

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
NORDJYLLAND
OG MIDTJYLLAND



VI HJÆLPER HINANDEN

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

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

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

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

Ansvarshavende redaktør
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse
SeniorBladet nr. 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 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. Biproduct: 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

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



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, 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 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



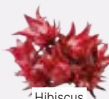
Mælkebøtterod



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
Eller på tlf.: 7023 3445

Smart og meget effektiv - anbefales!

Hvem kan få hjælp af cirkulationstræneren?

Disse symptomer forbedres ofte med Naturhusets cirkulationstræner:

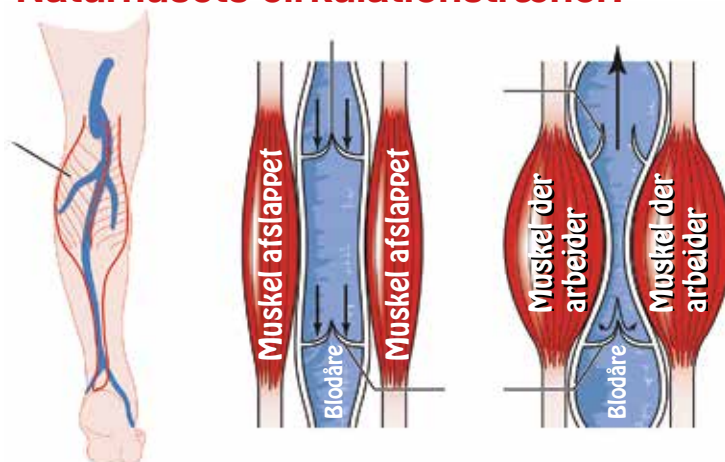
1. trætte og ømme fødder og ben
2. Nedsat blodcirkulation
3. Hævede ben
4. Kolde fødder
5. Åreknuder kan forbedres og ofte forsvinder smerter
6. Uro i ben
7. Kramper

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 klinikens 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-ølbrygger. 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, ½ 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

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 ofringer (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



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: "Smørbønner 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. Det koster ikke noget, før I har aftalt det.

Ansvarlig for juridisk hotline:
advokat Sofie Thøgersen
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 SENIORENERNE 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.

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 hestetrukket! 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 BIOGRAFBILLETTER TIL ÅRETS NOK BEDSTE FILM

Harold Frys usandsynlige pilgrimsfærd.



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

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.

være så heldig at vinde. Eller send en mail til 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 – www.gutkind.dk – 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 – 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

MEDLEMS FORDELE

Se mere på 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 – 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 – 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 flyttet 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

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 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



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





SYGEPLEJENS VIKARBUREAU

Vi gør noget EKTRA for at hjælpe og give dig og dine pårørende en bedre livskvalitet og skaber større tryghed.

Vi yder nemlig hjælp til fx:

- Hovedrengøring og vasketøj
- Besøgsven eller tryghedsbesøg
- Ledsagning til fx egen læge eller hospital
- Ledsagning til indkøb i butikker
- Ledsagning til en tur ud i det "blå", biografen, teater og meget mere
- Bisidder ved møde med en offentlig myndighed
- Hjælp til medicin håndtering eller andre sygeplejefaglige opgaver alt efter behov?
- Det kan også være til lettere havearbejde

Sygeplejens Vikarbureau ApS yder hver dag den pleje og omsorg du måtte have behov for af høj faglig kvalitet. Det gælder både til private og det offentlige.

Kontakt os for nærmere og hør, hvordan vi kan hjælpe dig eller dine pårørende bedst. Besøg gerne vores hjemmeside på sygeplejens-vikarbureau.dk



**INTROTILBUD
I APRIL OG MAJ
SPAR 15%**

Ved at nævne, at du har set
annoncen i Seniorbladet.

TELEFON: 22445253 - SYGEPLEJENS VIKARBUREAU APS

Bliv medlem af...



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

Du kan blive medlem på to måder:

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

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

Enkeltperson (150 kr./år)

Par (200 kr./år)



For- og efternavn: _____

Fødselsdato og -år: _____ Tlf.: _____ E-mail: _____

For- og efternavn: _____

Fødselsdato og -år: _____ Tlf.: _____ E-mail: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ By: _____

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

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

BILLET MRK ...



Du kan få optaget en 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 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-NAV N LAND-OMRÅDE | | | | | | | | | LØB GE-BÆRDER | | | | | HÆR-FØRER |
| VENDING | | STIR-RER PÅ LØN | | | | | | | ENLIGE | | | | 5 | | | | | STEN | |
| FUGLEDEL | 6 | | | | INDE-HAVE | | | | | | | | | | | | | | ANTAL |
| SOLDAT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | MUSIK-STYKKER | | | | | | | | | GERNE | | | |

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 I MÅL | TRUMF-RENS UDRÅB | FRA NORD-BORG | KAN | NETTO | DANS | VÆGT-UDTRYK | ATOM-TEGN | HYLDE | KANAL | VOKAL | BE-TÆNNE SIG | BLOKKAR | LITUM | 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 | A | L | I | | SPRÅDM-KORT BAKKE-DRAG | T | A | R | O | T | | MAL-DIVERNE ATTA-KEER | Ø | R | I | G |
| REJSE | T | R | E | K | S | L | Å | E | R | | KOLDT | S | V | A | L | T | A | D | |
| BE-HANDLING | T | E | R | A | P | I | | | S | P | A | C | E | | N | E | E | D | L |
| SANI-FIGUR | O | D | E | 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 | P | 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 |
| KLUD | L | A | P | D | O | | | | | | | | NORDISK GJØRDE 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 |
| KØN | N | O | T | A | B | E | N | E | G | R | A | V | K | O | | | | | |
| STORT NEDSLAG | Æ | G | A | U | L | A | ØVE | O | P | T | R | Æ | N | E | | GRÆSK TEEN | E | T | A |
| FLYGTUDE | R | Ø | M | T | E | | GIFTIG PLANTE | | | | | | STIV-KRAMPE | T | E | T | A | N | U |

Distr. www.pib.dk

FORENINGERNE KALENDER REGION NORDJYLLAND



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 – helst word-fil. Send gerne program for hele året/sæsonen.

PERSONLIGE MEDLEMMER

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

KREDS NORD

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

HUSK: 9. juni kl. 19: Festlig sommerkoncert med Jens Jacob Tychsen ("Hr Weise"), Amalie Dolle-rup ("Amanda") og Prinsens Musikkorps i Idræts-center Vendsyssel: Down Memory Lane. Nu med mulighed for fællesspisning før koncerten. Se mere på danske-seniorer.dk.

BODDUM-YDBY SENIORER

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

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

Hver mandag kl. 14: Bobspil

Tirsdage kl. 9.30: Motion og samvær

DANSKE SENIORER HJØRRING

Mødested og tid: Forsamlingsbygningen, Øster-gade 9, Hjørring kl. 13 (medmindre andet er nævnt).

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

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

Banko og ballonspil: 27. april - 25. maj

11. maj kl. 13: Underholdning Hansen + 1. Hvem ringer? Sidste tilmelding 4. maj. Deltager-betaling: 50 kr. Inkl. kaffe/brød

8. juni kl. 14: Udflugt til Egholm og Fjordparken Haveforening. Sidste tilmelding 1. juni. Pris: 350 kr. for medlemmer.

22. juni kl. 12: Sommerafslutning

DRONNINGLUND SENIORER

Mødested og -tid: Fredensgade Centret, Fre-densgade 3 i Dronninglund - kl. 14 (medmindre andet er nævnt). Formand: Jytte Mørk tlf. 20 77 37 40. se også www.dronninglundseniorer.dk

Al tilmelding: til Jytte Mørk - tilmelding er bin-dende. Alle er velkomne, ikke-medlem forhøjet pris.

19. april kl. 10.45: Vi køre i bus og besøger "De unge mennesker fra Mølle-gården", ser deres værksteder, spiser frokost, kaffe og kage. Hjem-me ca. kl. 14.30. Pris 150 kr.

