

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 10. ÅRGANG · NR. 4 · AUGUST 2022

SENIOR BLADET

SIDE 22

Thærdighed
belønnet i
Hellevad-
Egvad

SIDE 14

Gammel vin
på nye flasker?



REGION
HOVEDSTADEN



VI HJÆLPER HINANDEN

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

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

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

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

Ansvarshavende redaktør
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse
SeniorBladet nr. 5 2022
udkommer 21. oktober
Deadlines: Redaktion: 12/9
Aktivitetskalender: 5/9

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. 5:
7/9 kl. 8

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136

Forsidefoto
Inga og Lise
på duocyklen
Foto: Helle-
vad-Egvad
Pensionist-
forening



ET JÆVNT OG MUNTERT, VIRKSOMT LIV PÅ JORD

Sommeren er en tid med festivaler, mest for unge, men i 2019 åbnede højskolen Marielyst på Falster den første Seniorfestival, der blev en stor succes. Coronaen lukkede for alt i 2020 og - 21, men her i sommeren 2022 lykkedes det igen. To dage med et imponerende flot program og en skøn blanding af sang, oplæg, debat, dans, livshistorier mm., som samlede seniorer fra hele landet. Hvor er det dejligt at være med i, ikke mindst i lyset af alt det, vi har været igennem.

Jeg mindedes en sang, Grundtvig skrev, da han var 89 år gammel: "Et jævnt og muntert, virksomt liv på jord", hvor han med få ord udtrykker, at det vigtige ikke er, hvad man er, eller hvor gammel man er, men at man gør folkegavn. At man bevarer sin undren og nysgerrighed, er til nytte i fællesskabet og oplever glæden ved livet, lige til det sidste. At "vi hjælper hinanden", som vi siger i Danske Seniorer.

Der er nogle ubehagelige fordomme i samfundet om, at alderdom er lig med sygdom og død og det er selvfølgelig rigtigt, at livet ender på den måde, men hvis man tror, det gælder hele livet fra den dag, man stopper på arbejdsmarkedet, tager man grumme fejl. Sandheden er, at seniorlivet i virkeligheden er starten på en fase i livet, hvor nye døre åbner sig og hvor pensionen sikrer, at man ikke behøver

at få penge, for det man laver. Fra nytåret 2023 kan man ovenikøbet, hvis man magter det og arbejdsgiveren er positiv, fortsætte med lønnet arbejde, uden at pengene fradrages i folkepensionen. Alt i alt rummer seniorlivet en frihed til at være aktiv i foreninger, samle familie og børnebørn, eller dyrke sine interesser, drage omsorg for svagt stillede, rejse.

Eller tage på højskole. Det sidste er der faktisk rigtig mange, der gør. På Grundtvigs tid var højskolerne kun for unge, men i dag er over 40 % af kursisterne på højskolerne over 65 år. 75 % af seniorerne er kvinder og kun 25 % er mænd. Tankevækkende, ikke sandt? Jeg tør ikke gøre mig klog på, hvorfor de mange kvinder ikke lokker mange flere mænd til, men jeg er sikker på, at søgningen til højskolerne – som til vores mange foreninger – hænger sammen med, at behovet for læring i fællesskab med andre ikke stopper, når man forlader arbejdsmarkedet. Vi fortsætter med at leve et jævnt og muntert, virksomt liv, som vi har gjort det livet igennem.

Med venlig
hilsen

Per K. Larsen,
Landsformand



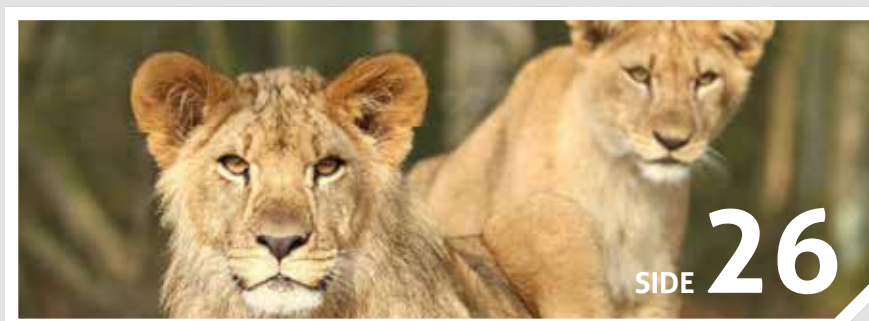
INDHOLD



Hjælp dig selv i trafikken



At være frivillig er god underholdning for en selv.



Kom gratis med Danske Seniorer i Zoo – Løverne i Givskud glæder sig allerede.

4 Kort nyt

4 Nyt om DS

6 Etly Randløv

Mindeord: Vores frivillige ildsjæl Etly Randløv er død.

10 Valgurnen kan også komme til dig

Kan du ikke forlade dit hjem eller din sygeseng, kan valget komme hjem til dig.

12 Musik og sang skal afgøre Danmarks bedste plejehjem

33 plejehjem i øst og vest er indstillet til prisen. Læs mere om afstemningen – og lad dig inspirere til mere musik, når du besøger demensramte.

14 Er det bare gammel vin på nye flasker?

Danske Seniorer satte den ny ældrelov til debat på SeniorFestival2022.

16 Hvem har ansvaret for din medicin?

Læs om vores debat om medicinsikkerhed på SeniorFestival2022.

18 Jeg tror på, det er godt at mødes om noget!

Her bor vi i Jylland: Danske Seniorer flyttede sidste år ind i KlostergadeCentret i Aarhus.

20 Du mærker din alder, når du falder

Seniorer kommer værre til skade end andre – se hvordan du undgår ulykker.

22 Ihærdighed belønnes!

Hellevad-Egvad Pensionistforening fik tilskud til indkøb af en duocykel – og lokalområdets hjælp til opbevaring, service og forsikring.

26 Danske Seniorers store dyredag

Kom gratis i Zoo – løverne venter spændt!

29 Kulturkassen

30 Kom med i teatret

33 Dans med en sang og hold hjernen i gang

Nyt tiltag på Rude Strand Højskole.

34 Mere fælles og mere parløb på Liselund Højskole

Bliv glad og klog på verdens ældste seniorhøjskole.

36 Hjerteligt tillykke til Rude Strand Højskole

38 Billet mrk ...

39 Krydsord

40 Aktivitetskalender

47 Rejsehjørnet

KORT NYT

DET 4. CORONA-STIK

Fra og med den 1. oktober vil alle borgere over 50 år blive tilbudt et fjerde vaccinstik mod Corona-varianterne.

Plejhjemsbeboere og særligt udsatte fx mennesker med kroniske sygdomme, får allerede fra 15. september adgang til et fjerde vaccinstik. Nogle udsatte grupper, har allerede fået tilbudt et såkaldt booster-stik i juli måned.

Vaccinen er gratis.



INFLUENZA-VACCINE FRA 1. OKTOBER

Influenza er en virusinfektion, der kan ramme alle, hyppigst i vintersæsonen. For nogle kan sygdommen være særligt alvorlig og udvikle sig livstruende.

Fra 1. oktober 2022 kan du gratis blive vaccineret mod influenza, hvis du er fyldt 65 år, gravid i 2. eller 3. trimester, lever med en kronisk sygdom eller på anden vis er i særlig risiko.

I år anbefaler Sundhedsstyrelsen desuden, at sundheds- og plejepersonale og børn i alderen 2-6 år bliver vaccineret mod influenza.

EKSTRA ÆLDRECHECK UDBETALES I TO PORTIONER

Regeringen har lovet, at pensionister, der modtager ældrecheck, vil modtage et tilskud på i alt 5.000 kr. som kompensation for de stigende energipriser og de støt stigende priser i samfundet.

Beløbet vil blive udbetalt af to om-

gange i to lige store portioner i hhv. 2022 og 2023.

Første overførsel forventes i det sene efterår i år, resten i starten af 2023.

Beløbet er skattefrit.



DEN AKUTTE VARMECHECK?

I marts besluttede et flertal i Folketinget, at husstande med en årlig husstandsindkomst under 650.000 kroner efter AM-bidrag, der også har en varmekilde, der er ramt af høje prisstigninger kunne få en "akut" varmecheck på 6.000 kr.

Disse varmekilder er eget gasfyr, fjernvarme med en gasandel på mere end 65 % eller baseret på el og gas, elpaneler og varmepumper.

Planen er, at checken skulle udbetales i august og september

BORTFALD AF MODREGNING I ÆGTEFÆLLE INDKOMST FRA 1. JANUAR

Fra og med 1. januar 2023, vil du ikke længere blive modregnet i din sociale pension, hvis din samlever eller ægtefælle har indkomst ved arbejde.

Hvis din samlever eller ægtefælle har lønindkomst eller indkomst, der midlertidigt erstatter denne som fx dagpenge, vil du derfor ikke blive modregnet i din egen sociale pension.

INGEN MODREGNING FOR UKRAINE-HJÆLPERINDKOMST

Ruslands brutale invasion af Ukraine har drevet mennesker på flugt – også mod Danmark. Det har skabt et behov for hænder, der kan hjælpe med indsatsen over for de ukrainske flygtninge.

Borgere på folke-, førtids- eller seniorpension, der arbejder et sted eller med en opgave, der hjælper de ukrainske flygtninge, vil derfor ikke blive modregnet af deres indtægter i deres sociale ydelser.

NYT OM DS

VELKOMMEN TIL:

Assens Pensionistforening, der her i sommer har genindmeldt sig i Danske Seniorer.

Vi siger velkommen til foreningen og medlemmerne, som nu også får adgang til de mange rabatter og fordele ved at være medlem af Danske Seniorer.

TILLYKKE

På SeniorFestival2022 trak vi lod blandt alle som på festivalen tilmeldte sig nyhedsbrevet om to billetter til en af vores otte teaterkoncerter med Trine Pallesen *Ta' mig som jeg er*.

Den heldige vinder er Flemming Andersen, der har fået besked og selv kan vælge, hvor han vil nyde sin gevinst.



STØT DANSKE SENIORER MED EN DONATION

Danske Seniorer er en af de organisationer, der af SKAT er anerkendt af som almennyttig organisation jf. Ligningslovens § 8A.

For at bevare status skal vi kunne dokumentere, at vi årligt har minimum 100 gavegivere. Den enkelte gavegiver skal i løbet af året have givet mindst 200 kr. til organisationen.

Derfor beder vi nu om donationer fra alle, som kunne have lyst til at støtte det gode arbejde for et bedre og sjovere seniorliv.

HAR DU SET ...

Danske Seniorers nye hjemmeside? Vi har gjort den nemmere at læse, frisket den op med vores egne farver – og ikke mindst gjort det nemmere at finde rundt på den.

Vi har bl.a. samlet nyheder under Ak-

tuelt & Viden – koncerter og oplevelser finder du øverst på siden – og har du brug for at kontakte en af vores medlemsforeninger, finder du dem nu nemt og hurtigt i vores interaktive kort.

Vi håber, du kan li' den!

PROTESTER GIVER POTE!

I september holder Folketingets Skatteudvalg høring om den kommende bekendtgørelse om almennyttige lotterier. Denne bekendtgørelse har også betydning for bankospil i foreningerne. I starten af 2022 blev et udkast til ny bekendtgørelse sendt i høring, men den blev mødt af protester fra bl.a. Danske Seniorer og blev derfor trukket tilbage. Det første forslag ville nemlig gøre det mere bureaukratisk og i visse tilfælde også dyrere for foreninger,

der ofte spiller banko – også selvom der ikke er et stort overskud.

Heldigvis lyttede politikerne til kritikken, og Danske Seniorers direktør Katrine Lester er inviteret til Skatteudvalgets høring. Her vil hun repræsentere seniorforeningerne, og sætte fokus på, at mange foreninger ikke spiller banko for at tjene penge, men fordi det er en hyggelig og social aktivitet, der skaber fællesskab og samvær for mange seniorer.

Lad os arve 30% – så får dine arvinger mere

Godkendelsen betyder også, at Danske Seniorer er fritaget for at betale boafgift af arv mv.

Læs mere om, hvordan 30 %-regel kan være en fordel for dine arvinger, på www.danske-seniorer.dk/stoet-os.

ETLY RANDLØV

Vores frivillige ildsjæl Etly Randsløv er død 81 år gammel.



Etly var næsten en institution i Danske Seniorer. Etly og hendes mand Erik blev frivillige på kontoret i Griffenfeldgade i 1990'erne i det, der dengang hed Pensionisternes Samvirke. Etly var en ildsjæl udover det sædvanlige. I mange år hjalp hun fast i administrationen, og hun har altid været en stor del af det sociale liv i sekretariatet. Igennem årene har Etly været med til at afvikle vores koncerter, lave udflugter og har været involveret i utallige aktiviteter for medlemmerne. Etly var også hjertet bag mange arrangementer for de frivillige i Danske Seniorer, og ikke mindst stod den årlige mo-deopvisning hendes hjerte nært. Etly havde et stort socialt engagement, og det var naturligt for hende altid at tilbyde sin hjælp og kæmpe for dem, der ikke havde helt så mange kræfter som hun selv.

Hun var et kendt ansigt ikke bare i Danske Seniorer, men også i sit boligområde, i sin partiforening i Socialdemokratiet og ikke mindst i Dansk Folkehjælp, hvor hun var samarit igennem årtier.

Etly var et udadventt og festligt menneske, der satte pris på godt humør og godt selskab. Mangen en formand og direktør har i årenes løb oplevet Etlys ukuelige energi og kærlighed til Danske Seniorer, levende interesseret som hun var, i at alle skulle trives. Selvom kræfterne det sidste års tid var færre, var engagementet ikke mindre.

Nu er Etly ikke mere. Hun gik bort 21. juni efter kortere tids sygeleje.

Vores tanker går til Erik og resten af familien. Æret være Etlys minde.

MÅNEDENS Ø-DEAL

Kærestestur i højsæsonen
til Danmarks eneste voksenhotel



3 oplevelsesrige dage på romantiske Ærø

Prisen inkluderer

2 x Overnatning i dejligt standard dobbeltværelse på Ærø Hotel, 2 x Stor morgenbuffet, 2 x 2-retters aftenmenu, 1 x Velkomstkurv med snacks og mousserende vin, 1 x 3-timers guidet bustur på Ærø samt færebillet t/r med ÆrøXpressen (sejler mellem Langeland og Ærø)

Datoer for ankomst i 2022

Juni: 1. 5. 7. 9. 11. 13. 15. 17. 19. 21. 23. 25. 27. samt 29.
Juli: 2. 4. 6. 8. 10. 12. 14. 16. 18. 20. 22. 24. 26. 28. samt 30.
August: 7. 14. 21. samt 28.
September: 4. 11. 18. samt 25.

