeborg-området: Ældre mand, håndværker, kan både stå, gå og cykle, god middag, vin, kortspil, natur, fugle, en god bog, og stilhed. Søger, sød kærlig kvinde, slank/buttet med humor, fra land/by. **Billetmrk.: 4076**

HT-området: Ærlig og åben kvinde søges af mand 64-160-60 til selskab og hyggeligt samvær. Alsidige interesser. Skriv og fortæl om dine interesser, og lad os se, om vi sammen kan finde ud af noget. **Billetmrk. 4077**

Oplev Jan Schou på Ærø Hotel

3 dage på skønne Ærø Hotel med bl.a. underholdning af Jan Schou

Opholdet inkluderer:

2 x Overnatning i standard dobbeltværelse, 2 x Stor morgenbuffet, 2 x 2-retters aftenmenu, 1 x Kaffe med Ærøpandekager, 1 x Underholdning med Jan Schou, 1 x Underholdning med Elsebeth Iver, 2 x Dinnermusik, 1 x 3-timers guidet bustur på Ærø, 1 x Øl-smagning på Ærø Bryggeri samt færgebillet t/r med ÆrøXpressen, som sejler mellem Langeland og Ærø.

Kun 1.995,- pr. person
Tillæg for enkeltværelse

Datoer for ankomst i marts 2023:

1., 6., 8., 12., 14., 16., 18., 20., 22., 24., 26., 28. samt 30.



GRATIS FÆRGE TIL ÆRØ
BIL OG PASSAGERER t/r
med Ærø Xpressen

Benyt annoncekoden C06
og book direkte på tlf.
6253 2406 / info@aeroehotel.dk /
www.aeroehotel.dk

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N




PP Danmark, Port Payé
PostNord



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

KRYDSORD

179	NYRIG	ANALYSERE	VÆSNER	SIDST I NAT	TRIUMFERENDE UDRÅB	FRA NORD-BORG	KAN	NETTO	DANS	VÆGTUDTRYK	ATOMTEGN	HYLDE	KANAL	VOKAL	BE-TÆNKESIG	BLODKAR	LITIUM	LIGE	I BUNDEN		
BYGNINGEN																					
VÆRK				DRENGENAVN LIDELSE			1	SPÅDOMSKORT BAKKE-DRAG						MAL-DIVERNE ATTAKERER							
REJSE					SKUD-RIGLER STØNNEDE						KOLDT							ADVERBIUM GERNINGEN			
BEHANDLING							➔														
SAGFIGUR			EKSTASE SKINDET										GOLF		DYR TILSÆTNINGEN						
KNÆDEL			2														KORT ANGREB				
PRÆP.		RØRT JYSK BY																			
DANDYEN																					SERVICE
KLUD				4	4																
PERSON							SKOTSK BY	KLINGE	VINDER	UNI-FORMS-DEL	STED-ORD	KENDE-ORD NIGERIA	5								
STINKER					VÆVET STOF FOR-HØJNING				6						DÆKKE FORVENTE						
KØN		VEL AT MÆRKE LARME									MASKINE GEBÆRDE										NABOER
STORT NEDERLAG			FOR-SAM-LINGSSAL																		7
FLYGTEDE													STIV-KRAMPE								

Distr. www.pib.dk

Kodeordet fra Krydsord nr. 1 – 2023

sendes til: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N – mærk kuverten **KRYDSORD** – eller på mail til krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest den 15. marts 2023. Vi trækker lod blandt de rigtige løsninger om gevinster på 1 x 200 kr. og 2 x 150 kr., som vi overfører via bank (vindere bedes kontakte os med et bank kontonr. til gevinstoverførsel).

De heldige vindere i krydsord i SeniorBladet nr. 6/22 er:

1. præmie: Svend Hjort, Birkerød
2. præmier: Inge Dalager Kastrup, Randers og Leni Fogsgaard, Galten

