

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
NORDJYLLAND
OG MIDTJYLLAND



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 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 friluftaktiviteter 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.

Pudsigst 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 indvirken 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 indvirken 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. Paster til smerte behandling, som sættes direkte på ømme og smertefulde steder.



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

klart årets store nyhed.

rig bruge andre strømper -



De bedste strømper jeg nogensinde har prøvet!

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



Jeg har kasseret alle mine gamle strømper!

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

Derfor styrker magnet-strømperne dig:

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

Men her er en god nyhed: Du kan opnå den samme gavnlige effekt på reflekszonerne, hvis du bruger disse strømper, der indeholder magnet-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 søvn-eksperten. 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. støtteceller, 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.

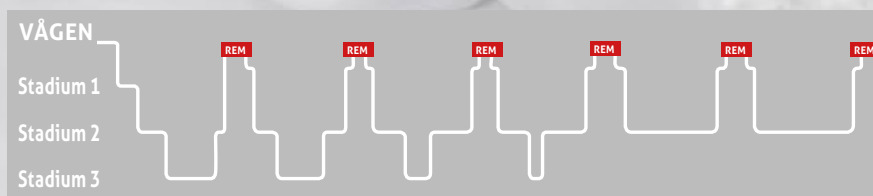


Yngre mennesker har typisk 15-20 meget korte opvågninger af få sekunders varighed. De er så korte, at de ikke lægger mærke til dem og heller ikke kan huske det om morgenen.

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

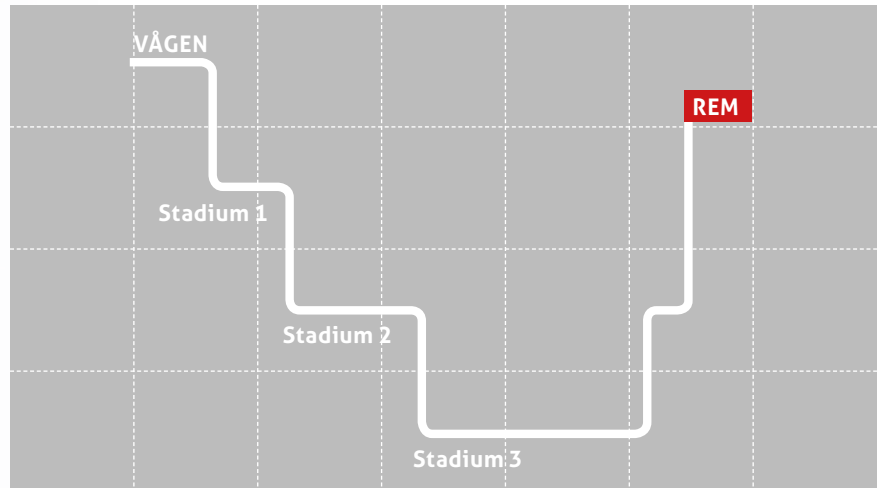
I løbet af natten skal vi igennem 5 til 6 søvncykli. Det betyder, at vi sover skiftevis let og tungt.



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 Kastrup/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 Kastrup/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 chefkonsulent 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 dosere 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 får 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

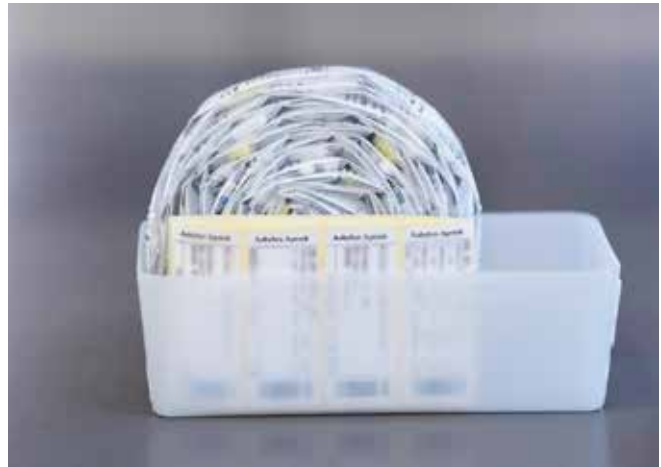
Dosisruller pakkes på seks såkaldte pakkeapoteker i Danmark, på store maskiner, der er digitalt styret.



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 - 5.550 kr.

HISTORIE OG SAMFUND

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



Vestjylland
2023
4.650 - 5.550 kr.

SKØNNE VESTJYLLAND

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



Litterære kurser
2023
4.850 - 5.350 kr.

LITTERATUR & FILOSOFI

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

NYT KATALOG 2023
BESTIL DET NU!

97 89 10 11

eller seniorhoejskolen.dk

OM OS

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

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 tillagt 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.

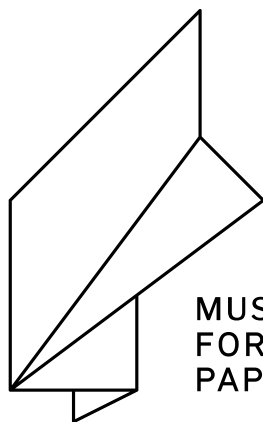


Madhus Bælt'stedet

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 billemærke 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	VÆGT-UDTRYK	ATOM-TEGN	HYLDE	KANAL	VOKAL	BE-TÆNKESIG	BLODKAR	LITUM	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						PIGE-NAVN		
PRÆP.		RØRT JYSK BY											HELT RIGTIGT		3						
DANDYEN													FORK. FOR BAUD			ANTAL SPIL					SERVICE
KLUD				4	4								NORDISK GUDINDE AGILT					RETNING DYRE-DELEN			
PERSON							SKOTSK BY	KLINGE	VINDER	6	UNI-FORMS-DEL	STED-ORD	KENDE-ORD NIGERIA								
STINKER					VÆVET STOF FORHØJNING										DÆKKE FORVENTE						
KØN		VEL AT MÆRKE LARME										MASKINE GEBÆRDE									NABOER
STORT NEDERLAG			FOR-SAM-LINGSSAL					ØVE										GRÆSK TEGN			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@danse-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-PLIMEN-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-HÆFTIGT	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	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-SLUPPEN	K	A	D	N	O	3	
TIL-SÆTNING	T	A	B	SÅVEL SOM HETZ	O	G							EURO-PEEREN INVENTAR	I	R	E	R	E	N	
DYRENE	U	T	Ø	J	E	T	UHØVLET	FLOD	PIGE	DELTA	KAR	SLESKET TRÆK-NINGER	K	R	Ø	B	E	T	TÆNKE	
ID-SPØRST	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	B	O	B	K	R	Ø	L	L	E	OPDAGEL-SES-REJSENDE	S	Ø	F	A	R	E	6

Distr. www.pib.dk

FORENINGERNES KALENDER REGION NORDJYLLAND



INDLEVERINGSFRISTER 2023

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 2/2023	6. marts senest kl. 12.	21. april
SeniorBladet nr. 3/2023	1. maj senest kl. 12.	16. juni
SeniorBladet nr. 4/2023	1. juli senest kl. 12.	25. august

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

PERSONLIGE MEDLEMMER

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

KREDS NORD

Kredsformand Kai Kruchov Madsen
Stillehavsvej 6, Lønstrup, 9800 Hjørring
Tlf. 22 58 27 72 - [dkredsnnord\(a\)gmail.com](mailto:dkredsnnord(a)gmail.com)

27. marts kl. 9.30: Kredsgeneralforsamling i DGI-huset, Jens Møllersvej 3 9440 Aabybro. Kaffe under generalforsamling. Tilmelding senest 20. marts til formanden.

BODDUM-YDBY SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter. Se også www.ydbythy.dk/Pensionistforening.html

Kaffe m/brød ved arrangementer: 40 kr., medmindre andet er nævnt - Tilmeldinger: til Gunner på tlf. 97 95 61 67 el. 40 27 11 42

Naboforeninger er velkomne til arrangementerne.

Hver mandag kl. 14: Bobspil

Tirsdage kl. 9.30: Motion og samvær

DANSKE SENIORER HJØRRING

Mødested og -tid: Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring kl. 13 – hvor intet andet er nævnt

Banko: Kaffe 5 kr. - Banko 10 kr. pr. plade 6 stk. for 50 kr.

Alle tilmeldinger til Linda Jensen på tlf. 23 41 25 54

16. februar kl. 12: Generalforsamling og lille bankospil. Karbonader og grønter samt Citronfromage i pausen. Sidste tilmelding 9. februar.

Banko og ballonspil: 2. og 30. marts - 27. april
16. marts kl. 13: Lønstrup Senior Orkester. Sidste tilmelding 9. marts. Deltagerbetaling 50 kr. Inkl. Kaffe/brød

13. april kl. 13: Modeshow Chiffon og Skoringen Linda spørger. Sidste tilmelding 7. april. Deltagerbetaling 50 kr. Inkl. Kaffe/brød

DRONNINGLUND SENIORER

Mødested og -tid: Fredensgade Centret, Fredensgade 3 i Dronninglund – kl. 14, medmindre

andet er oplyst. Formand: Karin Buur Andersen tlf. 26 51 22 86. se også www.dronninglundseniorer.dk

Al tilmelding: til Karin på mob. 26 51 22 86 – tilmelding er bindende. Alle er velkomne, ikke-medlem forhøjet pris.

FLAUENSKJOLD SENIORER

Mødested og -tid: Aktivitetshuset Smien, Aalborgvej 632 i Flauenskjold – kl. 13.30 hvor intet andet er nævnt.

Søndagsbanko kl. 19: hver søndag – undtagen helligdage.

16. februar og 20. april kl. 12: Spis sammen:

3. marts, 7. april kl. 19.30: Dans

9. marts kl. 12: Generalforsamling m/smørrebrød. Tilmelding senest 2.3.

