

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 11. ÅRGANG · NR. 2 · APRIL 2023

# SENIOR BLADET



SIDE 12

TEMA:

Mad, måltider  
og sanser

SIDE 22

Vind

20.000 kr.

REGION  
SJÆLLAND OG  
HOVEDSTADEN



VI HJÆLPER HINANDEN

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

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

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

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

Ansvarshavende redaktør  
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse  
SeniorBladet nr. 3 2023  
udkommer 16. juni  
Deadlines: Redaktion: 1/5  
Foreningernes kalender: 1/5

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. 3:  
3/5 kl. 8

Tryk  
Degn Grafisk A/S

Oplag  
57.500

ISSN  
2246-0136

Forside  
Søndags-  
middag  
hitter  
i Ishøj.  
Foto: Iben  
Hauschultz



# MAD, MÅLTIDER, SMAG – OG DANMARKS BEDSTE PLEJEHJEM

Danske Seniorers medlemmer har de sidste par år kåret Danmarks Bedste Plejehjem. I 2021 gik prisen til friplejehjemmet Hesselvang i Hvalpsund og i 2022 til Landsbyen Møllevang i Randers. Hesselvang fordi beboerne får et aktivt liv med oplevelser, de kan klare på trods af alder og skrøbeligheder. Møllevangen, hvor musik og sang skaber glæde, fællesskab, vækker minder og gavner hjernen. Prisoverrækkelsen er festlig begivenhed, der skaber glæde hos vinderne, men som har vist sig også at være en kilde til inspiration for plejehjem og politikere over hele landet.

I 2023 sætter vi fokus på maden, måltiderne og sanserne. Det minder mig om en seniorhøjskole, hvor forstanderen bad en kursist om at nævne 3 ting, der havde gjort et særlig positivt indtryk og hvortil kursisten svarede, at han for det første var blevet glædeligt overrasket over aftenmaden, da de ankom, for det andet havde nydt morgenmaden og for det tredje, at frokosten og snakken over bordet, var nok til, at han ville komme igen.

Det var måske sagt lidt i spøg, men siger måske også noget om, hvor meget maden og samværet med andre betyder for vores velbefindende. Og mon ikke, maden kommer til at betyde endnu mere på et plejehjem? Der sker jo desværre det med alderen, at vores sanser svækkes. Synet bliver

svagere, duftene er ikke længere så stærke, smagene skal være kraftigere for at give nydelse.

I dette nummer af SeniorBladet kan du læse hvad der gør mad og spisning til en god oplevelse for mennesker med smags- og lugteforstyrrelser. Forstyrrelser, som kommer med alderen og hvor det er vigtigt, at maden præsenteres indbydende, smager af mere og har en god konsistens. Kort sagt, mad der ikke er optøet, kommer i en plasticbakke med 3 rum, ét til frikadeller, ét til knapt så elegant sovs og ét til en lidt for vandet kartoffel. Jeg håber ikke, det er udbredt, men gad vide, hvor vi finder de plejehjem, der dufter af maden fra eget køkken og hvor måltidet er den oplevelse, beboerne fortjener.

Fra i dag og frem til 30. juni kan du gå ind på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk) og indstille et plejehjem, som du synes er særligt god til mad. Samtlige forslag bliver gennemgået og til oktober kommer der en afstemning, som alle medlemmer kan deltage i. Vinderen kåres i november.

Med venlig  
hilsen

Per K. Larsen,  
Lands-  
formand



# INDHOLD



*Jonna er født uden lugtesans – og er familiens kok.*



*Det er aldrig for sent: Ny start – gennemsnitsalder: 71+.*



*Find forening og glade medlemmer giver endnu flere medlemmer.*

## 4 Kort nyt & Nyt om DS

### 6 Det er aldrig for sent

*Don & The Dreamers slog ring om en ven i nød. Biprodukt: et rock'n'roll-band.*

### 10 Virksomheder skal tage ansvar for digitalt udsatte

*Det mener Danske Seniorer.*

### 11 På grænsen til det tragikomiske!

*Debatindlæg*

### 11 Plejehjemsbestyrelser, ja tak

*... hvis der følger beføjelser med.*

### 12 Mad er mere end bare ernæring

*Vi sætter fokus på alt det, der påvirker vores oplevelse af mad og måltider.*

### 14 Sådan virker smagssansen

### 15 Jonna er

*født uden lugtesans*

### 16 Lugtesansen forduftede midt i ølsmagningen

*Det tog 3 år at genoptræne den.*

### 18 Lugt godt hele livet

*Vinhandleren kalibrerer sin næse ca. en gang om måneden.*

### 20 Måltider styrker fællesskabet

*Madhistoriker Bettina Buhl fortæller*

### 22 Er dit plejehjem de bedste til mad?

*Danmarks bedste plejehjem 2023 har fokus på mad!*

### 23 Forstå forskellen på plejehjems økonomi

### 24 Bælgfrugter er "det nye sort"

*Klimatiltag er også godt for fordøjelsen.*

### 26 Nu kan du ansøge om varmecheck

### 27 Sådan sikrer du, at din fremtidsfuldmagt bliver fulgt

### 28 Synlighed og glade medlemmer er vejen frem

### 29 I Hjørring strømmer seniorerne til

*Find forening giver flere medlemmer.*

### 30 Rejsehjørnet

### 31 Vind 2 biografbilletter til årets nok bedste film

### 32 Vind med SeniorBladet

### 33 Medlemsfordele

### 34 Kulturkassen

### 37 Kom med til SeniorFestival2023

### 38 Billet mrk ...

### 39 Krydsord

### 40 Aktivitetskalender

# KORT NYT

## SENIORER ER VILDE MED HØJSKOLE

Næsten halvdelen af alle højskolekurser i 2021-22 blev solgt til seniorer. I alt steg antallet af højskoleophold efter corona til 49.500, det er 12 % flere end året før.

Næsten halvdelen af pladserne blev købt af en person, der var fyldt 60 år. Og seniorer er vildest med de korte ophold (under 12 uger), mens de yngre vælger de lange højskoleophold.

På korte ophold udgør de 60+årige 62 % af kursisterne og regner vi kursister i 50'erne med, optager de tilsammen 3 ud af 4 pladser. På de lange kurser er 94 ud af 100 kursister under 30 år.

Det er især kvinder, der tager på højskole. På korte ophold udgør kvinderne 72 % af deltagerne, på de lange er 62 % kvinder.



## SENIORER BLIVER LÆNGERE PÅ ARBEJDSMARKEDET

Siden 2013 er antallet af beskæftigede steget med 17 % eller i alt 430.000 personer.

Ifølge Arbejderbevægelsens Erhvervsråd og Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø udgør seniorer over 60 år en markant del af denne vækst: Seniorer over 60 år har bidraget til knap 38 % af fremgangen, mens de 40-59-årige bidrog med 15 % til beskæftigelsesfremgangen.

At seniorerne bliver på arbejdsmarkedet i flere år handler ikke kun om at pensionsalderen er højere.

Seniorer vil gerne arbejde længere, hvis de får mulighed for nedsat tid, flere seniordage og fleksibel arbejdstid. Så kan mange fristes til at give den en skalle i længere tid på arbejdsmarkedet. Læs mere på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk)



# NYT OM DS

## KONFERENCE PÅ OM NY ÆLDRELOV

Når Danske Seniorer 3 maj kl. 10-14 holder konference om den nye ældrelov på Christiansborg, bliver der mulighed for at høre både eksperter og politikere bidrage med viden og meninger om, hvad en ny ældrelov skal omfatte.

Konferencen åbnes af MF Kirsten Normann Andersen, sundheds- og ældreordfører og Per K. Larsen. På talerlisten er udover ældreminister Mette Kierkgaard bl.a. fhv. departementschef i Sundheds- og Ældreministeriet Per Okkels, der stod i spidsen for arbejdet med "Den nye ældrelov", som var den tidligere regerings bud på et bedre ældreliv i Danmark.

### De taler vi om

Ekspert og ældreordførere fra de politiske partier er inviteret til at diskutere bl.a. tilsyn og klageadgang, boliger, hjælpemidler, frit valg og inddragelse af pårørende.

## ER HAVEN BLEVET FOR STOR?

Bor du i hus med alt for stor have, og vil du gerne dele glæden ved den med en ung familie, som ikke bor i hus med have? Så kan du stadig nå at tilmelde dig projekt Havefamilier. Læs mere på [samværd.dk](http://samværd.dk), hvor du også kan tilmelde dig.

Det bliver ikke hvem som helst, der bruger din have, haveejer og havefamilie mødes først for at se, om og hvordan I matcher. Og man kan altid sige fra, hvis det ikke var helt det, du drømte om.

## VELKOMMEN TIL TRE NYE FORENINGER

Vi byder velkommen til **Folkedanserne for Nakskov og omegn**, **Farsø Pensionistforening** samt **Janderup-Billum Pensionistforening**.

Velkommen til masser af fordele for jer som forening og for jeres medlemmer.

## INDBERETNING AF B-HONORAR

Bøvl og bureaukrati tager livet af små foreninger. I Danske Seniorer kæmper vi for, at det skal være nemmere – og sjovere – at drive en seniorforening.

Lige nu er det problemer at indberette B-honorar for foredragsholdere på TastSelv Erhverv og registreringen som forening på virk.dk, der driller.

Vi er i dialog med skatteminister Jeppe Bruus, for det kan ikke være rigtigt, at det skal være så svært. Ministeren er forstående over for problemet, så vi regner med, at der kommer en fornuftig løsning og vil selvfølgelig orientere alle medlemsforeninger, så snart vi ved noget.



## VELKOMMEN TIL VORES NYE KOLLEGA

Marianne Zimmermann Nielsen overtog 15. marts posten som frivilligkonsulent i Rejsehjørnet.

Marianne kommer med 18 års erfaring med planlægning og markedsføring af bl.a. events og kampagner – og ikke mindst godt og inspirerende

samarbejde med mange frivillige.

Marianne bor i Ramløse og er vild med gå- og cykelture - gerne med både kamera og kaffe i rygsækken.

Hun er selv frivillig i sit lokalområde og så synger hun i gospelkor.

## 18. JUNI FYLDER DANSKE SENIORER 10 ÅR!

Vi fejrer fødselsdagen i ugen op til 18. juni med lodtrækning om fede præmier blandt vores følgere på Facebook og modtagere af vores nyhedsbrev.

### Like os på Facebook

Gå allerede nu ind og synes godt om Danske Seniorer på Facebook – så du aldrig går glip af fede konkurrencer og spændende nyt fra alle hjørner af landet.

### Ung og dog ret gammel

Danske Seniorer er med kun 10 år på bagen en ung organisation – og dog er vi ret gamle: Vi har nemlig rødder i den første ældreorganisation i Danmark Centralforeningen for Aldersrentnydere i Danmark, der så dagens lys i 1926. Centralforeningen blev senere til Danske Pensionister.

De første takter til Danske Seniorer blev slået allerede i 2010, da Danske Pensionister, Pensionisternes Samvirke og Sammenlutningen af Pensionistforeninger i Danmark gik sammen om at danne en større og mere slagkraftig organisation. Det blev starten på Danske Seniorer, der blev stiftet 18. juni 2013.



# DET ER ALDRIG FOR SENT



Fra venstre: Henrik Littauer (69), Krølle Erik (75), Don Powell (76), Knud Møller (65) og Helge Solberg (71)

Hverken til at danne et rockband – eller til at slå ring om en ven i nød!



Don & The Dreamers er resultatet af fire gamle musikervenners omsorg for en ven, der havde det svært.

Allermest er det dog historien om en gruppe mænd, der forstår at hjælpe hinanden, snakke sammen og åbne op om de svære ting, når den mentale krise kradser.

Noget mænd ellers ikke har ry for at være gode til og noget, som de måske bliver bedre og bedre til, fordi det ikke længere er så "farligt" at vise, at man ikke helt har styr på alting.

## Ven i nøden

Det startede i sommeren 2021, da musiker Henrik Littauer besøgte sin gamle ven, den tidligere Slade-trommeslager og stifter Don Powell i hans hjem i Silkeborg. Lockdown havde været hård ved Don, som hang gevaldigt med hovedet og livsmodet.

Henrik, der selv netop var gået på pension fra sin lægegerning, vidste, at den bedste medicin var musikken, og kontaktede tre musikervenner med en

fælles passion for rock 'n rollens tidlige år, så de sammen kunne hanke op i deres ven Don.

## Man går alligevel ikke rigtig på pension

"Som musiker går man egentlig aldrig på pension", siger Henrik Littauer, tidligere medlem af Malurt.

Der kom igen liv i Dons trommestikker i Silkeborg og nu har bandet udgivet et album med coverversioner af den fede lyd fra dengang – og deres version af "Don't let me be misunderstood" ligger i skrivende stund nr. 9 på den globale hitliste Heritage Chart.

## Gennemsnitsalder 71+

Bandet består af keyboardspiller og pladeproducer Henrik Littauer, sanger og blues-legenden Krølle Erik, Don Powell, guitarist Knud Møller, tidl. Rocazino-bassist Helge Solberg, der tilsammen har langt over 1.000 forskellige udgivelser og #1-hits på CV'et.

## Del din historie og vind et eksemplar

Har du en god historie om, hvordan du eller din klub hankede op i en ven og gav ham livsmodet tilbage, så skriv til os på [vind@danske-seniorer.dk](mailto:vind@danske-seniorer.dk) mærket *Det er aldrig for sent*, så deltager du i lodtrækningen om en CD eller en god gammeldags vinyl-version.

Husk at skrive dit navn og postadresse og om det skal være en CD eller en LP.



Hvis du har prøvet at have et udsving i mængden af vand i kroppen, kender du sikkert den trætte og tunge følelse i benene. Prøv en daglig tablet med planter, der støtter kroppens udskillelse af vand og de affaldsstoffer, der følger med.

**TEMA**  
Vand i kroppen

# KOM AF MED VANDET!

## Naturens hjælp til at "dræne" kroppen

Føles benene tunge? Er du træt i kroppen – har du følelsen af at mangle energi?

Du har måske hørt, at landmænd af og til må dræne deres marker for vand efter perioder med meget regn. Det samme kan gøre sig gældende, når kroppen skal af med eventuelt overskydende væske.

Det er helt normalt. F.eks. hvis du står meget op eller sidder stille gennem længere tid. Her kan du opleve en følelse af tungthed – særligt i benene. Du er måske også mere træt og mangler energi... Med produktet Hydrolet kan du få planternes hjælp til at støtte kroppens udskillelse af vand sammen med de affaldsstoffer, kroppen ikke skal bruge.

Du får hjælp til at bevare en normal vandladning, mindske følelsen af tunge ben og få mere energi. Det lyder måske allerede godt – men der er mere endnu. Ingredienserne giver dig nemlig også et bidrag til kredsløbet i de små blodkar og til at vedligeholde et normalt blodtryk. Nøgleordet er den gode balance af væskerne i din krop.

## Udrensning og væske i kroppen

Vand er afgørende for, at processerne i din krop fungerer. Det hjælper med at transportere næringsstoffer ud til cellerne og fjerne affaldsstoffer. Faktisk består din krop af 60 procent vand. Noget vand danner kroppen selv, andet vand indtager vi og udskiller via urinvejene. For at

dette kan ske på den optimale måde, har vi brug for, at nyrerne renser blodet for affaldsstoffer, så vi kan udskille dem, når vi urinerer. Sådan fungerer den normale nyrefunktion. Hydrolet indeholder et ekstrakt af planten agerpadderokke, som støtter nyrernes evne til at udskille væske og dermed affaldsstoffer.



## VÆSKE I VÆVET

Når væske trænger ud i vævet fra dine blodbaner, er det en helt normal og nødvendig ting. Væv og celler har brug for væske, ilt og næring. Men sommetider bliver væske fanget i vævet. F.eks. når du står op eller sidder ned gennem længere tid. Det kan give tunge ben og i nogle tilfælde påvirke blodtrykket.

Hydrolet indeholder kalium, der bidrager til at vedligeholde et normalt blodtryk. Tabletterne er derudover tilsat et koncentrat af hibiscus, der støtter kredsløbet i de små blodkar samt majs-silke, der medvirker til at støtte udskillelsen fra urinvejene.



## Prøv Hydrolet til halv pris

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

**Kun 139 kr.** (inkl. fragt 178 kr.)  
90 tabletter

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

Kundeservice er altid klar med gratis råd og vejledning.

**WEB: wellvita.dk**

Ingen bindingstid.  
Kan betales efter at varen er modtaget

★ Trustpilot  
★★★★★

**wellvita®**  
Energivej 4, 6700 Esbjerg



## PLANTERNES HJÆLP

## Vand i kroppen og udrensning

Vand er alle vegne, ikke mindst i kroppens kredsløb. Når der er balance i systemet, fungerer processerne optimalt. Men når balancen tipper, kan det skabe problemer. Hydrolet er designet til at imødegå netop dette. Koncentrerede planter, som hjælper på hver deres måde.



Agerpadderokke



Mælkebøtterod



Glat burre



Majssilke



Hibiscus



Kalium

**Agerpadderokke** støtter nyrernes evne til at udskille væske og dermed affaldsstoffer. **Glat burre**, som fremmer udskillelsen af væske via nyrerne, og **hibiscus**, der bidrager til kredsløbet i de små blodkar, kan medvirke til at mindske følelsen af tunge ben og hjælpe med at styrke kroppen og få mere energi. Hydrolet er i øvrigt tilsat **mælkebøtterod** og **majssilke** samt **kalium**, som bidrager til at vedligeholde et normalt blodtryk.

ANNONCE

# Naturhusets nye Cirkulationstræner

- Forbedrer blodcirkulationen.
- Styrker muskler og led.

En fantastisk nyhed for  
smertefulde fødder og ben!



