

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 10. ÅRGANG · NR. 1 · FEBRUAR 2022

SENIOR BLADET



SIDE 12
Ny ældrelov:
vi skal have
vendt bøtten!

SIDE 16
Vi taler heldigvis
om depression


REGION
SJÆLLAND



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

MEDLEMSERVICE
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
red@danske-seniorer.dk

Udgivelse
SeniorBladet nr. 2 2022
udkommer 22. april
Deadlines: Redaktion: 11/3
Aktivitetskalender: 7/3

SeniorBladet påtager sig intet ansvar for manuskripter eller billeder, der indsendes uopfordret. Artikler og andet fra SeniorBladet må gerne og kun citeres med tydelig kildeangivelse. For Danske Seniorers arrangementer tages forbehold for trykfejl og prisændringer.

Billetmrk:
Billetmrk. sendes til hovedkontoret (se øverst)

Annoncer
Vendemus ApS
Mads Tjærby
mads@vendemus.dk
Telefon: 92 92 32 81
Bookingdeadline til nr. 2:
9/3 kl. 8

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136

Forsidefoto
Flere er nysgerrige på depression
Foto: Rikke Samssund:



DEN NY ÆLDRELOV

Regeringen og Folketinget arbejder lige nu på en ny ældrelov, som får stor betydning for alle os, der har eller får brug for hjælp. Regeringen har nogle klare mål: Ældreloven skal have værdier som værdighed, valgfrihed, faglighed og mindre kontrol. Statsminister Mette Frederiksen har også sagt, at den nye ældrelov skal være kort. Mange står på spring for at kræve hurtige ændringer. Jeg synes ærlig talt, at det er vigtigere, at vi nu bruger lejligheden til at gøre det rigtigt og tage den tid, det tager.

Vi skal samtænke alle dele af ældreplejen, både hjemmehjælp, hjemmesygepleje, rehabilitering, madservice, plejehjem og alle de andre facetter, som betyder noget for ældre. Vi skal se på overgangen mellem regionale ydelser som lægehjælp og behandling og den pleje og omsorg, der ydes i kommunerne. Og så skal vi tænke nyt. I dag kan man bo i eget hjem eller på plejehjem, når man bliver meget plejekrævende. Men mangler vi ikke en boligform for ældre, der er lidt svækkede men slet ikke så dårlige, som det i dag kræves for at bo på plejehjem?

Vi ved fra medlemsundersøgelser, at det, seniorer frygter mest, er at blive afhængige af andre. Vi vil klare os selv så længe som muligt, så det passer os fint, at vi kun får den hjælp, vi har brug for. Til gengæld forventer vi, at et rigt samfund som Danmark også leverer den fornødne hjælp. Vi forventer at blive behandlet fagligt og respektfuldt – også når vi er svækkede – og vi tror, at en ledelse, der er menneskelig og fagligt stærk, er den bedste sikring både for ældre og samfund.

Et af nøgleordene er ledelse. En stærk ledelse skal sikre, at vi får den rigtige, fagligt kvalificerede hjælp. Vores medlemmer har lige udpeget Danmarks bedste plejehjem, som viser, at nøglen til den gode ældrepleje er en bestyrelse med lokalt engagerede, erfarne seniorer. Vi anbefaler derfor bestyrelser på alle plejehjem, også de kommunale. Også i hjemmeplejen er ledelse et vigtigt element, men ledelse kan også ske i selvstyreende teams, hvor medarbejdernes faglighed sættes fri. Ældreminister Astrid Krag har allerede sat penge af til forsøg med selvstyreende teams, og de første erfaringer er spændende. Det skal naturligvis inddrages i den nye ældrelov.

En ting er sikkert. Vi seniorer vil inddrages i arbejdet med den nye ældrelov. Det gælder os i Danske Seniorer, men det gælder også landets ældreråd. De skal med i lovarbejdet, men de skal også have en større rolle i kommunerne, når loven er vedtaget. Lad os tale om, hvordan det lykkes – og lad os sammen skabe verdens bedste ældrelov!

Med venlig
hilsen

Per K. Larsen,
Landsformand



INDHOLD



Danmarks bedste plejehjem 2022 med særligt fokus på sang og musik.



Det skal være sikkert at have flere slags medicin i huset.



Kom gratis på Bunkermuseum Tirpiz i Blåvand.

4 Kort nyt

5 Nyt om DS

6 Danmarks bedste plejehjem
I år har vi særligt fokus på sang og musik.

10 Fra almisse til rettighed
Folkepensionen fylder 65.

12 Ny lov skal have færrest muligt krav om kontrol
Social- og ældreministeren vil beholde fritvalg-ordningen – Danske Seniorer foreslår indførelse af bestyrelser på alle plejehjem.

14 Labels skal ind på glasset – de skal ikke klæbes på æsken
Lægemiddelstyrelsen præciserer nu over for apotekerne.

16 Depression er vi heldigvis blevet bedre til at tale om!

18 "Film skal ses i biografen" ... i mørket sammen med andre
Kom med i biffen – gratis.

20 Inviter en ven eller veninde med på museum – kvit og frit
Kom med på museum – gratis.

22 Pas på din hørelse – den skal helst holde hele livet!

24 Høreapparater, der efterligner måden, hjernen arbejder på
Læs om den nye måde at lave høreapparater på.

26 Seniorjura
Dødslejgaver

28 Vind med SeniorBladet

30 Medlemsfordele

33 Kulturkassen

38 Billet mrk ...

39 Krydsord

40 Aktivitetskalender

44 Kom Med

47 Bliv turleder – kom med på holdet
Er du vild med at planlægge ture, udflugter og rejser, så lad os høre fra dig.

KORT NYT

I ÅR SKAL DU SKIFTE TIL MITID

I løbet af 2022 vil alle brugere af NemID blive inviteret til at skifte til MitID. Invitationen kommer fra Digitaliseringsstyrelsen via din bank, som besked i din e-boks eller som sikker Digital Post på borger.dk.

Beskeden fra din bank kan godt komme som sms, der fortæller dig, at det nu er din tur og at du skal gå i netbanken for at skifte til MitID.

Pas på falske sms'er og mails

Falske sms'er og mails beder dig klikke på links og oplyse alle dine koder. Ægte sms'er og mails fortæller dig alene, at der er besked til dig om MitID i din netbank, mobilbank eller på e-boks.

Pas på dig selv og dine koder. Få hjælp i din bank eller en datastue nær dig – find den på datastuen.dk.



MODREGNING AF ARBEJDSINDTÆGT AFSKAFES FRA 2023

Endelig, kunne man sige! Kort før redaktionens slutning indgik Socialdemokratiet, SF, De Radikale, Kristendemokraterne og Dansk Folkeparti en

aftale om at afskaffe modregningen af partners arbejdsindkomst i både folkepensionen, førtidspensionen og seniorpensionen.

Derudover bliver også modregningen af egen arbejdsindtægt i folkepensionens grundbeløb og pensions-tillæg afskaffet.

"Fremragende! Det er en virkelig god aftale. Modregningen i pensionen har reelt forhindret pensionister med lyst til at arbejde i at give et nap med på arbejdsmarkedet. Det har været en slags uretfærdig ekstraskat, og det er gode nyheder for seniorerne at det nu afskaffes – og for arbejdsmarkedet, der har brug for alle hænder lige nu", siger landsformand for Danske Seniorer Per K. Larsen.

Læs mere på www.danske-seniorer.dk, hvor der også er link til hele aftalen på beskæftigelsesministeriets hjemmeside.

Aftalen gælder fra 1.1.2023 - og gælder alene arbejdsindtægt. Læs mere i den lille håndbog "Pensionist eller Efterlønner" om reglerne for modregning, som de stadig gælder i 2022.



NYT OM DS ∞

VELKOMMEN I FÆLLESSKABET

Skolens Venners Roskilde meldte sig i januar ind i Danske Seniorer.

Skolens Venner støtter børn fra 0. til 9. klasse i skolen. De frivillige er en ekstra og nærværende voksen i klassen og opgaven er at bidrage til at flere børn trives og føler sig set og hørt i fællesskabet.

DEN LILLE GULE ER KOMMET

Personlige medlemmer kan gratis afhente den lille gule håndbog "Pensionist eller Efterløner" - eller få den tilsendt ved fremsendelse af A5-svar-kurvert, frankeret med 48 kr.

På hovedkontoret/i Rejsehjørnet alle hverdage fra 9.30-14 - i Århus: onsdage kl. 9.30-14.



NYE I HUSET

Abir Hassoun er vores nye kollega i medlemservice for både personlige medlemmer og foreninger.

Du har måske allerede mødt hende i telefonen, for hun begyndte allerede før jul.

Abir er 39 år, gift og mor til 3, og bor i Brønshøj.

Katrine Schmidt-Persson er vores nye kollega i projekt Frivillighed til ALLE ældre, som er et samarbejde mellem Danske Seniorer og Elderlearn og støttet af Nordea-fonden.

Projektet handler om at forbinde ældre borgere med udlændinge, som er i



gang med at lære dansk, så de kan mødes og få gavn og glæde af hinanden.

Vil du høre mere om projektet? Så ring på 60 56 06 53.

DS I MEDIERNE

Direktør for Danske Seniorer Katrine Lester kritiserede på Tv2 News forslaget om, at kommunerne skulle kunne skære midlertidigt i hjemmehjælpen, hvis antallet af indlagte ville stige voldsomt i januar. Det skaber utryghed hos de ældre, og det er helt uacceptabelt at skære på svageste ældre, sagde hun dengang. Det har siden vist sig, at det ikke er antallet af indlæggelser med Corona-syggefravær blandt medarbejderne, der har presset hjemmeplejen.



KOMMUNER KRÆVER HUSLEJE FOR FORENINGSAKTIVITET

Kjellerup Seniorklub fik sig i efteråret noget af en overraskelse: et stk. opkrævning fra Silkeborg Kommune på leje af AL-huset, hvor klubben tre gange om måneden spiller banko. Den første regning lød på 1.250 kr., i oktober lød den på 2.100 kr. Formand Hans Jørgen Hansen frygter, at Seniorklubben kommer til at betale 50.000 kr. om året for at spille banko.

Det ærgrer ham i den grad: "Vi skal stadig rydde op og gøre rent, som vi plejer", siger han – og så giver det ikke engang overskud.

Men bankospil er ifølge kommunen en "kommerciel aktivitet", hvor der betales entré, må kommunen ikke stille lokaler gratis til rådighed for.

Danske Seniorers arbejder løbende på at forbedre forholdene for senior-

foreningerne, også når det kommer til misforholdet mellem skåltalerne, hvor stat og kommuner roser "Forenings-Danmark" for at være med til at løse store sociale opgaver – og at kommuner samtidigt strammer forholdene – ved fx at opkræve husleje for foreningsaktiviteter, der dybest set tjener et socialt formål.

HVEM GØR NOGET SÆRLIGT FOR MUSIK OG SANG?



Vi ved, at sang og musik gør glad i sjælen – det er hjernens lykkemiddel.



Sidste år satte vi i Danske Seniorer os for at kåre Danmarks bedste plejehjem – mest som en reaktion på de trølse historier om dårlige forhold. Det blev en stor succes, der fik mange medlemmer til tasterne.

I år gør vi det igen – og denne gang sætter vi især fokus på de plejehjem, der gør noget særligt for musik og sang.

Musik skaber glæder og fremmer hukommelsen

”Når vi åbner os for musikken, vækker det følelser og minder om samvær, om livet og årstidernes skiften. Sang skaber åbenhed og fællesskab – og taler til følelserne og hukommelsen”, siger landsformand i Danske Seniorer Per

K. Larsen, der selv går til sang – og har gjort det med stor glæde i 15 år.

I flere af vores foreninger er det en fast tradition at starte møder med en sang – andre tager ud og synger for andre: ”Det er svært at være sur, når man synger!”, fortalte tovholder på Vejerslev-Aidt-Thorsøs onsdagssang på det lokale plejehjem, da vi under den første Corona-nedlukning satte os for at undersøge, hvad sang gør ved os.

Og det er svært at være sur, når man synger, fordi hjernen udskiller lykkehormonet dopamin, når vi hører eller spiller musik eller synger.

Hvem fortjener titlen i år?

Har du din daglige gang på et plejehjem, der sætter musik og sang i høj-

sædet, så kan du fra 1. marts give os et præj – via vores hjemmeside – du kan også tilmelde dig vores nyhedsbreve, så lander linket i din postkasse, når vi begynder at indsamle de gode historier.

Du kan indstille plejehjem uset om du selv bor der, er pårørende til en beboer, er frivillig eller på anden vis kender plejehjemmet indefra.

Sådan gør du:

Brug linket på vores hjemmeside (åbent fra 1. marts), skriv dit forslag til Danmarks bedste plejehjem 2022. Forklar kort, hvad der gør netop det plejehjem værdig til titlen. Vi glæder os til at høre fra jer.



SONJA FIK SLIDGIGT

- Jeg havde ondt i alle kroppens led

Da Sonja Dall fik slidgigt, begyndte hendes kolleger at undersøge mulighederne for et flexjob til hende. Alle blev derfor overrasket, da hun kom tilbage på arbejdet. Revadol blev hendes redning.

Sonja Dall kom på hospitalet og modtog en dårlig nyhed. Ud fra scanningsbillederne kunne man konstatere, at hun havde slidgigt.

Forinden var Sonja vågnet en morgen og havde svært ved at bevæge sig. Hun havde ondt i alle kroppens led og var bekymret for fremtiden.

- Jeg var rigtig ked af situationen og ville helst ikke igennem nogle store behandlinger. Jeg mødte så en bekendt, som faktisk foreslog mig Revadol.

- Efter 14 dage mærkede jeg en lindring, og efter 3 måneder var jeg mig selv igen.

Pausen overbeviste Sonja
Kollegerne på rådgivningscentret, hvor hun arbejdede

”*Jeg kan igen arbejde og bruge fritiden på alt det, jeg nyder at lave.*

- Sonja Dall

som familierapeut, havde på forhånd afskrevet hende og var gået i gang med at undersøge mulighederne for et flexjob til hende.

- Alle blev overrasket, da jeg kom tilbage på arbejde. Lindringen af ledsmerterne havde gjort mig meget mere bevægelig. Gåturene blev genoptaget, og selv min have kunne jeg igen give en ordentlig tur uden at blive mindet om slidgigten.

Sonja er ikke i tvivl om, at det er Revadol, der har gjort forskellen.

- Jeg har faktisk prøvet at stoppe med tabletterne og oplevet, at smerterne langsomt vendte tilbage. Det beviser jo bare, at det er pillerne, som har virket - og at det ikke er noget mirakel.

- I dag tager jeg mine Revadol-tabletter dagligt. Det holder styr på smerterne i hænder, fødder og knæ og gør, at jeg igen kan arbejde og bruge fritiden på alt det, jeg nyder at lave, siger Sonja.

Sonja har fået sit efterlønsbevis, men hun har ikke tænkt sig at bruge det.

- Jeg har stadig meget at byde på, siger hun og smiler.