23. marts: Banko

13. april: Tøjfremvisning

FREDERIKSHAVN SENIORER

Mødested: Ingeborghus – hvor intet andet er nævnt. Kontingent: 150 kr. kan indbetales på kto.nr. 9006 1300 233 658, oplys navn og adresse.

Tilmelding og betaling: til dans og fest til Ingeborg på 61 30 94 07.

Første onsdag i måneden kl. 17.30: Onsdagsdans

Onsdage kl. 18-20 og fredage kl. 14.30-17: Svømning på gigtlejehjemmet. Plads på badehold aftales med badevagten.

24. februar, 9. og 23. marts, 27. april kl. 18.30: Banko

13. marts kl. 17: Generalforsamling

HANNÆS SENIORER

Mødested: Mødested Vesløs kro (medmindre andet er nævnt)

Tilmelding til arrangementer til formand: Birte Husted Rich, 25 14 31 88 - [bh.rich\(a\)hotmail.com](mailto:bh.rich(a)hotmail.com)

Dato på arrangementer findes i vores forårsprogram 2023

Årlig kontingent 100 kr.

21. februar kl. 14-15: Generalforsamling, derefter er foreningen vært ved 2 stk. smørrebrød og 1 øl/vand. kl. 15.30 orienterer Ernst Breum om status for vindmøllerne i Østerild.

22. marts kl. 14-16: Politiassistent Fin Larsen fortæller om sit arbejde i Politiet og de udfordringer han har mødt. Kaffe/te og brød. Alle er

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

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

velkommen. Pris 100 kr. (ikke medlem 150 kr.)
19. april kl. 13-16.30: Busudflugt til Hanstholm havn. Se den nye havn og bølgeenergi. Pris 200 kr. kaffe/te og kage. Tilmelding senest 16. apr. Opsamling: Frøstrup kl. 12.30, Hannæs hal kl. 12.40, Amtoft kl. 12.50.

HJALLERUP SENIORKLUB

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

15. februar: Foredrag med Anni Hansen fra Hospice Frederikshavn

22. februar: Vinterferie

1. marts: Generalforsamling med efterfølgende banko

8. marts: Musik med Lars Jacobsen

15. marts: Foredrag med Marie Kirketerp Præst i Hjallerup. Fortæller om relationer til Hjallerup

22. marts kl. 13: Biograftur (ved kino), efterfølgende kaffe på Stengården

5. april: Banko

12. april: Musik med Midt i Ugen

19. april: Modeopvisning med byens butikker

INGSTRUP SENIORER

Mødested: Ingstrup Forsamlingshus, hvor intet andet er nævnt. Formand: Arne Jensen tlf. 29 82 10 45 – [2arnejette\(a\)gmail.com](mailto:2arnejette(a)gmail.com)

Tilmelding: til ture og fester til Ingelise tlf. 22 73 86 74 el. Margit tlf. 60 81 43 51

27. februar kl. 18: Vinterfest m/spisning og underholdning. 2-retters menu. Dilettantforestilling af Ø. Hjermitsev Dilettanter. Pris 150 kr. (ikke medlem 180 kr.). Tilmelding senest 21. februar

13. marts kl. 19: Generalforsamling, herefter serverer foreningen smørrebrød og drikkevarer. Af hensyn til bestilling af antal smørrebrød er tilmelding nødvendig. Dagsorden er vedlagt i programmet. Tilmelding senest 7. marts.

24. april kl. 14: Vi får besøg af Ellen Christensen, der fortæller om sin tid som Stuepige på Voergård Slot. Pris 35 kr. (ikke-medlem 50 kr.)

JERSLEV OG OMEGNS SENIORER

Mødested- og tid: Borgen, Borgergade 28, Jerslev – tirsdage kl. 13.30-16 – medmindre andet er nævnt.

Husk, der er også krolf, hvis vejret tillader.

14. februar: Banko: 14. februar - 14. marts - 18. april - pris 10 kr. pr. plade, husk kop og kage

21. februar: Besøg af Connie Lassen fra Danske

Seniorer. Pris 30kr. Tilmelding til sammenspisning 28. februar

Samspisning kl. 12.30: 28. februar - 4. april - pris 70 kr.

Hyggeeftermiddag: 7. marts - 11. april, husk kop og kage

21. marts: Foredrag v/Falkemanden. Pris 30 kr.

28. marts: Generalforsamling m/boller og lagkage. Tilmelding til samspisning den 4. april

25. april: Tøjdemonstration, pris 30 kr. Tilmelding til samspisning 2. maj

MORSØ SLÆGTSHISTORISKE FORENING

Mødested: Morsø Lokalhistoriske Arkiv, Munkegade 22, Nykøbing Mors – Kontakt: formand Randi Anna Ottosen – tlf. 40 82 71 39
Slægtsforskning. Alle er velkomne.

SALTUM PENSIONISTFORENING

Foredragene: I Egnssamlingens store sal – den tidligere Saltum Kro, Søndergade 6 i Saltum – kl. 14, hvis ikke andet er oplyst. Medbring selv kop og tallerken, foreningen sørger for kaffe og brød. Pris 25 kr. for kaffe og underholdning. Kontingent: 125 kr. hel årligt.

Transport: Til orientering kan Flextrafik evt. benyttes. Bestilles på tlf. 99 34 11 34

21. februar: Soroptimist International Skagen - SI Skagen er en del af et globalt netværk af mere end 75.000 kvinder, som arbejder for at fremme kvinders vilkår over hele verden. Inger Hansen fortæller om soroptimisternes hjælpearbejde.

7. marts: Svalbard – nordisk magi, mangfoldighed og midnatssol. Carl Arne Jensen fra Nilles Rejser fortæller og viser billeder.

21. marts kl. 12.30: Generalforsamling. Vi starter med spisning, hvor foreningen er vært med tre håndmadder, øl/vand, kaffe og småkager. Husk service! Generalforsamling kl. 14. Se annoncen i den lokale ugeavis. Tilmelding nødvendig til Helge tlf. 40 17 69 33 senest 18. marts, af hensyn til spisning.

4. april: Vi mærkelige mennesker (i krosalen) En eftermiddag, der byder på fortællinger og sange om vores liv på godt og ondt. Koncert v/ Lars Jakobsens Trio, Lønstrup – med en dejlig afveksling mellem fortælling, koncert og fællessang.

TORNBY OG OMEGNS SENIORER

Mødested: Tornby Forsamlingshus – alle arrangementer annonceres i VI-TO med detaljer, pris m.m.

Tilmeldinger: til Alice 30 90 34 05 eller Knud 30 98 24 06 eller på mail tornbyseniorklub(a)gmail.com.

TÅRS SENIORER

Mødested og -tid: Bålhøj Centret, Tykskovvej 4 i Taars – hvis andet ikke er nævnt. Møder starter kl. 14, hvor andet ikke er nævnt. Madpakketure starter også her.

17. februar: Banko

V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

Mødested og tid: Lunden, Assenbækvej 33, Vester Hjermitslev, Brønderslev tirsdage kl. 14-16.30 medmindre andet er annonceret. Se

mere på www.vhjerimitslev.dk

Kaffe og brød: 20 kr. Kørsel til Lunden: 10 kr. Kontakt tlf. 21 36 20 89.

Alle tilmeldinger senest 1 uge før.

Datastuen: se hjemmesiden.

Samvær: 21. februar - 7. og 21. marts

14. februar: Bankospil/Fødselsdag

28. februar: Egnssamlingen- Steen Poulsen

14. marts: På rejse Christine Reinecke

28. marts kl. 12.30: Fællesspisning og generalforsamling kl. 13.30- Tilmelding

VRÅ SENIORER

Mødested: IC Vendsyssel, Stadionvej 17, Vrå.

Tilmeldinger: Thomas Grubytlf. 20 76 79 46

ØSTERVÅ SENIORER

Mødested: Kulturhuset - kl. 14, medmindre andet er angivet. Arrangementer annonceres i Østv. Folkeblad ugen før.

AALBORG KREDS

*Kredsformand Per Drejer
Svalevej 6, 9600 Aars
Tlf. 98 62 38 17/21 65 52 43
per.drejer04(a)gmail.com*

8. marts kl. 13.30: Kredsgeneralforsamling for alle kredsens medlemmer på Kimbrer Kroen, Markedsvej 8, Aars. Kun delegerede har stemmeret jvf. § 4. Forslag, som ønskes behandlet, skal indsendes til kredsformanden senest 8 dage før kreds generalforsamlingen afholdes. Tilmelding senest 1. marts til formanden.

NYT i år: valg af delegerede for de personlige medlemmer til kongressen 11. okt. sker på kredsgeneralforsamlingen.

ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Menighedshuset i Als kl. 14, hvor andet ikke er nævnt. Find os på Facebook, søg: Als - Ø. Hurup Pensionistforening

Banko: 20. februar - 20. marts - 17. april

13. marts kl. 13: Modeopvisning

BISLEV SENIORKLUB

Mødested og -tid: Bislev Aktivitetshus kl. 14, hvis intet andet er oplyst. Kaffe og 2 slags brød: 30 kr.

Kontingent er fortsat 100 kr. pr. medlem For- eningens kto-nr.: 9814 000 080 3359

Tilmelding til: Else Svennum tlf. 98 35 71 21 eller Martin Lundgaard tlf. 23 65 26 56.

Spilleeftermiddage: whist og rummikub og der er plads til flere. Der kan også spilles andre spil, hvis der er stemning for det.

BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

Mødested: Blære Forsamlingshus kl. 14-16, medmindre andet nævnt.

Tilmelding til alle arrangementer senest 8 dage før til Inge 21 27 11 90.