**Tilbud**  
**1390,-**  
Har aldrig  
været billigere.

Med dansk brugervejledning

**Gratis  
Gaver**



## 1200 kr. rabat

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

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

Lynbestilling på [www.Naturhuset.dk](http://www.Naturhuset.dk)  
Eller på tlf.: 7023 3445



# Smart og meget effektiv - anbefales!

## Hvem kan få hjælp af cirkulationstræneren?

Disse symptomer forbedres ofte med Naturhusets cirkulationstræner:

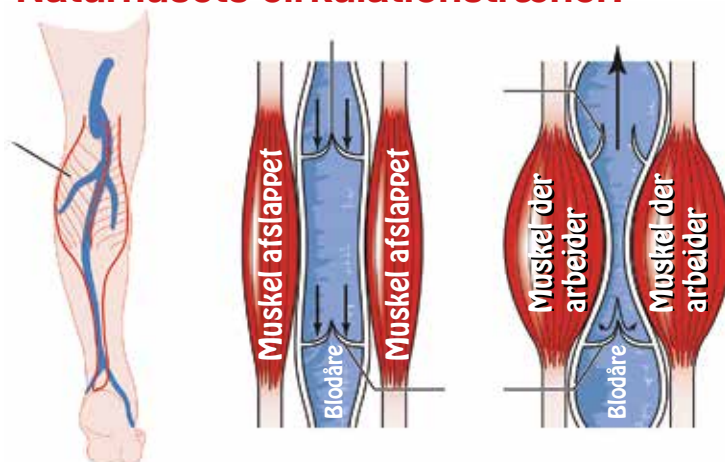
1. trætte og ømme fødder og ben
2. Nedsat blodcirkulation
3. Hævede ben
4. Kolde fødder
5. Åreknuder kan forbedres og ofte forsvinder smerter
6. Uro i ben
7. Kramper

Kramper og smerte  
- ofte pga. snævre årer.



## Sådan virker Naturhusets cirkulationstræner:

Lægmuskler og blodgennemstrømningen i benet.



Dårlig cirkulation og slid.



Hævede fødder og ben.



Kolde fødder.



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

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

# VIRKSOMHEDER SKAL TAGE ANSVAR FOR DIGITALT UDSATTE

Offentlige myndigheder skal tage hensyn til digitalt udsatte borgere. Nu er det tid til, at virksomheder med samfundskritiske funktioner også påtager sig et ansvar.



*Detabtindlæg v/direktør Katrine Lester.*

Et nyt lovforslag skal gøre det nemmere for digitalt udsatte borgere at blive fritaget offentlige selvbetjeningsløsninger. Digitaliseringsstyrelsen og KL estimerer, at mellem 17-22 % af den voksne befolkning er digitalt udsatte. I et demokrati som det danske er det et problem, hvis næsten en fjerdedel af befolkningen ikke har adgang til det offentlige på lige fod med resten af befolkningen. Derfor er det positivt, at politikerne nu sætter fokus på de digitalt udsattes retssikkerhed.

Det er ikke kun offentlig selvbetjening eller MitID, som borgerne tvinges til at benytte. Det er lovpligtigt at have

en bilforsikring til sin bil. Borgere er også forpligtede til at have en Nem-Konto i deres bank eller være kunde i et el-selskab. Men mange af disse samfundskritiske virksomheder bruger digitale platforme til at kommunikere og interagere med deres kunder.

Disse virksomheder er ikke blot private selskaber. De har en offentlig funktion og udøver samfundskritiske funktioner som at opbevare vores penge, forsikre vores biler eller sikre strømforstyrning til vores hjem. Det er på tide, at disse virksomheder tager deres samfundsansvar alvorligt. Og det er de folkevalgtes ansvar at forpligte dem til det, hvis de ikke tager initiativ på egen hånd.

Det skal nemlig være muligt at sætte penge i banken, eje en bil eller få strøm i sin stikkontakt, selvom man er digitalt udfordret. Modsat det offentlige høster disse virksomheder privat profit på deres fordelagtige markedsposition. Derfor er det mere end rimeligt at forvente, at de tilbyder analoge alternativer til de kunder, som måske har lidt sværere ved at gebærde sig på en computer eller en smartphone. Derfor lyder vores opfordring til politikerne: Forpligt private selskaber med samfundskritiske funktioner til at skabe analoge adgange for deres kunder.

# PLEJEHJEMSRÅD **JA, TAK**

## – HVIS DER **FØLGER BEFØJELSER MED**

I marts fremlagde KL og Danske Æl-  
dreråd et udspil til oprettelse af råd på  
landets plejehjem.

"Det giver i Danske Seniorers optik  
rigtig god mening at inkludere det  
nære civilsamfund i driften af pleje-  
centre.

Der bør dog følge magt og beføjel-  
ser som i reelle bestyrelser med, hvis

disse plejehjemsråd skal have reel  
mulighed for at præge plejehjemme-  
nes udvikling", siger Danske Seniorers  
landsformand Per K. Larsen.

"Helt konkret foreslår vi, at bestyrel-  
serne skal have samme kompetencer  
som andre bestyrelser. Det vil sige at  
de skal have ansvar for budgettet og  
retten til at hyre og fyre ledelsen, dog

naturligvis ud fra det budget og in-  
den for rammerne af de retningslinjer,  
kommunen giver. Kommunen skal føre  
kontrol, med at tingene går som de skal,  
men er ikke egnet til at detailstyre.

Der skal være armslængde mellem  
kommunens politikere og administra-  
tion og på den anden side ledelsen af  
plejehjemmene."

# PÅ GRÆNSEN TIL DET **TRAGIKOMISKE!**



*Debatindlæg i Fyns Stiftstidende v/  
Benny Dyrdorf, næstformand i Danske  
Seniorer og kredsformand for Kreds Fyn.*

Det er på grænsen af det tragikomi-  
ske at overvære en frivillig forening  
gebærde sig i hvidvasklovens jungle.  
Men under overfladen ligger en reel  
trussel imod det danske foreningsliv.

Vi kender alle sammen en sketch el-  
ler komedie, som gør grin med bureau-  
krati. Hvor bureaukrater sender bor-  
geren ud på et farefuldt togt gennem  
reglernes jungle fyldt med paragraffer  
og papirnusseri. Et togt, som borgeren  
ofte bliver halvskør af at komme hjem  
fra, når sagen er afgjort, dokumenta-  
tionen udfyldt eller ansøgningen af-  
sendt.

Samme scene kunne være skre-  
vet ud fra en dansk forenings møde  
med sin bank i 2023. Finanstilsynet  
udsendte sidste år en vejledning til  
bankerne med kriterier, som skulle

hjælpe bankerne til at skelne ufarlige  
foreningskunder fra hvidvaskvirksom-  
heder eller religiøse ekstremister.

Bankerne fik dermed videre rammer  
for at applicere hvidvaskloven mere  
skånsomt over for visse foreninger.  
Det skulle hjælpe med at fritage fx  
små seniorforeninger fra de omfat-  
tende dokumentationsregler og den  
regeljungle, som blev en del af deres  
hverdag med hvidvaskloven.

I vores seniorforening i Glamsbjerg  
er hverdagen ikke blevet nemmere si-  
den finanstilsynets håndsrækning til  
bankerne. Tværtimod. Vores bank har  
derimod valgt at udlicitere varetage-  
lsen af hvidvaskreglerne til et privat  
firma, som skruer bissen på overfor  
foreningerne. Jeg blev som formand  
bedt om at udfylde omfattende oplys-  
ninger til firmaet, hvorefter bestyrel-  
sesmedlemmerne blev kontaktet med  
henblik på at sende bekræftelse på  
mine indsendte oplysninger og med

henblik på at godkende, at de andre  
bestyrelsesmedlemmer, som også be-  
kræftede mine informationer, nu også  
var bestyrelsesmedlemmer i virkelig-  
heden.

Vi snakker ikke en revysketch, men  
et helvede af regler og bøvl, som  
er påført det danske foreningsliv af  
både politikere og rigide banker. Reg-  
ler som truer med at kvæle de sidste  
krampetrækninger ud af det danske  
foreningsliv, som i forvejen har det  
svært. Jeg forudsiger, at det vil lukke  
små foreninger på tværs af Danmark  
og foreninger i små lokalsamfund med  
færre ressourcer til at håndtere det ad-  
ministrative pres.

For helt ærligt. Det er ikke svært at  
skelne kriminelle organisationer eller  
ekstremistiske fundamentalister fra  
en lille fynsk seniorforening eller en  
jysk idrætsforening.

# MAD ER MERE END BARE ERNÆRING

Det handler om sanser og om, at når lugtesansen svækkes, må der andre boller på suppen.



Det er med lugtesansen, som det er med hørelsen og synet: den svækkes, når vi ældes. Allerede fra 50-års alderen går det ofte ned ad bakke – og når vi når 90 år, er der ofte så godt som ingen lugtesans tilbage.

Så må der "mere power" på maden – og den skal komme fra noget andet end mere krydderi. Og det burde ikke være svært, mener Alexander Wieck Fjældstad, der er læge og medstifter af klinikken for lugte- og smagsforstyrrelser ved Regionshospitalet Gødstrup.

"Der er heldigvis masser af lavthængende frugter at plukke", siger han.

Han og hans kolleger arbejder både med smags- og lugteforstyrrelser og med at finde metoder til at gøre mad og spisning til en god oplevelse for mennesker, som netop lever med forstyrrelser af smags- og lugtesansen – uanset om det er opstået pludseligt, i forbindelse med sygdom eller er kommet med alderen.

God mad er nemlig ikke alene et spørgsmål om råvarernes kvalitet, duft og smag: mad skal fryde både munden og øjet.

## Øjet og følesansens spiser med

"Præsentation, smag og tekstur er lige så vigtige", siger Alexander Wieck Fjældstad og fastslår i samme åndedrag: "Intet er da mere uinspirerende end en plastikbakke med mad i tre rum med kød, sovs, kartofler – ja, der er tre farver, men konsistensen...?".

"Det gælder om at gøre maden interessant at have i munden", siger han. Det at spise er nemlig en multisensorisk oplevelse.

"Vi har titusindvis af sanseceller i munden, der undersøger hvordan det, vi har i munden, føles. Skal vi opleve mad som interessant, skal sansecellerne helst opfange mange forskellige indtryk", fortæller han.

## Grundsmage og tekstur

De mange forskellige indtryk skal altså både komme fra de fem grundsmage – sødt, surt, salt, bittert og umami – og fra hvordan maden føles at have i munden. Er den sej, let at tygge, tykt- eller tyndt-flydende, river den på tungen, er den sprød, blød, smattet, knaser det osv.

Og man kan gøre rigtigt meget bare ved at sammensætte måltidet af madvarer med forskelligartet tekstur – og sørge for, at der er god balance mellem de 5 grundsmage.

Man kan nemlig godt fornemme surt, sødt, salt, umami og bittert, selv om man ikke ingen lugtesans har.

Hvad gør man så i køkkenet, når lugtesansen er forduftet?

## Se kokkenes gode råd

Klinik for lugte- og smagssansforstyrrelser på Regionshospitalet har oprettet en "kokkeskole" for personer med lugtetab.

Kokkenes tips og trick ligger offentligt tilgængeligt på klinikkenes hjemme-



side under Klinik for Lugte- og smags-  
sans' ambulatorium. Her kan du finde  
en nyttig samling videoer med god vi-  
den og gode råd til madlavningen.

### Smagsløg med forskellige aldre

Noget andet er mad til forskellige al-  
dre. Der er – i sagens natur – forskel på  
en 30-årigs og en 90årigs oplevelse af  
smage.

Også dét aspekt vejer tungt, når der  
skal laves mad til mennesker med kro-  
nisk nedsat lugtesans. Så må ty til an-  
dre metoder:

### De "andre boller på suppen"

"Vi skal tænke alle sanserne ind, når  
vi laver mad til ældre – og måske især,  
når vi laver mad til ældre, der får leve-  
ret maden hjemme", siger Alexander  
Wieck Fjældstad.

Han peger han på, at fravær af so-  
cialt samvær i forbindelse med målti-

det bør udfordre kokken på, at maden  
skal opleves mere end bare god og  
velsmagende. Den skal være ukompli-  
ceret "at få ned".

Mange ældre har dog også proble-  
mer med at synke maden. Det kan man  
fremme ved at lave mad, der fremmer  
spytproduktionen:

"Sure smage og umami starter spyt-  
sekretion, så man bedre kan synke den.  
Og det gør den også interessant at have  
i munden. Man oplever mere nydelse,  
på den måde. Man ved jo selv, hvordan  
et tørt stykke rugbrød opleves", giver  
han som eksempel på forskellen.

Mere smag kan også komme fra soja,  
og man kan skrue op for aromaen. Det  
kan man godt fornemme.

### God viden på klinikens hjemmeside

Klinik for Lugte- og smagssansfor-  
styrrelser har med støtte fra VELUX

Fonden, iværksat et studie, der skal  
undersøge, hvordan lugtetab påvirker  
nydelse af mad, spisevaner og madlav-  
ningsvaner.

Denne viden bruges af projektets  
forskere og kokke til at forsøge at  
forbedre smagsoplevelsen af maden  
og til at give patienter med lugtetab  
nye redskaber til at lave velmagende  
mad.

### Gode råd til madlavning ved lugtetab

Kokkene Christian Bøjlund og Rasmus  
Bredahl, har samlet en række gode råd,  
som kan forbedre smagsoplevelsen af  
mad. Du finder videoerne på  
[www.regionshospitalet-goedstrup.dk/  
patientvejledninger/ore-nase-halski-  
rurgi/traning-af-lugtesansen/](http://www.regionshospitalet-goedstrup.dk/patientvejledninger/ore-nase-halskirurgi/traning-af-lugtesansen/)

*Duften af mad trigger vores mad-  
lyst. Især duften af nybagt brød får  
mundvandet til at løbe og kroppen til  
nærmest at i gang med måltidet, før vi  
næsten selv er bevidst om,  
at vi er sultne. Tænk  
bare på duften, når  
du går forbi en  
bagerbutik...*

# SÅDAN VIRKER SMAGSSANSEN

Når alt fungerer intakt – optræder smags- og lugtesansen som et makkerpar, hvor lugtesansen har den største effekt på, hvordan vi oplever et måltid.



## Både helt og skurk

Lugtesansen er helten, der bringer dufte og smag sammen, så vi kan afgøre om noget smager os – og den er skurken, der når den – enten pludseligt eller fx med tiltagende alder svinde ind.

Lugtesans-cellerne opfanger de duftmolekyler, som vores omgivelser afgiver – som fx nybagt brød eller mad, der breder sig i huset. Lugtesans-cellerne sidder dybt inde i næsehulen og transporterer aromaen frem til smags-sanscellerne.

Smagssans-cellerne sidder på tungen, i munden og i halsen. De opfanger på samme tid de aromaer, lugtesansen har sendt videre, og de duftmolekyler, der bliver frigivet, når vi tygger, drikker og fordøjer mad.

De registrerer også, om de fem grundsmage – salt, surt, sødt, bittert og umami – er til stede i tilpas afbalancerede mængder.

## Millioner af celler

I munden Kommer aromaerne ikke frem til tungen, hvor de kan smagsoplevelsen forstyrres – vi oplever, at der mangler smag.

Nogle gange kan man træne sin lugtesans op igen, andre gange – fx når tab af lugtesans er aldersbetinget – kan det ofte ikke repareres.



## VIDSTE DU AT...

### Umami er japansk og betyder "det lækreste af det lækre".

Umami blev første gang beskrevet i 1908 af den japanske kemiprofessor Dr. Kikunae Ikeda, der havde bemærket en speciel smag i en tangsuppe. Smagen kunne hverken beskrives sur, salt, sød eller bitter, og derfor begyndte han at undersøge tang i sit laboratorium. Og det lykkedes ham at finde frem til, hvad der havde givet suppen denne smag. Stoffet var aminosyren glutamat, og smagen døbte han umami.

Umami er en grundsmag ligesom surt, salt, sødt og bittert. Den kan være svær at sætte ord på og genkende. Umami giver oplevelsen af mundfylde, kødkraft og velsmag.

Der er umamismag i fx bacon, ketchup, parmesan, asparges og hønsekødsuppe. Smagen af umami er et signal til kroppen om, at maden indeholder protein, som kroppen skal bruge.

Kilder: arla.dk, smagforlivet.dk

# JONNA ER FØDT UDEN LUGTESANS

Når hun laver mad, følger hun opskriften og sin fornemmelse af fire af de fem grundsmage.



## VIDSTE DU AT...

**15 % af befolkningen går rundt med et delvist lugtetab, og ca. et par procent er født uden lugtesans.**

Man kan miste lugtesansen pludseligt – eller mere snigende fx i forbindelse med sygdom eller i takt med, at alderen skrider frem.

“Der er stor forskel på om lugtesansen forsvinder snigende eller pludseligt. Ved pludseligt lugtetab mærker man det for alvor, men det snigende lugtetab kan også få konsekvenser,” fortæller læge og leder af Klinik for lugte- og smagssansforstyrrelser ved Regionshospitalet i Gødstrup Alexander Wieck Fjældstad.

Derfor bliver det vigtigt, at måltidet bliver interessant at have i munden.

Jonna Vollertsen fra Smedeby ved Padborg har aldrig i sine 72 leveår kunnet smage noget.

“Jeg er født uden lugtesans. Min mor havde heller ingen lugtesans, og så vidt jeg husker – heller ikke hendes far. Men ingen af mine søskende – eller mine børn mangler lugtesansen”, fortæller Jonna Vollertsen.

Selvom hun aldrig har haft lugtesans, synes hun, at der har sneget sig en ændring ind:

“Jeg kan mærke, at der er sket en forskel inden for det sidste to-tre år. Det er som om, jeg alligevel kunne ‘smage’ bedre før. Jeg kan ikke helt sige, hvad det er”, fortæller hun.

Heldigvis kan hun fornemme de 4 grundsmage sødt, salt, surt og bittert, så på den måde har det aldrig været et

problem at være den, der står for madlavningen.

### Følger opskriften

“Jeg følger bare opskriften. Og jeg smager det også til, for jeg kan godt smage, hvis der mangler salt, surt, sødt og bittert”, fortæller hun.

“Og jeg også godt opfange lugte, der brænder, som fx chili – eller acetone. Det har jeg en svag fornemmelse af”, tilføjer hun.

Derfor giver det også god mening, at hun, når hun køber ind, altid søger efter stærk ost. Den rivende fornemmelse, sådan én fremkalder i munden, er en af de oplevelser, mundens sanseceller kan registrere, selvom man ingen lugtesans har.



