

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
NORDJYLLAND
OG MIDTJYLLAND



VI HJÆLPER HINANDEN

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

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

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

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

Ansvarshavende redaktør
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse
SeniorBladet nr. 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



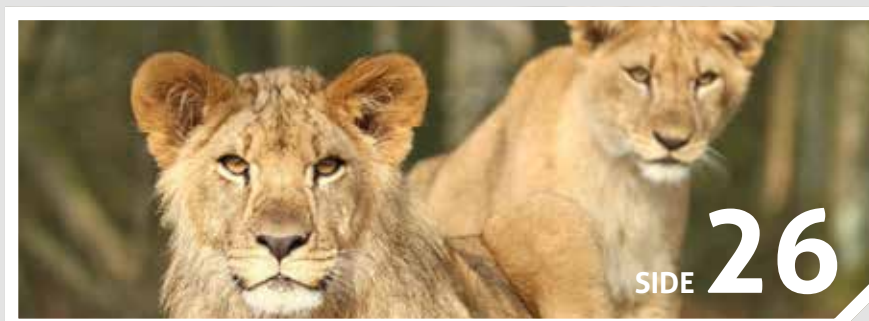
INDHOLD



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

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 udadvendt 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 færgebillet 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 ansøgningsskemaet 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 valgstyrer, 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' "Stay-ing 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 under-visning.

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 virkelig gode og de virkelig 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 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

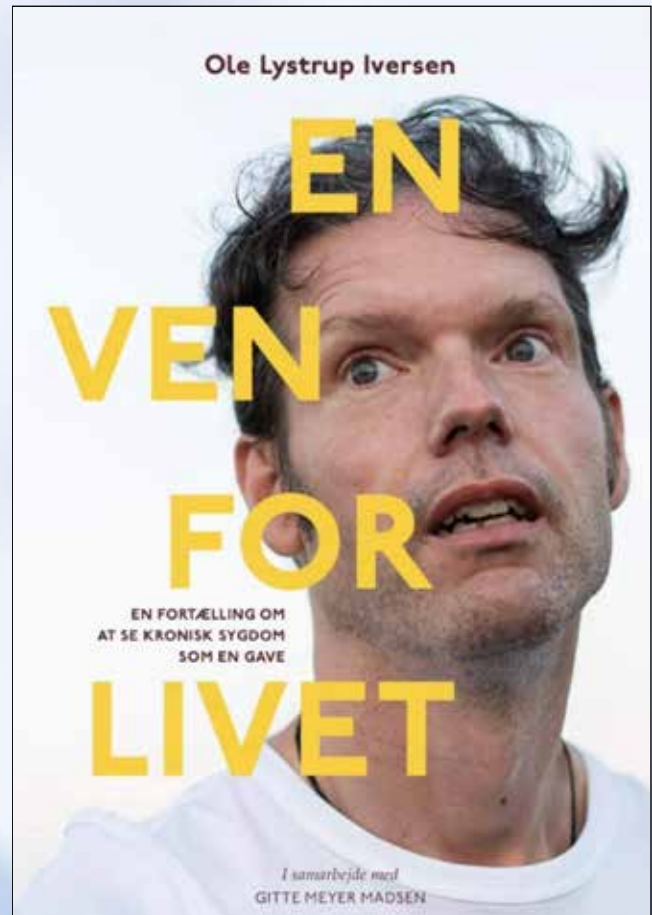
Medicinen skal være synlig og nem at tage. “Min medicin står fx ved siden af kaffemaskinen”, fortalte Ole Iversen. Han får medicin for Parkinsons sygdom, som han allerede har levet med i fem år.

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 "hyldeerne".

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

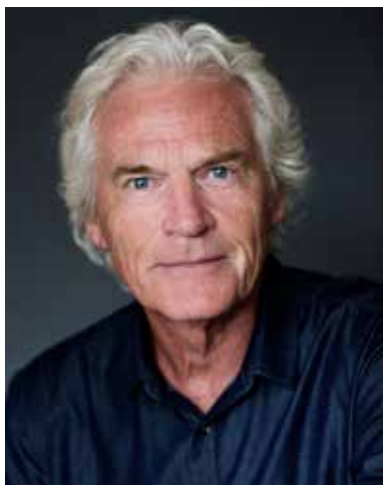
Billetsalg til alle vores koncerter foregår nu kun på nettet. Find link til at købe billet på www.danske-seniorer.dk – eller ring til Rejsehjørnet for at få hjælp af vores dygtige frivillige. Rejsehjørnet er åbent mandag til fredag kl. 9.30-14 – tlf. 35 37 24 22.

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.



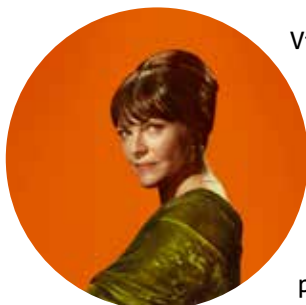
MEGET NEMMERE BILLETKØB PÅ DEN NY DANSKE-SENIORER.DK

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 ældes. 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 kontaktannonc (maks. 30 ord) under billetmærke for 100 kr. Send din annonc til:

SeniorBladet/Billetmærke

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

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

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

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 80erne 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 interesser 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																			



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	ASIAT	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	T	L	Æ	R	E	S	KAT	Ø	J	E	S	T	E	N	UDVOD FUGL JAPANSK BY	M	O	A
TENNIS-SPILLER	P	E	T	E	S	A	M	P	R	A	S	E	J	E	K	K	E	N		
FUGL	A	R	A	E	N	M	E	X	I	C	O	R	N	E						
SPJEDERE	R	O	V	E	R	E						LAND	C	U	B	A	U	N	D	
TIME	T	S	V	I	R															
BLANKT STOF	S	A	T	I	N															
KON-JUNKTION	O	G	F	O	R	E	N	D	G	I										
RITUAL-HANDLING	R	I	T	E	O															
VÆRK TØJET	D	O	R	N	E	N														
RETNING	N	E	T	A	A	G	E	S	T	O	L	E	S	Ø	K	O				
FLOD	I	N	N	G	O	T	I	K	A	V	E	R	T	E	R	E				
HEDD-NESTRISKE	N	Y	D	E	L	S	E	S	S	Y	G	E	V	O	T	E	R	E		
POLERET	G	N	E	D	E	T	P	E	T	E	R	S	E	N	T	E	R			

Distr. www.pib.dk

AKTIVITETSKALENDER

REGION NORDJYLLAND



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.

PERSONLIGE MEDLEMMER

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

KREDS NORD

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

Program og informationer: vil blive sendt direkte til formanden for foreningen.

BODDUM-YDBY SENIORER

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

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

Naboforeninger er velkomne til arrangementerne.

Hver mandag kl. 14: Bobspil

Tirsdage kl. 9.30: Motion og samvær

DANSKE SENIORER HJØRRING

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

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

1. sep.: Banko og ballonspil

15. sep. kl. 12: Spis sammen: Menu: Stegt flæsk m/persillesovs samt æblekage. Efter spising: banko. Sidste tilmelding: 9. sep., pris: 100 kr. for medlemmer og 150 kr. for ikke medlemmer.

29. sep. kl. 8.30: Udflugt til Gl. Estrup. Se separat opslag. Sidste tilmelding 15. sep.. Deltagerbetaling medl.: 300 kr./ikke-medl.: 500 kr.

6. okt.: Banko og ballonspil

20. okt.: Underholdning: "Kokkens Gryderet". Sidste tilmelding 14. okt., deltagerbetaling 50 kr. inkl. kaffe og brød.

DRONNINGLUND SENIORER

Mødested og -tid: Fredensgade Centret, Fredensgade 3 i Dronninglund – kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand: Karin Buur Andersen tlf. 26 51 22 86. se også www.dronninglundsensiorer.dk

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

24. aug. kl. 12: Spis sammen Vi hygger os med "Sommer Grill." Pris 125 kr.

31. aug. kl. 14.30: Besøg på Vingården i Thorup, vinsmagning, tur i marken, diasshow om produktionen og efterfølgende påløsebord. Pris 275 kr. Tilmelding senest 24. aug. OBS! kl. 14 i Centeret samkørsel for dem, der ikke selv kører.

