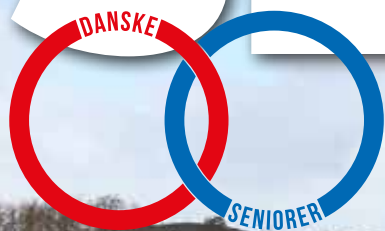


DANSKE SENIORER - VI HJÆLPER HINANDEN · 5. ÅRGANG · NR. 3 · APRIL 2017

SENIOR BLADET



VI HJÆLPER HINANDEN



Endelig kan vi se målstregen s. 3

TEMA: Hvordan vil vi bo? s. 10-20

**Farvel og stor tak til
Gunnar Villadsen s. 27**

**Datastuer gav styrelse
gode råd s. 30**

RØNDT I LANDET

SENIORBLADET I NYE KLÆDER

Næste gang SeniorBladet lander i din postkasse, ser det lidt anderledes ud end hidtil.

Vi giver dit medlemsblad et kraftigere omslag, så det bliver nemmere at finde blandt alle reklamerne i postkassen.

Vi klipper lidt af højden, så det får magasin-størrelse, men vi holder fast i bogstavstørrelsen, så du fortsat ubesværet kan læse dit blad. Du kan stadig kende os på forsiden ...



... og vi kommer også fortsat ud med postens "Med Rundt" – næste gang 6. juni og derefter: 8. august, 12. september, 10. oktober og 5. december.

Vi glæder os til at præsentere det nye SeniorBladet for dig.

NETVÆRK FOR FILMKLUBBER



Der er to slags filmklubber i Danske Seniorer: dem, der viser film i samarbejde med biografen, og dem, der viser film på foreningens/klubbens faste mødested og som viser film på licensaftale mellem Danske Seniorer og MPLC: og dem bliver der hele tiden flere af. Både de nyeste og dem, der allerede har

været i gang i flere år, efterlyser nogen at dele viden og erfaring med.

Lad os hjælpe jer med at hjælpe hinanden ... send os en mail mærket FILM I FORENINGEN til ihz@danske-seniorer.dk med navn og adresse på filmklub og kontaktperson, så vi sammen kan smede planer for videndeling.

STOP SMID VÆK-KULTUREN



Som en reaktion på køb og smid væk-kulturen opstod Repair Café-tanken for få år siden i USA. Inden for de sidste 3 år har den bredt sig til Danmark, hjulpet godt på vej af bl.a. Økologisk Råds fokus på reparation af IT og tøj.

Efter København, Aarhus, Aalborg og Silkeborg har nu også Odense en reparationscafé, hvor man kan få hjælp til at reparere sine yndlingsting, dvs. alt fra tøj og ting, man har i en almindelig husholdning, til cykler og møbler.

Repair Café-en er lige dele hjælp og hjælp til selvhjælp. De drives af frivillige, der også gerne lærer fra sig. De har typisk åben en fast dag i måneden. Repair Café Odense slog første gang dørene op den 18. marts i år og næste gang i Vollsmose Kulturhus den 22. april. Du finder flere oplysninger på Facebook

ÆLDREMINISTER PÅ INSPIRATIONSBesøg I HOLLAND

"Værdighed og respekt" er centrale begreber i en national handlingsplan, der skal styrke ældreple-

jen i Holland. Ældreminister Thyra Frank besøgte i marts landet for at se, om vi kan lære noget af hollænderne på ældreområdet.

Du kan holde øje med, hvad "vores" minister og ældreministeriet går og laver, hvis klikker ind på HYPERLINK "<http://www.sum.dk>" www.sum.dk.

REGERINGEN VIL FOREBYGGE KONKURSER I ÆLDREPLEJEN



Det stigende antal konkurser blandt virksomheder, der har budt på og vundet hjemmeplejen i forskellige kommuner, har fået regeringen til at igangsætte et arbejde, der skal forebygge konkurser i ældreplejen.

DIREKTØR GÅR NYE VEJE



Efter godt tre år i spidsen for Danske Seniorer siger direktør John Lagoni farvel og tak med udgangen af maj. Læs side 6

ENDELIG!

Hovedkontor og redaktion

Griffenfeldsgade 58, 2200
København N
Tlf.: 35 37 24 22
Fax: 35 35 28 80
www.danske-seniorer.dk
e-mail: info@danske-seniorer.dk
Kontor: Man-tor: 10.00-15.00
Fredag: 10.00-14.00
Rejsehjørnet åbent: 9.30-14.00

Kontor, Sdr. Omme

Stadion Allé 11, 7260 Sdr. Omme
Tlf.: 75 34 12 17
e-mail: anj@danske-seniorer.dk

Ansvarshavende redaktør

Landsformand Jørgen Fischer

Fungerende redaktør

Journalist Iben Hauschultz
Direkte tlf.: 52 40 13 18
e-mail: ihz@danske-seniorer.dk

Udgivelse

SeniorBladet nr. 4 2017 udkom-
mer 6. juni. Deadlines:
Redaktionen: 3. maj 2017.
Aktivitetskalenderen: 21. april.

SeniorBladet påtager sig
intet ansvar for manuskripter
eller billeder, der indsendes
uopfordret.

Artikler og andet fra
SeniorBladet må kun citeres
med tydelig kildeangivelse.

For Danske Seniorers
arrangementer tages forbehold
for trykfejl og prisændringer.

Annonceekspedition

Vendemus ApS, Mads Tjærby:
mads@vendemus.dk
Telefon: 27 50 70 80
Bookingdeadline til nr. 4: 27/4

Layout og tryk

Bording A/S

Adresseændringer

Adresseændringer og andre
rettelser vedr. abonnement skal
meddeles til:
Vest for Storebælt: Kontoret i
Sdr. Omme, tlf. 75 34 12 17
Øst for Storebælt:
Hovedkontoret, tlf. 35 37 24 22.

Oplag

60.000

ISSN

2246-0136

Forsidefoto

Jacob Basbøll: under optagelser-
ne til Langt fra Borgen, DRI



Af Iben Hauschultz,
fungerende
redaktør

Endelig er der udsigt til, at alle borgere i Danmark også bliver lige for færdselsloven.

Lige nu er det sådan, at når man fylder 75 år og vil have sit kørekort fornyet, så må man svinge forbi sin praktiserende læge for at få en lægeattest på,, at man fortsat er trafikduelig. Indtil for 2 år siden gjaldt det allerede fra det fyldte 70. år.

Men fem års stædig indsats fra ikke mindst tidligere formand i Danske Seniorers Viborg-kreds, Gunnar Villadsen, venstres trafik-ordfører i Folketinget Christian Pihl Lorenzen og senest også sammen med Danske Seniorers 2. næstformand Per K. Larsen, Ældre Sagen og Dansk Folkeparti, er det nu lykkedes, at komme igennem med budskabet:

Det obligatoriske lægetjek af ældre bilister, der vil forny kørekortet, har ingen nævneværdig effekt på trafikikkerheden. Det er diskriminerende, dyrt, besværligt og optager alt for meget tid i lægernes kalendere.

Reglen er stik imod al trafikforskning: der er ikke flere ulykker forårsaget af ældre bilister i lande, der ikke har obligatorisk lægetjek fra en bestemt alder. Det er ikke de ældre, der laver ulykkerne i trafikken. Ældre bilister er dem, der er bedst til at tilpasse sig forholdene.

Til gengæld har reglen ærgerlig negativ effekt på danske seniorers

økonomi – prisen på lægeerklæring og nyt kørekort kan godt snige sig op på 800/900 kr., alt efter hvor i landet man bor – og også på lægernes kalender: denne kontrol af sunde og raske ældre bilister optager 70 læger på fuld – om året!

Og det i en tid, hvor der er mangel på praktiserende læger! – og hvor lægeforeningen selv siger, at dens medlemmer kun i 1 procent af alle kørekortkonsultationer må afvise forlængelse.

Og i en tid, hvor "ældre" er fysisk aktive for vores fornøjelses skyld og i en grad, som generationen før os ikke havde forestillet sig. Vi spurter rundt i skoven i løbesko eller på mountainbike, vi rejser, spiller golf, går til fitness – alt sammen aktiviteter, der holder både krop og sjæl og hjernecellerne i gang.

Så vi glæder os!

Vi glæder os over, at regeringen nu fremsætter forslag om at fjerne alderskrav ved fornyelse af kørekort til ældre.

I begyndelsen af marts blev forslag til lov om ændring af færdselsloven (Ophævelse af regler om gyldighedstid for kørekort til ældre) sendt i høring. I skrivende stund vurderes høringssvarene og med lidt held, kan vi allerede inden sommerferien juble over at alderskravet ophæves pr. 1. juli 2017 – og at der for alle borgere i Danmark gælder ens kørekortregler: fornyelse hver 15. år – uden skelen til alder.

Endelig!



Klar til optagelse på en blæsende kold forårsdag på køreteknisk anlæg i Aalborg: Knud Hansen på 86, der som Magne Lindebjerg stadig er en aktiv pensionist, Langt fra Borgen-journalist Ask Rostrup, DR, og de to folketingspolitikere Kim Christiansen (DF) og Sanne Bjørn (Rad.)

MAGNE LINDEBJERG I AARS

LANGT FRA BORGGEN

I en alder af 79 år blev Magne Lindebjerg midt i marts pludseligt TV-stjerne. Den 6. april dukkede han sammen med et par folketingsmedlemmer frem på skærmen i "Langt fra Borgen"-udsendelsen, som denne gang handlede om det (u)fornuftige i den obligatoriske lægeattest for bilister over 75, når kørekortet skal fornyes.

Af Iben Hauschultz, fung. redaktør. Fotos: Elin Bak, Jacob Basbøll

Magne har kørt bil siden han var 18 år, og aldrig haft så meget som en skramme i sin bil. Under optagelserne beviste han stilsikkert og lige midt i Aalborgs fredagsmyldretid og med journalist Ask Rostrup ved siden af sig og de to folketingspolitikere Kim Christiansen (DF) og Sanne Bjørn (RV) på bagsædet, at alder ikke nødvendigvis er en hindring for sikker kørsel.

Det var lidt af en oplevelse, Magne Lindebjerg fik sig, også fordi sådan

en tv-udsendelse heller ikke er noget, man bare stabler på benene.

"Ugen før (optagelserne, red.) kom der en journalist på besøg, som også var nede i garagen for at se, om jeg overhovedet havde en bil", fortæller Magne med et glimt i øjet.

Formålet var nok mest at se hvilken bil, der skulle monteres udstyr i. Og der var ingen indvendinger mod Magnes lydefri Ford Fiesta. Dagen før optagelserne fik Magne igen besøg af en journalist og en tekniker, der monterede forskellige udstyr, så der kunne optages un-

der køreturen. Den foregik fredag, 17. marts ind igennem Aalborg, lige midt i myldretiden, mens både Magne og politikerne blev interviewet. Inde i Aalborg blev de to politikere underkastet et lægetjek og derefter gik det videre til byens køreanlæg, hvor Magne beviste sin kunnen på glatbanen, mens de to politikere "slap" med slalombanen.

En oplevelse

Magne Lindebjerg var blevet kontaktet af formand i Danske Seniorer kreds Aalborg, Per Drejer, og spurgt om han ville stille op. Og det syntes han da, kunne være sjovt.

At det skulle blive til en hel arbejdsdag – fra kl. 8 til 16 – havde han ikke forestillet sig, men som han siger: "Jeg havde besluttet, at tage det som en oplevelse". Og det blev det, en sjov en. Og der



gik da også lidt tid bagefter, inden han var "faldet helt ned på jorden igen", siger han.

Magne Lindebjerg bor i Aars og lever som mange af vor tids pensionister et aktivt seniorliv med masser af bevægelse og gode oplevelser. Og han holdt heller ikke på dagen, da han nåede pensionsalderen, men solgte sin revisorforretning til Deloitte og fortsatte på nedsat tid frem til han var 72.

Nu nyder han livet, spiller golf et par dage om ugen, traver skovene nord for Aars tynde og tager ligeså gerne cyklen som bilen, når han skal noget.

"Det giver noget frisk luft, og det er der jo ingen, der har taget skade af", fastslår han.

Se også artiklen om "Manden bag kørekort sagen" på side 27.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER

ØNSKEKONCERT 2017 på Bakken

Skriv til os med dit ønske om en sang som du gerne vil høre!

- oplev Trine og Preben synge ønskesange på Bakken!



Preben Kristensen



Trine Gadeberg

Promenade Orkestret
Dirigent
Bjørn Hyrup

Send en E-mail til: minsang@dksen.dk
og måske bliver det netop **din** sang som vi spiller!

TIRSDAG

8. AUGUST 2017

KL. 13.00 - 15.00

entré kun

175,-

+ evt. forsendelsesgebyr

Billetter:
Telefon **35 37 24 22**
www.danske-seniorer.dk



DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN

KAPTAJNEN GÅR FRA BORDE

Danske Seniorer skal have ny direktør, idet John Lagoni, der siden 1. september 2014 har stået i spidsen for organisationens 12 medarbejdere, har meddelt, at han søger nye udfordringer.

”Det er med stor beklagelse, jeg har modtaget John Lagonis besked om, at han søger nye udfordringer”, siger landsformand Jørgen Fischer.

”John har været Danske Seniorers førende leder på det social- og ældrepolitiske område, siden han tiltrådte stillingen som direktør i september 2014. John har været meget engageret i det ældrepolitiske arbejde og har tilført organisationen stor viden på området, ligesom han har opbygget et stort netværk af frivillige rådgivere, som jeg håber kan overføres til den nye direktør”, fortsætter landsformanden.

Jørgen Fischer har især værdsat den afgående direktørs grundlæggende respekt og forståelse for andre menneskers holdninger.

”Som direktør i Danske Seniorer har han været fantastisk, både over for medarbejderne og medlemmerne. Han er lyttende og har været loyal over for de fælles beslutninger, der blev truffet, siger han og tilføjer: ”Jeg har personligt sat stor pris på det loyale og fortrolige samarbejde, som jeg gennem årene har haft med John. Danske Seniorer er John Lagoni stor tak skyldig for hans store indsats og ønsker ham held og lykke i fremtiden”, slutter Jørgen Fischer.

Med vemod og spænding

John Lagoni kom i sommeren 2014 til Danske Seniorer, først som konstitueret direktør ved den tidligere direktørs sygdom og senere, efter dennes død, blev han fast ansat som direktør.

John Lagoni forlader stillingen med lige dele spænding og vemod. Vemod over at skilles fra ”holdet” og spænding over det nye, der venter ham. Hvad dette nye er, ønsker han endnu ikke at løfte sløret for.

John Lagoni forlader posten med udgangen af maj, og Danske Seniorers hovedbestyrelse vil på sit næste møde i april, drøfte profil og opslag til den ledige direktørstilling i Danske Seniorer. Tid og sted for et afskedsarrangement offentliggøres snarest.



MED EN TESTAMENTARISK GAVE KAN VI REDDE LIV

Læger uden Grænser er altid der, hvor nøden er størst. Midt i katastrofen arbejder vores læger og sygeplejersker i døgndrift for at redde liv. Men vi kan kun hjælpe, hvis vi har penge til medicin og udstyr.

Med en testamentarisk gave til Læger uden Grænser er du med til at sikre et håb og en fremtid for nødlidende børn og voksne.

Arv udgør en vigtig del af de samlede bidrag til Læger uden Grænser. Når vi modtager en testamentarisk gave, tager vi det som et udtryk for stor tillid og moralsk støtte til vores humanitære arbejde. Pengene går bl.a. til:

- › Medicinsk nødhjælp ved naturkatastrofer og i flygtningelejre
- › Bekæmpelse af livstruende sygdomme som malaria, tuberkulose og hiv/aids
- › Mad og behandling til stærkt underernærede børn



Læger uden Grænser er fritaget for arveafgift. Hvis du har besluttet dig for at betænke Læger uden Grænser i dit testamente, kan du få gratis bistand og rådgivning til at udfærdige dit testamente hos Moltke-Leth Advokater, der på denne måde støtter Læger uden Grænser. Kontakt Vibeke Samuelsen på telefon 33 11 65 11 eller på vs@moltke-leth.dk. Alle oplysninger behandles fortroligt, og advokaten har tavshedspligt. Du kan også bestille vores arvefolder på arv@msf.dk

Læger uden Grænser · Dronningensgade 68, 3 · 1420 København K · Tlf. 39 77 56 00 · www.msf.dk



Elegant klaptelefon med ekstra stor skærm

SE MERE. NYD DET MERE.

Få nemmere ved at se alting, og glæd dig over, at det er så nemt at ringe og sende beskeder med denne klaptelefon, der har ekstra stor skærm og adskilte højkontraststaster. Doro 6051 er, med sin bløde overflade for et godt greb, praktisk til at sende billeder eller -videoer til familie og venner. Andre funktioner omfatter e-mail, vejrmedlinger og tryghedsknap samt genvejstaster til kamera, foretrukne kontakter, lomme-lygte og beskeder.

Spar 200,-
Kun 899,-



3 megapixel kamera
Simpelt kamera til billedbeskeder.



Høj og tydelig lyd (HAC)
Hør alt hvad der bliver sagt.



Ekstern display
Viser ur og forskellige notifikationer.



Bestil på www.trendysenior.dk

Eller på Tlf.: +45 46 57 57 00

- Åbningstider: tlf. man-tor 8.00-16.00, fredag : 8.00-15.30



Prostata generer mange mænd helt unødvendigt!



Prosta-X™ hjælper næsten alle, der lider af normal forstørrelse af prostata.



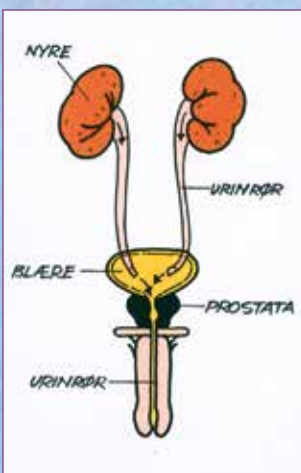
Hvordan mærker du om du har forstørret prostata?

- Du har svagere urinstråle end tidligere, og det tager længere tid at tisse.

Det kan ofte føles som du ikke får tømt blæren helt. Når prostata bliver endnu større kan den sågar stoppe al urin i at komme ud.

- Du skal oftere på toilet, især om natten.

Mange vil opleve, at de lettere kommer til at dryppe lidt mellem toiletbesøgende. Dette skyldes, at den totale blærekapacitet er mindre, fordi blæren aldrig bliver helt tom.



Hvad er prostata egentlig, og hvad går galt?

Prostata er en kirtel, som ligger rundt om urinrøret lige under mandens blære. Den producerer en væske, som giver bedre sæd mobilitet. Den har derfor en vigtig funktion, især tidligt i livet. Efterhånden som vi bliver ældre, har prostata en tendens til at vokse, og kommer derved til at trykke på urinrøret, hvilket kan give vandladningsproblemer. Urinstrålen bliver slap, besvær med at starte vandladningen og med at tømme blæren helt. Prostata problemer kan variere fra, besvær med at nå at komme på toilettet, så du tisser i bukserne, til en fuldstændig blokering af urinvejene, som kræver akut lægehjælp, ofte med operation og/eller kvindelige kønshormoner, som ofte giver problemer bl.a. i form af nedsat eller ødelagt sexliv.

**Rigtig mange mænd kan blive hjulpet af Prosta-X.™
Det kan være meget klogt at starte, før det er for sent.**



De fleste mænd over 40 har problemer forårsaget af en forstørret prostata?

ca. 50% af mænd i alderen 40-50 år
60-70% af mænd i alderen 50-60 år
over 70% af alle mænd over 60 år.

Dette er tal, hentet fra en sundhedsundersøgelse i USA

Prosta-X gør hverdagen lettere!

- Prosta-X er en 100% naturlig naturmedicin for prostata.
- Prosta-X har ingen bivirkninger.
- Prosta-X indeholder urter, som er sunde for din krop, og er med til at styrke prostata og reducere problemer forårsaget af, at den er blevet for stor.
- Tabletterne er ovale, og er lette at sluge.

Du bemærker en forbedring efter få uger!

De fleste der starter med Prosta-X mærker efter ganske kort tid, at de lettere kan lade vandet. Der vil dog gå 2-3 mdr., før der opnås fuld effekt.

Hvis du ikke mærker en forbedring efter 3 mdr. brug, anbefaler vi, at du kontakter din læge for at udelukke mere alvorlige lidelser.

Brug Prosta-X i perioder eller fast i længere perioder.

- Hvis du har store problemer med prostata, eller har haft langvarige problemer, bør du bruge Prosta-X som et fast tilskud. Det kan du trygt gøre, så længe du ønsker det, uden risiko for bivirkninger.
- Hvis du først lige er begyndt at mærke problemer som langsom vandladning, natlige toiletbesøg osv., kan det være nok at bruge Prosta-X i 2 sammenhængende mdr. 1-2 gange om året.

Tag signalerne alvorligt!

Det er klogt, at tage signaler fra en voksende prostata-kirtel alvorligt. Det er lettere at stoppe væksten tidligt i forløbet, end at behandle en akut forstørret prostata, som standser al urin. Dette kræver ofte en ubehagelig operation og behandling med kvindelige hormoner. Hvis du opdager, at din urinstråle ikke er så kraftig som før, bør du straks starte med Prosta-X. Du vil hurtigt opdage, at det var en god idé. Prosta-X er lavet af 100% naturlige urter, indeholder ingen kunstige eller skadelige stoffer. Da vi sælger direkte til dig, undgås de fordyrende mellemlid. Derfor kan vi tilbyde et kvalitetsprodukt, til en overkommelig pris. Alle skal have råd til at prøve Prosta-X og mærke hvor godt det er.

Gratis prøve til dig!

**Prøv Prosta-X™ gratis i 1 måned, du betaler kun forsendelses omk. kr. 49,-
Herefter får du automatisk en bønne tilsendt hver måned til kun kr. 199,-/md.
Man kan når som helst give besked om, at man ikke ønsker flere forsendelser.**

Tilbuddet gælder nye kunder og én bønne pr. husstand

**Bestilles på www.ShopVital.dk
eller på
Ordre Tlf: 77 34 77 28**



Der tages forbehold for trykfejl og udsolgte varer



HVORDAN VIL VI BO?

... når vi når den 3. alder? Man kan nemt komme i vildrede – ikke mindst om, hvor man skal begynde?

Hvad vil vi egentlig med resten af vores liv, når vi når begynder at kunne se en ende på arbejdslivet? Eller måske for længst har passeret det og nu sidder i en ejerbolig, hvor have og vedligehold og afstand til by og bus vokser os over hovedet?

Af Iben Hauschultz, fung. redaktør

Vil vi blive, hvor vi er, hvor godt naboskab betyder, at fru Hansen på 79 får hjælp af hr. Jensen til at skovle sne, og fru Petersen passer hr. Niensens kat, når han er på besøg hos børnebørnene. Eller vil vi af med den gamle kasse og håbe på nye venner og nyt godt naboskab?

Hvad er der råd til nu, og bliver det anderledes efter et evt. salg eller en flytning til en anden bolig? Der kan være skræmmende mange spørgsmål, og hvor skal man starte? Det pragmatiske svar er: begynd med at se på økonomien, som jo trods alt er den, der afgør ens muligheder. Sidder man i eget hus, bør man allerførst kontakte en ejendomsmægler.

Først mægler så bank

Ejendomsmægleren kan give os en forestilling om, hvilken pris vi kan forvente, hvor lang eller kort tid, der normalt går, inden et hus som vores er solgt. Oplysningerne giver én et overblik over, hvad der kan komme ud af et salg – og det er et godt udgangspunkt for næste skridt, nemlig det, der fører til et møde med banken.

Sammen med bankrådgiveren kan man få et overblik over ens samlede økonomi og man kan få hjælp til at beregne økonomien i forskellige løsninger som f.eks.:

- sæt til salg, flyt og lev med to huslejer et stykke tid
- sæt til salg og afvent
- sælg til højstbydende her og nu og flyt til lejebolig
- sælg og invester i anden ejerbolig

Et andet nyttigt redskab til vurdering af økonomien – også efter et salg – er Danske Seniorers "lille gule", der handler om alt det, der har betydning for ens økonomi, når man er på efterløn eller pension.

Først, når man har overblik over de økonomiens muligheder og begrænsninger, kan man begynde at vurdere fordele og ulemper ved hhv. at blive eller flytte. Og at tænke over hvor og hvordan, man har lyst til at bo.



Sådan har de gjort

Om man er til bofællesskab og fællesskab eller til enebolig afhænger for en stor del af, hvordan vi er som mennesker. På de næste sider kan du læse om tre forskellige slags fællesskaber og hvad der fik seniorerne til at indrette sig som de har gjort i Munkebo, Kolding og i Langå.



Kom sovende til en aktiv hverdag

Du tilbringer en tredjedel af livet i sengen. Kvaliteten af søvnen dikterer i høj grad kvaliteten af din hverdag

Søvn svarer til at køre kroppen til service. Det er hele kroppen, der har godt af at du lukker øjnene og får en god, sammenhængende og uforstyrret søvn. For mens du sover, gør kroppen dig klar til næste dag. I søvnen tanker dit immunforsvar op, og i søvnen topper vores produktion af væksthormoner. Det er i søvnen, børn vokser!

Det er også i søvnen, vi får be- arbejdet tanker og udfordringer. 'Det skal jeg lige sove på', siger vi, når vi er usikre på, hvordan vi skal forholde os til en problem- stilling. Ofte hjælper søvn os til en afklaring. Søvn er en investering i næste dag – en optimering på både den korte og den lange bane. En god søvn gør os både friske i krop og sjæl; vi får tanket både energi og helse.

For lidt søvn er skadeligt

Søvn gør en positiv forskel. Mang- lende søvn det modsatte. Vi ved, det kniber med concen- trationen, når vi mangler søvn, og for forskning har vist, at energi-

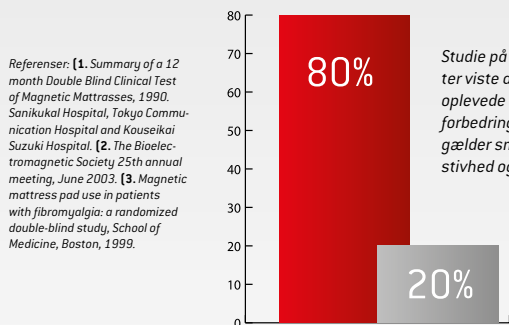
niveau og humør også bliver påvirket. Undersøgelser offentlig- gjort i det franske tidsskrift Revue Neurologique har således dokumenteret, at for lidt søvn påvirker de kemiske processer i kroppen allerede efter seks dage i træk med ca. fire timers natlig søvn. Forsøgspersonernes ke- miske balance kunne sidestilles med det man ser hos depressive og meget ældre personer. Ligeledes har en omfattende forskning, offentliggjort i det vi- denskabelige tidsskrift 'Sleep' i 2010, konkluderet; hvis du regel- mæssigt sover mindre end seks timer i døgnet, har du 12 procent større sandsynlighed for at blive alvorlig syg.

Et stort dobbelt blindtest studie på 430 patienter viste, at 8 ud af 10 oplevede positiv forbedring når det gælder smerte, stivhed og søvn.

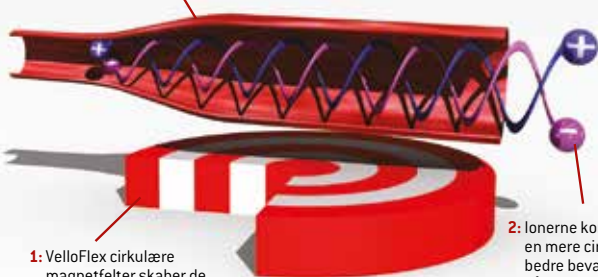
VIDENSKABELIG TESTET

Frem til i dag har der været gennemført op mod 20 forskellige viden- skabelige studier på magnetfeltterapi. Et af de største studier er udført på 3 japanske sygehuse^[1]. 430 smertepatienter deltog i dette dobbelt blindtest studie og resultatet var overbevisende. 8 ud af 10 oplevede en væsentlig forbedring i form af mindre smerter og bedre søvn indenfor 10-14 dage.

Resultatet af dette studie, samt andre studier, blev efterforsket af prof. Pilla ved Colombia University med følgende konklusion: Mag- netmadrasen er en enkel og smertefri terapiform fri for uønskede bivirkninger, vel værd at prøve^[2],^[3].



3: Blodkaret elastiske vægge vil sandsynligt blive lettere udvidet hvilket giver mulighed for en forbedret blodcirkulation.



1: VelloFlex cirkulære magnetfelter skaber de skiftevis magnetpoler uanset blodårens retning

2: Ionerne kommer i en mere cirkulær og bedre bevægelse, når de passerer dets modsvarende ladet poler.

SUND SØVN GØR EN POSITIV FORSKEL!

VelloFlex's kvalitetsmadrasser er udviklet til dig som har brug for at optimere din søvn og naturlige restitutionsproces. De forskel- lige modeller er tilpasset ethvert behov, men fælles for dem alle er, at de er indsyet med magnetterapeutisk behandling til smer- telindring, kramper og ubehag. Herved får man et 2-i-1 produkt for en optimeret søvn og bedre velvære.



Ring på tlf. **75 21 11 10** eller bestil på: **www.vello.dk**

*Viste model: VelloFlex Delux kr. 2.498,-



LÆNGST MULIGT I HVILKEN BOLIG?

Antropolog Bjarke Oxlund spørger, om ikke det er ved at være på tide, at vi arbejder systematisk med at udvikle nye boligformer til den tredje alder.

Af lektor Bjarke Oxlund, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

Boligen har en meget stor betydning for vores hverdagsliv. Når man forlader arbejdsmarkedet, får man ofte mere tid hjemme. Men den danske boligpolitik for ældre har i årtier lænet sig op ad parolen "længst muligt i egen bolig" uden at rejse det indlysende spørgsmål: Hvilken bolig? Holland har en over 30 år gammel landsammenslutning af seniorbofællesskaber, som landet har næsten 300 af. Selv om det ikke er så mange flere end i Danmark, hvor der er ca. 250 bofællesskaber for ældre, så er hollænderne alligevel at regne for foregangsmænd på området. Ikke alene har de arbejdet seriøst med emnet i mange år. De har også haft bedre støttefunktioner både socialt, arkitektonisk og organisatorisk, så en mangfoldighed af fællesskaber er vokset frem. Erfaringerne viser, at det er enormt vigtigt at kunne hente hjælp og rådgivning udefra, hvis det skal lykkes at starte et bofællesskab op.

Fælles og forskellig

Det er nemlig langt fra nogen nem sag at starte et bofællesskab for ældre og udvikle en bæredygtig dynamik. Hvem vil og kan være med? Hvor finder man en grund? Hvordan agerer man bygherre? Hvordan skal stedet indrettes? Skal det være ejer-, lejer- eller andelsboliger? Hvad skal være fælles, og hvad skal være privat? Hvordan fornyr man sit fællesskab, når de ældste bofæller begynder at skranke? En lang række af spørgsmål trænger sig på, men i Danmark er der ikke mange steder at henvende sig, hvis man gerne vil have hjælp til at besvare disse spørgsmål.

Vi besøgte f.eks. et bofællesskab, hvor fællesskabet var udgjort af ca. 30 lejeboliger med 1.200 m² fælleshave, som kræver en stor fælles arbejdsindsats. Et andet bofællesskab var et grønt byggeri med fokus på energieffektivitet og selvforsyning, hvor de 24 lejligheder var ejerboliger. Her synes det ideologiske fællesskab omkring bæredygtighed at tælle mere end fælleshave og sociale sammenkomster. Et andet bofællesskab opererede slet ikke med nogen aldersgrænse, men havde til gengæld bygget en børnehave, en café, en teatersal samt en hel opgave for psykisk sårbare unge ind i deres projektplan.

På denne vis er det svært at sige, at bofællesskaber for ældre antager én bestemt form i Holland. Som i Danmark udgør ældregruppen en mangfoldighed af mennesker, som har forskellige mål for tilværelsen i den tredje alder samt midler til at realisere deres drømme. Derfor har Holland også været vidne til, at der opstået en række bofællesskaber baseret på en særlig profil eller et særligt udgangspunkt. Uanset udgangspunkt for fællesskabet er noget af det, som bofællesskaber byder ind med, en mulighed for at retablere landsbyens oprindelige mulighed for social sameksistens i hverdagslivet.

Afstem forventninger

Til trods for de store forskelle på tværs af de enkelte bofællesskaber, var der særligt tre forhold som var fælles for de fællesskaber vi besøgte. Først og fremmest havde alle bofællesskaberne klart defineret, hvilken hjælp man kan forvente at skulle yde eller nyde som en del af fællesskabet. Dvs. at egentlig pleje på forhånd er udskrevet af fortællingen, men

at der er en forventning om gensidig nabohjælp. Dernæst havde alle bofællesskaber indrettet sig med et fælleslokale til aktiviteter og en gæstebolig, så beboerne har let adgang til at lade besøgende overnatte. Endelig betonedede alle bofællesskaberne, hvor vigtigt det var for dem at have en uforpligtende ugentlig happy hour i fælleslokalet, så det hele ikke går op i havearbejde, malerweekend eller tvungen fællesspisning.