Kun
1.845,-
Pr. person



Benyt annoncekoden C23 og book direkte på
www.aeroehotel.dk eller tlf. 6253 2406

4 grunde til at hjælpe dit blodløb

1 Hukommelse

Har du svært ved at huske, kan det være på grund af blodomløbet. Mange oplever også, at det bliver sværere at koncentrere sig. Det er nemlig to sider af samme sag. Ginkgo biloba indvirker på kredsløbet i de små blodkar.

2 Indlæring

Din evne til at lære er også relateret til blodomløbet. Med et godt blodløb får du de bedste betingelser, når du giver dig selv og din hjerne nye udfordringer.

3 Syn og hørelse

En godt blodløb er afgørende for et godt syn og hørelse. Ginkgo biloba fremmer blodomløbet, hvilket er specielt godt for synet og hørelsen.

4 Træthed

Blodomløbet kan også have indflydelse på træthed og udmattelse. B6-vitamin i Tempozil bidrager til at mindske træthed og udmattelse.



ANNETTE CLAUSEN, BRØRUP

Jeg fik hjælp af ginkgo biloba

Gennem de sidste 20 år har Annette været udfordret på sit syn. Ved et tilfælde genopdagede hun ginkgo biloba med de mange egenskaber, som hun i sin tid skrev om til sin gartnereksamen - og så blev hendes interesse vakt. Annette valgte at prøve Tempozil med ginkgo biloba-ekstrakt. Det har hun ikke fortrudt.

Læs hele Anettes historie på wellvita.dk



Uskarp og glemsom?

HJÆLP DIT BLODOMLØB, SÅ DET KAN HJÆLPE DIG!

Med alderen kan vi opleve, at skarpheden ikke er, som den var engang. Det kan skyldes blodomløbet, som naturligt forandres med alderen. Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet.

Mange af os genkender det nok: Du skulle huske at købe noget vigtigt i dag og skrev det ikke ned, for "det kan jeg sagtens huske!". Alligevel var det langt væk, da du skulle bruge det. Eller måske du er blandt dem, der ofte er gået ind i et rum, fordi du skulle ... hvad var det nu??

Når man kommer lidt op i årene, oplever mange, at hukommelsen ikke længere er, hvad den har været. Hørelsen og synet er måske også blevet ringere. Det er ganske normalt og kan bl.a. skyldes

forandringer i kredsløbet – især i de små blodkar.

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet (mikrocirkulation). Kosttilskud med ginkgo biloba hører til blandt de mest solgte i verden.

Mærk forskellen

Da ginkgo biloba indvirker på kredsløbet i de små blodkar, vil man med et dagligt tilskud af ginkgo biloba gradvist kunne mærke en positiv indflydelse på hukommelsen. Det vil

også have indflydelse på f.eks. synet og hørelsen. Derudover indeholder Tempozil Vitamin B6, som bidrager til at mindske træthed og udmattelse.

Blodomløbet forandres med alderen

Af det blod, der cirkulerer rundt i kroppen, får hjernen ca. 20 %. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, er det med til at mindske f.eks. hukommelsesproblemer. Naturligvis nyder hele kroppen godt af, at blodomløbet fungerer normalt.

Prøv Tempozil med bl.a. ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på blodcirkulationen i de små blodkar.

Prøv til halv pris

Tempozil kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke. Nu kun kr. 119,- (2 måneders forbrug)

Ingen bindingstid.

Kan betales efter varen er modtaget.

📞 RING: 82 30 30 40
Man-fre 8:00-16:00

🌐 WEB: www.wellvita.dk

wellvita® Energivej 4
6700 Esbjerg

★ Trustpilot



Ginkgo biloba og biokemiske mekanismer

Ginkgo biloba, også kaldet tempeltræet, er en meget stærk træsort. Nyeste forskning bekræfter, at ginkgo biloba har evne til at leve længe (1000 år eller mere) pga. biokemiske mekanismer, så langt liv og ældningsprocesser holdes i balance.

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet (mikrocirkulation). Kosttilskud med ginkgo biloba hører til blandt de mest solgte i verden.

Magnet-strømperne er helt

- Hvis du prøver dem, vil du ald



Endelig er de nye magnet-strømper klar!

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

Fantastiske strømper af god kvalitet!

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

Gratis gave

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



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

klart årets store nyhed.

rig bruge andre strømper -



De bedste strømper jeg nogensinde har prøvet!

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



Jeg har kasseret alle mine gamle strømper!

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

Derfor styrker magnet-strømperne dig:

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

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

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

1 par Magnet-strømper kr. 199,-

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

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

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

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

VALGURNEN KAN OGSÅ KOMME TIL DIG

Hvis du er syg eller fysisk ikke kan møde frem på afstemningsstedet på valgdagen, kan du søge om at få brevstemmesedlen bragt til dig.



Måske er der allerede udskrevet valg til Folketinget, når du læser dette – hvis ikke, kommer det nok snart, hvis man skal tro banken på vandrørerne...

Alle stemmeberettigede får forud for et valg tilsendt et valgkort fra kommunen, der fortæller, hvor man skal afgive sin stemme. Er man bortrejst kan man brevstemme, typisk på det lokale bibliotek – og det samme gælder, hvis man er syg eller af andre årsager ikke kan forlade sit hjem:

Syge, indlagte, indsatte kan også stemme hjemme

Nogle vælgere – fx sengeliggende, indlagte på fx sygehus eller plejehjem og indsatte i fængsler – vil være forhindret i at møde op på deres valgsted. De kan søge om at brevstemme hjemme eller der, hvor de nu opholder sig.

Så er du selv – eller måske en i din familie eller omgangskreds – syg eller fysisk ikke i stand til at møde frem på valgstedet, får du her opskriften på, hvordan I kan udøve jeres demokratiske ret:

Søg om tilladelse på nettet, på papir eller telefon:

Du skal søge den kommune, du på valgtidspunktet opholder dig i, om at stemme i dit hjem – eller alternativt: på sy-

gehuset, institutionen, i fængslet.

Du skal bruge et særligt skema, som ligger på Bolig- og indenrigsministeriets hjemmeside. Der oprettes et særligt skema til hvert valg – og det offentliggøres, så snart valget er udskrevet. Du finder det her: www.valg.im.dk/valgmyndigheder

Modtager du praktisk hjælp hjemme fx af hjemmehjælper, hjemmesygeplejerske eller andre, kan du få ansøgningskemaet af dem.

Du kan indgive ansøgningen om at brevstemme hjemme ved personlig henvendelse, pr. post eller e-mail.

Du kan også indgive ansøgningen telefonisk ved at ringe til kommunen.

Aftal tid til stemmebesøg

Bliver din ansøgning godkendt, aftaler du og kommunen et tidspunkt, hvor to brevstemmemodtagere kommer ud til dig med en brevstemmeseddel.

Deres opgave er at registrere dig som vælger og udlevere stemmesedlen. Når du har udfyldt den og lagt den i en kuvert og lukket denne, sørge de for, at din brevstemme når frem til dit lokale valgsted.

Er du indlagt på et hospital eller indsat i et fængsel eller arresthus, er det personalet dér, der fungerer som brevstemmemodtagere.

Tidligst 4 uger før

Du kan søge om at brevstemme i hjemmet fra tidligst fire uger før og til senest kl. 18 tolv dage før valget/folkeafstemningen.

Kommunen kan dog have fastsat en senere frist for indgivelse af ansøgningen. Du kan få oplyst i din opholdskommune.

VIL DU VÆRE VALGHJÆLPER?

Alle, der er stemmeberettiget på valgdagen, kan blive valghjælper i din kommune – som valgstyrelse, valgtilforordnet el. fx brevstemmemodtager. De er med til at sikre, at alt foregår efter reglerne.

På valgdagen møder man op kl. 7.00 og ved folketingsvalg bliver man, indtil listestemmerne er talt op. Personlige stemmer tælles først dagen efter.

Belønningen: er godt selskab, forplejning hele dagen og et mindre beløb i diæter, som der skal betales skat af.

Du kan tilmelde dig via en lokal partiforening – eller direkte til kommunen.

Prøv høreapparater gratis



- Gratis høreprøve og ekspertrådgivning
- Den nyeste og mest avancerede teknologi
- Gratis 30 dages prøveperiode
- Tag dit tilskud med

Se mere på audika.dk

Bestil tid på
78 73 75 16

 **Audika**
Din ekspert i hørelse

oticon
life-changing technology

MUSIK OG SANG SKAL AFGØRE DANMARKS BEDSTE PLEJEHJEM

Danske Seniorer kårer igen i år Danmarks bedste plejehjem. I år er målestokken noget så skønt som musik og sang. For det viser sig faktisk, at musik og sang ikke bare fyrer op for det gode humør, men også kan bruges som et effektivt middel til at udføre ældrepleje af høj kvalitet. Bedre ældrepleje for alle ældre vel og mærke.



Musikken er en gammel opfindelse, som ifølge nogle kilder kan dateres tilbage til omkring 700 f.v.t. Og siden har musikken akkompagneret menneskeheden. Hvem ville nogensinde betvivle skønheden i Beethovens Måneskinssonate eller genistregen i Chopins første ballade? Og hvem kender ikke klassiske hits som Elvis' "Jailhouse Rock", Bee Gees' "Stayin' Alive" eller Abbas "Dancing Queen".

Musikken er uden tvivl en af menneskeheds absolut største bedrifter og kan bruges til alt fra stimulering af sanserne til undervisning.

Musik integreres i

større grad som et middel til god og sjov ældrepleje. Musik kan særligt hjælpe demensramte med at forebygge udadreagerende adfærd og give dem en lykkeligere hverdag. Mange danske plejehjem benytter sig allerede nu af metoden og det giver lykkeligere beboere og en sjovere hverdag for de ansatte i hjemmeplejen og på plejehjem. Derfor har vi i årets kåring af Danmarks bedste plejehjem sat fokus på sang og musik i hverdagen.

35 plejehjem indstillet til prisen

Danske Seniorer har indtil videre modtaget indstilling af 35 private og offentlige plejehjem til prisen som Danmarks bedste til musik og sang i dagligdagen.

De 35 plejehjem ligger i både øst og vest – fra Sæby i Nordjylland til det sydlige København i Brøndby. 17 af indstillingerne peger på plejehjem i Jylland og 18 på Sjællandske plejehjem. I begrundelserne beskrives det ofte, hvordan integration af musik i ældreplejen typisk er forbundet med god ledelse, dygtige medarbejdere og en god arbejdsplads. Det beskrives blandt andet, hvordan et musikarrangement nemt kan frembringe "et smil på læben" af ældre, som normalt lider af svær demens.

Det sker der nu

En arbejdsgruppe i Danske Seniorer undersøger de indstillede plejehjem og vælger på baggrund af kriterierne om inddragelse af musik og sang hvilke plejehjem, som går videre i konkurrencen. De udvalgte plejehjem beskrives kort i et katalog, som forelægges Danske Seniorers forretningsudvalg, som nominerer fem til prisen.

Afstemning i oktober

I oktober åbnes der for afstemning om Danmarks bedste plejehjem på www.danske-seniorer.dk – perioden oplyses i vores nyhedsbreve, så hvis du vil være helt sikkert på ikke at gå glip af muligheden for at stemme på dit plejehjem, kan du tilmelde dig vores nyhedsbreve.

Kåring i november

Vinderen kåres i november, hvor Danske Seniorer kommer på besøg og overrækker prisen.

Med titlen følger igen i år et diplom og en "check" på 20.000 kr., som er øremærket til fælles oplevelser for beboere, personale og pårørende.

De øvrige fire nominerede får også et diplom og en "check" på hver 1.000 kr. til en hyggestund for beboere, pårørende og personale.

ALLE BURDE BRUGE MUSIK I PLEJEN

“Bare det at se, hvordan sangen vækker liv i Emmas øjne og bringer smilet frem på læben er med til at give indhold i jobbet”, siger Laila Nielsen.

Sang og musik bringer livsgnisten tilbage i beboernes øjne – og gør det mere givende at gå på arbejde.



Efter musiktimen med John, hvor Bodil har flirtet med John, og Karen og de andre har sunget den ene sang efter den anden, må man næsten spørge, hvorfor i hvert fald nogle af beboerne er på et demensafsnit. Hvorfor ikke bare på en almindelig afdeling?

“Det er fordi, de er svært demente, alle sammen”, siger Lissy Vejen, social- og sundhedsassistent på plejehjemmet Strandgården i Strandby ved Frederikshavn.

“Det er bare, fordi vi synger sammen, at der sker noget. Så de er meget mere levende og glade, end mennesker med demens normalt er. Høresansen og den rytmiske sans er de sidste, vi mister. Og når vi bruger sang og musik, rim og remser, lever de intenst med”, fortæller hun.

Hun har arbejdet med musik i plejen i mange år og siger: “Alle skulle bruge det lige så meget, som vi gør. Det at kunne arbejde med musik er lige så vigtigt som den basale pleje, og jeg tænker, at en større satsning på det ville kunne være med til at tiltrække folk til vores fag. Vi hører igen og igen om, at der mangler personale i ældreplejen. Brug musikken meget mere aktivt, og jeg er sikker på, det vil tiltække unge”, siger hun.

Det er praktikant 24-årige Fie Nielsen enig i.

24-årig: Det er rørende

Fie Nielsen har selv oplevet, hvad musik i plejen betyder: “Prøv og se på Emma. Hun vågner op og bliver helt glad og synger med. Det er rørende. Det er smukt at se”, siger hun.

Hun passer ofte Emma og fortæller, at Emma ikke er meget for at få andres hjælp. “Men når jeg synger, accepterer hun min hjælp”, fortæller hun.

Derfor synger hun og hendes kolleger faktisk altid, når de hjælper Emma – fx “Nu skal Emma op af sengen”... “Nu skal Emma vaskes” ... og “Nu skal Emma ha’ en varm trøje på” eller hvad det nu er, der skal ske.

Læs mere

Du kan læse mere om musikken i hverdagen på Strandgården på www.danske-seniorer.dk, hvor du også finder et link til den gratis manual, Strandgården har udviklet.

Og den er ikke kun til fagfolk – alle, der har kontakt med demensramte, kan lade sig inspirere af den.

BLI'R DET BARE GAMMEL VIN PÅ NYE FLASKER?

Debat på Seniorfestivalen: Danske Seniorer havde inviteret Køges borgmester Marie Stærke, der også er næstformand i Socialdemokratiet, til debat om den kommende ældrelov. Hun fastslog blandt andet at "Styreformen i friplejehjem er et eksempel til efterfølgelse!"



På SeniorFestivalen2022 på Marielyst Højskole, som i år for anden gang tiltrak seniorer fra hele landet til to dage med debatter, musik, sang og dans, havde Danske Seniorer bl.a. inviteret til debat om den nye ældrelov.