15. februar: Generalforsamling. Søren Byrial- sen orienter om ældegerådets arbejde. Efter generalforsamlingen serveres gule ærter.

15. marts: Hyggeeftermiddag m/kaffe og spisning. Fortælling "Jorden rundt på 16 dage", sang og underholdning v/Marius Stubberup. Kaffe og spisning.

DANSKE SENIORER HOBRO

Mødested: Medborgerhuset, Skibsgade 28 (fre- dage i ulige uger kl. 13-15) hvor ikke andet er oplyst.

Dans i Biecentret kl.19-23

Kontakt: Bodil Thomsen tlf. 51 77 02 95. Kaffe/ the 5 kr. Brød medbringes, når der ikke er fælles kaffebord.

Banko: 3. og 31. marts - 14. april

17. februar: Generalforsamling med fælles kaffebord, amerikansk lotteri plus en overraskelse

3. marts kl. 19-23: Dans i Biecentret. Musikken er Oplev Harmonikavenner

17. marts kl. 13-16: Påskefrokost. Tilmelding kræves. Der vil være snaps til silden. Øl/vand købes til moderate priser. Prisen er ca. 125 kr. og ikke medlem 175 kr. Der vil være Ameri- kansk lotteri.

7. april kl. 19-23: Dans i Biecentret. Musikken er Nullermændene

28. april: Forårsafslutning med fælles kaffe- bord, amerikansk lotteri og underholdning af musiker Henning Pedersen, Viborg.

FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Huset, Nymøllevej 115, Farstrup - Kontingent: 100 kr. – kontakt: Erik Andersen tlf. 61 45 84 75.

Aktiviteter: busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, håndarbejde, kort- og/eller bræt- spil.

Hver tirsdag kl. 19.30: Bankospil

FJELSØ KLOTRUP SENIORER

Mødested: Fjelsø Kultur- og Forsamlingshus

FØRTIDS- OG PENSIONIST- FORENINGEN HVALPSUND

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Sogne- huset.

Mandage i lige uger kl. 10: Krolf på Hesselvang

Mandage i ulige uger kl. 14: Krolf på Hesselvang

Hver tirsdag kl. 14: Petanque ved lystbådehav- nen. Bare mød op

Tirsdays i ulige uger kl. 14.30: Bowling i Røn- bjerg Bowling Center. Henvendelse til Rete på tlf. 21 63 51 52

HADSUND PENSIONISTFORENING

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Hadsund Kulturcenter – kl. 13.30.

Banko: 13. og 27. februar - 6.,13.,20. og 27. marts - 3., 17. og 24. april

Bal: 17. februar - 17. marts - 21. april

20. februar: Generalforsamling Li. Banko

HORNUM-ULSTRUP SENIORER

Mødested: Værestedet, hvis ikke andet er nævnt

Banko: kl. 19 i lige uger

Mandagshygge: mandage kl. 14

Boccia i Hornumhallen: torsdage kl. 15

21. feb. kl. 18: Spis sammen. Pris 100 kr. Tilmel- ding til Bent Mathiesen 40 45 73 16 senest 18. feb.

1. marts kl. 14: Syng sammen i Kulturhus Sot- trup: Hyggeeftermiddag med klavermusik og kaffebord.

Pris 40 kr.

21. april kl. 12: Forårsfest på Hornum Kro: Musik ved Svend Bisgård. Se annonce i Aars Avis

KONGERSLEV SENIORER

Mødested: Lykkeshøj Aktivitetscenter, Kongensgade 16, 9293 Kongerslev (medmindre andet er nævnt) – se også www.9293.dk. Kontingent: 75 kr./år – Kontakt: Anette Jakobsen tlf. 23 45 20 28 – [anmajakobsen\(a\)gmail.com](mailto:anmajakobsen(a)gmail.com)

Aktiviteter: banko, busture, udflugter, rejser, foredrag og fællesspisning

NØRAGER SENIORER

Mødested: Kig Ind, hvis ikke andet er nævnt. Tilmeldinger til Finn Christensen tlf. 40 58 08 70 [finnic\(a\)mail.dk](mailto:finnic(a)mail.dk) el. Conni Chowaniak tlf. 61 28 29 08

Forsalg Kig-Ind: www.kume-kigind.dk eller på Nørager Bibliotek tlf. 99 88 77 20.

Entre inkl. kaffe: 100 kr. - Husk forsalg

23. februar kl. 14: Generalforsamling og banko (ingen tilmelding)

23. marts kl. 14: Modeopvisning – Dame og herretøj. Ellen Kristensen v/Gitte Laustsen og Din Tøjmand v/Finn Bisgaard. Tilmelding senest 20. marts

14. april kl. 14: Afslutning på vintersæsonen. Underholdning - Månetrioen Traditionel osterbord. Tilmelding senest 9. april

NØRHOLM SENIORER

Mødested: ingen fast – se Facebook-gruppen Nørholm Seniorer. Formand: Ove Frimor tlf. 20 29 38 44- [noerholmseniorer\(a\)gmail.com](mailto:noerholmseniorer(a)gmail.com)

Tilmeldinger: til formanden - betaling til net-bank.

Mandag kl. 15: Gymnastik i Nørholm Skoles gymnastiksal

Mandag kl. 10 og torsdag kl. 14: Krolf på banerne Nørholmsvej 164 (kl. 13 vintertid)

Hver tirsdag kl. 14: Gå dig i form - vi går forskellige steder se Facebook Nørholm Seniorer el. kontakt Eva 20 66 04 10

RANUM PENSIONISTFORENING

Alle arrangementer: i Ranum Sognehus Kirkevej 9 – tirsdage kl. 14, hvor andet ikke er nævnt.

RØRBÆK-GRYNDERUP-STENILD SENIORER

Mødested og -tid: Ældrecenter Engparken – Alle arrangementer er kl. 14, hvor andet ikke er nævnt. Kontaktperson: Birte Randrup 20 64 68 05.

SKØRPING SENIORER

Hver den anden tirsdag i måneden kl. 14: Banko på Teglgårdsminde

SULSTED-AJSTRUP SENIORER

Formand: Ole Andersen tlf. 23 20 14 03 - mail: [kaja-ole\(a\)stofanet.dk](mailto:kaja-ole(a)stofanet.dk)

Mødested: Toftegårdscenret eller Gavlen kl. 13.30 (hvis andet ikke nævnt)

Banko på Gavlen: 7. marts - 11. april

17. marts kl. 12: Fællesspisning på Toftegårdscenret

Banko på Toftegårdscenret: 23. marts - 27. april

SØNDERUP SULDRUP SENIORER

Mødested: Suldrup Kro, hvor andet ikke er nævnt. Formand Vagn Bak Hansen, Suldrup – tlf. 40 35 77 04 mail: [vagnbakhansen\(a\)gmail.com](mailto:vagnbakhansen(a)gmail.com).

Bankospil: Sønderup Suldrup Seniorer deltager i Bankospil på Himmerlandshave ca. 10 gange om året. Alle spil annonceres i Jættebladet, inforskærmene i byen og på Facebook under Sønderup Suldrup Seniorer.

15. marts 18: Spis sammen. Vi skal møde en lokal sanger og underholder nemlig Vagn Mikkelsen som mange af jer kender fra Suldrup skole. Pris 100 kr. for mad og 1 genstand. Entre 50 kr. Tilmelding senest 13. marts Conny 42 19 95 89.

TERNDRUP-BELNSTRUP-BÆLUM-OMEGNS SENIORFORENING

Tilmelding til udflugter og arr. med spisning: senest 5 dage før til Lis 22 17 46 18 – evt. afbud ligeledes senest 5 dage før.

28. februar kl. 13.30: Generalforsamling i Blenstrup Hallen

VEGGERBY SENIORER

Mødested: BHI's klubhus, Kirketerpvej 49, Kirketerp

Hvor der er tilmelding: tlf. 20 70 71 18 el. 24 63 76 56

14. februar kl. 14: Generalforsamling, medbring pakke (ca. 30 kr.) til efterfølgende bankospil.

15. marts kl. 15: I Veggerby Kirke med Jack Nørdam Pedersen, herefter kaffe og hygge i klubhuset.

18. april kl. 14: Rebildcentret og Tingbæk Kalkminer med rundvisning og guide, kaffe og kage. Pris 100 kr. Tilmelding senest 12. april.

Ud over disse arrangementer er vi medarrangør af gåture, som annonceres i Folkebladet

VILSTED-VINDBLÆS SENIORER

Mødested: Vilsted Klubhus, hvor ikke andet er oplyst. Formand: Esben Kolborg tlf. 24 83 82 85.

10. marts kl. 18: Generalforsamling i multicentret Vindblæs. Vi starter med gule ærter, man kan bestille alm. suppe ved tilmeldingen. Generalforsamlingen starter kl. 20. Tilmelding til Christen 24 34 01 83.

ØSTER HORNUM SENIORER

Mødested: Birkehøj Ældrecenter – kl. 14, hvor intet andet er nævnt. For mere info kontakt formand Kirsten Mølgaard tlf. 25 71 25 61.

Vi har også et træværksted, kom og vær med, der er plads til flere. Vil I vide mere så kontakt Kirsten. Entre ved arrangementerne er 50 kr.

Den første mandag i mdr. fra kl. 13-14.30: Er der hjælp til iPad og iPhone.

Hver torsdag fra kl. 9.30 - 11.30: Spilledag: Whist, Ruemmikub, Bobspil og træsløj

1. marts: Sygeplejerske Pia Poulsen fortæller om hendes arbejde på Vangen Hospice Nørresundby. Tilmelding til Ingelise på tlf. 23 69 61 02 senest 30. feb.

Banko: 15. marts - 12. april

29. marts: Style4you. Tilmelding til Ingelise senest 27. mar.