Læs flere kundehistorier på www.wellvita.dk

LEDSMERTER OG STIVHED I LEDDENE

Rigtig mange mennesker lider af slidgigt i større eller mindre omfang. Smerterne opstår, efterhånden som ledbrusken går tabt. Det er ikke selve nedbrydningen af brusken, der gør ondt, idet ledbrusk ingen nerveforsyning har. Smerterne opstår derfor andre steder, typisk i leddets omgivelser, både i knoglen under ledfladen og bløddelene omkring leddet.

Revadol virker i alle kroppens led

Lægemidlet Revadol er baseret på glucosamin, som ekstraheres fra rejeskaller. Langtidsstudier antyder at glucosamin kan hæmme nedbrydningen af brusken. Kliniske studier har vist, at glucosamin giver smertelindring efter 4 ugers behandling, samt forbedrer bevægeligheden i de angrebne led hos patienter med let til moderat slidgigt.

Slidgigt opstår i bl.a. nakke, ryg, lænd, hofter, skuldre, fingre, tæer og knæ. Uanset hvor i kroppen, der er opstået symptomer på let til moderat slidgigt, indvirker Revadol på brusken i de angrebne led.

Læs mere på wellvita.dk



Her kan du købe Revadol

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

Kr 129,- (+ fragt kr. 39)
2x90 tabletter

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

Bestil online:
www.wellvita.dk

Ingen bindingstid.
Betal efter at varen er modtaget.



wellvita®
Energivej 4, 6700 Esbjerg

Lægemidlet Revadol (Glucosamin). Indikationer: Lindring af symptomer ved let til moderat slidgigt. Dosering (voksne): 1 tablet 3 gange dagligt eller 3 tabletter på en gang. Bivirkninger: Hovedpine, døsighed, forstoppelse, diarre, kvalme, mavesmerter eller andre gener fra maven. Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen: Tag ikke Revadol hvis du har allergi overfor skaldyr. Pakningsstørrelser: 90 tabletter og 240 tabletter. Læs vejledningen på indlægssedlen omhyggeligt.

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,-

FRA ALMISSE TIL RETTIGHED

I år fylder folkepensionen 65 år. Da Danske Seniorer blev grundlagt, var ordet "aldersrentenyder" kun fire år gammelt – men forsørgelse i alderdommen var endnu ikke en ret for alle.



I 1926 blev grundlaget for den organisation, der i dag hedder Danske Seniorer, lagt i Forsamlingshusbygningen Jylland i Randers.

Det er kun 96 år siden – og samme år som Dronning Elisabeth d. II af Storbritannien kom til verden, og Dirch Passer, Mogens Glistrup, Marilyn Monroe og Fidel Castro, der 33 år senere overtog magten på Cuba.

Men først 30 år senere, den 26. september 1956, vedtog Folketinget loven om folkepension, der blev indført i 1957 og gav alle ret til en offentlig forsørgelse i alderdommen, uanset hvordan (omverdenen mente), de havde opført sig.

Nåde og barmhjertighed

Kun inden for nogle få erhverv: præstestanden, enkelte håndværkerlaug og hæren, fandtes der før begyndelsen af 1890'erne såkaldte enkekasser, hvor enken fik et bestemt beløb ved mandens død eller et årligt beløb, så længe de var enker. For alle andre var forsørgelse i alderdommen en ren privat sag.

I generation efter generation havde de ældre således levet af, hvad deres familie kunne – og

ville – give dem, og det, vi nu kender som offentlig aldersforsørgelse, hørte ind under fattigloven:

På landet blev enker, der ikke blev gift igen og ikke havde andre til at forsørge sig, henvist til fattighuse.

Lov til at søge – på betingelse af ...

Først i 1891 begyndte staten at bidrage til det, der i dag er folkepensionen.

Med "Aldersunderstøttelsesloven" fra 9. april 1891 blev den første statslige, trangsbestemte aldersunderstøttelse indført. Den mindede dog endnu langt fra om den aldersforsørgelse, vi kender i dag.

Loven betød, at enhver, der var fyldt 60 år, fik ret til at søge sognerådet om aldersunderstøttelse ... forudsat altså, at de opfyldte lovens betingelser:

- ▶ Man måtte ikke have modtaget urefunderet fattighjælp inden for de seneste 10 år.
- ▶ Man skulle have ført et uplettet levned.
- ▶ Man skulle være uforskyldt i sin trangssituation -
- ▶ og desuden blev der sondret mellem "værdigt trængende" (uformuende) og "ikke værdigt trængende" (tiggere). Var man med andre ord så fattig, at man havde været nødt til at tigge, så opfyldte man ikke betingelserne for at måtte søge om økonomisk hjælp i alderdommen.

Tildeling og størrelse var baseret på dels et individuelt skøn, som sognerådet foretog, dels skelen til ansøgerens moralske habitus.

En væsentlig forskel fra før var dog, at man(d) ikke mistede sine borgerlige rettigheder såsom valgret eller valgbarhed, hvilket hidtil havde været tilfældet, hvis man(d) modtog hjælp fra det offentlige. (Mand med "d" – for kvinderne fik jo først ret til at stemme og stille op til Folketing og Landsting i 1915, og endnu er vi stadig i 1891.)

Fra subjektivt skøn til lovfæstet beløb

Da organisationen, der mange år senere fusionerede med to andre ældreorganisationer og blev til Danske Seniorer, kom til verden den 5. september 1926, var det under navnet »Centralforeningen for Aldersrentenydere i Danmark«, og ordet aldersrentenyder var kun fire år gammelt.

For i 1922 var "Aldersrentestøttelsesloven" blevet afløst af "Aldersrenteloven", hvor almisseprincippet blev afløst af et retsprincip:

Størrelsen af understøttelsen – kaldet aldersrente – blev nu fastsat ved lov, ikke efter sognerådernes individuelle skøn. Men der var stadig et stykke vej til en sikker ret til folkepension, for der var fortsat knyttet visse værdighedskrav til tildelingen.

Et fælles anliggende

Aldersrenten var en særdeles beskeden ydelse, som man kunne få, fra man fyldte 65 år, undtagelsesvis fra man fyldte 60, og som i øvrigt blev aftrappet efter indtægt.

Men med denne "lov om aldersrente" blev forsørgelsen af de ældre et anliggende for samfundet – for fællesskabet.

Så det er kun 100 år siden, at samfundet – fællesskabet – påtog sig ansvaret for, at man som ældre har noget at leve af.

Og først 35 år senere, i 1957, blev folkepensionen indført, hvorved alle blev sikret en mindste-indtægt fra det fyldte 67 år – uanset stand, anseelse og formue.

Ønsker du flere vinkler på livet og på dig selv?

**RUDE STRAND
HØJSKOLE
FOR SENIORER**



Ring efter kursuskatalog 2022 med 62 ugekurser



Vi sidder klar ved telefonerne

86 55 89 44

Ma-fre kl. 9.00-11.30 og 13.00-14.30

Rude Strand Højskole
Kystvejen 114, 8300 Odder
www.rudestrandhojskole.dk

Alle kurser:
Gratis bustransport
fra Skanderborg
til Rude Strand
Påskekursus 5.-18.4:
Bustransport fra
København, Køge,
Slagelse, Odense
og Fredericia



NY LOV SKAL HAVE FÆRREST MULIGT KRAV OM KONTROL

... og mest muligt tryghed for borgeren. Nogenlunde sådan kan formålet med en ny ældrelov opsummeres.



Statsministeren bebudede i sin nytårstale, at Danmark skal have en ny ældrelov. Den skal gøre op med unødigt bureaukrati og registreringer, der stjæler tid fra kontakten til borgerne. Det er vi i Danske Seniorer selvfølgelig begejstrede for – og vores landsformand Per K. Larsen var da også hurtigt ude med et forslag om bl.a. at indføre bestyrel-

ser på de enkelte plejehjem, som kan være med til at sætte rammerne for hverdagen på det enkelte sted.

Social- og ældreminister Astrid Krag er den, der skal forestå arbejdet med at forenkle lovgivningen, på ældreområdet – og det er ikke helt let, for ældrepleje og plejehjem sorterer under i alt 3 lovområder:

Sygepleje sorterer under sundhedsloven, plejeboliger under den almene boliglov, mens hjemmehjælpen hører under serviceloven. Og det gør nogle gange arbejdet ude i hjemmeplejen og på plejehjem besværligt – fx når det at give en borger medicin kræver et kryds i to systemer: i ét for at registrere, at borgeren fik sin medicin, og så i

et andet for at dokumentere, at medarbejderen fysisk har været hos borgeren for at give medicinen.

Forenkling er målet

“Det er lige præcis det, vi skal komme til livs med en ny ældrelov”, siger Astrid Krag og tilføjer: “så der er plads til at være der for borgerne”.

Registreringer og dokumentation er nødvendig – i et vist omfang, men det bliver for meget, når det spænder ben for tid sammen med borgeren. Udfordringen er, at “vi skal sørge for at have nogle systemer, der sikrer optimale forhold for borgerne – og optimal patientsikkerhed”, understreger ministeren. Hun er også selv lidt træt af, at rigtigt meget dokumentation sker for at sikre sig mod evt. senere klagesager.

“Man kan jo kun bruge tiden én gang, og når vi hører fra både borgere og pårørende, at medarbejderne har for lidt tid til den enkelte, må vi diskutere, hvad der er kvalitet. Vi har jo regler for ensartethed i ældreplejen. Men to mennesker er jo ikke ens, og hjælp til fx at trække støttestrømper på tager jo ikke altid lige lang tid – og nogle gange er der behov for tid til at holde i hånden eller lytte. Udfordringen er, at vi på den ene side skal sikre, at alle får det, de har krav på – og på den anden side skal give mulighed for, at medarbejderen har tid til at se det hele menneske. Og hvert enkelt menneske.”

Og så er det vigtigt for ministeren, at det frie valg i ældreplejen bevares, men det må gerne ske på en mindre bureaukratisk måde.

Starter med blankt papir

“Vi har fået lavet et system, der underminerer selvbestemmelsen – både for de ældre og for medarbejderne. Derfor skal vi have vendt bøtten”, siger ministeren og forklarer processen:

“Vi starter med blankt papir – vi må definere de bærende værdier for det gode ældreliv og derfra svare på

spørgsmålet: ‘Hvor få rammer kan vi så sætte? Hvordan får vi mere tid til det, der er vigtigt?’ Ganske meget fungerer jo godt”, siger Astrid Krag og fortæller, at Danmark ofte får besøg fra udlandet – bl.a. Japan og Frankrig, som kommer, fordi hos os er det fællesskabet i stedet for familien eller virksomheder, der plejer og passer familiens syge eller gamle.

Det er der tusindvis af gode eksempler på. “Det ændrer bare ikke på, at medarbejdere går hjem med følelse af ikke at slå til. Der er ting, vi er nødt til at gribe grundlæggende anderledes an.”

Første nye erfaringer

I en række kommuner eksperimenteres der med “selvstyrende teams”. De første startede i forlængelse af finansloven for 2020, hvor der blev afsat penge til at udvikle nye modeller for, hvordan ældreplejen kan organiseres “borgernært”.

De første erfaringer viser, at faste medarbejdere giver større tværfaglighed, fordi de faste medarbejdere får større kendskab til de ældre og de ældre omvendt føler trygge ved at vide, hvem der kommer i deres hjem.

“De foreløbige resultater peger på øget trivsel, mindre sygefravær og jeg hører også, at søgningen på job i de mindre enheder er øget. Det kan vi også se fra Holland, som vi har fået ideen fra. Det er lykkedes dem at nedbringe sygefraværet markant og det frigør administrative ressourcer. Jeg har også i efteråret besøgt en kommune, hvor vagtplaner lægges som ‘pusleplaner’, hvor medarbejderne selv skulle klare vagtplanen. Ud over at spare administrative ressourcer gav det også øget tilfredshed. Og medbestemmelsen fører automatisk til, at man føler større ansvar for arbejdspladsen”, fortæller Astrid Krag.

“Jeg tror, at decentralisering er vejen til at lade bedste løsninger vokse frem i hverdagen”, slutter hun.

SÆT PLEJEHJEMMENE FRI!




Indfør bestyrelser på alle plejehjem – også de kommunale – og det skal være bestyrelser med kompetence til at ansætte ledelse, godkende budgetter og årsplaner!

“Alle forstår, at det vil gå helt galt, hvis teatre, fodboldklubber eller private virksomheder blev drevet og detailstyret af en kommunalbestyrelse eller et ministerium. Det samme gælder i virkeligheden for plejehjem. Det er bestyrelser på friplejehjem og selvejende institutioner, som sikrer kvaliteten og fagligheden. Kommunale plejehjem har i bedste fald pårørenderåd, som rådgiver, men ikke beslutter”, mener Danske Seniorers landsformand Per K. Larsens.

Engagerede lokale bestyrelser fremmer oplevelsen af selvbestemmelse og trivsel blandt både beboere og medarbejdere. Alene derfor er det værd at prøve.

Det er måske ikke helt nemt at indføre, men det gratis. Så hvorfor ikke?

(Se mere på vores hjemmeside, nyheder 9.1.2022)



LÆGEMIDDELSTYRELSEN PRÆCISERER NU OVER FOR APOTEKERNE: **LABELS SKAL IND PÅ GLASSET – DE SKAL IKKE KLÆBES PÅ ÆSKEN**

Lægemiddelstyrelsen vil nu præcisere over for apotekerne, at de skal placere labels om doseringen på medicin korrekt.



Det vil sige, direkte på glasset, medicinen er i, og ikke på æsken. Det sker efter, at Danske Seniorer har gjort styrelsen opmærksom på, at en lang række apoteker ikke følger reglerne.

“Det er godt, der nu kommer styr på sagerne, for den forkerte placering er helt uacceptabel”, siger Danske Seniorers landsformand Per K. Larsen. “Glas uden labels om dosering kan gå, hvis man får een pille om dagen. Men får man 10-20, som mange desværre gør, bliver risikoen for fejl alt for

stor. Og fejlmængden er stor nok, som den er allerede: Apotekerforeningens egne tal er, at 200.000 årligt oplever utilsigtede hændelser med medicin, 100.000 bliver indlagt og op mod 5.000 dør”, siger han.

Per K. Larsen pegede i sidste nummer af SeniorBladet på, at man let kommer til at tage en forkert mængde, hvis informationen står på den yderemballage, man nok har gemt, men som man ikke placerer medicinen i efter hver brug. Nogle føler sig måske

sikre på, at de husker doseringen i hovedet og ikke har brug for hjælpen fra en label – og atter andre kommer måske til at placere glas, der ligner hinanden, i forkerte æsker.

Det er et medlem af Danske Seniorer, der bad organisationen se på sagen. For pludseligt blev labels på hans medicin flyttet ud på æsken og væk fra selve glasset – meldingen fra apoteket var, at sådan skulle det være. Og han syntes, det var alt for utrygt.



I "Bekendtgørelse om om recepter og dosisdispensering af lægemidler" hedder det bl.a.: Stk. 4. Hvis pakningen består af flere dele, skal etiketten så vidt muligt placeres på inderemballage.

Labels placeres i dag forkert på mange danske apoteker: Danske Seniorer har spurgt sine kredsformænd, hvordan deres apotek administrerer reglen. 5 svarer, label sættes inde på selve beholderen med medicin og 4, at den sættes udenpå. Én svarer, at apoteket skiftevis sætter labels det ene og det andet sted.