26. april: Margrethelund - "De Fynske Nyhavne-re" underholder, Kaffe og kage. Pris 50 kr. i sam-arbejde med Ældresagen

Banko: 3. maj - 7. juni

10. maj: Besøger Karin og Lindhart på Asaa Cam-pingplads, hvor vi får eftermiddagskaffe og hø-rer lidt om pladsen. Der arrangeres samkørsel. Tilmelding senest 5. maj kl. 12

17. maj: Kristi himmelfarts-ferie

24. maj: Biografur. Filmen om Flemming "Bam-se" Jørgensen, derefter kaffe og kringler på Hjal-lerup Kro. Samkørsel kl. 13.45 fra Centret. Pris 100 kr. Tilmelding senest 12. maj kl. 12

30. maj kl. 9.30: Bustur til Julemærkehjemmet i Hobro med rundvisning. Johnni Olesen fra Hjal-lerup har samlet penge ind til børnene. Derefter spiser vi frokost. Pris 350 kr. Tilmelding senest 19. maj kl. 12.

14. juni: Flemming Baade underholder med et musikalsk foredrag om Flemming "Bamse" Jør-gensen og Bamse venner

21. juni kl. 12: Afslutning på 1. halvår m/dejlig sommerfrokost. Pris 140 kr. Tilmelding senest 14. juni

FLAUENSKJOLD SENIORER

Mødested og tid: Aktivitetshuset Smien, Aal-borgvej 632 i Flauenskjold - kl. 13.30 (medmin-dre andet er nævnt).

Søndagsbanko kl. 19: hver søndag - undtagen åskedag, Pinsedag (17. april/5. juni)

Spis sammen: Pris for medlemmer: 100 kr./ikke-medl.: 130 kr., hvor andet ikke er nævnt. Spis sammen kl. 12: 20. april - 11. maj - 22. juni

Banko: 4. maj - 1. juni

Danseaften: 19.30: 12. maj - 2. juni. Pris 90 kr.

5. juni: Ud i det blå

8. juni: Pakkespil

FREDERIKSHAVN SENIORER

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

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

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.

Onsdagsdans: første onsdag i måneden kl. 17.30. Ændringer/afbestilling af smørrebrød til Helle på 22 67 25 72 senest 5 dage før.

Svømning: på gigtpløjehjemmet onsdag kl. 15.30-16.45 - fredag kl. 14.30-17. Plads på ba-dehold aftales med bade vagten.

HANNÆS SENIORER

Mødested: Mødested Vesløs kro (medmindre andet er nævnt). Kontakalestrupingent 100 kr./år. **Tilmelding til arrangementer til formand:** Birte Husted Rich, 25 14 31 88 - [bh.rich\(a\)hotmail.com](mailto:bh.rich(a)hotmail.com). Dato på arrangementer findes i vores for-årsprogram.

Mandage i ulige uger kl. 14-16: Hygge-efter-middage afholdes for medlemmer i Agners hus, Rævegade 1, Kaffe og kage 20 kr.

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

30. maj-1. juni: 3 dage til Ærø. Med Fjerritslev Rejser på bustur til Svendborg, Ærø 2 dage. Fuld forplejning, udflugter og hjemtur via Als og Dyb-bøl. Pris 3.750 kr. Nærmere program og tilmel-ding i god tid.

8. juni kl. 14-16: Bjørn og OK - En festlig ople-velse venter medlemmerne, når han spiller op og gir den gas. Pris 200 kr. kaffe/te og kage. Alle er velkommen og kom i god tid

HJALLERUP SENIORKLUB

Mødested: Stengården - kl. 14 (medmindre an-det er nævnt).

19. april: Modeopvisning med byens butikker

3. maj: Banko

10. maj: Thorup Spillemandene spiller

17. maj: Foredrag: Bjarne Thorndal Folk og Fæ på den Jyske Ås

7. juni: Banko

14. juni: Musik med Skelagerne

21. juni kl. 12: Spis sammen på Stengården

INGSTRUP SENIORER

Mødested: Ingstrup Forsamlingshus (medmin-dre andet er nævnt). Formand: Arne Jensen tlf. 29 82 10 45 - [2arnejette\(a\)gmail.com](mailto:2arnejette(a)gmail.com)

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

24. april kl. 14: Vi får besøg af Ellen Christen-sen, der fortæller om sin tid som Stuepige på

Voergård Slot. Pris 35 kr. (ikke medlem 50 kr.)

15. maj: Bustur til Lille Vildmose m/rundvisning med bus og guide (ca. 2 ½ time) og derefter kaffe i Vildmosens Cafeteria. Pris 130 kr. (ikke medlem 170 kr.). Vi kører fra Ingstrup Mejeri kl. 11.30. Tilmelding senest 1. maj (først til mølle-princip)

JERSLEV OG OMEGNS SENIORER

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

Husk, der er også krolf, hvis vejret tillader.

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

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

Samspisning kl. 12.30: 2. maj og 30. maj - pris 70 kr.

9. maj: Hyggeeftermiddag, husk kop og kage

16. maj: Ellen Christensen fortæller om sin tid på Voergård Slot, pris 30 kr.

23. maj: Banko, pris 10 kr. pr. plade, husk kop og kage. Tilmelding til samspisning 30. maj

6. juni: Bustur

MORSØ SLÆGTSHISTORISKE FORENING

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

SALTUM PENSIONISTFORENING

Foredragene: I Egnssamlingens store sal – den tidligere Saltum Kro, Søndergade 6 i Saltum – kl. 14 (medmindre andet er nævnt).

Medbring selv kop og tallerken, foreningen søger for kaffe og brød. Pris 25 kr. for kaffe og underholdning. Kontingent 125 kr./år.

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

20. juni kl. 11: Sommerudflugt til Fårup Sommerland. Vi mødes ved billetlugen, derefter køres til indgangen - Kort velkomst – Med toget til Hotellet, hvor vi spiser frokost ca. 12.30 – Herefter på egen hånd rundt om i parken. Deltagerpris 200 kr. alt inkl. Tilmelding til Karin tlf. 40 95 29 11 senest 13. juni.

TORNBY OG OMEGNS SENIORER

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

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

24. maj kl. 17.50: Forårsfest - Grillstegt pattegris m/tilbehør + kaffe. Pris 200 kr. pr./pers. Der vil være musik og sang - Alle er velkomne. Tilmelding ca. en uge før.

26. april kl. 14: Knud Erik Larsen Tårs, fortæller om sin opvækst i 50 på Fredenslund i Tårs, hvor hjemmet er præget af druk, utroskab og slagsmål. Kom og hør et interessant foredrag. Alle er velkomne. Kaffe 50 kr.

TÅRS SENIORER

Mødested og tid: Bålhøj Centret, Tykskovvej 4 i Taars kl. 14 (medmindre andet er nævnt).

Madpakketure starter også her.

V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

Mødested og tid: Lunden, Assenbækvej 33, Vester Hjermitslev, Brønderslev tirsdage kl. 14-16.30 (medmindre andet er nævnt). Se mere på www.vhjermitslev.dk

Kaffe og brød: 20 kr. Kørsel til Lunden 10 kr. Kontakt tlf. 21 36 20 89. Alle tilmeldinger senest 1 uge før.

Datastuen: se hjemmesiden.

VRÅ SENIORER

Mødested: IC Vendsyssel, Stadionvej 17, Vrå.

Tilmeldinger: Thomas Gruby tlf. 20 76 79 46

ØSTERVÅ SENIORER

Mødested: Kulturhuset - kl. 14 (medmindre andet er nævnt). Arrangementer annonceres i Østv. Folkeblad ugen før.

AALBORG KREDS

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

HUSK: 9. juni kl. 19: Festlig sommerkoncert med Jens Jacob Tychsen ("Hr Weise"), Amalie Dolle-rupe ("Amanda") og Prinsens Musikkorps i Idrætscenter Vendsyssel: Down Memory Lane. Nu med mulighed for fællesspisning før koncerten. Se mere på danske-seniorer.dk.

ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Menighedshuset i Als kl. 14 (medmindre andet er nævnt).

Facebook, søg: Als - Ø. Hurup Pensionistforening

Banko: 17. april - 15. maj - 19. juni

13. marts kl. 13: Modeopvisning

17. maj: Forårstur til Lille Vildmosecentret og Toft skov

9. juni: Danske Senior-koncert Down Memory Lane i Vrå

BISLEV SENIORKLUB

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

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

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

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

BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

Mødested: Blære Forsamlingshus kl. 14-16 (medmindre andet er nævnt).

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

24. maj kl. 14: Kør selv-tur til Knud Kristensens Jagstue i Hornum

DANSKE SENIORER HOBRO

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

Kontakt: Bodil Thomsen tlf. 51 77 02 95.

OBS: fra efterårssæsonen skal man selv med- bringe kop og brød, når der ikke er fælles kaffe- bord. Kaffe/the købes til 5 kr.

14. april: Banko

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

4. maj kl. 19-23: Dans i Biecentret - Musikken er Oplev Harmonikaveren

11. maj: 1-dags tur sejlads med de 4 Limfjords- færger. Program haves. Pris 500 kr. Tilmelding senest 1. maj

1. juni kl. 13-17: Sommerfest i Ø. Hornum hallen med Gert Rubæk og Gert Degn

2. juni kl. 19-23: Dans i Biecentret - Musikken er Nullermændene

FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

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

Aktiviteter: busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, håndarbejde, kort- og/eller brætspil.
Hver tirsdag kl. 19.30: Bankospil

FJELSØ KLOTRUP SENIORER

3. maj kl. 13: Forårsfest i Messecentret i Aars. Underholdning ved bl.a. The Irish Water Falls. Pris 150 kr. Billetter købes hos William tlf. 40 25 71 22 el. Kirsten tlf. 22 92 70 12, senest 20. april

17. maj kl. 19: Foredrag v/Anne Helene Jensen "Med barnevogn fra Skagen til Kruså" i Fjelsø Kultur- og Forsamlingshus Pris 100 kr. Tilmelding til Grethe tlf. 21 13 87 27 senest 14. maj

1. juni kl. 13: Sommerfest i Øster Hornum Hal- len, Nibevej 151- Støvring. Faneindmarch, un- derholdning, kaffe, musik og dans. Tilmelding til Per Drejer tlf. 21 65 52 43 senest 20. maj

FØRTIDS- OG PENSIONIST- FORENINGEN HVALPSUND

Mødested: Sognehuset (medmindre andet er nævnt)

Tilmeldinger til arr./ture: til Rete tlf. 21 63 51 52

Mandage i lige uger kl. 10: Krolf på Hesselvang

Mandage i ulige uger kl. 14: Krolf på Hesselvang
Hver tirsdag kl. 14: Petanque ved Marina

Tirsdage i ulige uger kl. 14.30: Bowling i Røn- bjerg Bowling Center. Henvendelse til Rete

20. april: Biografur til Ålestrup: Ustyrlig: Inkl. kaffe 75 kr. Afg. fra Sognehuset. Tilmelding se- nest 13. april

2. juni: Mustingeriet for dem, der ikke var plads til sidste år. (få ledige pladser). Mødested v/Hav- nen kl. 13.30

8. juni: Lille udflugt til Stenaldercentret i Erte- bølle. Pris 50 kr. inkl. kaffe. Afg. fra Sognehuset kl. 13.30. Tilmelding senest 1. juni

HADSUND PENSIONISTFORENING

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

Banko: 17. og 24. april - 1., 8., 15., 22. og 30. maj - 6., 12., 19. og 26. juni

Bal kl. 19: 21. april - 16. juni

HORNUM-ULSTRUP SENIORER

Mødested: Værestedet (medmindre andet er nævnt)

Banko: kl. 19 i lige uger

Mandagshygge: mandage kl. 14

Boccia i Hornumhallen: torsdage kl. 15

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

10. maj Kør Selv-tur: Biogasanlægget på Holme vej. Afgang kl. 13.40 fra Hornum Kro. Tilmelding senest 7. maj til Bent Mathiesen 40 45 73 16.

7. juni: Kør selv-tur - vi besøger Margith og Kristian Madsens have, Hvalpsundvej 25. Afg: Hornum Kro kl. 13.45. Tilmelding senest 4. juni til Bent Mathiesen 40 45 73 16.

KONGERSLEV SENIORER

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

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

NØRAGER SENIORER

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

Forsalg Kig-Ind: www.kume-kigind.dk eller på Nørager Bibliotek tlf. 99 88 77 20. Entre inkl. kaffe: 100 kr.

14. april kl. 14: Afslutning på vintersæsonen. Underholdning - Månetrioen Traditionel ostebord

26. maj: Løvspringstur til Fur. "Den blinde Guide" viser rundt på øen, Døstrup Turistfart. Tilmelding senest 15. maj

1. juni kl. 13: Sommerfest m/underholdning, kaffe, musik og dans. Nibevej 151 i Øster Hornum Hallen - Tilmelding senest 15. maj

15. juni kl. 11: Frokost og fællessang i Byfest-teltet

NØRHOLM SENIORER

Mødested: ingen fast - se Facebook-gruppen Nørholm Seniorer.

Tilmeldinger: til formanden Ove Frimor tlf. 20 29 38 44- [noerholmseniorer\(a\)gmail.com](mailto:noerholmseniorer(a)gmail.com) - betaling via netbank - konto: 9367 4561762401

Mandag kl. 15: Gymnastik i Nørholm Skolens gymnastiksal

Mandag kl. 10 og torsdag kl. 14: Krolf på banerne Nørholmsvej 164

Hver tirsdag kl. 14: Gå dig i form - vi går forskellig steder, se Facebook Nørholm Seniorer

10. maj kl. 11: Guidet rundvisning i Aalborg Kloster. Vi skal se klosteranlægget, høre om munkene og latinskolen. Pris 75kr. for rundvisning. Tilmelding senest 1. maj (først til mølle)

13.-14. juni: 2 dags tur til Fanø og Flamingoparken. Afg: Nørholmsvej 213 kl. 8. Rundvisning i Flamingopark m/frokost, overnatning på Cabinn Esbjerg, spisning hos Ingeborg, guide tur på Fanø m/frokost, aftensmad på hjemmeturen. Hjemkomst kl. ca. 20. Pris ved 30 personer i dobb.vær. 1.800 kr. - ikke medlemmer 1.995 kr. Tillæg for enevær. 200 kr. Tilmelding og beta-

ling senest 15. maj.

23. juni: Sankthans aften. Vi mødes v/klubhuset hos Davidsen. Grillen tændes kl. 17 - Bålet tændes kl. 20. Tag selv mad med. Øl og vand købes

RANUM PENSIONISTFORENING

Alle arrangementer: i Ranum Sognehus Kirkevej 9 - tirsdage kl. 14 (medmindre andet er nævnt).

RØRBÆK-GRYNDERUP-STENILD SENIORER

Mødested og tid: Ældrecenter Engparken - Alle arr. er kl. 14 (medmindre andet er nævnt). Kontaktperson: Birte Randrup 20 64 68 05.

SKARP SALLING SENIORER

Tilmeldinger til ture/arr.: Til Inger Engemann tlf. 98 68 30 94/40 56 95 28

Banko kl. 13.30: 21. april - 2. og 23. juni, på Top-pedalskolen, husk kop og brød

3. maj kl. 13: Forårsfest i Messecenter, Aars. Pris 150 kr. Billetter kan købes hos Inger

9. maj kl. 9: Løvspringstur til Læsø m/lokal guide. Afg: fra Salling Forsamlingshus mod Frederikshavn - spiser medbragte snitter, øl og vand. Ser saltsyderiet, den smukke kirke m/malerier og de gamle huse m/tangtage. Videre til Østerby Havn og drikker medbragt kaffe - derefter kører vi til en uldstue. Kl. 18.40 retur til Frederikshavn - varm mad på færgen. Hjemme ca. 21.45. Pris 300 kr. Tilmelding senest 24. april (først til mølle).