Næstformand i Socialdemokratiet og borgmester i Køge Marie Stærke stillede på invitation fra Danske Seniorer direktør Katrine Lester op til debat om den nye ældrelov, som statsministeren i sin nytårstale proklamerede, at Danmark skal have. Der er nedsat flere arbejdsgrupper og en referencegruppe, som her efter sommerferien skal komme med et udspil. Hvordan den plan forløber, afhænger i store træk af, om der skal være valg nu eller senere, og om regeringen kan få flertal for udspillet – og hvad det i givet fald

vil koste i politiske aftaler.

Formålet med den nye ældrelov er at fjerne unødigt bureaukrati, gøre det hverdagen smidigere for medarbejdere, så borgerne får mere tid med dem, der skal passe og pleje dem. Tanken er at starte fra bunden.

Hvor står vi nu?

"I Danske Seniorer hører vi både de virkeligt gode og de virkeligt dårlige historier fra ældreplejen. Men hvordan står det egentlig til? På en skala fra 1 til 10, hvor mange point vil du give ældreplejen, som den er i dag?", spurgte Katrine Lester.

"7-8", svarede Marie Stærke og uddybede: "Det er ikke mangel på faglighed – men pga. mangel på arbejdskraft. Lige nu mangler vi i Køge

fx ansøgere til 22 af de stillinger, vi slår op".

Marie Stærke spør, at vi "kommer til at indrette vores velfærdssamfund anderledes, hvor flere opgaver bliver lagt ud til civilsamfundet" – dvs. til pårørende, naboer, dig og mig og frivillige sociale initiativer og foreninger. Og det betyder igen, at det skal være nemmere at være forening.

Her måtte Katrine Lester lige sætte hælene i, for som Danske Seniorer kender det, er det netop ikke blevet lettere at være forening – med hvidvaskeloven, tiltagende bureaukrati og afslag på at låne kommunale lokaler.

"Det bliver skrevet ind i vores kommende nærhedsudspil, at kommunerne lettere skal kunne udleje lokaler også til sociale foreninger som seniorfor-



eninger”, fortalte Marie Stærke. I dag må kommuner kun låne ud til folkeoplysende foreninger. ”Jeg mener, at folkeoplysningsbegrebet er for snævert”.

Helt overordnet set, så er vejen til bedre ældrepleje mindre kontrol, mere tillid og mere inddragelse af medarbejderne faglighed.

Mere som på friplejehjemmene

Ligesom Marie Stærke er fortæller for at slippe fagligheden fri på plejehjemmet – altså give medarbejderne muligheden for at bruge mere tid på deres fag og mindre på skemaer – så er hun også fortæller for, at offentlige plejehjem burde kunne ledes på samme måde som de private:

”Styrelsesformen i friplejehjemmene er et eksempel til efterfølgelse i det offentlige. Vi skal skabe kortere vej fra ledelse til beslutning”, sagde hun og tilføjede, at ”det offentlige skal blive bedre til at skaffe sig af med dårlige ledere. Det er simpelthen for dyrt at holde på den forkerte leder”.

Adskillige eksempler har de seneste par år vist, at dårlige offentligt ansatte ledere bliver dybest set kun sparket ud, når de ikke har styr på økonomien.

Forslag og spørgsmål fra teltet:

Forslag: Alle, der tjener mere end

14.000 kr./måned betaler 0,25 % mere i skat, for at betale for bedre velfærd.

Og så blev der drøftet ”længst muligt i eget hjem” versus beskyttede boliger. Bl.a. kunne Katrine Lester her fortælle, at der i boligloven ikke længere findes ”beskyttede boliger”, men kun ældreboliger. ”Det er et problem”, sagde hun. Seniorbofællesskaber er en del af løsningen, men det er vigtigt at de ikke bliver konstrueret sådan, at de fortrinsvis tilgodeser de stærke seniorer.

I Køge har de gentænkt præmissen og arbejder i stedet for med en hjælp

til selvhjælp-tanke: at hjælpe mennesker til at klare sig selv længst muligt og leve i størst mulig selvstændighed”.

At de to debattører Danske Seniorer-direktør Katrine Lester og Køges borgmester og næstformand i Socialdemokratiet Marie Stærke til debatten blev anbragt på et par høje barstole, affødte et par spørgsmål om, hvad de ville synge – men de lovede henholdsvis at synge ved en senere lejlighed – og ikke at synge.





HVEM HAR **ANSVARET** FOR DIN **MEDICIN?**

Seniorer er storforbrugere af medicin. Vi tager det for at overleve – og for at leve godt.
Men hvem skal sørge for, at vi tager den rigtigt?



Det blev en både oplysende og meget personlig oplevelse for tilhørere og deltagere i debatten om medicin og medicinsikkerhed.

Vi havde sat en praktiserende læge (som desværre ikke nåede frem) og Ole Iversen, apoteker på Falster og chef for 35 ansatte stævne til debatten om medicin.

Med direktør Katrine Lester som

interviewer fik vi sat ord på, hvad der forhindrer folk – og især seniorer – i at tage deres medicin rigtigt. Spørgsmålet lød "Tager danske seniorer for meget medicin eller er de tværtimod alt for bange for bivirkninger?"

Og svaret fra apotekeren lød, at han oplever, at seniorer er bekymrede for bivirkninger. Det kunne tilhørerne godt genkende – man skal i hvert fald

ikke læse indlægssedlen på forhånd, mente en kvinde. "Den er jo skræmmende", sagde hun.

Apotekeren kunne dog mane til besindighed: "Man skal lægge mærke til, at de fleste bivirkninger optræder for 1 pr. 100.000 – eller flere. Hvis man er bekymret, kan man altid spørge sin apoteker", fortalte han.

Men når det gælder svaret på, hvem

der har ansvaret for, at medicinen virker efter hensigten, lød svaret, at som tingene er nu, har patienten selv ansvaret for at tjekke, om den medicin, man får ordineret spiller sammen med den, man allerede får.

Det er her de gratis medicinsamtaler kommer ind i billedet.

Gratis medicinsamtale

Apotekeren er uddannet i at vide og forstå, hvordan forskellige virksomme stoffer spiller sammen eller modarbejder hinanden. Det gælder både patienter med kroniske sygdomme og personer, der får en ny type medicin for første gang.

Lægen ved, hvad der virker mod hvilke sygdomme.

“Men jeg tror jo, at lægen er den, der ved bedst!”, konstaterede tilhører Rie noget rystet. “Hvem har så ansvaret for at min medicin er rigtig? Er det mig?”, spurgte hun.

Som “opgavefordelingen” i forhold til medicin er i sundhedssektoren, har tilhøreren ret. Derfor er det også en god idé at tage imod det gratis tilbud om at få tjekket sin medicin på apoteket. Heldigvis arbejder de fleste læger og apoteker godt sammen, så der kan rettes op på evt. uhensigtsmæssig sammensætning. De vil jo patientens bedste, fortalte Ole Iversen.

Barrierer

“En af de vigtigste årsager er, at vi ikke føler, vi har behov for medicinen”, fortalte apotekeren. Det handler både om accept af ens egen tilstand – og at man ikke føler sig så syg, at man synes, der skal medicin til. “Det er især svært ved forebyggende medicin, hvor man ikke kan mærke en forskel”, fortalte han – fx ved forhøjet blodtryk eller kolesterol. Tricket er at gøre medicinen til en fast vane – fx ved at placere den, så man ikke kan undgå at se den og huske at tage den.

De gode vaner

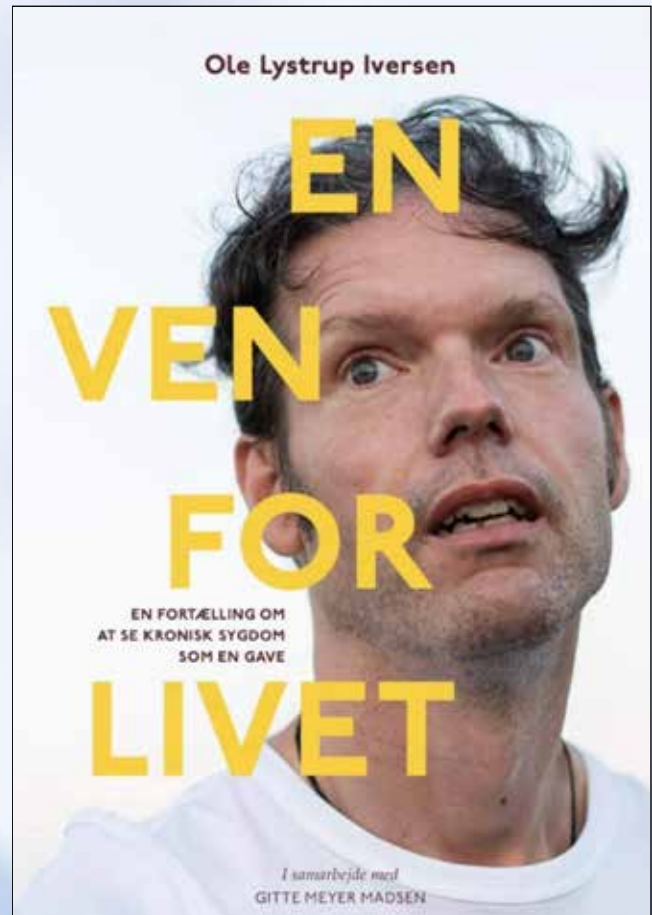
Medicinen skal være synlig og nem at tage. “Min medicin står fx ved siden af kaffemaskinen”, fortalte Ole Iversen. Han får medicin for Parkinsons sygdom, som han allerede har levet med i fem år.

Accepter din sygdom

“Det handler også om at acceptere sin sygdom – den er en følgesvend for resten af livet”, fortalte Ole, der tidligt besluttede sig for, at være “ven” med sin sygdom. Ikke stritte imod, men acceptere, at så er det sådan, det er – og finde det positive i situationen. Han kalder den “gaven, ingen ønsker at få”.

Ole holdt fast i det positive, i alt det sygdommen også giver ham, nemlig at holde fokus på det, der er vigtigt i livet og det, der giver ham glæde.

Det var for ham den eneste farbare vej, hvis han stadig ville have et godt liv. Og det ville han.



VIL DU VIDE MERE?

Ole kalder selv sin sygdom for “gaven, som ingen vil have”, men som – hvis man beslutter sig for at se det positive – bliver til “gaven, som bliver ved med at give”.

28. september udkommer Ole Iversens bog “En ven for livet”. Her fortæller han om tankerne, da han som kun 44-årig fik diagnosen Parkinsons sygdom, om hvordan han kom videre – og om otte enkle livsråd, der hjælper ham til stadig at se positivt på livet. I håb om, at det kan hjælpe andre, der rammes af kronisk sygdom.

Ole Iversen er far til to piger, ægteemand og chef for 35 ansatte. “At gå ned med flaget er ikke en mulighed,” er hans faste overbevisning.

JEG TROR PÅ, DET ER GODT AT MØDES OM NOGET!

Hanne Hedegaard Mikkelsen er ny daglig leder af KlostergadeCentret i Aarhus, der tilbyder aktiviteter for enkeltmedlemmer og stille lokaler til rådighed for deres foreninger.



I september sidste år flyttede Danske Seniorers Jyllandskontor ind i KlostergadeCentret i Aarhus, i maj fik centret ny leder: Hanne Mikkelsen, som kommer fra et job som leder på daginsti-



Hanne Hedegaard Mikkelsen er tæt på at synes, jobbet som daglig leder er det bedste hun nogensinde har haft. KlostergadeCentret har sin egen genbrugsbutik. Her kan medlemmer sætte tøj og ting til salg i kommission i 2 måneder. På den måde er der altid nye ting på "hylterne".

tutionsområdet – og som det ofte er tilfældet, når man skifter job, blev de første måneder til en lang opdagelsesrejse. SeniorBladet satte leder Hanne Mikkelsen stævne til en snak om huset og fremtiden:

“Jeg er vildt imponeret over, hvad foreninger kan og gør for hinanden – og det er fantastisk at opleve, at der er gang i huset – at folk er fordybet i det, de samles om. Om det er gymnastik, sang eller foto”, er det første Hanne siger... og tilføjer: “Jeg kan blive helt rørt af, hvor engagerede foreningsfolkene er, hvor omsorgsfulde de er over for deres medlemmer”.

“Jeg tror på, det er godt at mødes om noget... og jeg kan lide vores profil: her er ikke kun kreative værksteder til håndarbejde, syning og maling, vi har også samtale-grupper, litteratur-hold og så har vi forholdsvis mange mænd i huset. De mødes fx i mandegrupper og gør det, de har lyst til – tager på tur sammen, laver mad og spiser sammen, tager til fodbold, på gåture og vi har også nogle faste ‘mad for mænd’-hold”, fortæller Hanne.

Hun vil gerne kunne tilbyde endnu flere aktiviteter – det skal ske i samarbejde med brugerne og foreningerne i huset. Lige nu pusler Hanne med ideer til workshop for alle foreninger i huset, så de kan præsentere deres mange hold. Dagen er sat: 3. september kl. 10-16, hvor der også er åbent hus med livemusik o.m.a.

Vi skal åbne os

Den nye daglige leder har også en invitation til både Danske Seniorer, projekt Genlyd og Frivilligcenter Århus til mere samarbejde: “Jeg tror på, at hvis vi åbner dørene og ‘deler ud’, så vil flere byde ind med viden og erfaring og sådan bliver vi alle sammen stærkere”, forklarer Hanne Mikkelsen.

Hun har allerede startet det, vi kan kalde “aktion mere åbenhed”: før sommerferien holdt hun det første åben hus-arrangement, ligesom der var åben strikkecafé for både yngre og ældre, hvor meningen var, at folk skulle lære af hinanden.

Medlemsbaseret hus

“Alle seniorer kan blive medlem og bruge huset, eller bruge huset som deres forenings faste mødested”, siger Hanne, der glæder sig til at afprøve nye ideer til aktiviteter i det skønne gamle hus.

Selve huset er en skøn gammel bygning fra 1900 med brede trapper og højt til loftet og et hav af små og store rum. Oppe under taget indbyder Blå Sal med plads til 160 personer til fest og farver, og i stueetagen byder Klostercafeen på hjemmebag og varm mad til middag. Og alle er lige velkomne, om de kommer som aktive deltagere i aktiviteter eller som nyder af hjemmebagte boller og dagens varme ret.

AT VÆRE FRIVILLIG ER GOD UNDERHOLDNING FOR EN SELV

Birthe Thybo Jensen (70) blev en del af frivilligholdet i KlosterCafeen, da hun tilfældigt møde en, der fortalte om at være frivillig.