7. sep.: Banko

14. sep. kl. 13.30: De unge mennesker fra Møllevgården underholder i 1 time, derefter foredrag v/paramediciner Søren Lenz Nissum om jobbet som paramediciner.

21. sep.: Johnni Olesen fra Hjallerup fortæller om sit arbejde med at skaffe penge til Julemærkehjemmet i Hobro. Johnnis honorar går til Julemærkehjemmet.

28. sep.: Hedvig Knive underholder på klaver og fællessang fra Højskolesangbogen.

5. okt.: Banko

12. okt. kl. 12: Ålegilde Dronninglund Hotel. Spis alle de ål, du kan. Vi slutter af med en kop kaffe. Pris 185 kr. Tilmelding senest 5. okt.

19. okt.: Efterårsferie

26. okt.: Margrethelund Gårdsangerne fra Thy underholder, kaffe & kage: Forhøjet pris 50 kr., sammen med Ældresagen.

FLAUENSKJOLD SENIORER

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

Søndagsbanko kl. 19: hver søndag – undtagen Påskedag, Pinsedag, Juledag

Spis sammen: Pris for medlemmer: 90 kr./ikke-medlemmer: 120 kr., hvor andet ikke er nævnt.

1. sep.: Banko – Kaffe m. brød 20 kr.

2. sep. kl. 19.30: Danseaften + Kaffe med brød 80 kr. Musik: Go-Jawten

8. sep.: Spil og hygge – Kaffe med brød 20 kr.

15. sep. kl. 12: Spis sammen – Høstfest: Steg, frugter m. råcreme. Musik - Hurlumhej

22. sep.: Banko – Kaffe m. brød 20 kr.

6. okt. kl. 13.30: ? - Kaffe med brød 20 kr.

7. okt. kl. 19.30: Danseaften + Kaffe med brød 80 kr. Musik: Tørvebisserne

13. okt.: Banko – Kaffe m. brød 20 kr.

20. okt. kl. 12: Åletur

FREDERIKSHAVN SENIORER

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

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

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

Svømning: på gigtpøjehjemmet onsdag kl. 15.30-16.45 og fredag kl. 14.30-17. Plads på ba-

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.

dehold aftales med badevagten.

HANNÆS SENIORER

Mødested: skiftende.

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

18. aug.: Bustur til Løgstør/Vitskøl-kloster. Afg. Østerild kl. 13.15, Frøstrup kl. 13.30 og Hannæshal kl. 13.40. Vi ser Løgstør havn, kanal og tager en byvandring, inden vi kører til Vitskøl Kloster m/rundvisning ude og inde.

14. sep.: Bustur til Hancock, Skive/Jenle. Afg. Østerild kl. 7.30, Frøstrup kl. 7.40, Vesløs kl. 7.50, Amtoft kl. 8 og Færgø kl. 8.15. Besøg på Hancock Bryggeri i Skive og Åkjærs landsted Jenle m/kaffe og kage.

Pris: 350 kr. alt inkl. frokost og drikkevarer. (først til mølle). 30 pladser (først til mølle) Tilmelding inden 12. sep..

13. okt.: Bustur til Kornets hus. Afg. Østerild kl. 9.30, Frøstrup kl. 9.40, Hannæshal kl. 9.50 og Amtoft kl. 10. Turen går via Vildmosen og Brønderlev til Kornets hus i Hjørring. Brunch kl. 12.30 og rundvisning og mulighed for indkøb. Pris 400 kr. alt inkl. Tilmelding: inden 10. okt.

HJALLERUP SENIORKLUB

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

24. aug. kl. 13: Biografur m. Efterfølgende kaffe, vi mødes ved Kino.

7. sep.: Banko

14. sep.: Musik ved Gandrup Harmonikaklub

21. sep.: Modeopvisning med Hjallerups bys forretninger

5. okt.: Banko

12. okt. kl. 10: Åletur til Feggesund Færgetro, Afg. kl. 10 fra Stengården (først til mølle).

19. okt.: Efterårsferie

26. okt.: Musik med De Glade Musikanter

INGSTRUP SENIORER

Mødested: Ingstrup Forsamlingshus – kl. 14, hvor intet andet er nævnt. Formand: Arne Jensen tlf. 29 82 10 45 – [zarnejette\(a\)gmail.com](mailto:zarnejette(a)gmail.com)

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

22. aug. kl. 13: Bustur til Try Museum ved Dronninglund, Egnssamlingen for Østvendssysel. Rundvisning v/en af foreningens guider. 10-12 pers. pr. hold. Deltagelse: 60 kr. for medlemmer - ikke medlem 100 kr. for bus, rundvisning og kaffe. Vi mødes ved Ingstrup Mejeri.

19. sep.: Vi får besøg af Rita Knudsen, kendt fra dokumentarprogrammet "Da Aage forsvandt" og "Ritas og Aages sidste dans". Hun fortæller om

det at være pårørende til en dement og om at finde det positive i livet trods alt. Pris for medlemmer 35 kr. - ikke medlem 50 kr.

10. okt.: Hyggeeftermiddag med snak, sang og kaffe med brød. Pris for medlemmer 35 kr. - ikke medlem 50 kr.

29. okt.: Reception i anledning af Ingstrup Seniorers 50års Jubilæum, hvor alle er indbudt. Foreningen er vært ved et kaffebord m.m., underholdning ved et kor fra Trivselsskolen. Tilmelding senest 24. okt..

JERSLEV OG OMEGNS SENIORER

Mødested- og tid: Borgen, Borbergade 28, 9740 Jerslev – tirsdage kl. 13.30-16 – medmindre andet er nævnt.

Husk, der er også krolf, hvis vejret tillader.

MORSØ SLÆGTSHISTORISKE FORENING

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

Slægtsforskning, hvor intet andet er nævnt. Alle er velkomne.

SALTUM PENSIONISTFORENING

Foredragene: finder alle sted i Egnessamlingens store sal, Søndergade 6 i Saltum – kl. 14, hvis ikke andet er oplyst. Medbring selv kop, foreningen sørger for kaffe og brød. Pris: 25 kr. for kaffe og underholdning. Kontingent: 125 kr. hel årligt.

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

TORNBY OG OMEGNS SENIORER

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

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

TÅRS SENIORER

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

19. aug.: Banko

29. aug. kl. 17.30: Madpakketur

5. sep.: Heldagstur, nærmere info senere

9. sep.: Banko

23. sep.: Banko

7. okt.: Banko

13. okt. kl. 17.30: Efterårshygge, med mad og musik

21. okt.: Banko

V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

Mødested og tid: Lunden, Assenbækvej 33, Vester Hjermitslev, Brønderslev tirsdage kl. 14-16.30 medmindre andet er annonceret. Følg Pensionistforeningen på www.vhjermitslev.dk

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

Alle tilmeldinger senest 1 uge før.

Datastuen: se hjemmesiden.

Samvær: 4. og 18. okt.- 1., 15. og 29. nov.- 10. og 24. januar- 7. og 21. februar- 7. og 21. marts.

28. sep. kl. 12.30: Fællesspisning- Tilmelding.

11. okt.: På plejehjem m/pl.leder Lotte K. Bloch

25. okt.: Med borgmesteren på arbejde v/Mo-

gens Gade

VRÅ SENIORER

Mødested: IC Vendsyssel, Stadionvej 17, Vrå.

Tilmeldinger: til Arne 40 48 02 35

ØSTERVÅ SENIORER

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

23. aug.: udflugt - heldags

6. sep.: Frhvn. Mandskor sammen med bibliotek

20. sep.: Høstfest

4. okt.: Lone Haugård

20. okt.: Familiebanko - festugen

AALBORG KREDS

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

ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

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

19. sep.: Banko

10. okt.: Løvfaldstur

17. okt.: Banko om ænder

BISLEV SENIORKLUB

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

Kontingent er fortsat 100 kr. pr. medlem Foreningens konto-nr.: 9814-0000803359

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

BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

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

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

7. sep.: Bustur til Hjerl Hede – program senere.

14. og 28. sep.: Aktiviteter

26. okt. kl. 15: Hyggeeftermiddag, kaffe/spisning, musik, sang og dans v/Aars Spillemandsdrag

DANSKE SENIORER HOBRO

Mødested: Medborgerhuset kl. 14-16 (hvor ikke andet er oplyst).