16. juni kl.12.30: Sommerfest i teltet v/legepladsen, v/dammerne i Skarp-Salling (Stenten). Underholdning af 3x Hans. Pris 75 kr. Tilmelding til Inger senest 9. juni

SKØRPING SENIORER

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

SULSTED-AJSTRUP SENIORER

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

Mødested: Toftegårdscenret eller Gavlen kl. 13.30 (medmindre andet er nævnt).

Banko på Gavlen: 9. maj - 13. juni

Banko på Toftegårdscenret: 27. april - 25. maj - 22. juni

15. maj: Udflugt (nærmere omtale senere)

SØNDERUP SULDRUP SENIORER

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

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

TERNDRUP-BLENSTRUP-BÆLUM-OMEGNS SENIORFORENING

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

VEGGERBY SENIORER

Mødested: BHI's klubhus, Kirketerpvej 49, Kirketerp (medmindre andet er nævnt).

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

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

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

14. maj: Deltager i Store Legedag på Kirketerp Stadion. Deltager bl.a. med Det muntre køkken, Kartoffelknusemaskine og Slå søm i. Gratis adgang

31. maj kl. 13.30: Ørreddag i Højris. Gert Fischer fortæller og røger ørreder, Medbring stol og drikkevarer. Gratis arrangement

16. juni: Sommerfest i telt v/sognehuset i Øster Hornum. Nærmere herom i Folkebladet

VILSTED-VINDBLÆS SENIORER

Tilmeldinger til ture/arr.: Til Christian 24 34 01 83 el 61 26 47 11.

25. april: tur til Fripvejehjemmet Hesselvang i egne biler, afg.: Vilsted v/kirken kl. 14. Gratis at deltage. Tilmelding senest 21. april

3. maj kl. 13: Pensionistforeningerne i Vesthimmerlands kommune og Ældrerådet holder forårsfest i Messecenteret i Aars. Billetter købes hos de lokale senior klubber.

24. maj: Tur ud i det blå til smukke Horsens Fjord, besøg på Café Alrø, vi skal have kæmpe tarteletter, se udstilling af klenodier, sjov kunst på væggene og sjove figurer i haven. Afg: Vindblæs kl. 9 - Vilsted kl. 9. 15 - hjemme til aften. Pris kr. 400 inkl. drikkevarer. Tilmelding senest 17. maj.

ØSTER HORNUM SENIORER

Mødested: Birkehøj Ældrecenter - kl. 14 (medmindre andet er nævnt). For mere info kontakt formand Kirsten Mølgaard tlf. 25 71 25 61. Vi har også et træværksted, kom og vær med, der er plads til flere. Vil I vide mere så kontakt Kirsten.

Entre ved arrangementerne 50 kr.

Første mandag i mdr. kl. 13-14.30: hjælp til iPad og iPhone.

Hver torsdag fra kl. 9.30-11.30: Spilledag: Whist, Rummikub, Bobspil og træsløjf

26. april: Virksomhedsbesøg, ikke på plads. Se annoncen i avisen eller ring

Banko: 10. maj - 7. juni

24 maj: Udflugt til Lille Malunds Haven. Se årsprogrammet og deri den vedlagte seddel

1. juni kl. 13: Aalborg kredsens sommerfest i Ø. Hornum Hallen. Tilmelding til Kirsten senest 20. maj

16. juni: Sommermøde v/kirken

21. juni: Kør selv-tur til Reno Nord. Pris 50 kr. Først til mølle. Tilmelding fredagen efter det har været i avisen. Tilmelding til Arne på tlf. 29 60 43 99

AALESTRUP SENIORER

Mødested: Knabergaarden kl. 14- 16 (medmindre andet er nævnt). Medlemskab 100 kr./år. Se også: www.aalestrup-seniorer.dk - Facebook Aalestrup Seniorer

Tilmelding: efter først til mølle-princippet til Ingelise tlf. 28 60 63 27, ved fravær til Lone tlf. 61 28 18 87.

Udtrukket lotto-nr. marts: 102, 22, 161, 89 -

april – 63, 13, 131, 111. Lottogevinster vil blive afleveret på adressen, hvis det er muligt.

14. og 17. april: Petanque begynder på banerne, Aalestrup Idrætscenter. Medbring kaffe. Bære mød op!

18. april: Foredrag: Lune jyder v/ Leif Fabricius. Pris 50 kr. for kaffe og kage

3. maj kl. 12-17: Forårsfest m/The Irish Waterfalls og Vesthimmerlands Harmonika Orkester - Messecenter Vesthimmerland i Aars. Pris 150 kr. Billetter kan købes ved Aalestrup Seniorer

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

16. juni kl. 18-23: Grillmenu og musik med Shannon, kendt fra bl.a. De Gyldne Løver. Gården Parkvænget 40, Aalestrup, Pris 225 kr. Tilmelding 4. maj-2. juni

AARESTRUP SENIORER

Mødested: Aarestrup Forsamlingshus (medmindre andet er nævnt).

Tilmelding til arrangementer: Margit Kragelund

tlf.: 60 77 99 57/98 37 50 40- mekragelund(a)gmail.com el. til Bente Christensen tlf. 61 74 27 54.

26. april kl. 10: Vandretur med fællessang sammen med Aarestrup Kirke m/forårssange og morgensange på en vandretur omkring Store Øksø. Organist i Aarestrup/Haverslev kirker Anette Kjær fortæller undervejs. Mødested v/ Store Øksø. Tilmelding senest 23. april. Der er kaffe og rundstykker.

24. maj kl. 14: Ersted Landbrugsmuseum v/ Bente og Søren Christensen, Haverslevvej 46, Aarestrup. Søren viser/fortæller om gamle landbrugsting. Gratis Kaffe og kage. Tilmelding senest 20. maj.

AARS SENIORER

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

Hver mandag kl. 9: Gymnastik i Idrætscenter Østermarken

Hver tirsdag kl. 19.15: Bankospil

Tirsdag kl. 13: Porcelænsmalning i Aktivitetscentret, Bymidten

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

28. april kl. 19-23: Danseaften, musik Tørve Bisserne

3. maj kl. 12-17: Pensionistfest i Messecenter Vesthimmerland, musik Vesthimmerlands Harmonikaorkester og underholdning v/The Irish Water Falls

26. maj kl. 19-23: Danseaften, musik v/Lars Palle

7.-9. juni: 3-dages udflugt til Sønderjylland og Sønderborg revyen, info senere

14. juni: Udflugt til Kornets Hus og Cirkus Schumann

30. juni kl. 19-23: Danseaften, musik v/Gert Degn

ORGANISATIONSKONSULENT

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

FORENINGERNES KALENDER REGION MIDTJYLLAND



INDLEVERINGSFRISTER 2023

| Blad: | Frist: | Udgivelsesdato: |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------|
| SeniorBladet nr. 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 – 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 MIDT/VEST

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

Mødested: Højmark Hallen, Adelvej 41, Lem St. (medmindre andet er nævnt).

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

9. juni kl. 17.30-23: Sommerfest. Samvær og dans til levende musik v/Jens Sandager musik. Pris 250 kr. inkl. 3-retters menu, entre og musik ekskl. drikkevarer. Tilmelding senest 2. juni, af hensyn til køkkenet. Alle er velkomne.

DANSKE SENIORER BORDING

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

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

24. maj kl. 9- ca. 17.45: Tur til Søby Brunkulsleje m/guidet rundvisning på ca. 2 timer. Herfra går turen til Søbyhus, hvor der venter en toretters middag, til Stauning Whisky m/rundvisning på ca. 2 timer og prøvesmagning. Derefter kaffe og kage ved bussen. Pris i alt 795 kr. Tilmelding senest 23. april.