“Så ville jeg lige gå ned og kigge, om det var noget for mig... men jeg havde allerede bestemt mig for, at det ville være fint mandag el. tirsdag. Men der var kun plads om torsdagen”, smiler hun. Nu har hun været en fast del af torsdagsholdet i 3 år. “Man møder en masse hyggelige mennesker. Og det er sjovt: nogle dage laver man smørrebrød, andre dage skal der skrælles kartofler eller også står man for opvasken”.

Johnny Sørensen er den, der har været café-frivillig længst: “Lige fra dengang cafeen startede. Det var den tidlige leder af Klostergadecentret, der i 2009 fik ideen og søgte penge til at renovere køkkenet. Så spurgte hun, om der var nogen, der ville være frivillige. Det ku’ jeg da godt”, fortæller John-

ny, der dengang var aktiv i husets videoklub. Og med en fortid som tjener, vicevært og varmemester har han altid været en af dem, man kaldte på, når der manglede en hånd eller teknisk forstand i huset. Nu er han café-frivillig på 13. år: “Det er skønt, at nogen har brug for en... og så er det jo god underholdning for en selv!”, siger han.

Aniko Szabo er 73 og fra Ungarn. Hun flyttede til Danmark og lærte sig dansk, da hun blev pensionist. “Det var fordi, min datter bor her”, siger hun. “Jeg er meget tilfreds med mit liv. Og med at jeg har lært dansk og at jeg kan sige ‘smørrebrød’”, griner hun. Aniko kommer en gang om ugen, hver anden torsdag og hver anden fredag.

Jan Hyldig (tv) hører til på mandags-

holdet, som han nu har været en del af i 4-5 år. Han havde dengang hørt om, at der manglede frivillige “så gik jeg ind og fik en snak, og blev en fast del af mandagsholdet”, fortæller han. Og det er han glad for. De er fem på holdet, to er fast i cafeen, og tre er i køkkenet. Og den fælles arbejdsglæde og sammenholdet rækker ud over den ugentlige frivilligtjans: “Ca. en gang om måneden tager vi ud og spiser sammen, det går på skift, hvem der finder et sted, hvor menuen og prisleveljet passer”, fortæller han.

I alt giver ca. 20 frivillige seniorer en hånd med i Klostercafeen. Jette Andreasen er cafeens daglige leder, og hun, synes det er sjovt og at arbejde med de mange forskellige frivillige.



For de fem frivillige i Klostercafeen Jan Hyldig, Sigurd Søberg, Aniko Szabo, Johnny Sørensen og i baggrunden Birthe Thybo Jensen er det lige dele fornøjelse og fællesskabet, der motiverer til give en hånd med i Klostercafeen i Klostergadecentret.

DU MÆRKER DIN **ALDER**, NÅR DU **FALDER**

Seniorer har for alvor fået smag for elcyklen – desværre er den også årsag til flere alvorlige ulykker blandt seniorer.



Folketinget har udråbt 2022 til cyklens år og ambitionen er, at flere skal cykle mere. Cykling giver en oplevelse af frihed og bevægelse – og så er cykling også godt for både klima, folkesundhed og trængsel på vejene.

I dag er mere end hver 3. solgte nye cykel med el. Flere seniorer vælger elcyklen, da det er en god og hurtig måde at komme omkring på. Men samtidig er den også årsag til, at antallet af alvorlige færdselsulykker blandt cyklende seniorer stiger.

Seniorer over 65 år er kraftigt overrepræsenterede i ulykker i forhold til, hvor mange der cykler i aldersgruppen. Tal for de seneste 5 år (2017-2021) viser at:

- ▶ ca. halvdelen af alle dræbte på almindelig cykel er over 65 år
- ▶ ca. 2/3 af alle dræbte på el-cykel er over 65 år.

Når seniorer udgør så stor en andel af dræbte cyklister, hænger primært sammen med, at man bliver mere skrø-

belig med alderen og derfor får mere alvorlige skader, når man vælter på cyklen.

Elcykler kan gøre fartblind

Selvom man kun får hjælp til at komme fremad, når man tramper i pedalerne, kan man på en elcykel hurtigt komme til at skyde en god fart – og måske blive lidt fartblind. Og det er der, faren lur:

“Du kan let føle dig 10 år yngre på en elcykel, men den er markant tun-



gere end almindelige cykler og derfor vanskeligere at håndtere, eksempelvis når man skal af og på. Hvis man ikke tilpasser sin kørestil, kan det give nogle store overraskelser. Man er fx længere tid om at bremse”, forklarer Pernille Ehlers, chefkonsulent i Rådet for Sikker Trafik.

Alt efter hvilken motor elcyklerne er udstyret med, er det dog forskelligt, hvordan de er at cykle på. Derfor er det vigtigt at prøve forskellige typer, inden man køber en.

Du mærker din alder, når du falder

Når seniorer kommer til skade på cykel, er det ofte eneulykker, hvor balancen har svigtet. Samtidigt har knap halvdelen af seniorerne svært ved at se sig over skulderen, når de skal orientere sig og svinge. Så det at, balancen bliver dårligere og nakken mere stiv kan let gøre cykelturen mere usikker.

Heldigvis er der råd for det; med få tiltag kan cykling være både sikkert og trygt, også når vi bliver ældre og risikoen for at komme mere alvorligt til skade på cykel stiger.

De vigtigste råd til ældre cyklister er:

- ▶ Vælg en cykel med lav indstigning, så den er let at komme af og på
- ▶ Få sat sidespejl på
- ▶ Pas på dit hoved: brug cykelhjelme
- ▶ Gør dig synlig for andre i trafikken: brug refleksvest, pangfarver på jakke, hjelm eller handsker
- ▶ Træn din balance

På www.sikkertrafik.dk under fanen sikker på cykel hele livet finder du 6 lette øvelser, der holder dine cykelmuskler og din balance i form, så du kan cykle sikkert længst muligt.



IHÆRDIGHED **BELØNNES!**

Selvom kommunen gav afslag på 579-midler til en duocykel, gav Hellevad-Egvad Pensionistforening ikke op: "Vi søgte Veluxfonden og fik ja!"



Formand Birgit Christensen, der her prøvekører duocyklen sammen med Bent, er sikker på, at den nok skal komme til at give mange gode oplevelser til seniorer og gangbesværede i området.

Birgit Christensen er en meget tilfreds og ikke så lidt stolt formand for bestyrelsen i Hellevad-Egvad Pensionistforening. Ved fælles ihærdighed og hjælp fra lokalområdet, er de nu lykkelige ejere af en duocykel med diverse ekstraudstyr.

Bestyrelsen var allerede sidste år aktive for at se om den kunne skaffe penge til duocyklen: "Vi søgte 579 ved kommunen sidste år, men fik afslag. Beløbet var nok for stort", fortæller Birgit, der dog også kan fortælle, at foreningen har søgt – og fået – 579-støtte til husleje i "butikken", en nedlagt købmandsbutik, som nu bruges som lokalt samlingssted – samt til indkøb af gymnastikmætter.

Det skal da prøves

De er blevet ret gode til at søge midler til foreningen:

"Det skader ikke at prøve. Det værste, der kan ske, er at man får et nej", siger Birgit. Det viser sig dog ofte, at når man spørger, er folk, fonde og forretninger ofte villige til at hjælpe:

"Sidste år søgte vi ISOBRO (Lokalforeningspuljen, red.) om penge til en udflugt for gangbesværede og fik ja!", fortæller hun og tilføjer, at de penge faldt på et "tørt sted" og gav stor glæde til 12 personer, der kunne tage oplevelsen i deres eget tempo.

Det er hun taknemmelig for.

Hviler ikke på laurbærene

Men derfor er der ingen grund til at hvile på laurbærene, synes logikken at være: der måtte være andre steder at søge tilskud til en duocykel.

En ung mand i lokalområdet tilbød at hjælpe med at søge VeluxFonden om penge og så skete der noget: foreningen fik tilsagn om 65.000 kr. til indkøb af en duocyckel.

Hele bestyrelsen er med

“Vi var alle sammen med ude hos Jørn Iversen i Hellevad og se på den, inden vi købte den,” siger formanden, der synes, det er vigtigt, at alle er med til at beslutningerne.

“Det er en fantastisk bestyrelse og vi har et godt samarbejde”, fortæller hun. Stemningen er god og det er vigtigt for hende, at man er gode venner i bestyrelsen. “Det tror jeg, man kommer længst med. Og på den måde, er der også flere, der har lyst til at tage ansvar og deltage ... fx som cykelpilot.”

Også lokale sponsorer

Med det nye “trofæ” i hus, dukkede der et par nye ønsker op. Cyklen skulle også have lidt ekstraudstyr, og hvad med opbevaring og forsikring?

En henvendelse til Løgumkloster Sparekasse gav tilskud til ekstraudstyret, sælger Jørn Iversen sponsorerede fem års service og da det kom til opbevaring og forsikring, trådte den

FORENINGSFORDEL

Danske Seniorer er medlem af ISOBRO. Det betyder, at vores medlemsforeninger kan søge Lokalforeningspuljen en gang om året.

I Lokalforeningspuljen kan der søges om økonomisk støtte til sociale arrangementer i foreningen, og det er den pulje, Hellevad-Egvad Pensionistforening fik penge til udflugten fra.

Vil du vide mere, læs mere på hjemmesiden eller kontakt organisationskonsulenterne:

- ▶ Øst for Lillebælt: Rikke Samsund – RNS@danske-seniorer.dk – tlf. 35 24 00 42
- ▶ Vest for Lillebælt: Connie Lassen – col@danske-seniorer.dk – tlf. 20 48 12 17

lokale forretningsmand til, da cyklen kommer lokalområdet til gode. Så nu har duocyklen fast adresse på Shell Tanken i Hellevad, som ejes af familien Underbjerg.



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

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

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

Det er det, der kommer af at tro på, at “plejer er død” og på, spørger man om hjælp, så får man det ofte også.

NY FORMAND MED VIND I SEJLENE

Birgit Christensen er ny formand i Hellevad-Egvad Pensionistforening – og når nu plejer alligevel er død, så kommer der til at ske mange ting. Bl.a. har foreningen nu fået en Facebook-side.

“Alt hvad vi har af vigtige ting, lægger jeg op på den – og så lægger jeg billeder på, så folk kan se hvor hyggelig vi har det”, fortæller Birgit.

Det har da også resulteret i nye interesserede, som følger foreningen på Facebook, og nye medlemmer til foreningen.

Foreningen tæller knapt 180 medlemmer fra de to småbyer Hellevad og Egvad, der ligger mellem Aabenraa og Løgumkloster. Og så er der endda medlemmer fra Rødekro, Bedsted og Aabenraa, der jo trods alt ligger nogle kilometers vej fra Hellevad-Egvad.

Krolfen trækker

En af de aktiviteter, der trækker nye medlemmer til, er det ugentlige krolf-spil.

“Hos os er det sådan, at man trækker

lod om, hvem man spiller på hold med. Vi spiller to omgange – med en pause imellem. Og der trækkes lod igen før næste omgang”, forklarer Birgit.

Det har den store fordel, at det er nemt for nye medlemmer at komme ind i fællesskabet, da alle hele tiden spiller med nye makkerer.

Og er man det mindste i tvivl om, at det virker, vil man blive overbevist af den livlige snak i pausen, hvor krolf-spillerne nyder medbragt kaffe eller en sodavand.

Tør du leve uden en fremtidsfuldmagt?

Opret en fremtidsfuldmagt og bevar kontrollen over dit liv, hvis du skulle blive alvorlig syg eller kommer ud for en ulykke.

Med en fremtidsfuldmagt tager du ansvar for dine nærmeste og sikrer, at de kan træffe de beslutninger, du ønsker – men ikke er i stand til.



Opret din FREMTIDSFULDMAGT hos FamilieTestamente i dag

Få lavet en fremtidsfuldmagt for kun 699 kroner (inkl. juridisk rådgivning og tinglysning) – normalpris: 995 kroner (notaren tager kr. 300,- i administrationsgebyr pr. dokument)

Kom i gang allerede i dag og få glæde af den ekstraordinære kampagnepris.

Kontakt os på tlf. 7199 2144 eller mail kontakt@familietestamente.dk og oplys kampagnenavn **'DANSKE SENIORER'**

Kampagnen løber indtil 30. september 2022
Læs mere om dine fordele som medlem af Danske Seniorer
www.familietestamente.dk/danske-seniorer





**Fremtids-
fuldmagt**
for kun
699 kroner

Fire grunde til at oprette en fremtidsfuldmagt

1. Fremtidsfuldmagten giver én eller flere personer mulighed for at varetage dine økonomiske og personlige interesser, hvis du på et tidspunkt ikke selv er i stand til det i tilfælde af alvorlig sygdom eller ulykke
2. Du undgår at blive umyndiggjort
3. Du undgår, at din formue anbringes og forvaltes efter reglerne i Værgemålsloven
4. Fremtidsfuldmagten vil først træde i kraft, hvis du mister evnen til at tage vare på dine egne interesser



FamilieTestamente

TESTAMENTE PÅ 24 TIMER SOM SIKRER DIG OG DIN FAMILIE

DANSKE SENIORERS **STORE DYREDAG**

– OPLEV DYRENE RUNDT OMKRING I LANDET



Danske Seniorer inviterer på en gratis tur i en zoologisk have, akvarium eller dyrepark for nogle af de penge, vi har fået af Folketinget til at arrangere GRATIS kultur-oplevelser for ældre efter corona.



Du kan booke en GRATIS billet til dig selv og 1 ledsager til din favorit dyreoplevelse. Bemærk: Hvis I er et par, der er medlemmer, og I gerne vil have en ledsager med hver, skal I bruge hver jeres medlemsnummer for at kunne booke. Der kan kun bookes 1 ledsager pr. medlemsnummer.

Du booker billetterne på www.danske-seniorer.dk fra 5. september kl. 9.30.

Tilmelding lukker igen 14. september kl. 14.00. Herefter til det IKKE være muligt at få billetter til dyreoplevelserne.

Hvis du har problemer med online tilmelding, kan du ringe til Rejsehjørnet og få hjælp til billetbestilling. Der

sidder vores dygtige frivillige klar til at hjælpe på alle hverdage kl. 9.30-14 på telefon 35 37 24 22. Hvis du vil ringe og have hjælp, kan du ringe til os fra 5. september kl. 9.30.

Du må kun booke billetter til 1 dyreoplevelse, evt. yderligere bestillinger vil blive slettet.

Der er et begrænset antal billetter, så vent ikke for længe med at bestille billetter til din favoritoplevelse.