I lyset af den fremherskende forståelse af, at ensomhed udgør en af vor samtids største problemer, er det ved at være på tide at finde ud af, hvordan bo- og boligformer kan bidrage til at forankre den enkelte i et socialt fællesskab der, hvor man bor. Siden det første bofællesskab for ældre så dagens lys på Nørrebro i 1986 har det i Danmark alene været op til nogle få ildsjæle at bruge henvendte år på at indstifte et bofællesskab fra bunden. Opbakning fra politikere, myndigheder, boligselskaber, ældreorganisationer og pensionskasser er helt central, hvis bofællesskaber for ældre skal blive til noget.

Politisk opbakning efterlyses

Danske beslutningstagere må derfor tage udfordringen op og arbejde sammen, så den enkelte ældre reelt kan få muligheden for at vælge fællesskabet til. Som det er lige nu, har 70-årige Werner eller 65-årige Jytte ikke noget alternativ til at blive i det parcelhus eller den lejelejlighed, som de har boet i de sidste 35 år. Hvis målsætningen er flere happy hours i den tredje alder, skal den danske boligpolitik derfor være langt mere ambitiøs end det fortærskede mantra om længst muligt i egen bolig. Som samfund skal vi understøtte udviklingen af nye boligformer, så der kommer langt flere bud på, hvilke boligtyper der passer godt til livet uden børn og arbejde.



ØRETÆVER I MUNKEBO



Marie Johansen, Ingrid Hünkemeier, Sonja Olivarius Madsen, Conny Hadberg, Inge Holm, Verner Nygård, Hanne Petersen, Aksel Jakobsen, Anny Petersen og Birthe Rasmussen

I seniorbofællesskabet på Strandvejen i Munkebo er tonen munter, aldersspredningen stor og hyggefaktoren høj.

Af Iben Hauschultz, fung. redaktør. Fotos: Iben Hauschultz

SeniorBladet satte for nyligt beboerne i "Borgerligt socialt bofællesskab" på Strandvejen i Munkebo stævne for at finde ud af, hvad der er så godt ved i moden alder at rykke teltpælene op og flytte på mindre plads og tættere på naboerne. Munkebo er et af ca. 250 seniorbofællesskaber i Danmark.

Dårligt kommet ind ad døren, blev man budt på øretæver ... altså de spiselige. Og så var tonen lagt. Her i (fælles)huset bliver der grinnet meget, og frem for alt sammen – hvis man vil.

Klokken er 15 og flertallet af beboerne i seniorbofællesskabet er dukket op. Det sker hver dag, og det er

frivilligt, hvor meget man har lyst til at deltage i. Men de fleste kommer hver gang, der sker noget. Og de elsker det!

Der er eftermiddagskaffe hver dag kl. 15, filmhygge hver anden torsdag, frokost (med medbragt mad og drikke) hver 14. dag, og fællesspisning hver 2. måned. Kun til én aktivitet er der mødepligt: Det er beboermødet hver anden måned. Her aftales aktiviteter og opgavefordeling for den nærmeste tid. "Opgaverne" hører til i hyggeafdelingen, for det trælse med græsålmaskinen og den slags, "har de folk til".

På den måde opbygges og vedligeholdes det gode naboskab - og det kræver en grundlæggende vilje til at indgå i et fællesskab.

Sonja ville fællesskabet

"Da jeg blev alene, flyttede jeg hertil", fortæller Sonja Olivarius Madsen (69), der ville have flyttet meget før, hvis hendes mand havde været med på ideen. Muligheden for at flytte til Munkebo lod dog vente på sig, og hun stod på venteliste i 2 år, inden der blev en ledig bolig. Nu har hun boet her i et år og trives med fællesskabet og den respektfulde omsorg, beboerne viser hinanden. Det handler om tryghed og hjælpsomhed i hverdagen. "Og så skal man ville fællesskabet", siger Sonja.

Tryghed er vigtigt

Det handler især om at have omsorg for hinanden og om at have et øje for, om alle har det godt. Et rullegardin er en god indikator: "Man skal gerne have rullet gardinet op senest kl. 10, så ved alle, at alt er i orden", fortæller Anny Petersen på 87, der

til juni har boet her i 19 år. Man behøver såmænd ikke være hverken stået op eller visibel, når man ruller op. Det vigtigste er, at give livstegn fra sig. Efterhånden kender alle hinanden så godt, at man ved, hvem, der sover længe(re), og hvem, der er morgenfugl.

Man blander sig ikke i hinandens liv, men hjælper hinanden med praktiske ting, og der er altid nogen at tale med.

"Det er paradys", fastslår Hanne Petersen på 72, som flyttede ind i maj sidste år. Indtil da boede hun i eget hus i Midskov. "En dag besluttede jeg at sælge mit hus, og da jeg så annoncen, kontaktede jeg Verner og blev skrevet op til en bolig her". Verner Nygård er formand for seniorbofællesskabet og den, der står for det praktiske. Der gik ikke lang tid, inden Hanne kunne flytte ind.

Inge var "aspirant" i to år

Inge Holm (72), der har boet på Strandvejen i 10 år, kom på besøg i bofællesskabet igennem to år, inden der blev en bolig ledig. På den måde lærte hun og beboerne hinanden at kende – og det er vigtigt, at man går godt i spænd, samstemmer beboerne.

Men det er ikke altid, det går helt efter planen og der er tid til at føle hinanden på tænderne. Nogle gange går det bare hurtigere, hvis fx nogen på ventelisten ikke er klar til at flytte, eller boligen ikke passer til dem, der står på ventelisten. Sådan var det i Connys Hadbergs tilfælde.

Conny er med sine 66 år bofællesskabets sidst ankomne og næstnyngste beboer. Hun blev alene i 2012 og var egentlig skrevet op til en bolig i Seden Syd og kendte slet ikke til seniorbofællesskabet i Munkebo, før hun så en annonce i Kerteminde avis, og tog kontakt. Kort efter flyttede Conny Hadberg ind, uden at kende nogen af de andre, og hun har nu været en del af

det muntre fællesskab i et halvt års tid.

Men først var hun til "optagelsesprøve", fortæller Inge med glimt i øjet. Det var et hyggeligt møde med de øvrige beboere – "og så måtte jeg gå ud, mens de tog en beslutning", fortæller Conny, der kort efter fik besked om, at "vi gerne ville have hende", siger Inge med et stort smil.

Hyggefaktoren er høj her på Strandvejen!

Ud over den daglige fælles kaffe, mødes beboerne også til højtiderne: Til påske står der skidden æg på menuen, og der holdes julefrokost, sankthansfest, Mortens-aften og julehygge 1. søndag i advent.

"Før holdt vi også nytårsaften sammen", fortæller Aksel Jakobsen, det kunne han godt tænke sig, at de prøver igen.

Også fødselsdage - de runde og de halvrunde - er en anledning til fælles hygge i fælleshuset, der ligger i midten af bebyggelsen. Så inviteres



Conny Hadberg er den sidst ankomne og næstnyngste bofællesskabet

hele banden på morgenkaffe eller kaffe og kage om eftermiddagen.

Joh, hyggefaktoren er høj ... det er vel dybest set det, der er meningen med livet?

Der er 15 boliger i Borgerligt Socialt Seniorbofællesskab, som seniorbofællesskabet korrekt hedder.

Boligerne har forskellig størrelse: Tre på 90 kvadratmeter, to på 85, en på 65 og resten på 75 kvadratmeter. Dvs. den reelle størrelse er 10 procent mindre, idet alle også er medlejere af fælleshuset.

Oprettelsen af bofællesskabet blev i sin tid iværksat af boligministeriet, der inviterede både Ældrerådet, som Anny Petersen dengang var formand for, og interesserede borgere til stormøde om planerne.

Der kom over 100, hvoraf godt 25 kastede sig ud i at gøre planerne konkrete. Blandt dem var også Bende og Erik Rasmussen, og Aksel Jakobsen, der stadig bor her.

Som i alle andre lejeboliger, står beboerne for den indvendige vedligehold. Haven kan de til gengæld nøjes med at nyde, det er nemlig boligselskabet, der slår græsset og holder havegange, bede og stier fri for ukrudt.



STORFAMILIE STORTRIVES

3 GENERATIONER PÅ SAMME MATRIKEL FREMMER GLÆDEN

Ægteparret Kirsten Kærup og Henry Rasmussen på hhv. 84 og 79 år har siden 1989 boet dør om dør med datteren Helle, svigersønnen Kim og hele fem børnebørn. Og det fungerer!

Af Iben Hauschultz, fung. redaktør. Fotos: Iben Hauschultz

”Det begyndte jo egentlig med, at Helle og Kim stod og manglede et sted og bo og så flyttede de ind i værkstedet bag huset. Det skulle bare have været midlertidigt”, fortæller Kirsten. Egentlig skulle værkstedet have været øvelokale for den lille musikgruppe, Kirsten og Henry dengang og nu gerne rejser rundt og spiller med, og træværksted for Henry.

Værkstedet blev i stedet bygget om til beboelse, først til to og senere i takt med de 5 børns ankomst til 8. Senest har Henry bygget to små hytter, som gør det ud for teenagerværelser – til stor glæde først for det ældste barnebarn Ida (25)

og senere hendes brødre Asger (20) og Lasse (23).

3 generationer på samme matrikel (i dag er den delt i to) har betydet et nært forhold mellem bedsteforældre og børnebørn, tryghed og ikke mindst oplevelsen af, at familie betyder mere. ”Vi oplever os som del af en helhed,” fortæller Ida. ”Og vi har helt klart adapteret evnen til at tilpasse os de sammenhænge, vi er i, på en god måde”. Mønsteret er på sin vis nedarvet: ”Jeg voksede op med 5 søstre i en tid, hvor der var mangel på alt, så vi var vant til at dele”, fortæller Kirsten.

Respekt for hinanden

For nogle familier vil det at bo så tæt og at kunne se, hvem der

kommer og går hvornår, være alt for lidt privatliv. Men for Helle og Kim, Kirsten og Henry og for børnebørnene handler det om at kunne sige både til og fra, bevare en god og kærlig omgangstone og at respektere hinandens privatsfære. Og – som det tydeligt skinner igennem – at have humoren med i alt. Så falder det i hak alt sammen.

Udfordringen, hvis der har været én, siger Helle, er at lodde, om det forventes, at man ”kommer over”, når forældrene har besøg af fx ens søskende eller om børnene skulle komme over, når kusinerne var på besøg. For andre børn og børnebørn skal jo også have lov til at have Kirsten og Henry for sig selv. Men også det løste sig undervejs på bedste måde, så alle alt i alt er tilfredse med bofællesskabet.

Opskriften er ”enkel”, ifølge Kirsten.

Vi er et
Dansk firma,
der betaler skat
i Danmark

Guldprisen
er steget
20%
siden januar
2016

Vitus Guld
DANMARKS FØRENDE GULDOPKØBER



Vitus Guld giver dig Danmarks Højeste priser for dit guld og sølv

- Over 40.000 kunder har handlet med os.
- Salg af investeringsguld til fordelagtige priser.
- Gratis vurdering af smykker.
- Højeste score på 9,9 på Trustpilot – over 1720 anmeldelser.
- Danmarks bedste service.
- Tryghed, diskretion, professionalisme og respekt for dine genstande.

Hvidovre afdeling · Tlf. 2736 7001 · Søvangsvej 1-5, 2650 Hvidovre · Email: Info@Vitusguld.dk
Aarhus afdeling · Tlf. 3136 7001 · Runetoften 14, 8210 Aarhus V · Email: Info@Vitusguldaarhus.dk
www.vitusguld.dk



"Jeg tror, at hvis man skal lykkes med at familien bor så tæt, så skal man holde af hinanden, hjælpe hinanden og stole på hinanden betingelsesløst!", konstaterer hun. Så familien Skjerk og Kærup og Rasmussen holder fast i fællesskabet.

Vi bliver her

Mens andre seniorer på Kirstens og Henrys alder tænker på, om de skal flytte til mindre og mere ældrevenlige boliger, så har Kirsten og Henry ingen planer om at flytte

hverken fra Langå, der har masser af aktiviteter at byde på, eller fra det hyggelige gamle hus på Fælledvej.

"Vi bliver her", siger Henry.

FORSIKRING PÅ BESØG FIK SELV BESØG



Medlemmer mødte op med policer og spørgsmål – og sparede både penge og fik styr på selvriscici

Af Iben Hauschultz, fung. redaktør

Midt i marts stillede Danske Seniorers samarbejdspartner Gjensidige Forsikring op med en forsikringsbutik på både hovedkontoret og på kontoret i Sønder Omme, hvor vores medlemmer kunne komme og høre, hvad Gjensidiges tilbud til dem går ud på og om – ikke mindst – for at høre, om de kunne få noget bedre, end det de allerede har.

”Vi konstaterede, at en del seniorer ikke har fået deres forsikringer gennemgået i mange år. Der var både forkerte dækninger, unødvendigt høje summer og højere selvriscici end ønsket – og dermed en del penge at spare ved at lade Gjensidige gå forsikringerne igennem”, fortælle senior partnerchef Hanne Berg, der sammen med to kolleger, hhv. Sascha Holmstrøm og Anette Ramsing, bemandede forsikringsbutikken hos Danske Seniorer.

Gjensidige har bl.a. et tilbud om, at vores medlemmer kan tegne ulykkesforsikring efter de er fyldt 70,

Tjek indboforsikringen

”Mange har typisk haft en ulykkesforsikring, mens de var i arbejde, og tænker ikke over, at de ikke er dækket, når de går på pension. Der kan også være sket ændringer i forhold til bolig – er man fx flyttet til noget mindre”, fortæller Hannes Berg, der oplevede, at flere af de fremmødte betalte for høje indbo-summer, der ikke havde været ju-

steret efter overgangen fra hus til lejlighed.

Især i Griffenfeldsgade var der travlhed i forsikringsbutikken. Medlemmerne kom med deres forsikringspapirer i tasken og fik en god snak om deres aktuelle behov, boligsituation og ønsker til forsikringsdækningen. Gennem de ekstra fordele som Danske Seniorer har i aftalen med Gjensidige fik de både en bedre og en billigere dækning.

Gjensidige har lavet en særlig pakke til Danske Seniorers medlemmer – og giver ekstra 15% rabat indtil 30. juni 2017.

Hele tilbuddet kan ses på www.gjensidige.dk/DS hvor man også

kan bestille tilbud på de nævnte forsikringer. Derefter bliver man kontaktet af en fra Gjensidiges salgsteam, og sammen finder man så ud af, hvilke forsikringer, der passer til medlemmets behov.

Bornholm



Green Solution House i Rønne

- Lækker hotel med økologisk fokus
- Skønt beliggende mellem strand, by og skov
- Kåret som årets byggeri i Danmark 2015
- Nomineret som årets spisested 2016
- Vinder af EU's miljøpris i 2016
- 4 nætter i flot dobbeltværelse
- 4 x lækker morgenmadsbuffet
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Totalpris for 2 personer: Fra **4.395,-**

Vi har også andre gode tilbud

Ring nu: 56 95 85 66
www.teambornholm.dk



Forsikringstilbud til medlemmerne



Privatforsikringer med særlige medlemsfordele*

- 1 Indbo
- 2 Hus
- 3 Bil
- 4 Livsvarig ulykke*
- 5 Fritidshus
- 6 Rejser i Europa/verden
- 7 Skade på hjælpemidler*
- 8 Overfald, hjemmeryveri*
- 9 Ulykkesforsikring til børnebørn*
- 10 Rabat

***Særlige medlemsfordele**

- ✓ Enhver pludselig skade på hjælpemidler, fx høreapparater, briller og gangstativer er dækket
- ✓ Dækning ved overfald og hjemmeryveri 5.000 kr., krisehjælp og transportudgifter ifm. behandling
- ✓ Livsvarig ulykke kan tegnes efter 70. år
- ✓ Bedsteforældre køber ulykkesforsikring til alle børnebørnene på én police

Rabat

- ✓ 10% ved køb af 3 forsikringer (hus, indbo, bil, fritidshus, ulykke og ejerskifte)

Sikringspakke fra Verisure

- ✓ Tyverisikring til hus eller lejlighed
- ✓ Brandalarm

Gjensidige har lavet en særlig pakke til Danske Seniorers medlemmer – og giver ekstra 15% rabat indtil 30. juni 2017.

Testpersoner søges til gratis og uforpligtende test af høreapparater hos AudioNova Hørecenter

Der er sket meget i udviklingen af høreapparater. Man lægger knap mærke til de små, moderne apparater, hvor teknik og design er afgørende for, at man får en god oplevelse. Nu leder AudioNova Hørecenter efter personer, der i 14 dage vil prøve de nye, små apparater Selectic Ultime Pro2 – dette for i praksis at teste, om teknikken lever op til brugernes behov.

Høretab kommer som oftest snigende, uden at man bemærker det. Den nedsatte hørelse påvirker også de pårørende. Vi kender alle sammen til de misforståelser, der kan opstå, når man hører et ord eller en sætning forkert. Dette er et hyppigt problem, når man skal føre en samtale i et selskab eller i støjende omgivelser, og kan være dybt frustrerende.

Moderne kvalitetsapparater

Hos AudioNova Hørecenter ved vi, at der stadig er en del fordomme omkring høreapparater. Mange tror, at de er store, at de hylér, eller at de er ubehagelige at have på. Selectic Ultime Pro2 høreapparater er teknisk avancerede, diskrete, flot design, nemme at betjene, og man bemærker ikke, at man har dem på.

Testapparaterne har helt unikke funktioner, som sikrer en langt bedre ydelse i komplekse lyttesituationer – kort fortalt skal man ikke anstrenge sig for at lytte og forstå. Apparaterne er ganske enkelt en superløsning i mange daglige høresituationer:

Til fester og sammenkomster

Festen bliver sjovere, når man er helt med i samtalerne, og hurtigt forstår, hvad bordherren eller borddamen fortæller. Testapparaterne har en funktion, som fremhæver stemmer og dæmper støj.

På arbejdet

I arbejdssituationer er mange mennesker ofte udsat for baggrundsstøj. For at kunne præstere bedst muligt i sit arbejde, er det vigtigt, at man får alle detaljer med i løbet af dagen.

I trafikken

I trafikken er det vigtigt at kunne afgøre, hvor en lyd kommer fra. Det er ikke alene nok at opfatte lydene – som f.eks. en cykell klokke eller et udrykningskøretøj – men mindst lige så vigtigt at kunne afgøre, hvilken retning de kommer fra.

Bliv testperson i 2 uger – helt gratis

"Som AudioNovas testperson får man en enestående mulighed for at afprøve den nyeste høreteknik i Selectic apparater. I 14 dage helt uden forpligtelser. Det betyder, at man får god tid til i ro og mag at afprøve de mange funktioner", lyder det fra Peter Brøgger hos AudioNova Hørecenter.

"Vi vil rigtig gerne høre fra personer med nedsat hørelse. For os er det at få bedre hørelse en personlig sag. Derfor vil vi gerne lære af brugernes erfaringer ved



at stille dem en række afklarende spørgsmål. Vi følger testpersonerne tæt, og man er derfor i trygge hænder, og kan spørge og få råd af vores højtuddannede audiologister under hele forløbet. Testforløbet afsluttes med besvarelse af et spørgeskema", slutter Peter Brøgger.

Hvem kan blive testperson?

AudioNova søger personer over 18 år, der ikke allerede bruger høreapparat, for at få indblik i førstegangsbrikerens erfaringer. Personer, som har haft høreapparater i 3,5 år og derover, kan også deltage, så vi kan få deres vurdering af de teknologiske forbedringer. Det er gratis og uforpligtende at deltage i testen, der indledes med en gratis høretest.



**Du finder
AudioNova
Hørecenter i
hele landet**

Ring 70 60 61 51
Audionova.dk

Vil du være med? Tilmeld dig mandag-fredag i tidsrummet kl. 8-18 og weekender 10-16 senest den 28. april.



AudioNova
HØRECENTER

FLYTT, MENS I ORKER

Bente og Bent Ginnerskov Jensen har forberedt sig i mange år – nemlig med medlemskab af flere boligselskaber i byen.

Af Iben Hauschultz, fung. redaktør

Bente og Bent Ginnerskov Jensen har altid boet i Kolding, først og indtil de 2 børn flyttede hjemmefra i et parcelhus, derefter i en andelsbolig og nu siden efteråret i et boligkompleks med 66 lejligheder tæt på byen. For Bente og Bent har det hele tiden handlet om at sikre sig, at de selv kunne vælge den dag, omstændighederne ikke længere tillod, at de kunne blive, hvor de var.

”Vi havde ingen planer om at flytte sidste år, men så mødte vi et par, som bor her og som fortalte, at en stor god lejlighed, var blevet ledig. Så vi gik til boligselskabet, som vi har været medlem af i 13 år, og sagde, at nu ville vi gerne gøre os aktiv”, fortæller Bent. Parret havde håb, men ingen forventning om, at de ville komme i betragtning til den ledige lejlighed. Ledige lejligheder tilbydes nemlig efter antal år, man har været medlem i foreningen – og andre kunne jo stå før dem og ønske lejligheden. Men hvis der var andre før dem, har de

takket nej. Det kan man gøre så tit man vil uden at miste sin plads. Så går tilbuddet til den næste. ”Der gik kun fire timer, så fik vi den tilbudt”, fortæller Bent

Fællesskab fremmes

Boligkomplekset huser kun folk over 50 år, og boligerne er af forskellig størrelse, så der både er rum for enlige og for par. Der er 2 gæsteværelser, som beboerne kan reservere, og et fælleshus, der er åbent hver dag. Det er bl.a. understøttet med et lille bibliotek og der foregår forskellige aktiviteter – fx er der fællesspisning for beboerne hver anden måned: 2 retter, kaffe og kage for 35 kr. pr. næse kan lokke folk til og bidrager i høj grad til, at man lærer hinanden at kende.

Det er nemlig også en pointe, når man forbereder sin flytning til den 3. bolig – at man enten bliver i lokalområdet, hvor man er kendt, eller kender nogen, der hvor man flytter hen, eller har mulighed for at lære nogen at kende på en afslappet måde.

Nærhed til byen er også vigtig: ”Vi bor tæt på både busstoppested og indkøbsmuligheder og på byen, så man kan cykle ned i byen i stedet for at tage bilen, som vi gjorde før, da vi boede 4 km længere ude”, fortæller Bent.

Og fællesskabet gror, ikke mindst pga. de frivillige i boligområdet, der både stiller op som handy men og som køkkenhold til fællesspisningen

Bliv medlem

Det handler om, at være forudseende og forberede sig, så man både har et frit valg og kan flytte, mens man kan overkomme det. Bente og Bent har været medlem af hele 3 boligselskaber i Kolding, i det ene endda i 25 år. Det koster typisk et par hundrede kroner om året, men pengene er godt givet ud, synes de.

Men man skal også kunne tage beslutningen på det rette tidspunkt, så ikke men ender med at sige nej tak så længe, at man forpasser tidspunktet, hvor man stadig kan overkomme at flytte et helt eller halvt liv.



Bente og Bent Ginnerskov Jensen har fået den skønneste udsigt over fjorden og Kolding by. Baldersvej er et tidligere plejehjem, som blev moderniseret og udbygget med to etager.

MaxiPharma

**Deres tredje tænder: I dag sidder de endnu...
– men hvad med i morgen?**



Ekstra stærk Fastholdelses Creme

- Klæber på våd protese.
- Virker omgående og i lang tid.
- Klinisk testet.
- Uundværlig hvis De vil være sikker.
- Nem at bruge.



Fås på apotek og hos matas
Creme vejl. udsalgspris fra kr. 63,50

Protefix Fastholdelses Creme
Findes også i varianterne:
MINT og ALOE VERA

Protefix®
holder fast ...

Læs "Ti vigtige råd om brug af tandprotese" på www.maxipharma.dk



KØREKORTSFRI "BIL"

Kan leveres både som EU45 km og som 25 km Invalideknallert, som kan køres uden kørekort.

Unik smidighed og lasteevne.

Må køres af alle med eller uden handicap.

- Stærk 50 cc benzin motor
- Lang rækkevidde
- Varmeanlæg kan eftermonteres

Findes i:
Van, Cross, Pick Up, Top



Unik driftsikkerhed.
Bygget i stål og plade som i de gode gamle dage.



BESTIL BROCHURER HOS:

IMPORTØR: TMP . THOMAS MØLLER PEDERSEN APS
ELMEVEJ 8 . 7870 ROSLEV . TLF: 9774 0733
E-MAIL: INFO@TMP.DK . WWW.TMP.DK

HAR DU SVÆRT VED AT HØRE I SELSKABER?



Kom ind og prøv de smarte ReSound LiNX² apparater og ReSound Multi Mic fra danske GN Hearing

Med ReSound Multi Mic kan du høre din elskede i en støjende restaurant, en foredragsholder på afstand eller et familiemedlem fra bagsædet af din bil.

Ligesom du kan bruge den som en bordmikrofon eller få lyd streamet fra næsten enhver lydkilde direkte til dine høreapparater.



Audiovox Mobile Hørecenter i hele Danmark
Tlf. 3940 1050 - www.audiovox.dk

audiovox
HØRECENTER
DIN HØRELSE - VORES OMSORG

VINDER 2016



DANSKE SENIORER BLANDER SIG OGSÅ I MENNESKERETTIGHEDER

både når det handler om kommunens behandling af ældre og om digitaliseringen.

Af Poul Ipsen, Danske Seniorers repræsentant i Rådet for Menneskerettigheder

Danske Seniorer (DS) har siden sin oprettelse i 2013 været medlem af Rådet for Menneskerettigheder, idet DS overtog medlemskabet efter Ældreområdemobiliseringen.

Rådet for Menneskerettigheder har til opgave at rådgive Institut for Menneskerettigheder i dets arbejde. Rådet består af NGO'er, der repræsenterer forskellige områder, f. eks. handicap, køn, børn osv. Ældreområdet er repræsenteret af Ældresagen og DS. En række ministerier og myndigheder f. eks. Folketingets Ombudsmand er også tilstede ved møderne sammen med repræsentanter for politiske partier. Det er dog kun NGO'erne, der har stemmeret.

Institut for Menneskerettigheder beskæftiger sig med menneskerettigheder i ind- og udland. Institutets indenlandske fokus er især på etnicitet, køn og handicap og kun i begrænset omfang på ældres vilkår; men DS ser det som sin opgave at tilskynde Instituttet til at bruge en vis del af sine ressourcer på ældreområdet, idet dets rapporter ofte har stor gennemslagskraft.

I 2016 udsendte Instituttet en rapport om ældre. Her var der fokus på beskyttelse af svage ældre mod

overgreb, demente ældres pleje og digitalisering. Ligeledes i 2016 kom en rapport med titlen "Behandling med tvang". Heri anbefales at der indføres regler om tvang i forbindelse med somatiske sygdomme overfor demente og andre "varigt inhabile, så man kan tvinge en behandling igennem trods modstand. Denne rapport har været medvirkende til, at der er udarbejdet et lovforslag, der følger rapportens anbefaling. DS er ikke enig i lovforslaget.

Rådet for Menneskerettigheder kan nedsætte underudvalg og et sådant er Ligestillingsudvalget, hvor DS også er medlem. Her går vi i dybden med forskellige emner. Den eller de NGO'er, der beskæftiger sig mest med det pågældende emne, holder oplæg. DS og Ældresagen har således sammen holdt oplæg om digitalisering.

Institut for Menneskerettigheder er i øjeblikket ved at udarbejde en rapport om menneskerettigheder i kommunerne. DS er her med i følgegruppen, da arbejdet er relevant for kommunernes behandling af ældre.

Idéen i arbejdet i Rådet for Menneskerettigheder og Ligebehandlingsudvalget er også at stimulere samarbejdet mellem NGO'erne. DS vil således ofte have fælles interes-

ser med handicap- og invalideorganisationer og organisationer, der repræsenterer ældre med anden etnisk baggrund.

Det er vel kun i begrænset omfang at samarbejdet i Institut for Menneskerettigheder direkte påvirker arbejdet i DS; men der kan måske hentes mere inspiration herfra, og det gælder vel generelt, at DS's arbejde centralt - i relation til ministerier, Institut for Menneskerettigheder og andre NGO'er - og arbejdet lokalt - i relation til foreninger og medlemmer - i højere grad end nu kan bringes til gensidigt at inspirere hinanden.

DS er i arbejdet i Rådet for Menneskerettigheder og det øvrige arbejde i Institut for Menneskerettigheder p.t. repræsenteret af undertegnede.



NU GÅR KAREN TIL FEST IGEN

ANNONCE



Mennesker med diagnosen IBS (irriteret tyktarm) føler deres livskvalitet forringet på grund af oppustet mave, diarré m.m.

Mange år med mave-tarm-problemer er nu vendt til en langt bedre og aktiv tilværelse. Karen og Arne Jacobsen.

Af FINN EDVARD

SUNDHED:

Karen Jacobsen er en livsglad kvinde, der snart nærmer sig 61 år. Hun har al mulig grund til at nyde livet med to voksne børn og hele tre børnebørn.

Som alle andre bedsteforældre er både hendes mand Arne og hun selv jublende glade for de små børnebørn, men de har også besluttet, at de selv vil leve livet og ikke være "reserveforældre" for de små 24 timer i døgnet.

Karen og Arne er stadig på arbejdsmarkedet, selv om Karen er gået på halvtid, fordi hun gerne vil have mere tid til sig selv og børnebørnene.

Parret bor i en stor dansk provinsby - og de elsker at rejse og leve livet.

En gang om ugen mødes Karen med gode veninder i en "strikkeklub", hvor det eneste, der ikke bliver gjort, er at strikke.

- Nej, det gider vi ikke, det er da for kedeligt, siger Karen med et stort smil. I stedet går de på restaurant, svømmer i en nærliggende svømmehal - eller nøjes med at drikke et glas vin eller en

kop kaffe sammen.

Men sådan har det ikke altid været. For nogle år siden begyndte Karen at få problemer med maven. Hun følte sig oppustet, og havde til tider problemer med afføringen.

- Jeg havde "hård" mave - og pludselig kunne det ændre sig til diarré. Så var det jo om at befinde sig i nærheden af et toilet. Jeg følte mig som "fængslet" i mit eget hjem.

FANDT SVARET I MAGASIN

- Jeg kunne i tiden herefter også opleve mavesmerter, der kunne komme som lyn fra en klar himmel, men det var især den oppustede mave og diarré, der generede mig. Til sidst brød jeg mig ikke om at gå til f.eks. fester, hvis symptomerne pludselig skulle indfinde sig.

Karen Jacobsen blev diagnosticeret med IBS - irriteret tyktarm - og hun har levet med de ubehagelige og ofte pinlige symptomer lige siden. I et forsøg på at kontrollere tilstanden, prøvede hun receptmedicin,

Derfor virker Silicol Gel

Silicol gel indeholder kolloid kiseltsyre - en meget aktiv vandig opløsning af kiseltsyre.

Bare en lille mængde af denne fin-kornede gel lægger sig som en beskyttende hinde i mave og tarm.

Gelen virker som en "magnet" ved fysisk binding af toksiner, irriteranter og patogener, og reducerer dermed deres evne at forårsage betændelsestilstande i mave og tarm.

Det skønnes at 15 pct. af den danske befolkning har irriteret tyktarm, og ud af

disse er to ud af tre kvinder.

25% af alle lægebesøg skyldes maveproblemer, hvoraf halvdelen af patienterne klager over IBS, der udelukkende kan diagnosticeres af en læge.

Årsagerne til IBS er ikke fuldt klarlagt og ingen helbredelse er umiddelbart kendt, men alligevel er der behandlinger, der kan lindre de eksisterende symptomer.

Silicol Gel fås på udvalgte apoteker, hos Matas og i helsekostbutikker

akupunktur og endda hypnoseterapi, men intet havde hidtil hjulpet hende.

Tidligere på året læste Karen imidlertid en artikel om IBS i et magasin. Her blev nævnt et naturligt produkt, Silicol gel.

- Efter at have læst artiklen, søgte jeg i bøger og blade samt på internettet for yderligere information.

- Jeg besluttede, at det i det mindste var et forsøg værd og købte en flaske den næste dag. Karen tog den anbefalede dosis, tre spiseskefulde om dagen, og bedringen viste sig hurtigt.

- Hvor var det skønt at kunne føle, at maven begyndte at opføre sig normalt igen, siger Karen Jacobsen - der også er jublende glad for, at hun nu igen kan gå uden for huset, uden at skulle belyse sig om sin sarte mave.





RESSOURCESTÆRKE KVINDER SØGES

En familieveninde bliver en værdifuld del af den lille families netværk og vil komme til at følge med i barnets udvikling og dele glæden med barnets mor.