DANSKE SENIORER ENGESVANG

Mødested og tid: Dybdalsparken kl. 14 (medmindre andet er nævnt). Se mere: www.danskeseniorerengesvang.dk

19. april: Hyggeeftermiddag

24. maj: Heldagstur til Gl. Estrup. Afg.: Min købmand kl. 8.30 - Brugsen kl. 8.35. Tilmelding senest 14. maj. Pris 400 kr.

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.

16. juni kl. 18: Grillaften på Dybdalsparken. Tilmelding senest 6. juni. Pris 150 kr.

DANSKE SENIORER IKAST

Mødested og tid: Norgesgade 17 – kl. 13-16 (medmindre andet er nævnt). Se mere: www.ikast-pf.dk.

Pris 100 kr. pr. aktivitet - 125 kr. ikke medlem.

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

21. april: Underholdning v/Annemarie Hesselund Beanland "80, fed og færdig"

28. april kl. 18-22.30: Dansk i biblioteket - Kim

DANSKE SENIORER KIBÆK

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

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

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

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

17. april: Generalforsamling. Danske Seniorer Kibæk er vært ved kaffen.

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

DANSKE SENIORER MIDALDERKLUBBEN

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

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

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

19. april: Jens Sandager

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

3. maj: Steen Nielsen. Tilmelding og betaling til forårsfest

10. maj: Stefan

17. maj: Jørgen Bitsch. Forårsfest kl. 17.30

24. maj: Carsten Bo

31. maj: Jens Sandager

7. juni: Steen Nielsen

14. juni: Kristian Danielsen

21. juni: Niels Sloth

28. juni: Jørgen Bitsch

5. juni: Carsten Bo

12.-19. juni: Ferie ingen dans

DANSKE SENIORER SDR. FELDING

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

DANSKE SENIORER VINDERUP

Mødested: Vinderup Aktivitetscenter, Toften 40 i Vinderup (medmindre andet er nævnt).

Formand Mette Overgaard tlf. 21 29 52 69 - [mettekovertgaard\(a\)gmail.com](mailto:mettekovertgaard(a)gmail.com).

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

Banko søndage kl. 19: 23. april - 21. maj

Banko mandage kl. 14: 17. april - 1. maj og 15. maj - 12. juni og 26. juni

15. juni kl. 8: "Ud i det blå" Nærmere oplysninger følger

EGVAD PENSIONISTFORENING

Arrangementer annonceres i Skjern-Tarm Ugeblad

FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Feldborg Sognegård, Bredgade 78, 7540 Haderup (medmindre andet er nævnt).

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

30. maj: Udflugt til falkemanden og den genfundne bro. Rovfugleshow og spising på Pejsegården. Afg. Feldborg kl. 8.45 - Haderup kl. 9. Pris 500 kr. Tilmelding senest 8. maj

15. juni kl. 17: Grillaften i Fårbæk naturpark m/ helstegt pattegris, kartofler og salat. Medbring tallerkner, bestik, glas og drikkevarer. Pris 150 kr. Tilmelding senest 8. juni.

HOLSTEBRO OG OMEGNS EFTERLØN- OG PENSIONISTFORENING

Mødested og tid: Laden, Brogårdsvej 4, Holstebro - kl. 13.30 (medmindre andet er nævnt).

Formand: Ejvind Frederiksen tlf. 23 48 86 33 - [morfarejvind\(a\)gmail.com](mailto:morfarejvind(a)gmail.com) - Husk medbring selv kop.

14. april: 80 år Jubilæum (tidspunkt kommer senere)

Pladespil: 17. april - 1. og 15. maj

Syng og dans kl. 19-22.30: 4. maj

HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

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

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

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

14. juni: Bustur til Vadehavscenret. Afg: kl. 8 fra Kirkepladsen - kl. 8.10 fra Butikscenret i Nord. Tilmelding senest 9. juni. Vi finder et sted og spiser aftensmad. Drikkevarer for egen regning. Pris 400 kr.

ONSDAGSKLUBBEN LEMVIG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

RESEN-HUMLUM SENIORER

Mødested: Rosengården

Tilmeldinger til arr./ture: til Pia tlf. 21 86 15 22 (medmindre andet er oplyst)

Hver tirsdag kl. 14-16.30: Forskellige aktiviteter

21. april kl. 18: Forårs fest. Jane og Peer kommer med musikalske venner og underholder med sang og musik. Pris 150 kr. ikke medlemmer 200 kr. Husk tilmelding

11. maj kl. 18.30: Bryggeri besøg. Afg: Spar Humlum m/bus. Vi ser Thisted bryghus med efterføl-

gende smagsprøver og fortælling om bryggeriet og deres produkter. Pris max. 300 kr. ikke Medlemmer max. 350 kr. Tilmelding hos Erling Jensen 27 81 57 68 senest 2. maj. Betaling: mobilepay 112 712.

16. juni 17: Grill aften på Rosengården. Drikkevarer købes. Pris 125 kr. ikke medlemmer Kr. 150. Husk tilmelding.

RINGKØBING OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested og tid: Medborgerhuset kl. 19, Heringsvej 7A, Ringkøbing (medmindre andet er nævnt). Formand: Peder Aagaard - 25 88 74 48.

3. maj: Svend Erik Larsen, Muldbjerg - musik underholdning

10. maj: Besøg af Farsø Pensionistforening - nærmere info. om tid og sted

7. juni: John Silberg fortæller om sit arbejde i Falck

Juli: Ferie

SKJERN OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Sammenkomster på: Aktivitetscenter Skjern, Nygade 48, kl. 14 (medmindre andet er nævnt). Kontingent 150 kr. - Kontakt Hanne Sunesen på tlf. 23 43 66 76 - mail: [sunese\(h\)gmail.com](mailto:sunese(h)gmail.com)

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

Pladespil: 11. maj - 1. juni

25. maj: Rosa Kildahl "Rosa uden filter" - humoristisk og hudløs ærligt foredrag om Rosas eget liv.

26. maj kl. 19: Danseaften i Højmark - Kim fra Vejrum

8. juni: Udflugt (se Skjern-Tarm Ugeblad)

SPJALD SENIORKLUB

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

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

Tilmelding til ture: tlf. 51 76 98 91

Kontingent: 150 kr./pers./kalenderår

Kroket: tirsdage og torsdage kl. 13.30 på banen ved skolestation. Pris 200 kr. + medlemskab. Kontakt Andreas Tang og Villy Brogaard

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

Petanque: tirsdage kl. 18.30 på banerne på Skolestadion. Pris 200 kr. + medlemskab. Medbring kaffe. Kontakt Peder Kjær

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

3. maj (på plejehjemmet): Underholdning med musikgruppen "Spor 4" fra Aulum, der spiller populær musik og synger for og med os.

24. maj kl. 7.30: Heldagstur til Christiansfeld m/ rundstykker undervejs, rundvisning i det historiske Christiansfeld UNESCO Verdensarv, frokost på Brødremenighedens Hotel. Turen fortsætter mod Kolding og museet Staldgårdens udstilling om Gestapo. Pris 625 kr. inkl. formiddagskaffe, frokost og aftensmad i Spjald. Tilmelding senest den 3. maj (først til mølle). Turen gennemføres

ved min. 40 deltagere. Mødested P-pladsen Skolegade.

STRUER PENSIONISTFORENING

Hver mandag kl. 13: Banko i Aktivitetscenter Struer

TIM OG OMEGNS SENIORKLUB

Mødested og tid: Stationen i Tim – kl. 19 (medmindre andet er nævnt). Kontingent 120 kr.

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

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

Hver torsdag kl. 14: Kortspil i Stationen

VEMB PENSIONISTFORENING

Mødested: Vemb Forsamlingshus (medmindre andet er nævnt). Se www.vempensionistforening.dk.