Apotekerforeningens reaktion var, at apoteket tog fejl – og kunden havde ret – men flere af de kredsformænd, der gik ind i sagen, oplevede ligeledes, at apotekerne ikke er villige til at følge reglerne om, at labels så vidt muligt skal placeres direkte på glasset.

De har fået en lang række forklaringer, ofte henviser apotekerne til en EU-forordning om, at de ikke må bryde forseglingen – og åbne æsken – fordi de skal kontrollere og sikre, at medicinen ikke er falsk. Fx siger Lonnie Skovfoged, der ejer apotekerne i Aars, Aalestrup og Farsø, at "lovgivningsmæssigt" skal label'en udenpå. "Jeg har flere lovgivningsmæssige ting at stå til regnskab for", siger hun.

"Men disse regler forhindrer ikke, at apoteket efter denne kontrol bryder forseglingen og påsætter en doseringsetiket på inderemballagen, hvis en pakning består af flere dele", siger den ansvarlige i Lægemedelstyrelsen, enhedschef Kim Helleberg Madsen.

Han afviser også et andet argument, som kommer fra apoteker Sten Grønved Nielsen fra Faaborg Løveapotek, der siger: "Hvis vi satte alle doseringsetiketter på inderpakningen f.eks på forsendelser, skulle vi kassere den medicin, der ikke bliver afhentet af kunderne."

"Men nej," siger Kim Helleberg Madsen, "er et lægemiddel ekspederet til en kunde, men ikke afhentet og udleveret til offentligheden, er der ingen grund til at kassere pakningen på trods af, at forseglingen er blevet brudt af apoteket."

Danske Seniorers næstformand, kredsformanden på Fyn, Benny Dyrdorf, er meget glad for, at Lægemedelstyrelsen nu går ind. "Flere apoteker, også Løveapoteket i Faaborg, har tilbudt, at de vil flytte label'en ind på æsken, hvis kunderne beder om det. Det er fint nok, men hvordan pokker skulle vi kunne vide det?", spørger han.

Kredsformanden i Aalborg Kreds, Per Drejer, er også meget glad for Læ-

gemiddelstyrelsens reaktion. "Jeg har været i kontakt med medlemmer, der bl.a. fortæller, de har fået besked på, at de bare selv kan flytte labelen ind på glasset, hvis de foretrækker det. Det vil rigtigt mange kunne, men vi er gået ind i denne her sag for at hjælpe de svage ældre, som måske ikke kan, og som vil være glade for den sikkerhed, en rigtigt placeret label vil give. – Så tak til Lægemedelstyrelsen", siger han.

Oplever du et problem, du gerne vil have hjælp til at løse? - som det medlem gjorde, der bad os se på placeringen af labels på medicin. Så kontakt os – måske kan vi hjælpe: redaktion@danske-seniorer.dk

Er du interesseret i at vide mere om medicin og sikkerhed? Se vores temanummer fra 2018 med artikler om bl.a. nogle af vores medlemmers egne erfaringer med forkert medicin // <https://www.danske-seniorer.dk/mærkesager/medicinsikkerhed>



| | | |
|------|--|----------|
| 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

DEPRESSION ER VI HELDIGVIS BLEVET BEDRE TIL AT TALE OM!



De fleste af os går gerne til lægen, når det drejer sig om fysisk sygdom – men handler det som sindet, tøver vi stadig.



Psykisk sygdom har aldrig rigtigt været noget, vi taler ret åbent om i Danmark – og det betyder også, at der heller ikke har været talt meget om depression blandt ældre ... eller at en sådan kan være på vej.

Det er heldigvis ved at ændre sig, konstaterer Michael Wichmann Pedersen, som er "på landevejen" med oplysning og en god snak om, at depression ikke er noget, der "bare kommer

med alderen", men faktisk en reel sygdom, som kan behandles godt – specielt hvis den opdages tidligt. Siden i

” *Depression er ikke en naturlig del af at blive gammel! Depression kan forebygges og helbredes. Men det kræver, at vi tør tale om det – vi kan ikke have en folkesygdom, der er et tabu.*

sommer har han besøgt Danske Seniorers foreninger i hele landet.

Folk vil gerne fortælle

"Folk er generelt meget åbne og jeg har ikke oplevet en eneste gang, hvor der ikke er én, der i plenum har fortalt om egne oplevelser", fortæller Michael og nævner en kvinde, der på et møde i januar fortalte, at både hendes mand og hendes søn led af depressi-

on. "Så jeg kender det, du taler om!", sagde hun.

Og netop det, at få folk til at tale om depression, er en del af formålet med foredraget – både om selv at få sygdommen og det at være nærmeste familie til en, der er ramt af depression.

"Der er altid respons", siger Michael – og det fortæller ham, at det var rigtigt set af Danske Seniorer og Depressionsforeningen, at der var behov for mere viden om både sygdommen og symptomerne – og ikke mindst for mere åbenhed om depression blandt ældre. "Vi kan jo ikke have en folkesygdom vi ikke taler om", fastslår han.

Kend symptomerne

Symptomer på depression blandt ældre er atypiske, fortæller Michael: "af en eller anden grund er mave-/tarmproblemer ofte det første, lægen hører om i konsultationen med den ældre depressionsramte patient. Den dygtige læge ved det – og er OBS på, at det kan dreje sig om noget andet. Selvfølgelig skal man udredes for det fysiske først, men det kan altså være tegn på en depression," siger Michael og forklarer: "Når man får en depression, er det som om det filter, der skal sortere fysisk smerte i vigtig og mindre vigtig, bliver lidt sløret. Derfor vil en person med depression opleve fysisk smerte sværere, og derfor bliver klagerne flere. I det øjeblik man får depressionsmedicin, virker filteret igen og så kan man igen bedre sortere indtrykkene".

Book et foredrag

Michael har været i næsten alle egne af kongeriget, kun Fyn og Bornholm har besøg til gode. Besøgene er dog allerede planlagt: 4. marts i Rønne og 22. april er det Stenstrup Lunde Kirkeby Seniorer, der inviterer til viden og dialog om depression blandt ældre.

Alle medlemsforeninger kan gratis booke Michael til foredrag til og med oktober.

HOLD ØJE MED DISSE ÆNDRINGER

1. Vedvarende mave-/tarmproblemer, flere fysiske smerter og evt. diffuse fysiske symptomer, som du/din læge ikke kan forklare eller finde årsag til
2. Søvnproblemer, usædvanlig træthed og måske svimmelhed
3. Problemer med at huske og med at koncentrere sig
4. "Kortere lunte" end normalt
5. Nedsat livslyst, mindre appetit og lavere eller ingen sexlyst

OBS: Ny dato

ÅBENT ARRANGEMENT I ÅRHUS

23. marts kl. 14-16 kommer vores rejsende i viden om depression til Klostergadecentret i Århus – denne gang i "sprællevende" selskab med tidl. minister Jytte Hilden, der selv oplevede at få en depression ... og at den kan behandles og livet blive godt igen.

Foredraget arrangeres i samarbejde med KlostergadeCentret. Læs mere og tilmeld dig på www.danske-seniorer.dk. Foredraget er gratis, kaffe og kage/frugt koster 50 kr., som betales ved indgangen. "Missionen" er støttet af Trygfonden.



MÅNEDENS Ø-DEAL

Suppe, Steg & Is på Ærø Hotel i 2022

med bl.a. underholdning af **Johnny Hansen (Kandis)**, bryggeribesøg, dinnermusik og guidet bustur



Ank. 1. 7. 9. 13. 15. 20. 22. 24. 26. 28. og 30. marts

Prisen inkluderer:

2 x overnatning i std. dobbeltværelse på Ærø Hotel, 2 x stor morgenbuffet, 2 x 3-retters aftenmenu (suppe, steg & is), 2 x dinnermusik, 2 x underholdning (Kandis-forsanger **Johnny Hansen** & Syngepige **Elsebeth Iver**), 1 x kaffe m. Ærøpandekager, 1 x 3 timers guidet bustur, 1 x ølsmagning på Ærø Bryggeri (transport i egen bil) samt færgebillet t/r m. ÆrøXpressen som sejler mellem Langeland og Ærø

Pris pr. pers. kun 1.995,-

GRATIS FÆRGE TIL ÆRØ BIL OG PASSAGERER 1/r m. Ærø pressen

Benyt annonsekoden C06 og book direkte på www.aeroehotel.dk eller tlf. 6253 2406

Danmarks eneste hotel KUN for voksne

"FILM SKAL SES I BIOGRAFEN" ... I MØRKET SAMMEN MED ANDRE

Danske Seniorer inviterer på gratis filmoplevelser i hele landet



Danske Seniorer har fået en "pose penge" af Folketinget til at arrangere GRATIS kultur-oplevelser for ældre efter Corona. Nogle af dem bruger vi til at invitere til gratis biografforestillinger rundt omkring i landet.

Nedenfor kan du se de aftaler, der var på plads, da SeniorBladet blev sendt i trykken. Der kommer flere til, så hold øje med vores hjemmeside – hvor du finder en samlet oversigt – og med vores Facebook-side, hvor du kan se, hvilke film, der vises hvor og hvornår. Du kan også tilmelde dig elektronisk nyhedsbrev, så går du ikke glip af noget.

Se her, hvilke film, du kan se gratis hvor og hvornår – og ikke mindst: hvor og hvordan du tilmelder dig.

Jylland

I Jylland kan du se *Hvidstengruppen II – De efterladte* i disse biografer:

- **10. marts kl. 19 i Bio Aalestrup.**

Tilmelding til Ingelise Nielsen på franks@nielsen.mail.dk eller tlf. 28 60 63 27 senest 3. marts.

- **16. marts kl. 14 i Aars Teater Bio Aars.** Tilmelding til Per Drejer på per.drejer04@gmail.com eller tlf. 21 65 52 43 senest 11. marts.
- **17. marts kl. 15.30 i Movie House Hjørring.** Tilmelding til Kai Kruchov på dkskredsnord@gmail.com eller tlf. 22 58 27 72 senest 3. marts.
- **27. april kl. 9.00 i Kinorevyn Skørping.** Tilmelding til Kirsten Mølgaard på oehsenior@gmail.com eller tlf. 25 71 25 61 senest 20. april.

Fyn

- **24. februar kl. 14 i Nørre Åby Bio:** Filmtitel – spørg Hans Peter eller Jens, der også tager imod tilmelding: Hans Peter Skovsgaard tlf./SMS 40 81 99 47 eller mail hpskovsgaard@gmail.com – Jens Jensen tlf./SMS 61 11 38 80 eller

judithjens.bro@gmail.com. Dørene åbnes kl. 13.30.

- **8. marts kl. 14 i Ringe Biograf:** *Hvor kragerne vender.* Tilmelding til Finn Andersen på finn.anny@live.dk eller tlf. 61 67 02 52 senest 28. februar.
- **17. marts kl. 14 i Nørre Åby Bio:** *Pagten* (dørene åbnes kl. 13.30). Tilmelding Hans Peter Skovsgaard på tlf./SMS 40 81 99 47 eller hpskovsgaard@gmail.com eller Jens Jensen på tlf./SMS 61 11 38 80 eller judithjens.bro@gmail.com.
- **22. marts kl. 14 Ringe Biograf:** *Lille Sommerfugl.* Tilmelding til Finn Andersen på mail finn.anny@live.dk eller tlf. 61 67 02 52 senest 28. februar.
- **28. og 30. marts kl. 9.30 i Glamsbjerg Bio:** *Hvor kragerne vender.* Der bydes på en kop kaffe. Tilmelding til: Benny Dyrdorf på bdyrdorf@mail.dk eller tlf. 40 33 12 02.



- ▶ **5. april kl. 10 i Cafe Biografen i Odense:** *Vildmænd*. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk.
- ▶ **20. april kl. 14 i Kerteminde Kino:** Filmtitel – spørg Poul Erik Mogenssen, der også tager imod tilmelding på pem@indbakke.dk eller tlf. 25 36 74 57. Der bydes på en kop kaffe.

Region Sjælland

- ▶ **7. marts kl. 11 Kulturbiografen Frysehuset i Holbæk:** *Hvidstensgruppen II – De efterladte* (dørene åbner kl. 10.30). Der bydes på en kop kaffe. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk.
- ▶ **22. marts kl. 14 i Nordisk Film i Køge:** *Hvidstensgruppen II – De efterladte*. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk
- ▶ **23. marts kl. 11 i Biograf "Den blå engel" Kalundborg:** *Vildmænd* (dørene åbner kl. 10.30). Der bydes på en kop kaffe. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk.
- ▶ **26. marts kl. 14 i Solrød Bio:** *Rose*. Der bydes på en kop kaffe/te. Tilmeld dig på www.ssk.nemtilmeld.dk senest 21. marts.
- ▶ **30. marts kl. 11 i Panorama Biograferne i Slagelse:** *Lille Sommerfugl* (dørene åbner kl. 10.30). Der bydes på en kop kaffe. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk.
- ▶ **7. april kl. 14 i Hvalsø Bio:** *Rose*. Der bydes på en kop kaffe. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk.
- ▶ **21. april kl. 11 i Vig Bio:** *De forban-*

dede år 2 (dørene åbner kl. 10.30) Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk.

Lolland

- ▶ **8. marts kl. 13 i Søllested Bio:** *Pagten*. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk.
- ▶ **28. marts 2022 kl. 13 i Søllested Bio:** *Downton Abbey 2*. Efter filmen er der kaffe. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk.

Storkøbenhavn og Nordsjælland:

- ▶ **2. marts kl. 14 Kulturium Ishøj Biograf:** *Vildmænd* (dørene åbner kl. 13). Der bydes på en kop kaffe. Se hvordan du tilmelder dig på www.hyggebio.dk
- ▶ **18. marts kl. 9.45 i Grand Teatret, København:** *Erna i krig*. Der bydes på en kop kaffe. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk
- ▶ **28. marts kl. 13.30 i Skibby Kino:** *Coda*. Der bydes på en kop kaffe. Billetter fås gratis ved indgangen. Ingen tilmelding. Du skal bare dukke op.
- ▶ **5. april kl. 11 i Cinema Center i Helsingør:** *Rose*. Der bydes på en kop kaffe. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk
- ▶ **6. april kl. 13 i Atlas Biograferne i Rødovre:** *Downton Abbey 2* (dørene åbner kl. 12.30). Der bydes på en kop kaffe m. en cookie. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk

- ▶ **21. april kl. 9.45 i Grand Teatret, København:** *Spencer* – der bydes på en kop kaffe. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk
- ▶ **28. april kl. 13 i Reprise Teatret i Holte:** *De forbandende år 2*. Tilmelding til Werner Wittekind på tlf. 28 24 60 88 eller mail werner@wittekind.dk

Amager

- ▶ **24. marts kl. 13 i Dragør Bio:** *Downton Abbey 2* (dørene åbner kl. 12.30). Der bydes på en kop kaffe. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk
- ▶ **22. april kl. 13 i Dragør Bio:** *De forbandede år 2* (dørene åbner kl. 12.30). Der bydes på en kop kaffe. Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk
- ▶ **27. april kl. 13 i Kulturhuset Kastrop Bio:** *Coda* (dørene åbner kl. 12.30). Tilmeld dig på www.danskeseniorer.membersite.dk

Bornholm

- ▶ **14. marts kl. 13 i Scala Gudhjem:** *Hvidstensgruppen II – De efterladte*. Der bydes på en kop kaffe. Tilmelding til Linda Metzsch på lindametzsch@live.dk eller tlf. 23 81 21 02.