# LUGTESANSEN FORDUFTET I ØLSMAGNINGEN



## Efter 3 år med aromaterapi kan Peter Gammelby melde sin lugtesans ca. 80 % tilbage på sporet.



Det var lidt af en overraskelse for Peter Gammelby, at han lugtesans var forduftet. Først troede han, at han var blevet forkølet, men den holdt jo ikke rigtigt.

”Jeg var midt i en ølsmagning. Pludseligt kunne jeg ikke genkende det, de andre fortalte om den netop serverede øl”, fortæller Peter om den aften, hans lugtesans forsvandt.

”Vi havde lige fået serveret en stout, som folk virkelig roste. Jeg kunne kun smage sødt og bittert – men jeg kunne ikke opfange alle de nuancer, de andre talte om. Jeg var på det tidspunkt ikke klar over, at jeg havde mistet lugtesansen. Jeg syntes bare, det var mærkeligt, at de andre kunne smage noget, jeg ikke kunne. Først tænkte jeg, at det var jo hen mod slutningen af smagningen, så nåh ja... og måske var jeg bare blevet forkølet”, tilføjer han.

### Ingen forkølelse

At det slet ikke var forkølelse, gik først op for ham senere. Og efter et stykke tid gik han til lægen og spurgte, hvad det kunne være. Lægen kunne udelukke et traume – altså et slag mod hovedet – og en inflammation var det heller ikke, så han sendte ham til en øre-, næse-, halslæge, der lavede lugt-test.

”Den viste, at jeg havde kraftigt nedsat lugtesans. Jeg fik nogle næse-dråber, det hjalp ikke”, husker Peter. Han blev henvist til flavour-klinikken i Holstebro – nu en del af Klinik for lugte- og smagssansforstyrrelser på Regionshospitalet i Herning. Her blev han undersøgt og sat til at træne lugtesansen med aromaterapiolier.

Peter købte rosmarin-, kanel-, basilikum- og citrusolier. ”Det er dem, der dufter kraftigst”, fortæller han.

og så sniffede han til alt fra krydderihylden. Og så var han i gang med lugtetræning.

I lang tid mærkede han ingen virkning, lugtesansen kom i glimt og forsvandt igen. I begyndelsen 1-2 gange om ugen, og så lidt oftere. Efter han begyndte at træne, ca. 1 år efter, kom glimtene oftere og oftere. Til hans store glæde!

”Jeg husker, jeg var ude at gå tur på Moesgaard Strand og pludseligt kunne jeg lugte kaffe – det var så fedt!”, fortæller han. Han var heldig, synes han.

### Der var stadig forbindelse

”De sagde i Holstebro, at jeg skulle træne, for der var tydeligvis stadig forbindelser mellem sensorerne i næsen og receptorerne i hjernen. Og de skulle holdes ved lige”, fortæller han. For det er med lugtesansen som med fremmedsprog, når man holder op med at bruge den, skrumper den del af hjernen, man bruger til det, ind.

### Tabet var stort

”Når lugtesansen forsvinder, mister man en masse livskvalitet”, siger Peter, der også er vild med at lave mad.

”Jeg var nødt til at holde mig strikt til opskrifter – og hvis der var bare den mindste i tvivl om, om et stykke kød eller fisk var frisk, måtte jeg hente forstærkning hos min kone.

Indtil lugtesansen forsvandt den aften, var Peter også amatør-ølbrgger. Det stoppede han med. ”For jeg kunne ikke lugte om humlen var helt i orden”.

### 80 % regenereret

I alt var Peters lugtesans væk i tre år. Heldigvis har træningen haft sin virkning på lugtesansen, om end ikke helt den ønskede.

”Min lugtesans er ikke fuldt tilbage. Jeg vil nok sige, at den er 80 % som før”, siger han. Det er en enorm lettelse – og samtidigt er han meget mere opmærksom på lugt. Både på de knap så gode og de virkelig gode. Som friskkværnet kaffe om morgenen.

## VIDSTE DU AT...

### Grundsmagene kan smages i hele munden

Tidligere mente man, at grundsmagene kunne smages forskellige steder på tungen – det sure smages på siderne af tungen, det søde og salte foran, det bitre langt bagude og umami over det hele.

Målinger ved kontrollerede forsøg viser, at alle områder af tungen er følsomme over for alle slags grundsmage, i større eller mindre grad.

Kilde: metodikogsmag.dk



# LUGT BEDRE HELE LIVET!

Parfume-kemikere gør det, vinhandlere gør det – og det kan du også!



Selvom det rent biologisk går tilbage med lugtesansen – lige som med både hørelsen og synet – fra vi er ca. 50 år, så kan man faktisk godt træne sig til at lugte godt hele livet. Lugtesansen kan fx forbedres af aktiv brug og stimule-

ring, sådan som fx parfume-kemikere og sommelierer gør.

Lars Schou, der driver ditvinhus.dk i Hørning, holder sin lugtesans ved lige ved jævnligt at snuse til en håndfuld duftolier

“Det gør jeg ca. en gang om måneden”, fortæller han.

## 34 gode og 6 dårlige

Duftprøvesættet består af 40 små glassampuller. “Der er 34 ægte dufte og så er der seks fejl”, fortæller han.

Fejlene er de “dårlige” lugte, der kan opstå i vine fx råd og skimmel. Dem skal man også kunne kende.

Ikke fordi, det altid betyder at vinen i flasken så er fordærvet, der findes faktisk – mest gamle – vine, som ved første snus til i glasset godt kan lugte lidt hengemt, men som smager himmelsk, fortæller Lars, der elsker at “nørde” gamle vine.

## Næsen kalibreres

Hver duftprøve er forsynet med et nummer. Man vælger en håndfuld prøver ud og snuser til dem og beskriver, hvad det er det lugter af. For at kalibrere næsen kan man bagefter tjekke i den medfølgende manual, om det nu også var det, han fornemmede.

“Det er jo vigtigt, altid at kunne genkende dufte og nuancer, når man fx skal præsentere vin for andre”, fortæller Lars.

## Lugtetræning i hverdagen

Man kan sagtens træne lugtesansen uden at have en særlig prøvekasse. Alexander Wieck Fjældstad, der leder klinikken for lugte- og smagssansforstyrrelser på Regionshospitalet i Gødstrup, fortæller, at det handler om at bruge sin lugtesans aktivt, og træne den og nyde lugte bevidst i forskellige omgivelser og fx, når man spiser. “Det kan kaldes sudoku for lugtesansen...”, siger han.



# SOMMERFERIE

## med bus og dansk rejseleder



Stort  
katalog

Bestil på  
70 11 47 11 el.  
riisrejser.dk

### Sommer i Tyrol

#### KIRCHBERG

Populær sommerrejse til hyggelige Kirchberg i Tyrol. Her er ægte alpeidyl og god tid til afslapning og spændende udflugter. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 13/5, 24/6, 8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8, 19/8, 2/9, 16/9.

8 dage. Fra kr. 5.295,-

#### RUNDREJSE

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, 10/9.

10 dage. Fra kr. 8.495,-



### Sommer i Sydeuropa

#### AMALFI & ROM

Skøn rejse til smukke Amalfikysten med sydlandsk feriestemning og arkæologiske perler som Pompei og Paestum. Desuden 2 nætter i Rom. Busrejse, hotel med delvis halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 7/5, 4/6, 9/7, 27/8, 10/9 el. 8/10.

12 dage. Fra kr. 10.395,-

#### DALMATIEN

Fantastisk rejse i Kroatien og regionen Hercegovina. Vi bor i byen Neum på Hotel Sunce lige ned til Adriaterhavet og med et stort pool område. Busrejse, hotel, 1/2 pension, mange udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 30/4, 28/5, 11/6, 20/8, 10/9, 1/10.

12 dage. Fra kr. 7.795,-



### Sommer i Norden

#### BORNHOLM

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 juni til sept.

6 dage. Fra kr. 4.595,-

#### STOCKHOLM

Sommer i Stockholm hører til en af livets skønne storbyoplevelser. De lyse nætter bliver kun skønnere jo længere mod nord, man kommer. Busrejse, godt hotel med morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8.

5 dage. Fra kr. 4.395,-



### Sommer i Tyskland

#### RÜDESHEIM

Oplev fascinerende Rhinen med base i Rüdesheim - én af de vidunderlige byer langs Rhinen. Her er caféer, dansesteder og masser af hygge. Busrejse, hotel med halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs fx 1/5, 15/5, 29/5, 19/6, 9/7, 30/7, 20/8.

5 dage. Fra kr. 3.495,-

#### DRESDEN

Oplev stilfulde og elegante Dresden. Hyggelige Spreewald og sandstensklipper i Sachsisk Schweiz. Desuden tid til at slappe af og nyde bylivet. Busrejse, hotel, halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs fx 17/5, 12/6, 3/7, 17/7, 31/7, 14/8, 28/8.

5 dage. Fra kr. 3.895,-



**riis**  **rejser**  
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 7011 4711 - [www.riisrejser.dk](http://www.riisrejser.dk)

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgange. Energitilleg kan blive tillagt prisen



*Madhistoriker Bettina Buhl i rugmarken på Det Grønne Museum. Her dyrkes de gamle kornsorter.*

# MÅLTIDER STYRKER FÆLLESSKABET

Når vi har mindre at gøre med, bliver iscenesættelsen så meget mere vigtig. Vi tilgiver nemmere et knap så heldigt udfald af værtens kogekunst, hvis måltidet er iscenesat med kærlighed.



“Det er samværet og iscenesættelsen af måltidet, der er det vigtigste. Det er virkelig slående!”, siger museumsinspektør på Det Grønne Museum Bettina Buhl. Hun er madhistoriker, cand. mag. i historie og kommunikation og arbejder dagligt med forskning i og formidling af dansk madhistorie.

## Tættere sammen i krisetider

“Når jeg dykker ned i historien, ser jeg, at uanset hvilke udfordringer, husmoderen har haft med at skaffe madvarer til måltidet, gjorde hun sig mere umage med iscenesættelsen”, fortæller Bettina Buhl. Borddækning fylder fx meget i “gamle” kogebøger.

“Især under krigen gør vi meget ud af at pynte op i hjemmene, af at sætte

rammen for den gode måltidsoplevelse. Omvendt gør vi ikke så meget ud af rammen, når vi bare er os selv: Hvis ikke børnene kommer hjem – så pynter vi ikke så meget op til jul og påske”, fortæller hun.

Og netop iscenesættelsen er det, de “gamle” husmødre hun har interviewet, husker som en vigtig del af at spise sammen med andre.

## Man tog det meget alvorligt

“Mange kan huske forarbejdet med gæstebud. Det var noget, man tog meget alvorligt. Jeg synes, det er så dejligt, når man ser på de stel, man havde før: der var lyseholdere og alle mulige ting til stel, så bordet kunne blive rigtigt festligt. Man tog det pæne stel

frem, det absolut fineste”, fortæller Bettina Buhl og fortsætter:

“Det er meget tankevækkende, at når man har lidt og gerne vil dele med andre, så gør man sig mere umage med borddækningen”.

Også til hverdags-måltidet var der tips til borddækningen – enkle ting som dækkeservietter – måske bare af papir kunne signalere, at her har nogen gjort sig umage. Det behøvede ikke være nyrstrøgne duge.

Det, at man gjorde sig umage, betød – og betyder – stadig noget.

## Umage tæller

Umage er det, der kan få gæsten eller til at tænke – eller endda sige: “Hold da op hvor er her hyggeligt” - først

derefter kommer måltidet.

“Det er rammen, der gør det gode måltid”, siger hun og tilføjer, at det heldigvis også er sådan med singlekulturen. Det ses bl.a. af, at flere indretter sig med udekøkkener og gode havemøbler og spiser ude, når vejret og årstiden er til det.

“Jeg tror også, det er nemmere at tilgive et måltid, der ramte lidt skævt, når borddækningen er flot, fordi man kan se, folk har gjort sig umage”, siger Bettina Buhl.

### Kagedåsens magi

Madhistorikeren har i sin jagt på at finde brikker til fortidens madlandskab også måttet konstatere, at noget dyrebart er gået tabt i det moderne liv:

“Noget af det ‘værste’, der er sket, er at småkager og småkagedåsen er gået i glemmebogen. Småkagen er jo et langtidsprodukt, der altid var på lager, så man kunne byde på en kop kaffe og en småkage, hvis der kom folk forbi. Vi er ikke til uventede gæster”, konstaterer hun. Den lille hyggestund er gået tabt.

En af de kvinder hun interviewede, kunne stadig huske hyggestunderne, når en bestemt nabo kom forbi til en kop kaffe og en småkage. “Jeg kan endnu huske, at hun skulle ha’ tre skefulde sukker i koppen og at hun rørte højre om i koppen!”, citerer Bettina.

### Historier er vigtige

“Jeg påstår, at det du får serveret, skal ha’ en historie. Det stykke kronvildt kommer fra den skov, du selv går tur i. Og hvis jeg serverer 2 frikadeller og fortæller, at den ene er oldemors særlige frikadeller, så er du – selv om jeg løj – helt sikkert vild med oldemors!”

Det betyder noget med referencer til det serverede – og til borddækningen. Hvis jeg dækker op med oldemors stel, som betyder meget for mig, så bidrager jeg med en del af min historie.

Det handler om at skabe tryghed.

“Noget af det, vi ikke bryder os om, er hvis vi ikke følger os trygge ved måltidet, hvis vi ikke kan samtale. Det kan godt være svært, når det eneste at se på er den halvvisne blomst i vassen”, siger hun.

### Vi spiser med øjnene

“Det, vi ser, er sådan lidt den første sanselige vækkelse i forbindelse med måltidet. Vi spiser med øjnene, men det der går forud er, hvem er jeg i selskab med? er det hyggeligt og trygt? er jeg glad?”, fortæller Bettina.

Derfor bliver det også vigtigt om stedet, hvor vi mødes om måltidet er indbydende. Vi gør, hvad vi kan, for at sætte rammen, så vores gæster – uanset om det er privat eller på et spisestue – føler sig velkomne.

### Måltider styrker fællesskabet

Fra oldtiden til i dag handler måltidet og det at spise sammen om at skabe og styrke relationer – både de sociale og de faglige.

I oldtidens bondesamfund var man afhængig af hinanden og hinandens fagligheder i hverdagen. Det der skulle til for at overleve, drev man i fællesskab – hvis én gård manglede arbejdskraft trådte andre til, man delte og var også klar til at undervise børnene, være jordemoder og alle de andre ting, et landsbysamfund havde brug for.

### Årstider er madrelaterede

“Et gammelt levn fra dengang vi selv producerede alting, dengang vi var et landbrugsland er, at alle årstider er madrelaterede. Vi spiser noget for at fejre det fastelavn – festen før fasten, hvor spisekamrene var ved at være tomme, julen, Mortens aften og påske, hvor hønsene endelig begyndte at lægge æg igen.

“Oldtidens mennesker har gjort det samme”, fortæller Bettina Buh: bosat sig i fællesskaber (landsbyer), haft oringer (fester).

“Vi ved bare: er vi flere, er vi stærkere!” ...

## TRE DAGLIGE MÅLTIDER ER EN "NY" OPFINDELSE

Morgenmad, frokost og aftensmad er et fænomen, som først vandt indpas i forbindelse med industrialiseringen for ca. 250 år siden. Da spiste arbejderne typisk et måltid inden, under og efter en lang dags hårdt arbejde på fabrikken.

Inden da spiste folk typisk færre måltider om dagen; fx indtog romerne kun et dagligt måltid ved middagstid og anså det for at være usundt at spise oftere.

Romerske lærde var optaget af fordøjelse og mente, at morgenmad sløvede både kroppen og sindet. Personer, som spiste mere end én gang, blev derfor ildeset.

Indtil ca. 1800-tallet var frokosten det primære – og ofte eneste – måltid, først da blev middagen dagens hovedmåltid.

Kilde: [historienet.dk](http://historienet.dk)



# ER DIT PLEJEHJEM DE BEDSTE TIL MAD?

Nu kan du indstille dit plejehjem til prisen som Danmarks bedste plejehjem 2023.  
Med titlen følger 20.000 til en oplevelse.



Danske Seniorer sætter igen i år fokus på alle de gode plejehjem i Danmark, der med omsorg, respekt og høj faglighed giver vores ældre gode hjem i deres sidste år.

Det handler om at vise vejen til bedst mulig trivsel trods fysisk og kognitiv svækkelse.

I 2021 var temaet et godt sted at være, i 2022 musik og sang som redskab til god ældrepleje, i år sætter vi fokus på maden.

## Er dit plejehjem særligt gode til mad?

Fra i dag kan du på danske-seniorer.dk indstille din favorit til titlen. Beskriv kort hvorfor netop det plejehjem, du indstiller, har gjort sig fortjent til prisen.

Du kan helt frem til og med 30. juni indstille din favorit. Herefter lukker linket og vi går i gang med udvælgelsen.

## Hvem kan indstille?

Det er medlemmer af Danske Seniorer, der indstiller deres favorit til titlen. Alle, der støtter den gode sag, kan blive medlem.

Man kan indstille det plejehjem, man bor på, har pårørende på, er frivillig på eller arbejder på. Og man kan indstille både som medlem, som medlemsforening eller medlemsinstitution.

## Sådan gør vi

Samtlige forslag og grundelser bliver gennemgået, så vi kan finde frem til de bedste kandidater i hver region. Det er Danske Seniorers hovedbestyrelse, som foretager den endelige nominering af det bedste plejehjem i hver region.

## Afstemning i oktober

De 5 plejehjem, der slipper igennem nåleøjet præsenteres i SeniorBladet i oktober og på danske-seniorer.dk.

Samtidigt åbner vi for afstemning på nettet. Den vil være åben til og med 31. oktober.

Her kan du og alle, der har en mailadresse, gå ind og stemme på din favorit. Vinderen kåres i november.



**Danmarks bedste plejehjem** er iværksat af Danske Seniorer for at sætte fokus på alle plejehjem i Danmark.

**Med titlen følger 20.000 kr.** til en god oplevelse for beboere, medarbejdere, frivillige og pårørende.

”De gode eksempler skal frem i lyset – i håb om, at de kan være til inspiration for andre!”