1.-4. august: Tur til Bremen - Helgoland - Hamborg. Tilmeldelse senest 1. marts. Info om pris og program kontakt Kirsten Mølgaard

AALESTRUP SENIORER

Mødested: Knabergaarden kl. 14- 16 - hvor ikke andet er oplyst.

Se mere på www.aalestrup-seniorer.dk - Facebook Aalestrup Seniorer Tilmelding iflg. program sker efter først til mølle-princippet til Ingelise tlf. 28 60 63 27, ved fravær til Lone tlf. 61 28 18 87.

Medlemskab pris 100 kr. årligt

Udtrukket lotto nr. Gevinster afleveres på adr. hvis det er muligt.

Udtrukket lotto-nr. år. 2023: januar - 129, 24, 113, 101 - februar - 139, 68, 19, 79. Lottogevinster leveres på adressen, hvis det er muligt.

21. marts: "Syng sammen" v/Elise Børresen. Der synges efter den nye højskolesangbog. Pris 40 kr. for kaffe og kage. Tilmelding senest 20. marts.

14. og 17. april: Petanque begynder ved petanquebanerne, Aalestrup Idrætscenter. Medbring kaffe. Bare mød op

18. april: Foredrag: "Lune Jyder" v/ Leif Fabricius. Pris 50 kr. for kaffe og kage. Tilmelding senest 10. april.

16. maj kl. 9: 1-dagstur til Fussingø Sø, Hvidsten Kro, Håndværkermuseet og Jens Otto's cafe i Randers. Pris 400 kr. Afgang fra P-pladsen v/Hotel Hvide Kro. Tilmelding senest 28. april.

AARESTRUP SENIORER

Mødested: Aarestrup Forsamlingshus, medmindre andet er nævnt

Tilmelding til arrangementer: Margit Krage-lund tlf.: 60 77 99 57/98 37 50 40- [mekrage-lund\(a\)gmail.com](mailto:mekrage-lund(a)gmail.com) el. til Bente Christensen tlf. 61 74 27 54.

15. februar kl. 14: Generalforsamling

15. marts kl. 9.30: Hyggeformiddag, hvor der er formiddagskaffe og mulighed for køb af frokost. Pris 50 kr. u/frokost og 100 kr. m/frokost. Tilmelding senest 10. marts

26. april kl. 10: Vandretur med fællessang. Aarestrup Seniorer og Aarestrup Kirke er gået sammen om et arrangement, hvor der synges forårssange og morgensange på en vandretur omkring Store Øksø. Organist i Aarestrup/Haverslev kirker Anette Kjær har sammensat programmet og fortæller undervejs. Mødested ved Store Øksø. Tilmelding senest 23. april. Der er kaffe og rundstykker.

AARS SENIORER

Mødested: Kimbrerkroen, Markedsvej 8, hvor ikke andet er oplyst – se også www.facebook.com/aars.seniorer. Kontingentet 100 kr./år - kontakt: Per Drejer tlf. 21 65 52 43.

Hver mandag kl. 9: Gymnastik i Idrætscenter Østermarken

Hver tirsdag kl. 19.15: (undtagen helligdage) Bankospil

Tirsdag i lige uger kl. 14: Bowling i Gatten bowlingcenter

Tirsdag kl. 13: Porcelænsmaling i Aktivitetscentret, Bymidten

Ny tid - Fredag kl. 10-12: Seniordans i Aktivitetscentret, Bymidten

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Nordjylland: Connie Lassen, Tlf. 20 48 17 12 - E-mail: [col\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:col(a)danske-seniorer.dk)

FORENINGERNES KALENDER REGION MIDTJYLLAND



INDLEVERINGSFRISTER 2023

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 2/2023	6. marts senest kl. 12.	21. april
SeniorBladet nr. 3/2023	1. maj senest kl. 12.	16. juni
SeniorBladet nr. 4/2023	1. juli senest kl. 12.	25. august

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

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

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

PERSONLIGE MEDLEMMER

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

KREDS MIDT/VEST

Kredsformand Mette Overgaard
Havevej 11 A, 7830 Vinderup
Tlf. 21 29 52 69
[danskeseniorer.midtvest\(a\)gmail.com](mailto:danskeseniorer.midtvest(a)gmail.com)

Mødested: Højmark Hallen, Adelvej 41, Lem St. – hvor andet ikke er oplyst.

Tilmelding: til arrangementer til formand Mette Overgaard tlf. 96 95 01 80/21 29 52 69 el. til næstformænd John Larsen tlf. 28 94 40 24.

2. marts kl. 9.30-15.30: Temadag med Kai Hartmeyer og underholdning v/Bo Young sin egne og sin fars sange. Kai Hartmeyer fra TV Midt Vest fortæller om sit liv som "Journalist på livstid". Pris 250 kr. inkl. foredrag, underholdning, morgen-/ eftermiddagskaffe, middag - ekskl. drikkevarer. Tilmelding senest 21. februar, af hensyn til køkkenet. Alle er velkomne.

31. marts kl. 19-23: Forårsfest. Hyggeligt samvær og dans til levende musik v/Jens Sandager musik. Pris 150 kr. inkl. entre, musik og aftenkaffen. Tilmelding senest 24. marts. Alle er velkomne

DANSKE SENIORER BORDING

Mødested og startsted for ture: Bording Forsamlingshus, Søndergade - medmindre andet er nævnt.

Tilmelding: til alle arrangementer Annalise 51 21 31 05. De fleste arrangementer er kun for medlemmer.

7. marts kl. 19: Generalforsamling. Foreningen byder på kaffe og brød. Tilmelding senest 1. marts

3. april kl. 19: Banko

24. maj kl. 9 til ca. 17.45: Vi kører en tur til Søby Brunkulsleje, hvor vi får en guidet rundvisning på ca. 2 timer. Herfra går turen til Søbyhus, hvor der venter en to retters middag. Derefter kører vi til Stauning Whisky og får en rundvisning på ca. 2 timer. Vi skal også prøvemage. Dernæst er der kaffe og kage ved bussen. Pris i alt 795 kr. Tilmelding senest 23. april

DANSKE SENIORER ENGESVANG

Mødested: Dybdalsparken kl. 14 (medmindre andet er nævnt)

28. februar kl. 19: Kromutter og præsten i Sognehuset. Pris 50 kr.

29. marts: Banko. Salg af plader fra kl. 13.15

19. april: Hyggeeftermiddag

DANSKE SENIORER IKAST

Mødested (hvor ikke andet er oplyst): Norgesgade 17 – kl.13-16. Se mere: www.ikast-pf.dk.

Datstuen: Hver tirsdag, onsdag og torsdag kl. 9-12 på Biblioteket 1. sal. Information hos Elly Larsen 61 11 95 03.

DANSKE SENIORER KIBÆK

Mødested: Alhusets lokaliteter kl. 14, medmindre andet er nævnt (husk brugerkort)

Formand: Ingrid Kristensen tlf. 42 43 19 29 eller mail. [dsk\(a\)gmail.com](mailto:dsk(a)gmail.com)

Tilmelding til vores arrangementer: Ingrid Helstrup tlf. Tlf. 21 35 98 21 eller gerne SMS.

Alle er velkomne til vores arrangementer - Husk gyldigt medlemskort (undtagen banko, jf. spil-myndighedsregler).

13. februar: Foredrag v/Holger Clemmen fortæller om sine oplevelser fra turen med barnevognen på landevejen. Pris inkl. kaffe 125 kr.

20. marts: Bankospil & Amerikansk lotteri med de sædvanlige fine præmier. Pris 10 pr. plade, kaffe/the med brød 25 kr.

17. april: Generalforsamling. Tilmelding senest 10. april, af hensyn til køkkenet. Danske Seniorer Kibæk er vært ved kaffen.

DANSKE SENIORER MIDALDERKLUBBEN

Mødested: Karstoft Samlingshus, Blåhøjvej 60, Karstoft, 6933 Kibæk - dørene åbnes kl. 18, se også www.midalderklubben.dk - [info\(a\)midalderklubben.dk](mailto:info(a)midalderklubben.dk) - Medlemskort: 100 kr./år.

Formand: Svend Aage Hansen, Vandel - tlf.: 75 88 54 04 - [sah.vandel\(a\)turbopost.dk](mailto:sah.vandel(a)turbopost.dk)

Dans hver onsdag fra kl. 19-23: Kl. 20.45: kaffe/the, snitter og småkager. Pris: 100 kr./aften all inclusive.

15. februar: Niels Sloth. Tilmelding og betaling til fællesspisning

22. februar: Stefan. Tilmelding og betaling til fællesspisning

1. marts: Kristian Danielsen. Fælles spisning kl.

18

8. marts: Jørgen Bitsch

15 marts: Jens Sandager. Tilmelding og betaling til fællesspisning

22. marts: Carsten Bo. Tilmelding og betaling til fællesspisning

29. marts: Jørgen Bitsch. Fællesspisning kl. 18

5. april: Steen Nielsen

12. april: Niels Sloth

19.april: Jens Sandager

26. april: Kristian Danielsen. Tilmelding og betaling til forårsfest

DANSKE SENIORER SDR. FELDING

Mødested: Hvor intet andet er oplyst på Klods Hans. Formand: Holger Madsen tlf. 97 19 86 84 el. 40 97 86 84. Nyt fra foreningen: på SMS-kæde, opslag ved Brugsen og på www.sdrfelding.com

DANSKE SENIORER VINDERUP

Mødested: Vinderup Aktivitetscenter, Toften 40 i Vinderup – hvor andet ikke er nævnt. Formand Mette Overgaard tlf. 21 29 52 69 – [mettekovergaard\(a\)gmail.com](mailto:mettekovergaard(a)gmail.com).