INVITER EN VEN ELLER VENINDE **MED PÅ** **MUSEUM – KVIT OG FRIT**

Fra 18. februar kan du få en gratis billet til dig selv og en ledsager til et af mange spændende museer i hele Danmark.



Frem til juli i år kan du komme gratis på museum med Danske Seniorer – vi bruger nemlig en del af den pulje, Danske Seniorer fik af Folketinget til at arrangere gratis kultur-oplevelser for ældre efter Corona – andre bruges til gratis biografbilletter (se side 18-19). Der gælder nogle få betingelser for fribilletterne: de skal bruges senest 30. juni i år, medmindre der står andet ved museet. De gælder for dig og en ledsager, som ikke behøver være medlem hos os.

Billetbestilling åbner 18. februar på www.danskeseniorer.membersite.dk.

Billetter kan kun bestilles online – og hvis det driller, kan du selvfølgelig få hjælp af vores søde frivillige i Rejsehjørnet. De sidder klar fra den 18. februar kl. 10 – på tlf. 35 37 24 22.

Er andet ikke nævnt får du en fribillet uden dato, som kan ombyttes til en billet, den dag du og din gæst ønsker at besøge museet – senest 30. juni 2022.

Begrænset antal: For at flest muligt kan få glæde af vores museumsaftaler, må du i denne omgang kun booke billetter til 2 af museerne, i denne omgang. Der er et begrænset antal billetter til hvert museum, så du skal heller ikke vente for længe med at bestille billetter til din favoritoplevelse.

HER KAN DU KOMME MED PÅ MUSEUM:

Sjælland og Møn

- ▶ Museet for Søfart, Helsingør – inkl. en kop kaffe
- ▶ Danmarks Tekniske Museum, Helsingør
- ▶ Det Nationalhistoriske Museum, Frederiksborg Slot, Hillerød
- ▶ Villumsens Museum, Frederikssund – inkl. en kop kaffe
- ▶ Ordrupgaard, Charlottenlund: Du får tilsendt en fribillet uden dato på din mail (du skal derfor have en mailadresse), som kan ombyttes til en billet den dag, du ønsker at besøge museet.
- ▶ Arbejdermuseet, København – inkl. en kop kaffe og et stykke af muse-

ets berømte kiksekage

- ▶ Den Hirschsprungeske Samling, København – inkl. et super flot postkort med et motiv fra museet
- ▶ Politimuseet, København
- ▶ DAC-sejlads på Københavns kanaler m/foredrag om byens arkitektur – den 17. maj kl. 11 Nordgående sejlads mod Nordhavn – 9. juni kl. 11 Sydgående sejlads mod Sydhavn. Kun disse datoer. OBS: 2/3 af pladserne kan tildækkes i tilfælde af regnvejr.
- ▶ Nationalmuseet, København. I vi-kingernes verden – rundvisning 24. marts og 20. april kl. kl. 14.45 (kun disse datoer)

- ▶ Arken, Ishøj
- ▶ Kroppedal Museum i Taastrup
- ▶ Cirkusmuseet, Hvidovre – inkl. en kop kaffe og en lille snack til kaffen
- ▶ Heerup Museum, Rødovre
- ▶ Vikingeskibsmuseet, Roskilde – inkl. en kop kaffe
- ▶ Ragnarock – Museet for pop, rock og ungdomskultur, Roskilde – inkl. en valgfri kop kaffe i museets café
- ▶ Spørvejsmuseet Skjoldenæsholm, Jystrup
- ▶ Sorø Kunstmuseum – inkl. en valgfri kop kaffe, fx cappuccino, cafelatte eller filterkaffe
- ▶ Panzer Museum East, Slagelse: sender 2 armbånd (en til dig og en til en ven), som gælder som billet på en valgfri dato, sæsonstart: 14. april
- ▶ Nyvang, Holbæk
- ▶ Museum Vestsjælland – fribilletten gælder til ét af de 11 museer.
- ▶ Skovtårnet, Rønnede – OBS: ikke egnet for gangbesværede!
- ▶ Danmarks Borgcenter, Vordingborg – inkl. en kop kaffe
- ▶ GeoCenter Møns Klint

Lolland

- ▶ Minibyen i Maribo – inkl. et flot postkort
- ▶ Reventlow-Museet, Pederstrup
- ▶ Sukkermuseet, Nakskov

Bornholm:

- ▶ Hjorths Fabrik, Erichsens Gård, Gaarden – Bornholms Madkulturhus og Bornholms Museum. Fællesbillet, der kan bruges på alle museerne. Første gang du bruger billetten, får du et stempel, og så har du en uge til at få besøgt de andre museer. Du får også en kop kaffe på to af museerne. Du vælger selv hvilke.
- ▶ Bornholms Kunstmuseum – inkl. en kop kaffe m/kage og en bog om den aktuelle udstilling
- ▶ Bornholms Forsvarsmuseum

Fyn og Langeland:

- ▶ Tidens Samling, Odense – Billetten giver adgang til museet for 2 personer.
- ▶ CLAY Keramikmuseum Danmark, Middelfart
- ▶ Humlemagasinet, Harndrup – inkl. en kop kaffe og stykke lagkage
- ▶ Naturama, Svendborg
- ▶ Kunstmuseum Brandts, Odense
- ▶ Koldkrigsmuseum Langelandsfort

Jylland

- ▶ Museum Jorn, Silkeborg – inkl. en kop kaffe
- ▶ Memphis Mansion, Randers – inkl. en kop kaffe. OBS: ny udstilling om Johnny Cash åbner 26. februar.

- ▶ Gl. Estrup Landbrugsmuseum – Det Grønne Museum, Auning: Billetter udleveres ved ankomst, navn og ledsager oplyses ved billetbestilling.
- ▶ Museum for Papirkunst, Blokhus
- ▶ Glasmuseet, Ebeltoft
- ▶ Karens Minde, Billund – fribilletten kan bruges indtil 18.12.2022.
- ▶ Carl-Henning Pedersens og Else Alfelts Museum, Herning – inkl. en kop kaffe og et lille stykke chokolade
- ▶ Holstebro Kunstmuseum og Holstebro Museum – billet gælder til begge museer – inkl. kaffe og kage i museets café
- ▶ Museum Midtjylland – billet gælder til både Tekstilmuseet og Herningsholm Museum
- ▶ Struer Museum – inkl. en kop kaffe og kage i museets café
- ▶ Ringkøbing-Skjern Museum: Du får et Museumskort, som giver fri adgang til alle disse museer: Bork Vikingehavn, Lyngvig Fyr, Kaj Munk Præstegård, Abelines Gaard, Ringkøbing Museum, Provstgaards Hus og Skjern Vindmølle.
- ▶ Bunkermusset Tirpitz, Blåvand
- ▶ Vadehavscentret, Ribe

PAS PÅ DIN HØRELSE – DEN SKAL HELST HOLDE HELE LIVET!

Verdenssundhedsorganisationen sætter i år fokus på at forebygge høreskader.



Hørenedsættelse kan have så alvorlige konsekvenser for menneskers liv og dagligdag, at verdenssundhedsorganisation WHO siden 2007 – hvert år den 3.3. – har sat fokus på bedre hørelse. I år er ingen undtagelse – og fokus er på at kunne nyde lyden af alt det, der glæder os – med omtanke, så vi ikke skader vores hørelse. Den skal jo helst holde hele livet.

Høretab rammer alle mennesker i aldre og kan have mange årsager. Oftest er hørenedsættelse dog aldersbettinget og kommer snigende, så det ofte er omgivelserne, der opdager det først, fx hvis man stadig oftere beder folk gentage, det de siger. Måske oplever man selv problemer med at følge med isamtaler i rum med mange mennesker – eller at høre fuglene, græshopperne eller elektroniske alarmer – i vækkeuret eller vaskemaskinen.

Mange årsager til høretab

Selvom høretab oftest er aldersrelateret, så kan der være mange andre årsager til, at man mister hørelsen eller helt eller delvist:

Høje lyde, både pludselige eller vedvarende - ulykker og infektioner. Ens gener kan også være årsag til høretab.

Og så er der den helt lavpraktiske årsag: at øregangen er blokeret af ørevoks.

I alle tilfælde bør man få tjekket hørelsen - både for at holde hjernen sund ... og for at få det hele med ... også lyden af græshopperne.

Alle undersøgelser viser, at ubehandlet høretab påvirker ens livskvalitet negativt, for når familie og venner bliver trætte af at gentage alting, kommer man ubevidst til at trække sig fra sociale sammenhænge og isolere

sig ... for ikke at "være til besvær". Et andet aspekt af ubehandlet høretab er, at man øger sin risiko for at udvikle demens. Det sker fordi, ens hjerne kommer på overarbejde, når den skal forsøge at skabe mening i de lyde, ørerne opfanger.

Læs på danske-seniorer.dk: Dine ører er din hjernes antenner – i SeniorBladet 2020, nr. 5 s. 10-11 – eller scan koden med din smartphone.



TAL OM HØRELSE

- ▶ 800.000+ borgere i Danmark vurderes at have problemer med hørelsen
- ▶ ca. 350.000 har et høreapparat
- ▶ ca. 50.000 har et svært høretab – og har bl.a. pga. deres hørehandicap svært ved at holde fast i deres job
- ▶ ca. 8.000 er døvblevne eller har næsten ingen hørelse tilbage og har brug for tolkeservice. Heraf er ca. 800 personer på arbejdsmarkedet
- ▶ hver 10. i arbejde har høreprøblemer
- ▶ WHO vurderer, at på verdensplan udsætter mere end 1 mia. 12-35-årige sig ofte for så høj musik og lyde, at de risikerer et høretab.

Kilde: Who.com, hoereforenignen.dk, Audika.dk



World Health Organization

Verdenssundhedsorganisationen WHO sætter i år fokus på, at beskytte sin hørelse, så den holder hele livet.

Baggrunden er en rapport, WHO offentliggjorde i 2021, der viste, at stadig større antal mennesker risikerer høretab - og at især beskyttelse mod støj kan være med til at forebygge høreskader og høretab.

høreforeningen

Konference om hørelse og demens

Høreforeningen, der arbejder for bedre livsvilkår for de mennesker, der er berørt af høreproblemer eller sygdomme i øret, inviterer i anledning af Verdens Høredag til konference om hørelse og demens.

Det er 5. marts i Lejre – og alle interesserede kan deltage.

Høreforeningens lokalafdelinger er selvfølgelig også i aktion i anledning af høredagen 3.3. – der kan du også fra 1. marts blive medlem af Høreforeningen for kun 100 kr. for det første ½-år.

Som medlem af Høreforeningen får du bl.a. adgang til gratis hørefaglig vejledning, socialrådgiver og psykolog, ligesom du får medlemsbladet Hørelsen 6 gange om året. Ved at melde dig ind støtter du arbejdet for bedre vilkår for mennesker med hørenedsættelse.

Du finder flere oplysninger og link til tilmelding til konferencen på horeforeningen.dk.

Audika Hørecenter


Audika holder "åbent hus" – med tidsbestilling

Torsdag 3.3. kan du besøge dit lokale Audika hørecenter og høre mere om høretab og behandling. Du kan også få en hurtig screening, som kan fortælle dig, om du har brug for en egentlig undersøgelse af din hørelse.

Centrenes hørespecialister står klar med svar og råd og frisk kaffe på kanden.

Det er gratis og uforpligtende at deltage – i lyset af Corona, som vi selvfølgelig håber er ovre i marts, er det nødvendigt at reservere en tid i hørecenteret. Til gengæld er der også "åbent hus" dagen før; onsdag den 2. marts.

Ring 70 400 200 og reserver tid på åbent hus-dagene. Find dit hørecenter her: <https://www.audika.dk/find-et-horecenter>.



HØREAPPARATER, DER EFTERLIGNER MÅDEN, HJERNEN ARBEJDER PÅ

Høreapparater har i dag udviklet sig til små supercomputere, der indeholder noget af den mest avancerede teknologi til dato.



Høreapparater skal ikke længere kun forstærke lyde, men de skal også kunne gengive lydene på en optimal og komfortabel måde, så brugeren får mest muligt ud af sin hørelse hver eneste dag. Samtidig viser flere undersøgelser, at hjernen har brug for mere lyd for bedre at kunne forstå, hvad der sker omkring den.

At høre er at tænke

Dine ører indsamler lyd, men det er rent faktisk hjernen, der forstår dem. Nyere forskning viser nemlig, at der i

hjernens hørecenter findes to undersystemer, der arbejder sammen for at hjælpe dig med at få lyde til at give mening. Det ene undersystem scanner konstant alle lydene i dine omgivelser, så hjernen får et komplet overblik over lydbilledet. Det andet undersystem hjælper dig med at fokusere på de lyde, som du ønsker at skifte din opmærksomhed over til. Hvis man har et høretab, vil der være lyde, som går tabt – og den information, som de to undersystemer har at arbejde med, kan blive mangelfuld. Der kan med an-

dre ord være 'huller', som hjernen skal forsøge at fylde ud, og den skal arbejde hårdere for at forstå lydene. Når hjernen kommer på overarbejde, kan det gå ud over koncentrationen, energiniveauet og hukommelsen. Derfor er det vigtigt, at høreapparater i dag ikke kun opfanger udvalgte lyde, men rent faktisk tager alle lydene med, så hjernen får den bedst mulige information at arbejde med.

Som at lyse med en lommelygte

Der er mere til hørelsen end dét, der

foregår lige foran dig. Det er vigtigt, at du også kan høre, hvad der foregår bag og ved siden af dig – fx når du færdes i trafikken eller sidder til bords med familie eller venner. Måske vil du gerne skifte fokus fra en samtale foran dig til en anden længere nede ad bordet? Med normal hørelse kan det ske helt naturligt, men hvis man har høreapparater, der er designet til kun at fremhæve lyden foran og samtidig lukker alle andre lyde ude, kan det være vanskeligt at høre, hvad der ellers foregår. Det er som at lyse med en lommelygte på det, man vil se, mens alt andet forbliver i mørket. Denne tilgang til lydbehandling er ikke hensigtsmæssig, da hjernen ikke får den støtte, som den har brug for til at arbejde naturligt. Heldigvis findes der hjernevenlige høreapparater.

Trænet med 12 millioner lyde

Oticon har i mange år udviklet høreapparater ud fra en grundlæggende filosofi, der tænker hjernen først – en filosofi, der går under navnet BrainHearing™. Ifølge Nikolaj Takla, produktchef hos Oticon, er høreapparatet Oticon More™ kulminationen af mange års forskning i BrainHearing og hjernens håndtering af lyd.



Nikolaj Takla,
Produktchef,
Oticon.