Danske Seniorers  
landsformand Per K. Larsen.

# FORSTÅ FORSKELLEN PÅ PLEJEHJEMS ØKONOMI

I Danmark har vi offentlige, selvejende og private plejehjem. Det offentlige betaler for sygeplejen, mens beboeren betaler husleje og forbrug.



87 % af alle plejecentre i Danmark er offentlige, 11 % selvejende, mens blot 2 ud af 100 er privatre drevne friplejehjem. De tre plejehjemstyper drives på forskellige måder og økonomiske vilkår.

Mens kommunale og selvejende drives efter kommunale regler, drives de private (friplejehjemmene) som almindelige virksomheder, der fx gerne må tjene penge på driften.

Prisen på en plejehjemsplads består af to primære elementer: plejeudgiften og huslejen.

## Kommunen betaler plejen

Plejeudgiften bæres af det offentlige, og alle plejehjem i en kommune afregnes efter samme takst. Taksten svarer til kommunens langsigtede omkostninger for en plejebolig og kan variere fra kommune til kommune.

## Borgeren betaler husleje og forbrug

Borgeren selv betaler husleje og forbrug. Huslejen kan variere fra plejehjem til plejehjem, men er samtidig reguleret for at sikre et loft over borgerens udgifter. Der kan søges boligstøtte til huslejen.

Friplejehjem kan tilbyde borgeren mulighed for at tilkøbe ekstra service til gengæld for en højere samlet pris.

## Offentlige plejehjem drives af kommunen

Kommunens ældrepolitik sætter de overordnede rammer for

driften og prioriteringerne på plejehjemmene. Ledelsen refererer direkte til kommunens fagforvaltning og er dermed underlagt politisk kontrol fra kommunalbestyrelsen.

## Selvejende har egen bestyrelse

Selvejende plejehjem har driftsoverenskomst med kommunen og tilbyder pleje i overensstemmelse med gældende love og kommunale regler. Dermed indgår de reelt i den offentlige forvaltning.

Selvejende plejehjem drives af en valgt bestyrelse, som er ansvarlig for driften – herunder for ansættelse af plejehjemmets forstander. Det er bestyrelsen, som fastsætter værdierne og visionen for plejehjemmet.

Det giver mulighed for stor lokal diversitet i de værdisæt, som plejehjemmene bygger på.

## Friplejehjem er drevet af private

Friplejehjem er private plejehjem, der er delvist privatfinansierede og delvist offentligt finansieret efter samme takst som selvejende plejehjem i samme

kommune. De skal som de øvrige plejehjem leve op til lovgivningen og er underlagt myndighedernes tilsyn.

Private plejehjem må tilbyde forskellige tillægsydelser, fx ekstra rengøring, og de må trække overskud ud af driften. Dermed har de videre rammer for prioriteringer end andre plejehjemstyper samt mulighed for at skabe en unik profil.

## Man kan frit vælge hvor

Er man visiteret til en plejehjemsplads, kan man frit søge en plads på alle plejehjem i kommunen og man har ret til en plads inden for tre måneder.

Vælger en borger et plejehjem i en anden kommune, bortfalder retten til en plads inden for 3 måneder og man kommer på den almindelige venteliste i den pågældende kommune.

Kilde: Kommunernes Landsforening





Farsbrød med rød peber og linser  
hitter blandt beboerne.

# BÆLGFRUGTER ER "DET NYE SORT"

Det krævede både tilvænning til tanken og undervisning i hvordan – men så blev både beboere og personale glade for dem



Bor man på et af Aarhus Kommunes plejehjem, så får man en gang om ugen serveret et grønt måltid. Sådan har det været det seneste par år.

Det var lidt af en udfordring for de to ernæringsassistenter på Plejehjemmet Augustenborggade midt i Aarhus. For hvordan får man lige den grejet, når man er oplært i daglig madplan med kød og fisk som den faste proteinkilde.

Plejehjemmet har 31 beboere, mange med en demenssygdom.

Tina Steen Godsk og Pia Dannemand Simonsen har været i Augustenborggades køkken i hhv. otte og fire år.

## Fra fordom til glæde

"Jeg var selv fuld af fordomme", fortæller Pia Dannemand Simonsen om kommunens "pålæg" om en mere grøn madplan.

Baggrunden for det, er at kommunens køkkener skal nedbringe deres CO2-aftryk med 25 %, inden 2025.

"Jeg tænkte, hvorfor skal de (bebo-

erne, red.) nu trækkes med det? Hvorfor må de ikke bare få det, de kender og ka' li'?", husker hun.

I dag er hun og hendes kollega Tina Steen Godsk glade for omstillingen. Ikke bare fordi de bliver fagligt udfordret, men også fordi beboerne kan lide det.

"Bare konsistensen er i orden", siger Tina.

## Ingen bøtter, tak

Pia og Tina prøver sig frem, vel vejledt af opskrifter og viden fra linserforli-



vet.dk, hvor de har været på kursus i grøn mad.

Det meste falder i beboernes smag, men ikke alt: "Smørbønder behøver vi ikke servere igen", siger Pia med et skævt smil. Til gengæld er de vilde med både linsedeller og farsbrød med linser.

Og så gør det jo heller ikke noget, at linser og bælgfrugter er fulde af både kostfibre og proteiner.

### Proteiner og kostfibre

Bælgfrugter og linser er blandt de fødevarer, der har indeholder allermost protein pr. 100 gr. Og når de så samtidigt er fulde af kostfibre, glæder den grønnere kost også beboernes fordøjelse.

Det er især et vigtigt aspekt, når man lever et stillesiddende liv, som fx plejehjemsbeboere ofte gør.

Og man behøver som pårørende ikke være bekymret for, om ens kære får en balanceret kost; alle opskrifter er næringsberegnet, så Pia og Tina har helt styr på, at deres beboere får både proteiner, kulhydrater og fedt nok.

Heller ikke for, om alt går op i bønner og linser: "Vi holder fast i 'retroretter' som stegt flæsk og hakkebøffer", siger Tina.

### Masser af muligheder

Linser kan bruges til mange forskellige ting: alt fra hovedretter til kager og sågar konfekt.

Hemmeligheden ligger i at krydre nok: "De suger ligefrem krydderier, så man kommer til at bruge lidt mere af dem", fortæller Tina.

### Masser af fordele

Udover at være lettere at fordøje end kød, udmærker linser og bønner sig også på andre områder:

Bælgfrugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk - og de er et billigt alternativ til kød.



Tina Steen Godsk.



stadig sin plads på madplanen.

# NU KAN DU ANSØGE OM VARMECHECK

Fik du ikke udbetalt varmecheck i 2022, men var berettiget til den? Så kan du frem til og med 9. maj selv ansøge den.



I 2022 fik husstande med lav indkomst og varmekilder, der var ramt af ekstraordinære prisstigninger i fyringssæsonen 2021-2022 udbetalt en varmecheck på 6.000 kr. Checken var en skattefri engangsydelse.

Nu er der åbnet for at husstande, der ikke fik tildelt varmecheck i første runde kan søge om at få økonomisk hjælp.

Det gælder husstande, hvis samlede indkomst i 2020 ikke oversteg 650.000 kr. (706.000 kr. før arbejdsmarkedsbidrag) og hvis bolig pr. 1. januar 2022 er registreret i BBR med en af disse varmekilder:

1. naturgas
2. fjernvarme fra bestemte fjernvarmenet med høj gas- og/eller elandel
3. elektricitet fx varmepumpe som primær varmekilde med et elforbrug på over 1.5000 kWh i december 2021
4. fjernvarme eller blokvarme, hvor den primære opvarmningsform i december 2021 var en af de ovennævnte varmekilder.

## Fristen er 9. maj

Ansøgninger skal være modtaget "inden 9. maj", står der på borger.dk.

Husstande, der søger rettidigt, lever op til kriterierne og som ikke tidligere har fået udbetalt varmecheck, er berettiget til varmechecken her i den supplerende runde.

Varmechecken udbetales på Nem-Konto til den ældste i husstanden.

Du kan læse mere på borger.dk eller varmecheck.dk, hvor du også kan finde link til ansøgningsportalen.



# SÅDAN SIKRER DU, AT DIN FREMSTIDSFULDMAGT BLIVER FULGT

Sidste år afviste Familieretshuset en tredjedel af alle ansøgninger om aktivering af fuldmagten – læs her, hvordan du kan undgå det.



Hvis du selv vil bestemme, hvem der skal varetage dine økonomiske og/eller personlige forhold, hvis du på et tidspunkt ikke længere selv er i stand til det, bør du oprette en fremtidsfuldmagt.

Når en fremtidsfuldmagt skal sættes i kraft, er det Familieretshuset, der gør dette, men de kan også afvise den helt eller delvist. Sidste år afviste Familieretshuset 592 af i alt 1.809 ansøgninger om at aktivere en fremtidsfuldmagt.

Derfor er det vigtigt at være opmærksom på kravene til oprettelsen, indholdet og registreringen allerede ved udarbejdelse af fremtidsfuldmagten. Er din fuldmagt først afvist, kan det være for sent at rette op på fejl i den.

Nogle af de afgørende forhold, der kan få betydning for, hvorvidt en fremtidsfuldmagt sættes i kraft eller afvises, er:

- ▶ Du skal være fyldt 18 år og være i stand til at handle fornuftmæssigt. Det betyder, at du skal være i stand til at forstå og overskue konsekvenserne af at oprette en fremtidsfuldmagt. Hvis du ved oprettelsen har forhold, som kan betvivle dette, fx alzheimers, anbefales det at få udarbejdet en lægeerklæring ved oprettelsen, så Familieretshuset ikke er i tvivl om, at du var i stand til at handle fornuftmæssigt ved oprettelsen.
- ▶ Du skal sikre dig, at fuldmagten indeholder fyldestgørende oplysninger om fuldmagtsforholdets rækkevidde. Hvis der mangler oplysninger, eller det ikke er klart og tydeligt, hvad du ønsker, kan det betyde, at fuldmagten delvist afvises.
- ▶ Det skal være lovlige forhold, der gives bemyndigelse til i fremtidsfuldmagten. Fuldmægtigen må fx ikke bemyndiges til at indgå retshandler med sig selv eller i øvrigt anvende fuldmagten i modstrid

med dine interesser. Fuldmægtigen skal holde midlerne adskilt fra egne midler, undtagen ægtefæller og samlever. Fuldmægtigen kan ikke på fuldmagtsgiverens vegne give hvilke som helst gaver. Dog kan fuldmægtigen på fuldmagtsgivers vegne give sædvanlige gaver, hvis værdi ikke står i misforhold til fuldmagtsgiverens kår samt gaver bestemt konkret i fuldmagten.

- ▶ Fremtidsfuldmagten skal registreres i fremtidsfuldmagtsregistret.
- ▶ Fremtidsfuldmagten skal underskrives digitalt og ved notar.

For at sikre dig, at fremtidsfuldmagten kan sættes i kraft af Familieretshuset, hvis det måtte blive nødvendigt, er det derfor en god idé at få hjælp fra en advokat til at udarbejde fremtidsfuldmagten og få vejledning om, hvordan registrering og underskrift skal foregå.

Du kan fx kontakte advokat Sofie Thøgersen ved UNIVERSADVOKATER – som også er juridisk hotline for Danske Seniorers medlemmer (mandage kl. 10-14) på telefon 89 34 35 06 eller på e-mail: [st@universadvokater.dk](mailto:st@universadvokater.dk). Det koster ikke noget, før I har aftalt det.

Ansvarlig for juridisk hotline:  
advokat Sofie Thøgersen  
[www.universadvokater.dk](http://www.universadvokater.dk)



# SYNLIGHED OG GLADE MEDLEMMER ER VEJEN FREM

Find forening på danske-seniorer.dk giver synlighed og dermed nye medlemmer.



Med *Find forening* på danske-seniorer.dk har medlemsforeninger og -klubber endnu bedre mulighed for at blive synlige på nettet: her har hver enkelt forening og klub sin helt egen side med en kontaktformular direkte til foreningen.

”Hver forening bestemmer selv, hvor meget de vil skrive om sig selv og deres aktiviteter, men vi kan se, at besøgende på hjemmesiden bruger tid på at læse beskrivelserne”, siger direktør Katrine Lester og glæder sig over, at flere og flere medlemsforeninger oplever at få henvendelser fra potentielle medlemmer via vores hjemmeside. Det kan formand for Torslunde-Is-

høj Pensionistforening Egon Madsen bekræfte.

## Fremgang via Find forening

I Torslunde-Ishøj er Egon glad for 20-30 nye medlemmer alene i år.

”Dengang Danske Seniorer fik ny hjemmeside lagde jeg en beskrivelse op, og det gav hurtigt tre henvendelser”, fortæller han. Så tager han kontakt og sender de ”potentielle” lidt info-materiale om foreningen – og nogle, siger han, melder sig også ind.

## Glade medlemmer er god reklame

Nye medlemmer finder også vej via tilfredse medlemmers mund-til-mund-

reklame.

”De, der kommer i foreningen og har gode oplevelser, fortæller det gerne videre”, siger Egon. Det er han glad for.

”Søndagsarrangementer med god gammeldags mad tiltrækker især mænd”, fortæller han og glæder sig over, at de hurtigt finder sammen og hygger sig.

Busudflugter er også populære: I skrivende stund har foreningen ca. 400 medlemmer og af dem tager hele busfulde – altså godt 150 – på udflugt sammen til sommer.

## Link til egen hjemmeside

Brenderup Seniorer på Fyn benytter



*Søndagsmiddag hitter i Torslunde-Ishøj Pensionistforening - i marts var den krydret med en gang gratis banko.*

sig af en anden mulighed på sin side på Find forening. De linker til egen hjemmeside og får henvendelserne den vej.

“Og så er der formentlig en del, der ringer direkte til formanden”, fortæller næstformand Bjarne Rasmussen. Han – formand Jens Jensen – er kendt i lokalområdet af “Gud og hvermand”, og det kan jo forklare en del.

Også i Brenderup oplever de, at gode arrangementer, giver glade medlemmer, der gerne fortæller om det. Og det tiltrækker igen nye medlemmer.

### **Det er nemt at blive fundet!**

Send os et par linjer om jeres forening og jeres aktiviteter, så lægger vi det ind på jeres side på danske-seniorer.dk.

Oplys gerne navn og adresse på jeres faste mødested/er, hvis I har det – og meget gerne også et foto og link til jeres hjemmeside.

# I HJØRRING STRØMMER SENIORERNE TIL

Danske Seniorer Hjørring har støvsuget Hjørring for medlemmer i det forgangne år. I dag er de langt over 100 medlemmer og holder dørene åbne, så endnu flere kan blive en del af fællesskabet.



Danske Seniorer Hjørring er udadtil en ganske almindelig nordjysk seniorforening. De planlægger arrangementer for seniorer, og deres programmer udgives 2 gange om året. Foreningen afholder alt fra bankospil og foredrag til busture og fester. Alt sammen begivenheder, hvor nordjyske seniorer kan møde nye mennesker og blive en del af et tæt og festligt fællesskab. Alene sidste år er der kommet 15 nye medlemmer til foreningen.

Det var ikke mejslet i sten, at foreningen skulle blive den store succes, den er blevet i dag. “Da jeg startede, var vi cirka 50 medlemmer, i dag er vi langt over 100”, siger nuværende formand Kai Kruchov Madsen.

Kai Kruchov uddyber også, hvordan foreningen udviklede sig med tiden. “Vi fik en ny og relativt ung bestyrelse, som var motiveret til at gøre en forskel”.

Bestyrelsens indsats bar frugt, og i dag har mange seniorer et fast tilhørsforhold til foreningen. “Vores medlemmer er meget loyale, og kommer konsekvent igen til vores arrangementer”, fortæller Kai Kruchov.

Foreningens bankoeftermiddage er særligt populære. “Vi har banko ca. hver måned, hvor vi mødes 50-60 seniorer og hygger os”, oplyser Kai Kruchov. Men selvom mange kommer i foreningen jævnligt, er der ikke risiko

for at havne i en lukket klub. “Lokalerne er fyldte til banko, og der er altid nye ansigter til stede”, uddyber Kai Kruchov.

Foreningsformanden spørges også tit til, hvilke tiltag der virker når seniorforeninger skal tiltrække flere medlemmer. Her peger han blandt andet på, at det altid er godt med et tæt forhold til sit lokalsamfund: “Man kan med fordel gå sammen med andre foreninger, og bakke op om hinandens arrangementer”, uddyber han.

Danske Seniorers hjemmeside er en lavthængende frugt, hvis man vil lokke nye medlemmer ind i folden. Her kan Danske Seniorers medlemsforeninger lægge beskrivelser af deres forening op. Det mærkes også i Danske Seniorer Hjørring: “Vores beskrivelse blev lagt op for nyligt, og har allerede trukket medlemmer til. Jeg kender personligt to medlemmer, som fandt os via hjemmesiden”, fortæller Kai Kruchov.

Man kan kontakte samtlige af Danske Seniorers foreninger ved at udfylde en kontaktformular på Danske Seniorers hjemmeside. Det har aldrig været nemmere og hurtigere at blive en del af en seniorforening, og Kai Kruchov spår også foreningen vækst i 2023: “Om et år er vi forhåbentligt på den anden side af 160 medlemmer”, tilføjer han håbefuldt.

# REJSEHJØRNET

Danske Seniorer arrangerer rejser i ind- og udland og er medlem af Rejsegarantifonden. Køb billet i Rejsehjørnet på tlf.: 35 37 24 22 alle hverdage kl. 9.30-14.  
Se mere på [www.danske-seniorer.dk/oplevelser](http://www.danske-seniorer.dk/oplevelser).

## **NORDJYLLAND: SOMMERFEST I ØSTER HORNUM**

1. juni 2023 – kl. 13. Sted: Øster Hornum Hallen Nibevej 151, 9630 Støvring.

Kom og sving træbenet! Vi byder på faneindmarch, underholdning, kaffe, musik og dans. Tilmelding senest 20. maj til kredsformand Aalborg Kreds Per Drejer: 21 65 52 43

## **MIDTJYLLAND: SOMMERFEST I LEM ST.**

9. juni 2023 kl. 17.30-23. Sted: Højmark Hallen, Adelvej 41, Lem St.