Billetten dækker entréen for 1 senior + ledsager, intet andet. Der kan IKKE bestilles billetter til børn. Vi har fået pengene fra Socialstyrelsen til at give oplevelser til ÆLDRE efter corona, så hvis du vil have børn eller børnebørn med, må du købe en billet til dem.

Her kan du komme ud og opleve dyr:

- ▶ Givskud Zoo, Give
- ▶ Glad Zoo, Lintrup
- ▶ Nordsøen Oceanarium, Hirtshals
- ▶ Odsherred Zoo Rescue, Asnæs
- ▶ Knuthenborg Safaripark, Maribo
- ▶ Den Blå Planet, Kastrup
- ▶ Aalborg Zoo
- ▶ København Zoo
- ▶ Odense Zoo
- ▶ Randers Regnskov
- ▶ Kattegatcentret, Grenå
- ▶ Brændegårdshaven, Bornholm. **OBS:** Dyredagen i Brændegårdshaven er **5. oktober**, da haven ikke holder åbent 3. okt.





VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORER
PRÆSENTERER:

TA' MIG SOM JEG ER

Kom og oplev
TRINE PALLESEN

i en skøn en hyldest til **Grethe Ingmann** og hendes liv
med masser af humor og eftertanke. Akkompagneret af
Mathias Groves seksmandsorkester.

.....
8 koncerter 8.-27. oktober 2022 i hele landet
.....

Billetsalg starter 20. april kl. 9.30 på www.danske-seniorer.dk
Yderligere oplysning i Rejsehjørnet - tlf. 35 37 24 22

KR.
210,-
+ gebyr

Foto: Emilia Therese

KOLTURKASSEN

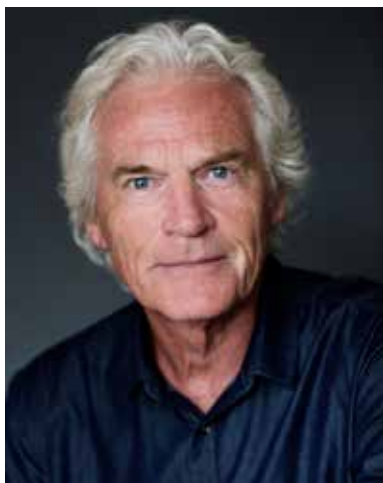
Billetsalg til alle vores koncerter foregår nu kun på nettet. Find link til at købe billet på www.danske-seniorer.dk – eller ring til Rejsehjørnet for at få hjælp af vores dygtige frivillige. Rejsehjørnet er åbent mandag til fredag kl. 9.30-14 – tlf. 35 37 24 22.

GLÆD DIG TIL JULEKONCERT MED KURT RAVN

Du kan allerede nu sætte et stort X i kalenderen den 12. december kl. 16-17.30: Vi har nemlig hyret Kurt Ravn med orkester til at synge julen ind for og sammen med os.

Vores julekoncerter plejer vi at holde i Skt. Andreas Kirken, men de den ikke længere lejes ud, trækker vi nu koncerten hjem i "eget sogn".

Når dette blad er på gaden, vil du kunne finde oplysninger om, hvor koncerten spilles. Der finder du også link til billetter.



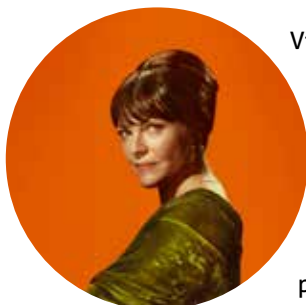
MEGET NEMMERE BILLETKØB PÅ DEN NY DANSKE-SENIORER.DK

Du har måske bemærket, at vi har moderniseret vores hjemmeside?

En af forbedringerne er, at det er blevet meget nemmere at købe koncert-billetter.

Find din koncert under **Oplevelser**, klik på **Køb billet**, så kommer du direkte ind på oversigten over ledige pladser.

HAR DU SIKRET DIG BILLET TIL TA' MIG SOM JEG ER?



Vi nærmer os efterårets store koncertturne med Trine Pallesen i rollen som Grethe Ingmann.

Du finder os i otte byer i hele landet i oktober. Billetterne finder du som altid på danske-seniorer.dk, hvor du selv vælger pladser.

NYTÅRSKONCERT

Vi skyder det nye år i festligt musikalsk selskab med Maria Lucia, Trine Gadeberg og Preben Kristensen og Promenade-orkesteret ...

Få en festlig start på det nye år – med Trine Gadeberg, Maria Lucia og Preben Kristensen på scenen er der garanti for, at det bliver både en både smuk og sjov oplevelse. Og selvfølgelig har vi vores herlige "husorkester" Promenadeorkesteret under ledelse af Bjørn Hyrup med! Så ved vi, at der er lagt op til spilopper!

Kom med! Nytårskoncerten spilles i Herning, Aarhus og København.

Tid, sted og pris:

- **København** 8. januar kl. 15 i Cirkusbygningen Wallmans, Jernbanegade 8, København V, hvor du kan vælge mellem A- og B-billetter. A-billet: 260 kr., B-billet: 235 kr. – begge priser plus gebyr
- **Aarhus** 12. januar kl. 19 på Aarhus Rådhus, Sønder Allé 2, Aarhus. Billetter: 225 kr. + gebyr.
- **Herning** 14. januar kl. 15 i Herning Kongrescenter, Østergade 37, Herning. Billetter: 225 kr. + gebyr.

Billetsalget åbner 1. oktober kl. 9.30 på www.danske-seniorer.dk. Her finder du også oplysninger om mulighed for tilkøb af nytårsmenu inden koncerten.

Yderligere info: Rejsehjørnet: 35 37 24 22 - mandag-fredag kl. 9.30-14.



KOM MED I TEATRET

Danske Seniorer inviterer medlemmer på en GRATIS teatertur for nogle af de penge, som vi har fået af Folketinget til oplevelser for ældre efter corona.



Du kan i Herning opleve **Den poetiske raptus** – som samtidigt er en markering af 300-året for dansk teater.

I København har vi en desperat popkomedie **Kunsten af være okay** på programmet.

Om forestillingerne: Den poetiske raptus – i Herning

29. september kl. 19.30

MCH Herning Kongrescenter

Da Holbergs Den politiske kandestøber havde premiere i 1722, var det første gang nogensinde, der blev opført en komedie på dansk. Dermed kan vi i år fejre 300-året for dansk teater, og jubilæet markeres i Herning Teater med opførelsen af Den poetiske raptus om lige netop tiden, hvor Holberg ændrede dansk teater.

Ludvig Holberg har netop udgivet det satiriske heltedigt Peder Paars, som – ifølge ham selv – er blevet misforstået af en håbløs anmelderstab uden humor. På teatret i Lille Grønegade ser den franske, flamboyante og fremsynede teaterchef monsieur Montaigu dog lyset i Holbergs krøllede hjerne, for han har fået den kontroversielle idé at opføre komedier på dansk.

Kultur for folket og komedier på dansk er dog en åbenlys trussel mod enevælden, men Holberg drages af teatrets frisind og opdager snart komediens oplysende og samfundskritiske kraft. Den poetiske raptus er uundgåelig, og Holberg suges ind i teatrets verden med den erotiske madame Montaigu, bohemer, evighedsstudenter med hang til flasken, suffløren og altmuligmanden Rasmus

– alle parate til at kæmpe for teatret og den frie tanke.

Kunsten af være okay – på Nørrebro

19. oktober kl. 19.00

Nørrebro Teater

En musikalsk komedie om ensomhed med nye popsange af Thomas Buttenschøn.

En flok desperate sjæle forsøger at finde sig til rette i en hverdag, de har mistet grebet om. De klamrer sig febrilsk til lattervækkende og meningsløse rutiner, halvvisne parforhold og tyndslidte venskaber, mens de opfinder nye hobbyer for at få samling på tilværelsen.

Kunsten at være okay er en nutidig popkomedie om at føle sig ensom

blandt mennesker. Et aktuelt og komisk kig ind i at længes efter nogen eller noget, når verden udenfor skubber til det liv, vi kender. Et portræt af det moderne menneskes krumspring for at holde fast i det genkendelige og trygge, når alt omkring det forandrer sig.

Oplev et stort hold af unge, fantastiske skuespillere i en nyskrevet og komisk samtidsfortælling.

Sådan får du billetter:

Vi sender et bestillingslink ud på mail til dem, der er tilmeldt vores elektroniske nyhedsbreve. Hvis du ikke allerede er tilmeldt et af de tre nyhedsbreve: Jylland/Fyn, Storkøbenhavn/Sjælland eller Bornholm, skal du tilmelde dig, inden vi sender linket ud. Du kan til-

melde dig på www.danske-seniorer.dk/aktuelt-viden/nyhedsbrev

Vi sender bestillingslink til Den poetiske raptus i Herning 5. september

Vi sender bestillingslink til Kunsten af være ok på Nørrebro 12. september

Billetsalg kun online!

Billetbestilling foregår udelukkende online – på teatrenes billetsalg-sider.

Der er ingen mulighed for at ringe og bestille billetter i Rejsehjørnet.

Er du ikke digital og vil gerne med i teatret, må du bede en ven, en nabo eller et familiemedlem om hjælp til at bestille billetterne.

Du kan bestille billet til dig selv + 1 ledsager, som også skal være medlem af Danske Seniorer.

Hvis du har problemer med at bestil-

le online, skal du kontakte teatrenes billetkontorer Herning tlf.: 99 26 99 99 (mandag-fredag kl. 10-16.30)

Nørrebro tlf.: 70 27 22 72 (mandag-fredag kl. 14-17) el. mail billet@teaterbilletter.dk

Husk medlemskortet

Billetter til disse to forestillinger er kun gyldige sammen med et gyldigt 2022-medlemskort fra Danske Seniorer. Der vil være tjek af både billet og medlemskort i døren.

Tilmelding er bindende. Hvis du bliver forhindret i at deltage, bedes du melde afbud så hurtigt som muligt, så en anden kan få glæde af din plads.

Hvis du udebliver eller melder afbud i sidste øjeblik, kan du blive opkrævet et tom-stol gebyr på 300 kr.



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT



**CIRKUSBYGNINGEN
WALLMANS**

Søndag 8. januar
2023
kl. 15-17.30



**AARHUS
RÅDHUS**

Torsdag 12. januar
2023
kl. 19-21.30



**HERNING
KONGRESCENTER**

Lørdag 14. januar
2023
kl. 15-17.30

.....
Vi skyder det nye år i gang i festligt musikalsk selskab med
Trine Gadeberg, Preben Kristensen og Maria Lucia
og det altid festlige **Promenadeorkesteret**.

FRA KR.
225,-
+ gebyr



**DANSKE
SENIORER**
VI HJÆLPER HINANDEN

Billetsalg fra 1. oktober på www.danske-seniorer.dk
Yderligere info: Rejsehjørnet: 35 37 24 22 – mandag-fredag kl. 9.30-14.

DANS MED EN SANG OG HOLD HJERNEN I GANG

Nu får man sved på hjernen på Rude Strand Højskole: Højskolen har fået sin egen SANS-instruktør



”Værsgod, så er der 32 takter freestyle! Bare tag den store balkjole på og så afsted!”

Klokken er 17 på Rude Strand Højskole. 25 af ugens kursister er mødt op til SANS, der er så nyt et koncept, at kun de færreste har stiftet bekendtskab med det. Alligevel møder man modigt op i Pyramidesalen, hvor Lars Mikkelsen og Ellen Hillingsøe allerede brager ud af højtalerne med deres vidunderlige version af »Forelsket i København«.

Bare tonerne og trefjerdedels-takterne får allerede hofterne op i gear, mens højskolelærer Louise Brandstrup samler tropperne til en lille introduktion til SANS, der bedst kan betegnes som sang med en dans: ”Velkommen til hjernetræning af den sjove slags.

Hver gang vi synger en sang, vi godt kan lide – og sætter et par trin på til både højre og venstre – så har vi motioneret både hjerne, hjerte og hurra, hvor det går!”

John Travolta senior

I løbet af den lille time, kursisterne danser med sig selv og hinanden, har de sunget og danset både vals, cha-cha-cha og rock´n roll – og for at det ikke skal være løgn, kan man møde sin indre John Travolta i herlige brudstykker af musicalen »Grease«.

SANS forener fysisk aktivitet, mental træning og socialt samvær – og formålet er selvfølgelig at føje endnu flere aktive år til et godt seniorliv – derfor er ideen særligt udviklet til seniorer. Såvel sangvalget som koreografierne

tilgodeser både formåen og musiktradition igennem de seneste 60 år – og det virker:

”Det her er det sjoveste, jeg har været med til”, siger en forpustet kursist efter en cool down til Thomas Helmigs »Malaga«.

”Det er længe siden, jeg har danset – og jeg har faktisk aldrig rigtigt danset disko. Pludselig kan man det nærmest – samtidig med, at man er ved at dø af grin”, siger en anden

Gratis uddannelse

Højskolelærer Louise Brandstrup puster selv og går forrest, når det kommer til at more sig lidt over sig selv.

”Haha! Det er vigtigt for mig at sige til kursisterne, at det også handler om at være både u-perfekt og helst lidt kluntet. Ellers kunne jeg ikke selv være med! Jeg er selv fyldt 61 år og skal virkelig koncentrere mig for at komme helt ud i hjørnerne. Men vi har det sjovt, og det er herligt at få sig en helt ny uddannelse, selvom man er oppe i årene.”

Louise fik sin SANS-instruktør-uddannelse sidste år. SANS er udviklet af Sangens Hus i samarbejde med DGI og Hjernesagen. Musikpædagoger med speciale i sund aldring har udviklet konceptet målrettet raske seniorer på 65 plus – og på Rude Strand Højskole, hvor den morsomme motion bliver tilbudt kursister året rundt, har man allerede mødt flere over 90-årige på dansegulvet!



Louise Brandstrup underviser i SANS på Rude Strand Højskole



MERE FÆLLES OG MERE PARLØB PÅ LISELUND HØJSKOLE

Med det nye forstanderpar Kim Jacobus Paulsen og Inge Bukarts indtog på Danmarks yngste seniorhøjskole er der varslet nye tider – i respekt for det eksisterende og i tæt dialog med dem, der allerede bruger og elsker huset.



Liselund Højskole er den "nye dreng i klassen" blandt seniorhøjskolerne i Danmark, oprettet i 2019 og med første planlagte kurser i 2021. Efter en lidt snublende start pga. covid-19 plus to forstanderskift, er der nu "ro

på" på Liselund – men endnu en "ny dreng i klassen": Forstanderparret Kim Jacobus Paulsen og Inge Bukart, der tiltrådte i februar. Han er historiker og har haft en gammel drøm om at blive højskolelærer. Hun er sygeplejerske.