Børns Voksenvenner i København er for tiden på en særlig mission: nemlig på jagt efter ressourcestærke kvinder mellem 50-70 år, som har tid og overskud til at være frivillige familieveninder for små familier i København og Omegn.

*Af Iben Hauschultz, fung. redaktør.
Foto: Børns Voksenvenner*

Børns Voksenvenner har siden oprettelsen i 1990 formidlet kontakt mellem ressourcestærke voksne og børn og mellem voksne og familier, der savner netværk og en moden voksen at tale med. Programmet er velafprøvet og effektivt for både børn, familier og venner. I mange tilfælde opbygges der endda venskaber for livet.

Nu håber Børns Voksenvenner, at der blandt SeniorBladets læsere findes modne voksne, der har tid

og overskud til at være noget for en lille familie.

”Der må være nogle, der savner at have børn i deres liv, begrundet Lone Petersen henvendelsen til Danske Seniorer. Og det er vel ikke helt forkert tænkt, samfundets og familiemønstrenes udvikling taget i betragtning.

Modne kvinder og par

Børns Voksenvenner søger både modne kvinder og også modne par – fra 45-50 år og opefter. Princippet er, at familieveninden eller familievennen bliver lidt en ”låne”-bed-

steforælder, der mødes med familien 2 til 4 gange om måneden og alt efter gensidig afstemning af forventninger, deltager i familiens liv. Hvad samværet helt konkret skal gå ud på og hvad det er den unge familie har allermest støtte til, afklares allerede fra starten – ligesom den frivilliges forventninger til kontakten afklares.

De små familier er typisk en enlig mor med et eller flere børn under 6 år, som er velfungerende på mange områder, men som har spinkelt netværk og typisk ingen kontakt med egne forældre eller faren til barnet eller børnene. Familieveninden bliver derfor en vigtig brik i familiens liv.

”Og derfor er det meget vigtigt, at vi får afklaret både familiens og

familievennens forventninger til kontakten, fortæller Lone Petersen, der her ridser Børns Voksenvenners procedure op.

Særlig match-proces

”Vi gennemfører en matchproces med særligt fokus på forventninger for hver enkelt familie og hver enkelt frivillige familieven, så vi er sikre på, at vi får matchet den rigtige familie med den rigtige familieven.

Vi begynder med et telefoninterview med moren, for at se om familien passer i målgruppen, vi besøger familien og møder børnene og snakker om moderens forventninger, om familiens dagligdag og netværk og om børnenes trivsel. Vi må finde ud af, hvem moren er og hvad der er hendes interesser, for det er jo moren, der i første omgang skal matches med en anden voksen kvinde, fortæller Lone Petersen videre.

Også den frivillige spørges om forventninger til kontakten og omfanget, ligesom vi spørger til interesser og den slags, for at finde ud af, hvem hun er, og hvad der vil give mening i hendes eller hans liv og hverdag. Det kan fx være ønsket om at hente barnet i vuggestue eller børnehave, være med til bedsteforældredage, tage på ture – eller bare være en del af familielivet hjemme hos familien.

Nogle gange matches familie og familieven på baggrund af fælles interesser andre gange måske med udgangspunkt i fælles baggrund, det er meget forskelligt.

Når der er fundet et match, så bliver familien og familievennen præsenteret for hinanden. Og så følger Børns Voksenvenners venskaberne det første år.

Erfa-gruppe for familieveninder/venner

Ud over at venskaberne følges det første år, bliver familievennerne

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER  
SOMMERFEST 2017 PÅ Bakken

Stig Rossen & Vennerne
- en **AKUSTISK** hyldest til Flemming "Bamse" Jørgensen



Flemming "Bamse" Jørgensen gik bort nytårsnat 2011, men hans musik lever videre og kan opleves i et varmt og glædeligt genhør med Stig Rossen og Vennerne. Kom med og hør alle de kendte og elskede sange i en flot hyldestkoncert. *Vimmersvej, Bamsefar, Venner kom og se, Jeg har kun tre tænder, Tænker altid på dig, Kongens Have og Alice...*

 **TIRSDAG**
29. AUGUST 2017
KL. 13.00 - 15.00

Entré kun 175,-
+ evt. forsendelsesgebyr 

DANSKE SENIORER

VI HJÆLPER HINANDEN

Telefon 35 37 24 22
www.danske-seniorer.dk

del af en erfa-gruppe, hvor de kan udveksle erfaringer og støtte hinanden, På den måde bliver Børns Voksenvenner tidligt opmærksom på, hvor et venskab evt. har behov for ekstra støtte, så det får de bedste chancer for at bestå i lang tid og blive til bæredygtige netværk.

”Vi ved, at hvis venskaber består ud over det første år, så bliver de til langvarige relationer til glæde for både familier og børn, siger Lone Petersen.

At være familieveninde eller familieven er en frivillig indsats uden

anden løn, end den glæde der ligger i at hjælpe andre og opbygge meningsfulde relationer. Børns Voksenvenner kan byde ind med arrangementer og oplevelser for familievenskaberne, hvor man møder andre frivillige og andre familier.

Interesseret?

Interesserede kan henvende sig til Børns Voksenvenners sekretariat, Ny Kongensgade 9B i København telefon 33 15 19 48 eller direkte til Lone Petersen p 28 15 19 23, kbh@voksenven.dk, www.voksenven.dk/kobenhavn



DET SWINGER I KREDS ØSTJYLLAND

18. maj debuterer bestyrelsen for Kreds Østjylland som koncertarrangør

Prinsens Musikkorps er et af Forsvarets tre musikkorps og har populært sagt til opgave at betjene Kongehuset, Forsvaret og Det Danske Folk og spiller ved royale begivenheder og besøg, parader mm. både i Danmark og ved begivenheder i udlandet. Desuden spiller det en række civile koncerter i hele landet.

”Vi vil gerne prøve noget nyt i kredsen, og nu har vi så besluttet os for at vise, at vi her i Jylland også kan arrangere koncerter.” Sådan lyder forklaringen fra formanden, Dan Boysen, på, at kredsbestyrelsen i Østjylland snart debuterer som koncertarrangør.

Af Annette Schiøler, udviklingskonsulent. Foto: Pressefoto

Torsdag den 18. maj kl. 19 har bestyrelsen arrangeret koncert i Forum Horsens med Prinsens Musikkorps dirigeret af navnkundige Børge Wagner, kendt som mangeårig dirigent af DR's Radios Underholdningsorkester. Som solist kommer den internationalt anerkendte trompetist Ole Andersen, som igennem 45 år været solotrompetist på markante poster i tre af Københavns i alt fire professionelle orkestre.

Der venter deltagere en swingende koncert med musik af bl.a. H.C. Lumbye, Glen Miller, George Gershwin, Andrew Lloyd Weber m.fl. - og fællessang.

Ikke en sparekasse

Baggrunden for initiativet er, at Danske Seniorers kulturkonsulent, Bjørn Hyrup, kunne formidle orkesteret til en overkommelig pris, og det tilbud bed kredsbestyrelsen på:

”Vi har ikke nogen prangende økonomi, men den er ok, og vi skal ikke være nogen sparekasse. Pengene skal bruges til glæde for medlemmerne og også gerne på at skaffe flere medlemmer”, forklarer Dan Boysen.

”Det var dejligt, at Danske Seniorers Nytårskoncert i Aarhus blev så stor en succes. Nu vil vi så prøve at give medlemmer og andre interesserede i denne del af kredsen en tilsvarende god oplevelse”, siger kredsformanden.

Med koncerten, som er åben for alle interesserede, ønsker kredsbestyrelsen desuden at gøre organisationen og kredsen mere synlig i det sydlige område af kredsen.

”Sidste år fik vi et ekstra kredstilskud. Det skal bruges til noget fornuftigt”, fastslår Dan Boysen.

En fælles oplevelse

Da kredsen selv bærer den økonomiske risiko, håber bestyrelsen na-

turligvis på stor opbakning til det nye tiltag.

På kredsens generalforsamling lød der da også en opfordring til forenerne om evt. at arrangere samkørsel, så medlemmerne kan følges ad til arrangementet. Dels er det dejligt med oplevelser i fællesskab, dels vil det at have nogen at følges med måske kunne appellere til enlige, som ikke vil tage til koncerten helt alene, så de også får en god oplevelse.

”Og skulle det blive en succes, så vil kredsbestyrelsen gerne se på, om vi kan lave noget tilsvarende næste år”, siger Dan Boysen.

Koncert med Prinsens Musikkorps

- Hvornår: torsdag den 18. maj kl. 19
- Hvor: Forum Horsens, Langmarksvej 53
- Billetpris: kun 150 kr. (inkl. gebyr)
- Billetsalg indtil 16. maj via www.danskeseniorer.dk
- Billetreservation (bindende) kan ske på tlf. 7564 6567

FARVEL

TIL EN STOR, LILLE KÆMPE I ORGANISATIONEN



Han er ikke ret høj, men han er alligevel en stor kæmpe - den formand, som Viborg Kreds tog afsked med på sin generalforsamling i marts.

Af Annette Schiøler, udviklingskonsulent

Med henvisning til bl.a. sin forestående 90 års fødselsdag valgte Gunnar Villadsen ikke at genopstille til hverken kredsbestyrelse eller den formandspost, som han har beklædt de seneste ti år.

Gunnar Villadsen har været medlem af kredsbestyrelsen i 14 år, og hans store erfaring og altid seriøse indsats var da også årsagen til, at de øvrige kredsformænd i Region Midtjylland valgte ham som regionens repræsentant i forretningsudvalget, da Danske Seniorer blev stiftet.

Gennem alle årene har Gunnar Villadsen gjort en kæmpe indsats for både det ældrepolitiske og organisatoriske arbejde. Han kunne da også takke af med at glæde sig over, at Danske Seniorers første målrettede ældrepolitiske sag, som han lagde grunden til, nu har ført til en lovgivningsmæssig sejr til glæde for alle landets pensionister.

Manden bag kørekortssagen

Det var nemlig Gunnar Villadsen, der tilbage i 2012 rejste sagen om det urimelige og aldersdiskriminerende i, at pensionister skulle betale for at få en lægeerklæring på, at de stadig var egnede til at køre bil, når de skulle have kørekortet fornyet, efter de var fyldt 70 år. Der er nemlig ingen beviser for, at ældre bilister forårsager eller er involveret i flere trafikulykker end andre

aldersgrupper.

Han førte sagen videre i Danske Seniorer, senest i et samarbejde med næstformand Per K. Larsen, og denne indsats har nu resulteret i, at regeringen har fremsat forslag om - og har flertal for - at kravet om lægeerklæring droppes.

Dermed spares landets pensionister fremover for tusindvis af kroner - og lægerne kan i stedet bruge

deres tid på meget mere sundheds-gavnligt arbejde.

Jydernes fortæller

Det var da også kørekortssagen, der især blev fremhævet, da repræsentanter fra både kredsbestyrelsen og Danske Seniorer hyldede den store lille kæmpe på hans sidste generalforsamling.

Det gik dog heller ikke ubemærket hen, at Gunnar Villadsen i organisatoriske sammenhænge har været god til på saglig vis at gøre opmærksom på, at jyske holdninger også skal høres og tages med i betragtning, når han eller andre har ople-



Af Viborg Kreds fik den afgangende formand gennem de seneste ti år, Gunnar Villadsen, meget symbolsk bl.a. en Kai Bojesen Fanebærer - "eller en standhaftig tinsoldat", som kredsens sekretær, Solveig Østergaard udtrykte det. Et par dage forinden havde Danske Seniorer taget afsked med Gunnar Villadsen på et forretningsudvalgsmøde, men sørgede også for, at han fik en buket blomster på sin sidste generalforsamling.

NY FORMAND I VIBORG KREDS

Den 70-årige tidligere landmand, Hans Jørgen Hansen, Kjellerup, er uden modkandidat blevet valgt som ny formand for Viborg Kreds. Han afløser formanden gennem ti år, Gunnar Villadsen, der ikke ønskede genvalg.



Rundt i kredsene

Den nye formand gjorde lynkarriere, da han for otte år siden meldte sig ind i Kjellerup Senior- & Pensionistforening: Han stak hovedet ind, da han tilfældigt kom forbi foreningens mødested og blev tiltrukket af at kunne deltage i et bankospil. Da det viste sig, at

der skulle holdes generalforsamling, inden bankospillet begyndte, meldte han sig ind i foreningen - for så få minutter senere at blive valgt ind i bestyrelsen.

Denne start på foreningsarbejdet afskrækkede ham dog ikke fra at blive i foreningen, og fire år senere lod han sig så vælge til bestyrelsen for Viborg Kreds.

- Jeg synes, at det er spændende arbejde, og vil samarbejde med de andre i bestyrelsen for, at også kommer til at ske lidt nyt, siger Hans Jørgen Hansen om sin nye opgave.

Bornholms bedste tilbud



Sol, strand og vand

- Dejlig ferielejlighed på Dueodde
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Guidetur, rengøring og strømforbrug
- 4 nætter: Totalt for 2 pers: **2.995,-***
* Ankomst er mulig alle ugedage
- 7 nætter: Totalt for 2 pers: **3.695,-****
** Ank. på man-, tirs-, ons- el. torsdage
- Tillæg ved ank. i perioden 9/6 -13/8



Flot lejlighed med fiskebuffet

- Flot ferielejlighed i Årsdale
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Gratis cykelleje alle dage
- Guidetur, rengøring og strømforbrug
- Fiskebuffet for 2 personer på røgeri
- 5 nætter: Totalt for 2 pers: **3.995,-***
* Ankomst er mulig alle ugedage
- 7 nætter: Totalt for 2 pers: **4.495,-****
** Ank. på man-, tirs-, ons- el. torsdage
- Tillæg ved ank. i perioden 9/6 -13/8



Bornholms nye badehotel

- Hotel Fredensborg (tidl. Radisson Blu)
- Renoveret moderne badehotel
- Gourmetrestaurant
- Skønt værelse med havudsigt
- Stor morgenbuffet hver morgen
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- 4 nætter: Totalt for 2 pers: **4.995,-**
- Tillæg ved ankomst i perioden 9/6 -13/8

Vi har mange andre gode tilbud – også med bus til Bornholm

Ring nu: **56 95 85 66**

info@teambornholm.dk · www.teambornholm.dk

Dette logo er din garanti for:

- Kvalitet: Bornholms bedste feriesteder.
- Prisgaranti: Markedets bedste pris.





NÅR VI MØDES, SKER DER NOGET

Kursus om fornyelse satte fokus alt det gode, foreningerne allerede gør, og på nye kursusønsker

Noget af det virkelig gode ved jobbet som udviklingskonsulent er, når foreningerne mødes og gavmildt deler erfaringer og inspirerer hinanden. I Kreds Vestsjælland gav det input til et anderledes kursus med mulighed for at udveksle erfaringer: I februar gjorde de det igen!

Af Marie Bendix-Jordt, udviklingskonsulent region Sjælland

Overvældende tilslutning

En kold dag i februar afprøvede 40 foreningsmænd og -kvinder fra bestyrelser i Kreds Vestsjælland en ny måde at dele viden på, inspireret af undervisningskonceptet "cooperative learning". Og det virkede.

For at undgå, at det – som det ofte er tilfældet – blev "de samme 5", der stillede sig op og sagde noget i forsamlingen, trak jeg et gammelt og velafprøvet værktøj frem fra min tid som lærer: deltagerne blev bedt om at sætte sig i grupper på 4 og sørge for, at de var sammen med nogen fra andre foreninger

end deres egne. I grupperne skulle hver deltager fortælle om den mest succesfulde aktivitet, foreningen havde haft inden for det seneste år. Inden de gik i gang, skulle hver deltager i gruppen have et nummer fra 1 til 4.

Der kom hurtigt gang i en livlig snak i det store lokale, og der blev lyttet og grinet.

Stram tidsplan

Efter et kvarters udveksling af succesoplevelser blev alle med nummer 1 bedt om at flytte videre til en ny gruppe. I den ny gruppe fortalte "tilflytteren", hvad de havde hørt og den nye gruppe skulle fortælle, hvad de havde talt om.

Herefter skulle 2'erne rykke til nye grupper og så fremdeles. Snakken gik livligt og selvom mange af foreningerne har de samme aktiviteter i kalenderen, var deltagerne enige om, at der var meget, de kunne lære af hinanden.

Inspiration til næste foreningskursus

I opsamlingen efter en rigtig god dag sammen med foreningerne, stod det klart, at det er, når foreningerne mødes på tværs af kredsene og giver sig selv mulighed for at blive inspireret af hinanden, der sker noget – og det er her, der gives inspiration til det videre arbejde i og for foreningerne. Selvom flertallet blandt de repræsenterede foreninger havde mange medlemmer, savner de medlemmer – især yngre medlemmer.

Derfor vil næste foreningsmøde i Kreds Vestsjælland have medlemshvervning som tema.

Ny strategi for digitalisering var til debat:

DATASTUERNE GAV GODE RÅD

Af Iben Hauschultz, fung. redaktør –
foto: Annette Schiøler, udviklingskonsulent

Det blev nogle gode dage, da Digitaliseringsstyrelsen sidst i marts var på besøg i datastuenetværket.

De frivillige vejledere fra datastuer i Jylland, på Fyn og Langeland sugede til sig, da Michala Høg Daimar, sekretariatsleder i Digitaliseringsstyrelsen, præsenterede statens planer for en endnu mere digital fremtid for borgere i Danmark.

Datastuerne er nemlig nogle af de første, der mærker effekten af ændringer, udvidelser og nye digitale løsninger. Konkret sker det, når seniorer møder op i datastuerne for at få hjælp. Derfor bad Michala Høg Daimar også om – og fik – en række ideer og anbefalinger til styrelsens handlingsplan for digitalisering, som hun skal være med til at udarbejde:

- Lad brugere teste nye digitale løsninger, før de offentliggøres
- Hav undervisningsmateriale og gerne demo-programmer til datastuerne klar, før lancering af nye digitale tiltag
- Tilbyd vejlederne i datastuerne undervisning i det nye
- Udarbejd anbefalinger til en standard for offentlige hjemmesider.

Temadagen er et af Seniorenes Datastuers tilbud til vejlederne. Datastuerne får desuden tilbud om netværksdage, forsikring af udstyr og optagelse på www.datastuen.dk. Datastuenetværket er et samarbejde mellem Danske Seniorer og Faglige Seniorer. Nye seniordatastuer er velkomne.



Tuschen blev brugt flittigt, da der skulle skrives anbefalinger til digitaliseringsstrategien

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER
SOMMERKONCERT 2017 **TIVOLI**
.....
- en international hyldest til **MUSICAL** musikken!

Linda Olofsson **Stig Rossen** **Frederikke Kampmann**

En international besætning - Linda er svensk, Frederikke bor i Wien og Stig kender vi alle - det bliver et brag af en koncert!

MUSICAL SANGE

MANDAG
26. JUNI 2017
KL. 11.00 - 13.00

vores pris kun 175,-

DANSKE SENIORER
VI HJÆLPER HINANDEN

12 SENDES TIL KONGRES

Danske Seniorers godt 10.000 personlige medlemmer valgte i foråret hvem, der skal repræsentere dem på kongressen.

I Danske Seniorer kan man både være medlem som enkeltperson, som forening eller klub – og sågar som institution. Og alle har mulighed for at få indflydelse på mål og retning.

Af Iben Hauschultz, fung. redaktør.

Som landsdækkende interesseorganisation optager Danske Seniorer flere forskellige typer medlemmer. Hos os kan både foreninger, klubber og datastuer, enkeltpersoner og par og institutioner være medlem. Mens datastuer er medlem på netværksbasis, kan alle andre medlemmer få indflydelse på organisationens mål og retning.

Mål og retning fastlægges på kongressen, der holdes hvert andet år – og indflydelsen kandididerer man til på generalforsamlinger og valg-møder rundt om i landet.

Mens foreninger, klubber og institutioner har et antal delegerede efter medlemstal og udpeger eller vælger disse på egne møder, vælger de personlige medlemmer af Danske Seniorer et antal delegerede ud fra det samlede antal i hver af de fem regioner i Danmark. Møderne organiseres af Danske Seniorer i de år, hvor der er kongres – dvs. i år – og for at få indflydelse skal medlemmerne bare stille op.

Valgmøderne for i år har fundet sted, og følgende blev valgt som delegerede:

De vil have indflydelse:

Kreds Hovedstaden kunne vælge 6 delegerede, disse er: Kirsten Ols-son, Lyngby, Kjeld Nielsen, Allerød, Peter Rudolf Hansen, Egedal, Mary Christensen, København, Etly Ramløv, København N, Leif Bagge København. Som suppleanter valg-

tes: Inge Lise Kristensen, Rødovre, og Tonni Siegfed, Ballerup.

Region Sjælland (3 delegerede) valgte: Kis Bjørneboe, Hvalsø, Rose Andersen, Roskilde, Holger Skovkjær, Roskilde (sidder i forvejen i Danske Seniorers Hovedbestyrelse som formand for kreds Hovedstaden. Han afstår derfor sin stemme som delegeret for de personlige medlemmer på selve kongressen.) Suppleant: ingen.

Region Syd (2): Birgit Rasmussen og Henning Rasmussen, begge Fredericia. Suppleant: ingen.

Region Midt (1): valgte Poul-Erik Tindbæk, Viby Jylland.

Region Nord (1): vakant.

Mødes en time før

De 12 delegerede for de personlige medlemmer mødes umiddelbart inden kongressen – dvs. kl. 9 på kongresdagen den 10. oktober – og vælger dér en repræsentant til hovedbestyrelsen.

Kongressen finder sted på Hotel Nyborg Strand og begynder kl. 10.

De delegerede modtager nærmere oplysninger, så snart de endelige program foreligger.

Antal delegerede

Personlige medlemmer:

- til og med 500 medlemmer: 1
- til og med 1.000: 2
- til og med 2.000: 3
- til og med 4.000: 4
- til og med 6.000: 5
- flere end 6.001: 6

Danske Seniorer er på sin vis både en ung og en gammel organisation. Ung, fordi den i juni 2013 blev dannet ved en fusion mellem Pensionisternes Samvirke, Danske Pensionister og Sammenslutningen af Pensionistforeninger – og gammel fordi, disse til dels havde eksisteret og kæmpet pensionisternes og pensionistforeningernes sag i mange år. Fusionen blev til efter et fælles ønske om mere slagkraft, hvilket den også har fået:

Danske Seniorer har bl.a. udvirket, at al medicin nu skal mærkes med det aktive stof i medikamentet og senest har vi bidraget væsentligt til, at regeringen har fremsat forslag om at ophæve det aldersdiskriminerende obligatoriske lægetjek for seniorer, der ønsker at forny deres kørekort.





Brinckers Elycykel Testcentre!

Aarhus

Anelystparken 21B,
8381 Tilst

Tlf. 89 87 11 52

København

Strandboulevarden 89,
2100 København Ø

Tlf. 89 87 11 52



ELCYKLER FRA
8.999,-

INKL. GRATIS SERVICE

PRISGARANTI

7 ÅRS GARANTI

GRATIS FREMVISNING

HURTIG LEVERING



BROOKLYN F7

NYHED!



CORSICA M8



BRETAGNE M8



GRANVILLE M8



Prøv dem gratis!

Få en gratis prøvetur på din egen hjemmeadresse eller bestil vores gratis elcykel brochure.



89 87 11 52



www.brinckers.dk



Ja, send mig en **gratis brochure!**



Navn

Adresse

Postnr. / by

E-mail

SB010317

Telefon

**DIGITAL
BROCHURE?**
FIND DEN PÅ VORES
HJEMMESIDE!

Send kuponen i en
frankeret svarkuvert til:

Brinckers
Anelystparken 21B,
8381 Tilst



ILDSJÆL FIK PRISEN SOM ÅRETS SUFO

Af Iben Hauschultz/SUFO. Foto: SUFO

For 8. år i træk har SUFO (Landsforening for ansatte i Sundhedsfremmende Forebyggende hjemmebesøg) uddelt prisen "Årets SUFO" til en kollega, som på særlig vis har udført sin gerning som forebyggelseskonsulent i en kommune. I år hædredes Dorte Rasmussen, Ishøj kommune, med prisen og titlen "Årets SUFO 2017".

Dorte Rasmussen, der blev indstillet af en kollega og var én blandt tre nominerede, har været ansat i Ishøj Kommune i 38 år og er kendt for at både at være en ildsjæl og for at have et helt utroligt stort kendskab til aktiviteterne i Ishøj Kommune, og for selv ofte at deltage i dem, så hun kommer tæt på rigtig mange af kommunens ældre borgere.

Årets prismodtager betegnes som en ildsjæl, der ønsker, at alle ældre i Ishøj Kommune har det godt og har kendskab til, hvad der foregår i byen og gerne sætter nye tiltag i gang. Senest er hun gået ind i et samarbejde med præster, visitatorer og borgere i byen om oprettelse af sorg- og livsmodsgrupper i Ishøj for ældre.

Forebyggende besøg lovpligtige - og frivillige for borgerne

Danske kommuner skal tilbyde forebyggende hjemmebesøg til alle ældre over 75 år. Loven blev indført i 1996. Det er dog frivilligt, om borgerne ønsker at modtage besøget.

Årets SUFO Dorte Rasmussen - her flankeret af SUFO-formand Anne Dorthe Prusak (t.v.) og næstformand Annette Nordal Lund, fik den 5. marts overrakt prisen på foreningens årskursuspå Hotel Nyborg Strand.

- Prisen "Årets SUFO" er indstiftet af Landsforeningen for ansatte i Sundhedsfremmende Forebyggende hjemmebesøg (SUFO),
- Landsforeningen har knap 300 medlemmer, og har eksisteret siden 2003.
- Foreningens formål er bl.a. at medvirke til, at de lovbestemte hjemmebesøg tilbydes og udvikles således, at ordningen varetages på et højt sundhedsfagligt niveau og til at bidrage til, at fremme og synliggøre den sundhedsfremmende og forebyggende indsats.

21 KLUBBER TIL ØGOLF

Med en stærk sponsor i ryggen og gode præmier er øgolfturneringen et hit



For fjerde år i træk arrangerer Bernt Hansen og hans team øgolfturnering for seniorer.

Af Iben Hauschultz, fung. redaktør

"I år er der over 20 klubber fra hele landet tilmeldt", fortæller en glad Bernt Hansen, der dermed kan kalde turneringen landsdækkende. Øgolf er en turnering for seniorer, dvs. 50+, og den spilles som parturering, hvor de syv bedste par fra hver klub går videre til semifinalerne, der spilles i seks forskellige klubber på en af Danmarks smukke øer: Bornholm, Lolland, Langeland, Als, Ærø og Samsø, der også bliver også skueplads for finalen.

Gode præmier

Med stærke sponsorer i ryggen er der også gode præmier at spille om i både de indledende runder og i semifinalerne. Hovedpræmien er et ophold for 2 personer til Karen Blixen Camp i Kenya med Africa Tours, Lighthouse Golf Resort og Yasmine Walley i Tunesien. Derudover er der en Hole in one-præmie, udsat af "green2green".

"Vi forventer lidt flere deltagere end sidste år", fortæller øgolfchefen, der sidste år registrerede 500

spillere, og i år forventer op ca. 50 procent flere.

Tilmeldingen til årets turnering er allerede åbnet ude i klubberne.

De indledende runder spilles fra 3. maj til 30. juni, semifinalerne løber af stablen i perioden 29. juli til 27. august, mens finalen spilles den 2. september.

Se mere på www.øgolfseniorer.dk

**DANSKE SENIORER PRÆSENTERER
FORÅRSKONCERT 2017**



TIVOLI
.....



Lene Siel



Kurt Ravn



Ann Mette Elten

En fantastisk musikalsk oplevelse
i Tivolis Koncertsal

MANDAG DEN 15. MAJ 2017
KL. 11.00 - 13.00

vores pris kun 175,-



Henrik Krogsgaard's
Orkester

Telefon 35 37 24 22
www.danske-seniorer.dk

DANSKE SENIORER

VI HJÆLPER HINANDEN

Fjordrejser

Bornholm 6 dage: 13. maj - 18. maj
Hotel Pepita Allinge. Fri bar til aftenbuffet i to timer. Rejsen koster kun kr. 3.727,- pr. person i dobbelt værelse - tillæg enkeltværelse kr 600,-

4 dage i Ebeltoft på hotel Gjerrild kro
Pris pr. person dobbelt værelse kr. 3.685,- inkl. 4 x halvpension, inkl. Randers Regnskov samt Reepark.

Tilmelding
Tlf.: 53 34 14 02 /
e-mail: fjordrejser@gmail.com

MAD OG MUSIKOPLEVESER

Få rabat på frokosten med Danske Seniorer

TIVOLI: Påfuglen siger velkommen igen

Igen i år bliver det muligt for vores medlemmer også at fornøje smagsløgene, når de tager med til Danske Seniorers sommerkoncerter i Tivoli og på Bakken.

I Tivoli er det Restaurant Paafuglen, der byder medlemmer



af Danske Seniorer på en lækker frokostenretning til bare 119,- kr. Menuen er den samme gode som sidste år:

Frokostanretning:

- Marineret sild med rødløg og kapers
- Stegt fiskefilet med remoulade og citron
- Hønsesalat med bacon
- Flæskesteg med hjemmelavet rødkål og agurkesalat

Kr. 119,- (normalpris kr. 149,-). Kaffe og sødt á kr. 48,-

Bestil forud

Frokostanretningen skal bestilles forud på telefon 33 12 95 40 – fra kl. 11 på havens åbningsdage – eller ved at reservere bord via dette link: <http://www.paaafuglen.dk/490/bord-reservation-selskab-tivoli> – eller scan koden og gå direkte til siden:

Skriv: Danske Seniorer i kommentarfeltet.



Tilbuddet gælder alle Danske Seniorer hele sæson 2017 – men kun ved forudbestilling.

TIVOLI: Smørrebrød på Fru Nimb hele sæsonen

Danske Seniorer-medlemmer kan hele 2017 spise lækre smørrebrød til en god pris på Fru Nimb i Tivoli.

Fru Nimb tilbyder 3 stk. dagens smørrebrød inkl. 1 kop kaffe til 195 kr./pers. (normalpris: 245 kr.)

Forudbestilling skal ske på tlf.: 88 70 00 00 – eller allerbedst: via hjemmesiden <http://www.nimb.dk/da/frunimb> Skriv: medlems af Danske Seniorer i kommentarfeltet, så sørger personalet for, at I får den gode pris.

Frokost på BAKKEN

Spis i Korsbæk på festdagene – se tilbuddet til venstre herfor.

Husk medlemskort til alle arrangementer.

Nyd en dejlig frokost på Bakken før eller efter sommerfesten i Cirkusrevyens telt. Nedenstående tilbud kun for Danske Seniorer.

Skal forudbestilles.
Telefon 3996 0345 • korsbaek-bakken.dk



FROKOSTANRETNING

Modnede sild
Æg og rejer
Gravad laks med rævesauce
Roastbeef med tilbehør
Flæskesteg med rødkål
2 slags ost med
syltede svesker og kikks

Hertil serveres brød, smør og fedt

Pr. kuvert kr. 250,00

POSTGAARDEN
KONGELIC POSTGAARD



Jernbane Restauranten



2 RETTERS MENU

HOVEDRET
Stegt flæsk
med nye kartofler,
klassisk persillesovs
og rødbeder

DESSERT
Rødgrød med fløde

Pr. kuvert kr. 238,00

FROKOSTPLATTE

Marineret sild med løg og kapers
Lun fiskefilet med remoulade og citron
Hjemmelavet hønsesalat med bacon
Lun ribbensteg med rødkål
Brie ost med vindruer og peberfrugt

Inklusive ½ fadøl eller
et glas husets vin eller
½ sodavand

Pr. kuvert kr. 119,00

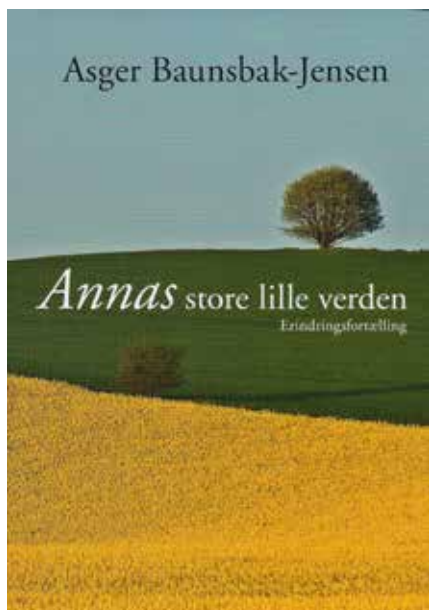
RESTAURANT
Dyrehaven



KULTURKASSEN

KIMEN TIL DEN MODERNE VELFÆRDSSTAT

Hvis der skulle være en læser, der lever i den tro, at alting var bedre i gamle dage, kan det anbefales at læse Asger Baunsbak-Jensens erindringer om livet i et lille landsogn ved Holbæk fra slutningen af 1920'erne til 1939. Han fortæller om sognets beboere, der for en stor del levede et liv i økonomisk fattigdom, men rig på medmenneskelighed. Vilkaerene var uens for sognets 800 indbyggere, men de, der var ovenpå og havde overskuddet, brugte det til at forbedre forholdene for de allerdårligst stillede. Som eksempel fortælles om bygningen af et alderdomshjem med ordnede forhold til erstatning af fattiggården. Et socialt stort fremskridt. Den samme udvikling var sket et par andre steder i landet, og samlet er det begivenheder som disse, forfatteren beskriver kimen til den moderne velfærdsstat, som vi kender i dag.