”Vi ved, at hjernen er den bedste lydprocessor, der findes. Og vi ved fra forskning, at hjernen har brug for adgang til mere lyd for at kunne arbejde naturligt. Som navnet antyder, er Oticon More

udviklet netop til at støtte hjernen med mere lyd. En af de helt store ting, som gør Oticon More unikt, er, at det bruger en ny, intelligent teknologi: et



Den kugleformede mikrofon på arbejde.

dybt neuralt netværk. Det har aldrig nogensinde været set i høreapparater før nu. Vores ingeniører har været ude i den virkelige verden og indsamlet 12 millioner lydbilleder med en speciel kugleformet mikrofon. Alle disse lydbilleder har vi så brugt til at træne Oticon More, så det er i stand til at genkende verden omkring sig,« forklarer Nikolaj Takla og fortsætter: » Hvis man fx sidder på en travl restaurant, vil Oticon More scanne omgivelserne og ved hjælp af det neurale netværk straks genkende lydbilledet og sørge for, at lydene gengives klart og nøje afbalanceret, alt imens det tager høretabet i betragtning. Det er helt banebrydende at kunne anvende denne form for teknologi i et høreapparat.”

Hjernen får adgang til hele lydbilledet

”Jeg har til tider fået spørgsmålet, om ikke alle de her lyde kan virke meget overvældende. Hvis man har været vant til høreapparater med direkte-

nalitet (høreapparater, der kun fokuserer på lyden foran dig, red.), kan det være, at man lige skal vænne sig til det – men når først hjernen får den støtte, den har brug for, så oplever mange, at de slapper mere af og får mere overskud. Jeg har modtaget henvendelser fra brugere rundt omkring i verden, som fortæller, at de med Oticon More hører mere, end de har hørt i mange år. Ofte er det lyde, som de havde glemt eksisterede – fx regnen, der falder, eller hunden, der går på gulvet.”

”Det er så enormt vigtigt, at man ikke glemmer hjernen, når man snakker hørelse. Vi ved, hvilke konsekvenser et ubehandlet høretab kan have både på ens helbred og på ens trivsel, og hvordan hjernen også påvirkes, hvis den ikke får den rette stimulation. Derfor giver det også kun god mening, at man hjælper hjernen på vej med høreapparater, der støtter den mest muligt – og ikke modarbejder den.”

Kilde: O’Sullivan et al. (2019) & Puvvada et al. (2017). Artiklen har tidl. været bragt i magasinet ”Har du hørt?”

DØDSLEJEGAVER

Gaver, som er givet kort før et dødsfald, kan ændre arvefordelingen og give anledning til konflikt. Der gælder derfor særlige regler for disse gaver.



Hvad er en dødslejegave?

En dødslejegave er, efter arvelovens definition, en gave, der er givet kort før giverens død på et tidspunkt, hvor døden må anses for nært forestående, og giveren var klar over dette.

Dødsleger giver minder på mange punkter om testamentariske dispositioner, og derfor bestemmer arveloven også, at lovens regler om testamenter tilsva-

rende finder anvendelse på dødsleger.

Hvad kan en dødslejegave betyde for arvingerne?

Hvis en person kort forinden sit dødsfald har givet en gave, der kan fastslås at være en dødslejegave, og der ikke er oprettet et gyldigt testamente, kan arvinger, der ikke har fået del i gaven, kræve, at gaveløftet erklæres ugyldigt.

Erklæring om ugyldighed skal rejses arvingerne imellem og afgøres i givet fald ved de almindelige domstole.

Såfremt der ikke er nogen arvinger, der fremsætter indsigelser, vil der ikke blive rejst noget krav, og det manglende testamente vil således ikke få nogen konsekvenser.

Dødsboets skattepligt

Om et dødsbo er skattepligtigt eller ej, afgøres efter størrelsen af boets aktiver og nettoformue på skæringsdagen i det boregnskab, der udarbejdes i forbindelse med dødsboets afslutning.

Hvis der kort forinden dødsfaldet er givet gaver, herunder dødslejegaver, vil formuen i boet selvsagt være mindre, end hvis disse gaver ikke var givet.

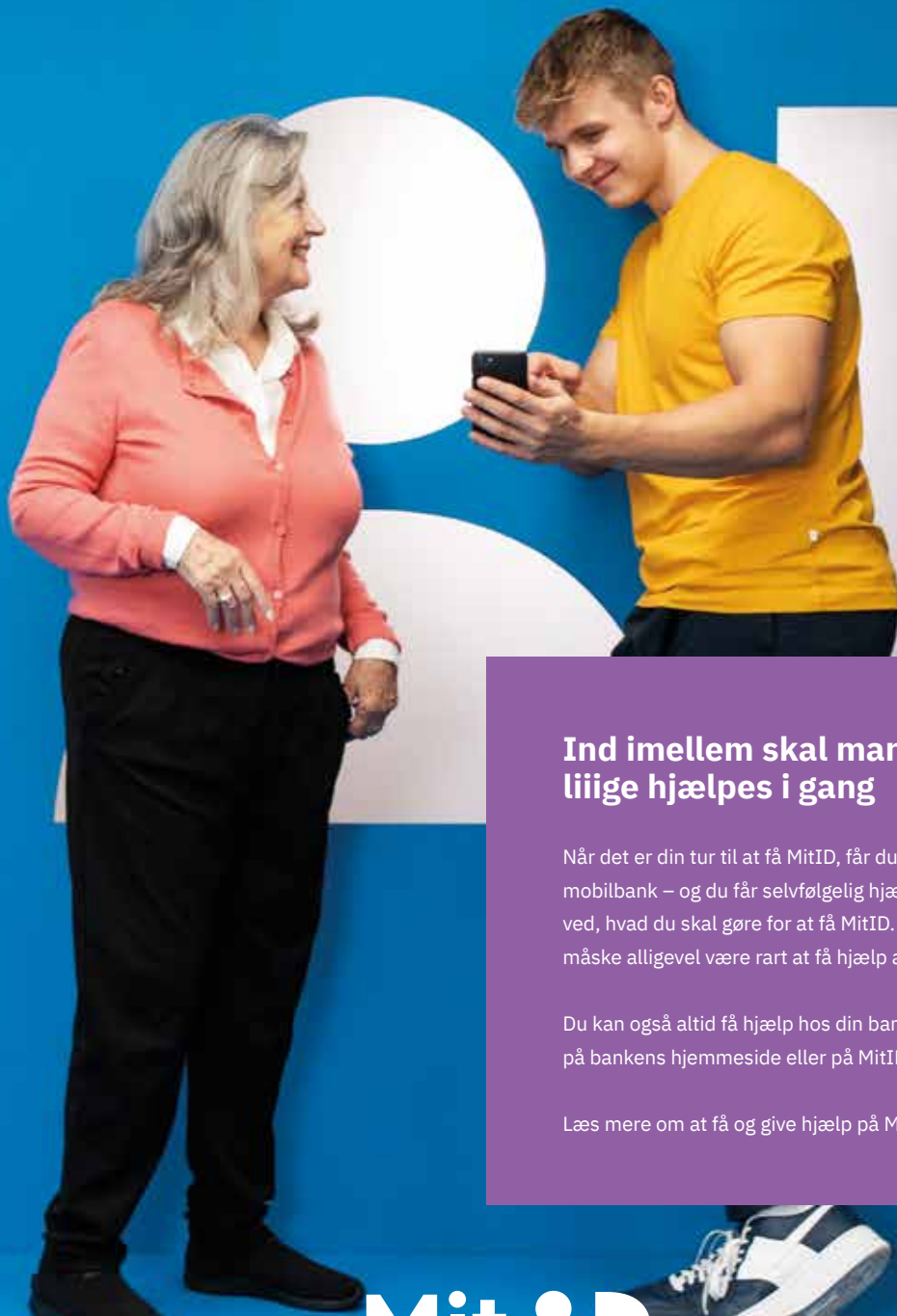
Da dødslejegaver alene kan anfægtes af arvinger, kan hverken skatteministeriet eller dødsboet forlange dispositionen omstødt. Det betyder, at hvis der er givet en dødslejegave, som ville kunne erklæres ugyldig af en arving, men dette ikke sker, vil værdien af dødslejegaven ikke tillægges bobeholdningen ved beregningen af boafgift.



www.universadvokater.dk

Advokatfuldmægtig Cecilie Meinertz (cbm@universadvokater.dk, tlf. 89 34 35 63) arbejder med de emner, der behandles i JURA FOR SENIORER, og rådgiver og bistår gerne. Det koster aldrig noget, før du har fået og accepteret en pris.





Ind imellem skal man bare liiige hjælpes i gang

Når det er din tur til at få MitID, får du besked i din net-/ mobilbank – og du får selvfølgelig hjælp undervejs, så du ved, hvad du skal gøre for at få MitID. Men derfor kan det måske alligevel være rart at få hjælp af en, man holder af.

Du kan også altid få hjælp hos din banks telefonsupport, på bankens hjemmeside eller på MitID.dk.

Læs mere om at få og give hjælp på MitID.dk/hjaelp-andre.



MitID

Til nu og alt det nye



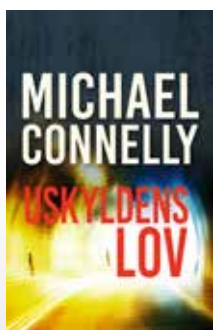
VIND MED SENIORBLADET

Alt, du skal gøre, er at sende os et postkort eller en mail.



Vind en mega-spændende psykologisk spændingsroman "Den forsvundne by", der helt sikkert bliver den svenske forfatter Camilla Stens store internationale gennembrud – eller thrilleren "Uskyldens lov" af Michael Connelly, der har vundet mange internationale bogpriser bl.a. Amazons pris for Best Mysteries and Thrillers of 2020.

Denne gang er bogkonkurrencen ikke for sarte sjæle...



Uskyldens lov
af Michael Connelly. Forlaget Klim, 15. februar 2022.

Limousineadvokaten Mickey Haller er tilbage i Connellys L.A., og denne gang må han forsvare sig selv mod mordanklager. Nogen er ude på at få ram på

ham: En dag, efter han har fejret en sejr i retssalen og er på vej hjem, bliver han vinket ind til siden af en betjent. I bagagerummet på hans store Lincoln finder betjenten et dryppende lig. Han sigtes for mord, og da han bliver tiltalt for mord, må han forsvare sig selv. Men mod hvem? Komplotet vokser for hvert øjeblik i dette hæslende retssalsdrama.

For hvert menneske, som findes ikke skyldig i en kriminel handling, må der findes et andet menneske et sted derude, der er skyldig i netop den handling. Og for at bevise absolut uskyld må den skyldige først findes og afsløres for loven. Det er uskyldens lov.



Den forsvundne by
af Camilla Sten. Gads Forlag, februar 2022.

En sommerdag i 1959 forsvandt alle indbyggere i den lille, svenske

mineby Silvertjärn som dug for solen. Ladte tilbage fandt man kun en død kvinde og et nyfødt barn. Ingen ved, hvorfor eller hvorhen de mange mennesker for-

svandt, og ingen har siden sat sine ben i byen.

Ikke før dokumentarfilminstruktøren Alice, der har været optaget af historien om den forsvundne by, siden hun var barn, ankommer til den forladte mineby for at nå til bunds i, hvad der skete den sommerdag for over halvtreds år siden. Hele Alices bedstemors familie forsvandt nemlig også dengang.

Ikke længe efter ankomsten, sker der mystiske hændelser – og frygten breder sig på filmholdet og sammenholdet slår sprækker. Kun en ting er de enige om: De er ikke alene.

Sådan deltager du

Send et postkort til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk kortet "Bogkonkurrence – Den forsvundne by" eller "Bogkonkurrence – Uskyldens lov". Husk at skrive din egen postadresse, så vi kan sende bogen til dig, hvis du skulle være så heldig at vinde. Eller send en mail til vind@danke-seniorer.dk – og skriv bogens titel i emnefeltet.

Vi skal have dit postkort/din mail senest **6. marts 2022**.

Et stort tillykke til

Nanna fra Brørup, der vandt bogen "Farvernes eventyr" og Bente fra Frederiksberg, der vandt den lækre kogebog "Vores mad – Egnsrätter og yndlingsrätter fra Danmark".

Foto:
Sincerely Media
/ Unsplash

Prøv Oticons mest intelligente høreapparat **Oticon More™**



reddot winner 2021

Bestil tid på
78 76 41 28
og prøv dem
GRATIS
i 30 dage



OTICON | **More**

Oticon More™ tilpasser sig hurtigere forandringer i lydmiljøet sammenlignet med andre høreapparater på markedet. Med Oticon More får du en mere klar og naturtro lyd samt en generel bedre lyd kvalitet.*

*Oticons egen test med tre af de bedste høreapparater fra konkurrerende producenter.



MEDLEMSFORDELE

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



KOM MED PÅ DEN BLÅ PLANET

– gratis billetter til Danske Seniorers medlemmer

Den Blå Planet indtager pladsen som Nordeuropas største akvarium med tusindvis af dyr og syv mio. liter vand.

Den Blå Planet ligger med udsigt over Øresund, tæt på Københavns Lufthavn, Øresundsbroen, Metroen og Amager Strandpark.

Danske Seniorer inviterer på en gratis tur på "Den Blå Planet" på Amager, for nogle af de penge, vi har fået af Folkeetinget til at arrangere GRATIS kulturoplevelser for ældre efter Corona.

Billetten er en "fribillet" som kan bruges på en valgfri dato indtil 1. juli 2022.

Du kan booke en GRATIS billet til dig selv og en ledsager.

Du booker billetterne på www.danskeseniorer.membersite.dk fra 18. februar kl. 10.00.

Hvis du har problemer med online tilmelding, kan du ringe til Rejsehjørnet og få hjælp til billetbestilling. Der sidder rare frivillige klar til at hjælpe på alle hverdage kl. 9.30-14 på telefon 35 37 24 22.



Ny aftale med Audika: fra 1. marts 2022 får medlemmer af Danske Seniorer 10 % rabat på egenbetalingen ved køb af høreapparater (indtil 28. februar gæl-

der den gamle ordning med 15 % rabat.

Tryghedsordningen gælder fortsat, så du ikke skal betale fuld pris for at få et tilsvarende, hvis du skulle være så uheldig at miste et af dine apparater.

Tryghedsordningen: Hvis du inden for 4 år fra købet (fakturadatoen) mister et af dine apparater, kan du for

975 kr. i administrationsgebyr, få det erstattet med et tilsvarende.

Læs mere om aftalens betingelser og find et hørecenter nær dig på danske-seniorer.dk under medlemsfordele.



SCHACKENBORG SLOT

Er du vild med historie, eller interesserer den kongelige familie dig? Så får du nu mulighed for at komme på rundvisning på Schackenborg Slot, hvis historie strækker sig tusind år tilbage i tiden og måske endnu længere. Hør om dengang Møgeltønderhus, som slottet hed fra begyndelsen, var en af den danske kronens og kirkes bastioner i kampen med

de holstenske grever – og få fortællingen om Sølvvarmen – og Den onde Grevinde...

Ikke egnet for dårligt gående!

Bestil rundvisning med 10% rabat på udvalgte tirsdage, torsdage eller lørdage fra februar til juni. Brug kampagnekoden guiderund2022. Se også link på danske-senorer.dk



Papirklip med rabat: Museet med de imponerende papirklip i de vildeste størrelser har sammensat en Kreakasse, der giver dig mulighed for at lave smukke æsker ved hjælp af decoupa-

ge, folde papirsbåde som i H. C. Andersens *Den standhaftige tinsoldat* eller prøve kræfter med det smukke papirklip. Brug koden: Danskeseniorer10%



10 % på tøj og udstyr til outdoor-aktiviteter i webshop. Brug kodeordet: senior10.