Mødested: Dans i Biacentret kl.19-23 (hvor ikke andet er oplyst).

Kaffe/the 5 kr. Brød kan købes for 10 kr., når der ikke er fælles kaffebord. Kaffe/the: 5 kr.

2. sep.: Høstfest, fælles kaffebord og underholdning v/Jørgen Andersen, der spiller på keyboard og har sanghæfter med.

2. sep.: Dans i Biacentret. Musikken er Oplev Harmonikaverne.

16. sep.- 14. okt.- 11. nov.: Banko

30. sep.: Underholdning. Erik og Torben fra Oplev Harmonikaklub underholder.

7. okt. kl. 19-23: Dans i Biacentret. Musikken er Nullermændene.

28. okt.: Foredrag v/Poul Grønne Kristensen, der fortæller om tur til Himalaya sammen med sin søn.

FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

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

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

FJELSØ KLOTRUP SENIORER

Mødested: Fjelsø Kultur- og Forsamlingshus
19. sep. kl. 15: Opstart af bowling i Bowling Fun, Skive. Pris 400 kr. for 10 spillerunder. Tilmelding til Grethe tlf. 21 13 87 27 el. Bente tlf. 61 54 39 01 senest 4. sep..

FØRTIDS- OG PENSIONIST-FORENINGEN HVALPSUND

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Sognehuset.

Mandage i lige uger kl. 10: Krolf på Hesselvang

Mandage i ulige uger kl. 14: Krolf på Hesselvang
Hver tirsdag kl. 14: Petanque ved lystbådehavnen. Bare mød op

Tirsdage i ulige uger kl. 14.30: Bowling i Rønbjerg Bowling Center. Henvendelse til Rete på tlf. 21 63 51 52.

2. okt. kl. 14: Søndagscafe i Sognehuset, Freddy Elimann kommer og viser lysbilleder og fortæller om en af sine ture rundt i Europa.

Oktober: Vaccination i Sognehuset

HADSUND PENSIONISTFORENING

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

Bal: i Kulturcentret

Bowling: i Øster Hurup, derefter kaffe. Afgang fra Hadsund kl. 9.15

Banko kl. 13.30: 22. og 29. aug. - 5., 12., 19 og 26. sep.

8. sep.: Udflugt

14. sep. kl. 10-11: Bowling/kaffe

16. sep. kl. 19-23: Bal

3., 10., 17., 24. og 31. okt. kl. 13.30: Banko

12. okt. kl. 10-11: Bowling/kaffe

21. okt. kl. 19-23: Bal

HORNUM-ULSTRUP SENIORER

Mødested: Værestedet, hvis ikke andet er nævnt

Banko: kl. 19 i lige uger

25. aug.: Heldagsbustur til Nationalpark Thy. Se annonce i Aars Avis

Mandagshygge: mandage kl. 14, starter 19. sept.
Boccia i Hornumhallen: torsdage kl. 15. Starter 22. sept.

27. sept. kl. 18: Spis sammen. Pris 100 kr. Tilmelding til Elin Mathiesen 23 43 73 16 senest 23. sept.

18. okt. kl. 14: Marius Stubberup fra Aars fortæller og viser billeder fra sin tid ved landbruget i 1950'erne og måske også andre historier. Kaffe 30 kr.

KONGERSLEV SENIORER

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

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

28. okt. kl. 18: Tyrolerfest (se nærmere på opslagstavlen)

NØRAGER SENIORER

Mødested: Kig Ind, hvis ikke andet er nævnt.
Tilmeldinger: til Finn Christensen tlf. 40 58 08 70 finn(c)a@mail.dk el. til Conni Chowaniak tlf. 61 28 29 08
Forsalg Kig-Ind: www.kume-kigind.dk eller på Nørager Bibliotek tlf. 99 88 77 20.
Entre inkl. kaffe: 100 kr. - Husk forsalg
7. og 21. sep. - 5. og 19. okt.: Ældre gymnastik på Omsorgshjemmet
16. sep. kl. 8.30: Løvfaldstur til Horsens Statsfængsel og Den genfundne Bro. Afgang fra Kig-Ind. Tilmelding senest 9. sep..
7. okt. kl. 16.30: Bowling i Hobro m/spisning. Pris 300 kr. pr/pers. Tilmelding senest 30. sep..
11. okt. kl. 18.30: Foredrag med fhv. kriminalassistent hos PET Christian Medom.

NØRHOLM SENIORER

Mødested: ingen fast - se Facebook-gruppen Nørholm Seniorer. Formand: Ove Frimor tlf. 20 29 38 44 - noerholmseniorer(a)gmail.com
Tilmeldinger: til formanden, betaling til netbank.
Mandag kl. 15: Gymnastik i Nørholm Skoles gymnastiksal
Mandag kl. 10 og torsdag kl. 14: Krolf på banerne Nørholmsvej 164 (kl. 13 vintertid)
Hver tirsdag kl. 14: Gå dig i form - vi går forskellige steder se Facebook Nørholm Seniorer el. kontakt Eva 20 66 04 10.
14. sep. kl. 10.30: Museet Godthåb Hammerværk. Vi mødes på museet, hvor vi får en guidet rundvisning. I Caféen får vi 2 stk. smørbrød og en øl el. vand. Pris 160 kr. Tilmelding og betaling senest 7. sep..

RANUM PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: tirsdage kl. 14 i Ranum Sognekirke, Kirkevej 9 - hvor andet ikke er nævnt.
31. Aug.: Åletur til Feggesund Færgetro, program følger.
6. og 20. sep.: Banko
13. sep.: Menighedsrådets formand Ulrik Holm kommer og fortæller om hvad der sker og skal ske fremover på Ranum Kirkegård.
27. sep.: Hyggeeftermiddag med snak, kortspil, brætspil, osv.
5. okt.: Løvfaldstur til Gl. Estrup Herregaard - Program følger.
11. og 18. okt.: Banko
25. okt.: Freddy Elimann fortæller og viser billeder fra en tur langs vestkysten & grænseregioner.

RØRBÆK-GRYNDERUP-STENILD SENIORER

Mødested og -tid: Ældrecenter Engparken - kl. 14, hvor der ikke er nævnt andet. Kontaktperson: Birte Randrup 20 64 68 05.
6. sep.: Gymnastik og hygge
13. sep.: Banko
20. sep.: Gymnastik og hygge
27. sep.: Høstfest med musik og høsttaler
4. okt.: Gymnastik og hygge
11. okt.: Løvfaldstur se annonce/opslag
18. okt.: Gymnastik og hygge
25. okt.: Hyggeeftermiddag med musik og sang

SKØRPING SENIORER

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

SULSTED-AJSTRUP SENIORER

Formand: Ole Andersen tlf.: 23 20 14 03 - kaja-ole(a)stofanet.dk
25. aug. kl. 13.30: Banko på Toftegårdscenret
13. sep. kl. 13.30: Banko på Gavlen
22. sep. kl. 13.30: Banko på Toftegårdscenret
Uge 40: Ålespisning (nærmere omtale tid og sted sedler bliver omdelt)
11. okt. kl. 13.30: Banko på Gavlen
27. okt. kl. 13.30: Banko på Toftegårdscenret

SØNDERUP SULDRUP SENIORER

Mødested: Suldrup Kro, hvor andet ikke er nævnt. Formand Vagn Bak Hansen, Suldrup - tlf. 40 35 77 04 mail: vagnbakhansen(a)gmail.com.
Bankospil: Sønderup Suldrup Seniorer deltager i Bankospil på Himmerlandshave ca. 10 gange om året. Alle spil bliver annonceret i Jættebladet.
31. aug.: Virksomhedsbesøg (50 pladser) på den militære flyveplads Ålborg, hvor vi får rundvisning. Kaffe og kage v/bussen. Afgang fra Suldrup kl. 11.00, Sønderup kl. 11.10. Pris: 125 kr. Tilmelding senest 24. aug. Vagn 40 35 77 04.

TERNDRUP-BELNSTRUP-BÆLUM-OMEGNS SENIORFORENING

Tilmelding til udflugter og arr. med spisning: senest 5 dage før til Lis 22 17 46 18 - evt. afbud ligeledes senest 5 dage før.
7. sep.: Seljtur med Svanen: Spisning på Mariager Saltcenter: 300 kr.
6. okt. kl. 14: Banko i Medborgerhuset, 10 kr. pr. plade, gratis kaffe.