Asger Baunsbak-Jensens interesse og engagement i samfundsforholdet stammer fra barndomshjem-

met, hvor moderen gav ham fri-sindet. Faderens tilbagevendende depressioner har forfulgt Asger Baunsbak-Jensen, men det var også fra faderen, at han fik det sociale syn: "Når du går ud i verden, skal du bøje dig til dem, der ligger ned og kun kommer op at stå, hvis du, der er stærk, rejser ham."

Asger Baunsbak-Jensen, født i 1932 på Nørup Mark ved Holbæk, der er tidligere folketingsmedlem, under-visningsdirektør, præst, foredrags-holder, forfatter mm., har skrevet en læseværdig erindrings-bog, der ud over det historiske tilbageblik også sætter nutidens overflods-samfund i relief, fx til den nyligt overståede jul, hvor ønskesedler er blevet erstattet af indkøbslister.

"Annas store lille verden. Erin-dringsfortælling" af Asger Baunsbak-Jensen. Forlaget Jensen & Dalgaard. 160 sider. 248 kr.

DU BESTEMMER PROGRAMMET

Når Danske Seniorer inviterer til ønskekoncert den 8. august på Bakken og inviterer gæsterne til at være med til at bestemme programmet, så mener vi det alvorligt.

"Vi oplever ofte, at vores gæster fortæller, at de kunne ønske sig at vi ville spille deres yndlingsmelodi. Det har vi taget konsekvensen af og indbyder derfor alle interesserede – man behøver ikke allerede have købt billet – til at skrive ind til os, så vi kan spille gæsternes egen ønskekoncert", fortæller dirigent ved koncerten og kulturkonsulent i Danske Seniorer, Bjørn Hyrup.

Både han og de to solister Trine Gadeberg og Preben Kristensen er spændt på, hvad de må få lov til at spille og synge – ikke mindst fordi, de af erfaring ved, at der popper sange og melodier op, som de næsten selv havde glemt.

Send os en mail

Der er oprettet en egen mail-adresse kun til ønsker til koncerten. Den lyder minsang@dksen.dk og den er åben allerede nu. Jo før, man skriver til os, jo større er chancen for at høre ens egen melodi den 8. august.

Det er ganske enkelt: Du sender os bare en mail med titlen på din yndlingssang eller yndlingsmelodi på minsang@dksen.dk. Skriv også gerne afsenders navn og hjemby.

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

REJSEHJØRNET

Danske Seniorer arrangerer rejser i ind- og udland og er medlem af Rejsegarantifonden. Vi formidler rejser til både personlige medlemmer og foreninger.

Alle priser er pr. person i delt dobbeltværelse og alle busrejser er med afgang fra Valby Station. Husk pas på udlandstur. Ved alle rejser/busture med afgang fra København vil der være opsamlingssteder undervejs. Kontakt evt. Rejsehjørnet for yderligere information.

Rejsehjørnet, der er beliggende i Griffenfeldsgade 58, 2200 København N., har åbent mandag – fredag kl. 9.30-14.00. Telefon 3537 2422. Kom eller ring for yderligere oplysninger og husk: Vi har gode tilbud i alle prislag. Ret til ændringer forbeholdes.

LYNG, KLITTER OG KALKGRUBER I LANGE BANER



20-22. juni. Afgang fra Valby Station kl. 08.00. Mulighed for påstigning på ruten efter aftale.

Spændende tredages bustur med masser af oplevelser til Mors og Thy med fuldpenion. Sidste frist for bestilling: 1. maj, men vi sælger efter "først til mølle..." Pris 3.300 kr. **Medlemspris: 3.100 kr.**

Vores tur starter fra Valby Station, hvor vi efter afgang byder lidt morgenkaffe, medens vi nyder turen på vej til Jylland. På denne spændende tur skal vi bl.a. besøge Jesperhus Blomsterpark, hvor der er plantet op mod en ½ million sommerblomster i et bredt sorti-

ment i blomsterbede og blomsterfigurer. Vi går en tur rundt i parken, som også kan opleves fra det lille tog, der kører her.

Og vi skal besøge Nationalpark Thy med Hanstholm fyr og en af de største bunkere, tyskerne byggede i Danmark. Vi skal opleve den fantastiske natur i Nationalparken fra nord til Agger Tange, og vi besøger også det gamle landingssted "Stenbjerg" med de traditionelle fiskerbåde på stranden.

På hjemturen besøger vi Mønsted Kalkgruber, hvor vi i et lille tog kører gennem de underjordiske gruber. Turen er med helpension, og vi bor på det dejlige Hotel Limfjorden i Thisted. Mulighed for tilslutning på ruten. Enkeltværelse mod tillæg.

Bestil udførligt program i Danske Seniorer eller hos turlæder Kurt Sølund – ksoe@privat.dk

PÅ OPDAGELSE I MOSKVA



28. august-1. september 2017

Medlemspris: kr. 6.850

Tag med Danske Seniorer til Ruslands hovedstad – Moskva, der er en spændende og anderledes storby med masser af smukke bygningsværker, kulturelle skatte og historiske attraktioner.

En rejse til den russiske hovedstad er en rejse til Østeuropas storebror, til Europas største metropol. Det er samtidig en rejse tilbage i tid, til storslåede bygningsværker, monumenter og kulturskatte, der forekommer at være fra en svunden tid, og til stemninger og gadebilleder, du ikke finder andre steder i Europa.

Byen ligger mellem floderne Oka og Volga og ved bredden af den 500 kilometer lange flod Moskva, der har lagt navn til byen.

Specialprogram kan fås i Danske Seniorer eller hos turlæder Kurt Sølund – ksoe@privat.dk

Turen, der kræver mindst 20 deltagere for gennemførelse, er med halvpension og dansk rejseleder. Enkeltværelse mod tillæg.

DEN GAMLE BY OG MOLS BJERGE



21.-23. maj fra Valby Station kl. 08.30

Dejlig tre dages tur med mange oplevelser. Første stop på denne oplevelsesrige tur bliver "Den Gamle By" i Århus, hvor vi spiser en dejlig frokost, inden der bliver mulighed for at opleve de mange smukke huse. Efter nogle hyggelige timer her, fortsætter vi til Fuglsøcentret i Mols Bjerger, hvor vi skal bo under vores besøg.

Næste dag står der Mols Bjerger, Ebeltoft og Fregatten Jylland på programmet – alle steder fulgt af en lokal guide. Sidste dag på vores

Besøg kører vi efter morgenmaden til Gl. Estrup herregård, hvor vi får lejlighed til at bese den flotte herregård indefra og høre historien om stedet. På hjemturen besøger vi "Tvillingegården" i Middelfart, hvor vi spiser frokost. Mulighed for tilslutning på ruten.

Turen er med rejse, helpension og overnatning i Fuglsøcentret. Enkeltværelse mod tillæg

Endeligt program kan bestilles hos turleder Kurt Sølund på ksoe@privat.dk eller i Rejsehjørnet i Griftenfeldsgade. Turen gennemføres ved minimum 30 deltagere. Pris: 3.300 kr. **Medlemspris: 3.100 kr.**

MED RØD BILLET OG VARM TØJ TIL RØDE ORM PÅ MOESGAARD MUSEUM OG ÅRHUS



13.-14. juni

Vi mødes på Tietgenbroen ved DGI-byen kl.8.30, da vi kører med

Rød Billet til Århus. Husk forplejning til turen. Også til hjemturen. Efter indkvartering på First Hotel Atlantic er det på egen hånd, hvor det er muligt at se f.eks.:

Aros: Det smukke og berømte kunstmuseum, hvor du går i farveskift på toppen af bygningen, medens du nyder udsigten. Udstillinger: Human Nature, The Garden i 3 dele: Fortiden, nutiden og fremtiden.

Musikhuset som 2016 havde sit bedste år og nu også har udendørs koncerter i parken.

Eller måske bare nyde kanalen på en café, eller hvad der ellers kan friste i den smukke by, som er udvalgt til Europæisk kulturby 2017.

For de, som ikke ønsker at gå alene, tilbyder turlederen en byvandring og evt. fællesspisning inden afgang til forestillingen på Moesgaard. Husk varmt tøj!

Kl. 19.30 kører vi til Moesgaard museum. Forestillingen "Røde Orm" er et samarbejde mellem Museet og Det kgl. Teater og foregår uden dørs på museets tag. Dagen efter besøger vi igen Moesgaard muse-

um og ser den nye fantastiske udstilling, der vises på helt ny måde. Efter frokost på museet kører vi tilbage til hotellet og derfra til Rød billet.

Pris kr. 2.200. **Medlemspris kr. 2.020.** Merpris for enkeltværelse: kr. 200.

Der vil være mulighed for medlemmer i det jyske for at støde til direkte ved hotellet First Hotel Atlantic i Aarhus. **Prisen er da: 1.840 kr.** (ikke-medlemmer: 2.020 kr.).

Bestilling skal ske til Rejsehjørnet på telefon: 35 24 00 52 – eller ved at kontakte Anne Rovsing, som er turleder og træffes på telefon 39 20 08 96 - eller på mail annerovsing@yahoo.dk.

Mere om Røde Orm på Moesgaard Museum i dette link:

<http://www.moesgaardmuseum.dk/roede-orm/>



Nedenstående kupon kan KUN benyttes i forbindelse med indmeldelse i Danske Seniorer. Ved anden brug tilkommer ekspeditionsgebyr.

Ønsker du at være medlem af Danske Seniorer, eller kender du nogen, der vil, send da denne kupon. Årlig pris: 120,- for enkeltperson, 155,- for par. Porto er betalt.

Jeg/Vi ønsker medlemskab af Danske Seniorer:

Enkeltmedlem eller par:

Navn _____ Fødselsdato/år _____ Vej/gade/nr _____

Navn _____ Fødselsdato/år _____ Postnummer og by _____

Forening eller klub, der ønsker medlemskab:* Telefon _____

Foreningens navn _____ E-mail _____

Ja, tak ønsker at modtage nyhedsmail

*Brug ovenstående adressefelter





Det koster 100 kroner for maksimalt 30 ord. Beløbet bedes indbetalt på konto nr. 5301-0000-273256. Husk navn, adresse og telefonnummer, når annoncen indsendes til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Mrk. Kontaktannonce. Svar mærkes med Billet mrk. – og det pågældende nummer.

København - HT området.

Mand, Ryger. Søger kvinde til fælles interesser hjemme og ude og et forhold med kærlighed og hvor vi kan hjælpe hinanden til et bedre liv når vi er sammen. Jeg er 60/160/60. positiv og glad for livet. **Bill. mrk. 3875.**

Frederikssund – området.

Aktiv kvinde fra 1940 søger en sød partner, til at rejse, danse, nyde naturen og hygge sammen. Taler dansk

og tysk. Hører gerne fra dig. **Bill. mrk. 3876.**

Nykøbing F – området.

Optimistisk, lidt rund kvinde søger positiv mand. Du er k/ærlig), til teater, musik, foredrag og naturen. Gerne i 50erne, Ikke ryger. Humoristisk, gerne kristent grundsyn. **Bill. mrk. 3877.**

Københavnsområdet.

Dame 170/75/71, søger K/ærlig mand, 65-72 år, ikke ryger, til fælles oplevelser, rejser, sport, musik og hvad vi ellers kan glæde hinanden med. Du skal være fra Kbh.'s området. **Bill. mrk. 3878.**

Slagelse/omegn.

Enke i den tredje alder, søger en god og røgfri ven, til at være noget for hinanden. Jeg er 170/62 mørkhåret og mobil. Det er trist, at være alene. **Bill. mrk. 3879.**

København/omegn.

Kvinde 73 år (ikke ryger) søger en god ven, til at dele oplevelser og hyggeligt samvær med. Interesser: musik bøger, natur og sport, o s v. **Bill. mrk. 3880.**

Vestegnen kalder. Enkemand i den 3. alder – røgfri alsidige interesser – rejser-oplevelser – naturen –kro Weekend –hjemmehygge med 2 lys m.m. søger kvinde der matcher ovenstående. Alle henvendelser m. tlf nr. besvares. **Bill. mrk. 3881.**


Vestegnen. Veninder søges. Jeg er sidst i 70erne. I skal stadig være interesseret i at, tage ud og opleve naturen, tegning, maling og kultur ... foråret er på vej. **Bill. mrk. 3882.**


Midtjylland. Mand 72 år, ikke ryger, Er enkemand. Bruger høreapparater. Savner en kvinde, gerne kæreste til fælles oplevelser; rejser, weekend ophold og hjemlig hygge. Har bil og god økonomi. **Bill. mrk. 3883.**

København. Kvinde i den tredje alder søger en god ven (ikke kæreste). Så vi kan hygge os hos hinanden. Gå i byen til forskellige oplevelser. Evt. også rejser. **Bill. mrk. 3884.**

Nedenstående kupon kan KUN benyttes i forbindelse med indmeldelse i Danske Seniorer. Ved anden brug tilkommer ekspeditionsgebyr.

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N

 **POST**
Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen


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



Læserbrev

DYRT OG BØVLET!

Det er ikke bare bøvlet, man bliver også straffet økonomisk, når man bor i Odder Kommune og vil benytte offentlig transport, hvis man ikke har en computer og adgang til netbank eller har en smartphone.

Af Danske Seniorer Ørting-Falling v/ formand Kirsten Jørgensen, Smedegade 23 Ørting, 8300 Odder

Jeg bor i Odder Kommune, men her kan man ikke købe Rejsekort.

Jeg har talt med borgerservice i Odder Kommune, der gerne vil, men ikke må hjælpe med at købe et Rejsekort. Her kan de hjælpe med at købe et "Periodekort", dvs. et kort med foto i, der gælder i 3 måneder. Det er sådan et kort, der anbefales, når man har brug for køre med bus meget tit. Men det er jo ikke et reelt alternativ til Rejsekortet, hvor man kun betaler for de ture, man foretager, som er lige velegnet, om det er få eller mange ture, man har brug for i løbet af 3 måneder, og som der ingen udløbsdato er på.

Borgerservice oplyste, at de skam gerne vil hjælpe borgerne, der har et Dankort, med at bestille et Rejsekort på nettet, men det har de ikke fået lov til af Midttrafik, hvor der vist er rigtig mange instanser, der skal give tilladelse til det.

Så nærmeste sted, hvor vi borgere i Odder og omegn, som ikke har computer, eller som måske ikke ønsker at benytte netbank kan købe et Rejsekort, er i Horsens eller Aarhus, der begge ligger knap 30 km. fra Odder, og en billet købt kontant i bussen koster xx kr. hver vej.

Ikke nok med det, men som pensionist kommer man til at betale meget mere for en busbillet, hvis man gerne vil eller er nødt til at

betale den kontant. Det gjorde jeg på en tur fra Odder til Silkeborg, hvormed billetprisen "pludselig" blev fordoblet fra 45 kr. til 90 kr. Forklaringen var, at når man betaler med kontanter, så kan man ikke få pensionstrabat!

Med andre ord skal man enten have et Rejsekort eller en smartphone med Midttrafiks app, så man kan købe et digitalt klippekort, ellers bliver man straffet økonomisk.

Årsagen til, at man ikke kan eller vil benytte netbank kan jo være både, at man ikke har en computer, sikkerhedsårsager eller fordi man ikke kan finde ud af det.

Så man må da i sandhed sige, at det nu ikke alene er bøvlet, men også dyrt at bo uden for storbyerne og af en eller anden grund ikke benytter netbank eller smartphone.

Mød foråret på toppen af Danmark

Mød foråret og lyset i de smukkeste omgivelser på Skagen Strand, kun 800 meter fra en pragtfuld strand og tæt ved charmerende Skagen by.

Bo 3 nætter i feriehus til 5 personer fra **kun DKK 595** pr. nat. Feriehusene er lyse, moderne og fuldt udstyret, og alle har sydvendt terrasse med havemøbler.

Læs mere og book i dag på skagenstrand.dk



Inklusiv fri brug af:

Badeland, sauna, tennis, badminton, minigolf, motionsrum, petangue mm.

skagen strand
★★★★ hotel og feriecenter

tranevej 108, hulsig • dk-9990 skagen • tel 9848 7222

AKTIVITETS- KALENDER

KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Stof til kalenderen skal være afleveret:

Bladet uddeles:

SeniorBladet nr. 4/2017*	21. april kl. 12	6. juni
SeniorBladet nr. 5/2017	3. juli kl. 12	8. august
SeniorBladet nr. 6/2017*	7. august kl. 12	12. september
SeniorBladet nr. 7/2017	7. september kl. 12	10. oktober
SeniorBladet nr. 8/2017*	30. oktober kl. 12	5. december

*Inkl.
Tur Ud og Kom Med

I må meget gerne sende stof ind i god tid før deadline! Send gerne hele programmet hertil, så sørger vi for løbende at bringe det i bladet. Omtaler sendes til:

Region Nord samt Midt: *Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme / aje@danske-seniorer.dk.*

Region Syd: *Stadion Alle 11, 7260 Sdr. Omme / anj@danske-seniorer.dk.*

Region Sjælland samt Hovedstaden: *Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. / midt@danske-seniorer.dk*

TAG PÅ KURSUS PÅ DANSKE SENIORERS HØJSKOLER



Danske Seniorer driver to højskoler:

Tisvilde Højskole i Nordsjælland og Rude Strand Højskole ved Odder på Jyllands østkyst.

Kom med, berig din viden og din hverdag, og mød andre seniorer med samme interesser.

Se kursusprogram på www.rudestrandhoejskole.dk eller www.tisvildehojskole.dk



KREDS NORD

Kredsformand
Carsten Møller Nielsen
Højvej 4
9830 Taars
Tlf. 2099 8075
mail@cilmic.dk

BODDUM-YDBY

26. april kl. 19: Musikunderholdning v/Tow for Sjøw. Kaffe kr. 35.

17. maj kl. 19: Foredrag med lysbilleder v/Finn Koldkur. Emne: En tur til olielandene. Pris kr. 35.

31. maj kl. 17: Grillfest hos Helga og Erik. Tilmelding senest 14. maj til Erik, tlf. 9795 6464.

Hver mandag kl. 14: Kortspil og Bob.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter.

BRØNDERSLEV

24. april kl. 19: Dans i Bien. Musik v/Hansens Musik. Pris 50 kr. + 20 kr. for brød, hvis dette ønskes. Bestilles senest mandag kl. 10 på tlf. 9882 3586.

25. april kl. 14: Sang.

30. april kl. 13.30: Banko i Bien.

2., 9., 23. og 30. maj kl. 14: Sang.

16. maj kl. 14: Sangunderholdning v/Poul Erik fra Ø. Brønderslev.

17. maj: Halvdagsudflugt til Aabybro Mejeri med rundvisning. Vi får kaffe med is og kage. Tilmelding senest 9. maj på tlf. 9882 3586/4041 3097.

22. maj kl. 19-22: Danseaften i Bien. Musik v/Poul Erik. Pris 50 kr. + 20 kr. for brød. Skal bestilles senest mandag kl. 10.

28. maj kl. 13.30: Banko i Bien.

6. juni kl. 14: Sang.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Sognegården.

DRONNINGLUND

19. april kl. 14: Foredrag v/tidl. kommunaldirektør Ove Thomsen. Emne: Mit og Dronninglund Kommunes liv.

26. april kl. 13: Udflygt til Staudeengen, Gunderstedvej 24, Gundersted. Pris inkl. bus og kaffe m. brød i haven kr. 175. Tilmelding senest 21. april.

3. maj kl. 14: Banko.

10. maj kl. 12: Spis sammen. Menu: Grill mad. Pris kr. 75. Tilmelding senest 8. maj kl. 12.

16. maj kl. 14: Fællesarrangement på Margrethelund. Underholdning v/Bælserne fra Strandby. Pris inkl. kaffe og lagkage kr. 50.

31. maj kl. 17: Musikalsk foredrag v/Flemming Både. Emne: John Mogensen. Spisning og dans. Menu: Dansk bøf m. bløde løg samt æblekage (John Mogensens livret). Pris kr. 160. Tilmelding senest 26. maj.

7. juni kl. 14: Banko.

14. juni: Udflygt til Sæbygård Slot, Børglumbispen Stygge Krumpens herresæde. Samkørsel arrangeres. Pris kr. 130. Tilmelding senest 9. juni. Tilmeldinger skal ske til Karin, tlf. 2651 2286.

FLAUENSKJOLD

20. april kl. 12: Spis sammen. Menu: Dansk bøf og frugtsalat. Musik v/Volstrup Harmonika Orkester. Pris kr. 75.

23. og 30. april kl. 19: Søndagsbanko.

4. maj kl. 13.30: Banko. Kaffe m. brød kr. 20.

5. maj kl. 19.30: Danseaften. Musik v/Volstrup Harmonika Klub. Pris kr. 70.

7., 14., 21. og 28. maj kl. 19: Søndagsbanko.

11. maj kl. 13.30: Film. Kaffe m. brød kr. 20.

18. maj kl. 12: Spis sammen. Menu: Paneret flæsk og grød. Musik v/Elna og Verner. Pris kr. 75.

1. juni kl. 13.30: Banko. Kaffe m. brød kr. 20.

2. juni kl. 19.30: Danseaften. Musik v/Landsby-musikanterne. Pris kr. 70.

8. juni: Tur ud i det blå.

FREDERIKSHAVN

12. og 27. april kl. 18.30: Bankospil.

3. maj kl. 17.30: Forårsfest.

11. og 24. maj kl. 18.30: Bankospil.

Arrangementerne foregår Ingeborghus.

HANNÆS

1. maj kl. 14-16: Foredrag v/kørelærer Lasse Henriksen. Emne: Gennemgang af færdselsregler. Pris inkl. kaffe/the m. brød kr. 50.

22. maj: Bustur til Aalborg med sightseeing, Nordkraft, musikhuset og havnerundfart. Program og opsamling: Se ophæng. Afgang fra halpladsen i Vesløs kl. 11. Pris inkl. frokost, kaffe og bådture kr. 200, Tilmelding senest 19. maj på tlf. 2514 3188 el. 9799 3594.

14. juni kl. 17.30: Grillfest. Pris ekskl. drikkevarer og kaffe kr. 100. Tilmelding senest 11. juni på tlf. 2514 3188 el. 9799 3594.

Hver mandag kl. 10-12: Dataundervisning på Vesløs Kro. Pris pr. måned inkl. kaffe kr. 60.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Vesløs Kro.

HANSTHOLM-THISTED

7. juni: 3 dages tur til Ærø. Overnatninger på Bogense Hotel. Besøg i bl.a. Kongsdal Have og Rise Bryggeri på Ærø. Afgang fra Hanstholm Centret kl. 7. Pris inkl. fuld forplejning med mad og drikke kr. 1725 (v/35 pers.). Tilmelding til Grethe, tlf. 4027 6243 el. Robert, tlf. 2169 8090.

21. juni kl. 11.30: Sommer grillfest i gårdhaven ved Hanstholm Gl. Kro. Menu: Ben, pølse, kartoffelsalat, salat, kaffe og kage. Underholdning v/Bo Young (Jodle Birgers søn). Pris ekskl. drikkevarer kr. 100. Tilmelding til Edelweiss, tlf. 2099 5062 el. Lis, tlf. 3011 5901.

HJALLERUP

19. april kl. 14-16: Modeopvisning v/Frank, Bodil O., Skohuset og brilleforretningen i Hjallerup Centret.

3. maj kl. 14-16: Banko.

10. maj kl. 14-16: Underholdning v/Thorup Spillemandene.

17. maj kl. 14-16: Foredrag v/Bjarne Thorndal. Emne: Island.

24. maj kl. 14-16: Besøg i Pater Laiers Museum. Søren Clausen fortæller.

7. juni kl. 14-16: Banko.

14. juni kl. 10: Sommerudflugt ud i det blå og til Vildmosemuseet. Se nærmere i Midtveds-sys-sel Avis.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Stengården.

HUNDBORG

Den anden mandag i hver måned kl. 14: Banko på Solgården.

JERSLEV

18. og 25. april kl. 13.30-16: Hyggeeftermiddag.

2. maj kl. 13.30-16: Musikunderholdning og fællessang. Kaffe m. brød kr. 30.

9. og 23. maj kl. 13.30-16: Hyggeeftermiddag.

16. maj kl. 13.30-16: Bankospil og hyggeeftermiddag.

30. maj kl. 8-17.30: Heldagsudflugt.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Borgen, Borgergade 28.

JETSMARK

19. april kl. 10-12: Krolf starter (hvis vejret vil). Herefter hver onsdag. Kaffe i pausen. Pris 20 kr.

24. april kl. 14: Banko.

1. og 22. maj kl. 14: Mandagshygge.

8. maj kl. 12.30: Udflugt til Rhododendronparken m.m.

15. maj kl. 14: Pakkespil. Medbring pakke til værdi af 20-25 kr.

29. maj kl. 14: Banko.

MOSBJERG-TOLNE

18. april kl. 19.30: Underholdning.

2. maj kl. 19.30: Banko.

16. maj: Aftentur med bus.

6. juni kl. 19.30: Banko.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Mosbjergshus.

TANNISBUGT

9. maj kl. 18: Forårsfest på Hotel Tannishus, Tversted sammen med Hirtshals og Tornby-Vidstrup. Musik v/Jørgen & Jørgen. Salg af amerikansk lotteri. Pris inkl. 3 retters menu, kaffe og småkager, ekskl. drikkevarer kr. 150. Tilmelding senest 5. maj kl. 12 på tlf. 3190 1355.

14. juni: Sommerudflugt til bl.a. Feggesund Kro. Middag på kroen. Menu: Stegte ål el. wienerschnitzel. Resten af turen er en overraskelse. Pris kr. 325. Tilmelding senest 7. juni kl. 12 på tlf. 3190 1355.

TAARS

21. april kl. 14: Banko.

5. og 19. maj kl. 14: Banko.

26. maj: Heldagstur.

30. maj kl. 17.30: Madpakketur. Afgang fra Bålhøj Centret.

9. juni kl. 14: Banko.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Bålhøj Centret.

VRENSTED

20. april: Tur til Stenskrøg Hammerværk Fabrik, der producerer skovle og haveredskaber.

4. maj: Foredrag v/Erling Bøgh. Emne: Krigen.

18. maj: Lille udflugt.

VRÅ

18. april kl. 14-17: Hyggeligt samvær på Møllegården.

25. april kl. 14: Foredrag v/Anne Marie Glistrup i Ic-Vendsyssel. Emne: Min far Mogens Glistrup - fra skatteadvokat på Bornholm til Folketinget. Tilmelding senest dagen før kl. 10-14 på tlf. 9899 9131.

2. og 9. maj kl. 14-17: Hyggeligt samvær på Møllegården.

8. juni kl. 10: Udflugt til Sandskulpturparken i Hune ved Blokhus. Spisning på Skovgård Hotel. Hjemtur over Øland og Kokkedal Slot m.m. Pris kr. 250. Tilmelding senest 1. juni på tlf. 9899 9131.

ØSTERVÅ

18. april kl. 14: Foredrag v/Paw Cosmer.

2. maj kl. 12: Spis sammen og banko.

16. maj: Udflugt. Se nærmere i ØF.

30. maj kl. 14: Banko.

AALBORG KREDS

Fung. kredsformand
Per Drejer Svalevej 6
9600 Aars
Tlf. 9862 3817 / 2165 5243
per.drejer04@gmail.com

BISLEV

18. april kl. 14: Besøg og orientering af kørelærer Carsten Petersen, Nibe i Aktivitetshuset. Emne: De nye vejforhold og vejskilte, der er kommet inden for de sidste par år. Pris kaffe kr. 30.

9. maj: Forårstur.

8. juni: Sommerstævne i Ø. Hornum.

13. juni: Havetur til tre steder omkring Sebbesund gamle station.

BLÆRE

12. april kl. 14-15: Bowling i Gatten.

26. april kl. 14-15: Bowling i Gatten. Afslutning med spisning i Blære Forsamlingshus kl. 17. Pris spisning kr. 100.

2. maj kl. 13-17: Eldrefest i Aars Messecenter.

15. juni kl. 13-17: Sommerfest i Ø. Hornum Hallen. Underholdning og dans. Kaffe, snitter og lagkage.

FARSTRUP

Hver tirsdag kl. 19.30: Bankospil i "Huset" i Farstrup.

FARSØ

26. april: Musik og sang v/Jættebanden, Hvalpsund.

2. maj: Pensionistræf i Aars Messecenter.

10. maj: Foredrag v/Jytte Kjærgaard. Emne: Fra Beijing gennem Mongoliet med Den Transsibiriske Jernbane.

24. maj: Løvspringstur til Ringkøbing.

7. juni: Eftermiddagsbesøg hos Hedeselekabet i Viborg.

GUNDERUP-VAARST-FJELLERAD

10. maj: Sommerudflugt til Mønsted Kalkminer. Nærmere følger på opslagstavler.

HADSUND

21. april kl. 19: Bal i Korup.

24. april kl. 13.45: Banko i Kulturcentret.

1., 8., 15., 22. og 29. maj kl. 13.45: Banko i Kulturcentret.

11. maj kl. 9.15: Bowling i Hobro. Tilmelding til Egon, tlf. 2135 1464. Afgang fra Aldi.

17. maj: Løvspringstur. Tilmelding til Jytte, tlf. 2088 5685 el. Karen, tlf. 6127 3062.

19. maj kl. 19: Bal i Korup.

HOBRO

28. april kl. 14: Banko. Afslutning med fælles kaffebord og amerikansk lotteri i Kirkecentret.

HORNUM-ULSTRUP

19. april kl. 19.30: Banko i Værestedet.

21. april kl. 18: Medlemsfest på Hornum Kro. Se nærmere i Aars Avis.

26. april kl. 15: Bowling i Gatten.

2. maj kl. 13: Forårsfest i Aars Messecenter.

10. og 24. maj kl. 15: Bowling i Gatten.

17. maj kl. 19.30: Banko i Værestedet.

7. juni kl. 15: Bowling i Gatten.

15. juni kl. 13: Sommerfest i Øster Hornum.

Framelding til bowling skal senest dagen før inden kl. 12 til Egon Andersen, tlf. 9866 1197.

HVALPSUND

23. april kl. 14: Søndagscafe i Sognehuset.

7. juni kl. 14: Lille udflugt.

Hver mandag kl. 13.30: Sløjd i Borgerforenin-

gens Hus, Hestbækvej.

Hver tirsdag kl. 13 i ulige uger: Bowling i Aars. Tilmelding til Else Lund, tlf. 5652 9012.

Hver tirsdag kl. 19-21: Seniordans.

KONGERSLEV

27. april kl. 13: Banko.

10. maj kl. 13: Banko.

1. juni kl. 13: Banko.

LØGSTØR

26. april kl. 13.30: Spil i klubben. Kaffe med hjemmebag.

24. maj: Sommerudflugt til Mariager. Kaffen har vi med i bussen. Aftensmad på Simested Kro. Afgang fra "Rutteren" kl. 12.30, hjemkomst ca. kl. 19. Pris kr. 200. Tilmelding en uge før på tlf. 9867 2480.

NØRAGER

19. og 26. april kl. 14: Petanque – husk kaffe. Hyggeeftermiddag med billard m.v.

3., 17. og 31. maj kl. 14: Petanque – husk kaffe.

10. maj: Løvspringstur. Se nærmere i Nørager Avis.

18. maj kl. 17: Forårsfest i Haverslevhallen. Underholdning v/Tørfisken og Undermåleren.

7. juni kl. 14: Petanque.

20-24. august: Udlandstur til Berlin.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Kig-Ind. Tilmeldinger skal ske til Søren Pedersen, tlf. 9855 1985.

NØRHOLM

24. maj: Tur til Fur. Frokost og eftermiddagskaffe på Fur Færgekro. Guidet rundtur på øen. Afgang fra Nørholmsvej 164 kl. 8.30. Forventet hjemkomst kl. 18.30. Pris inkl. frokost, eftermiddagskaffe, guide, entré museum og færge kr. 240. Tilmelding senest 15. maj til Bodil, tlf. 2337 5286 el. Eva, tlf. 2066 0410.