SMARTEX

-det er tøjet der gør det

20 % rabat når du handler online.



Fredericia Historiske Miniby: 30% rabat på entré.



København. 50% rabat på plakater i museumsbutikken.



Holmegaard Værk. Spar 10% i museumsbutikken på varer fra Kähler og Holmegaard



SÆT DIT AFTRYK FOR DYRENE

Dyr er vigtige for os mennesker. Men dyr er også afhængige af, at vi mennesker behandler dem ordentligt, uanset om dyrene er i familier, landbruget eller naturen. Ved at betænke Dyrenes Beskyttelse i dit testamente er du med til at sikre, at der altid er hjælp klar, når dyr kommer i nød, at lovgivningen tager hensyn til dyrs behov, og at der bliver skabt respekt om dyrs behov. Det har været vores opgave i 144 år, og med din hjælp vil vi også sikre det i fremtiden.

Det er gratis at lave et testamente, uanset om du vælger at betænke Dyrenes Beskyttelse med et beløb eller en andel af din arv. Du kan sagtens betænke dine nærmeste samtidig. Alle donationer kommer dyrene til gavn.

Bestil mere information på www.dyrenesbeskyttelse.dk/testamente og få en gratis huskeblok. Du kan også ringe uforpligtende til testamenterådgiver Marit Ytterdal på 33 28 70 09.



**DYRENES
BESKYTTELSE**



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 søde frivillige. Rejsehjørnet er åbent mandag til fredag kl. 9.30-14 – tlf. 35 37 24 22.



FLOTTE SOMMERKONCERTER I TIVOLI

Swing, Sinatra og Brandenburg

Tivolis Bigband serverer et sprudlende program af skønne swing- og jazz-numre af bl.a. Count Basie og Duke Ellington. De får selskab af Michael Carøes smukke stemme, så det bliver næsten som om, både Frank Sinatra himself, Tony Bennet, Dean Martin og Otto Brandenburg kommer forbi.

Kom og bliv glad helt ind i sjælen – 29. april kl. 15 i Tivolis Koncertsal.

Et godt grin er aldrig af vejen

I maj inviterer vi på et godt grin i Tivoli. Der er nærmest garanti for at få rørt lattermusklerne, når Rasmus Krogsgaard, Trine Gadeberg, Jan Schou og Leif Maibom leverer en kavalgade af herlige revynumre – kyn-digt tilrettelagt af revydirektør og

kapelmester Mickey Pless. Det er den 6. maj kl. 15.

Vi fejrer sommerens komme

I juni fyrer vi sammen med Operettekompagniet og Festbandet under ledelse af Carol Conrad op under et brag af en sommerkoncert:

Den stilige trekløver – New Fashioned fra Operettekompagniet – bestående af tenorerne Thomas Peter Koppel og Bo Kristensen samt baryton Jens Søndergaard – crooner med deres stærke klassiske stemmer af hjertens lyst og lukker op for et univers af udødelige evergreens.

Og vi får også besøg af "special guest", den norske mezzosopranen Tuva Semmingsen. Det er bare at glæde sig! Det er 18. juni kl. 15.

"TAG MIG SOM JEG ER"

Traditionen tro inviterer vi også på en koncertturne rundt i hele landet – det bliver i oktober.

Koncerten er "Tag mig som jeg er" – og årets kunstner er Trine Pallesen, der fortæller om Grethe Ingmann og synger de, sange vi kender så godt. Glæd jer til interview med Trine Pallesen i næste udgave af SeniorBladet.

Turneplanen

- ▶ 8. oktober kl. 15: Nakskov Teater
- ▶ 9. oktober kl. 15: Allinge på Bornholm
- ▶ 12. oktober kl. 19: Magasinet Odense
- ▶ 13. oktober kl. 19: Aarhus Rådhus
- ▶ 14. oktober kl. 19: Idrætscenter Vendsyssel
- ▶ 15. oktober kl. 15: Alsion Sønderborg
- ▶ 16. oktober kl. 15: Musikhuset Esbjerg
- ▶ 26. oktober kl. 20: Ringsted kongrescenter
- ▶ 27. oktober kl. 14: Frederiksberg Rådhus



Det får du med i købet

Når du har billet til en koncert i Tivoli, er entré til haven gratis. Koncerterne spilles i den smukke gamle Tivolis Koncertsal, der blev bygget i 1956 og under renoveringen i 2005 bragt tilbage til sit oprindelige udseende.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

SOMMERKONCERT I TIVOLIS KONCERTSAL



Fredag 29. april 2022 · kl. 15-17.15

... med Tivolis Bigband under ledelse af kapelmester Peter Jensen
– solist Michael Carøe. Få en uforglemmelig eftermiddag med
musik af Duke Ellington – Count Basie m.fl. Frank Sinatra –
Tony Bennett – Dean Martin og Otto Brandenburg
kommer også forbi...

KR.
210,-
+ gebyr

Billetsalg starter 18. februar. Billetter købes på
www.danske-seniorer.dk eller i Rejsøjernet, tlf: 35 37 24 22



VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:



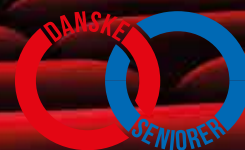
Alle Tiders Revy

i Tivolis Koncertsal
Fredag 6. maj 2022 · kl. 15-17.15

Revydirektør og kapelmester Mickey Pless præsenterer en
perlerække af skønne revynumre sammen med 4 skuespillere
fra øverste hylde: Rasmus Krogsgaard,
Trine Gadeberg, Jan Schou
og Leif Maibom

KR.
210,-
+ gebyr

Billetsalg starter 18. februar. Billetter købes på
www.danske-seniorer.dk eller i Rejsehjørnet, tlf: 35 37 24 22



VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

OPERETTEKOMPAGNIET

TIVOLIS KONCERTSAL



Lørdag 18. juni 2022 · kl. 15-17.15

.....

Vi fejrer sommerens komme i fornemt selskab med **FESTBANDET**
under ledelse af Carol Conrad – **NEW FASHIONED**, Bo Kristian
Jensen, Jens Søndergaard og Thomas Peter Koppel.
SPECIAL GUEST: Tuva Semmingsen

.....

KR.
210,-
+ gebyr

Billetsalg starter 18. februar. Billetter købes på
www.danske-seniorer.dk eller i Rejsehjørnet, tlf: 35 37 24 22



VI HJÆLPER HINANDEN



Tisvilde Højskole

stedet seniorer mødes

BLIV GLAD OG KLOG PÅ VERDENS ÆLDSTE SENIORHØJSKOLE

NY FLOT HJEMMESIDE

Her finder du alt om "Det syngende menneske," et kursus om alt det, fællessang gør ved os, "Påskeferie for bedsteforældre og børnebørn" samt et hav af andre spændende emner!

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

Storkøbenhavn: Mand 70, søger besøgsveninde, med interesse for den danske filmskat. Har selv et rimeligt stor arkiv. Se film, drikke en kop kaffe, snakke og hygge?: **Billetmrk.: 4049**

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

Sønderjylland: Jeg er frisk pige på 65 plus. Jeg savner det holdepunkt, som en god og kærlig mand kan give mig. Det ville være fint, hvis du er fra Sønderjylland. Jeg er omsorgsfuld og kærlig. **Billetmrk.: 4048**

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.slægtenhistorie.dk

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N




PP Danmark, Port Payé
PostNord



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

KRYDSORD

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------|--------------------------------|---------|-------|----------------|---------|---|------------------|----------|---------|--------------|-------------------|--------------|-------|----------|----------|----------------|--------------------|---------------------------|---------------------|--|--|----------------------------|
| 173 | HJÆLP | ARVEN | SLUDE | BETOG | NUL | SOVE | ISTE | NEON | REN | KNIKSE | GIGA | PLANTE | KRIGSGUD | STOVT | GEBÆRDE | INDIANER | POST-DISTRIKT | FOR-KYNDER-NAVN | LEGEMSD-DEL | | | | |
| VARE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| KRUKKE | | | | | KAOS | | | | | | DYRET | | | | | | SKRIDTE | | | | | | |
| | | | | | SAMLING | | | | | | TAL | | | | | | BRÆNDE SVAGT | | | | | | |
| OP- RYDDET | | | | | | | | PART- HAVEREN | | | | | | | KNÆGTER | | FOR- FATTER | | | | | | |
| REDSKAB | | | DEPOTET | | | | | | | | | AFFALDS- DYNGE | | | | | | | FØLER | | | | |
| MARKEN | | | | | | GEVÆKST |  | | | | | | | | BINDEORD | 1 | | | | | | | |
| KON- SO- NANT | | UKRAINSK BY | | | | | | | | | | | | | | | | FOR- BINDELSE | | | | | YDER- LIGERE |
| GRÆSK TEGN | | FARVE | | | | | | | | | | | | | | | | KEMISKE STOFFER | 2 | | | | |
| MOSTRE | | | | | | | | | | | | | | | | | | SIDST I KØEN | | SPOLER | | | |
| LEDDYR | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | OMRÅDE | | SPORTS- UDSTYRET | | | STATS- RADIO- FONIEN |
| ENHED | | KEN- DINGS- MÆRKE BIO | | | BIBEL- NAVN | | TRÆK OG SLIP | GODT | RELIGION | FORTÆRE | STED- ORD | FODDELEN | | | | | | | SKRIVE- RED- SKABER | | | | |
| MÅLE- STOK | | | | | | | TENNIS- SPILLER | | | | | | | | | KRÆS | | | | | | | |
| | | | | | | | SKILT | | | | | | | | | HYLDEST | | | | | | | |
| TAGRYG | | | | | DRENG | | | | | | STIVNE | | | | | 4 | | | AF- LEJRING | | | | |
| | | | | | ATOM- TEGN | | | | | | NABOER | | | | | | | | | | | | |
| ENSTEM- MIG | | | | | | | FLERE | | | | | | SKY- HØJE | | | | | | | | | | |
| SKUE- SPILLER- INDE | 5 | | | | | | | | | BALTER | 6 | | | | | VRIDER | | | | | | | |

Distr. www.pib.dk

Kodeordet fra Krydsord nr. 1 – 2022 sendes til: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N – mærk kuverten **KRYDSORD** – eller en mail til krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest den 11. marts 2022. Vi trækker lod blandt de rigtige løsninger om 3 præmier: 1 x 200 kr. og 2 x 150 kr.

De heldige vindere i krydsord i SeniorBladet nr. 6/21 er:

1. præmie: Birgit Bang Nielsen, Fredericia
2. præmie: Martha D. Pedersen, København N.
og Ole Olsen, Jægerspris

Kode fra nr. 6/21: Undulat

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | F | U | | A | | O | A | | | | | | | | | | |
| N | D | E | R | H | O | L | D | N | I | N | G | S | R | O | M | A | N | | |
| O | R | D | E | U | R | O | P | A | A | T | T | E | S | T | E | R | E | | |
| R | Æ | T | S | V | I | G | E | R | E | D | E | R | E | | | | | | |
| M | N | E | E | G | E | N | E | R | A | G | E | F | E | E | T | | | | |
| A | L | A | Å | R | E | R | E | G | E | R | I | N | G | | | | | | |
| T | O | G | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| L | E | T | | | | | | | | | | | | B | E | T | D | O | |
| Ø | L | V | E | | | | | | | | | | | R | E | G | E | L | |
| N | E | E | T | | | | | | | | | | | R | E | K | | | |
| P | R | | | | | | | | | | | | | S | N | A | K | | |
| T | A | P | E | | | | | | | | | | | B | Y | E | R | N | E |
| A | T | E | R | | U | T | E | | | O | G | E | I | R | | | | | |
| I | A | M | O | R | R | E | N | G | E | L | V | I | | | | | | | |
| U | S | N | O | R | L | O | F | T | A | P | O | T | E | K | | | | | |
| E | B | E | T | D | R | A | M | C | U | R | L | E | R | A | | | | | |
| N | E | P | I | G | E | S | M | Å | S | T | E | R | I | L | | | | | |
| S | I | S | E | N | E | E | O | S | J | V | E | D | | | | | | | |

AKTIVITETSKALENDER

REGION SJÆLLAND



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen sendes til midt@danske-seniorer.dk. Send helst word-fil eller en pdf (ingen scan eller foto). Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12.

| Blad: | Frist: | Udgivelsesdato: |
|-------------------------|-----------|-----------------|
| SeniorBladet nr. 2/2022 | 7. marts | 22. april |
| SeniorBladet nr. 3/2022 | 25. april | 10. juni |
| SeniorBladet nr. 4/2022 | 23. juni | 26. august |

PERSONLIGE MEDLEMMER

Repræsentant i hovedbestyrelsen:
Kirsten Wirth
Bernstorffsvej 71A, 1. th., 2900 Hellerup
Tlf. 22 99 16 67 - kiw.privat@mail.dk

SENIORGRUPPEN I TAT

Formand: Hans-Jørgen Møllegaard, Hørve Lammefjord, tlf. 40 85 75 17 - hjmollegaard@gmail.com. Årligt kontingent 100 kr. pr. person kan indbetales på reg.nr. 5982 konto nr. 008005203 eller til én af bestyrelsesmedlemmerne. Se navne og telefonnumre på www.naesbjerg.dk under foreninger.
1. marts kl. 13: Generalforsamling i Danske Seniorers Hus, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Formand: Hans-Jørgen Møllegaard, Fjordvej 6, 4534 Hørve, tlf. 40 85 75 17, hjmollegaard@gmail.com

KREDS LOLLAND OG FALSTER

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

Februar/marts: Få hjælp til at skifte fra Nemld til MitID: Vi har truffet aftale med borgerservice i Lolland & Guldborgsund kommuner om hjælp til at skifte fra Nemld til MitID. Info om tid og sted for kurserne udsendes til foreninger og personlige medlemmer.

8. marts kl. 13: Filmforevisning i Søllested biograf: PAGTEN (om Karen Blixen) - nærmere info på mail til foreninger og personlige medlemmer. Forestillingen er gratis, da den dækkes via kulturmidler fra Socialministeriet.

10. marts kl. 14: Kredens generalforsamling i Café Lysemose, Vestre Landevej 16, Maribo. Dagsorden udsendes med anmodning om tilmelding. Tilmelding til kredsformanden se ovenfor.

BANDHOLM REERNÆS BLANS PENSIONISTFORENING

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

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

Torsdag kl. 14-17: Kortspil, kontakt Rita

MARIBO PENSIONISTFORENING

Bindende tilmelding arrangementer, "først til mølle", Birgit tirsdag + torsdag ml. kl. 16-18 tlf.: 61 77 54 70. Betaling: Det vil være en stor hjælp for

bestyrelsen, hvis I medbringer lige penge til arrangementerne.

DANSKE SENIORER SAKSKØBING

Mødested: Saxenhus kl. 13.30 - medmindre andet er oplyst

16. februar kl. 12: Generalforsamling og fællesspisning

2. marts: Tøjbus fra Tøjstativet i Vordingborg

16. marts: Bankospil

30. marts: Besøg af satiregruppen "Pisterne"

13. april: Bankospil

27. april: Bankospil og tilmelding til sæsonafslutning. Indbydelse vedlagt SeniorBladet.