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

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

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

1.-3. august: Tur til Nordtyskland & Sønderjylland. Pris: 2.695 kr. Tilmelding senest 26. maj til Benny.

VILDBJERG SENIORER

Mødested: Arrangementer foregår i Vildbjerg Sports & Kulturcenter - (medmindre andet er nævnt).

Husk tilmelding: senest 5 dage før til Grethe 26 99 22 37 el. Tove 24 65 04 71

18. april: Bustur til Retromuseet Ulfborg. Afg. kl.13 fra den Gule bygning. Pris 200 kr. inkl. bus, guide, kaffe og kage

10. maj kl. 14: Musikunderholdning og fortælling om tiden som pilot v/Flemming Gammelholm. Pris 70 kr. inkl. kaffe.

12.-14. juni: Bustur til Orø og Isefjorden med 2 nætter på hotel m/morgenmad, 2x aftensmad, 2x frokost og frokostpakke 3.dag, guide på Orø, besøg i Birkegårdens Haver og Lammefjordens Spisekammer. Udførligt program, kontakt Bent. Pris 3.475 kr. pr/pers i dobb. vær. Tilmelding og betaling senest 1. maj tlf. 24 98 72 69 - indbetales på knto.nr. 7670 574 1991. Afg: Den Gule Bygning kl. 7.

ØRNHØJ OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

21. april kl. 19: Pensionistdans i Ørnhøj Hallen - Musik Kim fra Vejrum

RANDERS KREDS

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

HUSK: 8. juni kl. 14: Festlig sommerkoncert med Jens Jacob Tychsen ("Hr Weise"), Amalie Døllerup ("Amanda") og Prinsens Musikkorps i Hermans i Tivoli Friheden i Aarhus: Down Memory Lane. Se mere på danske-seniorer.dk.

ALLINGÅBRO-VIVILD SENIORER

Mødested: Vivild Borgerhus, Århusvej 13 (medmindre andet er nævnt). Formand: Jytte Schmidt, Vivild - tlf. 40 76 88 99 - mail: [jys\(a\)live.dk](mailto:jys(a)live.dk)

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

17. april kl. 13: Linco i Gjeringe - virksomhedsbesøg

2. maj kl. 9: Udflygt til Hobro Gasmuseum og Sejltur med Svanen

18. juni kl. 12: Fællesspisning

DANSKE SENIORER HINNERUP

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

Mini banko kl. 13.30: 26. april - 31. maj - 14. juni

Frit samvær: 19. april - 3., 10. og 24. maj - 7. juni
9. maj kl. 13-16: Underholdning i Voldumhallen v/Peter Vesth og Kristian Rusbjerg, efter kaffen bakkesangerinde Annette Oxenbøl og Søren Riis. Pris 250 kr. inkl. 2 stk. smørrebrød, kaffe/the samt bustransport. Billetter købes i en af Favrskov kommunes pensionistforeninger el. kontakt Rita tlf. 40 42 05 35.

17. maj: Løvspringstur - afg: Foldby kl. 9.55 - afg: Stationen kl. 10.10 - afg: Soften 10.15. Vi kører til Hobro, sejler med Svanen til Mariager, oplever Mariager Kirke og spiser karbonader og is m/frugter på Hvidsten Kro. Pris 550 kr. alt inkl. Billetter købes hos kassereren.

GJERLEV OG OMEGNS SENIORKLUB

Mødested og tid: Aktivitetshuset i Gjerlev - kl. 14 (medmindre andet er nævnt). Alle er velkomne.

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

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

Hver uge er der billard: ring til Jørgen

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

HORNSLET SENIORER

Mødested: Rosengården, Tingvej 22 (medmindre andet er nævnt)

Hver mandag kl. 13-17: Kortspil, alle er velkomne

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

Herrefrokost kl. 12.30: 28. april - 26. maj. Tilmelding til Ove Christensen tlf. 40 30 58 57

Bankospil: 3. og 17. maj - 7. og 21. juni

10. maj: Løvspringstur - "Makværket og vind i håret". Tilmelding til Henning Thorup tlf. 23 23 89 01

23. juni kl. 18: Sct. Hans-aften

KORSHØJ-HARRIDSLEV PENSIONISTFORENING

Bowling: i Bowlingcentret på Mariagervej

MØRKE-ÅDALENS SENIORER

Mødested: Lindegården, Skolevej 19 i Mørke (medmindre andet er nævnt). Formand: Karen Pedersen, Mørke tlf. 25 36 41 76 - [lilbals8544\(a\)gmail.com](mailto:lilbals8544(a)gmail.com)

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

Billard: Hver onsdag - har du lyst, kontakt forman-

den!

Første mandag i måneden kl. 14-16: Banko

Hver tirsdag kl. 9: Træværksted

Hver onsdag kl. 13.30: Krolf

Hver torsdag kl. 10-11.30: Bowling i Ebeltoft

Hver torsdag kl. 12.30: Kortspil

Hver onsdag kl. 14: Bowls

RØNDE PENSIONISTFORENING

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

Tilmelding til arrangementer: Birthe Nielsen tlf. 41 83 00 78 - [birthe8410\(a\)gmail.com](mailto:birthe8410(a)gmail.com). Ved tilmelding får du bekræftelsen på mail eller sms. Tilmelding er bindende (først til mølle)

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

Indbetalinger: Rønne Sparekasse: 9354 - 800 3933 eller MobilePay: 46101

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

14. april kl. 16-18: Bowling - sæsonafslutning

SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

Mødested og tid: Bjerregrav Centret kl. 13.30 (medmindre andet er nævnt).

Mandag kl. 19: Kortspil - alle er velkomne

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

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

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

Fredag kl. 10: Fredagskaffe

27. april: Andagt, Præsten

18. april: Banko

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

2. maj kl. 17: Fælles Grillfest - se opslag

10. maj: Løvspringstur - se opslag

12. maj kl. 10: Bowling

20. juni kl. 12.30: Midsommerfest - se opslag

VOLDUM OG OMEGNS SENIORER

Mødested og tid: Voldum Hallen - kl. 14 (medmindre andet er nævnt).

Formand Robin Hanelius Andersen tlf. 61 36 45 24.

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

Alle er velkomne til alle arrangementer - medlemmer: 60 kr. - ikke-medlemmer: 75 kr. Spørgsmål til underholdning rettes til Jytte eller Hanne

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

4. maj: Pasgaard tøj. Der kan købes kaffe

ØSTER TØRSLEV PENSIONISTFORENING

Mødested: Plejehjemmet Åbakken (medmindre andet er nævnt). Kontakt Formanden Esther Juncher tlf. 23 98 59 84

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

Banko kl. 14: 24. april - 4. og 15. maj - 6. og 19. juni

Bowling: 20. april - 11. maj - 8. juni

3. maj kl. 10-15: Tøj og Sko

24. maj kl. 8: Løvspringstur - se Facebook eller Kontakt Esther Juncher

VIBORG KREDS

*Kredsformand Hans Jørgen Hansen
Tøndborgvej 30, Pederstrup, 8620
Kjellerup
Tlf. 86 82 22 24/23 46 32 15 -
hjhansen46(a)live.dk*

HUSK: 6. juni kl. 14: Festlig sommerkoncert med Jens Jacob Tychsen ("Hr Weise"), Amalie Dollerup ("Amanda") og Prinsens Musikkorps i Herning Kongrescenter: Down Memory Lane. Se mere på danske-seniorer.dk.

ANS-GRØNBÆK PENSIONISTFORENING

Mødested og tid: AIKC, Ans Søpark 30, Silkeborg – kl. 14 (medmindre andet er nævnt).

Deltagelse: i arrangementer er betinget af medlemskab.

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

19. april: Anders Lauenstein, fra skoledreng i Brårup til efterløner. Pris 75 kr. m/kaffe/te og kage.