13.-16. august: 4 dages tur til Berleburg. Afgang fra Nørholmsvej kl. 6.30. Pris inkl. hotelophold med halvpension, guide og rundvisninger kr. 2650. Tilmelding, program og betaling senest 1. juni til Bodil el. Eva.

Hver mandag kl. 10: Krolf.

Hver tirsdag: Gå dig i form.

Hver torsdag kl. 14: Krolf.

RANUM

19. april kl. 14: Banko.

26. april kl. 18: Spis sammen med Kærbos venner.

3. maj kl. 14: Banko.

10. maj: Udflugt til Frilands-/landsbymuseet i Glud. Guidet bustur rundt på Juelsminde-halvøen. Afgang fra rutebilstationen kl. 8. Yderligere oplysninger kan ses på opslagstavlen ved den tidl. sparekasse og på Brugsens opslagstavle.

Hver onsdag kl. 14 (maj, juni, juli og august): Petanque ved Multihallen i Ranum.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Kærbo.

RØRBÆK-GRYNDERUP-STENILD

18. april kl. 14: Gymnastik og hygge v/Sonja.

22. april kl. 13: Forårsudstilling.

22. april kl. 14: Bankospil.

25. april kl. 14: Afslutning på vinterhalvåret. Orientering v/næstformand i Danske Seniorer Per K. Larsen.

2. maj kl. 14: Tøjsalg v/Damernes Butik.

3. maj kl. 14.30: Oplæsning og sang v/Mona.

16. maj: Løvspringstur.

18. maj kl. 17: Forårsfest i Haverslevhallen. Se opslag og annonce i avisen.

SKARPSALLING

21. april kl. 13.30: Banko på Toppedalskolen. Husk kop og brød.

2. maj: Forårsfest i Messecenter Aars.

17. maj: Løvspringstur til Solbakkehaven i Thisted og Bunkermuseet i Hanstholm. Middag på Vesløs Kro. Afgang fra Salling Forsamlingshus kl. 12.30 og Løgstør Rutebilstation kl. 12.45. Pris kr. 400. Tilmelding senest 11. maj til Carlo, tlf. 2372 0249.

SKØRPING

9. maj kl. 14: Banko på Teglgårdsminde.

15. maj: Forårstur til Hune og Sandskulpturparken. En times ophold på egen hånd i Blokhus. Eftermiddagskaffe på Søparken, Åbybro (kaffe, halv bolle og lagkage). Afgang fra Skørping kl. 11.30. Pris medl. kr. 250, ikke medl. kr. 300.

14.-15. juni: Sommerudflugt til Ribe, Rømø og Mandø. Indkvartering på Kommandørgården, Rømø. Rundvisning på Gram Slot, frokost på Gram Slotskro, tur med Mandø Bussen, frokost på Restaurant Mandø. Foreningen er vært ved aftensmad på Rebildhus på hjemturen. Pris medl. kr. 1355, ikke medl. kr. 1570. Tilmelding senest 9. maj til Anna, tlf. 2683 2936 el. Lisbeth, tlf. 9839 1651.

15. juni kl. 13-17: Sommerfest i Øster Hornum Hallen.

STAE-VESTER HASSING

27. april kl. 14: Modeopvisning v/Lene fra Esmaralda i Hals.

11. maj kl. 12: Forårsfest. Underholdning v/Harmonikkklubben.

Arrangementerne foregår på Hassinghave.

STØVRING

25. april kl. 13.30: Foredrag v/Karsten "kortboks" Hansen. Emne: Originalerne i mit liv.

9. maj kl. 13.30: Underholdning v/Jeanette Ulrikkeholm. Smukke danske sange.

23. maj: Løvspringstur.

SVENSTRUP

9. maj: Forårstur til Skagen. Mulighed for besøg på Skagen Museum, tage Sandormen til Grenen (billet ikke inkl.) el. bare slentre i Skagen. Afgang fra Købmanden i Godthåb kl. 12, Den Gamle Brugs kl. 12.04, Marias Blomster kl. 12.06, Luren kl. 12.09 og busskuret ved Skipper Klement kl. 12.12. Hjemkomst ca. kl. 20. Pris inkl. kaffe m. brød og aftensmad på hjemturen

kr. 300. Tilmelding senest 2. maj til Poul Bøgehøj, tlf. 6146 6358.

SØNDERHOLM-FREJLEV

26. april kl. 13.30: Foredrag v/Jørn Ravnkilde. Emne: Peru 2009. I inkaernes fodspor til Machu Picchu med Gudrun og Jørn. Entré, kaffe og brød kr. 25.

31. maj: Besøg og guidet bustur i Lille Vildmose. Kaffe, boller og lagkage i Café Soldug. Afgang fra Sønderholm Sognegård kl. 12.15 og Kastanjegården Frejlev kl. 12.25. Pris medlemmer kr. 200, ikke medlemmer kr. 300. Tilmelding senest 22. maj til Knud, tlf. 3195 8915 el. på e-mail: sonderholm.frejlev.seniorer@gmail.com.

TERNDRUP-BLENSTRUP

4. maj: Udflugt til Foulum Forsøgsstation ved Tjele. Fornuftig påklædning/sko – ikke egnet til rollatorer. Afgang fra Terndrup kl. 12 med opsamling i St. Brøndum og Blenstrup. Pris inkl. rundvisning, bus og eftermiddagskaffe kr. 175.

16.-18. maj: Udlandstur til Altes Land i Nordtyskland. Afgang fra Blenstrup kl. 7.30 med opsamling i St. Brøndum og Terndrup. Pris kr. 2095.

7. juni: Tur til Brunkulslejerne og Uhre Kirke. Afgang fra Blenstrup kl. 9 med opsamling i St. Brøndum og Terndrup. Pris inkl. kaffe, rundstykke, middagsmad, eftermiddagskaffe og indgangsbillet kr. 350.

Tilmeldinger skal ske til Kirsten, tlf. 4082 6343.

VEGGERBY

19. april kl. 14: Foredrag v/Thomas Sandersen, tidl. Bradsten. Emne: En trafikulykke som ændrede mit liv totalt.

14. maj: Deltagelse i Store Legedag.

24. maj kl. 14: Gudstjeneste i Veggerby Kirke. Efterfølgende kaffe og oplæsning i BHI's klubhus. 31. maj kl. 13.30: Ørreddag i Højris. Gert Fischer røger ørreder og fortæller historier.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i BHI's klubhus, Kirketerp.

ØSTER HORNUM

12. april kl. 14: Banko på Birkehøj.

26. april: Tur til Års Nutidsmuseum. Afgang fra Birkehøj kl. 12.15 i private biler. Pris inkl. entré, kaffe m. hjemmebagt kringle og lagkage kr. 90 plus 20 kr. til chauffør. Tilmelding senest 20. april til bestyrelsen.

10. maj kl. 14: Banko på Birkehøj.

31. maj: Heldagsudflugt til Jenle.

15. juni: Kredsfest i Øster Hornum Hallen.

AALESTRUP

2. maj: Ældreftest i Messecenter Aars. Se nærmere i Vesthimmerlands Avis.

18. maj: Panoramatur – ud i det blå. Afgang med bus fra p-pladsen ved Hvide Kro kl. 14. Tilmelding senest 10. maj til Kristine, tlf. 3034 2142 el. Ingelise, tlf. 2860 6327. Pris inkl. kaffe og to retters menu på Røverstuen kr. 150.

20. juni kl. 17: Grillaften på Gaarden. Parkvænget 40, Aalestrup. Musik v/Svend Bisgaard. Pris kr. 125. Tilmelding senest 10. juni til Rita, tlf. 2712 9269 el. Gunnar, tlf. 9864 2209.

Lotto maj: 59-69-132-103-8

Lotto juni: 162-47-134-50-124

AARS

28. april kl. 19-23: Danseaften. Musik v/Nullermændene.

2. maj kl. 13: Forårsfest for pensionister i Messecenter Vesthimmerland, Aars.

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

7. juni: Udflugt til Nationalpark Mols Bjerge.

15. juni kl. 13: Sommerfest (Aalborg Kreds) i Ø. Hornum Hallen.

Hver tirsdag kl. 13: Porcelænsmaling i Aktivitetscentret, Bymidten 5.

Hver tirsdag kl. 13 i lige uger: Bowling i Aars Bowlingcenter.

Hver tirsdag kl. 19.15: Bankospil.

Hver onsdag kl. 15: Datastue på Aars Skole, bygning C.

Hver torsdag kl. 14: Folkedans i Aktivitetscentret, Bymidten 15.

Arrangementerne foregår hvor ikke andet er nævnt på Kimbrer Kroen.

NY FORMAND

Taars Seniorer (Kreds Nord)

Inger Juel Jensen

Søbakken 4

9830 Tårs

Tlf. 9896 1304 // 5137 3010

iejuel@expressdata.dk

Danske Seniorer Hjørring (Kreds Nord)

Kai Kruchov Madsen

Stillehavsvej 6, Lønstrup

9800 Hjørring

Tlf. 2258 2772

kkm@qix.dk

Skarpsalling Seniorer (Aalborg Kreds)

Carlo Kristian Pedersen

Aalborgvej 31

9670 Løgstør.

Tlf. 2372 0249

carlopedersen@mail.dk

Arden Pensionistforening (Aalborg Kreds)

Minna Laursen

Rolighedsvej 11

9510 Arden

Tlf. 6165 6094

minna.laursen@mail.dk

Ravnkilde Pensionistforening (Aalborg Kreds)

Anny Østergaard Nielsen

Agertoften 13, Ravnkilde

9610 Nørager

Tlf. 9856 9204

annyogerling@hotmail.com

Blære og Omegns Seniorer (Aalborg Kreds)

Sander Mogensen

Blærevej 76

9600 Aars

Tlf. 6139 6716

ams@mogensen.mail.dk

Sønderholm-Frejlev Seniorer (Aalborg Kreds)

Bodil Elkjær

Smetanasvej 4

9200 Aalborg SV

Tlf. 2424 8603

soenderholm.frejlev.seniorer@gmail.com

NYT NAVN

Sulsted-Ajstrup Efterløn- og Pensionistforening (Aalborg Kreds) har ændret navn til Sulsted-Ajstrup Seniorer.

UDVIKLINGSKONSULENT

Udviklingskonsulent for Region Nordjylland:

Elin Bak

Tlf. 2091 4802

E-mail: elb@danske-seniorer.dk



KREDS MIDT/VEST

Kredsformand

Mette Overgaard

Havevej 11 A

7830 Vinderup

Tlf. 2129 5269

mettejorn@gmail.com

9. juni kl. 19-23: Sommerfest i Højmark Hallen, Adelvej 41. Lem St. Musik v/Kim fra Vejrum (harmonikamusik). Pris inkl. kaffe og brød kr. 125. Tilmelding senest 6. juni til Mette Overgaard, tlf. 9695 0180 / 2129 5269 el. John Larsen, tlf. 9731 1471.

ASSING-KIBÆK

24. april: Generalforsamling.

4. maj: Bankospil og amerikansk lotteri.

30. maj: Udflugt.

Hver mandag (undtagen mandage med fælles arrangementer): Hyggeeftermiddag.

Hver mandag eftermiddag i juni: Hyggespil.

BORDING

17. maj: Forårstur til Malmø og Linnhamn. Pris inkl. rundstykke og kaffe, frokostpakke, 2 retters aftensmad på Gelsted Kro kr. 775 (v/45 deltagere). Afgang fra Bording Forsamlingshus kl. 6.45. Tilmelding senest 18. april til Jane, tlf. 2225 2436.

3.-7. juli: Ferietur til Norges Vestland. Pris kr. 5445. Tilmelding senest 8. juni til Søren Rejser, tlf. 8688 1817 (oplys at det er Bording Seniorer).

EGVAD

25. april kl. 14: Foredrag v/rejseleder Arne Doktor på Seniorgården. Emne: De Hvide Busser.

24. maj: Udflugt gennem Nationalpark Thy. Afslutning med spisning på hjemturen.

Se nærmere i Skjern-Tarm Ugeblad.

ENGESVANG

28. april kl. 14: Banko på Dybdalsparken. Salg af plader fra kl. 13.15.

17. maj kl. 13: Udflugt til Willers Galleri ved Vestkysten. Afgang med bus fra Spar kl. 13 og Brugsen kl. 13.05. Pris kr. 150. Tilmelding senest 7. maj.

16. juni kl. 17.30: Grillaften på Klosterlund. Se opslag. Tilmelding senest 6. juni.

Tilmeldinger skal ske til Karen Hedegaard, tlf. 2242 5362 el. Edel Pape, tlf. 8686 5051 / 2679 4951.

FELDBORG-HADERUP

23. april: Bankospil.

9. maj: Halvdagstur til Kongenshus og Dollerup Bakker. Spisning og underholdning på Grønhøj Kro. Afgang fra Feldborg kl. 14.45 og Haderup kl. 15. Pris inkl. bus, entré, kaffe og spisning kr. 270. Tilmelding senest 1. maj til Betty, tlf. 9745 4002 / 2019 2003.

HOLSTEBRO

18. april kl. 18.30: Pladespil.

20. april kl. 19: Syng og dans.

2. maj kl. 18.30: Pladespil.

11. maj: Udflugt.

16. og 30. maj kl. 18.30: Pladespil.

18. maj kl. 19: Syng og dans.

HVIDE SANDE

3. maj kl. 19: Folkedans m.m. i samarbejde med Klittens Borgerforening. Pris inkl. smørebød kr. 100 (ekskl. drikkevarer). Tilmelding senest 25. april på tlf. 5032 1570.

14. juni: Udflugt til Kattegatcentret i Grenå. Afgang fra Kirkepladsen kl. 8 og Butiksentret i Nord kl. 8.10. Morgenkaffe og aftensmad på Pårup Kro. Medbragt frokost spises i Grenå. Drikkevarer for egen regning. Pris kr. 300. Tilmelding senest 5. juni på tlf. 5032 1570.

Hver mandag kl. 14-17: Kortspil.

IKAST

21. april kl. 13.30-16: Underholdning med sang, musik og fællesang v/Dorthe og Hans i Norgesgade 17.

28. april kl. 18-22.30: Dans på biblioteket.

Hver tirsdag og torsdag kl. 9-15.30: Åben datastue på biblioteket. For yderligere information kontakt Leo Hansen, tlf. 4062 6655.

Hver onsdag kl. 9-14.30: Åben datastue.

KARSTOFT, MIDALDERKLUBBEN

Danseaften på Blåhøjvej 60, Karstoft, 6933 Kibæk (dørene åbnes, hvis ikke andet er nævnt kl. 18):

19. april: Musik v/Carsten Bo.

26. april: Musik v/Svend Hermann.

3. maj: Musik v/René Franz.

10. maj: Musik v/Jens Sandager.

17. maj kl. 17.15: Forårsfest. Musik v/Jørgen Bitsch. Tilmelding kan ske d. 19. og 26. april samt 3. maj.

24. maj: Musik v/Jørgen Munksgård.

31. maj: Musik v/Erlings Musik.

7. juni: Musik v/Svend Hermann.

LEMVIG, ONSDAGSKLUBBEN

19. april kl. 15-17: Sang- og musikunderholdning v/"Horsens Hardy" i Lemvig Dagcenter.

26. april kl. 18.30-23: Forårsfest i Lemvig Dagcenter. Musik v/Jytte Thomsen, Hem ved Skive.

Pris medlemmer kr. 150, ikke medlemmer kr. 200.

Klublokalerne i Biohuset og FDF huset:

1. maj kl. 9.30: Gåture starter. Vi mødes på Østhavnen. Kontakt Inga Josefsen, tlf. 2048 6046 el. Karen, tlf. 6128 2619.

Hver mandag kl. 9.30-11: Motion og samvær i FDF huset.

Hver mandag og fredag kl. 13-16: Kortspil.

Hver tirsdag kl. 9.30-11.30: Syng sammen.

Hver tirsdag kl. 13.30-16: Knipling, strik m.m.

MELLEM HAV OG HEDE

25. april kl. 19: Foredrag v/Kristian Ling i Ulfborg. Emne: Mine damer og herrer.

9. maj kl. 14: Pladespil i Ulfborg.

16. maj kl. 19: Foredrag v/Arne Aaen i Ulfborg. Emne: Mit liv og virke.

6. juni kl. 19: Foredrag v/Brian Kjølhed i Ulfborg. Emne: Mit arbejde.

9. juni kl. 19-22: Sommerfest (kredsen) i Højmark Hallen. Musik v/Kim fra Vejrum.

Øvrige tirsdage kl. 14: Hygge i Ulfborg Aktiv Center.

Øvrige torsdage kl. 14: Hygge i Center Vest, Sdr. Nisum.

MØBORG-FLYNDER

Hver torsdag kl. 19.30: Pladespil i Vemb Forsamlingshus.

RINCKØBING

19. april: Besøg på TV Midt-Vest.

3. maj kl. 19: Modeopvisning v/Seniorshoppen i Fjordparken, Holmelunden 10.

24. maj: Løvspringstur sammen med Farsø Pensionistforening.

28.-30. juli: "Løvfaldstur" til København. Indkvartering på Hotel Scandic i Sydhavnen.

Hver torsdag kl. 14: Krokett på Kongevejens Stadion. Kontakt Ketty Brasch, tlf. 6083 2357.

SDR. FELDING

19. april kl. 14: Banko på Engholm.

1. maj kl. 19: Præmiewhist.

9. maj kl. 18: Forårsfest. Se nærmere i ugeposten.

14. juni: Udflugt. Se nærmere i ugeposten.

SKJERN

20. april kl. 14: Demonstration af pulserende magnetterapi (sengetøj).

4. maj kl. 14: Pladespil.

18. maj kl. 14: Foredrag v/Jens Kirk. Emne: Fra Velling til Christiansborg.

19. maj kl. 19-23: Danseaften i Højmark Hallen. Musik v/Kim fra Vejrum. Tilmelding senest 3 dage før på tlf. 9735 1263 / 5329 0685.

1. juni kl. 14: Pladespil.

15. juni: Udflugt. Se nærmere i Ugeposten.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Pyramiden, Klokkebjergvej 48 B.

SPJALD

19. april kl. 13.30: Besøg på Dagbladet Ringkøbing-Skjern i Ringkøbing. Rundvisning og kaffe. Der er trapper i huset. Pris kr. 100. Tilmelding senest 12. april på tlf. 4073 1440.

3. maj kl. 14: Countrymusik v/Ole Lindskov, Thisted på plejehjemmet.

6.-9. juni: Ferietur til Nordjylland, Skagen og Læsø.

STRUER

15. juni: Sommerudflugt til Silkeborg. Afgang fra Bremdal Aktivitetscenter. Pris kr. 200.

Hver mandag kl. 13: Banko i Aktivitetscenter Struer.

TIM

2. maj kl. 18: Forårsfest med sang og underholdning. Tilmelding på tlf. 9733 3255.

9. maj kl. 19: Præmiewhist.

6. juni: Evt. fabriksbesøg. Tilmelding på tlf. 9733 3255.

Hver dag: Billard i Stationen. Adgang med nøgle.

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

Hver torsdag kl. 14: Kortspil i Stationen.

VEMB

Hver onsdag kl. 13.30-16 (indtil 30. april): Hyggeeftermiddag med kortspil, bob, billard og snak i Krohaven. Kaffe og kage kr. 15.

VILDBJERG

30. maj: Udflugt til TV2 Odense samt Humlehaven i Harndrup. Afgang fra "Den Gule Bygning" kl. 7. Hjemkomst ca. kl. 18.30. Pris inkl. formiddagskaffe m. rundstykke ved bussen, rundvisning på TV2, frokostpakke, eftermiddagskaffe og lagkage kr. 595. Tilmelding inden 15. maj.

24.-25. august: 2 dages bustur til Nordtyskland. Pris kr. 1965. Prisen er inkl. kaffe, rundstykke og morgenbitter, frokost i Rendsburg, sejlad på Plønsøen, kaffe m. kage, aftensmad med fri øl, vin og vand i tre timer, musik og dans på Hotel Carstens, hotelovernatning m. morgenmad, frokost i Friedrichstadt, kanalrundfart og aftensmad på Brøns Kro. Tilmelding inden 15. maj.

Tilmeldinger skal ske til Grethe, tlf. 2699 2237 el. Tove, tlf. 2465 0471.

VINDERUP

20. og 27. april kl. 13.30: Hygge, kortspil, bob m.m.

20. april kl. 14: Åbent hus i anledning af foreningens 75 års jubilæum. Kom og se hvad

vi laver.

24. april kl. 13.30: Bowling, Mads Bjerres Vej, Holstebro.

ØRNHØJ

28. april kl. 19-23: Fest i Ørnhøj Hallen. Musik v/Kim fra Vejrum. Tilmelding senest 3 dage før på tlf. 9738 6861 el. 2480 5070.

RANDERS KREDS

Kredsformand Else Bendtsen
Elgårdsminde 26
8370 Hadsten
Tlf. 2348 8310
E-mail: elseogjens@mail.tele.dk

BJERREGRAV

18. april kl. 13.30: Banko.

23. april kl. 13.30: Søndagskaffe.

25. april kl. 13.30: Oplæsning/fællessang.

2., 16. og 23. maj kl. 13.30-16: Samvær og kortspil.

5. maj kl. 10: Bowling.

9. maj kl. 17: Fælles grillfest. Se opslag.

18. maj: Løvspringstur. Se opslag.

30. maj kl. 13.30: Oplæsning/fællessang.

6. og 13. juni kl. 13.30-16: Samvær og kortspil.

Hver mandag og torsdag kl. 9-12 (til og med maj): Diverse aktiviteter.

Hver onsdag kl. 9-12 i lige uger (til og med april): Blomsterbinding.

Hver onsdag kl. 14-15.30 (til og med april): Gymnastik.

Arrangementerne foregår hvor ikke andet er nævnt på Bjerregrav Centret.

GJERLEV

30. april kl. 14: Modeshow på Gjerlev Centret. Kaffe og kage kr. 25.

Hver den sidste søndag i måneden: Søndagscafé. Pris for kaffe med brød kr. 25.

HAVNDAL

18. og 25. april kl. 13: Kortspil.

27. april kl. 14: Bowling. Til- og framelding til Vibeke Jensen, tlf. 8647 0496.

2. maj kl. 14: Kaffe.

2. maj kl. 14.30: Bankospil.

9., 16., 23. og 30. maj kl. 13: Kortspil.

18. maj kl. 14: Bowling. Til- og framelding til Vibeke Jensen.

19. maj kl. 12.30: Sommerfest på Aldershvile.

6. og 13. juni kl. 13: Kortspil.

15. juni kl. 12: Halvdagsudflugt til Kejsergården.

12.-19. september: Udenlandsrejse til Zillertal i Østrig med Gjerlev Rejsklub. Kontakt Lone, tlf. 8647 0657.

HINNERUP

12. og 19. april kl. 14: Frit samvær.

25. april kl. 13: Fælles fest i Voldum Hallen. Underholdning v/Hugo Mortensen og Jørgen Bitch.

26. april kl. 13.30: Mini banko.

3. og 24. maj kl. 14: Frit samvær.

10. maj kl. 14: Tøjsalg v/Seniorshoppen.

17. maj: Løvspringstur. Se opslag. Tilmelding på liste på Stationen.

31. maj kl. 13.30: Mini banko.

7. juni kl. 14: Frit samvær.

HORNSLET

19. april kl. 14: Bankospil.

3. og 17. maj kl. 14: Bankospil.

10. maj: Løvspringstur.

27. maj: Ferietur.

7. juni kl. 14: Bankospil.

Hver mandag kl. 13-17: Kortspil. Tilmelding til Kirsten Jensen, tlf. 8699 5177.

Hver fredag kl. 11-12: Bowling i Viby. Tilmelding til Knud Laursen, tlf. 8699 4718 / 2225 0826. Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Rosengården.

KORSHØJ-HARRIDSLEV

20. april kl. 13: Bowling. Evt. afbud til Mona, tlf. 2146 1420.

2. maj kl. 14: Besøg af Bio Teknik – Lones Magne'smykker på Korshøjcentret.

18. maj kl. 13: Bowling. Evt. afbud til Mona.

6. juni: Halvdagsudflugt til Rindsholm Kro. Tilmelding til Anna Thimm, tlf. 8644 1259 el. på listen på centret.

MØRKE-ÅDALEN

Hver den første mandag i måneden kl. 14-16.15: Banko.

Hver onsdag kl. 12-14: Billard.

Hver onsdag og fredag kl. 9-11.30: Data.

Hver torsdag kl. 10-11.30: Bowling i Ebeltoft. Kontakt Bent Rasmussen, tlf. 6016 3207 / 8697 4135.

Hver torsdag kl. 14: Kortspil.

Arrangementerne foregår hvor ikke andet er nævnt på Lindegården.

RØNDE

18. april kl. 14: Underholdning v/Karsten Holm i A-Huset. Emne: Historien om Kim Larsen og "Larsens" sange. Pris inkl. kaffeboard kr. 50. Amerikansk lotteri.

16. maj: Løvspringstur til "Den Genfundne Bro" ved Gammelstrup/Østbirk og til Bindeballe Gl. Købmandsgård. Frokost på Hostel Velling-Koller. Afgang fra Thorsager kl. 9.15 og Rønne kl. 9.30. Pris inkl. frokost og buskaffe kr. 200. Tilmelding senest 5. maj.

21. juni: Heldagstur til Mariager. Besøg i Mariager Saltcenter, sydemeesteren fortæller om saltets historie. Middag på Restaurant Bramslev Bakker. Menu: Svinekam stegt som vildt og chokoladecake m. is. Sejtur med hjuldampere Svane til Hobro Havn. Kaffe og medbragt kage i Mariager. Afgang fra Thorsager kl. 8 og Rønne kl. 8.15. Hjemkomst ca. kl. 18. Pris kr. 450. Tilmelding og betaling senest 2. juni.

3. august: Besøg på krydstogtskibet Costa Favolosa i Aarhus Havn. Bus fra Rønne kl. 9. Rundvisning og frokost på skibet (3 retters menu inkl. drikkevarer). Pris kr. 340. Medbring pas, da

vi skal registreres, når vi går ombord. Tilmelding og betaling senest 15. juni.

Tilmeldinger skal ske til Margit Madsen, tlf. 8637 2219 el. Hanne Poulsen, tlf. 2328 8461 el. hannepedersen@fiber.dk. Indbetaling på reg. nr. 9354 kt. nr. 8003933 (Rønne Sparekasse).

RÅBY-ØSTER TØRSLEV

19. april kl. 10: Aktivitetsdag.

20. april kl. 14: Bowling.

27. april kl. 13-16: Tøjsalg v/Pasgaard Tøj.

1., 15. og 29. maj kl. 14: Banko i Efterlønsklubben.

4. maj kl. 14: Banko på Åbakken.

11. maj kl. 14: Bowling.

17. maj kl. 8: Løvspringstur til "Fængslet" i Horsens.

1. juni kl. 14: Banko på Åbakken.

8. juni kl. 14: Bowling.

VOLDUM

19. april kl. 14: Sang og musikunderholdning (Elvis Show) v/Flemming Gammelholm.

25. april kl. 13: Fællesfest for Favrskov pensionister i Voldum Hallen. Underholdning v/Hugo Mortensen og Jørgen Bitch. Pris inkl. 2 stk. smørrebrød, kaffe og småkager kr. 200. Billetter kan købes ved foreningen. Se opslag.

9. maj: Bustur til Venø. Afgang fra kirken kl. 9, hjemkomst kl. 18. Pris inkl. bus, færge, Venøbøf, guide samt kaffe og lagkage kr. 595. Tilmelding senest 14 dage før.

9-14. august: Tur til "Rhinen i flammer". Pris kr. 5345. Udførligt program fås hos bestyrelsen. Tilmelding senest 1. juni.

Tilmeldinger skal, hvor ikke andet er nævnt, ske til Hans Jørn, tlf. 2361 2050.

VIBORG KREDS

Kredsformand
Hans Jørgen Hansen
Tøndborgvej 30, Pederstrup
8620 Kjellerup
Tlf. 8682 2224 // 2346 3215
hjansen46@live.dk

ANS-GRØNBÆK

8. maj: Løvspringstur til Folketinget. Afgang fra Ans Rutebilstation kl. 6.30, hjemkomst ca. kl. 21. Folketingsmand Chr. Phil Lorentzen er med på hele turen. Pris inkl. forplejning ekskl. drikkevarer kr. 795. Tilmelding nødvendig.

17. maj kl. 14: Bankospil på Søvangen.

7. juni: Tur ud i det blå. Afgang fra Ans Rutebilstation kl. 14, hjemkomst ca. kl. 20. Pris inkl. eftermiddagskaffe og 2 retters menu kr. 350. Tilmelding nødvendig.

26.-30. juni: Sommertur til Bornholm. Afgang fra Ans Rutebilstation kl. 6. Husk pas el. andet gyldigt bevis. Pris kr. 4395. Tilmelding senest 1. maj.

Tilmeldinger skal ske til Asta Østergaard, tlf. 8687 0313.

BALLING-VOLLING

24. april: Besøg hos Madsen Bioenergi I/S, Skivevej 47, Balling. Rundvisning og kaffe.

13.-14. juni: 2 dages tur til bl.a. Sild. Overnatning på Hotel Tønderhus, Jomfrustien 1, Tønder. Med biltog til Sild og rundtur på øen. Besøg på Nolde Museet. Tilmelding til Hanstholm Rejser.

BJERRINGBRO

6.-11. juni: 6 dages tur til Gent. Tilmelding og nærmere oplysninger på tlf. 5115 8293 el. 8668 0112.

Hver dag: Fitness i hallens åbningstider.

Hver tirsdag kl. 9: Stavgang fra Skovbørnehaven.

Hver tirsdag kl. 9.30: Krolf ved Oasen.

Hver den første onsdag måneden kl. 13.30-15.30: Lotterispil.

Hver torsdag kl. 9: Datastue.

Hver torsdag kl. 14-15: Bowling.

HERSOM-BJERREGRAV

25. april kl. 14: Genopfriskning af køreteori v/kørelærer Hans Jensen. Pris kr. 50.

2. maj kl. 14: Banko.

9. maj kl. 14: Foredrag v/Lone Hansen. Emne: Vejen til mine rødder – Jeg er min mors hemmelighed. Pris kr. 50.

16. maj kl. 14: Frit samvær.

23. maj: Løvspringstur til Maritimt Oplevescenter i Aalborg. Snitter i ældrecentret. Tilmelding på tlf. 8669 1573.

30. maj kl. 14: Pakkespil. Medbring pakke til værdi af ca. kr. 25.

6. juni kl. 14: Banko.

13. juni kl. 17.30: Sommerfest. Medbring selv drikkevarer. Tilmelding senest 6. juni på tlf. 8669 1573. Gratis for medlemmer.

HØJSLEV

18. april kl. 17.30: Forårsfest. Underholdning v/Husorkestret.

25. april: Forårstur til Viborg Domkirke og Vestre Landsrets nye bygning i Viborg. Rundvisning med guide begge steder. Eftermiddagskaffe på Rindsholm Kro. Pris kr. 200. Tilmelding til Gerda, tlf. 9753 5165 el. Åge, tlf. 2140 5217.

2. maj kl. 13.30: Ønskekoncert v/Erna og Oda fra Højslev.

11. maj kl. 14.30: Gudstjeneste.

8. juni kl. 14.30: Gudstjeneste.

Hver mandag kl. 13.30: Porcelænsmaling v/Ellen Jensen, Stoholm.

Hver mandag kl. 19: Øveaften for Husorkestret.

Hver onsdag kl. 13.30: Seniordans.

Hver torsdag kl. 10-11: Stolegymnastik v/Grethe Faurholt.

Hver torsdag kl. 13: Hobbyarbejde, kortspil m.v.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Højslev Ældrecenter.

KJELLERUP

21. april kl. 13.30: Underholdning v/historiefortæller J.P. Madsen.

28. april kl. 13.30: Banko.

5. og 19. maj kl. 13.30: Banko.

2. juni kl. 13.30: Banko.

16. juni kl. 13.30: Underholdning (guitar-musik og sang) v/Stine Aastrup. Stine fortæller også lidt om biblioteket og hvordan man bruger det.

21. juni kl. 8.30: Udflugt til Flamingoparken i Vemb og en tur med VLTJ til Thyborøn. Afgang fra Mosaikken. Middag i Pavillionen. Hjemkomst ca. kl. 17.45. Pris kr. 400.

KLEJTRUP

18. april kl. 14: Underholdning v/Knud Nørsgaard, Ravnkilde på centret. Lystige viser/sange krydret med anekdoter.

2. maj: Tur til Dorf Møllegård og Dronninglund Slot sammen med Hvornum Pensionistforening.

8. maj kl. 14: Besøg af Danmarks største mobile tøjbutik v/Marianne Hedegaard i centret.

LEM-VEJBY

Petanque starter i maj måned. Se opslag ved banen.

LØGSTRUP

25. april kl. 14: Generalforsamling på Løgstruphøje. Gratis kaffe og minibanko.