VEGGERBY SENIORER

Mødested: BHI's klubhus, Kirketerpvej 49, Kirke-terp
Hvor der er tilmelding: tlf. 20 70 71 18 el. 24 63 76 56
23. aug.: Kør selv tur til Livø.
30. sep. kl. 12: 75-års jubilæumsfest i Hjeds Kultur og Forsamlingshus med middag. Underholdning v/Lea og Peter Borup Jacobsen og Peter Aldahl. Pris (medlemmer): 100 kr., pårørende: 150 kr. Tilmelding senest 19. sep. på tlf.: 24 63 76 56 eller 51 84 12 38.
11. okt. kl. 14: Foredrag v/P. K. Nielsen, Spøttrup om Jeppe Aakjær. Kaffe og kage.

VILSTED-VINDBLÆS SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er oplyst) Vilsted Klubhus. Formand: Esben Kolborg tlf. 24 83 82 85.
12. okt. kl. 18: Ålegilde i Skivum Krat: 295 kr. inkl. bus og kaffe, ekskl. Drikkevarer/250, hvis man køber selv. For dem, der ikke spiser ål, kan der bestilles Wienerschnitzel ved tilmeldingen. Tilmelding senest 2. okt. til Christen tlf. 24 34 01 83 eller 61 26 47 11.

ØSTER HORNUM SENIORER

Mødested: Birkehøj Ældrecenter - kl. 14, hvor intet andet er nævnt. For mere info kontakt formand Kirsten Mølgaard tlf. 25 71 25 61.
7. sep. kl. 9: Udflugt til Østerild Møllepark. Afgang fra Ø. Hornum hallen. Middagsmad på Feggersund færgetro. Stegt ål og kaffe. Tilmelding til Kirsten.
21. sep.: Banko på Birkehøj Ældrecenter.
5. okt.: Modeopvisning ved Style4you på Birkehøj ældrecenter. Entre 50 kr. Tilmelding til Lissy på 51 20 37 16.
19. okt.: Banko på Birkehøj ældrecenter.

7. okt.: Tilmelding åbner til Bankotur til Tyskland 9. nov. i samarbejde med Veggerby Seniorer. Pris 400 kr.

AALESTRUP SENIORER

Mødested: Knabergaarden kl. 14- 16 - hvor ikke andet er oplyst.
Yderlig info kan ses på www.aalestrup-seniorer.dk - Facebook Aalestrup Seniorer Tilmelding iflg. program til Ingelise tlf. 28 60 63 27, ved fravær til Lone tlf. 61 28 18 87.
Udtrukket lotto-nr. år. 2022
Lottogevinster vil blive afleveret på adressen, såfremt det er muligt.
Sep.: 162, 141, 153, 76
Okt.: 167, 52, 98, 79
22.-26. aug.: 5 dage til Vestlandet i Norge
6. sep. kl. 19: Foredrag i Sognekirke om Aalestrup før og nu v/Anders Nielsen og Martin Haubroe. Tilmelding senest 1. sep.. Pris: 50 kr.
23. sep. kl. 14-15: Bowling på Bowl`Fun Hobro. Nye spillere kontakter formanden i god tid.
4. okt.: Foredrag: Sure mænd eller stress v/Michael Pedersen om, hvordan vi kan få livsglæden tilbage. Pris: 40 kr.

AARESTRUP SENIORER

Tilmelding til arrangementer: Margit Krage-lund tlf.: 60 77 99 57/98 37 50 40- mekrage-lund(a)gmail.com el. til Bente Christensen tlf. nr. 61742754.
7. sep. kl. 14: Hygge- og gåtur fra Paviljonen i Anlægget i Aarestrup. Medbring selv kaffe og kop og bestyrelsen sørger for kage. Efter kaffen: fælles gåtur for dem der har lyst. Ingen tilmelding
5. okt. kl. 14.30: Bowlingtur til Løvvang Bowling Center adr. Løvbakken 8, Nørresundby. Kør selv tur og vi fylder bilerne. Afgang fra p-pladsen ved Aarestrup Kirke. Kl. 16: spisning i Bowlingcentret. Pris 125 kr. inkl. bowling, leje af sko og spisning. Tilmelding senest 1. okt.

AARS SENIORER

Mødested: Mødested: Kimbrerækroen, Markedsvej 8, 9600 Aars, hvor ikke andet er oplyst - se også www.facebook.com/aars.seniorer. Kontingentet 100 kr./år - kontakt: Per Drejer tlf. 21 65 52 43.
Aktiviteter: banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, fællesspisning, idræt, motion, kondirum, IT/datustue, maleri, kunst, keramik, musikalsk underholdning.
Hver mandag kl. 9: Gymnastik i Idrætscenter Østermarken, Aars
Hver tirsdag kl. 19.15: (undtagen helligdage) Bankospil
Tirsdag i lige uger kl. 14: Bowling i Gatten bowlingcenter
Tirsdag kl. 13: Porcelænsmalning i Aktivitetscentret, Bymidten, Aars
Torsdag kl. 14-16: Seniordans i Aktivitetscentret.
26. aug. kl. 19-23: Danseaften til musik v/Svend Bisgaard
15. sep. kl. 18.30: Ålegilde i Skivum Krat, gratis bus fra Aars kl. 18
30. sep. kl. 19-23: Danseaften til musik v/"Tørve Bisserne"
19. okt. kl. 13.30: Hyggeeftermiddag med musik underholdning v/Bo Young
28. okt. kl. 19-23: Danseaften med musik v/"Nultermændene"

ORGANISATIONSKONSULENT

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

AKTIVITETSKALENDER

REGION MIDTJYLLAND



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.

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.

PERSONLIGE MEDLEMMER

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

KREDS MIDT/VEST

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

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

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

9. sep. kl. 19-23: Efterårsfest med hyggeligt samvær og dans til levende musik v/Kim fra Vejrum. Pris: inkl. aftenkaffe 125 kr. Alle er velkomne!

DANSKE SENIORER BORDING

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

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

15. sep. kl. 7.30-ca. 17.30: Tur til Jammerbugten. Vi kører nordpå, og inden vi når Limfjorden får vi kaffe og 1 rundstykke. Derefter: Store Vildmose Plantage, Blokhuis Papirkunst, Blokhuis Lys' 1.200 m2 store butik og permanente juleudstilling. Frokost ved Blokhuis Kulturhus og Skulpturpark, besøg i parken, Svinkløv Strand og Svinkløv Badehotel, Thorup Strand, hvor vi får kaffe og kage ved bussen. Pris: 730 kr. Husk tilmelding.

3. okt. kl. 19: Banko

DANSKE SENIORER IKAST

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

Datastue: Hver tirsdag, onsdag og torsdag kl. 9-12 på Biblioteket, 1. sal. Information: Elly Larsen 61 11 95 05.

16. sep.: "Et liv fuld af musik og sandfærdige løgnhistorier" med Georg Danielsen

14. okt.: Syng sammen med Anker Svendsen

22. okt.: 80 års stiftelsesfest på Hotel Medi

DANSKE SENIORER MIDALDERKLUBBEN

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

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

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

DANSKE SENIORER SDR. FELDING

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

24.-28. aug.: Tur til Bornholm

7. sep. kl. 14: Banko

5. okt. kl. 14: Banko

26. okt.: Hyggeeftermiddag

DANSKE SENIORER VINDERUP

Mødested: Vinderup Aktiv Center, Toften 40 i Vinderup – hvor andet ikke er nævnt. NY formand Mette Overgaard tlf. 21 29 52 69 – [mettekoovergaard\(a\)gmail.com](mailto:mettekoovergaard(a)gmail.com).

Tilmelding vedr. ture: Mette Overgaard tlf. 21 29 52 69 efter først til mølle-princippet! Betaling ved tilmelding på MobilePay til 40 40 23 36 med angivelse af navn. Har man ikke MobilePay kontakt venligst formanden.

Banko mandag kl. 14: 22. og 29. aug. – 12. og 26. sep. – 10. og 24. okt..

Banko kl. 19: 21. aug. og 4. okt..