Sammen vil de – i parløb – skabe mere parløb for kursisterne:

Da han overtog, var typisk morgen-samling, morgen- og aftensmad og en enkelt udflugt fælles for de hold, der nu var på kursus i en given uge. Det

vil de gerne udvide, så der bliver en egentlig fast ramme med flere fælles oplevelser og muligheder for samtale på tværs af fag og interesser. Det er også det, kursisterne er mest tilfredse med: Det umiddelbare møde mellem mennesker.

“Folk kommer her og er helt sig selv, fordyber sig i en interesse eller en aktivitet. Her kan man være helt sig selv”, siger han ... lidt ligesom at være i et fortroligt rum: “Det, der bliver sagt på Liselund, bliver på Liselund!”

De heldigste mennesker

Kim og Inge synes, det gør dem til de heldigste mennesker. “Vi møder mange mennesker her – og bliver berørt af mange mennesker”. Det kommer også af, at de ser det som en naturlig del af jobbet som forstanderpar at være til stede i hverdagen, i huset – og at være tilgængelige for både kursister, frivillige og medarbejdere.

Og så er de alt det, “der sidder i væggene” – siger de og sigter til skolens mere end 110 års historie som samlings- og dannelsessted, fra faldefærdig ruin ved det forrige årtusindskifte til menighedsskole til moderne højskole under højskoleloven, med korte kurser for seniorer.

Hele familien “er med”

Da Inge Bukart og Kim Jacobus Paulsen i februar for tredje gang rykkede deres teltplæne op i Sønderborg, var det vigtigt for dem, at hele familien var med på ideen. Det var jo tredje gang! Og der var fuld accept! Ud over, at de – som Kim siger: “befinder sig i et hverdagens smørhul omgivet af glade kursister, historien og et hav af gode frivillige” – så er de denne gang flyttet til en geografisk placering, der ligger lige midt imellem deres fem voksne børn; de bor hver især ca. 1,5 times kørsel i hver sin retning.

Parløb – er også faglig gevinst

Kim er uddannet historiker og har en

fortid som museumsleder, formidler, foredragsholder og gæstelærer og meget andet. At være højskolelærer er en gammel drøm, som nu er gået i opfyldelse. Inge er uddannet sygeplejerske og har tidligere bl.a. været distriktsleder af Hjemmeplejen- og Sygeplejen i Sønderborg og af et Plejecenter på Djursland.

Deres samlede faglige ballast med alt fra formidling til administration har allerede sat sit præg på udviklingsplanerne for højskolen – også de fysiske. At der skal diverse ændringer til er åbenlyst; det skønne gamle hus er fuldt af trapper til værelserne på førstesalen – og så er der 2-3 trin her, 3-4 trin der ...

For der skal gøres noget ved adgangsforholdene. Så er det vigtigt at have indsigt i, hvordan mennesker æl-des. Her kan parløbet kvalificere planerne fra de første spæde tanker, så de endelige projekter ikke bare opfylder lovens krav men også tilgodeser seniors behov.

Det bliver nok ikke lige med det samme, der sker forandringer: “Vi skal jo lige have økonomien med”, siger Kim.

De nye boller på suppen

Liselund Højskole har flere uger med kurser, der løber parallelt. Det koncept kommer nok til at fortsætte, ligesom forstanderparret vil holde fast i den fælles ramme om hverdagen med morgenmad, morgensamling og aftensmad.

Undervisningen skal fremover varetages af en fast højskolelærer, som selvfølgelig – hvor det er relevant – har mulighed for at bruge eksterne foredragsholdere.

De nye boller på suppen bliver nye fag: Kim kunne godt tænke sig at tilbyde kurser om Søren Kierkegaard. “I en version, de fleste kan forholde sig til”, forklarer han.

Og yoga, skrivekurser, kor, musik, filosofi ... og måske slægtsforskning.

Holdet bag på skolen

Ud over forstanderparret har højskolen en håndfuld, der står for maden, haven og huset. De assisteres af mange glade frivillige, hvoraf nogle har haft deres gang i huset i mange år.

“De frivillige giver os ‘noget andet’ – de er med til at åbne lokalsamfundet for os – til at bære historien ind på skolen og bære historien om skolen ud i det omliggende samfund”, siger Kim, der kender værdien af et stort frivilligt engagement: han har nemlig samarbejdet med frivillige, siden han i 90'erne var museumsinspektør på Cathrinesmindes Teglværksmuseum i Broager.

HISTORIEN KORT

- ▶ **2021:** Liselund Højskole godkendes som seniorhøjskole
- ▶ **1909:** I januar finder det første 14-dages Liselundmøde med kendte og fremtrædende medvirkende fra højskolen, kulturlivet og dansk og nordisk kirkeliv sted. Arrangør er valgmenighedspræst og højskolelærer Niels Dael, der havde en vision om en kristen menighedsskole.
- ▶ **1911** åbnede valgmenighedspræst og højskolelærer Niels Dael grundtvigsk Menighedsskole i bygningerne.

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

HJERTELTIGT TILLYKKE TIL RUDE STRAND HØJSKOLE

Rude Strand højskole åbnede i 1972 som en af landets første seniorhøjskoler, med en stærk opbakning og økonomisk støtte fra især jyske seniorforeninger.



Højskolen virkede til glæde og gavn i mange år, men i 2015 gik det galt. Et forsøg med at forny kursusudbuddet, som skulle tiltrække nye seniorer lykkedes ikke, skolen blev erklæret konkurs og måtte lukke.

Danske Seniorer udviklede en redningsplan sammen med foreninger fra

hele landet, købte højskolen og ansatte et nyt forstanderpar, der har gjort det så godt siden, at højskolen har kunnet købe ejendommen af Danske Seniorer.

Herfra skal der lyde et hjerteligt tillykke. Det er en glæde at opleve, hvor meget vi kan, når vi hjælper hinanden.



NYT: Vi har købt højskolens bygninger af Danske Seniorer

Da Seniorhøjskolen Rude Strand i 2015 gik konkurs, var det et fremsynet Danske Seniorer, som købte bygningerne og dermed på fornem vis sikrede, at der fortsat kunne drives højskole på Rude Strand.

Den genskabte højskole blev altså etableret i bygninger ejet af Danske Seniorer, og på fem år har den store opbakning - fra blandt andet Danske Seniores medlemmer - sikret en solid drift af skolen med fyldte kurser hele året.

Denne opbakning fra kursister og et udsøgt samarbejde med Danske Seniorer har gjort, at højskolen pr. 1. juli kunne købe bygningerne.

"Vi er meget taknemmelige for den måde, Danske Seniorer sikrede højskolens videre liv. Og vi håber, at vi også fremover kan glæde foreningens medlemmer med berigende højskoleophold", siger højskolens forstandere Helle Bak Holvad og Carsten Holvad.



RUDE STRAND HØJSKOLE FOR SENIORER



Kystvejen 114, 8300 Odder
rudestrandhojskole.dk - 86 55 89 44



Tisvilde Højskole

stedet seniorer mødes

BLIV GLAD OG KLOG PÅ VERDENS ÆLDSTE SENIORHØJSKOLE

HOS OS FINDER DU:

Bridge for begyndere - Strikke stafetten - Linedance - Karen Blixen, de store fortællinger
Julejazz med "Blå Mandag"

www.tisvildehoejskole.dk

Tilmelding: tirsdag-torsdag kl. 10-14 på tlf.: 48 70 76 36
eller på tisvildehoejskole@gmail.com

Kender du en, du synes skal med i fællesskabet? Klip ud og send ind! Porto er betalt.
Eller gå til www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem. Vi beskytter dine data efter loven.

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

SeniorBladet/Billetmærke

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

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

Svar på en annonce: skriv et brev, læg det i en lukket kuvert, skriv det 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.

Himmerland: Ældre kvinde søger mandligt bekendtskab. Interesser: Naturen, klassisk musik, bio, bridge, Whist, udflugter. Glad for dyr. Ikke ryger. **Billetmrk: 4056**

HT-området: Kvinde 40-70 år, der vil dele livet som par, søges af 64-årig mand. Kodeord: Interesser ude og hjemme, åbenhed, 100 % sikkerhed, ærlighed. **Billetmrk: 4057**

Ringkøbing: Aktiv dame i 80'erne søger mands bekendtskab for fælles aktiviteter, som udflugter og pensionist baller. Du skal være ærlig og glad, med egen bil, da jeg selv har bil. **Billetmrk: 4058**

Bække, Brørup, Vejen: Slank humoristisk mormor/oldemor søger ledsager til teaterbesøg, udstillinger, udflugter, restaurantbesøg, hyggeligt måltid hjemme. Lille bevægelseshandicap. Ikke ryger, kører bil. Du, pæn herre, humoristisk sans, afklaret holdning til spiritus. **Billetmrk: 4059**

Holbæk og omegn: Dameklub/Kaffe-klub/Strikkeklub. 69-årig kvinde søger veninder til samvær hjemme og ud til diverse oplevelser. Er tilflytter sam-

men
m e d
min mand
til Holbæke-
nen. **Billetmrk:
4060**

**Frederiksberg/Valby –
Nordsjælland:** Lille, slank kvinde 70++ søger en røgfri, hyggelig ven til gode samtaler og hvad vi ellers kan finde ud af. Jeg interesserer mig for sprog, teater, mad. Korte rejser m.m. **Billetmrk: 4061**

Hovedstadsområdet: Mand 64 år søger en kvinde i livet. Du er frisk, moden, stabil og har som jeg: Interesse i livet hjemme såvel som ude. Alder uden betydning. **Billetmrk: 4062**



**Din
Personlige
Historie**
Sammen med
en Journalist,
forfatter og
historiker
fra Livsbog.dk

GAVEN INGEN ANDRE KAN GIVE

Tænk hvis vi vidste, hvad vores forfædre havde oplevet. Hvad de følte og tænkte. Så kunne vi bedre forstå dem og os selv.

Fortæl din personlige historie og få den udgivet i professionelt layout og tryk.

Det skylder du dig selv, dine børn, dine børnebørn og deres efterkommere.

GØR DET HELLERE NU. EN DAG ER DET MÅSKE FOR SENT.



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

info@livsbog.dk

livsbog.dk

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



PP Danmark, Port Payé
PostNord



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

KRYDSORD

176	MØBEL	ENDE AF EN BOM	MUSIK-INSTRUMENT	SJÆLDEN	GRÆNSE-FLOD	MÆRKE	PRÆ-POSITION	SLAG	FØRST I TØJET	ISLAND	BIL	PAGT	PIND	DRONE	LURIFAKS	EKSKLUSIV	FYR	EUROPA-VEJ	FARTER
ANBEFALINGEN																	1		
VIGE				KUNST-RETNING INDLÆST					RUMLIGE PIGE									SLÆB	
LEKTION										BOGSTAV				MØNT PLANTE					
TESLA		DIVER-TERE LYDIG		2														BEGRIBE VÆKST	
BIBELSK BY																			
RODEDE																			KON-STRUK-TION
KARAT			BIORD SÆT-NINGEN															ROMER-TAL NABOER	
SKOTTER																		3	REDSKAB
UD-VIDE				TRE I ANDEN SVAMP															
REX		BØLGEN STOF						LOVPRIST	SMALL	KNOLDE	STÅR	SMAGS-GIVER	STEDORD KLEMME	4				RESTAU-RANT BYGGE	5
VENDE-PUNKT				FORE-STILLING ØL															
TRUSSER									PYNTEN-GENSTAN-DEN VIRKE						RUTE ÆRGERLIG				EVENTYR-VÆSEN
I VINKEL	6		BE-AR-BEJDEDE							GEVIR									
JÆVNE MED ÆG															SANGE				

Distr. www.pib.dk

Kodeordet fra Krydsord nr. 4 – 2022

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 12. september 2022. Vi trækker lod blandt de rigtige løsninger om en gevinst på 1 x 200 kr., 2 x 150 kr. som vi overfører via bank.

De heldige vindere i krydsord i SeniorBladet nr. 3/22 er:

1. præmie a 200 kr.: Tove Holm, Sønderborg
2. præmier a 150 kr.: Ellen Nordenhus, Frederiksberg og Maja Jensen, Støvring.

Kode fra nr.3/22: PUKKEL

175	AF-TALE	SPANSK FLOD	KØN	SPENE	SMYKKE	ASJAT	NOAS SØN	TESLA	OP-START-DELSE	FODBOLD KLUB	REDSKAB	ISLAND	DRENG	UD-RAB	VEJRLUG	4. TONE	IND-HEGNE	FOOD-PLANTEN	ARENAER
DARR-VÆLDE	A	D	M	I	N	I	S	T	R	A	T	I	O	N	S	F	O	R	M
BIORD	N	U	L	Æ	R	E	SKAT	Ø	J	E	S	T	E	N	UDVOD FUGL JAPANSK BY	M	O	A	
TENNIS-SPILLER	P	E	T	S	A	M	P	R	A	S	E	UDD-PRÆREN	T	J	E	K	K	E	N
FUGL	A	R	A	CIPFER SELVFOR-ØSLOT	E	N	M	E	X	I	C	O	G	RIS	T	V	E	T	O
SPJEDERE	R	O	V	E	R	E							LAND	C	U	B	A	UNDR-SØGE	
TIME	T	S	V	I	R								DOMME	I	K	E	N	D	
BLANKT STOF	S	A	T	I	N	E	ELEK-TRISK LADET ATOM						TALLUM	T	L	FILTRERER	S	I	
KON-JUNKTION	O	G	F	O	R	E	FORENING	D	G	I			FOR-FATTER	Y	A	T	E	S	
RITUAL-HANDLING	R	I	T	E	GOLF-UD-TRYK	O							BLTYPE	R	I	FATTE	S		
VÆRK TØJET	D	O	R	N	E	N	GUDINDE	LYDORD	VRIDE	POST-DISTRIKT	BYG-NINGSDLE	GIS-NINGER DEL AF BOLLE		A	N	E	L		
RETNING	N	E	T	A	KUSKE-SÆDER	CHEDDAR							BEBUDET GÆT AF MOSE	A	G	E	S		
FLOD	I	N	N	G	O	T	4						5	A	V	E	R		
HEDD-NISTISKE	N	Y	D	E	L	S	6							S	S	Y	G		
POLERET	G	N	E	D	E	T	7							P	E	T	E		

Distr. www.pib.dk

AKTIVITETSKALENDER

REGION HOVEDSTADEN



INDLEVERINGSFRISTER 2022

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 5/2022	5. september senest kl. 12.	21. oktober
SeniorBladet nr. 6/2022	23. oktober senest kl. 12.	8. december

Stof til kalenderen sendes til midt@danske-seniorer.dk – helst word-fil (ingen scan eller foto). Send gerne program for hele året/sæsonen.