23. maj kl. 9: Forårsudflugt til Nationalpark Thy, Vestervig, Struer og Handbjerg Marina. Middagsmad på Stenbjerg Hotel. Kaffe og lagkage på Handbjerg Marina. Hjemkomst ca. kl. 18. Pris medlemmer kr. 450, ikke medlemmer kr. 475. Tilmelding senest 9. maj til Aase, tlf. 2943 0610.

LØVEL

30. maj: Løvspringtur til bl.a. Klosterheden, Bovbjerg Fyr og Thyborøn. Middag på Restaurant De Røde Barakker/Mallemukken. Rundvisning og eftermiddagskaffe på Aa Mølle. Kørsel i liftbus med mulighed for kørestole og rollator. Afgang fra Løvel Hallen kl. 9 (bussen ankommer kl. 8.45). Hjemkomst kl. 17. Pris kr. 300. Tilmelding senest 22. maj til Gunnar, tlf. 8669 9113 el. Inga, tlf. 8669 9033.

MØLDRUP

25. april kl. 12: Spisning og hyggeligt samvær.

1. maj kl. 13: Åbent hus ved petanquebanerne. Prøv evt. et spil. Foreningen serverer pølser.

30. maj: Sommerudflugt til Mors. Vi spiser ål.

16. juni: Sommergrillfest.

Hver mandag og torsdag kl. 13: Petanque på banerne ved Anlægsvej.

Se nærmere i Ugeavisen mht. tilmeldinger.

THORNING

10. maj kl. 14: Forårsfest på Bakkegården. Underholdning v/Tre Gæve Jyder. Der serveres smørrebrød, vin og kaffe. Entré og kaffe kr. 75.

14. juni: Heldagsudflugt.

ULBJERG

12. april kl. 14: Underholdning v/Humlebi-erne. Kaffe og kagebord.

VAMMEN

21. april kl. 19: Foredrag med billeder v/Erna Troels i Konfirmandstuen. Emne: Etiopien. Erna har arbejdet på et børnehjem i landet og boet

hos en etiopisk familie. Kaffe kr. 40.

12.-16. juni: Rejse til Sauerland, Willingen, Berleburg og Kassel.

VEJERSLEV-AIDT-THORSØ

25. april kl. 13: Fest i Voldum Hallen. Underholdning v/Hugo Mortensen og musik v/Jørgen Bitsch. Afgang fra Ulstrup og Thorsø. Pris inkl. bustransport kr. 200. Tilmelding senest 15. april.

9. maj kl. 14: Petanque ved Pavillionen. Herefter hver tirsdag. Gratis.

7. juni kl. 13: Kør selv tur til Møllebakken i Todbjerg. Udsigt til Helgenæs, Mols Bjerger, Aarhus Bugt og nogle dage til Samsø. Afgang fra Torvet. Pris kr. 35. Tilmelding senest 2. juni til Margit, tlf. 8687 1478.

14. juni: Løvspringtur til Samsø med guide. Afgang fra Torvet kl. 7.30, hjemkomst ca. kl. 19. Pris inkl. bus, formiddagskaffe, middag i Ballen og eftermiddagskaffe – medlemmer kr. 450, ikke medlemmer kr. 525. Tilmelding senest 10. maj til Margit.

15.-18. august: Sommerferietur til Sønderjylland m.v. Hotelophold på Kommandørgården, Rømø. Pris kr. 3500, tillæg for enkeltværelse kr. 600. Se nærmere på vores hjemmeside. Tilmelding senest 9. juni til Johs. Molbech, tlf. 8696 1645.

Hver mandag kl. 14: Datastue.

Hver onsdag kl. 13.30: Gymnastik.

Hver onsdag kl. 14 i lige uger: Sang.

Hver fredag kl. 14: Seniordans.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Thorshøj.

VORNING-KVORNING-HAMMERSHØJ

20. april kl. 10: Stavgang starter ved petanquebanerne.

9. maj: Løvspringtur til Gudenåen. Sejls fra Silkeborg Havn til Himmelbjerget. Middag på Gl. Rye Kro. Efterfølgende videre til Ejer Baunehøj, Den Genfundne Bro og Tinnets Krat ved Rørbæk Sø. Pris kr. 545. Tilmelding senest 18. april på tlf. 2122 4035.

19.-23. juni: Ferietur til Harzen. Pris kr. 3395. Tilmelding senest 12. april på tlf. 2122 4035.

KREDS ØSTJYLLAND

Kredsformand
Dan Boysen
Petersmindevej 9 B, 2. tv.
7130 Juelsminde
Tlf. 7440 4724 / 2147 5666
danboysen@gmail.com

18. maj kl. 19: Koncert med Prinsens Musikkorps i Forum Horsens, Langmarksvej 53. Dirigent: Børge Wagner. Solist: Ole Andersen (trompet). Pris kr. 150. Billetsalg indtil 16. maj via www.danske-seniorer.dk eller på tlf. 7564 6567 for bindende billetreservation.

BEDER-MALLING

23. april kl. 14: Banko på lokalcenter Eskegården.

23. maj: Endagstur til Morten Korch arrangement på Grønhøj Kro. Afgang fra Butikstorvet i

Beder kl. 9.45 og Brugsen i Malling kl. 10. Hjemkomst ca. kl. 17-17.30. Pris inkl. bus, entré, 2 retters middag, underholdning og kaffe m. lagkage kr. 575. Bedes indbetalt på reg. nr. 1917 kt. nr. 6877-590-796. Tilmelding og betaling senest 9. maj til Johanne Jochumsen, tlf. 8693 2323 el. Linda Nielsen, tlf. 5056 1264.

BRYRUP

4. maj kl. 19: Bankospil.

5. maj kl. 19: Danseaften. Musik v/Kim & Co.

18. maj: Eftermiddagstur.

9. juni kl. 19: Danseaften. Musik v/Axel Boel. Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Jens Bæks Gård.

BRÆDSTRUP

21. april kl. 11.30: Forårsfest på Brædstrup Kro. Underholdning v/Rye Optimisterne. Amerikansk lotteri. Pris inkl. middag og kaffe m. småkager kr. 175. Tilmelding senest 8 dage før.

5. maj kl. 13.30: Kaffe og banko.

19. maj: Bustur til Mols. Besøg i Thorsager Rundkirke (Jyllands eneste rundkirke). Frokost for egen regning. Afgang fra Brædstrup Kro kl. 9.30, hjemkomst kl. 18 (hvor vi har bestilt dagens ret). Pris kr. 275. Reservering af pladser i bussen kr. 25.

2. juni kl. 13.30: Kaffe og banko.

11. juni: 3 dages tur til Sydsjælland.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt på Klippen.

DOVER-RY

20. april kl. 14: Bankospil på Ryvang.

4. maj kl. 14: Bankospil på Ryvang.

11. maj: Tur til Danish Crown (Horsens Slakteri). Kaffe/te på slagteriet. Naturskøn hjemtur. Opsamling Ryvang kl. 11.30, afsætning Ryvang kl. 18. Pris kr. 200. Tilmelding senest 27. april til Ulla Østergård, tlf. 8689 1901.

EJSTRUPHOLM

12. april kl. 14-16.30: Bankospil i Ejstrupholm Hallen.

19. april kl. 13.30: Bowling i Brande. Pris inkl. kaffe kr. 40. Ledere: Svend, tlf. 2064 4517 og Lena, tlf. 2292 1654.

24. april kl. 14: Opstart af Krof i anlægget. Pris kr. 50 plus medlemskort.

2. maj kl. 14-16: Opstart af Petanque. Herefter hver tirsdag.

10. maj kl. 14-16.30: Bankospil i Ejstrupholm Hallen. Gratis kaffe.

13. maj kl. 15-19: Martiné i hallen. Pris inkl. kaffe m. kage og smørrebrød kr. 175 (ekskl. drikkevarer). Tilmelding senest 28. april til Anne, tlf. 4056 5501 el. Birthe, tlf. 2965 3337.

16. maj: Tur til Reepark. Safaritour med jeep og tog. Afgang Enghavevej kl. 8.30. Pris inkl. dagens ret, dessert, kaffe formiddag og eftermiddag kr. 450 (ekskl. drikkevarer). Tilmelding senest 1. maj til Margit, tlf. 2913 1070 el. Lena, tlf. 2292 1654.

17. maj kl. 13.30: Bowling i Brande.

19.-20. juni: Tur til Ærø. Ophold på Ærøhus. Pris inkl. halvpension kr. 2375 – tillæg for en-

keltværelse kr. 100. Afgang Enghavevej kl. 7.10 og Søndergade kl. 7.15. Tilmelding senest 1. maj til Anne, tlf. 4056 5501 el. Lena, tlf. 2292 1654.

Hver mandag kl. 9: Stavgang. Mødested: Parkeringspladsen Jernbanegade/Smedevænget.

FÅRVANG

20. april kl. 14.30: Syng sammen.

2. maj kl. 13.30: Gudstjeneste.

9. maj kl. 14: Generalforsamling.

16. maj kl. 9: Udflugt til Mønsted Kalkgrube (sammen med Gjær-Skannerup).

18. maj kl. 14.30: Syng sammen.

6. juni kl. 13.30: Gudstjeneste.

Hver onsdag kl. 15-16: Bowling. Fælleskørsel. Kontakt Jens, tlf. 8687 1069.

Hver torsdag kl. 14-16: Ældregymnastik i hallen.

Arrangementerne foregår hvor ikke andet er nævnt på Ældrecentret Fårvang.

GJERN-SKANNERUP

19. april kl. 19: Bankospil.

3., 17. og 31. maj kl. 19: Bankospil.

9. maj kl. 9: Løvspringstur.

Arrangementerne foregår, hvor ikke andet er nævnt i Gjær Kultur- og Idrætscenter.

NEBSAGER-BJERRE-STENDERUP

4. maj kl. 13: Eftermiddagstur til Giveegnens Museum. Kaffe på Give Camping Cafeteria. Pris kr. 175. Tilmelding senest 27. april til bestyrelsen.

NR. SNEDE-HAMPEN, HØJDERYGGEN

12. april kl. 13.30: Bankospil.

3. maj kl. 14: Modeopvisning v/Hos Ruth. Pris kr. 20.

10. maj kl. 13.30: Bankospil.

13.-18. august: Rejse til det sydlige Polen og Dresden. Rejseplanen fås hos bestyrelsen. Pris kr. 3895. Tilmelding senest 1. juni til Margit.

SILKEBORG, AKTIVE SENIORER

18. april kl. 13.30: Banko i Medborgerhuset. Dørene åbnes kl. 12.

2. maj kl. 18.30: Sommerfest i Lunden.

16. maj kl. 13.30: Banko i Medborgerhuset. Dørene åbnes kl. 12.

30. maj: 2 dages tur til Vestjylland. Afgang fra Jysk Arena kl. 8.30, Circle K/Søtorvet kl. 8.45 og Rosengårdcentret kl. 9. Besøg ved bl.a. sandskulpturerne i Søndervig., Humlum Havn, Nationalpark Thy, Stenbjerg Landingsplads, vindmølleparken i Østerild, Frøstrup Lejren og Bulbjerg. Pris inkl. bus, indkvartering, aftensmad, danseaften, kaffe m. rundstykker samt frokostsnitter første dag, entré Sandskulpturerne og frokost på Trend Kro kr. 2075, tillæg for enkeltværelse kr. 300.

3.-8. august: 6 dages tur til Prag. Pris inkl. bus, hotelophold m. halvpension fra aftensmad første dag til og med morgenmad sidste dag,

udflugter, sejltur på Moldau inkl. buffet, entré fontæne, rejseleder og bidrag til rejsegarantifond kr. 3775, tillæg for enkeltværelse kr. 700.

SORRING-TOUSTRUP

22. maj: Løvspringstur

Hver torsdag kl. 14 (undtagen juli og helligdage): Banko.

TYRSTED-UTH

10. maj kl. 14: Generalforsamling og lille bankospil.

VIRKLUND

18. april kl. 14: Underholdning v/Jens Sivebæk.

1. maj kl. 14: Banko.

15. maj kl. 14: Besøg af Danmarks Senior Shop.

29. maj kl. 9: Udflugt til Olsens Paradis.

VOEL-SMINGE

10. maj kl. 12: Løvspringtur i liftbus til Bryrup og med skinnebus til Vrads. Kaffe på Vrads Station. Afgang fra Haraldsvej kl. 12. Pris kr. 250. Tilmelding senest 2. maj på tlf. 8685 3181 / 2374 8181.

19.-22. juni: Bustur til det historiske Nordtyskland. Pris kr. 3295. Program fås hos bestyrelsen el. hentes/ses i Hyggekekrogen. Tilmelding senest 15. april på tlf. 8685 3181 / 2374 8181.

Hver mandag kl. 13 (til og med 8. maj): Mandagsaktivitet. Fra 22. maj til og med 26. juni mulighed for kortspil og lign.

Hver torsdag kl. 14: Torsdagsaktivitet "Hygge og samvær".

Hver fredag kl. 10: IT-Café.

Arrangementerne foregår hvor ikke andet er nævnt i Hyggekekrogen, Haraldsvej 2, Voel.

ØRTING-FALLING

8. maj: Udflugt til Aqua i Silkeborg.

ØSTER SNEDE

20. april kl. 14: Besøg på Give-Egnens Museum. Evt. samkørsel kl. 13.30.

24. maj: Dagsudflugt til Sydfyn.

3.-7. september: Bustur til Schwerin og Rügen i Tyskland.

NY KREDSFORMAND

Viborg Kreds

Hans Jørgen Hansen
Tøndborgvej 30, Pederstrup
8620 Kjellerup
Tlf. 8682 2224 // 2346 3215
hjhansen46@live.dk

NYT NAVN

Resen-Humlum Efterløn- og Pensionistforening (Kreds Midt-Vest) har ændret navn til Resen Humlum Seniorer. Stakroge Efterløn- og Pensionistforening (Kreds Midt-Vest) har ændret navn til Danske Seniorer Stakroge.

NY FORMAND

Mellem hav og hede (Kreds Midt-Vest)
Fung. formand
Henrik Rasmussen
Sognegårdsvej 13, Husby

6990 Ulfborg
Tlf. 2049 0451
hennerik@mail.dk

Midalderklubben (Kreds Midt-Vest)

Ib Pedersen
Skjernvej 56
7400 Herning
Tlf. 9714 9477
ip@post.tele.dk

Resen Humlum Seniorer (Kreds Midt-Vest)

Margit E. Madsen
Dalgårdsvej 26, Resen
7600 Struer
Tlf. 9786 1624 / 2617 1674
me.madsen49@gmail.com

Sdr. Felding Efterløn- og Pensionistforening (Kreds Midt-Vest)

Holger Madsen
Møllevej 19
7280 Sdr. Felding
Tlf. 9719 8684 / 4097 8684
khkirsdal@gmail.com

Danske Seniorer Stakroge (Kreds Midt-Vest)

Kim Andreasen
Borgergade 35
7270 Stakroge
k.b.andreasen@gmail.com

As-Klasking-Juelsminde Seniorer (Kreds Østjylland)

Jytta Thomsen
Pærgårdsvej 4
7130 Juelsminde
Tlf. 2941 6848
Jytta1943@gmail.com

NY E-MAILADRESSE

Øster Tørslev Pensionistforening (Randers Kreds)
Fmd. Gerda Kjeldsen
otpensionistforening@gmail.com
Danske Seniorer Beder-Malling (Kreds Østjylland)
Fmd. Jens Karl Rasmussen
j.k.ras2709@gmail.com

UDVIKLINGSKONSULENT

Udviklingskonsulent for Region Midtjylland:

Annette Schiøler
Tlf. 2048 1712
E-mail: ans@danske-seniorer.dk



KREDS FYN

Kredsformand Benny Dyrdorf

Nørregade 64, 5620 Glamsbjerg
Tlf. 4033 1202
E-mail: bdyrdorf@mail.dk

ASSENS

Hver onsdag kl. 13: Bankospil

Hver torsdag kl. 13: Slentreture. Afgang fra postkassen ved Rema 1000

18. april: Eftermiddagstur til Elmegården, som er en besøgs-gård med gårdbutik i Jylland med rundvisning, kaffe, boller, lagkage og kransekage. Pris: 200 kr.

3. maj kl. 15.30: Informationsmøde på Granly om turen til Tyrol fra 4.-11. august.

23. maj: Heldagstur til Zen-haven ved Stenlille på Sjælland. Pris: 400 kr. inkl. 2-retters middag på Krebshuset samt 2 x kaffe og brød ved bussen. Tilmelding senest 9. maj

13. juni: Heldagstur til Fanø. Pris: 400 kr. inkl. rundvisning på øen med lokalguide, 2-retters middag samt kaffe og lagkage på Fanø Krogaard og kaffe og brød ved bussen. Tilmelding senest 30. maj

4.-11. august: 8-dages tur til Tyrol. Bemærk datoændring i forhold til tidligere udleveret program. Tilmelding og betaling senest 14. juni kl. 15.30 på Granly Aktivitetscenter

Tilmelding til turene kan ske i mappen på Granly, på vores hjemmeside assens-pensionistforening.dk, til Bente Auener tlf. 4229 0554 eller Karen Johansen tlf. 3140 2644

BRENDERUP

21. maj kl. 14: Søndagscafe i Brenderup Dagcenter. Underholdning v/Tvillingegårdens Jazz

7. juni kl. 7.15-18.30: Heldagsudflugt til Samsø

FJELSTED-HARNDRUP

20. april kl. 14.30: Forårsfest i Harndrup Forsamlingshus med lotteri, kaffe og spising samt underholdning v/Kirsten Madsen. Emne: Mig og giro 413. Tilmelding senest 12. april

27. april kl. 15: Banko på skolen. Husk kop og brød, vi giver kaffen. Tilmelding senest 21. april

18. maj: 6-timers tur Fyn rundt. Afgang fra Harndrup Brugs kl. 10.30. Pris, inkl. bus og frokost: 150 kr. Tilmelding senest 12. maj

1. juni kl. 15: Banko i skolens aula. Husk kop og brød, vi giver kaffen. Tilmelding senest 26. maj

29. juni: Heldagstur til Bakken. Afgang Harndrup Brugs kl. 8, hjemkomst ca kl. 18. Der er rundvisning i Korsbæk og frokost på Postgården. Kl. 14. køres hjemad, ad Strandvejen, forbi Amalienborg, Christiansborg og Operaen. Pris, inkl. bus, formiddags- og eftermiddagskaffe: 448 kr. Tilmelding senest 23. juni

Tilmelding til ovenstående arrangementer til Margit tlf. 6488 1238 / 2228 4467

FAABORG

19. april kl. 14.30: Underholdning v/sangerinden Lotte Riisholt

14. juni kl. 12.30: Pensionistforeningens 75 års jubilæum med festmiddag på Det Hvide Pakhus

GELSTED

18. april kl. 14: Tøjdemostration v/den nye strøgbutik i Assens

2. maj kl. 12: Vinterafslutning med underholdning, lotteri og spising på Gelsted Plejecenter. Menu: stegt kylling og citronfromage. Pris: 125 kr. Tilmelding og betaling senest 25. april

13. juni kl. 8: Udflugt til Bakken og Korsbæk med rundvisning og frokost på Postgården. Afgang fra Gelsted Brugs. Hjemkomst ca kl. 17.45. Pris for medlemmer: 500 kr., og ikke-medlemmer: 600 kr. Tilmelding og betaling senest 10. maj.

Der kan købes medlemskort for 2017 på de første klubbage

GLAMSBJERG

28. april kl. 14: Hyggeeftermiddag med kaffe og brød i Aktivcentret, Dærupvej 5. Pris: 35 kr.

17. maj kl. 8: Heldagstur med guide rundt på Fyn, forbi en masse slotte og herregårde. Morgenkaffe får vi på Svaneke Bakker, frokost i Lundeberg og eftermiddagskaffe med brød ved Nyborg Strand. Pris, 350 kr. og for ikke-medlemmer, 500 kr. Tilmelding senest 2. maj. Betaling i Aktivcentret den 2. maj mellem kl. 13-15.

14. juni kl. 7: Heldagstur til Haven i Hune. Afgang fra Glamsbjerg Hallen. Vi får morgenkaffe med rundstykke, frokost på restaurant Futen. Efter besøg i haven får vi kaffe ved bussen på hjemvejen. Tilmelding senest 30. maj. Betaling samme dag i Aktivcentret mellem kl. 13-15.

Tilmelding til turene til Annelise Hansen tlf. 2729 2408

HJALLESE

20. april: Socialt samvær

27. april: Banko

4. maj: Underholdning

11. maj: Socialt samvær

18. maj kl. 12: Afslutningsfest. Medbring selv din mad. Pris: 60 kr.

1. juni: Udflugt

Arrangementerne finder sted fra kl. 14-17 Jakob Hansens Vej 34, 5260 Odense S medmindre andet fremgår.

HÅRSLEV

19. april kl. 14: Onsdagscafe i konfirmandstuen med kaffe/the, kage, lotteri og foredrag v/Bo Becher. Emne: sejltur rundt om Island.

17. maj kl. 9: Udflugt til Strøjer Samlingen, middag på Fjelsted Skovkro, og rundvisning på Politigården i Odense med kaffe i kantinen. Hjemkomst ca. kl. 17. Pris: 320 kr. ekskl. drikkevarer. Tilmelding senest 13. maj til Sonja tlf. 6483 1424 eller Jonna tlf. 6483 1049

KORUP-UBBERUD

19. april kl. 14: Banko med kaffe og brød

27. april kl. 19: Banko

17. maj kl. 14: Banko. Kaffe/the m/brød 15 kr. Alle er velkomne

7. juni kl. 12: Spising med snaps, øl og vand samt underholdning v/Bjergbankens Cabaret. Kaffe/the m/brød i pausen. Pris, medlemmer: 100 kr. og ikke-medlemmer: 150 kr. Tilmelding

senest 17. maj til kasserer Torben Kristiansen tlf. 2165 3925 mellem kl. 11 -13.

Alle arrangementer finder sted i Grøvlingehuset i Korup

MUNKEBO

Hver mandag kl. 9.30: Bowling. Henv. til Karen tlf. 2362 9003 eller Hans tlf. 6597 6207. Pris: 130 kr. pr. måned

19. april kl. 13: Hyggeeftermiddag i Kulturhuset med sang v/Verner Nygaard. Vi spiser æggekage med en øl eller vand samt en snaps. Drikkevarer herudover skal medbringes. Billetter købes ved bestyrelsen

3. maj kl. 13.30: Banko

24. maj: Tur til Gyldensteen Slot og flere spændende stop undervejs. Middag på Bogense hotel. Afgang fra Gl. Fakta kl. 11, hjemkomst ca. kl. 17.45. Tilmelding inden 24. april. Pris inkl. tur og 2-rettes middag, 385 kr.

7. juni kl. 13.30: Banko

5. september: 5-dages tur til Barlinek i Polen. Afgang fra Gl. Fakta kl. 8. Turen inkluderer bl.a. byrundtur til fods og i bus, sejltur på Barlinek Sø, udflugt til Stettin, de Pommerske Fyrsters Slot, en krystalbutik, rundvisning på bryggeriet Witnica. Pris, inkl. kørsel, udflugter, formiddagskaffe m/rundstykke 1. dag, helpension sluttende med frokost på hjemvejen, entreer, sejltur samt en øl/vand eller et glas vin til aftensmaden hver aften: 3.520 kr., tillæg for eneværelse: 405 kr. Tilmelding senest 5. juni.

RYSLINGE

Hver tirsdag kl. 10: Vandreture. Vi går 1½ time. Mulighed for at låne stave. Der er en kort og en lang tur.

25. april: Besøg på Rynkeby i Ringe

23. maj: Kørselv halvdagstur til Skovsgaard på Langeland. Vi drikker medbragt kaffe/the og hjemmebagt brød.

7. juni: Heldagstur til Samsø

14. og 18. juni kl. 14: Teaterforestilling v/Laundrup Marks Pensionist Teatergruppe.

STENSTRUP-LUNDE

25. april: Medlemsmøde med kaffe og underholdning

16. maj: Løvspringstur

SVANNINGE

2. og 4. onsdag i hver måned kl. 12: Madcafe i Kulturhuset Svanninge Sognegård

SVENDBORG

Hver onsdag kl. 9-14.30: Hyggeligt samvær med kortspil, håndarbejde og snak. Der kan købes kaffe, øl og vand

19. april kl. 9-13.30: Hygge

19. april kl. 13.30-15.30: Pakkefest. Husk pakke. Tilmelding senest 12. april

17. maj kl. 9-13.30: Hygge

17. maj kl. 13.30-15.30: Modeshow v/Seniorshoppen

28. juni kl. 9-14.30: Afslutning med morgenkaffe, frokost, eftermiddagskaffe, kortspil, strik og hygge. Pris: 100 kr. Tilmelding senest 21. juni

Alle arrangementer finder sted i Skallen medmindre andet fremgår.

TVILLINGEGÅRDEN

Mandage fra kl. 13.30-16.30: Malerhold. Kontakt Aasta tlf. 5090 7046

Hver tirsdag og torsdag kl. 9-12: Åbent på Gården. Der arbejdes på snedker- og smedeværkstederne, samt på bygninger, haven og markerne. Kl. 10 er der kaffe og gårdens drift diskuteres.

Tirsdage i lige uger kl. 14-17: Tvillingegårdens musikgruppe spiller

Tirsdage i ulige uger kl. 14-17: Tvillingegårdens swinggruppe spiller. Kontakt Bent tlf. 2222 2262

Torsdage kl. 10-12: Krolf og petanque. Kontakt Jytte Mathiesen tlf. 6440 1935 / 2639 7673

Torsdage kl. 13-16: Kreative piger med strikning, syning, snak, kortspil, rummikub, sequence mv. Kontakt Kirsten Christophersen tlf. 6116 3522 – eller mød op.

23. april kl. 14: Underholdning v/Kurt Pedersen, "Citrondrengen" samt foredrag v/Mona Vemmelund, sangskriver fra Thy. Emne: Min opvækst i Thy. Entree inkl. kaffe og kage: medlemmer, 50 kr., og ikke-medlemmer, 75 kr.

2. og 30. maj kl. 9: Havedag. Tag hakkejern mm. og madpakke med

21. maj kl. 14: Foredrag med billeder v/Gunnar Jensen. Emne: Jylland mellem tvende have, om en cykeltur i 2013 rundt langs Jyllands yderkant, i alt 1200 km lang tur. Pris inkl. kaffe og kage: 50 kr. for medlemmer, og 75 kr. for ikke-medlemmer.

5. juni kl. 11: Friluftsgudstjeneste ved præsterne fra Nr. Aaby, Føns, Udby, Ørslev, Husby, Asperup og Roerslev, Anne Marie Krogh, Vita Andreassen og Hanne Drejer. Efter den medbragte frokost er der underholdning ved "De to fra Lysbro", Birthe og Vagn. Kaffe og kage kan købes, gratis entree.

VEFLINGE - MORUD

21. maj: Gudstjeneste i Veflinge kirke, og efterfølgende smørrebrød i præstegården. Pris: 60 kr. Tilmelding til Birthe Mikkelsen tlf. 6596 7028 / 2929 2735 eller Karen Hansen tlf. 6618 1493 / 2089 1493. Bus: 50 kr.

VESTER AABY - PEJRPUP - AASTRUP

1. mandag i måneden kl. 19-21: Sangaften i Abildhuset, Præstegårdsvej 12.

Hver mandag kl. 14-15: Stolegymnastik i Ly-sbjergparken

Hver onsdag kl. 9.30: Gåture. Afgang fra Abildhuset, Præstegårdsvej 12.

Hver onsdag kl. 19: Banko i Bøgebjerghallen. Alle er velkomne.

VINDINGE

18. april kl. 18.30: Generalforsamling og amerikansk lotteri i konfirmandstuen. Foreningen er vært ved et glas rødvin og en ostemad og kaffe.

4. maj kl. 19: Underholdning v/Vindingekoret på skolen. Der serveres kaffe med hjemmebag til

13. juni: Udflugt til Årø med guidet rundvisning. Afgang fra Vindinge forsamlingshus kl. 8. Der serveres frokostbuffet på en idyllisk restaurant, og derefter besøg på øens vingård. Hjemkomst ved 18-tiden. Pris: medlemmer, 315 kr. og ikke-medlemmer, 415 kr. Tilmelding senest 8. juni tlf. 4084 6068

NY FORMAND

Danske Seniorer Horne

Lene Schultz Nørrelund
Vesterballe 2 H, -1, Horne, 5600 Faaborg
E-mail: snubbilene@hotmail.dk

Faaborg Pensionistforening

Bodil Jørgensen
Toldertoften 31, 5600 Faaborg
Tlf. 2287 7836 – E-mail: bostlola1@gmail.com

Nordlangelands Seniorklub

Tom Blumow
Annexgade 29, 5953 Tranekær
Tlf. 4083 5670
E-mail: blumow@privat.dk

Nr. Broby Pensionistforening

Ole Fugl
Kløverbakken 9, 5672 Broby
Tlf. 2326 1887
E-mail: mofugl@outlook.dk

KREDS SYD-VEST

Kredsformand Flemming Bay-Jensen
Torvegade 136 B, 6700 Esbjerg
Tlf. 7512 7882 / 4014 3890
E-mail: baymann@bbsyd.dk

ANSAGER-SKOVLUND

19. april kl. 14: Bankospil på plejehjemmet. Medbring selv kop og kaffe

25. april kl. 12.30: Halvdagstur rundt i kommunen med Gylling Håhr som guide. Afgang fra Ansager torv kl. 12.30, derefter Skovlund ved banken. Turen går rundt om Kjelst, Ho bugt, forbi Oksbøl og militærområdet og Henne Kirkeby. Eftermiddagskaffe på Danhostel Nymindegab. Pris: 250 kr. Tilmelding senest 18. april til Rosa eller Eva

11. - 15. juni: Rejse til Spreewald

BILLUND

19. april: Stort kaffebord – kom og smag samt musikalsk underholdning

26. april: Banko og amerikansk lotteri

3. maj: Underholdning med historier og anekdoter samt musik v/klaverstemmer Ole-Peter Jørgensen, Vejle.

10. maj kl. 11: ½-dags udflugt til Sandslottet ved Hvide Sande samt Anker Fjord Hospice med rundvisning. Frokost ved Sandslottet og kaffe på Hospice. Pris: 280 kr. Tilmelding senest 3. maj

17. maj: Havevandring v/Børge Sørensen, Puggårdsvej. Børge viser mini modeller af de gårde, han har tjent eller boet med sine forældre. Pris: 20 kr. for kaffe

31. maj: Banko og amerikansk lotteri

Arrangementerne finder sted på Lindegården kl. 14 medmindre andet fremgår. Tilmeldingslister er løbende hængt op på Lindegården

BLÅVANDSHUK

20. april kl. 14.30: Generalforsamling og bankospil

18. maj kl. 14.30: Foredrag v/Aage Augustinus, tidl. Forstander ved Rude Strand Seniorhøjskole. Emne: Glæden ved at være til.

Arrangementer holdes på Danhostel (RAGU-KU) medmindre andet fremgår.

BRØRUP

18. maj kl. 14: Musik, sang og fællessang på Lundtoft v/Kim Madsen, Løsning. Pris: kaffe / kage, 40 kr.

23. maj: Udflugt til Frøslevlejren samt Rens rhododendronhave, med 3000 rhododendron og azalea. Afslutning med middag på Øster Højt Kro. Afgang fra Kiwi kl. 12. Medbring selv kaffe og kage.

6. juni: Natur udflugt med Peter Fredslund, Sdr. Hygum, og kaffe hos Tove og Peter på Hygumgård. Afgang fra Kiwi kl. 13.

18. - 24. juni: 7-dages ferietur til det sydlige Polen. Ophold på Hotel Konradowka, Karpacz. Afgang fra Kiwi kl. 7. Medbring madpakke til 1. dag,

1. juli: Tur med Kreds Syd Vest til Sønderborg Revy.

FILSKOV

10. maj: Tur til Ærø. Afgang fra kirken kl. 7.30, hjemkomst ca. kl. 20. Pris, medlemmer: 500 kr., og ikke-medlemmer: 650 kr. Tilmelding senest 3. maj til Elisabeth tlf. eller SMS 2331 5983

7. juni kl. 14: Pakkebanko. Medbring pakke, 25 kr. Tilmelding senest 5. juni til Elly tlf. 7534 8012

FAABORG-AGERBÆK

20. april kl. 14: Foredrag v/Gudrun Nielsen, Hammel. Emne: Fyrtårne på min vej

27. april kl. 14: Bankospil

4. maj kl. 13: Præmiewhist

11. maj kl. 14: Bankospil

18. maj: Udflugt til Fur. Afgang Fåborg kl. 8.15, Agerbæk kl. 8.30

1. og 15. juni kl. 13: Præmiewhist

8. juni kl. 14: Bankospil

Møderne holdes på Fristedet. Pris: 30 kr. Medbring kop og brød.