Tilmelding vedr. ture: til formanden efter først til mølle-princippet! Betaling ved tilmelding på MobilePay til 40 40 23 36 med angivelse af navn. Har man ikke MobilePay kontakt venligst formanden.

20. marts kl. 14: Generalforsamling, efterfølgende banko

Banko mandage kl. 14: 20. februar - 6. marts og 20. marts - 3. april og 17. april

Banko søndage kl. 19: 26. februar - 26. marts - 23. april

EGVAD PENSIONISTFORENING

Arrangementer: annonceres i Skjern-Tarm Ugeblad

FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Feldborg Sognegård, Bredgade 78, 7540 Haderup, hvor andet ikke er nævnt.

Tilmelding: til ture og arrangementer til Betty tlf. 20 19 20 03 – el. [bettyhaunstrup\(a\)hotmail.com](mailto:bettyhaunstrup(a)hotmail.com).

21. februar kl.12: Fællesspisning i Feldborg sognegård. Tilmelding senest 13 februar til Betty tlf. 20 19 20 03.

HOLSTEBRO OG OMEGNS EFTERLØN- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Laden, Brogårdsvej 4, Holstebro – kl. 13.30, hvor intet andet er nævnt. Formand: Ejvind Frederiksen tlf. 23 48 86 33 - morforejvind(a)gmail.com

HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetrets Fællessal, Parallelvej 116 – se også www.hvspe.dk. Kontaktperson: Formand Birgit Nielsen, tlf. 21 23 96 46.

Tilmeldinger: på tlf. 52 23 18 76. Pladser fordeles efter først til mølle-princippet. Drikkevarer for egen regning. Tilmeldinger er bindende! Afbud: senest 3 dage før, ellers bliver man afkrævet deltagerbetaling

1. marts kl. 18: Ordinær generalforsamling. Alle medlemmer er velkomne. Derefter er foreningen vært ved middag. Vi slutter af med bankospil. Tilmelding til middag og banko fra 24. februar. Max 100 pers.

5. april kl. 19.30: Videbæk Harmonikaklub kommer og spiller. Så kridt danseskoen og få en hyggelig aften. Der serveres smørrebrød. Deltagerbetaling 150 kr. Tilmelding senest 31. marts.

3. maj kl. 19.30: Foredrag v/Anders Bjerregaard, der fortæller om sin gåtur fra Hvide Sande til Paris. Der serveres smørrebrød. Deltagerbetaling 150 kr. Tilmelding senest 28. april.

ONSDAGSKLUBBEN LEMVIG

Mødested: Klublokalerne i Biohuset og FDF-huset, deltagelse 15 kr. pr. gang.

Mødested: Lemvig Dagcenter, onsdage kl. 15-17. Pris 40/50 kr.

Medlemskort: 100 kr. årligt. Det forventes, at man køber et medlemskort, hvis man jævnligt deltager, i et eller flere af vores tilbud.

Formand: Tove Jensen tlf. 20 72 71 38 - toveastridjensen(a)gmail.com

Mandag og fredag kl. 13-16: Kortspil. Kontakt Ingrid (mandag) og Tove (fredag)

Mandage kl. 9.30-11: Motion og samvær i FDF-Huset. Kontakt Karen

Tirsdays kl. 19.30-16: Syng sammen. Kontakt Tove J. eller Inge

Tirsdays kl. 13.30-16: Knipling og strik m.m. Kontakt Alice

Mandage kl. 9.30: Gåture sommerhalvåret (1 gang 8. maj). Vi mødes på Østhavnen. Kontakt Inga Josefsen tlf. 20 48 60 46 eller Karen

15. februar: Vinterferie

22. februar: Min barndom i Herning i 50'erne v/ Anne-Grethe Østergård

1. marts: Sang og musik v/Dorthe og Hans

8. marts: Emma Gad takt og tone i 100 år v/Torben Brink

15. marts: Sang og musik (Henning, Winkler og Brandenburg v/Dorthe Jørgensen)

22. marts: Hansesæder, Amsterdam og spille-mænd fra Bremen v/Peter Høyer

29. marts: Far og søn spiller for og med os v/ Thorkild og Jacob Jalk

5. april: Påskeferie

12. april: Blandt originaler og andet godfolk v/ Per Hansen

19. april: Musik og sang v/Poul Erik og Jens

26. april: Forårsfest. Musik Kim B. Jensen. Indbydelse og pris kommer senere

RESEN-HUMLUM SENIORER

Mødested: Rosengården

Hver tirsdag kl. 14-16.30: Forskellige aktiviteter

Torsdage i ulige uger kl. 18: Banko (sidste gang 30. marts)

21. april kl. 18: Forårs fest. Jane og Peer kommer med musikalske venner og underholder med sang og musik

RINGKØBING OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: Medborgerhuset kl. 19, Herningvej 7A, Ringkøbing (medmindre andet er nævnt). Formand: Peder Aagaard – 25 88 74 48.

SKJERN OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetscenter Skjern, Nygade 48 – kl. 14, medmindre andet er nævnt. Kontingentet er 150 kr.

Kontakt Hanne Sunesen på tlf. 23 43 66 76 - mail: sunesen(h)gmail.com

16. februar: Generalforsamling og pladespil

Pladespil: 2. marts - 30. marts

16. marts: Kim Clausen "Rakkerne i Dejbjerg"

20. april: Gunhild Weisbjerg "Charmekursus for mænd" - Kvinder får mænd til at udvikle "kone-døvhed"

SPJALD SENIORKLUB

Mødested og tid: Spjald Fritidscenter kl. 14 – Ikke-medlemmer 70 kr. pr. gang. Kaffe 40 kr.

Betaling: til konto 7670 1186795 el. Mobilepay 20 67 38 54 (5 dage før et arrangement med betaling).

Tilmelding til ture: tlf. 51 76 98 91

Kontingent: 150 kr./pers./kalenderår

Kroket: tirsdays og torsdays kl. 13.30 på banen ved skolestation. Pris 200 kr. + medlemskab.

Kontakt Andreas Tang og Villy Brogaard

Cykel- og gåture: (opstart 12. apr.) onsdage kl. 9 (hovedindgangen). 20 kr. pr. gang. til kaffe

Gymnastik: mandage kl. 8.45 i Spjald Skoles gymnastiksal (afslutning 27. mar.). Pris 100 kr. + medlemskab. Kontakt Åse Andersen

Bowls og Petanque: torsdays kl. 8.30-10 (indendørs). Pris 20 kr. pr. gang eller 200 kr. indtil medio april + medlemskab. Pris 20 kr. pr. gang. til kaffe. Kontakt Peder Kjær og Niels Kr. Kyndesen

Petanque: (opstart 11. apr.) tirsdays kl. 18.30 på banerne på Skolestadion. Pris 200 kr. + medlemskab. Medbring kaffe. Kontakt Peder Kjær

22. februar: Foredrag v/tidligere sognepræst og missionær Flemming Rishøj "Livets opskrift" ved "Plusalderen".

8. marts: (i plejehjemmet) Foredrag v/forhen-værende lærer Kirsten Krukow fortæller om sit spændende liv "Med mor bag rattet".

22. marts: Foredrag v/tidligere efterskolefor-stander Finn Tarpgaard fortæller anekdoter om den sagnomspundne digterpræst Kaj Munk "Kaj Munk den sprudlende kritiker".

19. april kl. 9: Tidligere borgmester Torben Nørregaard tager os med på guidet bustur rundt i Ringkøbing-Skjern Kommune. Der serveres middag på Bork Kro, samt eftermiddagskaffe i naturen. Pris 400 kr. inkl. middag med 1 øl, vand eller gl. vin, samt kaffe. Tilmelding senest 5. april. Først til mølle. Turen gennemføres kun ved min. 40 deltagere. Mødested: P. pladsen Skolegade.

STRUER PENSIONISTFORENING

Hver mandag kl. 13: Banko i Aktivitetscenter Struer

TIM OG OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Stationen i Tim – kl. 19, hvor andet ikke er nævnt. Kontingent er 120 kr.

Tilmelding til ture og fester: til Martin 97 33 32 86.

Hver dag: Billard i Stationen. Adgang med nøgle
Hver tirsdag kl. 9: Motion og hyggeligt samvær i Hallen

Hver torsdag kl. 14: Kortspil i Stationen

VEMB PENSIONISTFORENING

Mødested: Vemb Forsamlingshus – hvor andet ikke nævnt – se www.vembpensionistforening.dk.

Tilmelding til alle aktiviteter: skal ske telefonisk til Inger tlf.: 61 11 41 69. OBS: ingen tilmelding via sms, hjemmeside el. mail

Tilmelding til flere dagsture: Benny 23 29 90 80 – der kan bestilles plads i bussen til turene, pris 30 kr.

24. februar kl. 13.30: Generalforsamling. Forslag til bestyrelsen skal være indgivet senest 10 dage før generalforsamling. Tilmelding senest 19. feb. nødvendig af hensyn til køkkenet.

2. maj: Heldagstur til Tulipan i Fole og Gram slot. Pris er ikke fastlagt. Tilmelding senest 24. apr.

VILDBJERG SENIORER

Mødested: Vildbjerg Sport- og Kulturcenter – HUSK tilmelding senest 3 dage før – hvor andet ikke er oplyst.

Tilmeldinger: til Grethe 26 99 22 37 el. Tove 24 65 04 71 – hvor andet ikke nævnt.

1. marts kl. 14: Søren L. Larsen fortæller om 39 år i redningstjenesten i Hvide Sande. Pris 70 kr. inkl. kaffe. Husk tilmelding

18. april: Bustur til Retromuseet Ulfborg. Afg. kl.13 fra den Gule bygning. Pris 200 kr. inkl. bus, guider, Kaffe og kage. Tilmelding senest 11. apr.