Hyggeligt samvær, 3retters menu og dans til levende musik v/Jens Sandager.

Tilmelding senest 2. juni til kredsformand for Kreds Midt-Vest Mette Overgaard tlf.: 21 29 52 69 eller John Larsen (næstformand) tlf.: 28 94 40 24. Pris: 250 kr.



Foto: Sporvejsmuseet Skjoldenæsholm

## **SPORVOGNSMUSEET**

14. juni 2023 kl. 9.00. Mødested: Valby St. kl. 9 - hjemkomst kl. 17.

Tag med på en ægte nostalgisk rejse til fortiden – hvor vi kan prøve alle de skønne gamle sporvogne – sågar en hestetrakket! Bagefter skal vi til Køge for at spise frokost og besøge den smukke Solgaardspark. Parken omgav villaen Solgården, bygget i 1904 af skuespilsforfatterinde Karen Bramson som sommerbolig, og revet ned i 1986. Lokale borgere gik sammen om at redde parken – tag med og få hele historien.

Eftermiddagskaffen nyder vi i den smukke park, inden vi kører tilbage til Valby station.

Turleder: Anne Roving. Pris: 1.205 kr. – **medlemspris 1.155 kr.**



## **BUSTUR TIL CARMEN CURLERS**

26. juli 2023 kl. 8.15. Mødested: Vanløse St., Jernbane Alle 46, 2720 Vanløse.

Tag med os til Museum Vestsjælland i Kalundborg, hvor vi bydes velkommen med formiddagskaffe og historien om Carmen Curlers, de svingende 60'ere og kvindernes indtog på fabriken, der førte til oprettelse af 24 nye busruter! Bagefter får vi tid til se at på opdagelse i den store udstilling.

Efter besøget venter en herlig middag – kalvesteg med surt og sødt, hvide kartofler og kalveskysauce og dessert på Bromølle Kro.

Pris: 595 kr. – **medlemspris 550 kr.** Pris er inkl. entré til Carmen Curlers, rundvisning og frokost på Bromølle Kro, ekskl. drikkevarer. Turleder: Lis Tønnesen

Foto fra wikipedia.org af Lilly M



## **BORNHOLMS PERLER**

18. august kl. 06.00 - 20. august 2023 kl. 22. Mødested: Valby St, Lyshøjgårdsvej 75, 2500 Valby.

Vil du også opleve alle Bornholms perler? Så kom med os Danske Seniorer på tur til solskinsøen Bornholm og Christiansø med lokalguider, der kender historien ud og ind.

Vi skal bo på Griffen Spa Hotel i Rønne, der har et kæmpe spa- og wellnessområde med saunaer, indendørs- og uden-dørs spa samt kolde og varme bade, som vi frit kan bruge.

Pris: 5.230 kr. – **medlemspris kr. 4.930.** Prisen er inkl. alle udflugter og alle måltider – ekskl. aftensmad søndag. Turledere: Inger & Susanne Sølund.

# VIND 2 BIOGRAFBILETTER TIL ÅRETS NOK BEDSTE FILM

Harold Frys usandsynlige pilgrimsfærd.



Harold Frys usandsynlige pilgrimsfærd' en er livsbekræftende og hjertevarm film om de omveje, som vi nogle gange må tage i livet for at finde hjem.

Filmen er baseret på Rachel Joyces anmelderroste roman af samme navn og fortæller historien om det pensionerede ægtepar Harold og Maureen, som begge to sidder fast i årtiers indgroede rutiner.

En dag modtager Harold et brev fra en gammel kollega, der er kommet på hospice. Det bliver startskuddet på en uventet rejse gennem Englands smukke natur, der fører Harold ud på nye og udfordrende veje.

I hovedrollen som Harold Fry ses den engelske skuespiller Jim Broadbent, der bl.a. er kendt for sine roller i *Moulin Rouge!*, *Bridget Jones' Dag-*



bog og *Gangs of New York*. Rollen som Maureen spilles af engelske Penelope Wilton, som mange kender fra hendes rolle som Isobel Merton i *Downtown Abbey* og film som *The Best Exotic Marigold Hotel* og *Calendar Girls*.

Filmen har premiere i biografen landet over d. 18. maj 2023.

## Vind 2 biobilletter

Du kan vinde to fribilletter, som kan indløses i en valgfri biograf.

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 "Biokonkurrence – Harold Fry" Husk at skrive din egen postadresse, så vi kan sende billetterne til dig, hvis du skulle

være så heldig at vinde. Eller send en mail til [vind@danske-seniorer.dk](mailto:vind@danske-seniorer.dk) – og skriv filmens titel i emnefeltet.

Vi skal have dit postkort eller din mail **senest 3. maj 2023**.

1000 tak til filmselskabet Scanbox, som har foræret os 5 x 2 fribilletter til *Harold Frys usandsynlige pilgrimsfærd*.

# VIND MED SENIORBLADET



Denne gang har vi tre meget forskellige bøger til jer – En historisk krimi om de skæbnesvangre døgn, da Danmark blev besat. En debuterende dansk krimiforfatter, hvis historier foregår i hjertet af nutidens København og en stærk og medrivende roman, som rummer en kærlighedshistorie, en familiesaga og en fortælling om krig i Europa.

Hvis du elsker en god bog, så send os en mail eller et postkort.

## De forsvundne træers ø



af *Elif Shafak*.  
Gads Forlag.

Cypern, 1974. Tyrkiske Defne og græske Kostas på 17 og 18 år mødes i al hemmelighed på en taverna på den ø, som

de begge kalder hjem. Midt i tavernanen står et stort, gammelt figentræ, hvis grene strækker sig op gennem et hul i taget. Træet bliver vidne til Kostas og

Defnes første lykkelige og stakånd-

de møder. Det står der også, da krigen bryder ud, når hovedstaden bliver reduceret til aske og murbrokker, og når de to elskende forsvinder fra hinanden. Indtil den dag, hvor Kostas vender tilbage. Han er blevet botaniker og leder efter vilde planter, men mest af alt leder han efter sin første kærlighed.

London sidst i 2010'erne. Ada Kazantzakis er 16 år og i dyb krise. Hun har mistet sin mor, hendes far lader til at være mere knyttet til planter end mennesker, og hun kan nok aldrig vise sig i skolen igen efter en frygtelig episode. I baghaven til familiens hus vokser et figentræ. Træet er Adas eneste forbindelse til forældrenes hjemø, som hun aldrig har besøgt. Da hendes moster kommer på uanmeldt besøg fra Cypern, begynder hun langsomt at forstå sin families turbulente historie – og sin egen plads i verden.



## Besættelse

af *Lasse Holm*.  
Politikens Forlag.

9. april. København, foråret 1940. Der er krig i Europa, og Hitlers skygge hænger over Danmark. Da et ægtepar findes brutalt myrdet på Vesterbro, udpe-

ger det arrogante politi hurtigt en passende mistænkt fra lokalmiljøet.

Kun den socialt akavede kriminaltekniker Jens Kristensen tøver. Han får uventet støtte fra Ulla Bendixen, som renskriver politirapporter og viser sig at have en personlig aktie i sagen.

Sammen roder de sig ud i en efterforskning, der fører dem fra byens fineste hotel til nattelivets hemmelige undergrundsbar, fra den tyske ambassade til magtens midte på Amalienborg.

Uret tikker, noget stort er undervejs. Snart står de ansigt til ansigt med selve det væsen, der plager hele kontinentet.

'Besættelse' er afdøde Lasse Holms sidste bog.

## Mit navn er Jensen



af *Heidi Amisnck*.  
Forlaget Gutkind.

Skyldig. Ét enkelt ord på en tiggers papskilt. Og nu er han død, stukket ihjel på gaden i det vinterlige

København, og den anden hjemløse fundet knivdræbt inden for kort tid.

Dagbladets reporter Jensen snubler nærmest over liget indhyllet i sne på vej til redaktionen en tidlig morgen. Hjemvendt efter femten år i London har hun ikke længere et stort netværk, og hun ringer til kriminalkommissær Henrik Jungersen, som hun en gang har haft en intens affære med. Gamle følelser genoplives, og det samme gør gamle fortrydelser.

Det viser sig kun at være begyndelsen på Jensens problemer. Hendes

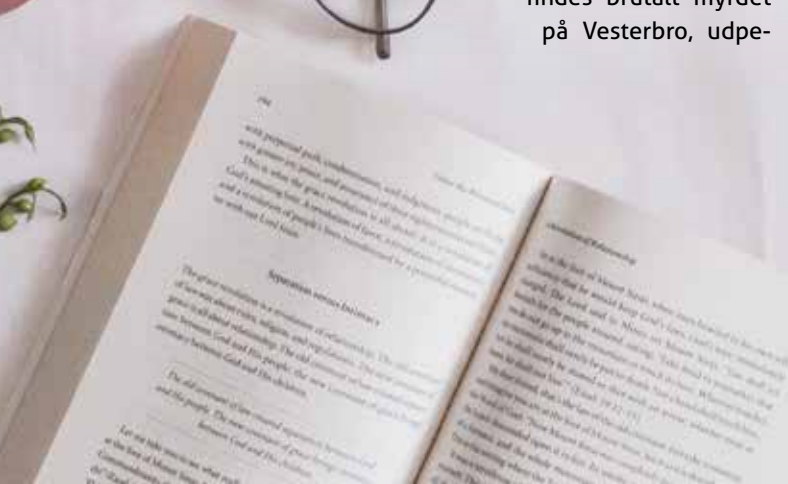


Foto:  
Sincerely Media  
/ Unsplash



chef, den legendariske chefredaktør Margrethe Skov, er stærkt utilfreds med, at Jensen ikke har brugt sit førstehåndskendskab til sagen til at sikre Dagbladet forsidehistorien. Men Jensen vil hellere til bunds i, hvad der er sket med den unge mand. Da et tredje lig dukker op, virker det indlysende, at en seriemorder står bag.

Følg med på Danske Seniorers facebook-side, hvor vi i løbet af foråret udlodder bind 2 "Pigen på billedet".

Se flere gode bøger på: [www.gad.dk](http://www.gad.dk)  
– [www.gutkind.dk](http://www.gutkind.dk) – [www.politikensforlag.dk](http://www.politikensforlag.dk)

### Vind en af bøgerne

Alt, du skal gøre, er at sende et postkort eller skrive på bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk kortet "Bogkonkurrence – Besættelse", "Bogkonkurrence – De forsvundne træers ø" eller "Bogkonkurrence – Mit navn er Jensen". Husk at skrive din egen postadresse, så vi kan sende bogen til dig, hvis du skulle være så heldig at vinde. Eller send en mail til [vind@danske-seniorer.dk](mailto:vind@danske-seniorer.dk) – og skriv bogens titel i emnefeltet.

Vi skal have dit postkort eller din mail **senest 8. maj 2023**.

### Et stort tillykke til

Bjarne fra Kulhuse, der vandt "De bedste familier", og Bodil fra Skærbæk, der vandt bøgerne om Vera.

## 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](http://www.slaegtenshistorie.dk)

# MEDLEMS FORDELE

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



## BRANDBJERG HØJSKOLE

Få 500 kr. rabat på udvalgte forårs- og sommerkurser!

- 5.-9. maj: Tankevækkende højskole
- 15.-19. maj: Det skønne liv
- 12.-16. juni: Troen på håb
- 27. juni-1. juli: 1) Et smil fra en jeg ikke kender  
2) Vandrekursus  
3) Akvarelmaleri

Køb kurset og læs mere på [brandbjerg.dk](http://brandbjerg.dk) – rabatkode: DS23.

## RESTAURANT JACOBSEN

25% rabat på maden i Restaurant Jacobsen på Kultorvet i København.

## AARHUS REVYEN

25 % rabat på billetprisen. Spilles frem til lørdag den 4. maj 2023.



Matadors hjemby på Dyrehavsbakken byder medlemmer af Danske Seniorer velkommen med et særligt frokosttilbud.



## HOTEL VINHUSET OG RESTAURANT VINKÆLDEREN – NÆSTVED

Mandag-torsdag: 25% på listepreiser på mad og 20% rabat på overnatning inkl. morgenbuffet

# KOLTURKASSEN

Billetsalg til alle vores koncerter foregår på nettet. Find link til at købe billet på [danske-seniorer.dk/oplevelser/koncerter](http://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.



## SENIORERNES DAG I OKTOBER

Selvfølgelig skal vi igen i år holde en fest sammen med Operettekompagniet – vi plejer at holde festen i september, men af forskellige årsager er flyttes Seniorernes Dag til en dag i oktober.

Vi glæder os til at se dig til en fejende flot eftermiddag i det smukke Frederiksberg Rådhus.

Sæt et stort **X** i kalenderen 4. oktober.

## Find alle vores skønne koncerter på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk)

Vi byder på opløftende og festlige koncerter i hele landet: Kom med Down Memory Lane med i maj og juni, fejr 1. maj med os i Tivoli, når vi byder på Musikalske Stjernestunder.

## ALT ER VAND VED SIDEN AF ÆRØ

### Forårsophold på Ærø Hotel

### Danmarks eneste hotel KUN for voksne

4 dage med bl.a. underholdning, dinnermusik, øl-smagning på Ærø Bryggeri, guidet bustur, halvpension samt 1 x frokost



Ank. 3., 6., 9., 12., 15., 18., 21., 24., 27. samt 30. maj

### Prisen inkluderer:

3 x Overnatning i std. dobbeltværelse på Ærø Hotel,  
3 x Stor morgenbuffet, 3 x 2-retters aftenmenu,  
1 x Frokost, 1 x Kaffe m. Ærøpandekager, 1 x Dinnermusik, 1 x Underholdning (Syngepige Elsebeth Iver),  
1 x 3-timers guidet bustur, 1 x Øl-smagning på Ærø Bryggeri (transport i egen bil) samt færgebillet t/r m. ÆrøXpressen - sejler mellem Langeland og Ærø

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

Kun  
**2.595,-**  
Pr. person  
tillæg for enkeltværelse

Underholdning:  
Syngepigen Fra  
Rødby

Benyt annonsekoden C15 og book direkte på [www.aeroehotel.dk](http://www.aeroehotel.dk) eller tlf. 6253 2406

## KONCERT- KALENDER

Senior-  
venlig pris:  
225 kr.  
+ gebyr

### MUSIKALSKE STJERNESTUNDER

▶ 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



# KOM MED DOWN MEMORY LANE



## Jens Jacob Tychsen & Amalie Dollerup og Prinsens Musikkorps

Du får swing, du får evergreens og  
måske et drys "badehotel-stemning"...

KR.  
**225,-**  
+ gebyr

**ALLE ER VELKOMNE!**

[www.danske-seniorer.dk/oplevelser/koncerter](http://www.danske-seniorer.dk/oplevelser/koncerter)



VI HJÆLPER HINANDEN



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](http://www.danske-seniorer.dk/oplevelser/koncerter)



# KOM MED TIL SENIORFESTIVAL2023

Her er sang og klang og latter, debatter, musik og en masse glade seniorer.



Du kan også bare komme og nyde det gode vejr, stemningen og musikken. Medbring selv festivalstol og solhat.

### Program og billet

Køb billet på Højskolen Marielysts hjemmeside – find evt. link på danske-seniorer.dk. Bag festivalen står Højskolen Marielyst, Faglige Seniorer og Danske Seniorer.



Der er lagt op til skønne dage i godt selskab, når Højskolen Marielyst, Faglige Seniorer og Danske Seniorer slår portene op til to dage med både sjov og alvor på Sydfalster.

Det er sidst i juli, det er i Væggerløse på Sydfalster – og det er 3. gang, så konceptet er velafprøvet:

Her er telte, indendørs og udendørs scener – madboder og info-stande.

Her kan du blive både klogere og gladere, hygge dig, danse, møde nye mennesker, synge, høre om og/eller debattere alt det, der påvirker dit seniorliv – lige fra genbrug og dating til digitalisering, "ældre"politik.

### 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](http://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 kontaktannonc (maks. 30 ord) under billetmærke for 100 kr. Send din annonc til:

## SeniorBladet/Billetmærke

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

**HUSK:** navn, adresse og telefonnummer, så du kan få svar. Indbetal 100 kr. på konto: 5301 - 027 32 56.

**Svar på en annonc:** skriv et brev, læg det i en lukket kuvert, skriv det billetmrk.-nr., der skal modtage det, udenpå. Læg brevet i en anden kuvert og send det til os. Så sender vi det videre til rette modtager.