FEJØ PENSIONISTFORENING

Mødested: Æblehaven (Hovedgaden 27, Næsbjerg, hvis ikke andet er nævnt). Årligt kontingent 100 kr. pr. person kan indbetales på reg.nr. 5982 konto nr. 008005203 eller til én af bestyrelsesmedlemmerne. Se navne og telefonnumre på www.naesbjerg.dk under foreninger.

Tilmelding hvor nødvendig: til Margit Pedersen tlf. 61 67 28 83 eller Lisbeth Hedegaard tlf. 42 19 99 20.

NYSTED - ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

Kontakt: Kontakt Sally tlf. 51 35 09 54. Alt er gratis.

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

Tirsdag kl. 15.30-17: SeniorMotion på Solgården i Herritslev.

Fredag kl. 10-11: SeniorMotion/Stolegymnastik på Stoppestedet i Nysted.

Ingen tilmelding, man dukker bare op!

RADSTED PENSIONISTFORENING

Mødested: Radsted Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

Alt tilmelding: Bodil 54 70 57 49 eller Mogens 54 70 56 09

Mandage i ulige uger kl. 13.30: Kortspil.

RUDBJERG PENSIONISTFORENING

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

11. marts kl. 14: Generalforsamling på Vestenskov skole

8. april kl. 14: Pisterne

OM KALENDEREN:

Alle medlemsforeninger kan få gratis omtale af aktiviteter, udflugter m.m.

OM CORONA:

Der kan stadig forekomme aflysninger pga. corona-virus. Hold øje med din forenings hjemmeside/opslagstavle - og med www.danske-seniorer.dk



1. april kl. 16: Forårsfest i Højreby hallen

SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: Joanna Skolen - kl. 14, hvor andet ikke er nævnt.

Tilmeldinger: kan ske på tlf. 20 42 54 34 / 29 36 21 59 el. pealibsen@hotmail.dk

Bowling: hver fredag - henvendelse til Jan Wede på tlf. 23 37 81 46.

Svømning: torsdag i lige uger. Henvendelse til Anne-Lise tlf. 29 36 21 59 og Sussi tlf. 29 84 90 16.

22. februar: Nils Svalebøg spiller på og fortæller om lirekassens historie.

1. marts: Banko

8. marts: Otto Paludan fortæller om Peter Freuchens liv fra vugge til grav.

15. marts: Underholdning af Horslunde Musikanterne

22. marts: Generalforsamling, forslag skal være formanden i hænde senest 14. marts. Der serveres 2 stykker smørbrød, 1 øl/vand, eller 1 snaps, og kaffe. Alle medlemmer kan deltage, men der kræves tilmelding til smørbrød senest 14. marts.

1. april kl. 16: Højrebyhallen. Forårsfest med spisning, festtale, underholdning, dans. Pris 200 kr., tilmelding senest 21. marts.

KREDS SYDSJÆLLAND

Kredsformand Ole Steinvig
Akacievej 20, 4683 Rønnede
Tlf. 43 53 03 44 - mo@steinvig.dk

Kredsgeneralforsamling: for medlemsforeninger og personlige medlemmer - i : Æblehaven, Dagcenter, Nygade 5, 4640 Faxe.

22. marts 2022 kl. 10: Kaffe med brød og generalforsamling, forslag bedes sendt til formanden senest fredag 4. marts.

Kl. 12 frokost med 1 øl eller vand, kl. 13 xxx, kl. 14: kaffe og kage.

Tilmelding aht. køkkenet senest fredag 11. marts til: Ole Steinvig, tlf. 43 53 03 44. Mail: mo@steinvig.dk el. Marion Steinvig, 22 30 95 79. Mail: marion@steinvig.dk

DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetscenteret Dalgården, Thujavej 19 - kl. 14, medmindre andet er oplyst. Husk brød til kaffen, foreningen giver kaffen

18. februar: Bankospil og kaffe

4. marts: Underholdning v/Larsen ligaen. Der kan købes: 2 stk. smørrebrød, 1 øl/vand og 1 snaps til 60 kr. Tilmelding til Knud Green: mobil 29 89 53 08 el. greenknud@gmail.com MobilePay 62 53 57.

18. marts: Banko og kaffe

1. april: Banko og kaffe

22. april: Generalforsamling – Banko med 6 spil

FAKSE PENSIONISTFORENING

Mødested: Æblehaven, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Jørgen tlf. 22 43 55 95 eller Bodil på mobil: 26 60 58 81.

Bankospil: 4. og 18. marts, 1. og 29. april – alle dage kl. 12.45

18. februar kl. 12.15: Generalforsamling, derefter bankospil, foreningen er vært ved en kop kaffe med kage.

FLADSA VEST SENIORER

Mødested: Mogenstrup Menighedshus, Kirkeskovvej 6, 4700 Næstved - medmindre andet er oplyst. Formand Jan Olsen - tlf 40 91 60 88 – nyskov@stofanet.dk

Hver mandag kl. 14-17: Hygge med et par sange, stolegymnastik, kort og andet spil. Man medbringer selv kaffe. Ved evt. tvivl vedr. aflysninger pga. Corona, kontakt formanden.

GLUMSØ PENSIONISTFORENING

Mødested: Kroen, medmindre andet er oplyst. Formand: Kim Larsen – tlf. 24 84 96 15 – kimlarsen2016@gmail.com.

Mandage kl. 14-16: Sangkor, Kobberstuen

Tirsdage kl. 9.30-11.30: EDB hjælp, Kobberstuen

Tirsdage kl. 19-22: Kortspil, Kobberstuen

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

Fredage i lige uger kl. 14: Banko, Salen

25. februar kl. 10: Generalforsamling, Vi indleder med kaffe med rundstykke kl. 10. Forslag fra medlemmerne skal være formanden i hænde senest 8 dage før jf. vedtægternes §5 pkt. 5. Kl. 11.30: Spisning (varm ret til kr. 50,-) tilmelding nødvendig til formanden/bestyrelsen senest den 11. februar. Kl. 14: Banko

VALLØ SENIORFORENING

Mødested: Mødestedet, Bredgade 1, Hårlev, medmindre andet er oplyst.

11. marts kl. 16: ordinær generalforsamling, hvis ikke restriktioner forhindrer det. Dagsorden iflg. lovene. Forslag indsendes inden 5. marts til leinie.stevns@gmail.com eller på SMS til 20 21 07 43. Derefter fællesspisning af medbragt mad. Vi giver drikkevarer.

8. april kl. 15: NY DATO! Quizprogram med to hold fra hver side af åen. Vi serverer kaffe og kage.

KREDS VESTSJÆLLAND

*NY KREDSFORMAND: Peter Bach Larsen
Stenbjergvænget 35 – 4305 Orø
Tlf. 59 46 72 02, mob: 40 78 65 23
peterbach.larsen@gmail.com*

Kredsgeneralforsamling kreds Vestsjælland 16. marts kl. 10 i St. Merløse Hallen. Dagsorden ifølge vedtægterne

FUGLEBJERG-SANDVED EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Fuglebjerg Forsamlingshus, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Henny tlf. 55 45 64 06. Betaling i Café Fuglen – senest dagen efter mellem kl. 13.30 og 15.

Kontingentbetaling for året 2022: Vi sidder i Café Fuglen 18. og 25. januar, begge dage kl. 13.30-16. Kontingentet er uændret kr. 100.

15. marts kl. 18: Sangaften, De Dysted Spillefolk spiller op til sang. Vi får dagens ret og kaffe/the pris 130 kr., ekskl. drikkevarer. Tilmelding senest 7. Marts, betaling senest 8. Marts

10. april kl. 12: Generalforsamling og fællesspisning. Forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Deltagelse i selve generalforsamlingen er gratis. Fællesspisning (ekskl. drikkevarer) 50 kr., betales ved indgangen. Tilmelding til spisning senest 4. april.

GØRLEV PENSIONISTFORENING

Mødested: Den gamle biograf i Gørlev, Østerled 25 i Gørlev, medmindre andet er oplyst.

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

10. marts kl. 14: Generalforsamling med efterfølgende banko. Der serveres kaffe og kage.

24. marts kl. 14: Tøjsalg ved LM tøj, der serveres kaffe og kage

HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

Mødested: Hvidebækhallens Cafeteria, hvor intet andet oplyst.

Tilmelding: Gurli Madsen tlf. 59 50 48 15. Betaling ved tilmelding på konto. Nr. 0537 0000468029 Dragsholm Sparekasse.

Bankospil kl. 13: mandagene 7. og 21. februar, 7. og 21. marts, 4. og 25. april.

21. februar kl. 13: starter vi med generalforsamling – derefter bankospil.

29. marts kl. 13.30-ca. 16: Medlemsmøde i Rørby Sognegård, Gl. Sorøvej 1, Kalundborg, om "Livsglæde hele livet" v/Michael Pedersen, foredrag, spørgerunde og filmklip. Der serveres kaffe og kage. Fri adgang for medlemmer.

28. april kl. 8.30-ca. 19: Bustur til Skåne og Bosjökloster med Grandløse Busser – med frokostmenu kl. 12, derefter rundvisning i park og haver og det smukt og omhyggeligt bevarede slot. Kaffe og kage inden vi kører retur. Pris inkl. nævnte: 400 kr.

Påstigning: Rørby Brugs kl. 8.30, Ubbø v/Røde Kors kl. 8.45, Hvidebæk Hallen kl. 9. Tilmelding til Gurli Madsen 59 50 48 15 senest 15. marts

HØNG PENSIONISTFORENING

Mødested: Fuglereden, medmindre andet er oplyst. Se også Facebook – søg på Høng Pensionistforening. Ny bestyrelse: Formand Tonny Rosing. Arrangementer: er for medlemmer, maks. 100 pers. pr. arrangement.

Billetter/tilmelding: til bankospillet eller ved indbetaling i Sparekassen Sjælland-Fyn foreningens kto.nr. 519 101 0320 – husk: skriv hvad indbetaling vedrører.

Bankospil: hver onsdag kl. 13.30 med 52 flotte gevinster. Medbring egen kop, så er kaffe/the gratis.

KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

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

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

Tilmelding: til Erna Pedersen på tlf. 20 93 73 46.

15. februar kl.13: Generalforsamling i Årby forsamlingshus

1. marts kl. 13: Bankospil

29. marts kl.10: "Livsglæde hele livet" – gratis foredrag v/Michael Pedersen fra Depressionsforeningen. Der serveres kaffe /ostemad, kl.12 er der smørrebrød samt øl/vand. Afslutning med et lille bankospil og kaffe. Tilmelding senest 23. marts.

31. marts: Afslutning madlavning for mænd

4. april: Afslutning dans og sang

5. april kl. 13: Bankospil

KALUNDBORG VÅGEKONER

Onsdage kl. 9.30-11: Stolemotion i mødelokale 2, Gørlev Hallen. Instruktør Bodil, tlf. 40 98 42 35

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

Torsdage kl. 9.30-10.30: Stolemotion på Aktivitetscentret Munkesøparken. Instruktør Nell tlf. 51 22 12 24

ORØ SENIORER

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

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

PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

Mødested: Jyderup Hallen, medmindre andet er oplyst

Tilmelding: Senest mandag før mødet kl. 11 til Gerda på tlf. 59 27 70 04 eller 28 28 65 82 eller mail: mormor46@live.dk

Pris for at deltage: kr. 30 for medlemmer (ikke-medlemmer kr. 50), medmindre andet er oplyst.

22. februar kl. 13: Gule ærter/suppe, efterfulgt af bankospil og lotteri. Pris: Spisning, kaffe og kage 120 kr. Tilmelding og betaling senest 15. februar

RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

Mødested: Søparken, medmindre andet er oplyst

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

Mandag i lige uger kl. 13.30: Banko.

23. marts kl. 13.30: Hyggeeftermiddag med levende musik, kaffe og lagkage

27. april: Bustur ud i det blå med kaffe

SENIORER I TØLLØSE SODERUP ESKILSTRUP

Mødested: Aktivitetshuset Tølløse - medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Lone Østergaard tlf. 23 66 99 44 eller Torben Andersen tlf. 23 10 19 23.

16. februar kl. 14: Generalforsamling

STENLILLE PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktiviteten – indgang via Snekpevej, Stenlille, medmindre andet er oplyst. Formand: Jørgen Hansen tlf. 40 42 66 50 – mailjh@jubii.dk. Program: se www.stenlille-p-f.dk.

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

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

Mandag og torsdag kl. 12.30-16: Krospil.

Tilmelding senest 3 uger før et arrangement via netbank.

15. februar kl. 12.30-16: Stiftelsesfest med musik og varm mad fra slager Henrik. Pris: 250 kr.

22. februar: Banko

8. og 22. marts: Banko

15. marts kl. 13.30-16: Musikdag – kom og syng med. Sandwich: 20 kr. Med tilmelding.

5. og 19. april: Banko

11. april kl. 12.30-17.30: Påskefrokost i Kulturhuset. Maden leveres af Gitte 260 kr.

ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetscentret St. Merløse skole, Holbækvej 30B. st. Merløse – kl. 14, medmindre andet er oplyst. Her finder du også SeniorBladet.

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

SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

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

21. februar: Brian Nygård – Giro 413

7. marts: Visens Venner – aftalen er ikke på plads

21. marts: Generalforsamling

4. april: Westfall & Grand

25. april: Sejerø Spillemand, aftalen er ikke på plads, men vi håber

SØRBY OMRÅDETS SENIORKLUB

Mødested: Hvilbejrgskolen, medmindre andet er oplyst.

Tirsdage ulige uger kl. 14.30-17: Seniorklub

VALLEKILDE-HØRVE SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

Mødested: Aulaen på Hørve Skole kl. 14, medmindre andet er oplyst. Formand Tove Møller Pedersen tlf. 21573907 – tovemp1@gmail.com

Arrangementer: torsdage 2 gange om måneden, dog ikke juni, juli og august. Kontingent 125. kr./ år

Tirsdage kl. 14: Kortspil på Bakkegården 38

24. februar, 24. marts, 28. april og 19. maj: Bankospil

10. marts: Foredrag med forfatter Rita Schmidt Sørensen

9. april kl. 12.30: Forårsarrangement med spising og underholdning

KREDS ØSTSJÆLLAND

*NY Formand Marianne Kargaard
Ledagervej 22, 4000 Roskilde
Tlf. 26 84 09 55
MarianneKargaard@hotmail.com*

NY DATO: 9. marts kl. 13: Generalforsamling Danske Seniorers kreds Østjylland – i Frivilligcenter Roskilde, Jernbanegade 21

Frokost: kl. 12 – Kredsen byder på to stykker smørrebrød med en øl eller vand. Af hensyn til forplejning er der tilmelding til frokosten til kredsformand Marianne Kargaard senest 26. februar.

GL. SKOVBO PENSIONIST- & SENIORFORENING

Mødested: oplyses fra gang til gang.

Tilmelding: til Margit på 22 59 14 18 – Indbetaling til arrangementer skal ske på Reg.nr. 4424 – kto. 353 001 1666 – betaling er bindende tilmelding. HUSK: oplys navn.

25. marts kl. 14: generalforsamling i Sognegården i Bjæverskov.

5. april: besøg hos og foredrag v/Peter Aalbæk, og så er der mad bagefter. Pris kr. 215. Tilmelding til Margit tlf. 22 59 14 18 eller Anne Marie 22 92 39 01.