GLEJBJERG

19. april kl. 14.15: Hyggemøde Åstruplund

26. april kl. 13: Præmiewhist i Fritidscentret

18. maj: Eftermiddagsudflugt til Vejle og Bindeballe

GRINDSTED, DANSKE SENIORER

19. april kl. 14: Underholdning v/Brøns Harmonika Trio

4. maj: Halvdagstur

14. juni: Heldagstur

Arrangementerne finder sted på Mødestedet, medmindre andet fremgår.

GRINDSTED, OPTIMISTKLUBBEN

4. maj kl. 19-23: Danseaften. Musik v/Sandager. Pris inkl. dans, tag selv bord, kaffe og småkager: 130 kr.

15. maj: Udflugt til Rindsholm kro samt Morten Korch museet på Grønhøj Kro med rundvisning, kaffe og middag. Pris: 350 kr. Afgang fra Lidl kl. 12. Tilmelding til Ejnar tlf. 2151 4331

1. juni kl. 19-23: Danseaften. Musik v/Ernst. Pris inkl. dans, tag selv bord, kaffe og småkager: 130 kr.

22. juni: Grillfest i Filskov. Kørelighed kan tilbydes fra Lidl. Pris: 125 kr. Tilmelding senest 18. juni

Tilmelding til ovenstående til Herdis tlf. 5129 9226

HORNE

Hver mandag kl. 16-17: Kortspil på Hornelund

Torsdage fra kl. 9-10: Bowling i Varde. Pris: 55 kr. for bowling og kaffe

NORDENSKOV

11. april kl. 14: Foredrag på Solhøj v/Yrsa Thane Thomsen. Emne: Mit liv som krigsbarn

9. maj kl. 14: Foredrag på Solhøj v/Minna Grunnet, forebyggelseskonsulent i Varde Kommune. Emne: Mod på livet – trods livs ændringer.

28. maj - 4. juni: Bustur til Gardasøen

NÆSBJERG

20. april kl. 9.30 og herefter hver torsdag indtil 1. juli: Cykelture

25. april kl. 14: Foredrag i Æblehaven v/Pereth Pedersen. Emne: Min opvækst – kommer fra Afrika – og vejen til Danmark

23. maj kl. 14: Underholdning med sang og harmonika i Æblehaven v/Mona, Næsbjerg og Henry, Ansager

28. maj - 4. juni: Bustur til Gardasøen

5. juni: Grundlovs møde i Tambours Have

6. juni kl. 13: Tur til Varde Mini by med rundvisning og kaffe i Mini byen. Samkørsel i egne biler fra P-pladsen ved Brugsen. Tilmelding senest 2. juni

12. - 15. juni: Udflugt til Skagen og Læsø. Pris: 3.750 kr. Tillæg for enkeltværelse: 600 kr.

OUTRUP-HENNE

20. april: Besøg på Ankerfjord Hospice, Hvide Sande med rundvisning og kaffe. Afgang fra varmeværket kl. 13.30.

24. april kl. 19: Præmiewhist på Møllegården

17. maj: 50 års jubilæum i Seniorforeningen

29. maj kl. 19: Præmiewhist på Møllegården
Arrangementerne finder sted på Møllegården medmindre andet fremgår.

SKADS

11. april: Hobby

Arrangementer finder sted i Aktivitetshuset, Sdr. Skadsvej 23, Skads og starter kl. 14.

Mangler du kørelighed, ring tlf. 7516 0227. Ikke medlemmer betaler 25 kr. pr. gang for delt-

agelse i møder

SDR. OMME

Hver fredag kl. 13: Præmiewhist i Multihallen

Torsdage kl. 10-11.30: gymnastik / fri idræt

VESTER NEBEL

20. april: Tur til Janus bygningen i Tistrup i egne biler og efterfølgende spisning på Næsbjerg

15. juni: Udflugt til Tirpitz museum i Blåvand og middag på Billum kro. Der køres i egne biler

VILSLEV

Hver onsdag kl. 19.15: Banko i Vilslev Forsamlingshus

19. april kl. 14: Underholdning v/Inge og Per.

15. maj kl. 18: Cykeltur Afgang fra Gredstedbro Brugs. Vi besøger Charl og Karen Blaaber og spiller Petanque. Pris for kaffe: 20 kr. Alle kan deltage, også tilladt at tage bilen.

30. maj: Udflugt til Vadehavscenretret i Vester Vedsted. Middag på Brøns Kro og efterfølgende besøg med guidet rundvisning og kaffe hos Ecco i Bredebro.

22. juni: Udflugt til Kalkgruberne

26. juni: Cykeltur til Sinnes Havehus med udsigt over åen. Det er tilladt at tage bilen, hvis turen føles for lang på cykel. Pris, kaffe: 20 kr. Afgang fra Gredstedbro Brugs kl. 18

15.-18. august: Tur til Nordsjælland. Nærmere oplysninger hos Henry Sørensen tlf. 7543 1522

VORBASSE

25. april kl. 15: Banko og amerikansk lotteri på Kroen og efterfølgende spisning. Menu: stegt flæsk med persillesovs. Pris: 95 kr. Tilmelding senest 18. april til Birgit tlf. 4079 6099, mail: birgitpoel@gmail.com. Mulighed for at købe kaffe, øl og vand i pausen.

2. maj kl. 15: Bowling

21. maj: Udflugt til Endelave. Afgang fra Prikken kl. 8. Tilmelding senest 4. maj til Birgit tlf. 4079 6099, mail: birgitpoel@gmail.com.

6. juni kl. 15: Bowling

7. juni: 75-års jubilæum i Vorbasse Seniorer

6. - 10. august: 5-dages tur til Syd Sverige. Tilmelding senest 20. juni til Ingrid Vejgaard tlf. 3191 6767, mail: p.e.vejgaard@stofanet.dk

ØLGOD

4. maj kl. 14: Foredrag i Kulturhuset i Ølgod v/Bitten Laubjerg, Ribe. Emne: Et spændende liv på godt og ondt.

9. maj: Pensionistfest i Sdr. Felding

11. juni: 5-dages tur til Spreewald

1. juli: Tur til Sønderborg Revyen med kreds SydVest

ÅRRE-GRIMSTRUP

25. april: Guidet rundtur på Esbjerg Havn og Esbjerg Evangeliet. Afgang Årre kl. 13, Grimstrup kl. 13.15. Pris: 220 kr. inkl. entre og kaffe. Tilmelding senest 15. april

5. juni kl. 14: Grundlovs møde i Tambours Have

20. juni: Udflugt med tidligere borgmester Gylling Håhr til den vestlige del af Varde Kom-

mune. Turen går rundt om Kjelst, Ho bugt, forbi Oksbøl og militærområdet, forbi Filso og Henne Kirkeby Kro. Eftermiddagskaffe på Danhostel Nyminddegab. Pris: 250 kr. Afgang fra Årre Kro kl. 12.15, Grimstrup kl. 12.30. Tilmelding senest 10. juni

Tilmelding til ovenstående arrangementer til Marius Hansen tlf. 8817 7576 / 2440 7510

NYT NAVN:

Næsbjerg Efterløn- og Pensionistforening
Nyt navn er:
Danske Seniorer Næsbjerg

NY FORMAND:

Filskov Seniorklub
Ny formand er:
Mona Tyrsted
Hjortlundvej 8, Filskov, 7200 Grindsted
Tlf. 2332 8658, e-mail: tyrsted@turbopost.dk

KREDS SØNDERJYLLAND

Kredsformand Jytte Jensen
Nørregade 34, Nr. Løgum, 6240 Løgumkøster
Tlf. 8896 9059 / 2153 6956
E-mail: jytte34@hotmail.com

19. april: Fællesmøde for foreningsbestyrelser i Den Gamle Kro i Gråsten. Kredsen er vært ved kaffen. Tilmelding senest 15. april til Jytte Jensen tlf. 2983 6956, e-mail: jytte34@hotmail.com, eller Niels Theisen tlf. 6013 5857, e-mail: themani@bbsyd.dk

ARRILD

19. april: Banko med let traktement i Multihuset. Tilmelding

10. maj: Udflugt til Syd Energi. Afgang fra skolen kl. 15. Tilmelding senest 28. april

14. juni: Udflugt til Mønsted Kalkgrube. Afgang med bus fra skolen kl. 8.30 Tilmelding senest 31. maj

DYBBØL

24. april kl. 14: Lottospil på Skansen. Pris: 50 kr. for kaffe/the og kage

15. maj: Forårstur til Flensborg Bryggeri. Opsamling kl. 8.30 de sædvanlige opsamlingssteder. Husk pas.

Tilmelding til ovenstående arrangementer til Catharina tlf. 2967 1424, e-mail: erzeniss@bb-syd.dk

EGEN

Tirsdag og torsdag kl. 13.30 indtil 29. juni: Krolf på Aktivitetscenteret bane – når vejret tillader det.

20. april kl. 14: Foredrag i Aktivitetscenteret v/fodplejer Lena Andersen. Emne: Fødders pleje

28. april: kl. 14: Minilotto i Aktivitetscenteret

19. - 26. maj: Tur til Costa del Sol med fly

28. maj kl. 14: Sangeftermiddag på Dyvig Badehotel. Kontakt Anna Finmann tlf. 2992 8035, mail: annafinmann@gmail.com

14. juni: Udflugt til Ecco sko og Højer Pølser. Kontakt Jens H. Nielsen tlf. 5123 1131, mail: jens-soghelga.nielsen@gmail.com, eller Karin Jensen tlf. 6174 9370, mail: gunnarjensen@bbsyd.dk

15. juni kl. 14: Evaluering af turen til Costa del Sol

16. juni kl. 14: Skovlotto i Nørreskoven, fra Holmvej, 1. vej til venstre efter Naturskolen – P-pladsen. Kontakt: Anders Chr. Jensen tlf. 3023 8682, mail: s.ac.jensen@gmail.com

EGERNSUND

12. april kl. 14: Lottospil i Egersund skole.

18. april kl. 14-16 og herefter hver tirsdag: Minigolf i Broager. Pris: 100 kr. for hele sæsonen. Tilmelding til Else tlf. 7444 2340

10. maj kl. 14-16.30: Lottospil på Egersund Skole

17. maj: Heldagsudflugt til Morten Korch museum og Grønhøj Kro i Karup. Afgang Broager kirke kl. 8, Elektriker kl. 8.10 og Brillevej kl. 8.15. Hjemkomst kl. 18. Pris inkl. morgenmad, middagsmad ekskl. drikkevarer, indgangsbillet samt kaffe på hjemturen, medlemmer: 300 kr., og ikke-medlemmer: 350 kr. Tilmelding senest 1. maj til Else tlf. 7444 2340 eller Laila tlf. 7444 2901

16. august: ½-dagstur til Elmegårdens hjemmemejeri. Pris inkl. kaffe og kage, medlemmer: 150 kr., og ikke-medlemmer: 200 kr. Afgang Broager kirke kl. 12, elektriker kl. 12.10 og Brillevej 12.15. Tilmelding senest 1. august til Else tlf. 7444 2340 eller Laila tlf. 7444 2901

Hver tirsdag kl. 10-12: Datastuen er åben i Kulturhuset. Pris: 10 kr. pr. gang inkl. kaffe

Hver torsdag kl. 13.00-16.30: Kortspil i Egersund Kulturhus. Pris: 10 kr. inkl. kaffe eller te

HOSTRUP

Hver tirsdag kl. 10-11: Stolegymnastik på Jejsing Friskole. Følger skoleåret og dets ferier

1. onsdag i måneden indtil juni 2017 kl. 10.30-13: Unnenlaug på friskolen Jejsing for alle med lyst til at lave mad, hygge og spise sammen. Tilmelding til Lis Mølgaard tlf. 7473 4324 eller Willy Poulsen tlf. 3056 4536 senest mandagen før.

LYSABILD

26. april kl. 19: Modeshow hos Nebeling i Guderup. Pris: 50 kr.

9. maj: Underholdning v/Birgit og Orla og grill. Pris: 150 kr.

13. juni kl. 7: Heldagstur med besøg i Horsens Fængsel, Tønder Seppelinmuseum, spisning på Holbøl Landbohjem. Pris inkl. rundstykker og håndmadder, medlemmer: 450 kr. og ikke medlemmer 550 kr.

LØGUMKLOSTER

11. og 25. april kl. 13.30: Banko

23. april kl. 13.30: Hyggesøndag med film og kaffe

9. maj kl. 13.30: Banko

23. maj kl. 13.30: Guidet rundtur v/Jens i Løgumkloster. Mødested: Forsamlingshuset. Vi slutter af med kaffe og kage

13. juni kl. 13.30: Banko

NR. LØGUM

19. april kl. 18.30: Udflugt til Statsfængslet

Renbæk, Renbækvej 12. Tilmelding

26. april kl. 14-16: Fællesmøde for foreningsbestyrelser i Kreds Sønderjylland på Ahlmannsparken i Gråsten

17. maj kl. 11: Udflugt til Højer, middag på Dinas Cafe, Æ Lamskind, Buen 4. Derefter besøger vi Højer mølle eller det nyrenoverede vandtårn og Fruens Vilje, Ved Gaden 3, hvor vi ser fremstillingen af chokolader og får kaffe. Pris, medlemmer: 150 kr. og ikke-medlemmer: 200 kr. Tilmelding senest 8. maj

18.-20. maj: Sognefest i Løgumgårde

29. maj - 2. juni: 5-dages tur Szklarska Poreba i Polen ved Karkonozebjergene, et rekreativt område mellem Polen og Tjekkiet. Pris: 3.275 kr. inkl. morgen- og aftensmad og dobbeltværelse, men ekskl. entre. Tillæg for enkeltværelse: 525 kr.

Tilmelding til ture og arrangementer til Allan Jensen tlf. 7474 5017 eller Sigrud Christiansen tlf. 7474 3646

RØDDING

5. maj kl. 16.30: Besøg, rundvisning og grillpølser hos smeden i Brændstrup. Tilmelding senest 25. april tlf. 7484 2041 / 4026 2041

SKÆRBÆK

21.-24. maj: Udflugt til Fyn, Ærø og Langeland. Pris: 3.999 kr. Tilmelding senest 15. maj

8. juni: Udflugt til Koogene og Nolde med rundvisning. Afgang fra SEA kl. 13 til Niebüll, gennem Koogene til Schlüttsiel og Nolde. Middag bestående af asparges, en øl og dessert på Restaurant Rickelsbøller Hof. Hjemkomst ca. kl. 19.45. Pris: 350 kr. Tilmelding og betaling senest 1. juni til konto i Skærbæk Sparekasse nr. 9839 – 8850 241946.

12.-19. august: Tur til Schwarzwald, Alsace og Berleburg. Pris: 5.199 kr. Tilmelding senest 15. maj

Tilmelding til ovenstående ture på tlf. 7475 5010 / 3053 2622

ØSTER HØJST

16. maj kl. 13: Kør selv tur til Frøslev lejren. Pris, entre og kaffe: 50 kr. Tilmelding til formand eller næstformand senest 9. maj

9. juni kl. 11.30: Pensionistfrokost i forbindelse med byfest. Pris: 150 kr. inkl. platte og entre men ekskl. drikkevarer. Tilmelding senest 2. juni til Karin Berdiin tlf. 7477 5277 / 2910 1169

27. juni kl. 12: Halvdagstur til julemærkehemmet Fjordmark, Kollund og til Bov Kirke, Padborg, og middag på Øster Højt Kro. Pris, ekskl. drikkevarer: 150 kr. medlemmer, og for ikke-medlemmer, 200 kr.

NYT NAVN

Nr. Løgum Efterløns og Pensionistforening
Nyt navn er:
Nr. Løgum Seniorer

NY FORMAND:

Arrild Pensionistforening
Valborg Wind
Højbjergvej 4, 6520 Toftlund
Tlf. 5136 4037, e-mail: valborgwind@gmail.

com

Skærbæk Pensionistforening

Inger Bruun Paulsen
Havnebyvej 72, 6792 Rømø
Tlf. 7475 5011 / 3053 2622, E-mail: havnebyvej@gmail.com

KREDS TREKANTEN

Kredsformand Bent Ginnerskov Jensen
Baldersvej 52, -2. lejl. 205, 6000 Kolding
Tlf. 2323 2449
E-mail: bentkolding@stofanet.dk

BREDSTEN-BALLE

20. april: Virksomhedsbesøg

4. maj: Foredrag v/Vibeke Andersen, Bredsten. Emne: Mit virke indenfor Kræftens Bekæmpelse og dens arbejde

19. maj: Pensionistfestival

29. maj - 1. juni: Tur til Stade, Celle og Wolfsburg i Tyskland

15. juni: Besøg i Ullas Have i Børkop. Vi kører i private biler fra "Den runde" kl. 13.30. Tilmelding senest 8. juni til Johannes tlf. 7588 1837 / 6064 7111

29. juni: Grilltur til Bindeballe Købmandsgård. Afgang fra "Den Runde" kl. 11. Pris inkl. grillmad, 1 genstand samt kaffe og kage: 150 kr. Øvrige drikkevarer skal købes. Tilmelding til Ole tlf. 7588 1486 senest 22. juni

Arrangementer finder sted i Cafe Blicher kl. 14 medmindre andet fremgår.

FREDERICIA, DANSKE SENIORER

Mandag - fredag kl. 7-12: Seniorbygger. Vær med til at opbygge Den Historiske Mineby, Seniorværkstedet, Prangervej 2. Kontakt Aksel Buch tlf. 2332 9648

Mandage kl. 10-11: Svømning

Torsdage kl. 10-11: Svømning og badeland.

Henvendelse vedr. svømning: Hans Møller, tlf. 7595 7206. Pris: 500 kr. pr. kvartal. Nye medlemmer er velkomne.

Tirsdage fra kl. 9-13.30: Bowling. Pris: 170 kr. pr.md., Gæstespiller: 40 kr. pr. gang. Kontaktperson: Orla Pedersen tlf. 7592 6102 eller Ingrid Nielsen tlf. 6138 5737

FREDERICIA, NORDBO

Hver tirsdag kl. 9.30-12.30: Patchwork og andre former for håndarbejde. Kontaktperson: Birgit Rasmussen tlf. 2621 9831

Hver torsdag kl. 10: Traveture. Vi mødes ved beboerhuset Nordbo. Vælg mellem stor eller lille tur. Turene varer ca. 2 timer. Henvendelse til Gert Hegelund tlf. 2579 6210

GIVE

20. april kl. 19: Banko i 3F-huset

20. april kl. 13.30: Dit digitale liv - din digitale arv på Egetoft Kirkevej 23, Egtved. Tilmelding senest 15. april til Bent Ginnerskov tlf. 2323 2449

4. og 18. maj kl. 19: Banko i 3F-huset

1. og 15. juni kl. 19: Banko i 3F-huset

21. juni: Sommerudflugt til Bogense. Tilmeld-

ing senest 12. juni til Anni

LUNDERSKOV

12., 19. og 26. april: Bowling

1. og 15. maj: Banko

8. maj: Temadag. Demonstration af Pegarsus Scooter

17. maj: Seniortræf Arena Syd hele dagen

12. juni: Banko

26. juni: Halvdags udflugt

VAMDRUP

19. april kl. 14: Banko

3. maj kl. 14: Banko

17. maj: Vi mødes til Seniortræf i Arena Syd

7. juni: Sommerudflugt til Bisonparken på Fyn. Tilmelding senest 31. maj til Anni tlf. 2178 9470 eller Mona tlf. 2179 3719

21. juni kl. 14: Banko

Alle arrangementer finder sted på Lindely medmindre andet fremgår.

ØDSTED-JERLEV

19. april kl. 14: Bankospil

3. maj kl. 14: Foredrag v/Erik Paabøl Andersen, Hvide Sande. Emne: En fiskerdreng fortæller

17. maj kl. 14: Bankospil

31. maj: Løvspringstur til den tyske flygtningekirkegård i Oksbøl med guidet rundvisning, og videre til Varde Miniby. Middag på hotel Svanen i Grindsted. Pris: 250 kr. Tilmelding senest 24. maj. Opsamling kl. 13.

14. juni kl. 17: Grillaften med mad, kaffe og kage. Pris: 75 kr. Tilmelding senest 7. juni

Arrangementerne finder sted i Pensionistboligen medmindre andet fremgår.

Ø. STARUP-ÅGÅRD

8. maj: 4-dages rejse til Polen. Pris: 2.775 kr. Tilmelding tlf. 2913 5446 eller 2893 3804

18. maj: Virksomhedsbesøg hos Designmodul, Kornmarken 17, Gravens. Vi kører i egne biler fra Ågården kl. 13.45. Mangler du kørelighed, så sig til ved tilmelding. Afslutter med kaffe, kage og hyggeligt samvær på Ågården. Pris: 30 kr. Tilmelding senest 15. maj

22. juni: Sommerudflugt med bus til Hvidsten Kro med foredrag om Hvidsten gruppen, æggekage, kaffe og kage. Pris: 200 kr. Afgang fra Ågården kl. 10, hjemkomst ca kl. 18. Tilmelding senest 16. juni

NY FORMAND:

Lunderskov Pensionistforening
Ny formand er: Anna Holst
Mølleparken 21, 6640 Lunderskov
Tlf. 5184 0217 / 7558 5738, e-mail: annas-holst@gmail.com

UDVIKLINGSKONSULENT

Udviklingskonsulent for Region Syddanmark:
Iben Hauschultz
Tlf. 5240 1318
ihz@danske-seniorer.dk



REGION SJÆLLAND

KREDS LOLLAND OG FALSTER

Monna Høyem
Maglemervej 31
4930 Maribo
Tlf. 5047 1039
Monna.hoyem@live.dk

BANDHOLM PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Beboerhuset, med mindre andet er anført, og tilmelding til alle arrangementer skal ske til Rita på telefon 5478 8226.

26. april kl. 17.30: Afslutning i Beboerhuset pris kr. 200,00 for mad, kaffe, kage, musik og bus. Tilmelding til Rita seneste en uge før.

9. juni kl. 9.00: Heldagstur til Thorsvang. Pris kr. 250,00 med opsamling fra Bandholm. I prisen er kaffe, frokost, kaffe, busturen og entre. Tilmelding til Rita seneste en uge før

KETTINGE-NYSTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Efterlysning af kortspillere i Fritidscentret og deltage i bowling i Nykøbing. Mere info senere. Alle tilmeldinger skal ske til Margit på telefon 2281 5534 eller til formanden - Kurt - på telefon 2056 4047.

MARIBO PENSIONISTFORENING

Formand Bent Enok. Telefon 5478 4208. b.enok@hotmail.dk. Foreningens kontonr.: 0682-2985617595. Bindende tilmelding til arrangementerne hos Birgit tirsdag og torsdag ml. kl. 16.00-18.00 på telefon 6177 5470. Tilmelding efter "først til mølle-princippet".

20. april: Halvdagstur til Vindeholme Slot, som ligger syd for Nakskov. Vi kører en hyggetur derud. Vi får rundvisning, samt kaffe og kage på slottet. Pris kr. 150,00.

30. maj: Heldagstur til Sofiero Park og Slot i Sverige, hvor Dronning Ingrid er født og opvokset. Rododendronerne forventes at blomstre. Vi spiser frokost på Sofiero. HUSK PAS. Pris kr. 350,00.

30. juni: Heldagstur til Geocenter Møn. Der serveres fiskebuffet på Klintholm Havn. Pris kr. 300,00.

4. - 7. september: Ferietur til Nordvest Jylland. Besøg i Jesperhus Blomsterpark og øen Fur. Nærmere information følger snarest.

RADSTED PENSIONISTFORENING

Kontingent kan betales fra den 2. januar 2017 dog senest 15 marts, kontingent og betaling til arrangementer kan ske på: reg. nr. 1551, konto nr. 3223 829 481

10. juni kl. 12.30: Grilllet gris. Pris medlemmer kr. 115,00, ikke-medlemmer pris kr. 140,00. Tilmelding senest 3. juni.

RUBBJERG PENSIONISTFORENING

24. maj: Forårstur til Gavnø slot og middag i Karetmagerens hus. Pris bus, middag og entre kr. 250,00. Tilmelding inden 14. maj til Rigmor på telefon 2091 8417.

SAKSKØBING PENSIONISTFORENING

Hvis intet andet er nævnt afholdes arrangementet på Saxenhus

12. april kl. 13.30: Banko og tilmelding til afslutningen. Indbydelse vedlægges SeniorBladet i marts.

26. april kl. 12.00: Afslutning. Tilmelding til Løvspringstur. Indbydelse vedlægges SeniorBladet i april.

10. maj kl. 10.00: Løvspringstur.

SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Kontingent 2016 er uændret: kr. 75,00 og kr. 125,00 hvis man ønsker SeniorBladet 8 gange om året.

Bemærk hvor intet er nævnt foregår arrangementerne på Lykkesejcentret. Tilmeldinger til vores arrangementer kan ske ved arrangementerne eller til formand Poul Erik Ibsen på telefon 5494 1708 eller mobil 2042 5434. E-mail pealibsen@hotmail.dk. Der kan tilmeldes til alle busturene fra nu og frem til august 2017.

9. juni: Tur til Vikingemuseet i Roskilde. Middag på Udby Kro. Pris kr. 300,00. Kræver tilmelding.

23. juni kl. 19.00: Skt. Hans på Lykkesejcentret, med dans, kaffe, kage og båltales. Pris kr. 70,00.

10. - 13. august: 4 dages sommertur til Sønderjylland (pt. venteliste, men ring alligevel).

TÅRS VIGSNÆS PENSIONISTFORENING

Tilmeldinger til bestyrelsen: Formand Aase Malmgren 2144 6506, Kasserer Conny Larsen 2053 5824, næstformand Helen Rasmussen 5477 2231, bestyrelsesmedlem Ingelise Galdyn 5477 2316, bestyrelsesmedlem Inge Holm 5477 2029, suppleant Erik Beske 5477 2065.

3. maj kl. 14.00: Petanque starter på sportspladsen ved Tårs Skole, og fortsætter hver onsdag indtil den 30. august. Kom og vær med, og husk kaffen - vi har kuglerne.

18. maj: Løvspringstur til Næstved Automobil museum. Her er der et udstillingsareal på ca. 3.000 m². Vi vil opleve hvordan det var i Danmark i 50'erne. Efter besøget kører vi til De Hvide Svaner i Karrebækminde, hvor frokosten venter, og der serveres ved bordene. Pris kr. 350,00 ekskl. drikkevarer for hele arrangementet.

21. juni: Grillfest på sportspladsen, hvor Tårs Idrætsforening endnu engang har sat sit telt op. For dem som vil spille petanque, starter vi op kl. 14.00 med at kaste kuglerne. Kl. ca. 17.30 har Ib fået varmet sin "mobilgril" op, og bestyrelsen er klar med diverse tilbehør. Drikkevarer kan købes til meget fordelagtige priser.

KREDS SYDSJÆLLAND

Formand Ole Steinvig
Akacievej 20, 4683 Rønne
Tlf. 43 53 0344
Mail: mo@steinvig.dk

DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

Hvis ikke andet er anført afholdes arrangementerne i Aktivitetscenteret Dalgården, Thujavej 19 kl. 14.00. Husk kage til kaffen. Foreningen giver kaffen.

21. april kl. 14.00: Generalforsamling. Dagsorden iflg. vedtægterne. Skriftlige forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Efter generalforsamlingen giver foreningen kaffe og kage (lagkage). Der er gratis banko på 3 plader med mulighed for tilkøb af flere.

5. maj: Banko

17. maj: Turen går til Gjorslev gods inkl. Rundtur på Stevns. Vi spiser "det store Stevnske frokostbord" inkl. en genstand på Traktørstedet Højerup. Der bliver også tid til et besøg på museet og Højrup Kirke. Derefter kører vi til Stevns fyr, hvor vi drikker kaffe med hjemmebagt kage. Turen koster kr. 350,00. Tilmelding til Else Skovby på telefon 2014 0615 eller Knud Green på telefon 2989 5308.

14.-17. august: Turen går til Sønderjylland og Nordtyskland og koster kr. 2950,00 pr. person med halvpension. Tilmelding til Knud Green på telefon 2989 5308.

FAKSE PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er nævnt afholdes arrangementerne i Æblehaven.

28. april og 9. juni kl. 12.45: Banko.

1. juni: Bustur til Paradishaven ved Horslunde. Derefter kører vi til Den gamle Møllegaard, hvor vi får en frokostbuffet. Vi starter fra Faxe Ladeplads kl. 8.00 ved Gefion, derefter opsamling de faste steder: Æblehaven kl. 8.30. Vi kører stille og roligt dernedad, og nyder formiddagskaffen ved Saksøbing. Derefter til Paradishaven kl. ca. 13.00, hvor vi skal spise. Turen koster kr. 250,00 pr. medlem. Tilmelding senest 24. maj til Jørgen på telefon 2243 5595 eller Bodil på telefon 2660 5881.

GLUMSØ PENSIONISTFORENING

Ove kan kontaktes på 4017 6628. Glumsø afholdt generalforsamling fredag den 24. februar.

130 ud af 450 medlemmer mødte frem til kaffe med brød.

Formanden bød velkommen og gennemgik vedtægterne så de er i overensstemmelse med Danske Seniorer. Foreningens regnskab blev fremlagt ved kasserer og viser et godt resultat, så foreningen var vært ved spisningen. Formanden

blev genvalgt for et år. To medlemmer ønskede ikke genvalg, men blev afløst af andre, der var villige til at påtage sig det arbejde, der følger med som bestyrelsesmedlem. Der blev også valgt nyt medlem som suppleant.

Fredage kl. 14.00 i lige uger: Banko.

Foreningens årsprogram er på gaden nu, og bliver omdelt sammen med kontingentopkrævningen, som stadig kun er kr. 70,00 årligt - inklusiv SeniorBladet, der udkommer 8 gange om året, og som omdeles af bestyrelsen.

3. maj kl. 14.00: Foreningens modeopvisning på Kroen.

21. juni: Foreningens første bustur der går til København, Eremitageslottet i Dyrehaven, herefter til Bondestuen på Bakken, hvor der serveres frokost. Læs mere i det omdelte program, hvor også alle andre aktiviteter er omtalt.

HASLEV PENSIONIST- OG EFTERLØNSFORENING

Hvis ikke andet er anført er vores aktiviteter i FDF Huset på Bregentvedvej 42, 4690 Haslev.

Tirsdage kl. 13.00-16.00: Aktiviteter med gymnastik, kortspil og håndarbejde.

21. og 28. april kl. 13.00: Banko

5. maj: Endagstur til København med Havnerundfart, og derefter frokost i Tivoli på Påfuglen, hvor der serveres en platte+1 øl. Der er busafgang fra Haslev: kl. 09.45 fra Kvicklys parkeringsplads og kl. 10.00 fra Kirkepladsen. Pris kr. 375,00.

23. maj: Sidste gang med aktiviteterne inden sommerferie.

26. maj kl. 13.00: Sidste bankospil inden sommerferien.

6. - 10. juni: Ferietur til Rügen i Tyskland. Afgang fra Haslev Station kl. 7.00. Pris kr. 3.475,00 inkl. halvpension. Tilmelding til endagstur og ferietur til: formand Lis Vedersø på telefon 5631 4038/6069 4038 eller til kasserer Birgit Romme på telefon 2148 2732.

NÆSTVED PENSIONISTFORENING

Mandage kl. 18.15: Bankospil i Spilleladen på Manøvej 23.

Torsdag i lige uger: Bowling

VALLØ SENIORFORENING

21. april kl. 15.00: Inviteres til musikalsk forårsunderholdning med et lokalt sangtalent Jan Vagn Nielsen, Himlingøjevej, der sammen med Søren Herold kommer med sin guitar og gode humør og tager os med i deres univers af gode sange og viser. Sted: Mødestedet, Bredgade 1, Hårlev. Ingen tilmelding. Vi serverer kaffe/kage. Gratis adgang.

31. maj kl. 13.00: Tur i egne biler. Vi starter ved Mødestedet og besøger Mænds Mødesteder i Strøby, bagefter Varpelev Kirke og serverer kaffe på Ranestedet overfor. Ib Christoffersen fortæller om Kirken, og Jørgen Holstein om Ranestedet. Ring hvis du vil med til Leif på telefon 2021 0743 eller Elisabeth på telefon 2082 7452 inden den 25. maj. Vi finder plads til dem, der ikke har bil med.

KREDS VESTSJÆLLAND

Ole Jordy Larsen
Hellemosevej 11

4400 Kalundborg
Tlf. 4068 9365
ole-jordy@hotmail.com

AKTIVE SENIORER I GØRLEV/ KALUNDBORG VÅGEKONER

Mandage og torsdage kl. 9.30-10.30: Stolemotion på Aktivitetscenteret Munkesøparken. Instruktør Nell, telefon 5122 1224.

Onsdage kl. 9.30 - 11.00: Stolemotion i mødelokale 2, Gørlev Hallen. Instruktør Bodil 4098 4235.