26. okt. kl. 13: Spisning: stegt ål ad libitum på Gullerup Strand Kro, Grydhøjvej 25, Erslev. Pris 200 kr. og 400 kr. for ikke-medlemmer (ekskl. drikkevarer). Bindende tilmelding senest 20. okt. til formanden - se ovf. Afgang med bus kl. 11.30 fra Vinderup Brugs P-plads.

EGVAD PENSIONISTFORENING

Arrangementer: annonceres i Skjern-Tarm Ugeblad i god tid.

6. sep. kl. 14: Seniorgården: Foredrag v/forstander Kjeld Lykke Christiansen, Dejbjerglund Efterskole. Der serveres kaffe med kager.

27. okt. kl. 18: Bechs Hotel: "Okt.fest" med spisning og underholdning

FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Feldborg Sognegård, Bredgade 78, 7540 Haderup.

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

13. sep.: Ål på Feggesund Kro. Vi kører forbi Jenle. Pris 350 kr. (først til mølle). Afgang Feldborg kl. 14 og Haderup kl. 14.15. Tilmelding senest 6. sep..

23. sep. kl. 18 -23: Løvfaldsfest i Feldborg Hallen, musik: Frank og Annegrethe. Smørrebrød, kaffe og entré: 180 kr. Tilmelding senest 20. sep..

25. okt. kl. 14: Generalforsamling i Haderup Kulturcenter

HOLSTEBRO OG OMEGNS EFTERLØN- OG PENSIONISTFORENING

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

HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

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

Tilmeldinger: på tlf. 50 32 15 70. Pladser fordeles efter først til mølle-princippet. Tilmeldinger er bindende!

Afbud: senest 3 dage før, ellers bliver man afkrævet deltagerbetaling

31. aug. kl. 12.30: Udflugt i egne biler til Søby Brunkulsmuseum. Mødested: Aktivcentrets P-plads. Vi får en guidet tur rundt på pladsen og i området i egne biler. Aftensmad på Restaurant Klods Hans, Strøget Sdr. Felding. Pris ekskl. drikkevarer 150 kr. Tilmelding senest 28. aug.

7. sep. kl. 19.30: Billedforedrag v/Familien på farten om Afrika. Der serveres smørrebrød. Pris ekskl. drikkevarer 150 kr. Tilmelding er nødvendig senest 4. sept.

5. okt. kl. 19.30: Foredrag med Ole Tang om hans liv på Holmsland Klit. Der serveres smørrebrød. Pris ekskl. drikkevarer 150 kr. Tilmelding senest 2. okt.

ONSDAGSKLUBBEN LEMVIG

Ny formand: Tove Jensen tlf. 20 72 71 38 -

toveastridjensen(a)gmail.com

Mandage i sommerhalvåret: Gåture – vi mødes på Østhavnen kl. 9.30. Kontakt: Inga Josefsen 20 48 60 46 eller Karen

Caféaftener i Lemvig Dagcenter: kl. 19.30-22 – dørene åbnes kl. 19.

RESEN-HUMLUM SENIORER

Mødested: Rosengården – Hver tirsdag kl. 14-16.30: Forskellige aktiviteter

Fra 8. sep.: Banko hver 14. dag (lige uger) Dørene åbnes kl. 18.

12. sep.: Karin Houmann – Holstebro krise-center fortæller om arbejdet på centret.

27. sep. kl. 15: Åle-tur til Feggesund Færgetro. Spis hvad du kan inkl. kaffe + bus 400 kr. Afg. Spar Humlum. Sidste tilmelding 1. sep. til Pia 21 86 15 22 (først til mølle)

4. okt.: Jan Bjerglund fortæller om rejse i Tanzania.

1. okt.: Sidste tilmelding og betaling af depositum (1.500 Kr.) til Pia 21 86 15 22 for Juletur til Berlin 1.-4. december (4 dage, se løbsblad) 2.800 kr.

RINGKØBING OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing. Formand: Peder Aagaard – 25 88 74 48.

7. sep. kl. 19: Inge-Dorthe Kaasgaard og Inge Kold – musik og sang

Sep.: Ferietur i Danmark

23. sep. kl. 19: Dans i Højmark – musik: Kim Bernt Jensen fra Vejrum

12. okt. kl. 19: Foredrag om akutlægehelikopteren

SKJERN OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetscenter Skjern, Nygade 48, medmindre andet er nævnt. Kontingent: 100 kr. Kontakt: Dagny Nielsen tlf. 21 13 73 44 - dagny.erik(a)skjern-net.dk

1. sep.: Pladespil

8. sep.: Efterårsfest (se Skjern-Tarm ugeblad)

13. okt.: Pladespil

14. okt.: Danseaften i Højmark kl. 19. Musik: Jens Sandager

20. okt.: Ejvind Nielsen: "Kærlighed, gøgleri og skæve vinkler"

SPJALD SENIORKLUB

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

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

Aktivitetskontakt: Peder Kjær og Niels Kr. Kyndesen

Kontingent: 150 kr./pers./kalenderår

Gymnastik: kr. 100 for 3 mdr.

Kroket: mandage og torsdage kl. 13.30 på banen ved Kunststofbanen

Petanque: tirsdage kl. 18.30 på banerne på Skolestadion

Cykel- og gåture: onsdage kl. 9 ved Spjald Fritidscenter (Hovedindgang)

Fra 26. sep.: Gymnastik: mandage kl. 8.45 i Spjald Skoles gymnastiksal

Fra uge 43: Bowls og Petanque (indendørs) Spjald Fritidscenter

STRUER PENSIONISTFORENING

Hver mandag kl. 13: Banko i Aktivitetscenter Struer

TIM OG OMEGNS SENIORKLUB

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

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

Hver dag: Billard i Stationen. Adgang med nøgle

Hver tirsdag kl. 9: Motion og hyggeligt samvær i Hallen

Hver torsdag kl. 14: Kortspil i Stationen

13. sep.: Præmiewhist

4. okt. kl. 18: Høstfest m/spisning

11. okt.: Præmiewhist

VEMB PENSIONISTFORENING

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

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

15. sep.: Halvdagstur til Bindeballe Købmandsgård. Pris for medlemmer: 370 kr. Tilmelding senest 9. sep.

3. okt. kl. 18: Spisning i Bur for foreningens medlemmer, gratis buskørsel fra Vemb bane-gård. Pris 125 kr. Musik: Gunner Poulsen. Tilmelding senest 29. sep.

28. okt. kl. 19-23.: Pensionistfest, pris: 125 kr. Man skal ikke være medlem af foreningen for at deltage alle er velkomne. Musik: Jørgen Bitsch. Tilmelding senest 20. okt.

VILDBJERG SENIORER

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

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

16. sep. kl. 19: Danseaften, Kim og Co. spiller. Pris: 125 kr. inkl. kaffe med brød. Husk tilmelding.

3. okt. kl. 8: Åle-tur til Gjerrild & Sostrup Slot bl.a. m/rundvisning på Sostrup Slot og pandestegte ål ad libitum på Hotel Gjerrild Kro. Afgang fra Den gule bygning. Pris: 650 kr. Tilmelding senest 23. sep. til Bent tlf. 24 98 72 69.

RANDERS KREDS

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

ALLINGÅBRO-VIVILD OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

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

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

24. aug. kl. 14: Den Katolske Kirke Skt. Michael ved Ryomgaard, Hans Christian Baltzer fortæller.

26. sep. kl. 14: Tidl. borgmester Jan Petersen fortæller i Vivild Borgerhus

5. okt. kl. 9: udflugt Vivild Ældreklub

DANSKE SENIORER HINNERUP

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

24. aug.: Advokat Kirsten Skodborg om fremtidsfuldmagt, testament og arv.

31. aug. kl. 13.30: Mini banko og tilmelding til høstfest og løvfaldstur

7. sep.: Frit samvær

14. sep. kl. 13: Høstfest – underholdning: Karsten Holm (se opslag)

21. sep.: Frit samvær

28. sep. kl. 13.30: Mini banko

5., 12. og 19. okt.: Frit samvær

26. okt. kl. 13.30: Mini banko og tilmelding til julefrokost

GJERLEV OG OMEGNS SENIORKLUB

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

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

Hver uge er der billard: ring til 23 34 56 12, Jørgen

23. aug.: Foredrag v/Hans Flou Fra Hadsund, som bl.a. viser film fra naturen og andet. Kaffe og kage. 50 kr.