**Holbæk:** Søger fællesskab med andre enlige kvinder. Tænker vi på skift kunne mødes hos hinanden til gode snakke over en kop kaffe og andet, selv er jeg 73 år. **Billetmrk.: 4078**

**København:** Efterlysning Jens Christoffersen husker du bl.a. også vores ungdomsår 1951-52. Du boede Sankt Jørgens Alle, - jeg på Amager. Jeg Håber meget at høre fra dig. **Billetmrk.: 4079**

**Valby/Frederiksberg:** Lille kvinde i den 3. alder søger teaterven. Skriv lidt om dig selv, evt. med telefonnummer. **Billetmrk.: 4080**

**Storkøbenhavn:** Rejsefælle til Europas storbyer søges af lille dame i den 3. alder. Skriv lidt om dine foretrukne rejsemål, gerne med dit Telefonnummer. **Billetmrk.: 4081**

**HT-Område:** Hvornår er et min tur til at få en kæreste? Jeg er en 64-årig mand der søger en enlig kvinde (alder uden betydning) til fælles oplevelser/hygge / samvær. **Billetmrk.: 4082**

**Midtsjælland:** Ungdommelig kvinde 70+ med sunde interesser, som at vandre i naturen. Søger en kærlig ven til at dele livets glæder og sorger med. Er du også ensom så skriv gerne til mig. **Billetmrk.: 4083**

**Stevns:** Slank, præsentabel, velklædt, velorienteret, rask herre ca. 75 år søges af pæn, slank dame til rejser, hygge midt-dage. Interesser sang i kor, bridge, motion, dans. **Billetmrk.: 4084**



**Panter Rejser**

**Oplevelser i fællesskab**

Natur . Kultur . Byferie . Musik

Ring for tilbud på skræddersyet gruppe-rejse

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 Flåmbanen	
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](http://PanterRejser.dk) eller tlf. 7585 7333

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



**PP** Danmark, Port Payé  
PostNord



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

# KRYDSORD

180	SAMMENSLUTNING	ILLEGITIME	REGINA	VENTET	FLOMMEN	KENDINGS-MÆRKE	RADIO-SYSTEM	ENSARTET	SIDST I MÅL	REDSKAB	ILDSTED	OVERVÆRE	SVING	FORHOLDS-ORD	PLANTE-STOF	INDISK POLITIKER	RADON	DØDS-KAMP	PIGE-NAV N
STRØM-SKEMA																			
MYT. FIGUR			DÆKKE MÆRKE						GUDE-SLÆGT STATIONSBY					KORRIDORER HAVNE-AREAL					
UKLAR						TEGNER FOR-RÆDER			1			FART		2			SÅVEL SOM GOLFUDD-TRYK		
BE-HOLDERE		3																	VINE
DAMPE				STONE BE-HANDLING									STØR-RELSE		MUSICAL GEJST-LIGE				
DÆKSLET													VINKEL					ERLAGT	
MEDLYD		SPISE TONEART	4										UNION			SKADEDYR GØD			
FURE					NORDJYDE								KRADSEDE						
BY I UKRAINE													DANSK Ø				BERYL-LIUM		
SPRUK-KEN			CEREMONI POP-GRUPPE				PURE	GOLD	SIERRA	NØGEN-BILLEDE	PRIVAT	DASKER ROMER-TAL							SATS
BY I PORTU-GAL					STED-NAVN LAND-OMRÅDE									LØB					HÆR-FØRER
VENDING		STIR-RER PÅ LØN							ENLIGE				5					STEN	
FUGLEDEL	6				INDE-HAVE														ANTAL
SOLDAT							MUSIK-STYKKER												

Distr. www.pib.dk

## Kodeordet fra Krydsord nr. 2 – 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 10. maj 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. 1/23 er:

1. præmie: Poul og Erik Hansen, V.Aaby, Faaborg
2. præmier: Anna Margrethe Sørensen, Ølstykke og Kirsten Ingrid Petersen, Skibby

Kode fra nr. 1/23: INDKAST

179	NYRIG	ANA-LYSERE	VÆSNER	SIDST INAT	TRUMF-RENDE UD-RÅB	FRA NORD-BORG	KAN	NETTO	DANS	VÆGT-UDTRYK	ATOM-TEGN	HYLDE	KANAL	VOKAL	BE-TÆNNE SIG	BLODKAR	LITURM	LIGE	I BUNDEN
BIG-NINGEN	L	U	F	T	H	A	V	N	S	T	E	R	M	I	N	A	L	E	N
VÆRK	O	D	E	DRENGE-NAVN LIDELSE	A	L	I	SPRÅDOMS-KORT BAKKE-DRAG	T	A	R	O	T	MAL-DIVERNE-ATTAKKER	Ø	R	I	G	E
REJSE	T	R	E	K	SKUD-RIGLER STØNNEDE	S	L	Å	E	R	KOLDT	S	V	A	L	T	A	D	ADVER-BUM GENNEN-GEN
BE-HANDLING	T	E	R	A	P	I													
SANI-FIGUR	O	D	EKSTASE SKINDET	R	U	S							GOLF	G	DYR TILSÆT-NINGEN	R	Å	E	R
KNEDEL	M	E	N	I	S	K							KORT ANGREB	R	A	I	D	PIGE-NAV N	S
PRÆP	I	A	E	T	ORDINÆR								HELT RIGTIGT	I	D	E	E	L	T
DANDYEN	L	A	P	S	E	N							FORK FOR BAUD	B	D	ANTAL SPIL	N	I	SERVICE
KLUD	L	A	P	D	O								NORDISK GJØRNDE AGILT	E	I	R	N	Ø	
PERSON	I	R	A	K	E	R	SKOTSK BY	KLINGE	VINDER	UNI-FORMS-DEL	STED-ORD	KENDE-ORD NIGERIA		5	A	R	T	I	K
STINKER	O	S	E	R	M	O	L	S	K	I	N	D	DÆKKE FORVENTE	I	S	L	A	G	
KØN	N	NOT	A	B	E	N	E	G	R	A	V	K	O	NABOER					
STORT NEDSLAG	Æ	G	A	U	L	A	ØVE	O	P	T	R	Æ	N	E	GRÆSK TEGN	E	T	A	
FLYGTUDE	R	Ø	M	T	E		GIFTIG PLANTE	N	E	R	I	E	STIV-KRAMPE	T	E	T	A	N	U

Distr. www.pib.dk

# FORENINGERNE KALENDER REGION SJÆLLAND



## INDLEVERINGSFRISTER 2023

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 3/2023	1. maj senest kl. 12.	16. juni
SeniorBladet nr. 4/2023	1. juli senest kl. 12.	25. august
SeniorBladet nr. 5/2023	6. september senest kl. 12.	20. oktober

Stof til kalenderen sendes til [midt@danske-seniorer.dk](mailto: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 LOLLAND OG FALSTER

Kredsformand: May-Brit Horst  
Ved Dampmøllen 3, 4900 Nakskov.  
Tlf.: 30 56 64 35 - mail: [may-brit\(a\)horst.dk](mailto:may-brit(a)horst.dk)

**HUSK:** Festlig sommerkoncert med Jens Jacob Tychsen ("Hr Weise"), Amalie Dollerup ("Amanda") og Prinsens Musikkorps: Down Memory Lane.

**12. maj kl. 19.30** i Maribo Hallerne  
Se mere på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk).

## BANDHOLM REERNÆS BLANS PENSIONISTFORENING

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

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

**Torsdag kl. 14-17:** Kortspil, kontakt Rita

## DANSKE SENIORER SAKSKØBING

**Mødested:** Saxenhus kl. 13.30 – medmindre andet er oplyst

**26. april:** Bankospil og tilmelding til sæsonafslutning. Indbydelse vedlagt SeniorBladet

**10. maj kl. 12:** Sæsonafslutning. Tilmeldelse til Løvspringstur. Indbydelse vedlagt SeniorBladet

**24. maj kl. 9.30:** Løvspringstur

## MARIBO PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Restaurant Bangs Have (medmindre andet er nævnt).

**Formand:** Keld Frederiksen tlf. 24 25 67 09 - [lykkeogkeld\(a\)gmail.com](mailto:lykkeogkeld(a)gmail.com)

Bindende tilmelding til arrangementer, "først til mølle" - Lillian Baltzer tirsdag og torsdag fra kl. 13-15 på tlf. 26 24 15 84. Betaling skal ske på knto.nr. 0682-298 561 7595 og man er først tilmeldt når beløbet er indbetalt.

**12. maj:** Bankospil på Frivillighedscentret Lolland. Søndre Boulevard 82A, Maribo

**13. juni:** Heldagstur til Stevnfortet-Højeruplund og Højerup

## NYSTED – ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

**Kontakt:** Kontakt Ellen Hemseløe tlf. 27 32 39 50. Alt er gratis.

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

**Fredag kl. 10-11:** SeniorMotion/Stolegymnastik på Stoppestedet i Nysted  
Ingen tilmelding, man dukker bare op!

## RADSTED PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Radsted Forsamlingshus (medmindre andet er nævnt).

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

**Mandage i ulige uger kl. 13.30:** Kortspil.

## RUDBJERG PENSIONISTFORENING

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

**27. april kl.14:** underholdning med Husmandsorkesteret fra Bandholm i Vestenskov skole. Pris 50 kr. kaffe kage

**10. maj:** Tur til Christiansborg - bus og spisning 250 kr. Ekstra tur den 24. maj hvis der er behov

## SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**Mødested:** SIF Klubhus, Bøgevej 3 i Søllested – kl. 14, hvor andet ikke er nævnt.

**Tilmeldinger:** på tlf. 20 42 54 34 / 29 36 21 59 el. [pealibsen\(a\)hotmail.dk](mailto:pealibsen(a)hotmail.dk)

**14. april kl. 16:** Forårsfest i Højrebyhallen med naboforeninger. Underholdning, dans

**2. juni:** Bustur Falster rundt

## KREDS SYDSJÆLLAND

Vakant. Kontakt organisationskonsulent  
Rikke Samssund tlf. 35 24 00 42, mobil: 51 77 79 85, [RNS\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:RNS(a)danske-seniorer.dk)

**HUSK:** Festlig sommerkoncert med Jens Jacob Tychsen ("Hr Weise"), Amalie Dollerup ("Amanda") og Prinsens Musikkorps: Down Memory Lane.

**9. maj kl. 20** i Ringsted Kongrescenter

**12. maj kl. 19.30** i Maribo Hallerne

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

**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.

## DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktivitetscenteret Dalgården, Thujavej 19 – kl. 14 (medmindre andet er nævnt). Husk brød til kaffen, foreningen giver kaffen. Service medbringes ved spisning.

**21. april:** Generalforsamling - Bankospil med 6 spil

**12. maj:** Bankospil og kaffe

**24. maj:** 1- dags tur til Egeskov Slot. Afg: Rønnede kl. 8 - Dalby kl. 8.15. Pris 500 kr. Tilmelding og betaling senest 21. april til [greenknud\(a\)gmail.com](mailto:greenknud(a)gmail.com)

**13.-17. august:** 5-dags tur til Dresden. Pris 5495 kr. Tilmelding senest 1. maj direkte til Best Travel tlf. 70 20 98 99 el. [grupperejser\(a\)besttravel.dk](mailto:grupperejser(a)besttravel.dk) (efter først til mølle-princippet)

## FAKSE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Æblehaven (medmindre andet er nævnt).

**Tilmelding til arr./ture:** Jørgen tlf. 22 43 55 95 eller Marianne tlf. 42 91 13 06

**Bankospil kl. 12.45:** 14. og 28. april - 12. maj - 9. og 23. juni

**25. maj:** Bustur til København med Kanalrundfart. Derefter spiser vi på Arken, vi får en Sømandsgrøde med enten Pomfritter eller løse ris. Afg: Faxe-Ldp. v/P-pladsen overfor den gl. Brugs kl. 8 - afg: Æblehaven kl. 8.30. Formiddagskaffen på vej derind. Pris 250 kr. Tilmelding senest 17. maj.

## FLADSA VEST SENIORER

**Mødested:** Mogenstrup Menighedshus, Kirkeskovvej 6,4700 Næstved (medmindre andet er nævnt).

Formand Jan Olsen - tlf. 40 91 60 88 – [ny-skov\(a\)stofanet.dk](mailto:ny-skov(a)stofanet.dk)

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

## GLUMSØ PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Kroen (medmindre andet er nævnt). Formand: Kim Larsen tlf. 24 84 96 15 - [kimlarsen2016\(a\)gmail.com](mailto:kimlarsen2016(a)gmail.com).

**Mandage kl. 14-16:** Sangkor, Kobberstuen

**Tirsdage kl. 19-22:** Kortspil, Kobberstuen

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

**Fredage i lige uger kl. 14:** Banko, Salen



**13. maj kl. 12.30:** Fælles forårsfest m/underholdning De farende Svende. Middag: Nakkesteg stegt som vild, is m/frugt, kaffe og kage. Pris 200 kr. inkl. Drikkevarer. Tilmelding senest 28. april til Kjeld tlf. 21 97 23 46 el. Ben-te tlf. 61 34 59 21 eller til bank hver fredag.

### VALLØ SENIORFORENING

**26. maj:** Vi inviterer på udflugt til Dodekalitten på Lolland med efterfølgende frokost på Søllestedgård. Pris 300 kr. der efter tilmeldingen bedes overført til konto: 2361 607 0005 091 el. MobilePay 71 25 99 (husk navn). Har man ikke den mulighed, kan der efter aftale betales på turen. Bindende tilmelding til Anne-Grethe tlf. 30 11 90 90 eller Elisabeth tlf. 20 82 74 52 inden 15. maj. Bussen opsamlers v/Strøby Egede Butikscenrer kl. 9 og v/Mødestedet, Bredgade 1 kl. 9.15.

### KREDS VESTSJÆLLAND

**KREDSFORMAND:** Peter Bach Larsen  
Stenbjergvænget 35 – 4305 Orø  
Tlf. 40 78 65 23  
mail: vestsjaelland(a)danske-seniorer.dk

**HUSK:** Festlig sommerkoncert med Jens Jacob Tychsen ("Hr Weise"), Amalie Dollerup ("Amanda") og Prinsens Musikkorps: Down Memory Lane.

**9 maj kl. 20** i Ringsted Kongrescenter  
Se mere på danske-seniorer.dk.

### FUGLEBJERG-SANDVED PENSIONISTFORENING

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

**Tilmelding:** til Henny tlf. 55 45 64 06. Betaling i Café Fuglen – mellem kl. 13.30 og 15 eller via Netbank.

**16. maj:** Høldagstur via Faxe Ladeplads og Præstø til Stege – med besøg på Thorsvang Samlermuseum og spiser frokost. På vejen hjem får vi buskaffe og kage. Pris 400 kr. Drikkevarer for egen regning. Afg: Købmanden i Sandved kl. 8 - Afg: Fuglebjerg Hallen kl. 8.15 - Forventet hjemkomst kl. ca. 17.30. Tilmelding senest 8. maj.

### GØRLEV PENSIONISTFORENING

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

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

### HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Hvidebækhallens Cafeteria, hvor intet andet oplyst.

**Tilmelding:** Gurli Madsen tlf. 59 50 48 15. Betaling ved tilmelding på kno.nr. 0537 000 046 8029 Dragsholm Sparekasse.

**27. april:** Bustur til Stevns Klint Experience og guidet tur i Oplevelsescentret, der ligger på en forhøjning i Boesdal Kalkbrud. Indviet af Dronning Margrethe og del af Unesco Verdensarv. Oplevelsestur med arkitektur, udstilling og Cafe. Pris 450 kr. inkl. bus, entre, guide, frokost og kaffe. Afg: Rørby Brugs kl. 9 - Ubby v/Røde Kors kl. 9.15 - Hvidebækhallen kl. 9.30.

**Bankospil kl. 13:** 1. og 15. maj - 5. og 19. juni

(sidste spil inden ferien). Hver gang 30 pæne gevinster + 1 ekstragevinst m. vin. Der sælges kaffe med brød.

### HØNG PENSIONISTFORENING

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

**Medlemskab 200 kr. for ægtepar – 150 kr. for enlige. Formand:** Tonny Rosing

**Opsamling og ankomster til ture:** Høngcenteret, medmindre andet er oplyst. Tilmelding: til Pia 26 16 28 55

**OBS:** Alle ture og arrangementer skal bestilles og betales inden betalingsfristens udløb og derefter er der ikke mulighed for tilbagebetaling af indbetalte beløb. Der gøres opmærksom på, at priserne afhængig af prisudviklingen på brændstof kan ændre sig lidt både op og ned.

Vi vil gerne købe brugte/nye sangbøger - Sangbogen for sammenslutningen afd. pensionistforeninger i Danmark.

**Bankospil:** hver onsdag kl. 13.30 - dørene åbnes kl. 12. – Medbring gerne egen kop, kaffe/the 5 kr.

**19. april kl. 11:** Tøjdamen (der kan købes tøj)

**15.-18. maj:** Bustur til Skagen, og Læsø. Prisen inkluderer: Turistbus - Storebæltsbroen t/r -3 x overnatning i dobb. Vær. på BW Hotel Herman Bang - 3 x morgenmad/aftensmad inkl. én øl/vand - 3 x frokost ekskl. drikkevarer. Vråds Station, Læsø Færger og Brasserie Fængslet - Lokal-guide, tur med "Sandormen", entré og rundvisning i fængslet, kaffe/te i bussen på hele turen. Pris 4.725 kr. Restbeløb betales senest 30. april. Opsamling: kl. 8 - Hjemkomst: Kl. 17.30.

**7. august:** Sjællands odde, stop ved Høve stræde. Pris 400 kr. inkl. frokost og kaffe, ekskl. drikkevarer. Betales senest 1. juni. Opsamling: kl. 11 - Hjemkomst: kl. 17

**5. september:** Sønderjylland Dybbøl og Frøsløvlejren. Prisen inkluderer: Turistbus – Storebæltsbro – varm frokost inkl. én øl/vand – entré Frøsløvlejren – foredrag Frøsløvlejren - Færge Fynshav-Bøjden - Let aftensmad inkl. én øl/vand - kaffe i bussen. Pris 845 kr. betales senest 1. juni. Opsamling: kl. 8 - Hjemkomst: kl. 20.30.

### KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Årby Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst – Madlavning for mænd på Rynkevangskolen.

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

**Tilmelding:** til Palle Christiansen på tlf. 20 81 70 04. Telefontid torsdag og fredag kl. 9-12.

**Bankospil kl. 13:** 2. maj - 6. juni

**25. maj:** Tur til Bakken m/spisning på Den hvide hest. Pris 350 kr. Tilmelding senest 11. maj

**23. juni:** Sankt Hans tur til Lods kroen i Bisserup. Pris 350 kr. Tilmelding senest 9. juni

### KALUNDBORG VÅGEKONER

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

**Torsdage kl. 9.30-10.30:** Stolemotion på

Aktivitetcentret Munkesøparken. Instruktør Nell tlf. 51 22 12 24

### ORØ SENIORER

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

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

### PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

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

Tilmelding senest kl. 11 til Gerda tlf. 59 27 70 04 el. 28 28 65 82.

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

**12. til 16. april:** Tur til Holland med nordvest-TOURS

**18. april:** Lotteri og bankospil. Pris 40 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding senest 17. april.

**2. maj:** Harmonikaverne Vestsjælland besøger os med et bredt repertoire af kendte melodier inden for evergreen, dansktop med videre. Pris 60 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding senest 1. maj.

**16. maj:** Lotteri og bankospil. Pris 40 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding senest 15. maj.

**30. maj:** Bustur til Egeskov Slot, Fyn - kl. 8.30 fra Spar i Jyderup. Her kan ses 3 forskelligt anlagte haver, 2 labyrinter, museer med biler, fly, Falck, en udendørs camping udstilling m.m. Entré hertil ikke er inkluderet, men kan tilkøbes. Der vil blive serveret en 2-retters menu i slottets restaurant. Pris 400 kr., der dækker bustur, entre og mad ekskl. drikkevarer. Tilmelding til Gerda samt betaling senest 16. maj.