BESØG VORES HØJSKOLE



TISVILDE HØJSKOLE:
www.tisvildehojskole.dk

PERSONLIGE MEDLEMMER

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

KREDS BORNHOLM

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

ALLINGE-SANDVIG SENIORFORENING

Mødested: 1. og 3. onsdag i hver måned i Kærnehuset på Kirkeplads i Allinge – kl. 13.30, medmindre andet oplyst.

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

KNUDSKER PENSIONISTFORENING

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

Betaling til: [kto.nr.0650 5367 467 942](tel:06505367467) – Mobilepay: 96301 – ved manglende betaling, annulleres tilmelding.

Faste grupper:

Malergruppe, kontakt: Erik Larsen tlf. 56 95 94 16 [eklo1946\(a\)gmail.com](mailto:eklo1946(a)gmail.com)

Ruth Hansen, tlf. 23 86 82 78 [RuthMarie\(a\)hotmail.dk](mailto:RuthMarie(a)hotmail.dk)

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

Pensionistkoret, kontakt: Birgit Hjort, tlf.

61 11 74 49 [Louisenhoj41\(a\)gmail.com](mailto:Louisenhoj41(a)gmail.com)

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

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

27. august kl. 13: Høstfest med 3 retter mad og kaffe. Musik ved

Niels Erik Kofoed. 150 kr., betales ved indgangen. Tilmelding senest 20. august.

16. september kl. 14: Jan Thøgersen underholder med kendte Grand Prix sange. Kaffe og kage i pausen. Kr. 80,- betales ved indgangen. Tilmelding senest 9. september.

14. oktober kl. 14: Foredrag med Jens Aagesen om Modstandsbevægelsen på Bornholm. Kaffe og kage i pausen

Kr. 25,- betales ved indgangen. Tilmelding senest 7. oktober.

22.-23. oktober: Ophold på Hotel Abildgård/overnatning m/morgenmad. Afgang fra Sagahuset kl. 13, kaffe og kage undervejs, kl. 18 buffet inkl. vin, øl, vand og kaffe til kl. 21, musik og dans v/Thomas Kofod Nyboe. Pris i alt: 600 kr./ pers. i delt dobbeltvær., eneværelse: 750 kr. Tilmelding og betaling senest 1. oktober.

KREDS HOVEDSTADEN

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

26. november kl. 11-15: Stort Julemarked i Klærkesalen på Sct. Joseph, Nørrebro - med levende musik, pølsevogn, gløgg og meget mere...

Alle medlemmer kan deltage med en stand og sælge ting af egen produktion – se mere om tilmelding og betingelserne for at deltage med din egen stand på side 41.

Julemarkedet vil være åbent for alle interesserede.

AKTIVE ÆLDRE PÅ NØRREBRO

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

Mandag kl. 10-11.30: Gymnastik

OM KALENDEREN:

er et gratis tilbud til alle medlemsforeninger og klubber om gratis kort omtale af aktiviteter for medlemmerne.

De angivne medlemspriser gælder medlemmer i den enkelte forening. Kalenderen er opdelt efter Danske Seniorers 18 geografiske kredse.

Mandag kl. 12-13.30: Kredsløb og Balance

Tirsdag kl. 10-12: Stavgang

Tirsdag kl. 9.30-11: Yoga

Tirsdag kl. 11-12.15: Varmtvandsgymnastik

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

Torsdag kl. 9.30-11: Gymnastik

Torsdag kl. 11.15-12.15: Stolegymnastik

Fredag kl. 11-12.15: Varmvandsgymnastik

Spiseklub: 1 x månedligt kl. 18

BORDINGHUS SPILLEMÆND

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

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

BRIGEKlubben SYD-VEST

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

Torsdage kl. 19-22.30: Bridge

CITYKLUBBEN

Et mødested for pensionister og efterlønsmodtagere.

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

Hver onsdag kl. 10 (i sæsonen): Viser der film. Dørene åbnes kl. 9.30. Der kræves medlemskab af klubben. E-mail: [cityfilmklubben\(a\)gmail.com](mailto:cityfilmklubben(a)gmail.com). Personligt medlemskort: 380 kr. for sæson 2022/2023 (26 film) kan købes af bestyrelsen 29., 30. og 31. august samt 1. september kl. 10-13 hos Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, Kbh N. Der kan betales med MobilePay (90663) eller kontanter (IKKE med kort).

Første film i sæson 2022-23: 21. september

CYKELBANDEN

Tirsdage kl. 10: Vi mødes på Frederiksberg Runddel eller Vesterport st. og tager 5-toget ud til skov og strand. Vi cykler 15-20 km

VIL DU HAVE EN STAND PÅ DANSKE SENIORERS JULEMARKED 2022?



Reglerne:

- ▶ Du SKAL være medlem af Danske Seniorer for at kunne få en stand.
- ▶ Det koster 50 kr.
- ▶ MEN hvis du melder afbud i sidste øjeblik (indenfor 48 timer) koster det 500 kr. i gebyr.
- ▶ Du bestemmer selv hvad din indtjening skal gå til. Vi blander os ikke i, om du donerer pengene til et godt formål eller om du beholder pengene selv.



Strikker du så mange sokker, at familien ikke kan bruge flere? Har du foræret hjemmehæklede grydelapper til alle, du kender? Er du en malernørd, der ikke har mere vægplads til malerier? Har du ikke plads til flere hjemmedyppede stearinlys i din vindueskarm? Eller har

du trædrejede skåle nok til et meget stort middagselskab?

Så var det måske en ide at sælge nogle af de ting, du producerer? **Lørdag d. 26. november 2022 (kl. 11-15)** holder Danske Seniorers Kreds Hovedstaden julemarked i Klærkesalen på Sct. Joseph, Nørrebro.

Alle medlemmer kan få en stand, hvor man kan sælge ting, man selv producerer. Det koster 50 kr. at få en stand.

Det er et "maker-marked", og det vil sige, at man kun må sælge ting, man selv har lavet. Det er IKKE et loppemarked, og det vil derfor ikke være muligt at sælge gammelt skrammel.

Vi inviterer alle københavnere (og alle andre der vil med) til at komme som gæster til vores julemarked. Det holdes en lørdag, så også dem der går på arbejde, har mulighed for at komme og købe hjemmelavede julegaver.

Og vi håber, det bliver en rigtig festdag med levende musik, pølsevogn, gløgg og meget mere.

Tilmelding:

For at få en stand skal du sende en mail til kredsbestyrelsesmedlem Lone Larsen på lonelarsen2400@gmail.com

Skriv dit navn, telefonnummer, om du er personligt medlemmer eller med gennem en klub/forening, og hvad du producerer.

Der bliver rift om standene, så vent ikke for længe.

Vi bestræber os på at få mange forskellige stande med alle mulige forskellige former for hjemmelavede produkter.

Vi glæder os til at høre fra dig.

OKTOBERFEST



Fredag 28. oktober 2022 kl. 17-20.

Sted: Hedehuset, Hovedgaden 371B, 2640 Hedehusene. Danske Seniorer Københavns Omegns Kreds inviterer til Oktoberfest med det fantastiske orkester GB Tirolerkapelle, helstegt gris og øl til rimelige priser. **Pris:** 150 kr. pr. person inkl. mad og tyrolermusik.

60 88 - senest 1. oktober.

Betaling: på Bankreg: 2253 kto.: 071 725 8398. Vi glæder os til at se rigtig mange medlemmer til en rigtig sjov fest

Tilmelding og betaling:

Tilmelding og betaling skal ske til kredskasserer Werner Wittekind – og er først gyldig, når din betaling er modtaget på kredsens konto. Billetterne fordeles efter først-til-mølle princippet.

Tilmelding: på mail werner@wittekind.dk eller SMS til 28 24



DANSKE SENIORERS FILMKLUBBER SÆSONSTART 2022-2023

Danske Seniorer har 8 filmklubber i Storkøbenhavn. I filmklubberne mødes man om de gode film, enten hver uge eller hver 14. dag. Måske skulle du melde dig ind, hvis du godt kan lide at se film i mørket sammen med andre?

- ▶ **Charlotte Klubben**, Gentofte Kino. Sæsonstart 21. september med filmen "Det lille bageri" NB: Åbent hus, alle er velkomne. <https://www.charlotteklubben.dk/>
- ▶ **City Klubben**, Dagmar Teatret, Kbh. Sæsonstart 21. september med filmen "Hvor kragerne vender". <https://cityklubben.wordpress.com/>
- ▶ **Hans og Trine Klubben**, Park Bio, Kbh. Sæsonstart 6. oktober med filmen "Parallele mødre". <https://www.naboosterbro.dk/filmklubben-hans-trine/>
- ▶ **Hyggebio**, Ishøj Bio. Sæsonstart 15. september med filmen "Hvor kragerne vender". <https://hyggebio.dk>
- ▶ **Lisbeth Klubben**, Kulturhuset Kastrup Bio. Sæsonstart 26. september med filmen "Nomadland". <https://www.kulturhusetkastrupbio.dk/program/lisbeth-klubben/>
- ▶ **Nanna Klubben**, Bibliografen, Gladsaxe. Sæsonstart 6. oktober med filmen "Margrethe den første". <https://www.bibliografen.dk/filmklubber/nannaklubben/>
- ▶ **Tove Klubben**, Palads, Kbh. Sæsonstart 13. september med filmen "Hvor kragerne vender". <http://www.toveklubben.dk/>
- ▶ **AOF Hvidovre**. Sæsonstart 26. september med filmen "Hvor kragerne vender". <https://aof.dk/aftenskoler/aof-hvidovre/>

i moderat tempo. Oplysninger om startsted Rebecca tlf. 20 65 38 17 eller Poul tlf. 40 18 73 66.

FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

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

FORENINGEN BIRKEDOMMEVEJ

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

Mandage kl. 12.15-14: Seniorsport

Tirsdag kl. 11.30-13.15: Qi Gong

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

Torsdag kl. 12-13: Seniorsport

Lørdag kl. 12-16: Malerklub

Særrangementer, udflugter mm: Se foreningens profil på Facebook

FORENINGEN SENIORHUSET VOC VALBY

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

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

Se også: www.voc-valby.dk, www.facebook.com/VOCValby, www.youtube.com/KanalVOCValby

Kontakt: Centerleder Lars Højmark, 5098 1963, [lars\(a\)voc-valby.dk](mailto:lars(a)voc-valby.dk)

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

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

CAFÉEN ER ÅBEN: HVERDAGE KL. 10-14

Mandage kl. 10: Fællessang "syng dig glad"

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

Fredage kl. 12.30: Banko

Torsdag kl. 14: Slentreture

Mandage kl. 13 og fredage kl. 10.30: Cykelhold

Torsdag kl. 13: Krea cafe

1.-7. oktober aktiviteter er åbne: 50 års jubilæumsfestival

1. oktober kl. 13-15: Jubilæumsreception m/Live musik/lille sketch

3. oktober: Pakistansk tema – foredrag, musik og mad henover hele dagen

4. oktober: Bustur samt udstilling fysisk og video, fællesspisning og harmonikamusik

5. oktober: Foredrag henover hele dagen

6. oktober: Åbent hus, værksteder og workshop, pølser/brød og korkoncert

7. oktober kl. 12.30-17: Stort bankospil og jazzkoncert m/Jan Kaspersens kvartet

FREDERIKSBERG SENIORKLUB OG VÆRESTED

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

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

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

KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

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

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

Onsdage kl. 10-13: Hobbyklubben

SPILLEGRUPPEN KARISMA- SYNG MED EGET NÆB

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

5. september kl. 14-15.30: Sangcafé i Meatronomen, Godthåbsvej 33, Frederiksberg. Medbring selv kaffe/te/vand - FRI entre

NABO ØSTERBRO

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

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

ONSDAGSBRIDGE

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

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

SENIOR BRIDGE – BIRKEKLUBBEN

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

Torsdag kl. 13-17: Bridge

SENIORGRUPPEN I TAT

Formand: Hans-Jørgen Møllegaard, Hørve Lammefjord, tlf. 40 85 75 17 – [hjmollegaard\(a\)gmail.com](mailto:hjmollegaard(a)gmail.com).

SENIORKLUBBEN VANLØSE

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

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

Motionsmaskiner: Instruktør tirsdag kl. 11-



Vi gir' dig smilet igen

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

TandproTetikereren

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

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

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

12.30

Klubbens madordning: bestilles dagen før inden kl. 12 – og kan spises i klubben eller tages med hjem. Varm mad kan købes tirsdag og torsdag – pris: 40 kr. Smørrebrød kan købes onsdag – 16 kr./stk.

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

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

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

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

Fredag kl. 12.30: Banko i klubbens lokaler
25. august kl. 13.30: Underholdning ved JJ's duo (Jens Jakob Nissen og Preben Nissen). Musikalsk foredrag "En glad dag i musikken".

SENIORCENTRET SCT. JOSEPH

Mødested: Griffenfeldsgade 44, København N – tlf. 30 69 24 20.

Åbent søndag-fredag. Se alle vores faste aktiviteter og månedsprogrammer på www.seniorcentret.dk

SOLBJERG CYKELKLUB

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

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

SUPERSENIOR

Mødested: Oplyses ved hvert arrangement.

Aktiviteter: mindst 8 forskellige arrangementer hver måned lige fra rundvisninger og koncerter til foredrag, teaterture og udlandsrejser. Se mere på www.superseniorklub.dk

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

Kontakt: Henrik Poulsen tlf. 31 32 38 37

TOVEKLUBBEN

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

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

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

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

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

WALK & TALK VANLØSE

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

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

Medlemsudflugt: En gang om måneden har vi en udflugt med bus eller kultur i hovedstadsområdet.

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

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

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

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

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

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

KØBENHAVNS OMEGNS KREDS

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

27. september kl. 13-16: Kursus for bestyrelsesmedlemmer i Membersite.

Sted: Hedehuset, Hovedgaden 371B, 2640 Hedeusene

• Hvad kan vi som forening bruge det nye medlemsystem til?

• Hvordan kommer vi i gang?

• Hjælp til dem, som allerede er i gang med at bruge Membersite. Helle og Rikke fra Danske Seniorer kommer og fortæller og hjælper med Membersite.

Hvis der bliver tid til det, skal vi også arbejde med: Foreningernes synlighed og Hvordan får vi flere medlemmer i vores foreninger?

Kredsen byder på kaffe med brød. Det er GRATIS at deltage.

Kurset er for bestyrelsesmedlemmer i kredsens medlemsforeninger

Tilmelding: til kredsformand Inger Hansen på [ostervemb64\(a\)hotmail.com](mailto:ostervemb64(a)hotmail.com) - senest 13. september

OKTOBERFEST

28. oktober kl. 17-20: Oktoberfest i Hedehuset, Hovedgaden 371B, Hedeusene
Kredsen inviterer til Oktoberfest med det fantastiske orkester GB Tirolerkapelle, helstegt gris og øl til rimelige priser.