28. aug.: Søndags Café, kaffe og kage. 30 kr.

HAVNDAL OG OMEGNS EFTERLØN- OG PENSIONISTFORENING

Kortspil: i Hallens mødelokale hver tirsdag kl. 14

Bowling: første torsdag i hver måned kl. 13 fra Parkeringspladsen. Til- og framelding til Vibeke Jensen på 86 47 04 96.

Fra 4. okt.: 1. tirsdag i måneden kl. 14: Banko i Sundhedshuset

HORNSLET SENIORER

Mødested: (hvor ikke andet er nævnt) Rosengården.

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

Fra 20. sep. hver tirsdag kl. 16-18: Bowls i den gl. gymnastiksal på Hornslet. Tilmelding til Bodil Andersen tlf. 42 77 46 60 el. Henning Thorup tlf. 23 23 89 01

Fra 26. aug. kl. 10- 11: Bowling fredag formiddag i Hammel. Tilmelding Knud Laursen tlf. 22 25 08 26

24. aug. kl. 10.30: Sejltur Århus bugt

Bankospil kl. 14: 7. og 21. sep. – 5. og 19. okt.

11. sep.: Høstfest

12. okt.: Løvfaldstur

KORSHØJ-HARRIDSLEV PENSIONISTFORENING

Bowling: i Bowlingcentret på Mariagervej, evt. afbud til Inge Merete Sørensen på tlf. 22 79 31 70.

8. sep. kl. 12.30: 1/2 dags tur med liftbus i det blå. Pris pr. medlem 250 kr. ikke medlemmer 300 kr. Tilmelding på liste i Korshøjcentret, på tlf. 86 44 17 19 el. 31 98 64 97.

15. sep. kl. 13: Bowling

13. okt. kl. 14: Foredrag v/pens. politiassistent Niels Bugge. Fri entre, kaffe og kage pris 30 kr.

20. okt. kl. 13: Bowling. Tilmelding Bente Langballe tlf. 30 86 50 56.

MØRKE-ÅDALENS SENIORER

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

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

Billard: Vores flotte billardbord savner spillere. Har du lyst, kontakt formanden!

Første mandag i måneden kl. 14-ca. 16: Banko

Hver mandag kl. 19: Krolf – så længe det er lyst

Hver tirsdag kl. 9.00: Træværksted

Hver onsdag kl. 13.30: Krolf

Hver torsdag kl. 10-11.30: Bowling i Ebeltoft

Hver torsdag kl. 12.30: Kortspil

6. okt.: Bowls starter op: derefter hver onsdag kl. 13.30-15

14. okt. kl. 10-ca. 17: Åletur til Trend Kro – afgang fra Lindegården kl. 10. Pris: 510 kr. for ål, 455 kr. wienerschnitzel. Tilmelding og betaling senest 9. sep..

RØNDE PENSIONISTFORENING

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

Tilmelding til arrangementer: Birthe Nielsen tlf. 41 83 00 78 – mail:birthe8410(a)gmail.com. Ved tilmelding får du bekræftelse på mail eller sms. Tilmelding er bindende (først til mølle)

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

Indbetalinger: Rønede Sparekasse: 9354 - 8003933 eller MobilePay: 46101

Bowling kl. 15-17: 2, 16. og 30. sep. – 14. og 28. okt..

14. sep. kl. 8.30-ca. 17: Sensommer-bustur til Midtjylland. Vi kører til Bryrup, hvor vi stiger på Veterantoget og kører til Vrads. Der serveres kaffe og rundstykker. Æggekage på Vrads Gammel Station, hjemtur via Kjellerup. Mulighed for at besøge Brandmandsmuseet. Pris 385 kr. plus drikkevarer. Afgang: Rønede kl. 8.30 – Thorsager kl. 8.45. Tilmelding og betaling senest 28. aug.. 50 pladser.

7. okt. kl. 13: Ålegilde i A-Huset: med stegte ål m. tilbehør, kaffe og småkager, derefter musikalsk underholdning m/Karl Nielsen fra Mørke og Amerikansk lotteri. Pris 185 kr. inkl. 1 øl/vand og 1 snaps.

Tilmelding og betaling senest 25. sep.. 70 pladser. (Mulighed for Wienerschnitzel, bestilles ved tilmelding.)

SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

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

Fast program fra 2. sep.:

Fredag kl. 10: Fredagskaffe

Mandag kl. 19: Kortspil – alle er velkomne.

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

Tirsdag/onsdag kl. 9-12: Datastue

Onsdag kl. 14-15.30: Gymnastik til og med november

Onsdag kl. 9-12: blomsterbinding til og med december

23. og 30. aug.: Centret er åbent for samvær

25. aug.: Andagt og salmesang med kaffe

2. sep. kl. 10: Bowling på Mariagervej

6. sep.: Elro-dage Underholdning: De lystige Sømand

13. sep.: Banko

20. sep.: Foredrag

22. sep.: Løvfaldstur (se opslag)

29. sep.: Andagt salmesang og kaffe

4. okt.: Pasgaard Tøj

7. okt. kl. 10: Bowling på Mariagervej

11. okt.: Underholdning: De Viseglade synger og spiller gamle viser

25. okt.: Fællessang De grå synger

27. okt.: Andagt salmesang og kaffe

VOLDUM OG OMEGNS SENIORER

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

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

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

31. aug.: Visens venner spiller og synger

14. sep.: Tidl. borgmester Niels Bording underholder med musik og fortællinger

15. sep.: Pasgaard Tøj med gratis kaffe og kage

28. sep. kl. 17: Flæskesteg og citronfromage, derefter pyramidespil. Pris 225 kr.

12. okt.: Sang og musik v/Carl Erik Lundgård

26. okt.: Landmand Christian Jensen, fortæller om moderne landbrug.

VIBORG KREDS

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

ANS-GRØNBÆK PENSIONISTFORENING

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

Deltagelse: i arrangementer er betinget af medlemskab.

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

21. sep. kl. 12.15: Sensommertur til Vestmølle ved Skanderborg Sø: 350 kr., inkl. kaffe og lagkage på Himmelbjerget, entre, guide og rundvisning i Historie & Mølle Museet m/bl.a. særudstillingen om Anders Nielsen, andelsbevægelsens grundlægger. Afgang fra AIKC kl. 12.15, opsamling ved Ans busstop kl. 12.30. Tilmelding senest 12. sep. til Asta

Østergaard tlf. 86 87 03 13.

12. okt.: Ruth Dein, Fortællerkonen fra Thy, der brænder for den levende fortælling om sit eget liv, mennesker, hun har mødt. Pris 75 kr. inkl. kaffe/te - kringle

DANSKE SENIORER KJELLERUP

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

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

26. aug.: Banko

9. sep. kl. 12.30: Spisning, kl. 13.30: Banko

16. og 30. sep.: Banko

5. okt.: Åle-tur til Feggesund, afgang fra AL-Huset kl. 8.50. Pris: 450 kr./ikke-medl.: 550 kr. Tilmelding senest 30. sep..

7. okt.: Banko

27. okt. kl. 9.30: Temadag på Bentas cafeteria i Nr. Søby. Kaffe og rundstykker, to retters menu, eftermiddagskaffe og kage. Foredrag med Leif Fabricius og musikunderholdning ved Citrondrengen. Pris: 200 kr. Sidste tilmelding: 24. okt. til 23 46 32 15.

28. okt.: Banko

HERSOM-BJERREGRAV PENSIONISTFORENING

Mødested: Herredsvejen 102 G, Bjerregrav

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

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

HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

Mødested: hvor intet andet er nævnt: Hvilsum Kulturhus – kl. 14

Senior-Café: torsdag i ulige uger kl. 14-17 i kælderens under Hvilsum Kulturhus.

Banko: torsdage i lige uger

1. sep.: Banko

8. sep.: Senior-Café

21. sep. kl. 12: Eftermiddagstur/Åle-tur: Guidet tur i Store Vildmose, hvor vi skal se elge og bisoner m.m. og derefter kaffe, inden vi kører til Hadsund Færgetro og spiser ål. Pris 300 kr. Afgang fra Hvilsum kl. 12, fra Hvam kl. 12.15. Tilmelding til Ella Skamris, tlf. 98 64 81 89 el. Keld Dahl, tlf. 27 96 06 90, senest 9. sep..