17. maj: Bankospil

21. juni: Tur til Rosenholm Slot. Afg: AIKC kl. 9.50 eller Rutebilstationen kl. 10. Særrundvisning på Rosenholm Slot, Arilds Gallerie, slottets gamle loft og Arild Rosenkrantz' private værelser og atelier. Herefter kaffe & kage i riddersalen. Pris 450 kr. inkl. bus og entre. Tilmelding senest 22. maj til Asta Østergaard.

DANSKE SENIORER KJELLERUP

Mødested og tid: AL-Huset, Skolegade 5, Kjellerup – kl. 13.30 (medmindre andet er nævnt).

Kontingent: 200 kr./år inkl. SeniorBladet – kontakt formand Hans Jørgen Hansen tlf. 23 46 32 15 - hjhansen46(a)live.dk

HERSOM-BJERREGRAV PENSIONISTFORENING

Mødested og tid: Herredsvejen 102 G, Bjerregrav kl. 14-16 (medmindre andet er nævnt)

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

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

Krolf: onsdage kl. 14-16

Tirsdagscafé: 18. april - 23. maj - 6. juni

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

Banko: 2. og 30. maj

9. maj: Musik v/Spillemandene fra Viborg. Kaffe og amr. lotteri i pausen - pris 60 kr.

16. maj: Afg. kl. 12 - Løvspringstur til Mors. Fossil- og Moler Museum og til Feggesund Færgetro. Stegt ål (mulighed for schnitzel). Tilmelding senest 9. maj

13. juni kl. 17.30: Sommerfest. Drikkevarer medbringes. Tilmelding senest 6. juni

HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

Mødested: Hvilsom Kulturhus (medmindre andet er nævnt).

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

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

KLEJTRUP SENIORERNE

Mødested og tid: Klejtrup Senior og aktivitetscenter, Midtvej 2 i Klejtrup – kl. 14 (medmindre andet er nævnt).

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

17. april: Banko

1. maj: Udflugt til den gamle kanonbunker Tirpitz i Blåvand. Tilmelding senest 23. april. Pris 350 kr. (ikke medlem 400 kr.)

15. maj kl. 12: Pinsefrokost. Tilmelding senest 10. maj. Pris 100 kr.

23. juni kl. 19: Sct. Hans aften. Pris 35 kr.

LEM-VEJBY SENIORER

Åbent petanquebane arrangement afholdes i maj - Forårstur/Aftentur i juni - der arbejdes på sagen - hold øje med opslag.

Hver torsdag kl. 9.45 fra 27. april: Petanquebanerne ved Vejbyvej - alle er velkomne.

8. juni: Sommerudflugt til Fængselsmuseet og Den Genfundne Bro v/Brædstrup med guide, 2-retters menu på Pejsegården, kaffe m/rundstykke på udturen og kaffe m/kage på hjemturen. Pris 450 kr. Afg: Lihme kl. 7.15 - Lem kl. 7.25. Tilmelding senest 31. maj til Ingelise 61 77 58 71 eller Bente (Lihme) 30 95 34 50.

LØGSTRUP SENIORER

Mødested og tid: Løgstruphøje kl. 14, medmindre andet er nævnt.

25. april: Generalforsamling, derefter gratis kaffe, brød og minibanko

9. maj kl. 9: Tur fra Løgstruphøje via Egense/Hals til Frederikshavn m/frokost, guidet tur til Frederikshavn Kirke og i omegnen. Kaffe på Hjallerup Kro på hjemturen. Pris 500 kr. - ikke medlemmer 550 kr. Tilmelding til Jonna tlf. 21 75 23 90 senest 24. april.

LØVEL OG OMEGNS SENIORFORENING

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

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

23. maj: Tur til Rhododendronparken - Afg. kl. 9 fra Løvelhallen. Kaffe fra bussen. Spisning i Bondestuen kl. 12.30. Voergaard Slot, guidet rundvisning kl. 14. Kaffe i slotshaven og hjemme ca. kl. 17. Pris 300 kr. Tilmelding senest 15. maj.

MØLDRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Spisestuen på Plejecenter Toftegården.

Mandag og torsdag kl. 13: Petanque på banerne v/Stationsbygningen - Nye spillere er velkomne

Mandage kl. 13: Kortspil - Nye spillere er velkomne

1. tirsdag i hver måned kl. 14: Lotterispil - Husk lotterispil den 2. maj

16. maj: Heldagsudflugt - Rundtur i din kommune. Bustur fra Møltrup via Kølsen, Hjarbæk til Daugbjerg Minilandsby, Mølle og Kongenshus Mindepark. Grønhøj Kro og Museum inkl. 2-retters middag. Sejlur med Margrethe på Viborg-søerne. mm. Pris 400 kr. inkl. formiddagskaffe, middag og eftermiddagskaffe. Bindende tilmelding, senest 8. maj til Kirsten Bech 30 29 86 69 eller Maja 51 41 12 24.

THORNING SENIOR KLUB

Mødested og tid: Bakkegården kl. 14 (medmindre andet er nævnt). Formand: Morten Pedersen 53 29 82 82/86 88 01 91 mail: kamo(a)dlgtele.dk

10. maj: Foredrag v/Kurt Leth fortæller om sit liv. Pris 75 kr.

7. juni: Heldagsudflugt til Hobro og Mariager. Vi sejler fra Mariager til Hobro med hjuldamperen Svanen og spiser på hotel Bramslev bakker. Afg. fra skolens P-plads kl. 8. Tilmelding til Morten senest 2. juni

23. juni: Sankt Hansfest i samarbejde med Bruerrådet

ULBJERG SENIORER

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

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

VAMMEN SENIORER

Mødested: Konfirmandstuen (medmindre andet er nævnt).

VORNING-KVORNING-HAMMERSHØJ OG PENSIONISTFORENING

Formand: Hans Hulvej tlf. 51 91 14 61 - hanshulvej(a)hotmail.dk

19. maj kl. 10: Kør-selv-Løvspringstur til Fussingø - afgang fra Spejderhuset

4. juni: Trekantsruten v/Mariager Fjord. Pris 265 kr.

22. juni: Bustur til Mandø. Pris 755 kr. Tilmelding til Sørensen Rejser

ØRUM OG OMEGNS SENIORER

Mødested og tid: Højvængen – kl. 14 (medmindre andet er nævnt). HUSK: kop og tallerken.

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

Mandag kl. 9.30-10.30: Spinning i Tjelecenteret, 25 kr. pr. gang

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

19. maj kl. 9.30: Hammershøj Kør-selv-løvspringstur til Fussingø. Vi mødes ved Spejderhuset og kører i egne biler til den nyudsprungne skov. På et tidspunkt finder vi en plads ude eller inde, afhængigt af vejret – og spiser den medbragte mad. Samkørsel kontakt Ellen

4. juni: Trekantsruten ved Mariager Fjord i egne biler til Hobro (tidspunkt aftales ved tilmelding) – m/sejlur med hjuldamperen Svanen til Mariager og sandwich ombord. Drikkevarer skal købes ombord. Veterantog fra Mariager til Handest og bus tilbage til Hobro. Pris 250 kr. + kørsel.

22. juni: Med Sørensen rejser til Mandø. Der er reserveret 40 pladser (først til mølle). Pris 755 kr. Tilmelding til Sørensen rejser

KREDS ØSTJYLLAND

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

HUSK: 8. juni kl. 14: Festlig sommerkoncert med Jens Jacob Tychsen ("Hr Weise"), Amalie Dollerup ("Amanda") og Prinsens Musikkorps i Hermans i Tivoli Friheden i Aarhus: Down Memory Lane. Se mere på danske-seniorer.dk.

AKTIVE SENIORER SILKEBORG

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

Til- og framelding til dans/bankospil/ture: til formanden på tlf./sms kl. 10-12 torsdag i ugen før arrangementet.

Tilmelding til øvrige arr.: til Inge Marie Bach – el. senest sidste tilmeldingsdato i Rosengårdscen-tret kl. 10-11.