Pris: 150 kr. pr. person inkl. mad og tyrolermusik.

Tilmelding sker til kredskasserer Werner Wittekind – og er først gyldig, når din betaling er modtaget på kredsens konto. Billetterne fordeles efter først-til-mølle princippet.

Tilmelding: på mail [werner\(a\)wittekind.dk](mailto:werner(a)wittekind.dk) eller SMS til 28 24 60 88 - senest 1. oktober.

Betaling: på Bankreg: 2253 kto.: 071 725 8398.

Vi glæder os til at se rigtig mange medlemmer til en rigtig sjov fest.

AKTIVITETSCENTRET SYDVESTVEJ

Mødested: Sydvestvej 12, 2600 Glostrup, telefon 43 28 70 19

Sommersæson: til udgangen af august: åbent 9-13

Fra september: åbent man-fre kl. 8.30-16

Billard: Alle hverdag kl. 8.30-11.45. Vi har plads til flere spillere.

Kom gerne og hyg: Vi er nu klar til efterårsæsonen med gang i alle vores hold og aktiviteter. Kom og få et udførligt program. Vi giver gerne en rundvisning i huset og en kop kaffe. Så sluk for "flimmeren", kom op af sofaen og kig ind til os.

ANNY KLUBBEN

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

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

Bankospil: torsdage i lige uger kl. 12.30-15

BRØNDBY PENSIONISTFORENING

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

CHARLOTTEKLUBBEN

Læs mere om klubben: www.charlotteklubben.dk

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

FAGLIGE SENIORER BRØNDBY

Mødested og -tid: Faglige Seniorer Brøndby, Kærdammen 1A, kælderens, 2605 Brøndby – Torsdag kl. 9-12. Der er trappelift. Alle seniorer i Brøndby er velkomne. Kontaktperson: Leif Sønderby 42 75 61 14 – kontakt [fagligeseniorerbrondby.dk](mailto:(a)fagligeseniorerbrondby.dk). Find os

Sensommer- og efterårskurser på Liselund Højskole

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



Søndag 21. august kl. 19.30 -
Lørdag 27. august kl. 09.30

Sensommer i Vestsjælland

Vi byder velkommen til et højskoleuge med lidt af det hele!

Ugen byder på tre ture af forskellig længde. Vi skal opleve Sorø, en tur til Kalundborg med stop undervejs og en gåtur til Antvorskov Slotsruin der ligger tæt på skolen.

Der er naturligvis morgensamling, fællessang, gode foredrag og forskellige aktiviteter. Her er alt fra Giro 413 over sanglege og til spil og hygge i haven.

Det bliver en uge, hvor man kan nyde det helt særlige højskolesamvær på Liselund.

Søndag den 18. september kl. 19.30 -
Torsdag den 22. september kl. 16.00

Kierkegaard for dig

Som Kierkegaard ville have sagt det: Meld dig, eller meld dig ikke på dette kursus. Du vil helt sikkert fortryde, hvis du ikke gør det.

På dette kursus skal vi jonglere med væsentlige dele af Kierkegaards tænk-

ning. Du behøver ikke at vide noget om ham på forhånd, og du skal heller ikke læse lange tekster på egen hånd. Det er derimod dit eget og de andre kursusedtageres liv, der står i centrum for ugens samtaler. Det er jer, der er eksperterne, mens Kierkegaard indtager rollen som ydmyg hjælper.



Søndag 25. september kl. 16.00 -
Lørdag 1. oktober kl. 09.30

Skriv med sanserne

Kurset appellerer til dig, der ønsker at bringe dine kreative og legende kompetencer i spil.

Igennem sansning og indtryk fra kunstens verden skriver vi digte og fremstiller kreative produkter til digtene.

Vi henter inspiration fra forskellige digteriske udtryksformer, genrer, perioder, forfattere, film, kunst og forfatterbesøg og formidler indtrykkene igennem skabende produkter.

Kurset giver dig rig mulighed for at lege og udforske sprog, tekster og din egen kreativitet.

Med digtningen som skabende drivkraft byder ugen på alt fra performance poesi, haikudigtning, sanselige digte-hviske-plader, meddigtninger, poesibank og poesiens kampsport.

Udover et åbent, nysgerrigt sind og lysten til at skrive og udtrykke dig kreativt, bedes du medbringe et fyldigt penalhus og en saks.



Søndag 16. oktober kl. 19.30 -
Lørdag 22. oktober kl. 09.30

Kvinde, kend din historie

Kvinden er op gennem historien ofte blevet snævert forbundet med hjemmets hverdagsliv, der er så almindeligt, at dets plads i den store fælles historie er til at overse. Bortset fra de gange, hvor kvinden træder ud af hjemmet og ind på f.eks. den politiske scene eller ud på arbejdsmarkedet som et bemærkelsesværdigt tilfælde.

Men der er i dag stigende interesse for og opmærksomhed på at synliggøre kvindens plads på den historiske scene.

Gennem foredrag, film, musik og samtaler vil vi på dette kursus fordybe os i kvindernes historiske udvikling for at blive klogere på, hvilken status og stilling kvinden har i det danske samfund i dag.



Søndag 16. oktober kl. 19.30 -
Lørdag 22. oktober kl. 09.30

Efterår i Vestsjælland

Velkommen til Efterår i Vestsjælland, et klassisk højskolekursus med lidt fra alle hylder!

Kom og oplev Vestsjælland klædt i efterårets farver på vores ture til Antvorskov Slotsruin og Odsherred. Vi ser blandt andet særudstillingen om Røde Mor på Odsherred Kunstmuseum.

Lyt til foredrag om kvindesagsforkæmperen Bodil Koch, jordens kerne, Benny Andersen og meget mere.

Sidst men ikke mindst så kom og bliv en del af det helt særlige højskolefællesskab i Liselunds smukke rammer.



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

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

på Facebook: fagligeseniorerbrøndby.tif-tet.1982

Kontingent: 125 kr./år – indbetales på kan indbetales på kto.nr. 5326051 5971 – el. MobilePay 47 37 08, skriv navn og mobilnummer. Medlemskort leveres i ding post-kasse.

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

HEDEHUSENE PENSIONISTFORENING

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

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

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

SØLLERØDEGNENS PENSIONISTFORENING

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

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

Frokostbanko: 50 kl., inkl. 2 stk. smørrebrød + øl/vand, kaffe og småkager, 5 spil + ekstra spil. Ekstraplader: 3 stk.: 25 kr., ekstra spil: 25 kr. 35 pladser. Tilmelding nødvendig!

14. september kl. 14: Søllerød Sognegård: Røverhistorier fra Alverdens landeveje v/Jan Tvernev. Hvad får et helt almindeligt menneske til at forlade sin alt for velbetalte faste stilling i sygehusvæsenet for at kaste sig ud i et usikkert liv som professionel turist på kanten af verden? Kaffe/brød kr. 75.

Tilmelding senest 10. sep.

28. september og 26. oktober kl. 12.30: Frokostbanko på Kulturcenter Mariehøj. Tilmelding senest hhv. 20. september og 20. oktober.

Resten af året i mail

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE BALLERUP

Mødested: Præstevænget 12, Ballerup, tilgængelig for kørestolsbrugere.

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

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE HØJE TAASTRUP

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

KREDS NORDSJÆLLAND

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

10. oktober kl. 9.30: TEMADAG på Skævinge

ge Kro – med kaffe, foredrag, middag (1 ret), kaffe/kage, musikalsk underholdning. Pris: 125 kr.

Tilmelding: senest 1. oktober til kasserer Lise Acthon på dslise(a)ctop.dk el. tlf. 50 93 46 64.

Betaling: Nordea kto.nr. 6278 585 350. (Husk navn og mailadresse til brug ved kræftelse ved tilmelding via betaling).

BLISTRUP PENSIONISTFORENING

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

DANSKE SENIORER SKIBBY

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

7. september kl. 13.30: Banko starter igen
13.-14. september kl. 9: Løvfaldstur til Holmegård Værk, spisning på Sydsjællands Golfklub, vi starter fra Nyvej.

28. september: Karin & Klaus underholder.

DIN LOKALE BISIDDER

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

JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

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

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

23. august kl. 12: Politiet kommer og fortæller om kriminalitet i lokalsamfundet og om hvad, vi selv kan gøre for at sikre os på bedste vis. Vi starter med lidt mad. Pris 150 kr., tilmelding nødvendig.

30. august: Banko

6. september: Temadag i Samrådet på Færggården

13. og 20. september: Banko

27. september kl. 12: Foredrag "Livet bag tremmer" Thomas Munk Rønberg, præst i Frederikssund Kirke fortæller om sit virke som fængselspræst gennem 20 år. Vi starter med lidt lækkeret og spise. Pris 150 kr. Tilmelding nødvendig

4. og 11. oktober: Banko

18. oktober kl. 12: Modeopvisning. Maxine fra Frederikssund viser moderigtigt tøj til alle aldre og størrelser. Vi starter med at spise, modeopvisning og slutter af med kaffe og kage. Pris 150 kr., tilmelding nødvendig.

25. oktober: Banko

LYNGE SENIORKLUB

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

SJÆLLANDSKORET

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

SKÆVINGE SENIORER

Mødested: Skævinge Kulturhus er ikke færdig endnu, se mail, www.skævingeseniorer.dk el. Facebook.

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

Nyt program: kommer senere, når vi har fundet ud af, hvor vi kan være.

STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

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

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

Bankospil: kræver medlemskab.

Banko kl. 18.30: 6. og 20. september – 4. og 18. oktober.

13. september kl. 9.30: Zoologisk have i København m/frokost i Sundby sejlklub. Afgang fra HEP. Husk tilmelding.

27. september: Fællesspisning med 3 stk. smørrebrød, lotteri med pæne præmier. Husk tilmelding.

11. oktober: Sildebord og foredrag med eventyrer og foredragsholder Jan Tvernev, som vil fortælle om de gamle Sovjetrepublikkers identitetskrise efter Sovjetunionens fald.

25. oktober: Sildebord og musik underholdning af en lokal harmonika musiker, Flemming Therkelsen.

ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

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

Kontingent: 300 kr./år – kontakt: Birgit Barreth tlf. 22 38 60 47 – bb(a)birgitbarreth.dk

Program: se www.oestbyenspensionistklub.dk/news.php

ORGANISATIONSKONSULENT

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

REJSEHJØRNET

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



CHARLOTTENLUND FORT & CHARLOTTENLUND SLOT

30. august kl. 11-15. Mødested: busstoppestedet Strandlund

Tag med på en dejlig tur, hvor vi går langs stranden ved Charlottenlund Fort og stopper ved en café for at få en frokost (du vælger & betaler selv), ca. 1 km.

Efter frokosten går vi ind i Charlottenlunds Slotspark og op til slottet (ca. 1 km), derefter kan vi drikke kaffe (for egen regning) på en af de nærliggende cafeer.

Bus 192, stå af ved Strandlund. Turen er gratis – frokost og kaffe dog for egen regning. Turen kræver tilmelding.



Foto: Egeskov Castle

SKØN JULEMARKEDSTUR TIL EGESKOV SLOT

19. november 9.30-18.30. Mødested Valby St., Lyshøjgårdsvej. Mulighed for påstigning Ølby St. kl. 10.00.

Tag med på skøn bustur til Egeskov slot. Her vil blive serveret frokost på Café Rigborg, drikkevarer for egen regning. Efterfølgende er der tid til på egen hånd at besøge et utal af spændende boder eller se den store samling af blandt andet veteranbiler og fly. Kl. 15 samles vi atter i Café Rigborg, hvor der bliver serveret gløgg og æbleskiver, inden turen går hjemover.

Pris: 825 kr. - **medlemspris 785 kr.**

JULEFROKOST TEGLKROEN

Sæt allerede nu kryds i kalenderen 4. og 11. december, hvor vi traditionen tro afholder julefrokost på Teglkroen med god mad og underholdning ved Allan Mylius Thomsen.

Tidspunkt og pris kommer senere, når det hele er faldet på plads!



Foto: Jørgen Diswal

UNIK TUR TIL SPROGØ

Rettelse: turene er 26. eller 30. november. Mulighed for påstigning: Valby St. kl. 8.45, Ølby St. kl. 9.20 eller Slagelse Stop 39 kl. 10.05.

Vi skal besøge Sprogø og høre mere om øens spændende historie. Vi besøger Korsør Overfartsmuseum, hvor vi får en rundvisning og gode historier om til med færgen over Storebælt. Når bussen ankommer til Sprogø, vil der være en guidet tur rundt på øen med lokal guide. Husk varmt tøj, for en del af turen foregår uden for bussen.

Du kan se hele programmet på danske-seniorer.dk under oplevelser – eller hente det i Rejsehjørnet. Pris: inkl. bus, guide, museumsbesøg og fuld forplejning: 895 kr. - **medlemspris 795 kr.**

Mental ydeevne og hukommelse



B6 og B12 bidrager til at nervesystemet fungerer normalt.



Her er tabletten, der bidrager til normale kognitive funktioner så som hukommelse og opmærksomhed

Du kan miste overblikket, når du har travlt. Du kan glemme navnene på folk, du har kendt i årevis. Du glemmer måske at købe ting, når du handler.

Det er ganske normalt at hukommelsen spiller en et puds, når man kommer lidt op i alderen. Derfor er der flere og flere, der tager initiativ til selv at sørge for, at få de næringsstoffer og vitaminer, der har betydning for hjernens normale funktion. Hjer-

nen er den største og vigtigste del af dit nervesystem. Den indeholder milliarder af neuroner, og er hjemsted for tanker og følelser. Den modtager og koordinerer signaler samt dine sanser, bevægelser og hukommelse.

Banebrydende

New Nordic har udviklet en banebrydende tablet med kraftfulde næringsstoffer til hjernen. Tabletten er baseret på grøn te i kombination med naturlig valnød, granatæble og fyrrebark samt vitaminer. Indholdet af jod bidrager til normale kognitive funktioner. Pantothensyre bidrager til normal mental ydeevne. Riboflavin, niacin, vitamin B6 og B12 reducerer træthed og udmattelse og thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6 og B12 bidrager til normal funktion af nervesystemet og thiamin, niacin, vitamin B6 og B12 bidrager til normale psykologiske funktioner.



Tabletten kan anvendes af både unge og ældre.

Kom med på Clear Brain bølgen nu...

Clear Brain kan købes i Matas, Helsam, Din Lokale Helsekost samt på apoteket. Fås også online www.newnordic.dk.

Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på 46 33 76 00.

matas



a·apoteket