HØJSLEV OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

11. okt.: Åletur til Gullerup Strandkro. Tilmelding til: Edel 20 20 78 63 eller Åge 21 40 52 17.

KLEJTRUP SENIORERNE

Tidligere Klejtrup Efterløns- og Pensionistforening

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

Tilmelding: hvor nødvendig til Ella 21 29 85 21 el. Mette 30 52 00 74.

22. aug.: Banko

31. aug.: Alheden-udflugt. Nærmere pro-

gram følger.

5. sep.: Spising. Tilmelding senest 1. sep.

19. sep.: Foredrag: Kartoffeltyskerne

3. okt.: Kagebord

17. okt.: Underholdning v/Svend Aage Bjørnholt

LØGSTRUP SENIORER

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

Mandagsgåturene: Mødested Løgstruphøje kl. 9

Petanque: i aktivitetsparken torsdag kl. 9.

Fra 15. sep.: Bankospil torsdag kl. 19 til og med 1. december

13. sep.: Løvfaldstur til Sostrup Kloster i Gjerrild m/ rundvisning. Kaffe på Gjerrild Kro. Pris 300 kr. ikke medlemmer kr. 350 kr. Tilmelding til Jonna 21 75 23 90 senest 31. aug.

27. sep.: Foredrag v/Katja Schumann om hendes spændende cirkusliv

11. okt. kl. 14: Foredrag v/Lise Tauber om hendes bog om Louise Tauber

25. okt. kl. 14: Festlig underholdning v/The old Barbershop Singers

LØVEL OG OMEGNS SENIORFORENING

Ved møderne i Arken: Tag selv brød med til kaffen. Fra Løvel kl. 13.45

Ved møderne på Bistroyen: (fra Løvel kl. 11.45) udflugt tilmelding senest 8 dage før til Karen Margrethe karen.stensvig(a)mail.dk tlf. 21 67 21 75 el. Vera overgaard(a)fibermail.dk tlf. 24 98 82 60.

5. sep. kl. 12: Middag på Bistroyen. Pris 100 kr. Tilmelding. Rita Jakobsen fortæller.

19. sep. kl. 14: I Arken: Knud Abrahamsen: Fortællinger fra min tid ved politiet.

3. okt. kl. 10: Bustur med start fra Løvelhallen med rundtur omkring Viborg med guide/Johannes Vesterby og foredrag på Energimuseet i Tange v/Bent Kornbek. Middag, kaffe og tid til museet. Pris 300 kr. Tilmelding.

17. okt. kl. 14: I Arken, foredrag ved pens. major Peder Korshøj

27. okt. kl. 8.30: Temadag på Bentas Cafeteria. Se program under Viborg Kreds. Pris 100 kr. Tilmelding. Kørsel fra Løvel.

MØLDRUP PENSIONISTFORENING

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

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

Mandag og torsdag kl. 13: Bowls i Stationsbygningen

Mandage kl. 13: Kortspil

1. tirsdag i hver måned kl. 14: Lotterispil

6. sep. kl. 14: Generalforsamling og lotterispil

20. sep. kl. 12: Sensommerudflugt til Søby Brunkulslejr og spising i Hallen: Pris: 250 kr.

18. okt.: Hyggeeftermiddag med fortællekone Ruth Dein. Pris 60 kr.

THORNING SENIOR KLUB

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

14. sep. 12.30-17.30: Halvdagstur til Vejle, Fjordens Hus m.m., eftermiddagskaffe på Munkebjerg Hotel. Afgang fra skolens P-plads. Tilmelding til Morten senest 9. sep.. Pris 200 kr.

12. okt. kl. 14: Efterårsfest med smørrebrød, vin og kaffe. Festmusiker Sømanden Sørensen underholder. Tilmelding til Morten el. til Hanne: 23 31 08 15. Pris 100 kr.

ULBJERG SENIORER

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

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

31. aug.: Tur til Viborg Minilandsby (Mini-byggerne), let frokost i Domcafeen, guidet vandring i den gamle bydel i Viborg.

14. sep.: Lotterispil

28. sep.: Musik og sang

12. okt.: Lotterispil

VAMMEN SENIORER

Mødested: Konfirmandstuen – medmindre andet er oplyst.

22. sep. kl. 12.30: Kør selv tur til/besøg på Gasmuseet, hvor vi mødes kl. 14 og ser udstillingen "Da farmor var ung". Vi går selv rundt, og samles midtvejs til kaffe med lidt til.

Afgang fra forsamlingshuset. Tilmelding før 15. sep. 30 49 70 94 el. post(a)rieogknud.dk. Pris 100 kr.

VEJERSLEV-AIDT-THORSØ PENSIONISTFORENING

Mødested- og tid: hvor ikke andet er nævnt: kl. 14 på Plejecenter Thorshøj, Kirkegade 8, Thorsø. Hjemmeside: Google: V.A.T. Pensionistforening

Tilmelding: hvor nødvendig til Inge Gudrun tlf. 86 96 81 83 – tilmelding er bindende.

Onsdag i lige uger kl. 14: Sang

Hver fredag kl. 14: Seniordans

Hver onsdag kl. 13-16.30: Kortspil

VORNING-KVORNING-HAMMERSHØJ OG PENSIONISTFORENING

Hver onsdag kl. 10: Gymnastik i Hammershøjhallen

ØRUM OG OMEGNS SENIORER

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

Mandag kl. 9.30-10.30: fra 19. sep.: Gymnastik i Tjelecenteret, Leder: Ellen Sahl

Mandag kl. 9.30-10.30: fra 19. sep.: Spinning i Tjelecenteret

Torsdag kl. 9.30: fra 6. okt.: Boccia i Forsamlingshuset

4. okt.: Bankospil, pris 10 kr. pr. plade

6. okt.: i Torvehallen, Hammershøj: En stjerne-stund med Jeannet Ulrikkeholm. OBS:

Medbring selv kaffe/te og kage. Tilmelding til Ellen Sahl Sørensen på mobil: 22 13 13 88. Samkørsel fra Ørum aftales.

18. okt.: Film og snak om filmen

KREDS ØSTJYLLAND

*Kredsformand Anker Sørensen
Svanevej 2, 1. th., 8600 Silkeborg
Tlf. 51 88 60 12 - anker-s(a)privat.dk*

AKTIVE SENIORER SILKEBORG

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

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

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

6. sep.: Høstfest, musik Jens Sandager

Bankospil kl. 13.30: Medborgerhuset Silkeborg 20. sep. og 11. okt.

28. sep. kl. 9.50: Åletur til Vesløs Kro via Viborg og forbi Strandby, Trend, Rønbjerg Havn og Muslingebyen Løgstør, hvor vi skal se på deres kanalhavn i indsejlingen til den fredede Frederik VII's Kanal. På Vesløs Kro er der stegt ål ad libitum med kartofler og persillesovs (eller alternativt: wienerschnitzel, bestilles ved tilmelding). Hjemtur over Mors og Skive. Pris: 595 kr./pers.,

4. okt. kl. 18.30: Løvfaldsfest, musik Jørgen Bischo

BRYRUP SENIOR KLUB

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

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

25. aug.: Heldagstur

Bankospil kl. 19: 8. sep. og 6. okt.

BRÆDSTRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Klippen Brædstrup, Nørregade 27, 8740 Brædstrup

Tilmelding til arrangementer: senest 8 dage før.

Fast plads på busture: 25 kr.

2. sep. kl. 13.30: Kaffe og banko

16. sep. kl. 11.30: Høstfest, forventet pris kr. 200. Tilmelding nødvendig.

30. sep. kl. 8: Tur til Struer og Venø med middag på restaurant Ved Fjorden. Afgang fra Vestergade. Pris kr. 450. Tilmelding nødvendig.

7. okt. kl. 13.30: Kaffe og banko

DANSKE SENIORER BEDER-MALLING

Mødested: hvor intet andet er nævnt: Lokalcenter Eskegården Byagervej 115, Beder.

Tilmelding til arrangementer: Ulla Olesen 51 28 31 26 eller Elsa Breinholt 40 21 61 39. Indbetaling til Bank reg.: 1917 kto. 4392 286 360 eller et bestyrelsesmedlem.