ØRNHØJ OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

22. februar kl. 18: Generalforsamling i Cafeteriet i Ørnhøj Hallen.

RANDERS KREDS

*Kredsformand Thorvald Top Jørgensen
Gl. Randersvej 13, Thorsager, 8410 Rønde.
Tlf. 20 84 34 75 - thorvaldtop(a)gmail.com*

16. marts kl.10.30: Kredsgeneralforsamling, Voldum Hallen - Voldum-Rud Vej 42, 8370 Hadsten. Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden skriftlig i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Direktør for Danske Seniorer, Katrine Lester samt organisationskonsulent Connie Lassen deltager. **Nyt i år:** Valg af delegerede for personlige medlemmer til kongressen den 11. okt. Der serveres kaffe under selve generalforsamlingen. Frokost efter generalforsamlingen. Smørrebrød samt kaffe og kringle. Der vil være musik underholdning efter spisning. Pris for deltagelse heri 125 kr. pr/pers. inkl. en øl eller vand til frokosten. Tilmelding for deltagelse i frokost m.v. sendes pr mail til formanden, senest 2. marts. Betaling til konto - Reg.nr. 9354. Knto.nr. 000 046 7094

ALLINGÅBRO-VIVILD OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: Vivild Borgerhus, Århusvej 13 – hvor andet ikke nævnt. Formand: Jytte Schmidt, Vivild - tlf. 40 76 88 99 - mail: jys(a)live.dk

Tilmelding: til arrangementer til Mikka tlf. 23 71 64 38.

DANSKE SENIORER HINNERUP

Mødested og -dag: Ældrecenter Stationen, Banegårdsplads 2, Hinnerup – på onsdage kl. 14, medmindre andet er nævnt.

Frit samvær: 15. februar – 1. og 8. marts – 5. og 19. april

Mini banko kl. 13. 30: 22. februar – 29. marts – 26. april

15. marts kl. 13: Forårsfest m/underholdning af Vitten Spillemandene. Køb billetter hos kasse- reren

22. marts kl. 8: Besøg på Rude Strand højskole

12. april kl. 13: Tøjsalg v/Jytte Nygaard (se op- slag) + Frit samvær

GJERLEV OG OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Aktivitetshuset i Gjerlev – kl. 14, medmindre andet er nævnt. Alle er velkomne.

Tilmeldinger til arrangementer: på listen i huset el. til Jørgen tlf. 23 34 56 12.

Mandag og fredag kl. 9: Gymnastik i aulaen. Alle er velkomne.

Hver uge er der billard: ring til Jørgen

14. februar: Banko. 18 spil med rækkegevinster, 2 plader inkl. derefter 5 kr. pr. stk. Kaffe og kage.

Søndags Cafe: 26. februar - 24. marts - 30. april. Der kommer opslag om emnet. Kaffe og kage 30 kr.

14. marts kl. 11.30: Udflugt til Regan Vest med bus fra Aktivitetshuset. Guidet tur i Koldkrigs Museum i Rebild skov. Kaffe og kage et sted. Tilmelding senest 7. marts.

18. april: Gårdsangerne fra Thy. Det bliver et brag af musik, gå ikke glip af dette berømte or- kester. Kaffe og kage.

HORNSLET SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er nævnt) Rosengår- den kl. 14.

Hver mandag kl. 13-17: Kortspil. Tilmelding til Stella Andersen tlf. 60 60 59 12

Hver tirsdag 16-18: Bowls i den gl. gymnastiksal på Hornslet skole. Tilmelding Bodil Andersen tlf. 42 77 46 60

Hver fredag kl. 10-11: Bowling i Hammel (sidste gang 12. maj). Tilmelding til Knud Laursen tlf. 20 25 08 26

20. februar kl. 17: fastelavnsfest

Herre frokost kl. 12.30: 24. februar - 31. marts - 28. april

Bankospil: 1. og 15. marts

8. marts: Generalforsamling

19. marts: Syng, lyt og gæt

28. marts: Bowls afslutning

Bankospil: 5. og 19. april

KORSHØJ-HARRIDSLEV PENSIONISTFORENING

Bowling: i Bowlingcentret på Mariagervej

MØRKE-ÅDALENS SENIORER

Mødested: Lindegården, Skolevej 19 i Mørke – hvor ikke andet er nævnt. Formand: Karen Pedersen, Mørke tlf. 25 36 41 76 – karenbalsloev(a)moerkes.net

Tilmelding: til formanden eller Laila Vang tlf. 20 58 47 21

Billard: Hver onsdag - har du lyst, kontakt for- manden!

Første mandag i måneden kl. 14-16: Banko

Hver tirsdag kl. 9: Træværksted

Hver onsdag kl. 13.30: Krolf

Hver torsdag kl. 10-11.30: Bowling i Ebeltoft

Hver torsdag kl. 12.30: Kortspil

Hver onsdag kl. 14: Bowls

RØNDE PENSIONISTFORENING

Mødested: se nedenfor - kontakt: roendepensio- nist(a)gmail.com

Tilmelding til arrangementer: Birthe Nielsen tlf. 41 83 00 78 – mail:birthe8410(a)gmail.com.

Ved tilmelding får du bekræftelsen på mail eller sms. Tilmelding er bindende (først til mølle).

Ved busture: afgang i Rønne fra busterminalen – i Thorsager fra P-pladsen, Thorsgade 53.

Indbetalinger: Rønne Sparekasse: 9354 - 8003933 eller MobilePay: 4610.

Ved afbud senest kl. 12 dagen før til: Ida og Lars Frederiksen tlf. 20 20 65 15 el. Birthe og Flem- ming Nielsen tlf. 41 83 00 78.

Bowling kl. 15-17: 17. og 20. februar- 3, 17. og 31. marts - 14. april kl. 16- 18: Sæsonafslutning

SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

Mødested og tid: Bjerregrav Centret kl. 13.30 – hvor intet andet er nævnt.

Mandag kl. 19: Kortspil - alle er velkomne

Mandag og torsdag kl. 9-12: div, til og med maj

Onsdage kl. 14-15.30: Gymnastik, til og med april

Den første onsdag i måneden kl. 9- 12: blom- sterbinding, til og med april

Fredage kl. 10: Fredagskaffe

14. februar: Foredrag v/Bent Martinsen "Livs- alder og Livskvalitet"

Andagt, Præsten: 23. februar - 30. marts – 27. april

Bowling kl. 10: 3. marts og 31. marts

7. marts: Pasgårds tøj Service

14. marts: Musik arrangement - se opslag i Cen- tret

Banko: 21. marts - 18. april

28. marts: Centrets 31-års fødselsdag og gene- ralforsamling - se opslag

11. april: Fællessang - De grå synger

25. april: Foredrag v/Katja Kokholm "Pige til søs"

VOLDUM OG OMEGNS SENIORER

Mødested: Voldum Hallen – kl. 14, hvor andet ikke er nævnt. Formand: Robin Hanelius Ander- sen - tlf. 61 36 45 24

Tilmelding til alle arrangementer senest kl. 12: til Linda tlf. 29 41 13 98 el. Ulla tlf. 23 25 03 73

Alle er velkomne til alle arrangementer – med- lemmer: 60 kr. – ikke-medlemmer: 75 kr.

Spørgsmål til underholdning rettes til Jytte eller Hanne

22. februar: Familien på farten. Billedforedrag fra Island

8. marts: Helles kor underholder

22.marts: Besøg på Vilomix i Lime. Ganna og Klavs Nicolaisen viser rundt og der serveres kaffe og kage. Fælleskørsel fra kirkepladsen kl. 13.45

19. april: "Det syngende postbud" Henning Vad underholder

ØSTER TØRSLEV PENSIONISTFORENING

Mødested: Plejehjemmet Åbakken, hvor intet andet er nævnt. Kontakt Formanden Esther Jun- cher tlf. 23 98 59 84

Bowling: altid i Master Bowl kl. 14, Mariagervej 139, Randers. Pris: 65 kr. inkl. sko, kaffe og 1 franskbrød m/pålæg. Til - og framelding kontakt Bodil Pedersen tlf. 21 24 64 30

Banko kl. 14: 20. februar - 2. og 20. marts - 13. og 24. april

Bowling: 9. marts - 20. april

21. marts kl. 10-15: Pasgaard Tøj

VIBORG KREDS

*Kredsformand Hans Jørgen Hansen
Tøndborgvej 30, Pederstrup,
8620 Kjellerup
Tlf. 86 82 22 24/23 46 32 15
hjansen46(a)live.dk*

21. marts kl. 10: Kredsgeneralforsamling, Bentas Cafeteria - Vinkelvej 15, Højslev

Kaffe under generalforsamlingen, frokost og herefter underholdning ved Flemming Både, musikalsk foredrag om Flemming Bamse Jørgen- sen. Pris 125 kr. Tilmelding senest 14. marts til formanden.

ANS-GRØNBÆK PENSIONISTFORENING

Mødested: AIKC, Ans Søpark 30, Silkeborg – kl. 14, hvis intet andet er nævnt.

Deltagelse: i arrangementer er betinget af med- lemskab.

Tilmelding til turene: Asta Østergaard - tlf. tlf. 86 87 03 13. Alle tilmeldinger er efter først til mølle-princippet.

15. februar: Bankospil

16. marts: Festlig musikunderholdning med Flemming Gammelholm, kendt fra Dansktoppen på Danmarks Radio. Pris 75 kr. m/kaffe/te og kage.

19. april: Anders Lauersen, fra skoledreng i Brå- rup til efterløner. Pris 75 kr. m/kaffe/te og kage.

DANSKE SENIORER KJELLERUP

Mødested: AL-Huset, Skolegade 5, Kjellerup – kl. 13.30, hvor intet andet er nævnt.