Kode fra nr. 6/22: SVOGER

178	PLANTER	GRÆSK SAGFIGUR	KOM-PILMEN-TERET	TIN	USMART	VENDING	SELSKAB	FROSSEN	LIGR	ARTIKEL	KONTO	ENERGI	SEKUND	KOOR-DINAT	BYG-NINGS-RESTER	KON-GRUENTE	POET	RAFLE-SLAG	GL. KARAKTER	
ID-BERETTET	F	O	R	S	K	U	D	S	R	E	G	I	S	T	R	E	R	E	T	
SAR-KASME	I	R	O	N	I	STAFFELI STAND-HÆTTET	S	T	A	T	I	V	JYSK BY ATOM-TEGN	A	U	N	I	N	G	
HALVTON	G	E	S	RUMFANG ANIMERE	K	U	B	I	K	ÅH-SKULSE	R	E	A	L	I	S	M	E	FRANSK FOR-FATTER	
FRA TALLINN	E	S	T	I	S	K	➔	V	I	B	O	R	G	➔	N	S	R	B		
DET NYE TESTA-MENTE	N	T	MINT-SORT REGNYGE	L	E	U								ROVDYR	D	E	S	M	E	
BEROMTE	K	E	N	D	T	E								OVER-KOMME	O	R	K	E	PRÆDI-KENER	
DYR	A	S	E	N	DYRKET AREAL	L								MONSIEUR	M	Y	D	E	T	
POST-DISTRIKT	K	BIRD GRÆSK HALV	D	E	R	I								LØS-SLIPPEN	K	Å	D	N	3	
TIL-SÆTNING	T	A	B	SÅVEL SOM HETZ	O	G								EURO-PEEREN INVENTAR	I	R	E	R	E	
DYRENE	U	T	Ø	J	E	T	UHØVLET	FLOD	PIGE	DELTA	KAR	SLESKET TRÆK-NINGER	K	R	Ø	B	E	T	TÆNKE	
ID-SPØRGT	S	T	R	A	M	TRÆ-STANG KRYDSE-URT	R	U	N	D	S	T	O	K	DRENG ROD-FRUGT	A	D	A	M	
SORTERE	S	I	MÅLERE TROKLE	A	G	A	S	U	R	E	JÆBLE OVER-VAERE	P	I	G	E	O	N	MORE SIG BEROLIGE	L	
OVER-SKYENDE	E	K	S	T	R	A	FRANSK REGION	A	L	S	A	C	E	DYRET	K	E	A	E	N	
FILM-INSTRUK-TØR	R	A	Y	BØBBE	K	R	Ø	L	L	E	OPDAGEL-SES REJSENDE	S	Ø	F	A	R	E	R	E	

Distr. www.pib.dk

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: Hans Linde | Pixabay



6-DAGES REJSE TIL HARZEN

7.-12. maj. 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.**



Foto: Knud Mortensen

SVENDBORG OG SKARØ

28.-30. juni. Opsamling i Valby og Ølby.

Kom med på tre begivenhedsrige dage med tur til Skarø, Ditlevdal Bisonfarm og til

fattiggården.

Vi skal også en tur til revyen Rottefælden, hvor der bliver serveret Revy-menu, mens Anne Herdorf underholder. Turen er ikke velegnet for dårligt gående. Pris 3.500 kr. – **medlemspris 3.250 kr.**

OBS: 5-STJERNET LUKSUS-SAFARI TIL SYDAFRIKA 2023 ER UDSOLGT!

BUSTUR TIL RÜDESHEIM AM RHEIN

10.-14. juli. Opsamling kl. 05.45 Vanløse st.

Kom med på en herlig tur til Rüdesheim ved Rhinen. Vi skal bl.a. opleve en tur med Wineexpress, der kører gennem vinmarkerne Asbach Uralt Centret, på tur til Hildegard Kloster, besøge vingården Magdalenehof, med svævebane hen over Rhinen til borgen Ehrenbreitstein og en tur til den smukke by Assmannshausen. Se det fulde program på hjemmesiden og i Rejsehjørnet.

Pris 6.500 kr. – **medlemspris 5.995 kr.**
Tillæg for enkeltværelse 750 kr.



Foto fra wikipedia.org af Lilly M, real name Małgorzata Mitaszewska



BORNHOLMS PERLER

18.-20. august.

Tag med os på en spændende tur til solskinsøen Bornholm og naboøen Christiansø. Vi bor på Griffen Spa Hotel i Rønne, der ligger helt ud til Østersøen. Hotellets spafaciliteter er til fri afbenyttelse. Alle udflugter og alle måltider er inkluderet i prisen – undtagen aftensmad søndag aften.

Pris: 5.230 kr. – **medlemspris 4.930 kr.**

4 DAGE TIL SYDHAVSØERNE

12.-15. september. Opsamling kl. 8.30 Vanløse St.

Vi skal på tur til Lolland-Falsters charmerende købstæder og spændende seværdigheder – bl.a. Herregården Pederstrup, Maribo Domkirke og Dodekalitten. Vi besøger også det prisbelønnede Krenkerup Bryggeri - og kommer helt tæt på byggeriet af Femern Bælt-tunnelen... og meget mere.

Pris: 5.700 kr. – **medlemspris 5.200 kr.**
Tillæg for enkeltværelse 900 kr.



Foto fra wikipedia.org af Elsevertoft

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.