**13. juni:** Lotteri og bankospil. Pris 40 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding senest 12. juni

### RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

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

**Formand:** Annie Olsen tlf. 26 23 32 02

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

**Banko:** mandag i lige uger kl. 13.30

**26. april:** Udflugt til Traktørstedet Gjorslev bøgskov. Frokost kl. 12. 30 og efterfølgende kaffe og kage. Pris 300 kr. Nærmere Besked om afgang fra Søparken

### SENIORER I TØLLØSE SODERUP ESKILSTRUP

**Mødested:** Aktivitetshuset Tølløse kl. 14 - medmindre andet er oplyst. Tilmelding: Lone Østergaard tlf. 23 66 99 44 eller Torben Andersen tlf. 23 10 19 23.

**19. april kl. 14:** Midt og Vestsjællands Politiforening foredrag om ældre, der bliver franarret personlige oplysninger

**26. april:** Banko

**10. maj:** Banko

### STENLILLE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktiviteten – indgang via Snejpe-

vej, Stenlille, medmindre andet er oplyst. Formand: Jørgen Hansen tlf. 40 42 66 50 – mailj-h(a)jubii.dk. Program: se www.stenlille-p-f.dk.

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

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

### ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

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

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

### SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Åvangen Aktivitetscenter i Svebølle - kl. 13.30, hvor intet andet er nævnt.

Ved arrangementer med foredrag og underholdning, betaler medlemmer 30 kr. – ikke medlemmer betaler 50 kr.

**17. april:** Bankospil – 10 spil

**1. maj:** Heine Menstrup – fællessange af Otto Brandenburg, Bamse Jørgensen og John Mogens

**15. maj kl. 16.30:** Sommerfest med musikalsk underholdning af Thopper. Vi spiser kl. 17, menu: farseret lam, marineret stegt gris, baconstegte små kartofler, flødekartofler, blandet salat og trifti. Deltagerpris 250 kr. inkl. drikkevarer.

**5. juni:** Sommerafslutning og hygge. Vi spiser vores medbragte mad, øl og vand 5 kr. Herefter spiller vi banko med indlagt kaffepause

### SØRBY OMRÅDETS SENIORKLUB

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

### VALLEKILDE-HØRVE SENIORER

**Mødested:** Aulaen på Hørve Skole kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand Tove Møller Pedersen tlf. 21 57 39 07 – tovemp1(a)gmail.com

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

**Tirsdage kl. 14:** Kortspil på Bakkegården 38

**Banko:** 20. april og 25. maj

**11. maj:** Løvspringstur til samlermuseum Thorsvang i Stege

**4.-7. juni:** Ferietur til Slesvig - Holsten

### KREDS ØSTSJÆLLAND

Formand: Marianne Kargaard  
Ledagervej 22, 4000 Roskilde  
Tlf. 26 84 09 55  
mail: oestsjaelland(a)danske-seniorer.dk

**HUSK:** Festlig sommerkoncert med Jens Jacob Tychsen ("Hr Weise"), Amalie Dollerup ("Amanda") og Prinsens Musikkorps: Down Memory Lane.

**9. maj kl. 20** i Ringsted Kongrescenter

**11. maj kl. 12** i Tivolis Koncertsal

Se mere på danske-seniorer.dk.

### GL. SKOVBO SENIOR FORENING

**Mødested:** oplyses fra gang til gang. Tilmeldinger: til Margith på tlf. 22 59 14 18 eller Anne Marie tlf. 22 92 39 01. Indbetaling til arrangementer skal ske på Reg.nr. 4424 – kto. 3530 011 666 eller MobilePay 736 135. Betaling er bindende tilmelding. HUSK: oplys navn.

**14. april kl. 14:** Generalforsamling i Sognegården i Bjæverskov (bemærk ny dato)

**27. april:** Udflugt med Sagafjord (udsolgt)

**9. maj:** Koncert i Ringsted Kongrescenter, billetter kan købes via Danske Seniorer

**24. maj:** Udflugt til Hammersmøllen -rundtur omkring Esrum Sø og frokost på Skævinge Kro

**11.-14. juni:** Tur til Bornholm (stadig ledige pladser)

### HAVDRUP SENIORKLUB

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

**24. april:** Banko/lotteri

**8. maj:** Banko/lotteri. Tilmelding til Forårsfest. Pris 200 kr.

**22. maj:** Forårsfest med musik og lotteri

**5. juni:** Banko/lotteri. Tilmelding senest 15. juni til Sommerudflugt. Pris 300 kr.

**19. juni:** Banko/lotteri

**22. juni:** Udflugt til Bakken. Afgang fra Havdrup & Solrød Station

### HERFØLGE PENSIONISTFORENING

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

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

### LEJRE PENSIONISTFORENING

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

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

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

### ROSKILDE COMPUTERSTUE

**Mødested:** Frivilligcenter Roskilde. Jernbanegade 21a. 4000 Roskilde og Roskilde Bibliotek. Dronning Margrethes Vej 14. 4000 Roskilde.

**Kontakt:** tlf. 61 29 14 59 - admin(a)roskilde-computerstue.dk

Se kursusdatoer og andre arrangementer på www.Roskilde-Computerstue.dk

**IT for seniorer:** 5 ugers kurser i PC, Tablet el. Smartphone, pris 125 kr. Vi har korte kurser i Sociale medier. Emnekurser i fx. IT-Sikkerhed, opdatering og arkivering. Foto, Linux, Sundhedsplatforme og MitID. Tilmelding på mail/ tlf.

**Book en IT-rådgiver kl. 13-15:** Roskilde Bibliotek den anden onsdag og sidste tirsdag i måneden

**IT-Café:** Frivilligcenter Roskilde 1. tirsdag i måneden kl. 13-15 - hjælper med at løse dine IT-problemer

### SENIORTRÆF ROSKILDE

Se foreningens arrangementer og kontakt på www.seniortraefroskilde.dk

### SKENSVED PENSIONISTFORENING

**Mødested og tid:** Fodboldlokalerne ved Skensvedhallen i Ll. Skensved - kl. 14 (medmindre andet er oplyst).

**24. april:** Banko

**8. maj:** Hygge samt undervisning i hjertestarter

**22. maj:** Skovtur (invitation kommer)

**5. juni:** (lukket)

**19. juni kl. 13:** Sankthansfest

### SOLRØD SENIOR KLUB

**Mødested og tid:** Solrød Aktivitets-og frivilligcenter, Solrød Center 85, Solrød Strand - kl. 14 (medmindre andet er nævnt) – NY FORMAND: Marianne Larsson tlf. 40 89 26 09 - famse2680(a)gmail.com

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

**Kasserer:** Anna Pedersen tlf. 23 80 04 77.

**Stolemotion:** Holdtræning mandag hold 1: kl. 9.15-10 - hold 2: kl. 10.30-11.30 - onsdag kl. 9-10. Det gratis og ikke kun for medlemmer. Vi slutter af med hygge over en kop kaffe/the Kontakt: mandagsholdene: Lillian Ibsen tlf. 20 97 44 68, onsdagsholdet Marianne Larsson tlf. 40 89 26 09

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

**Banko:** 20. april - 4. maj - 1. juni

**Aftenbanko kl. 19:** onsdage 12.-26. april - 10.-24. maj - 7. juni

**23. - 28. april:** Forårsferie til Thüringen m/ Barbel som guide

**Os der spiller for Sjøv:** 27. april - 25. maj

**11. maj:** Løvspringstur

**15. juni:** Hyggeeftermiddag

**Sommercafeen:** Hygge og samvær for alle seniorer. Indholdet skaber vi sammen. Kaffen er gratis i egen kop, medbring selv kage

### ÅGERUP OG OMEGNS SENIORKLUB

**Mødested:** Gundsøllevej 6, Ågerup i Roskilde – Kontingent 450 kr./år, gæstebillet: 75 kr. Kaffe og brød: 25 kr.

**Formand:** Ulla Povlsen, tlf. 30 53 80 04 - ulla.povlsen(a)gmail.com

Arrangementer hver tirsdag kl. 14-16.30 - torsdag kl. 10.30-11.45

**18. april:** Banko

**24. april:** Tygesen fra Skomagergade i Roskilde viser forårsmodeller til kvinder

**2. maj:** Foredrag v/Jan Tvernø, Eventyrer og fortæller, med udgangspunkt i sin bog: Bjergene står der stadig i morgen

**9. maj:** Fællessang m/Alice Kildsgaard

**15. maj:** Sommerudflugt - Se opslagstavle, sidste frist for tilmelding 2. maj

### ORGANISATIONSKONSULENT

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



## Vi gir' dig smilet igen

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

### TandproTetikereren

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

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

Tilfredshedsgaranti • Betaling op til 5 år • ISO 9001 kvalitets-certificeret • [www.tpt.dk](http://www.tpt.dk)

# Liselund Højskole



**Sjællands eneste seniorhøjskole**

**Undervisning, samtale og samvær i unikke rammer**

**Kom i gang med sang – 30.04.23-06.05.23**

**2. verdenskrig – de ukendte historier – 30.04.23-06.05.23**

Alle familier har deres egne historier om Anden Verdenskrig. Historier der også er en del af vores kollektive erindring. Fra barnsben har vi fået fortalt om krigen, og lært om den i skolen. Om de store slag, nazismen, holocaust og besættelsen af Danmark. På dette kursus tager vi udgangspunkt i de mere ukendte historier fra Anden Verdenskrig, og sætter fokus på de personlige historier, der har været med til at skabe netop din forståelse af krigen.

**Kierkegaard og Grundtvig – 07.05.23-13.05.23**

**Strik og stræk – 14.05.23-20.05.23**

**Knivkursus – 14.05.23-20.05.23**

Glæd dig til et praktisk ugekursus for begyndere og øvede, der har mod på at lave smukke og gode knive. Lær at lave en kniv, så den helt opfylder dine ønsker for en perfekt kniv til jagt, fiskeri eller andre fritidsformål. Du bliver ledt igennem alle faser i kniv-mageriet: design, materialevalg, skæftning, udslibning, skedesyning og finish. Medbring gerne egne knive til slibning. Knivskolen foregår inde og udendørs i Liselunds smukke omgivelser. Udover værktøjestimerne kan du se frem til en uge med traditionelle højskoleaktiviteter som fællessang, fortælling, foredrag og udflugt.

**Revy – en historie om Danmark – 21.05.23-27.05.23**

**Scener fra en Holbergforestilling – 30.05.23-03.06.23**

Vil du bide skeer med din indre skuespiller, i et Holbergsk satire univers, så er dette ugekursus noget for dig. Vi skal arbejde med scener fra Holbergs komedier, lege med skuespilteknik på de skrå brædder. I løbet af ugen kommer vi tæt på nogle af Holbergs figurer. Kurset foregår på gulvet (vi skal også sidde ned), hvor I vil blive præsenteret for teatersport, mimik, improvisation og tekstarbejde. Ugen slutter med korte sammensatte arbejdsdemonstrationer, som vi viser for de andre ugekursister. Det eneste krav er, at du har lyst til at grine med dig selv og os andre.

**Kunst og litteratur i Vestsjælland – 30.05.23-03.06.23**

**Vestsjælland på kryds og tværs – 04.06.23-10.06.23**

**Pilgrimsvandring – himmel og hav – 11.06.23-17.06.23**

**Midsommer på Liselund – 18.06.23-24.06.23**

**Seniordans – 25.06.23-01.07.23**

**Sommerkor på Liselund – 02.07.23-08.07.23**

**Vidunderlige Midt- og Vestsjælland – 09.07.23-15.07.23**

**Bridge – 16.07.23-22.07.23**

**Seniorsport – 23.07.23-29.07.23**

**Maleri – 23.07.23-29.07.23**

**Vestsjællands natur og historie – 30.07.23-05.08.23**

**Klassisk korstævne – 06.08.23-12.08.23**

**Sommerhøjskole – 13.08.23-19.08.23**

**Skriv med sanserne – 20.08.23-26.08.23**

**Øhop – 20.08.23-26.08.23**

**Friluft- og naturliv – 27.08.23-02.09.23**

Natur og frisk luft i hverdagen øger vores livskvalitet. På dette kursus skal du undervises om naturen i naturen. Vi skal i praksis opleve, hvad naturen kan byde på, som spisekammer, helbreder og rekreativt rum. Vi ser på vores forhold til friluft- og naturliv, og hvordan vi har brugt naturen gennem historien. Du vil gå fra kurset med inspiration, viden og værktøjer til at bruge naturen mere i din dagligdag. Glæd dig også til fællessang fra højskolesangbogen og foredrag i vores unikke historiske højskole-rammer.

**Højskolesangbogen – 27.08.23-02.09.23**



Slotsalleen 44, 4200 Slagelse . Tlf. 58523120 . [liselund@liselund.dk](mailto:liselund@liselund.dk) . [www.liselund.dk](http://www.liselund.dk) . Facebook: LiselundHoejskole

# FORENINGERNE KALENDER REGION HOVEDSTADEN



## INDLEVERINGSFRISTER 2023

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 3/2023	1. maj senest kl. 12.	16. juni
SeniorBladet nr. 4/2023	1. juli senest kl. 12.	25. august
SeniorBladet nr. 5/2023	6. september senest kl. 12.	20. oktober

Stof til kalenderen sendes til [midt@danske-seniorer.dk](mailto: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 BORNHOLM

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

## ALLINGE-SANDVIG SENIORFORENING

**Mødested:** 1. og 3. onsdag i hver måned i Kærnehuset på Kirkeplads i Allinge – kl. 13.30 (medmindre andet er nævnt).

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

**19. april:** Cafe-eftersmiddag m/hygge og god musik. Kaffe/te og kage, pris 30 kr.

**3. maj:** Forårsudflugt. Vi kører med bus til Frederiksdal. Friluftsmuseum og Botanisk have, v/Helsingborg. Morgenmad, aftensmad, inkl. en drik på færgen, pris i alt 275 kr.

**17. maj:** Fællesspisning i Rø. Vi kører fra Kærnehuset i egne biler kl. 16.30 til Restaurant Rø og spiser lækker stegt flæsk m/persillesovs. Pris 150 kr.

**31. maj:** Foredrag v/Lillian Hjorth-Westh. Kaffe/te og kage, pris 30 kr.

## KNUDSKER PENSIONISTFORENING

Tilmelding til fester og udflugter: Hanne tlf. 23 45 42 85, Conni tlf. 24 22 38 42 eller [knudskerpensionistforening\(a\)gmail.com](mailto:knudskerpensionistforening(a)gmail.com).

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

### Faste grupper:

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

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

**Stolemotion, kontakt:** Anja Keil Jensen tlf. 22 61 11 67 - [anja.keil\(a\)hotmail.com](mailto:anja.keil(a)hotmail.com)

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

**25. april kl. 5.30:** Endagstur til Helsingør. Der er begrænset antal pladser

**6. maj kl. 14:** Sprogblomster v/Lillian Hjorth-Westh og Mimi Steenberg. Kaffe og kage i pausen og en let spisning til at slutte dagen med. Pris 100 kr. betales ved indgangen. Tilmelding senest 22. april.

**31. maj:** 5-dages ferietur til Øland og omegn. Be-

grænset antal pladser. Tilmelding fra 4. maj kl. 10 til Hanne el. Conni

## KREDS HOVEDSTADEN

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

**HUSK:** Festlig sommerkoncert med Jens Jacob Tychsen ("Hr Weise"), Amalie Dollerup ("Amanda") og Prinsens Musikkorps: Down Memory Lane.

**11. maj kl. 12** i Tivolis Koncertsal

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

## AKTIVE ÆLDRE PÅ NØRRÉBRO

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

**Mandag kl. 10-11.30:** Gymnastik

**Mandag kl. 12-13.30:** Kreds løb og Balance

**Tirsdag kl. 10-12:** Stavgang

**Tirsdag kl. 9.30-11:** Yoga

**Tirsdag kl. 11-12.15:** Varmtvandsgymnastik

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

**Torsdag kl. 9.30-11:** Gymnastik

**Torsdag kl. 11.15-12.15:** Stolegymnastik

**Fredag kl. 11-12.15:** Varmtvandsgymnastik

**Spiseklub:** 1 x månedligt kl. 18

## BORDINGHUS SPILLEMÆND

Underholdningsorkestret Bordinghus Spillemand leverer musik og underholdning til jeres arrangementer.

**Se mere på:** [www.bordinghus-musik.dk](http://www.bordinghus-musik.dk)

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

## BRIGEKlubben SYD-VEST

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

**Torsdag kl. 19-22.30:** Bridge

## CITYKLUBBEN

Et mødested for pensionister og efterlønsmødtagere.

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

**Cityklubben kontakt info:** Marianne Lolk Møllerup

tlf. 61 33 22 68 - ny hjemmeside <http://cityklubben.com>.

**Hver onsdag kl. 10:** Viser der film. Der kræves medlemskab af klubben. Du kan se 26 film for 380 kr.

## CYKELBANDEN

**Tirsdage kl. 10:** Vi mødes på Frederiksberg Runddel eller Vesterport St. og tager 5-toget ud til skov og strand. Vi cykler 15-20 km i moderat tempo. Oplysninger om startsted Rebecca tlf. 20 65 38 17 eller Poul tlf. 40 18 73 66.

## DANSKE SENIORER FREDERIKSBERG

**Mødested og tid:** Kedelhallen, Nyelandsvej 77 – Kontortid hver torsdag ml. kl. 12-14 eller på tlf. 50 57 13 45 - [danskeseniorer.frb\(a\)gmail.com](mailto:danskeseniorer.frb(a)gmail.com).

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

**Strikkeklub og håndarbejde:** torsdage i lige uger kl. 13-15 i Kedelhallen

**Gåture søndage kl. 14:** 23. april - 14. maj - 18. juni. Der tilstræbes at slutte på en Cafe eller lignende. Hvis det er muligt lægges ruten i en sløjfe, så deltagerne evt. kan "stå af" og vente på de resterende deltagere afslutter turen. Derved kan alle slutte med en hyggelig fællessnak.