Kontingent: 200 kr./år inkl. SeniorBladet – kon- takt formand Hans Jørgen Hansen tlf. 23 46 32 15 - hjansen46(a)live.dk

17. februar: Banko

3. marts kl. 12.30: Spisning, kl. 13.30 Banko

17. marts: Underholdning

24. marts: Banko

HERSOM-BJERREGRAV PENSIONISTFORENING

Mødested: Herredsvejen 102 G, Bjerregrav kl.

14-16 (medmindre andet er nævnt)

Tilmelding: til arrangementer og udflugter på tlf.: 23 93 69 96

Gymnastik: mandage – Damer: kl. 10-11 og 11-11.30 (stolegymnastik) – Mænd: kl. 13-14

Kroff: onsdage kl. 14-16 (start 1. marts)

Tirsdags-café: 14. februar - 18. april

21. februar kl. 17.30: Spis sammen. Drikkevarer medbringes. Tilmelding senest 14. februar

28. februar: Vi viser gl. billeder fra Bjerregrav og omegn. Kaffe i pausen, pris 30 kr.

Banko: 7. og 28. marts

14. marts: Tøjbus

21. marts kl. 17: Bowling m/spisning. Tilmelding senest 14. marts

4. april kl. 17.30: Påskefrokost. Drikkevarer medbringes. Tilmelding senest 28. marts

11. april: Påskeferie

25. april: Kør selv tur. Afg. kl. 13.30. Snitter kl. ca. 17.30 i Ældrecentret. Drikkevarer medbringes. Tilmelding senest 18. april

HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

Mødested: hvor intet andet er nævnt: Hvilsom Kulturhus.

Senior-Café: torsdag i ulige uger kl. 14-17 i kældereren under Hvilsom Kulturhus.

Banko: torsdage i lige uger i Hvilsom Kulturhus kl. 14.

HØJSLEV OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

24. februar kl. 13.30: Generalforsamling, på Bentas Cafeteria

KLEJTRUP SENIORERNE

Mødested og -tid: Klejtrup Senior- og aktivitetscenter, Midtvej 2 i Klejtrup – kl. 14, hvis andet ikke er nævnt.

Tilmeldinger til: Ella 21 29 85 21 eller Mette 30 52 00 74

20. februar: Generalforsamling. Tilmelding senest 16. feb. til Mette eller Ella

Banko: 6. marts - 17. april

20. marts: Spisning med hyggeligt samvær. Tilmelding senest 15. marts til Mette eller Ella. Pris 125 kr.

3. april: Foredrag - Fra Gadebetjent til et liv i P.E.T

1. maj: Udflugt til den gamle kanonbunker, Tirtitz. Tilmelding senest 23. april til Mette eller Ella. Pris 350 kr. (ikke medlem 400 kr.)

LEM-VEJBY SENIORER

Mødested: Lem Kulturhus

LØGSTRUP SENIORER

Mødested og -tid: Løgstruphøje kl. 14, hvis andet ikke er oplyst.

Bankospil kl. 19: Hver torsdag (sidste gang 30 marts)

28. februar: Foredrag v/Michael Pedersen fra Depressionsforeningen

28. marts: Musikalsk underholdning ved "John fra Vorupør"

25. april: Generalforsamling. Efter generalforsamlingen er der gratis kaffe, brød og minibanko

LØVEL OG OMEGNS SENIORFORENING

Tilmelding: ingermoeller(a)hotmail.com tlf. 40 97 90 58 eller Vera overgaard(a)fibermail.dk tlf. 24 98 82 60

20. februar: Temadag på Bentas Cafeteria. Pris 200 kr. Kørsel fra Hallen kl. 8.30.

6. marts kl. 12: På Bistroyen: Middag - Inger Møller fortæller om sin tid på Landbrugsskolen. Pris 150 kr. Tilmelding senest 27. februar

20. marts kl. 14: I Arken: Til bryllup i Namibia v/ Tage Kristensen, tidl. Løvel

21. marts kl. 10-15: Kredsgeneralforsamling på Bentas Cafeteria. Kaffe ved ankomst, stegt flæsk og eftermiddagskaffe. Pris 150 kr. Underholdning v/Flemming Både om Bamse Jørgensen og Bamses venner. Tilmelding senest 9. marts. Kørsel fra Hallen kl. 9.

17. april kl. 14: I Arken: Sygeplejerske Karolina Sowinska fortæller om Polen

MØLDRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Spisestuen på Plejecenter Toftegården. Nye spillere er velkomne, kom og få en snak.

Mandag og torsdag kl. 13: Petanque på banerne ved Stationsbygningen.

Mandag og torsdag i vintermånederne kl. 13: Bowls i Stationsbygningen.

Mandage kl. 13: Kortspil.

1. tirsdag i hver måned kl. 14: Lotterispil

21. februar: Fortælling og underholdning i anledning af foreningens 80-års jubilæum v/Niels Jørgen Trinderup.

21. marts kl. 12: Spisning og hyggeligt samvær med spil og underholdning v/Svend Åge Bjørnholt. Tilmelding senest 10. marts

18. april kl. 14: Virksomhedsbesøg i Møldrup - Varmeværk og BM Autoteknik

THORNING SENIOR KLUB

Mødested: Bakkegården kl. 14 – hvis ikke andet er nævnt. Formand: Morten Pedersen 53 29 82 82/86 88 01 91 mail: kamope(a)dlgtele.dk

15. februar: Sang og musik v/Karin Påsken. Pris 75 kr.

15. marts: Forårsfest i samarbejde med Brugerrådet. Smørrebrød, vin og kaffe. Bent a æ Band underholder. Pris 100 kr. Tilmelding til Morten tlf. 86 88 01 91/53 29 82 82 el. Jenny tlf. 61 44 84 29 senest 10. marts

12. april: Sang og musik v/Gitte skov & Bente Sørensen. Pris 75 kr.

ULBJERG SENIORER

Mødested: Grøndals Centret – kl. 14 – medmindre andet er nævnt.

Tilmelding til udflugter og frokost: til formand Hanne Lona Nielsen-Grøn tlf.: 27 52 73 84, næstformand Niels Peter Vistisen tlf.: 21 42 39 57, Sonja Tolstrup tlf.: 61 74 69 53.

VAMMEN SENIORER

Mødested: Konfirmandstuen – medmindre andet er oplyst.

VORNING-KVORNING-HAMMERSHØJ OG PENSIONISTFORENING

Hver onsdag kl. 10: Gymnastik i Hammershøj-hallen

ØRUM OG OMEGNS SENIORER

Mødested: hvor ikke andet er nævnt på Højvangen, kl. 14. HUSK: kop og tallerken.

Ved samkørsel: kontakt Ellen Sahl tlf. 22 13 13 88

Mandag kl. 9.30-10.30: Gymnastik i Tjelecenteret (slutter 27. mar.), Leder Ellen Sahl

Mandag kl. 9.30-10.30: Spinning i Tjelecenteret (apr. til sep.) 25 kr. pr. gang

Mandag og tirsdag kl. 9.30: Petanque i Tjelecenteret, Leder: Jørgen Odgaard (i sommerperioden)

Torsdag kl. 9.30: Boccia i Forsamlingshuset (slutter 30. mar.) Husk tilmelding

14. februar: Hyggeeftermiddag, spil mv.

21. februar: Foredrag om Ukraine med Jørn Christiansen. Kaffe og kage 30 kr.

28. februar: Film. Kaffe 25 kr.

7. marts: Generalforsamling + banko, 3 gratis plader (derefter 10 kr./plade) 6 spil

14. og 21. marts: Hyggeeftermiddag, spil mv.

16. marts kl. 14: Hammershøj Fællessang i Torvehallen. Sange fra den danske sangskat og akkompagnement til sangene. Medbring selv kaffe/te og kage. Samkørsel kontakt Ellen

28. marts: Banko, bankoplade 10 kr.

4. april: Samkørsel til Grønhøj Kro og Museum, Gregers Laigaard viser rundt, fortæller, samt giver et nummer. Kaffe/kringle/lagkage, pris 140 kr. Afgang kl. 13.15 Brugsen, Ørum - Afgang kl.13 Spejderhuset, Hammershøj.

13. april kl. 14: Hammershøj i Torvehallen. En billede-fortælling v/Hans Hulvej om en betydningsfuld periode i Hammershøjs historie. Medbring selv kaffe/te og kage. Samkørsel kontakt Ellen

KREDS ØSTJYLLAND

*Kredsformand Anker Sørensen
Svanevej 2, 1. th., 8600 Silkeborg
Tlf. 5188 6012 - anker-s(a)privat.dk*

29. marts kl.10: Kredsgeneralforsamling, Klippen, Nørregade 27, Brædstrup. Kaffe under generalforsamlingen, frokost og herefter underholdning. Pris 50 kr. Nærmer info udsendes senere.

AKTIVE SENIORER SILKEBORG

Mødested: Nordre fælleshus eller Lunden. Kontakt: 150 kr./år inkl. Seniorbladet. Formand: Inge Marie Bach tlf. 21 27 59 93.

Til- og framelding til dans/bankospil: til formand Inge Marie Bach på tlf./SMS 21 27 59 93 ml. kl. 10 og 12 torsdag i ugen før arrangementet.

Tilmelding til øvrige arr.: se program
Danseaftener kl. 18.30

BRYRUP SENIORKLUB

Mødested: aktivitetscentret Jens Bæks Gård, Bryrup – kontakt: bryrupseniorklub(a)hotmail.com

Formand: Dagmar Mørup - dmbryrup(a)gmail.com - 40 95 67 64.

23. februar: Generalforsamling

Bankospil kl. 19 i Jens Bæks Gård: 9. februar - 9. marts - 13. april

BRÆDSTRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Klippen Brædstrup, Nørregade 27,

8740 Brædstrup

Tilmelding til arrangementer: Steven 29 17 09 80 el. Grethe 28 60 26 60. Senest 8 dage før.