HAVDRUP SENIORKLUB

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

14. februar: Banko og lotteri. Tilmelding til fastelavnsfest. Pris 200 kr.

28. februar: Fastelavnsfest. Der er lotteri. Seneste tilmelding 21. febr. til Erna på tlf. 20 92 94 06. Spørgsmål til Annette på tlf. 60 51 78 80.

14. marts: Banko

28. marts: Dorte's Sko/Modeshow med halv banko og lotteri

11. april: Banko

25. april: Banko. Tilmelding til forårsfest pris: 200 kr.

HERFØLGE PENSIONISTFORENING

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

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

HVALSØ PENSIONIST- OG SENIORFORENING

Mødested: Østergadecentret, Østergade 1 – kl. 13.30, medmindre andet er oplyst. Kontingent: 125 kr. – kontakt: Leif Andersen på tlf. 41 10 14 07. Tilmelding til arr.: til Anne-Marie på tlf. 26 94 58 97 el. Leif på tlf. 41 10 14 07.

22. februar: Generalforsamling + lille bankospil. Foreningen er vært med kaffe og kage.

8. marts: Bankospil

22. marts kl. 12.30: Forårsfest med musik og dans v/Torsten Søgaard Pris: 250 . inkl. mad, kaffe og kage.

Bindende tilmelding senest 15. marts

12. april: Bankospil

26. april: Sko-demonstration ved Dorthe Bille Hansen + lille bankospil

LEJRE PENSIONISTFORENING

Mødested: Felix. Kontingent: 125,00 kr. pr. person. Nye medlemmer velkomne, kontant Connie Jensen tlf. 29 42 50 45.

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

Søndagene 13. februar, 13. marts, 10. april kl. 13: Banko på Felix

11. marts kl. 19-22: Generalforsamling med efterfølgende lille banko, kaffe og brød til.

SKENSVED PENSIONISTFORENING

Mødested: Fodboldlokalerne ved Skensvedhallen i LL Skensved

14. februar: Bankospil

28. februar: Generalforsamling med lille Bankospil

14. marts: Foredrag om livsglæde

28. marts: Bankospil

11. april kl. 13: Lille påskefrokost

25. april: Bankospil

SOLRØD SENIOR KLUB

Mødested: Solrød Aktivitets-og frivilligcenter, Solrød Center 85, Solrød Strand (medmindre andet er nævnt)

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

Formand: Sonja Poulsen tlf. 22 21 14 03 – sonjap2680@gmail.com. Kasserer: Rita Rasmussen tlf.: 22 54 54 97. Stolemotion: Holdtræning mandag kl. 9.15-10 og onsdag kl. 9-10. Det er gratis og åbent for alle interesserede, ikke kun medlemmer. Vi slutter af med hygge over en kop kaffe/the. Kontaktt: mandagsholdet: Lillian Ipsen tlf. 20 97 44 68, onsdagsholdet Marianne Larsson tlf. 40 89 26 09

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

Arrangementer: oftest kl. 14:

17. februar: os der spiller for sjov

19. ebruark l. 13: Fastelavnsfest

24. februar: Banko

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE - ROSKILDE

Mødested: Frivilligcentret, Jernbanegade 21A, Roskilde. Se mere på www.aeldre-roskilde.dk.

ÅGERUP OG OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Gundsøllevej 6, Ågerup i Roskilde - Kontingent 300 kr./, kaffe: 20 kr., gæstebillet: 50 kr. Formand: Elin Henriksen tlf. 28 73 74 29 – elin.henriksen.dk@gmail.com

Hver tirsdag kl. 14-16.15: Vi mødes til aktiviteter af forskellige karakter fx foredrag, musik eller banko. Gæster er velkomne.

22. februar: Generalforsamling med banko

1. marts: Musik med Thopper

8. marts: Nyt fra Roskilde Kommune

15. marts: Foredrag v/naturfotograf og ornitolog Carsten Høyer

22. marts: Banko

29. marts kl. 17-22.30: Forårsfest med middag, musik og dans. Se opslagstavlen ang. pris og tilmelding.

5. april: musik Seniorkoret fra Roskilde

19. april: Rasmus Rohde fortæller om Siriuspatuljen

ORGANISATIONSKONSULENT

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



Vi gir' dig smilet igen

Smil og hyggelige stunder hænger sammen og dårlige eller manglende tænder må ikke sætte en stopper for dette.

Hos Tandprotetikerens har vi specialiseret os i at fremstille tandproteser med så stor præcision, at de ikke blot ligner, men også føles som naturlige tænder. Du kan med andre ord tage del i livets glæder – med et smil på læben.

TandproTetikerens

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

| | |
|--------------------|--|
| Dianalund | Rosenvej 11 · 58 26 40 35 |
| Haslev | Torvet 9 · 56 31 25 26 |
| Hillerød | Slotsgade 21 · 48 24 80 10 |
| Hørsholm | Hovedgaden 55 C · 45 86 78 08 |
| Kbh. Ø | Ndr. Frihavnsgade 10 · 35 38 15 51 |
| Køge | Bjerggade 7 · 56 63 83 00 |
| Kgs. Lyngby | Lyngby Hovedgade 47 · 45 93 31 13 |
| Nykøbing F | Jernbanegade 19, 1. sal · 54 82 43 10 |
| Næstved | Banegårdspladsen 1, 1. sal · 55 70 28 20 |
| Ringsted | Møllegade 12 · 57 61 09 33 |
| Roskilde | Algade 10, 3. sal · 46 30 70 00 |
| Rødovre | Rødovre Centrum 1, R207 · 32 22 31 13 |
| Slagelse | Smedegade 6, 1. sal · 58 52 22 37 |
| Valby | Spinderigade 5, 2. sal · 38 80 31 13 |

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

REJSEHJØRNET

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



FORÅRSTUR TIL ÆRØ

15.-17. marts 2022. Valby St./Lyshøjgårdsvej kl. 9.00

Skøn 3-dages rejse med bus, forplejning og underholdning begge aftener – den første aften med tidl. bakkesangerinde Elsebeth Iver og Kandis-Johnny anden aften. Vi bor på det skønne Ærø Hotel ved Marstal, der har både indendørs pool og fitnesscenter.

Turleder: Lars Dalsgård. Pris: 3.125 kr. – **medlemspris 2.925 kr.**



Foto: Julian Hochgesang / Unsplash.com

SKØNNE DAGE PÅ BORNHOLM

6.-8. maj 2022. Fra Lyshøjgårdsvej / Valby St. kl. 10.

Tag med os på denne herlige, populære 3-dages tur til solskinsøen Bornholm med skønne rundture med lokal guide – se hele programmet på danske-seniorer.dk eller hent det i Rejsehjørnet. Vi bor på Griffen Spa Hotel i Rønne.

Turledere: Inger & Susanne Sølund. Pris: 3.700 kr. – **medlemspris 3.400 kr.**



PRAGTFULDE DAGE I SKAGEN

12.-15. juni 2022. Valby St./Lyshøjgårdsvej kl. 8.00

Tag med os på en skøn 4-dagestur til Toppen af Danmark, hvor (næsten) alt er inkluderet i prisen – vi skal bl.a. opleve det særlige lys i Skagen, på tur til Læsø, spise is på Palmestranden og have frokost på Europas største Bisonfarm.

Vi bor på dejlige Hotel Color Skagen. 4* Hent fuldt program i Rejsehjørnet eller på nettet.

Gennemføres ved min. 40 personer. Turleder: Lars Dalsgård. Pris: 4.675 kr. – **medlemspris 4.275 kr.** i dobbeltværelse med bad og toilet, inkl. morgenmad og 2-retters aftenmenu.



Foto: Sandro Katalina / Unsplash.com

UDFLUGTER

Billetter SKAL købes på forhånd til Danske Seniorers udflugter, da det desværre ikke er muligt at købe billet på mødestedet. Bestil billet i Rejsehjørnet på tlf.: 35 37 24 22.



JAZZ I KLÆRKESALEN

Fredag 18. februar. Griffenfeldsgade 44, kl. 14-16

Kom og bliv i godt humør, når Scandinavian Rhythm Boys (SRB) giver den gas i Klærkesalen, i Sct. Joseph Centret og fylder det smukke tidl. kirkerum med et repertoire baseret på begyndelsen af rytmisk musik i USA.

Du kan købe øl, vand og vin til rimelige priser – du kan bruge både mobilepay og kontanter.

Billetter sælges i Rejsehjørnet. Dørene åbnes kl. 13.30. Pris: 250 kr. – **medlemspris 200 kr.**

HOLMEGAARDS VÆRK

Tirsdag 24. maj kl. 10-17. Mødested: Lyshøjgårdsvej ved stationen.

Holmegaard Værk er Nordens nye museum for glas, keramik og design – kom med og oplev designhistorie, traditioner og kunsthåndværk i fusionen mellem fortid og fremtid.

Vi får en guidet tur gennem huset, hvor vi bl.a. kan opleve værker af Bjørn Nørgaard, Per Kirkeby, Knud Odde og Robert Jacobsen samt en speciel udstilling af Picasso. Vi skal høre historien om ikoniske designere – og ha' både frokost og kaffe på stedet.

Mulighed for opsamling på Ølby St., skal oplyses ved tilmelding. Tilmeldingsfrist: 11. maj. Pris: 680 kr. – **medlemspris 630 kr.**





SANGCAFE MED KARISMA – "SYNG MED EGET NÆB"

Mandag 7. marts kl. 14-15.30

Kom og vær med til en skøn eftermiddag med fællessang akkompagneret af gruppen Karisma. Repertoiret er årstidens sange. Alle kan være med, der er plads til både den store og den lille sangstemme!

KARISMA består af: Else Møller Andersen – tværføjte, Kirsten Håkansson – harmonika, Mette Petersen – klaver og Knud Jens Nielsen – violin.

Der vil blive serveret kaffe, te og vand. Pris: 100 kr. – **medlemspris 75 kr.**



AGATHA CHRISTIE OG HENDES ALLERBEDSTE KRIMIER

11. marts kl. 11-13

Kom og hør den spændende fortælling om den verdensberømte krimiforfatter Agatha Christies liv, forfatterskab og mystiske forsvinden. Gåden, der aldrig blev løst!

Foredragsholder er Lise Lotte Frederiksen, der har skrevet en bog om Christies bedste krimier! Den er på 25 sider og kan købes for 25 kr.

Tilmeldingsfrist: 8. marts. Pris: 125 kr. – **medlemspris 75 kr.**

FRA FLYGTNINGELEJR TIL LOKALPOLITIKER

15. marts kl. 11-13

Kom og hør lokalpolitiker Suzan Daoud fortælle om sit liv fra barn i flygtningelejren Wavel i Baalbeck i Libanon som statsløs palæstinenser, om rejsen til Danmark, om kultursammenstødet i Danmark og om at gøre lokalpolitisk karriere.

Suzan Daoud (1980) kom til Danmark i 1992. Der serveres kaffe, te og kage. Pris: 125 kr. – **medlemspris 100 kr.**



MODEOPVISNING

4. april kl. kl. 11-14

Kom og se det super smarte forårs-tøj fra Tøj Lotte. Mon ikke der er noget, du bare MÅ eje?

Der er både tøj til herrer og damer, og i størrelse 34-54, forskellige mærker til meget rimelige priser – så der er noget til de fleste.

Vi serverer kaffe/ te og en let anretning. Øl, rødvin og sodavand kan købes.

Pris: 125 kr. – **medlemspris 75 kr.**

BLIV TURLÉDER – KOM MED PÅ HOLDET!

Kunne du tænke dig at blive frivillig turléder i Danske Seniorer, så er chancen der nu!



Vi leder efter en eller flere, der kunne tænke sig at planlægge og lede ture for vores medlemmer. Man kan både planlægge vandreture, dagsture eller rejser til Danmark eller udlandet.

Der er en stor grad af frihed når det kommer til planlægning og gennemførelse af turene, selvfølgelig med støtte fra Rejsehjørnet og de andre frivillige.

Vi kan desværre ikke tilbyde dig løn, men til gengæld får du en masse søde kolleger, og vi dækker også dine udgifter til turen.

Du behøver ikke at have erfaring med at arrangere ture, men du skal selvfølgelig kunne lide at være afsted med en større gruppe mennesker og være behjælpelig undervejs.

Som frivillig i Danske Seniorer bliver du en del af et hold – og der er masser af gode folk, som du samarbejder med om planlægning af turene. Vores motto er "Vi hjælper hinanden."

Vi er i alt ca. 35 frivillige, som laver alt lige fra administrativt arbejde, anmel-

der film, teater og bøger og går til hånde. Hvert år holder vi en sommerfest og en julefrokost som tak for det store arbejde, man gør som frivillig. Vi har ingen krav til, hvor mange ture du skal lave, du kan lave lige så mange, som du har lyst til.

Vi glæder os til at høre fra dig og ser frem til at kunne byde dig velkommen

som vores nye kollega.

Hvis det lyder som noget for dig, så kontakt frivilligkonsulent, Trine Bruun Mathiasen på 51 34 00 43 eller trm@danske-seniorer.dk

Vi glæder os til at få dig med på holdet!



Den originale
Blue Berry™ tablet

Jeg stopper aldrig med at tage Blue Berry

Kathy fik hjælp med tabletten Blue Berry™, som indeholder blåbær og øjentrøst, som hjælper med at vedligeholde øjets sundhed. –Jeg er virkelig imponeret, fortæller hun.

–Jeg er i 60'erne og er meget bevidst om, at synet ændrer sig, når man bliver ældre. Jeg vil gerne bevare et normalt syn så længe som muligt. Jeg har tidligere læst om Blue Berry™ tabletterne med blåbær og øjentrøst, som hjælper med at bevare øjets sundhed, og jeg besluttede mig for at begynde at tage dem.

Jeg stopper aldrig med at tage Blue Berry

–Efter ca. 5 måneder kan jeg kun sige, at jeg er imponeret, og jeg er meget tilfreds med tabletterne. De indeholder blåbær og øjen-

trøst samt lutein, vitamin A og zink, der hjælper med at bevare et normalt syn. Blåbær er et af mine yndlingsbær, så det er jo meget interessant at det hjælper med at vedligeholde øjets sundhed – det var netop det jeg gerne ville. Jeg stopper aldrig med at tage Blue Berry tabletterne. Jeg fortæller alle jeg kender om Blue Berry og mange af mine venner er selv begyndt at tage dem.

Sådan tager du Blue Berry

De fleste begynder at tage Blue Berry, når de føler, at deres syn ændrer sig, men der er ikke noget

i vejen for at starte tidligere. Blue Berry™ Plus Øjenvitamin indeholder blåbær, øjentrøst og tagetes, som er standardiseret til at indeholde 10 mg lutein. Tabletten indeholder også næringsstofferne vitamin A, kobber og zink. Blåbær og øjentrøst hjælper med at bevare øjets sundhed. vitamin A og zink bidrager til vedligeholdelsen af et normalt syn. Tag to tabletter hver morgen sammen med din morgenmad.

Hvor kan du købe Blue Berry?

Blue Berry kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost samt på apoteket. Fås også online på www.newnordic.dk. Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på 46 33 76 00.



matas



Helsam

Din lokale
helsekost

Helsemin
WE CARE

FAS PÅ
apoteket



www.newnordic.dk
Online Store