**14. april kl. 13:** Besøg på den åbne kunstner kollektiv "Verket". Der er kunstnere fra flere forskellige kunstarter, som f.eks. arbejder i sten, sølv, metal, malerier mv. Kaffe og Kage. Sted: Atelier Verket, Sankt Knuds Vej 34, 1903 Frb.

**23. maj kl. 16.30:** Lysbilledforedrag: 1943 Stjerne Radio og Holger Danske Gruppen, om nogle usædvanlige mennesker med stor betydning for Danmark under tyskernes besættelse. Foredrag v/Johan Weiland og Peter Birkelund. Kaffe og kage.

## FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

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

## FORENINGEN BIRKEDOMMEVEJ

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

**Særarrangementer, udflugter mm:** Se foreningens profil på Facebook

**Mandage kl. 14-15:** Motion m. instruktion fra stor-skærm

**Tirsdage kl. 11-12.40:** Qi Gong m. instruktør

**Torsdage kl. 10-11.40:** Krop og bevægelse m. instruktør

**Torsdage kl. 14-16:** Café med samvær, sang, film og foredrag

**Lørdage kl. 12-16:** Malerklub

## FORENINGEN SENIORHUSET VOC VALBY

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

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

**Se også:** [www.voc-valby.dk](http://www.voc-valby.dk), [www.facebook.com/VOCValby](http://www.facebook.com/VOCValby), [www.youtube.com/KanalVOCValby](http://www.youtube.com/KanalVOCValby)

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

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

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

**Caféen er åben:** hverdage kl. 10-14

**Mandage kl. 10:** Fællessang "syng dig glad"

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

**Fredage kl. 12.30:** Banko

**Torsdage kl. 14:** Slentreture

**Mandage kl. 13 og fredage kl. 10.30:** Cykelhold

**Torsdage kl. 13:** Krea cafe

## FREDERIKSBERG SENIORKLUB OG VÆRESTED

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

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

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

## KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

**Mødested og tid:** Kantorparken 4B, 2400 - kl. 13 (medmindre andet er nævnt).

**Mødested til ture:** Guldaldersalen, Emdrupvej 137 kld. (medmindre andet er nævnt).

**Tilmeldinger:** tirsdag i åbningsstunden mellem kl. 13-17 til udflugter, spisning m.m. senest ugen forinden.

**Mandage kl. 10-12:** Gymnastik

**Onsdage kl. 10-13:** Hobbyklubben

**18. april:** Buffet m/underholdning. Pris 60 kr. - tilmelding senest ugen forinden

**25. april kl. 10:45:** Vi mødes til Bowling i Grøndalscentret, efter præmieuddelingen spiser vi samme sted. Pris 150 kr.

**2. maj:** Banko dag - Kaffe og derefter banko kl. 13:45

**9. maj:** Varm ret m/gæsteunderholdning. Pris 60 kr. - Husk tilmelding

**16. maj kl. 11:** Bustur til Bakken. Vi spiser på restaurant. Pris 150 kr. - Husk tilmelding

**23. maj kl. 11:** Buffet m/underholdning. Pris 60 kr. - Husk tilmelding

**30. maj kl. 10:30:** Bustur til Frilandsmuseet. Spisning samme sted. Pris 150 kr. - Husk tilmelding

**13. juni kl. 9:** Skovtur med bus. Pris 200 kr. - og tilmelding senest 30. maj

## SOLBJERG CYKELKLUB

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

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

## SUPERSENIOR

**Mødested:** Oplyses ved hvert arrangement

**Aktiviteter:** mindst 8 forskellige arrangementer hver måned lige fra rundvisninger og koncerter til foredrag, teaterure og udlandsrejser. Se mere: [www.supersenior.dk](http://www.supersenior.dk)

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

**Kontakt:** Henrik Poulsen tlf. 31 32 38 37

## NABO ØSTERBRO

**Mødested:** Odensegade 5 og/eller Nyborggade 9. tlf. 35 26 01 20 mellem kl. 9-15 - se mere: [www.naboosterbro.dk](http://www.naboosterbro.dk)

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

## ONSDAGSBRIDGE

**Mødested:** Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58 - Kbh. N.

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

## SENIOR BRIDGE – BIRKEKLUBBEN

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

**Torsdage kl. 13-17:** Bridge

## SENIORKLUBBEN VANLØSE

**Mødested og tid:** Klubbens lokaler i Sundhedshuset, Indertofte 10 st. tv, Vanløse – mandag-torsdag kl. 9.30-15 – fredag kl. 10-15. Se også [www.seniorklubben.dk](http://www.seniorklubben.dk). Fordrage, underholdning og aktiviteter kl. 13.30 **Madordning:** bestilles dagen før inden kl. 12 – kan spises i klubben el. tages med hjem. Varm mad købes tirsdag og torsdag – pris 50 kr. - Smørrebrød købes onsdag – pris 15 kr./stk. Afbestilling af mad, skal ske senest samme dag kl. 10. på tlf. 38 71 26 43.

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

**Mandag-torsdag (instruktion) kl. 11-12.30:** Motionsmaskiner

**Mandag kl. 16-17.30:** Gymnastik - underviser Jytte Sørensen. Pris for sæsonen 275 kr. Tilmelding hos Esther Christiansen eller Hans Thomsen

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

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

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

**Torsdag kl. 10-14:** Maling - Underviser Charlotte Fedelius. Prisen afhænger af deltagerantal. Tilmelding og betaling hos Charlotte

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

**Fredag kl. 12.30:** Banko i klubbens lokaler

**20. april:** Underholdning v/Kurt Dahl. Danske sange, viser, filmmusik, operetter, vaudeviller og musicals

**26. april:** Heldagsudflugt til Gavnø Slotspark. Frokost på Restaurant De Hvide Svane inkl. 1 genstand samt kaffe og kage. Pris 370 kr. - gæster 755 kr. Afg: Sundhedshuset kl. 8.30 - hjemkomst kl. ca. 16

**27. april:** Musikerne Søren Peter Frøsig (trompet/sang) og Brian Svendsen (klaver/klarinet/sang).

Genhør sange som John Mogensen og Bjarne Liller sang.

**2. maj:** Underholdning v/Herringløse Hot Band.

"Med jazz for seniorer". Ole Olsen, sang. Niels Mansa, trompet og sang. Lars Stiigvad, saxofon og sang. Per Krogh, banjo eller Catrine Cortsen, banjo og sang. Cornet Ole, klaver og sang. Nis Smitti Schmidt, trommer, vaskebræt og sang.

**4. maj:** Koncert v/Anders Munch "Kim Larsen kopi". Entré 70 kr. inkl. kaffe og kage

**11. maj:** Syng med Troels Christensen. Vi synger efter Troels' egen sangbog fra Grundtvig til Kim Larsen m.m. Troels har arbejdet som musikleærer i gruppen Seventy Four

**24. maj:** Heldagsudflugt til Amager ud over Kongelunden til Amager Museum m/rundvisning. Frokost på Cafe Espersen inkl. 1 øl/vand/vin samt kaffe og kage. Pris 350 kr. - gæster 710 kr. inkl. entre. Afg: Sundhedshuset kl. 10 - hjemkomst kl. ca. 16.30

**4.-7. juli:** En lille sommerferie til Bornholm. Dag 1. Tre timers rundtur på Sydbornholm - Dag 2. Nordbornholm - Dag 3. Udflugt til Christiansø - Dag 4. Rundtur i Svaneke og Rønne inden tilbagerejse til København via Ystad. Overnatning på Strandhotellet Balka Søbad, tæt på en af Bornholms bedste strande. Der er et fint pool-område. Alle værelser er ca. 50-100 m. fra reception og restaurant. Flere detaljer med det endelige program. Pris 4.495 kr. for delt dobb. vær. tillæg for enk. vær. 655 kr. Seneste tilmelding 16. maj.

## SENIORCENTRET SCT. JOSEPH

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

Åbent søndag-fredag. Se alle vores faste aktiviteter og månedens programmer på [www.seniorcentret.dk](http://www.seniorcentret.dk)  
Projektet "Vi synger sammen" er blevet skudt godt i gang her i Seniorcentret Sct. Joseph, og vi vil fortsat gerne invitere alle seniorer, der kan li' at synge, til at komme og luften stemmen sammen med os en gang om måneden (tag en nabo eller ven med).

## TOVEKLUBBEN

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

**Mødested:** Hver tirsdag i Palæet Teater, Axelortorv 9 fra september til og med marts. Se [www.Toveklubben.dk](http://www.Toveklubben.dk)

**Klubaktiviteter:** Filmvisning, busture, udflugter, rejser og julefrokost

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

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

**22.-27. maj:** Bus tur til Rudesheim am Rhein

## WALK & TALK VANLØSE

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

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

**Medlemsudflugt:** En gang om måneden i hovedstadsområdet.

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

**Rosenholdet:** mandag kl. 10: Vi bruger S-tog, Metro

eller bus. Turene varer ca. 2-2½ time. Mødested Vanløse St. v/7Eleven

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

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

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

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

## KØBENHAVNS OMEGNS KREDS

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

**HUSK:** Festlig sommerkoncert med Jens Jacob Tychsen ("Hr Weise"), Amalie Dollerup ("Amanda") og Prinsens Musikkorps: Down Memory Lane.

**9. maj kl. 20** i Ringsted Kongrescenter

**11. maj kl. 12** i Tivolis Koncertsal

Se mere på danske-seniorer.dk.

## ANNY KLUBBEN

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

**Torsdage i lige uger kl. 12.30-15:** Bankospil

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

## CHARLOTTE KLUBBEN

**Mødested og tid:** Vangede Bygade 55, kl. 10 (medmindre andet er nævnt).

**Busture, Rejser, Foredrag, Koncerter, Petanque, Banko, Fester og meget mere - Læs mere om klubben:** www.charlotteklubben.dk

**Mandag:** Kortspil og lokal gåtur

**Mandag og tirsdag:** Gymnastik og Qi-Gong

**Tirsdag:** Kortspil

**Hver onsdag kl. 11.30:** Filmklubben Charlotte i Gentofte Kino. Biograf kort for 10 film 225 kr. Pris for medlemskab 375 kr. pr. sæson - gæstebillet 60 kr.

**Torsdag:** Hygge - fællesfrokost

**Fredag:** Kortspil - Kunstværksted

## FAGLIGE SENIORER BRØNDBY

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

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

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

## HEDEHUSENE PENSIONISTFORENING

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

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

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

## ÆLDRE HJÆLP ER ÆLDRE HØJE TAASTRUP

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

## KREDS NORDSJÆLLAND

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

**Mødested:** Skævinge Kro

**Tilmelding:** Til kasserer Lise Acthon tlf. 50 93 46 64 eller dslise(a)ctop.dk Betaling Nordea reg.nr: 2276 knto.nr: 6278 585 350 (Husk navn, mail og evt. forening til brug ved bekræftelse ved tilmelding via betaling).

**HUSK:** Festlig sommerkoncert med Jens Jacob Tychsen ("Hr Weise"), Amalie Dollerup ("Amanda") og Prinsens Musikkorps: Down Memory Lane.

**9. maj kl. 20** i Ringsted Kongrescenter

Se mere på danske-seniorer.dk.

## BLISTRUP PENSIONISTFORENING

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

## DANSKE SENIORER SKIBBY

**Mødested og tid:** I gymnastiksalen, Nyvej 7b - kl. 13.30 (medmindre andet er nævnt).

**Kontakt:** formand Renè Køl Jensen, tlf. 40 41 87 98.

**Tilmelding til arrangementer:** Anette Tinghøj Hansen tlf. 23 30 00 42 eller tilmeldingsliste i centret.

**19. april:** Banko

**26. april:** Temadag foredrag v/Pusle Helmuth. Tilmelding kun til Anette

**10. og 11. maj:** Løvspringstur til Naverhulen i Helsingør. Tilmelding til Anette

**23.-25. maj:** Ferietur til Viborg - I samarbejde med Ældresagen, Skibby. Tilmelding til Lene Lindedam tlf. 60 92 91 88

**6. juni kl. 15.30:** Bibliotekshaven - I samarbejde med Ældresagen og Skibby bibliotek

## DANSKE SENIORER RUDERSDAL

**Mødested:** skiftevis Søllerød Sognegård, Søllerødvej 13 - og Kulturcenter Mariehøj, Storm P område lok. 205. Tilmelding: til alle møder til werner(a)wiketind.dk, tlf.: 28 24 60 88 - først til mølle.

**Frokostbanko kl. 12.30:** 26. april. I Kulturcenter Mariehøj

**10. maj kl. 9:** Forårsudflugt: Skånes Djurpark er etableret i 1852 og er smukt beliggende i hjertet af Skåne. Her er aktiviteter for alle. Parken er hjemsted for omkring 70 nordiske dyrearter. Der vil være en guidet tur i bus samt frokost. Pris 400 kr. Påstigning Kulturcenter Mariehøj og retur Mariehøj ca. kl. 18. Tilmelding senest 26. april.

## DIN LOKALE BISIDDER

**Kontakt:** Erik Henriksen, Helsingør, Tlf. 28 26 43 21

- baagoehendriksen(a)gmail.com

## JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

**Mødested og tid:** Kignæshallen - arrangementer m/ spising kl. 12 - Banko kl. 12.30 (medmindre andet er nævnt).

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

**Banko:** 18. april - 2., 9., 16. og 23. maj

**25. april:** Modeopvisning. Maxine fra Frederikssund fremviser moderigtigt tøj til alle aldre og størrelse. Spising, modeshow, kaffe & kage - pris 150 kr. Husk tilmelding

**30. maj:** Sommerfest m/underholdning - Lise Nees underholder med Giro 413 sang og musik. Spising, underholdning, kaffe og kage - pris 150 kr. Husk tilmelding

## LYNGE SENIORKLUB

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

## SJÆLLANDSKORET

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

## SKÆVINGE SENIORER

**Mødested og tid:** Kulturhuset i Skævinge kl. 13. Se mere - www.skaevingeseniorer.dk eller Facebook.

**Kontakt:** Formand Lissi Olsen tlf. 24 86 69 05 - lissi-olsen49(a)gmail.com eller kasserer Yvonne Bek tlf. 31 20 72 18 - Ybek(a)mail.dk. Medlemskab 200 kr./pers. årligt.

**Banko:** 27. april og 1. juni

**11. maj:** Foredrag v/Aase Tribini

**8. juni:** Sommerudflugt

## STENLØSE-VEKSO PENSIONISTFORENING

**Mødested og tid:** HEP-Huset, Carlsbergvej 4, Stenløse - kl. 13 (medmindre andet er nævnt). Se mere på opslagstavlen i HEP-Huset.

**Tilmelding:** Lene Ravn tlf. 26 63 29 00, Birgit Schmidt tlf. 28 48 59 59, eller tilmeldingsliste i HEP-Huset.

**Næstformand:** Birgit Schmidt - Kasserer: Johnny Mikkelsen tlf. 60 19 25 96.

**Banko kl. 18.30:** 18. april - 2. og 16. maj - kræver medlemskab

**6. juni:** Forårs/sommertur - Afg: HEP huset kl. 9 præcis. Tur til Holmegård Glasværk, se glaspustere fremviser deres kunnen, gå på opdagelse i 42.000 stykker Holmegård glas. Frokosten indtages på Gjorslev Bøgeskov på Stevns. Tilmelding senest 30. maj til Lene el. Birgit og tilmeldings liste i HEP huset. Pris 400 kr.

## ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

**Mødested og tid:** Brohusets aktivitetslokale, Østervang 103, Hillerød kl. 14-16 (medmindre andet er nævnt).

**Kontakt:** Birgit Barreth tlf. 22 38 60 47 - bb(a)birgit-barreth.dk. Østbyens pensionistklub kan man finde på Facebook, man søger blot Østbyens pensionistklub i søgefelt.

## ORGANISATIONSKONSULENT

**Region Hovedstaden:**

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

# BLIV EN DEL AF FÆLLESSKABET

Vi hjælper hinanden til et bedre & sjovere seniorliv



Du kan blive personligt medlem af Danske Seniorer eller blive tilknyttet en af vores 400 medlemsforeninger.

## For dig som enkeltperson

Du kan blive personligt medlem for kun 150 kr./år – og hvis din ægtefælle/partner også vil være medlem, betaler I kun 200 kr. pr. år. Så får du bl.a. SeniorBladet direkte i postkassen 6 gange om året.

**VIL DU VÆRE MEDLEM I EN KLUB, FORENING ELLER KOR** i Danske Seniorer, betaler du kontingent til foreningen.

Find den rigtige forening for dig på danske-seniorer.dk – der kan du også skrive direkte til foreningen, klubben eller koret.

## Det får du som medlem

- ▶ Medlemskort, der giver adgang til rabatter og tilbud på oplevelser, overnatning, restaurantbesøg og meget andet
- ▶ et fællesskab med andre seniorer
- ▶ SeniorBladet 6 gange om året
- ▶ nyhedsbrev med nyheder, medlemstilbud, konkurrencer og koncerter
- ▶ Den lille gule håndbog – nyttig viden om din økonomi
- ▶ adgang til kredsenes arrangementer.

## For jer som klub, kor eller forening

I får bl.a.:

- ▶ Medlemskort med adgang til rabatter og tilbud til alle medlemmer
- ▶ GDPR-sikkert medlemssystem
- ▶ SeniorBladet til alle medlemmer
- ▶ gratis side på danske-seniorer.dk og i Foreningernes Kalendar i SeniorBladet
- ▶ nyhedsbreve med vigtig viden om nye love & regler for foreninger samt Bestyrelshjælperen 2 gange om året
- ▶ Koda-afgift for egne arrangementer betalt
- ▶ mulighed for at søge ISOBROs Lokalforeningspulje
- ▶ forkøbsret til Danske Seniorers store koncerter.

Kontakt vores organisationskonsulenter for mere info.

## Institutioner kan også blive medlem

Institutioner kan også blive medlem: I får 10 eksemplarer af SeniorBladet leveret på adressen og 10 medlemskort med adgang til rabatter og tilbud. Kontingent: 1.500 kr./år.

## Alle kan få indflydelse

Alle medlemmer, foreninger, kor og institutioner har et antal delegerede på Danske Seniorers kongres.

[www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)