Fast plads på busture: 50 kr.

Ved arrangementer: Deltagerne medbringer selv bestik, glas, kop og tallerkner

17. februar kl. 13.30: Ordinær generalforsamling. På valg er kasserer Niels Aage Sørensen (modtager ikke genvalg), Dora Pedersen (modtager ikke genvalg), Inger Poulsen og Frede Jørgensen. Efter generalforsamlingen gratis kaffe og et lille bankospil med 2 kort til hver.

Kaffe og banko kl. 13.30: 3. og 31. marts - 28. april

17. marts kl. 11.30: Forårsfest i Føvling Sognegaard. Menuforslag: Øl-braiseret oksesteg, glaseret skinkesteg og kyllingspyd. div. lækker tilbehør. Musik v/Martin. Kørsel kan arrangeres. Pris inkl. mad og musik 190 kr. Tilmelding senest 12. marts.

24. marts kl. 13.30: Orienteringsmøde om 5 dages tur til Prag. Ejner fortæller og udleverer brochure materiale om turen. Prisen bliver også bekendtgjort. Tilmelding senest 26. marts. Depositum 1.000 kr. restbeløb indbetales 6 uger før afrejse.

29. marts: Kreds Østjylland afholder generalforsamling, hvor foreningens medlemmer er velkomne. Tid og sted samt yderligere information kommer senere

17. juni: Revy i Rottefælden i Svendborg. Turen starter kl. 10.30 fra Vestergade - kl. 10.45 fra Bredesvej og forventet hjemkomst kl. 18. Pris 775 kr. buskørsel, billet til revyen og en platte. Betaling ved bestilling, senest 1. marts

DANSKE SENIORER BEDER-MALLING

Mødested: hvor intet andet er nævnt: Lokalcen-ter Eskegården Byagervej 115, Beder.

Tilmelding til arrangementer: Ulla Olesen 51 28 31 26 eller Elsa Breinholt 40 21 61 39. Indbetaling til Reg. Nr. 1917 konto nr. 4392 286 360 eller et bestyrelsesmedlem.

Tilmelding til nyhedsmail: j.k.ras2709(a)gmail.com - Jens Karl Rasmussen tlf.: 40 87 12 87.

7. marts kl. 13:30: Gratis Foredrag ved rådgiver fra Familietestamente.dk i Folkehuset Beder. Husk tilmelding mht. til kaffe og brød.

22. marts 9:30-15:30: Højskoledag Rude Strand Højskole, pris 400 kr. Tilmelding senest 15. marts.

DANSKE SENIORER FUNDER

Mødested og -tid: Funder Kirkeby Forsamlingshus, Skærskovvej 12 A, Silkeborg - onsdag i ulige uger kl. 13.30: - undtagen onsdag før skærtorsdag. Kaffe og kage: 25 kr. Formand Anker Sørensen tlf.: 51 88 60 12. Kontingent: 100 kr./år.

Onsdage i lige uger kl. 9.30: Krolf på Idrætspladsen ved Forsamlingshuset. Foreningen har spilleudstyret. Ingen tilmelding - bare mød op. Kontaktperson: Mona Fisker tlf. 21 30 66 27.

15. februar: Generalforsamling. Efter spiller vi igen på 6'eren. Husk en lille pakke af beskeden værdi. Gratis kaffe og lagkage.

1. marts: Indblik v/formand Anker Sørensen ser tilbage på sine oplevelser og indtryk, der har været med til at forme livet og personen. Det er ikke en komplet selvbiografi, men eksempler, som har efterladt sig tydelige spor.

15. marts: Flemming Baade Musiker, troubadour og foredragsholder fra Viby med sit nyeste fore-

drag om Bent Fabricius-Bjerre - og "syng med" på hans sange og høre Alley Cat, Olsen Banden og Matador.

DANSKE SENIORER HØJDERYGGEN

Mødested og tid: Bavnehøj 13.30 - medmindre andet er nævnt.

Tilmeldinger til: Else Jørgensen tlf. 29 27 77 06 - evt. på listen på Bavnehøj.

Bankospil: 2. onsdag hver måned

Hver mandag: Medlemmer af Danske Seniorer Højderyggen får rabat på billetter i Klovborg Kino

22. februar: Generalforsamling. Forslag skal formanden i hænde senest 8 dage før. Efter generalforsamlingen er foreningen vært ved kaffe, derefter lille bankospil samt 3 stk. gratis spilleplader.

DANSKE SENIORER ØRTING-FALLING

Mødested: Sognehuset, Bilsbækvej 34 Ørting, kl. 13.30 - medmindre andet er angivet.

13. februar: Foredrag v/Poul Marcus, Horsens. Emne: Østjyllands herregårde, entre 50 kr.

13. marts: Foredrag/underholdning v/Eigil Størum. Emne: Min tid i Odder amatørscene. Kaffe til medbragt brød, derefter banko.

14. april: Gylling forsamlingshus. Familie på farten v/Anne Grethe og Helge. Emne: 3 generationer Island rundt, i pausen serveres kaffe med Brød, prisen herom senere.

DOVER RY PENSIONISTFORENING

Mødested: Fællesskabets hus.

Tilmelding til ture: Ulla 86 89 19 01

Bankospil: 2. marts - 13. april (husk kop, tallerken, teske)

EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

Mødested: Ejstrupholm Hallen - hvor intet andet er nævnt. Husk at medbringe medlemskort.

Kontingent for pris 100 kr.

Tilmeldinger til aktiviteter og ture: sker efter "først til mølle" princippet.

Kontakt info til arr.: Birthe Jensen 29 65 33 37. Conni Hansen. 40 18 46 27. Leder Thomas 27 91 42 35.

Anne 40 56 55 01. Karl Viggo 75 77 22 90. Leder Hanne Jensen 61 69 23 52. Leder Svend 20 64 45 17.

Jytte 61 46 65 48. Ellen 29 91 72 64

Yoga/gymnastik, ture, høstfest og julefrokost bedes forudbetalt på Konto nr. 5546 - 5460 603 181. Husk at skrive navn og hvad der indbetales til.

Krolf i anlægget: Hver mandag kl. 14. Pris 50 kr. Leder: Birthe Jensen el. Conni Hansen

Petanque på Enghavevej: Hver tirsdag. Pris 50 kr. Medbring gerne selv petanque kugler. Leder Thomas el. Anne

Mandage kl. 14: Kortspil for medlemmer frem til april. Pris 35 kr. for kaffe. Tilmelding til Karl Viggo

Mandage kl. 8.15-9.30: Yoga/gymnastik. Pris kr. 200. Sluttes til april. Leder Hanne Jensen

8. marts kl. 14-16.30: Banko

Bowling i Brande kl. 13.30: 15. februar - 15. marts. Pris pr. gang kr. 50 kr. m/kaffe Tilmelding Svend el. Birthe

1. marts kl. 9-11: Generalforsamling, forslag der ønskes behandlet, skal være formanden i hænde senest 10 dage før. Information om ture og rejser. Ny medlemskort kan købes den dag. Tilmelding senest 22. februar til Ellen el. Anne.

HEDENSTED PENSIONISTFORENING

Hver torsdag kl. 19: Bankospil på Bøgely. Se nærmere i Hedensted Avis

14. marts: Forårsfest

11. april: Generalforsamling

SENIORFORENINGEN FOR GALTEN OG OMEGN

Mødested: Sognegården, Smedeskovvej 2, Galten

Arrangementerne starter: kl. 13-16, kontakt tlf. 61 29 84 64

13. februar: Sang og musik v/Line Mortensen

13. marts: Foredrag v/Annette Jacobsen "hvis suk var luftballoner"

17. april: Generalforsamling

TODBJERG-MELJBY-HÅRUP-HJORTSHØJ PENSIONISTFORENING

Mødested: Hjortshøj Folkehus, Hjortshøj Stationsvej 40. Formand: Leif Pedersen tlf. 25 52 40 71

VIRKLUND SENIORKLUB

Mødested: Sognehuset, Vesterlundvej. Formand: Nellie Vogeley - tlf. 42 61 94 42

VOEL-SMINGE SENIORER

Mødested: Hyggekekrogen, Haraldsvej 2, Voel (hvor ikke andet er oplyst). Yderligere information om de enkelte arrangementer se opslag i Hyggekekrogen, på tavlen ved det tidligere bibliotek og i Brugsens flaskerum.

Tilmelding: sker til formanden Eva Jensen på 61 70 90 25.

7. marts kl. 13.30: Besøg på Voel Fripnejshjem (vi mødes på plejehjemmet)

11. april kl. 13.30: Social- og ældreudvalgets formand Jonas Sivertsen kommer på besøg

9. maj: Heldagstur til Mandø med Sørensen rejser. Tilmelding senest 31. marts

ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

Se program m.v. på www.oestersnedepensionistforening.dk eller kontakt et bestyrelsesmedlem.

28. februar kl. 19: Generalforsamling, smørrebrød og kaffe, øl og vand kan købes. Tilmelding til Jytte tlf. 20 15 38 97 senest 17. februar

21. marts kl. 15: Besøg af borgmester Ole Vind, kaffe og kage

18. april kl. 15: Keld E. Hermansen fra Lindved, fortæller om at bo i Afrika og Rumænien og hans mange rejser i hele verden.

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Midtjylland: Connie Lassen, Tlf. 20 48 17 12 - E-mail: [col\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:col(a)danske-seniorer.dk)

KOM MED DOWN MEMORY LANE

KR.
225,-
+ gebyr

ALLE ER
VELKOMNE!



I år med skuespillerne **Amalie Dollerup** og **Jens Jacob Tychsen** og et velopløgt **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