REVDIREKTØR MICKEY PLESS FORTÆLLER

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

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

Vi vil også få dejlige sange fra kunstnere, som han har optrådt sammen med i tidens løb. Det bliver en herlig eftermiddag – med sange fra dengang.

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. Vi slutter af med frokost og kaffe.

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 mødes på stationen og følges de små 10 min. gang til Ringovnen, hvor vi skal høre historien om ringovnen, der i sin var banebrydende, fordi den sikrede en uafbrudt brænding ved hjælp af en vandrende ildzone og en god udnyttelse af den overskydende varme. Det medførte store besparelser på brændstofforbruget.

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

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



BUSTUR TIL CARMEN CURLERS

26. juli kl. 8.15 mødested: Vanløse St.

På turen besøger vi Museum Vestsjælland i Kalundborg, her serveres kaffe og kage, hvorefter vi hører historien om Carmen Curlers. Efterfølgende er der tid til at gå rundt i den store udstilling på egen hånd.

Efter museumsbesøget tager vi til Bro mølle Kro, hvor vi får kalvesteg og des-sert. Pris: 595 kr. – **medlemspris 550 kr.**



VANDRETURE

Turene er mellem 3 og 6 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. Turene er gratis.

CHARLOTTENLUND SLOT OG FORT

Tirsdag 7. marts. Start og slut: Charlottenlund St. Ca. 4 km.

Vi går til Charlottenlund Slot og Fort, holder pause og nyder udsigten. Derfra går turen gennem slottets skov til Arbo-retet med de underlige fremmede træer.



DANSER HVER FOR SIG

NYT!

Hver anden mandag i ulige uger kl. 13-13.45.

Gratis dans og hygge til melodier, vi alle kender. Vi danser rundt mellem hinanden og får rørt os. Halvvejs er der en lille pause på stol, hvor vi gør motion i hoved, arme, øjenøvelser og skuldre.

Vi slutter af med at drikke en kop kaffe med strikkeholdet, der kommer kl. 14.



Foto: Max | Pixabay

KOM OG HØR FORE- DRAG 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.**

ALT OM DE BERØMTE- BRONTË-SØSTRE

17. februar 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.**



BANKO

21. februar, 21. marts og 25. april alle dage kl. 13.30 (dørene åbner kl. 13).

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. I februar og april spilles der om pengegevinster.

Der bliver serveret kaffe og brød. Bankoplader købes på dagen. **Medlemspris 50 kr.** Tilmelding nødvendig og alle skal være medlem af Danske Seniorer.



LISE NEES SYNGER OS GLADE

24. marts kl. 14-15.30.

Kom med, når én af Danmarks mest efterspurgte sangerinder Lise Nees underholder med musicalfavoritter, som vi kan nyde eller nynne med på.

Lise Nees er uddannet klassisk sanger fra Det Fynske Musikkonservatorium og har bl.a. sunget med Danmarks Radios Koncertkor og Den Jyske Operas Kor.

Pris 200 kr. – **medlemspris 150 kr.**



CARLSBERG-RUTEN

Torsdag 13. april. Start: DGI Byen foran indgangen. Slut: Valby St. Ca. 5 km.

Vi går gennem kødbyen til Carlsberg-ruten, ser Onkel Toms hytte og fortsætter til Jesuskirken, som vi ser indefra, hvis der er åbent. Herfra fortsætter vi til Valby St.



BELLAHØJ RUNDT

Fredag 9. juni. Start og slut: Fuglebakken St. Ca. 6 km.

Vi går forbi Gandhi Plæne, over Genforeningspladsen til Rødkilde Park, Bellahøj Fri-luftsscene og Brønshøjparken, hvor vi holder pause. Herfra går vi retur til stationen.



BERNSTORFFS- PARKEN

Onsdag 10. maj. Start og slut: Charlottenlund St. Ca. 6 km.

Vi går ad Jægersborg Allé til parken og op til slottet. Efter en tur rundt i parken holder vi pause ved Dr. Louises Tehus. Herfra går vi rundt om søen, hvor de store Rododendron-buske gro.





Vi gir' dig smilet igen

Smil og hyggelige stunder hænger sammen og dårlige eller manglende tænder må ikke sætte en stopper for dette. Hos Tandprotetikeren 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

KOM MED DOWN MEMORY LANE

KR.
225,-
+ gebyr

ALLE ER
VELKOMNE!



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. juni: Samværket, Kolding
Torsdag 8. juni: Hermans, Tivoli Friheden
Fredag 9. juni: Idrætscenter Vendsyssel, Vrå
Lørdag 10. juni: Alsion Sønderborg

www.danske-seniorer.dk/oplevelser/koncerter