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

30. aug. kl. 8: Bustur til Blokhush og Thorup

Strand med rundvisning på Papirklipmuseet mm. Tilmeldingsfrist udløbet.

4. okt.: Løvfaldstur med ål (eller wiener-schnittzel) på Trend Kro og vinsmagning på Glenholm Vingård, via Bjerringbro og Danmarks største kunstige sø Tange Sø, hvor vi ser fisketrappen, forbi Viborg til Trend Kro. Efter frokost rundvisning og vinsmagning på Vingaarden Glenholm og buskaffe samt småkager. Pris: 890 kr. Tilmelding senest 1. sep.

13. okt. kl. 19: Koncert m/Trine Pallesen i Aarhus Rådhus. Pris 235 kr. Billetter fordeles efter først til mølle-princippet. Egen transport

DANSKE SENIORER FUNDER

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

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

DANSKE SENIORER HØJDERYGGEN

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

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

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

Bankospil: 2. onsdag hver måned

25. aug.: Heldagstur til Thorup Strand, afg. fra Klovborg Kino kl. 8, Hampen kl. 8.15 og Nørre Snede kl. 8.30. Hjemkomst ca. kl. 17.30 i Hampen, Nr. Snede ca. kl. 17.45 og Klovborg ca. kl. 18.

7. sep.: Indkøbstur til Duborg: Fra Klovborg kl. 8.45, fra Hampen kl. 9, fra Nr. Snede kl. 9.15

26. okt. kl. 13.30: Modeopvisning ved Seniorshoppen. Butikken åbner kl. 11. Pris 20 kr.

DANSKE SENIORER ØRTING-FALLING

Mødested: Sognehuset Bilsbækvej 34 Ørting 8300 Odder - arrangementer starter kl. 13.30 - medmindre andet er angivet.

12. sep.: i Sognehuset Ørting, foredrag v/Peter Roland Larsen, Ørting. Emne: Fra Narhøj til Kongevej, derefter banko, kaffe til medbragt brød.

10. okt. kl. 13.30: Graver Jens Pedersen fortæller om sit arbejde som graver. Fra Falling Kirke til Fjordpastoratet, derefter banko, kaffe til medbragt brød.

DOVER RY PENSIONISTFORENING

Mødested: Fællesskabets Hus.

Tilmelding til ture: Ulla 86 89 19 01

25. aug. kl. 10.30: Sommer tur afgang fra Ryvang, første stop Kongernes Jelling, herefter kører vi til Haubro Kro, hvor vi får en platte. Kaffe og kage ved bussen, hjemme ca. kl. 17. Pris 400 kr.

8. sep. kl. 14: Bankospil

6. okt. kl. 14: Bankospil

13. okt.: Åletur til Restaurant Skakkens Holm i Grenå, afg. fra Ryvang kl. 11, hjemme ca. kl. 17. Pris 600 kr.

EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

Mødested: Ejstrupholm Hallen – hvor intet andet er nævnt.

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

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

Bankospil kl. 14-16.30: 14. sep. og 12. okt.

Bowling i Brande kl. 13.30-15: 21. sep. og 19. okt.. Pris pr. gang kr. 40 med kaffe + medlemskort. Leder Svend 20 64 45 17 & Birthe 29 65 33 37. Der er plads til flere deltagere.

Krolf i anlægget: Hver mandag kl. 14. Pris kr. 50. + medlemskort. Leder: Birthe Jensen. 29 65 33 37. Conni Hansen. 40 18 46 27.

Petanque på Enghavevej: Hver tirsdag. Der er ledige pladser. Pris: Kr. 50 + medlemskort. Medbring gerne selv petanque-kugler. Leder Thomas 27 91 42 35 og Anne 40 56 55 01.

24. aug.: Tur til Bakken med revy og rundtur i Korsbæk. Tilmelding udløbet. Påstigning Ejstrupholm Hallen.

22. sep. kl. 18: Høstfest på Hotellet i Ejstrupholm med menu, kaffe og musik. Pris: 250 kr. + drikkevarer. Tilmelding til Svend tlf. 20 64 45 17 eller Jytte tlf. 61 46 65 48.

Mandage fra okt. kl. 14: Kortspil for medlemmer. Pris: 25 kr. for kaffe. Tilmelding til Karl Viggo tlf. 75 77 22 90.

Torsdage kl. 8.15-9.30: Yoga/gymnastik. Pris kr. 200 + medlemskort. Leder Hanne Jensen tlf. nr. 61 69 23 52.

HEDENSTED PENSIONISTFORENING

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

23. sep.: Høstfest

11. okt.: Halvdagstur

SENIORFORENINGEN FOR GALTEN OG OMEGN

Mødested: Sognegården, Smedeskovvej 2, Galten kl. 13 og der er altid kaffe med kage og banko

13. sep.: Tur til lille Vildmose, tilmelding senest 6. sept.

10. okt.: Foredrag v/Michael Wichmann Pedersen "Livsglæde hele livet"

TODBJERG-MELJBY-HÅRUP-HJORTSHØJ PENSIONISTFORENING

Mødested: har fået nyt navn: Hjortshøj Folkehøjs, Hjortshøj Stationsvej 40. Formand: Leif Pedersen tlf. 25 52 40 71

24.-29. aug.: 6-dages tur til Bornholm

VIRKLUND SENIORKLUB

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

VOEL-SMINGE SENIORER

Mødested: hvor ikke andet er oplyst: Hygekrogen, Haraldsvej 2, Voel – kl. 13.30

Arrangementer avteres i EkstraPosten og ved opslag. Aflysninger: se opslag i Hygekrogen, på tavlen på det tidligere bibliotek og Brugsens flaskerum.

6. sep.: Tur til Jysk Musikteater (nærmeste parkering i P-huset). Aksel Olesen og direktør Niels Kaas fortæller om musikteatret og præsenterer årets musical "My Fair Lady", kaffe og rundvisning i huset. Pris 150 kr. Vi mødes ved Haraldsvej og fylder bilerne op. Tilmelding senest 29. aug. til Eva Jensen: 61 70 90 25.

28. sep.: Tøjdag

11. okt.: Tur til Landbrugsmuseet i Gjern med rundvisning og kaffe. Pris 100 kr. Vi mødes ved Haraldsvej og fylder bilerne op. Tilmelding senest 4. okt. på tlf. 86 85 37 34/51 28 25 88 til Eva Christiansen.

ØRNHØJ OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

30. sep. kl. 19: Pensionistdans i Ørnghøj Hallen. Musik: Jørgen Bitch.

26. okt. kl. 19: Banko i Minihallen.

ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

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

6. sep. kl. 19: Besøg af Ulla Madsen, som fortæller om sit liv med kræft, og hvordan hun kom videre, deltog i Den Store Strikkedyst. Kaffe og kage.

4. okt. kl. 14: Virksomhedsbesøg v/Brdr. Plagborg i Lindved m/kaffe og kage

ØSTER TØRSLEV PENSIONISTFORENING

Mødested: Plejehjemmet Åbakken – kl. 14, hvor intet andet er nævnt. Kontakt Bodil Pedersen tlf. 21 24 64 30.

Bowling: altid i Master Bowl, Mariagervej 139, Randers. Pris: 65 kr. inkl. sko, kaffe og 1 franskbrød m/pålæg.

1. sep.: Banko aflyst

8. sep.: Bowling

14. sep.: Løvfaldstur. Tur til Mors, vi skal have ål el. schnitzel og kaffe. Pris 400 kr. (Se Avisen)

14. sep. kl. 10-15: Tøj og Sko

15. sep. kl. 18: Høstfest

19. sep.: Banko

6. og 17. okt.: Banko

13. okt.: Bowling

27. okt. kl. 14.15: Underholdning

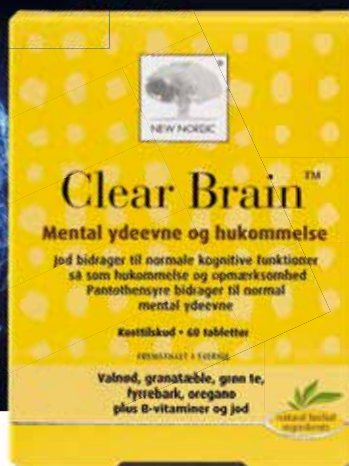
ORGANISATIONSKONSULENT

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

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