Danseaftener kl. 18.30: døren åbnes kl. 17.30 - Lunden

Bankospil kl. 13.30: - døren åbnes kl. 12: 50 kr. for deltagelse inkl. kaffe og kage - Nordre fælleshus

2. maj: Sommerfest. Musiker Jørgen Bitsch

Bankospil: 18. april - 16. maj

23. maj kl. 11-15: Sejltur med Hjejleselskabet – ud at se den udsprungne grønne skov med 2 stk. smørbrød med øl/vand, kaffe & kage på hjem-turen: Max 70 pers. Pris inkl. alt 350 kr. pr/pers. Afg. fra Hjejlelekioksen. Tilmelding senest 24. april.

22. juni kl. 6.50-ca. 18: Tur til Ribe, Marsk Tower og Gram Slot m/rundvisning på Gram Slot, besøg i til det 25 m. høje Marsk Tower og guidet rundvisning i Ribe. Pris 775 kr./pers. inkl. 2-retters mid-dag i Skærbæk og kaffe/kage ved bussen inden hjemturen. Afg: Rosengårdcentret kl. 6.50 - Jysk Arena kl. 7. Tilmelding senest 13. juni.

BRYRUP SENIORKLUB

Mødested: aktivitetscentret Jens Bæks Gård, Bry-rup – kontakt: bryrupseniorclub(a)hotmail.com

Formand: Inger Mejhdahl tlf. 40 95 67 64 – inger.mette(a)hotmail.com

8. juni: Spis sammen

31. august: Heldagstur

16. november: Julefrokost

Bankospil kl. 19: 13. april - 11. maj - 1. juni

BRÆDSTRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Klippen Brædstrup, Nørregade 27, 8740 Brædstrup

Tilmelding til arr.: Steven 29 17 09 80 el. Grethe 28 60 26 60. Senest 8 dage før. Fast plads på bus-ture: 50 kr.

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

7. maj: går turen til Prag

17. juni: Revy i Rottefælden i Svendborg. Turen starter kl. 10.30 fra Vestergade - kl. 10.45 fra Bre-desvej og forventet hjemkomst kl. 18. Pris 775 kr. buskørsel, billet til revyen og en platte.

DANSKE SENIORER BEDER-MALLING

Mødested: Lokalcenter Eskegården Byagervej 115, Beder (medmindre andet er nævnt).

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

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

Gratis Foredrag v/rådgiver fra Familioetamen-te.dk

2. maj: Udflugt til Strandingsmuseet i Thorsminde samt Hornvarefabrikken I Bøvlingbjerg (Detaljer fremsendes senere)

20. juni: Udflugt til Tingbæk Kalkminer og Skivum Krat (detaljerne fremsendes senere)

22.-24. august: 3 dages tur til Syd – Sjælland og Møn. Arrangeres i samarbejde med Rejseriget. Pris 4.198 kr. pr./pers. Tillæg 500 kr. for enk. vær.

Tilmelding senest 15. juni.

DANSKE SENIORER FUNDER

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

Onsdage i lige uger kl. 9.30: Krolf på Idrætsplad-sen ved Forsamlingshuset. Foreningen har spil-leudstyret. Ingen tilmelding – bare mød op. Kon-taktperson: Mona Fisker tlf. 21 30 66 27.

DANSKE SENIORER HØJDERYGGEN

Mødested og tid: Bavnehøj 13.30 (medmindre andet er nævnt).

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

Bankospil: 2. onsdag hver måned

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

25. april: Modeopvisning

26. maj kl. 12-16: 75 års jubilæumsfest

15. juni: NY dato! Bustur til Botanisk Have Århus, herom senere

DANSKE SENIORER ØRTING-FALLING

Mødested og tid: Sognehuset, Bilsbækvej34 Ør-ting, kl. 13.30 (medmindre andet er nævnt).

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

10. maj: Udflugt, herom senere

DOVER RY PENSIONISTFORENING

Mødested: Fællesskabets hus

Tilmelding til ture: Ulla 86 89 19 01

Bankospil kl. 14: 4. maj - 1. juni - 3. august - 7. september - 5. oktober - 2. november - 7. decem-ber

EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

Mødested: Ejstrupholm Hallen (medmindre andet er nævnt). Husk at medbringe medlemskort. Årligt Kontingent 100 kr.

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

Kontakt info til arr./ture: Birthe Jensen 29 65 33 37. Conni Hansen 40 18 46 27. Leder Thomas 27 91 42 35. Anne 40 56 55 01. Karl Viggo 75 77 22 90. Leder Hanne Jensen 61 69 23 52. Leder Svend 20 64 45 17.

Jytte 61 46 65 48. Ellen 29 91 72 64. Rikard 25 61 70 54. Oda 22 98 84 07. Uffe 21 44 33 27.

Yoga/gymnastik, ture, høstfest og julefrokost be-des forudbetalt på kto. nr. 5546 – 5460 603 181 eller mobilepay 174072 - Husk at skrive navn og hvad der indbetales til.

Ferielukket: juni/juli

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

Mandage kl. 14: Kortspil for medlemmer frem til april. Pris 30 kr. for kaffe. Tilmelding til Karl Viggo **Mandage kl. 8.15-9.30:** Yoga/gymnastik. Pris kr. 200. (Slutter april) (starter oktober). Leder Hanne Jensen

Petanque på Enghavevej: Hver tirsdag kl.14-16 (opstart 2. maj). Pris 50 kr. Medbring gerne selv petanque kugler. Leder Anne

Bankospil kl. 14-16.30: 9. august - 13. september - 11. oktober - 8. november - 13. december

Bowling i Brande kl. 13 – 15: 19. april - 17. maj. Pris 50 kr. pr. gang m/kaffe + medlemskort. Leder Svend el. Rikard.

2. maj kl. 18: Spis sammen. Pris 120 kr. for flæske-steg & kaffe m. småkager + drikkevare

10. maj kl. 14-16.30: Bankospil m/kaffe før ferien

22. maj: Tur m/Sørens Rejser Rundt om Lillebælt. Pris 695 kr. pr./pers for bus, kaffe & rundstykker, 2-retters menu inkl. 1 drik, 2 x færgе, kaffe og kage. Afg: Ejstrupholm Hallen kl. 7. Tilmelding 2. maj til Oda og Anne.

HEDENSTED PENSIONISTFORENING

Hver torsdag kl. 19: Bankospil på Bøgely. Se nær-mere i Hedensted Avis

SENIORFORENINGEN FOR GALTEN OG OMEGN

Mødested: Sognegården, Smedeskovvej 2, Galten

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

17. april kl. 13: Generalforsamling

TODBJERG-MELJBY-HÅRUP-HJORTSHØJ PENSIONISTFORENING

Mødested: Hjortshøj Folkehus, Hjortshøj Stations-vej 40. Formand: Leif Pedersen tlf. 25 52 40 71

25. april: Tur til Søhøjlandet/Klostermølle

24. maj kl. 19: Koncert med Reel de Quebec San-ge, instrumentale numre og danse med drivende rytmer. Sprudlende musik fra Canada, De britiske øer og Danmark.

20. juni kl. 14: Grilleftermiddag/aften på Model-banen. Vi får kørt en masse ture på togbanen

VIRKLUND SENIORKLUB

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

VOEL-SMINGE SENIORER

Mødested: Hyggekekrogen, Haraldsvej 2, Voel (medmindre andet er nævnt). Yderligere infor-mation om de enkelte arrangementer se opslag i Hyggekekrogen, på tavlen ved det tidligere biblio-tek og i Brugsens flaskerum.

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

9. maj: Heldagstur til Mandø med Sørens rejser

13. juni kl. 13.30: Mossø rundt. Vi mødes på Haral-dsvej og kører sammen rundt om Mossø, kaffe undervejs

ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

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

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

16. maj: Udflugt til det vestlige Sønderjylland, program følger

ORGANISATIONSKONSULENT

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