Onsdage kl. 10.00-12.00: Datastue Gørlev Bibliotek. Instruktør Vivi, telefon 5885 9005.

BREGNINGE - BJERGSTED PENSIONISTFORENING

Alle møder og arrangementer starter kl. 14.00 i Sognehuset i Bregninge, med mindre andet er anført.

27. april kl. 14.00: Foredrag af Sømandspræsten, om hans oplevelser.

11. maj: Turen går først til Vester Vedsted, hvor Manø bussen venter, frokost på Manø Kro, retur til Ribe, hvor vi har 1-1½ time på egen hånd. Derfra kører vi til Røjle Forsamlingshus for spisning af aftensmad. Opsamling kl. 7.00 fra Bregninge og kl. 7.15 fra Svebølle, hjemme igen kl. ca. 22.00. Pris kr. 350,00. Tilmelding og betaling 27. april.

DANSKE SENIORER JERNLØSE

Østergårdsvej 49, Undløse, 4340 Tølløse. Telefon til formanden, Daisy 2342 7977, mail: dsjdata@outlook.dk. Kontingent for 2017 er kr. 150,00, som indbetales på kontonr. 1551 - 3562032525. Husk at skrive dit navn.

1. tirsdag i måneden kl. 10.00 - 13.00: Forskelligt håndarbejde

Tirsdage kl. 13.00 - 16.00: Billard

Onsdag kl. 13.00 - 17.00: Kortspil og billard

Torsdag kl. 10.00 - 13.00: Billardtøserne

Torsdag kl. 13.00 - 17.00: Håndarbejde og billard.

FUGLEBJERG - SANDVED EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Kontingent for året 2017. Kontingentet er uændret kr. 100,00 pr. år.

23. maj: Foreningen arrangerer heldagsbustur til Svanholm Gods i Horns Herred. Godset består af 230 ha. agerjord, 130 ha. skov og ca. 55 ha. søer. Siden 1978 er godset drevet som kollektiv med økologisk landbrug og er i dag hjemsted for ca. 85 voksne og 56 børn. Se nærmere i vores folder fra foråret 2017. Vi kører fra købmanden i Sandved kl. 08.00 og fra Fuglebjergshallen kl. 08.15. Hjemkomst ca. kl. 17.20/18.00. Egenbetaling kr. 300,00, drikkevarer for egen regning. Tilmelding til Henny på telefon 5545 6406 senest 8. maj, med betaling i Cafe Fuglen den 9. maj kl. 13.30 - 15.00 eller via netbank. Husk at angive navn og medlemsnummer ved betaling via netbank, der skal ske til Den lille Bikube i Fuglebjerg, på reg. nr. 0579, kontonr. 0 000 043 273.

GARANTI FOR TRYGHED



Skal du have nye tænder, garanterer vi, at du bliver tilfreds. Det får du skriftligt, inden behandlingen går i gang.

Er du ikke tilfreds inden for 3 måneder, refunderer vi det fulde honorar.

Og når du er tilfreds, får du 5 års landsdækkende garanti.

Kom og få råd – og bliv tilfreds.

TandproTetikereren

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

København Ø Ndr. Frihavsgade 10 · 35 38 15 51

Køge Bjerggade 7 · 56 63 83 00

Kgs. Lyngby Lyngby Hovedgade 47 · 45 93 31 13

Nykøbing F Østergågade 24, 2. 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 207, indgang K · 32 22 31 13

Slagelse Smedegade 6, 1. sal · 58 52 22 37

Valby Spinderigade 5, 2. sal · 38 80 31 13

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

GØRLEV PENSIONISTFORENING

6., og 27. april, 4., og 18. maj samt 8., 15., og 22. juni kl. 14.00-17.00: Socialt samvær i bio.

13. april: Skærtorsdag (fridag).

20. april kl. 14.00-20.00: Tema dag i bio m/ Svend Auken. Vi giver kaffe/the med brød.

11. maj kl. 13.00: Løvspringstur. Vi kører "ud i det blå", og finder et godt sted at drikke kaffe/the med kage.

Pris kr. 150,00 pr. person (bindende tilmelding) på telefon 4091 8190 eller telefon 2815 0446.

25. maj: Kristi Himmelfartsdag (fridag).

1. juni kl. 14.00-20.00: Banko i bio. Vi spiller om 30 kødgevinster (kortpris kr. 10,00 pr. stk.). Smørrebrød bestilles på telefon 4091 8190 eller på telefon 2815 0446.

29. juni kl. 14.00-20.00: Ferieafslutning med bankospil om 30 kødgevinster (kortpris kr. 10,00). Smørrebrød bestilles på telefon 4091 8190 eller 2815 0446.

HASHØJ PENSIONISTFORENING

Med mindre andet er anført afholdes arrangementerne på Hvidebjergskolen, Sørbymagle tirsdage i ulige uger fra kl. 14.30-17.00. Årskontingent kr. 125,00. Kaffe/The pr. gang kr. 10,00.

25. april: Underholdning med Broby spillerne

9. maj: Pakke banko speciel. Du skal medbringe en pakke til min. kr. 30,00 og får 3 plader for dette, 2 ekstra spil med gevinster fra foreningen.

23. maj: Heldagsudflugt til Bakken med 2 retters middag på Post Gaarden og rundvisning i Korsbæk. Vi kører fra Sørby ved kirken kl. 9.00. Udflugten er i forbindelse med vores 50-års jubilæum den 25. maj, og vi har derfor besluttet at yde et tilskud på kr. 300,00.

HØNG PENSIONISTFORENING

Alle tilmeldinger til Grethe på telefon 4040 7433 og til banko.

Fra 26. oktober: Banko hver uge indtil påske.

18. maj, 29. juni og 14. september: Gang

18. maj: Tur til Samsø. Tilmelding ved banko til Grethe eller på telefon 4040 7433.

29. juni: Tur til Thorsvang Samlermuseum ved Stege.

4. oktober: Ål i Rosenvænget

HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

Gurli Madsen, telefon 5950 4815. Hvor intet andet er nævnt afholdes arrangementet i Hvidebækhallens Café.

24. april, 8. og 22. maj kl. 13.30: Banko

7. juni: Udflugt til Korsbæk på Bakken. Pris for kørsel, rundvisning og frokost kr. 300,00. Afgang Rørby v/Brugsen kl. 08.30, Ubby v/Gl. Rådhus kl. 08.45 og Hvidebækhallen kl. 09.00. Tilmelding til Gurli på telefon 5950 4815 senest 22. maj. Tilmelding er bindende.

PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

Arrangementer foregår i Jyderup Hallen, hvis

ikke andet er anført.

2. og 30. maj kl. 14.00: Bankospil og lotteri. Pris: Kaffe og kage, medlemmer kr. 30,00, ikke-medlemmer kr. 50,00. Husk tilmelding.

18. april kl. 14.00: Sang & hyggetimer. Kælderduoen kommer. Pris: Kaffe og kage, medlemmer kr. 30,00, ikke-medlemmer kr. 50,00. Husk tilmelding.

16. maj 2017 kl. 14.00: Foredrag v/tolder Peter Rugbjerg om 39 år ved de danske grænser.

Pris: Kaffe og kage, medlemmer kr. 30,00, ikke-medlemmer kr. 50,00. Husk tilmelding

10. juni: 75 års Jubilæumsfest.

KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

Alle arrangementer foregår i Årby Forsamlingshus, hvis ikke andet er nævnt. Læs mere på vores hjemmeside: www.pensionist4400.dk. Facebook: Kalundborg Senior- & Pensionistforening.

Onsdage kl. 12.30-16.30: Kortspil, hygge og strikkeklub

Hver anden torsdag kl. 13.00-14.00: Bowling i Bowlingcenteret, Elmegade. BEMÆRK. Tidspunkt er ændret. Tilmelding til Palle på telefon 2081 7004.

25. april: Forårstur til København. Vi besøger DR Byen m/rundvisning "Bag Kulisserne". Afgang Engvej kl. 8.30, derefter spiser vi på Rungsted Kro - kun en bus. Pris kr. 350,00. BEMÆRK. Tilmelding er bindende senest 12. april til Else på telefon 5951 3654.

2. maj og 6. juni kl. 13.00: Banko i Årby Forsamlingshus.

21.- 25. maj: 5 dages tur til Bautzen- Lauritzland-Tyskland inkl. helpension, og entre på turen. Pris kr. 3845,00. Brochurer og tilmelding til Else på telefon 5951 3654.

23. juni: Sct. Hans aften. Afgang fra Engvej kl. 16.30. Vi kører mod Holbæk, hvor der er en storslået udsigt over Lystbådehavnen, Kirsebærholmen og Tuse Næs, imens vi spiser på Restaurant Vadestedet.

Tilmelding senest 16. juni til Else telefon 5951 3654. Pris kr. 350,00.

RINGSTED PENSIONISTFORENING

Foreningen har fået 2 nye medlemmer i bestyrelsen efter generalforsamlingen den 13. februar 2017: Ove Lissner og Britta Andersen. Arrangementerne afholdes i Anlægspavillonen, Havestuen, med mindre andet er anført.

Mandage kl. 12.00: Middag i hallen

Mandage 24. april, 1., 15., 22 og 29. maj samt 12. og 19. juni kl. 13.30: Banko og kaffebord

10. april kl. 12.00: Påskefrokost i hallen. Pris kr. 115,00.

8. maj: Tur ud i det blå. Nærmere følger

RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

Ingsa Buur. Telefon 5826 1346 eller mobil 2256 6417. ingsa@dukamail.dk. Hvor intet andet er anført afholdes arrangementerne i Søparken.

18. april kl. 13.00: Løvspringstur. Afgang fra Søparken kl. 13.00. Turen bestemmer chaufføren,

og der er smørbrød, når vi kommer tilbage til Søparken. Pris kr. 125,00. Tilmelding senest 10. april.

1. og 15. maj samt 12. juni kl. 14.00: Banko

Juli: Ferie

SLAGELSE EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENING

Formand Inge Thorsen, telefon 5355 1045. Kasserer Unni, telefon 2860 0318.

21. april, 5. og 19. maj samt 2. og 16. juni: Banko: Dørene åbnes kl. 12.00. Gæster er velkomne.

13. - 14. juni: Sommertur til Rømø. Turen er "all inclusive", (undtagen drikkevarer til frokost dag 2). Pris kr. 1995,00 pr. person. Enkeltværelse kr. 150,00. Afbestillingsforsikring kan købes. Tilmelding til Unni, evt. ved bankospillene senest 24. marts. Depositum kr. 500,00 betales senest 3. april, og restbeløbet senest 5. maj 2017.

STENLILLE PENSIONISTFORENING

Telefon til formanden: 2140 7052. E-mail jogm-mortensen@gmail.com. Vi har fået ny hjemmeside: www.stenlillepensionistforening.qsite.dk. Betaling af arrangementer kan ske tirsdage i lige uger eller via netbank. Reg. Nr. 1551 kontonr. 3516113944. Hvor intet andet er anført afholdes arrangementet i Aktiviteten på Sneppevej i Stenlille

Tirsdag i lige uger kl. 13.30: Banko

Tirsdag i ulige uger kl. 13.00: Kort

Torsdage kl. 13.00-16.00: Kort

23. maj: Udflugt til Birkegårdens Haver, hvor vi skal spise. Derefter kører vi en tur ud i det blå. Ca. kl. 17.00 aftensmad i Ottestrup Forsamlingshus. Tilmelding og betaling senest 2. maj. Opsamling: Meny i Sorø kl. 11.00. Sneppevej i Stenlille kl. 11.15. Dianalund Gl. Rådhus kl. 11.30. Pris kr. 250,00.

20. juni kl. 12.30-17.00: Grilldag i Aktiviteten med helstegt pattegris og tilbehør. Musik v/Johnny Hansen.

Pris kr. 150,00 – max. 70 personer – "først til mølle princip". Tilmelding og betaling senest 6. juni.

Juli: ferie.

ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

Nyt fra foreningen: Den 20. februar 2017 afholdt vi generalforsamling og fik ny formand Jørgen Hansen, St. Merløse.

Arrangementerne afholdes i Merløse, Møllevang, med mindre andet er anført. Foreningen har haft møde med Holbæk Kommune, Vi kan beholde lokaliteterne i 2017. Kommunen finder nye lokaler til os i St. Merløse.

17. april samt 1., 15. og 29. maj: Banko.

24. maj: Udflugt (flyttet fra 31. maj). Turen går til Mullerup m.m. Der er spisning kl. 12.00 på Smakkerup Kro. Efter spisning kører vi til Vedde Stenhavn, hvor vi drikker kaffe. Afgang fra Merløse ved Brugsen kl. 9.30, og fra Ugerløse ved Kirken kl. 10.00. Hjem kl. 18.00 Tilmelding Merløse: Birthe Nielsen på telefon 6131 2950 og Ugerløse: Connie Naubæk på telefon 2120 5918 Tilmelding senest 1. maj. Pris kr. 325,00. Der er kun få plad-

ser tilbage.

Bestyrelsen arbejder for en tur til Polen på 5 dage. Mere nyt i næste blad.

SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Svebølle Aktivitetsscenter Åvangen, hvis intet andet er nævnt.

24. april kl. 13.00: Afslutning med banko og hygge. Vi spiser vores medbragte mad kl. 13.00. Øl og vand kr. 5,00. Herefter spiller vi banko, kaffe-pause efter ca. 1 time. Fine gevinster. Kom, så vi kan hygge os sammen.

29. maj: Endagstur til Samsø. Afgang kl. 8.00 fra vangen. Pris kr. 425,00. Billetter sælges i Åvangen, og der er næsten udsolgt.

19. juni: Fællesfest for alle brugere i samarbejde med Svebølle Aktivitetscenter Åvangen. Pris kr. 225,00 inkl. drikkevarer. Billetter sælges i Åvangen.

TØLLØSE-SODERUP- ESKILSTRUP PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Aktivitetshuset i Tølløse, hvis intet andet er nævnt.

24. maj: Udflugt til Thorsvang Samlermuseum i Stege

VALLEKILDE-HØRVE SENIOR- OG PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er nævnt foregår arrangementerne på Sydskolens i Hørve.

Tirsdage kl. 14.00: Kortspil på Bakkegården nr. 38.

20. april og 18. maj kl. 14.00: Bankospil på skolen

4. maj: Løvspringstur til Samsø.

29. maj - 1. juni: Ferietur til Vadehavet og Friedrichstadt.

KREDS ØSTSJÆLLAND

Sonja Poulsen
Møllebakken 1 B
2680 Solrød Strand
Tlf. 2221 1403
sonjap2680@gmail.com

GL. SKOVBO PENSIONIST & SENIORFORENING

Interesserede er velkommen til at kontakte formanden Margith Schwartzkopf på mobil 2259 1418

2. maj 2017: Guidet byvandring i Køge. Vi mødes i Køge på torvet ved statuen af Frederik den VII. kl. 14.00. Egenbetaling kr. 50,00, gæster kr. 75,00. Kaffe/the/øl for egen regning - kan nydes på torvet efter byvandringen. Senest tilmelding den 26. april.

7. juni 2017: Tur til Humlemagasinet, Harndrup på Fyn med start kl. 9.00 fra Butikstorvet i Bjæverskov. Egenbetaling kr. 275,00, gæster kr. 325,00.

GUNDSØ PENSIONISTFORENING

Værestedet, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge. Tlf. 4673 3576. E-mail: penhob8@os.dk

Formand Henry Briting. E-mail: briting@godmail.dk.

Tirsdage kl. 13.00 - 16.00 og fredage kl. 12.00-16.00 har vi åbent.

1. fredag i hver måned: Banko med flotte præmier.

Øvrige fredage: Underholdning med solister, orkestre, dans, foredrag, busture eller bare hygge.

Mandag og torsdag kl. 10.00-16.00: Hobbyklub. Der produceres smykker, postkort, strikkes og sys jule- og påsketing mv., som sælges hele året, og hygges med kaffe og en sludder.

Mandage og torsdage: Kort-, billard- og terningspil.

Tirsdage: Billard.

Torsdage: Males der.

I begge klubber spilles petanque i åbningstiderne.

Vi har 3 ture om året: Løvspringstur og Løvfaldstur (heldags-kulturoplevelser i bus ud i det blå med spisning på en kro) samt 1 sommertur af 4-5 dages varighed til ind- eller udland. Har du spørgsmål, så kom på besøg i vores åbningstider eller send en e-mail.

HAVDRUP SENIORKLUB

24. april kl. 13.00: Foredrag ved Søren Høg (blind) om turen fra Skagen til Faxe. Kaffe m/brød kr. 15,00. Der vil være halv banko og lotteri.

8. maj kl. 14.00: Bankospil i Sognehuset. Kaffe m/brød 15 kr. Tilmelding til forårsfest den 22. maj. Pris 150 kr. Drikkevarer for egen regning. De, der ikke tilmelder sig 8. maj, kan gøre det senest mandag den 15. maj til Annette på tlf. nr. 6051 7880 eller til Kirsten på tlf. nr. 2825 3140.

22. maj kl. 13.00: Forårsfest i Sognehuset. Underholdning ved Lise Nees om Dansktoppens Sangerinder. Der vil være lotteri.

14. juni: Udflugt til Bakken og Arken. Vi mødes på Havdrup Station kl. 9.00. Hjemkomst ca. kl. 17.00.

HERFØLGE PENSIONISTFORENING

Arrangementerne afholdes i Sognegården kl. 14.00, hvis intet andet er nævnt. Det koster kr. 20,00 i entre inkl. kaffe. Husk selv brød. Er man gangbesværet og dårligt gående og har kørselsbehov, er der mulighed for transport til Sognegården. Pris kr. 30,00, som betales i bussen. Transport bestilles dagen før arrangementet hos Herfølge Turistfart på telefon 5627 4089.

HVALSØ PENSIONIST OG SENIORFORENING

Arrangementerne bliver afholdt i Hvalsø Østergade Center. Tilmeldinger til vores arrangementer kan ske til Svend på telefon 4649 6044/2831 9550 eller til Leif på telefon 4649 9078/4110 1407.

11. april kl. 13.30: Sko-demonstration + lille bankospil.

9. maj: Forårstur til Holsteinborg Slot og De hvide Svaner, hvor vi hygger og spiser.

23. maj: Afslutning med spisning og lille bankospil.

LEJRE PENSIONISTFORENING

Bankospil afholdes i Felix, Bygade, Lejre

21. april kl. 12.00-16.30: Musikeftermiddag i Ramsømagle Forsamlingshus. Menu: Spidsbryst med grøntsager, og kaffe med lagkage. Pris kr. 200,00. Sidste frist for tilmelding er 10. april til Gudrun på telefon 4648 1015 eller Einhardt på telefon 4649 6381.

9. maj: Løvspringsturen ud i det blå. Vi spiser på Gyrstinge Skovkro, og drikker kaffen på Overdrevskroen. Pris kr. 225,00. Sidste frist for tilmelding er 1. maj til Gudrun på telefon 4648 1015 eller Einhardt på telefon 4649 6381.

6.-10. juni: Sommertur til Schwalenberg Tyskland. 5 dage 4 overnatninger. Prisen er kr. 2800,00 i dobbeltværelse. Tillæg for enkeltværelse kr. 250,00. Sidste tilmelding er 15. marts til Einhardt Jensen på telefon 4649 6381.

MINDEPERLERNE

Lyst til at være med? Kontakt formand Else Strange på mobil 4140 7714 eller mail: elsestrange@live.dk.

Festlig og morsom revy med "bid" i. Vi over hver torsdag formiddag og skriver selv sketche fra egne og andres oplevelser.

Kabaret: Vi kommer gerne ud og underholder med en kabaret. Pris kr. 1.600,00 + transport (kr. 500,00 for 45 min.). Vi har solosange, sketch og fællessange med. Ring venligst for mere information.

SOLRØD SENIOR KLUB

Solrød Senior Klub læs mere på www.solsenklub.dk

Vi mødes i Solrød Aktivitets- og frivilligcenter, Solrød Center 85.

SKENSVED PENSIONISTFORENING

Alle vores aktiviteter afholdes i selskabslokalerne på Højelsevej 1, og de starter normalt kl. 14.00 - dog ikke busture og fester, som der vil blive informeret særskilt om.

24. april: Hyggeeftermiddag med mad.

22. maj: Forårsturen, måske til "Naverhulen". Mere info følger

19. juni Sct. Hansfest: Mere information følger.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE ROSKILDE

Kontakt os for mere information på tlf.: 4632 3039 mandag-torsdag 10.00-12.00 eller mail til: aeldre.roskilde@gmail.com. Læs mere om vore aktiviteter på www.aeldre-roskilde.dk. NB: 1.3.2017 flytter vi til Frivilligcentret i Jernbanegade 21A. 4000 Roskilde.

Vi er frivillige ældre, der tilbyder en række aktiviteter og services for ældre: Besøgs- eller spiseven og gåtur, tryghedsopkald om morgenen, ledsagertjeneste, handymandhjælp.

Mandag og torsdag: Besøg på en af vores 3 caféer for socialt samvær

Torsdag (i lige uger) kl. 14.00: Erindringsværksted

Mandag og onsdag: Stolemotion

Mandag-torsdag: IT-kurser for 60+:

NY FORMAND

Slagelse Efterløns- og Pensionistforening

Kreds Vestsjælland

Formand Inge Thorsen
Brombærvej 36,
4200 Slagelse
Telefon: 5355 1045
Mail: ithorsen1946@gmail.com

St. Tåstrup-Ugerløse Pensionistforening Kreds Vestsjælland

Formand Jørgen Hansen
Bakken 3, 4370 St. Merløse
Tlf.: 4283 7724
Mail: hansen@jubiiipost.dk

Kalundborg Senior- & Pensionistforening Kreds Vestsjælland

Formand Else Marie Thorhauge
Gl. Røsnæsvej 31 E
4400 Kalundborg
Tlf.: 4026 4293
Mail: marie.tm@hotmail.com

Seniører I Tølløse Soderup Eskilstrup Kreds Vestsjælland

Formand Kurt Lundberg
Stestrupvej 78
4360 Kr. Eskilstrup
Tlf.: 5918 6054
Mail: kurtlundberg@gmail.com

NYT NAVN

Kalundborg Senior- & Pensionistforening Kreds Vestsjælland

Formand Else Marie Thorhauge
Bøgens Kvarter 101
4400 Kalundborg
Tlf.: 4026 4293
Mail: marie.tm@hotmail.com

Seniører I Tølløse Soderup Eskilstrup Kreds Vestsjælland

Formand Kurt Lundberg
Stestrupvej 78
4360 Kr. Eskilstrup
Tlf.: 5918 6054
Mail: kurtlundberg@gmail.com

UDVIKLINGSKONSULENT

Udviklingskonsulent for Region Sjælland
Marie Bendix Jordt Tlf. 6021 2046
E-mail mab@danske-seniører.dk



KREDS BORNHOLM

Ellen Andersen
Grummeløkkegade 2
3770 Allinge
Tlf. 5648 2555/ 2878 6213
andersen3770@gmail.com

ALLINGE-SANDVIG SENIORFORENING

Alle arrangementer foregår i Kernehuset, som også er mødested ved udflytting. Danny kan kontaktes på telefon 2945 7090.

19. april kl. 13.30: Foredrag v/Jens Ole Fassel, som fortæller "Bornholmske historier med stednavne. Kaffe, te og brød. Pris kr. 30,00.

3. maj kl. 13.30: Banko. Vi spiller om gode kød-pakker fra Brugsen. Medbring selv kop og evt. brød. 15 spil. Kr. 7,00 pr. plade.

23.-24. maj: Forårsudflugten går til Øland. I prisen indgår bus, færge fra Rønne kl. 6.30 inkl. morgenmad. Retur kl. 20.30 fra Ystad inkl. flæskesteg med flødekartofler og rødkål samt 1 drik. Ophold på Hotel Kalmarsund inkl. aftensmad den 23. og morgenmad den 24. Entre til Borgholm Slot og Soliden Slot plus andet. Pris pr. person i dobbeltværelse kr. 1.820,00 minus et tilskud fra foreningen kr. 320,00. I alt kr. 1.500,00. Tillæg for enkeltværelse kr. 250,00. Tilmelding og betaling senest den 1. april på konto: 0649 - 6490 504147. Husk navn. Tilmelding er bindende.

HASLE/RUTSKER PENSIONISTFORENING

Mail: haslerutskerpensionist@outlook.dk. Hjemmeside: www.haslerutskerpensionistforening.dk

Onsdage i lige uger kl. 14.00-16.00: Hyggeklubben, v/sydamerne. Kontakt: Inger Jensen på telefon 5696 4917, Grete Pelle på telefon 5696 4375 eller Doris Jensen på telefon 5696 4311.

NYLARS OG VESTERMARIE PENSIONISTFORENING

Kørsel: Kan bestilles dagen før hos formanden på telefon 5697 2557. Pris kr. 20,00 tur/retur (men kun til foreningens arrangementer i Nylars).

Tilmelding til de enkelte arrangementer skal ske senest mandagen før til Ella Christensen på telefon 5707 2557, Jytte Marker på telefon 5697 2131 eller til Kirsten Olsen på telefon 5699 0012. Tilmelding til ture over vandet kan kun ske til formand Ella Christensen på telefon 5697 2557.

Mandage kl. 9.00-10.00: Ældre- og stolegymnastik i Nyvesthallen.

Hyggeeftermiddage starter - hvis ikke andet er anført - kl. 14.00, og varer til kl. 17.00. Kaffen på disse dage koster kr. 15,00, og du bedes selv tage brød med. Husk sangbogen.

4. maj: Løvspringstur ud til grønne træer m.v. Afgang fra Vestermarie og Nylars, start kl. 11.00. Vi finder et sted at spise og kører videre til kaffen. Pris kr. 190,00 for bus, kaffe og spising. Drikkevarer for egen regning. Tilmelding senest 29. april.

18. maj: Virksomhedsbesøg til Svaneke Bryghus. Vi starter med kaffe i Pakhuset kl. 14.30, og kl. 16.00 tager vi til Svanevang 10, Svaneke.

15. juni: Sommerudflugt til Østkysten af Skåne og videre til Karlshamn. Vi starter kl. 5.30 fra Nylars og kører over Vestermarie til færgen, hvor der serveres morgenmad ombord. Fra Ystad går turen nordpå og kl. 12.30 vil der blive

serveret buffet. Aftensmad om bord. Betaling via banken skal ske inden den 30. maj på reg. nr.: 4451, kontonummer: 4423115033. Pris kr. 700,00. Drikkevarer for egen regning. Husk pas eller lign. med billede.

PEDERSKER PENSIONISTFORENING

Kst. formand Dan Nielsen, telefon 5946 3560/2043 6025, så længe Benny er syg. Alle aktiviteter foregår i Pedersker Samlingshus hvor intet andet er nævnt.

23. maj kl. 10.00: Udflugt ud i det blå. Med virksomhedsbesøg og middag (ekskl. drikkevarer) pris kr. 175,00 inkl. bus. Tilmelding til bestyrelsen senest 16. maj. Vi mødes ved Bussely i Pedersker. Opsamling i Aakirkeby ca. kl. 10.15.

AAKIRKEBY PENSIONISTFORENING

Hvis ikke andet er anført foregår arrangementet i Kontakthuset. Tilmelding hos Maybrit Andersen på telefon 2911 6599.

20. april, 4. og 18. maj, 1. og 15. juni kl. 19.00: Banko.

8. maj kl. 14.00: "PISTERNE" kommer. Pris kr. 75,00. Tilmelding senest 4. maj.

22. maj kl. 11.00: Fra Kontakthuset. Vi skal ud og spise frokost, og bagefter tager vi til Brændegårdshaven. Pris kr. 200,00. Tilmelding senest 18. maj.

19. juni kl. 14.00: Petanque på AALF banerne. Ingen tilmelding. Bare mød op

Juli: Sommerferie.

KREDS HOVEDSTADEN

Holger Skovkjær
Kornvej 6
4000 Roskilde
Tlf.: 4637 1914/2020 1704
Holger.skovkjaer@mail.dk

BRIDGEKLUBBEN SYD-VEST

Bridgeklubben Syd-Vest spiller torsdag aften fra kl. 19.00 - 23.00 fra september til og med april hos Danske Seniører, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Læs mere på vores hjemmeside www.bridge.dk/1191 eller kontakt Peter Svare på telefon 5126 6422.

ONSDAGSBRIDGE

Vi spiller bridge onsdage kl. 11.30-15.30 fra september til og med april hos Danske Seniører, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Interesseret? Kontakt Jørgen Kramprau på telefon 3023 8583.

SENIOR BRIDGE - BIRKE- KLUBBEN

Vi spiller bridge hver torsdag året rundt fra kl. 13.00 - 17.00 hos Danske Seniører, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N. Kontakt evt. John Clayton Bernbom, på telefon 6127 3529.

FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

"Filmklubben "Hans og Trine" har startet sæson 2017 i Park Bio, Østerbrogade 79. Der er 20 forestillinger - og det koster kr. 625,00. Filmene vises hver torsdag kl. 11.15.

Der er åbent hus ugen før sæsonen starter, hvor biografdirektør Søren Meinertsen fortæller om filmene, og der er gratis kaffe og kage.

FREDERIKSBERG

Solbjerg Cykelklub er åben for nye medlemmer. Vi mødes hver tirsdag kl. 10.00 på Solbjerg Plads, bare mød op. Det er gratis at være med. Vi glæder os til at cykle med dig!

FORENINGEN KULTURNET

Vi maler på ulige lørdage og arrangerer kurser, workshops og sæsonfester i *Karens Hus*. Bispebjerg Bakke 8. 2400 NV. I Kulturhuset på Tomsgårdsvej 35 arrangerer vi udstillinger, koncerter og foredrag.

Se nærmere på www.foreningen-kulturnet.dk samt under Aktuelle Aktiviteter. Kontaktperson: Jette Varn. 22138710

FÆLLESRÅDET FOR OMSORGSARBEJDE - BRØNSHØJ - HUSUM - UTTERSLEV

Selma Svensson telefon 2266 0136, kasserer Ingrid Jensen 3860 2320. Medlemskort til bankospillene koster kr. 50,00 for hele sæsonen. Banko afholdes i Medborgerhuset "Pilegården på Brønshøjvej 17.

23. april kl. 12.30: Banko.

17. maj: "Ud i det blå"

PENSIONISTCENTERET, BRØNSHØJVEJ 12 A

Mandage kl. 11.00 - 14.00: Hygge

Tirsdage kl. 14.30 - 16.10: Engelsk

Onsdage kl. 11.00 - 14.00: Hyggesamvær

Torsdage kl. 9.30 - 12.00: Hyggehobby

KLUBLOKALET, KOBELVÆNGET 62, KLD.

Ugentligt program fra 4. september:

Mandag kl. 9.00-10.15 og 10.20-11.35: Afspænding

Onsdag kl. 10.00-11.40: Samfundsorientering

Onsdag kl. 10.00-11.40: Tysk (lidt øvede)

Torsdag kl. 10.00-14.30: Kortspil - whist

Fredag kl. 10.20-11.35: Afspænding

Fredag kl. 11.50-13.05: Afspænding for stolehold.

KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

Ved alle arrangementer gælder, at der senest er tilmelding ugen inden arrangementet.

Onsdage kl. 10.00-13.00: HOBBYKLUBBEN i Guldaldersalen, Emdrupvej 137.kld. Alle bus-ture har afgang og ankomst på Emdrupvej 137.

2. maj kl. 13.00: Bankodag. Kaffe kl. 13.00 og banko fra kl. 13.45.

11. april kl. 13.00: Buffet - med gæsteunderholdning. Pris: kr. 60,00 og tilmelding senest ugen forinden.

18. april kl. 09.30: Bustur til Jægerspris Slot - og med spisning i området. Pris: kr. 100,00 og tilmelding senest ugen forinden.

25. april kl. 13.00: Forårsfest - med let anret-

ning og gæsteunderholdning. Pris kr. 60,00, og tilmelding senest ugen forinden.

9. maj kl. 09.30: Bustur til Zen Garden. Vi spiser på en kro i området. Pris kr. 100,00, og tilmelding senest ugen forinden.

16. maj kl. 13.00: Stort pølsebord - med gæsteunderholdning. Pris kr. 60,00, og tilmelding ugen forinden.

23. maj kl. 11.30: Med bus til Bakken. Efter en tur rundt på Bakken mødes vi ved en restaurant. Pris kr. 100,00, og tilmelding senest ugen forinden.

30. maj kl. 13.00: Afslutning m/grill - "hyggedag". Pris: kr. 60,00, og tilmelding ugen forinden.

6. juni: Skovtur med bus. Mødetid: kl. 09.00. Pris kr. 125,00, og tilmelding senest ugen forinden.

PENSIONISTKLUBBEN STORMLY

Ndr. Fasanvej 81, Frederiksberg. Pensionistklubben har daglig åbent kl. 9 - 15.

Mandag: Stavgang, håndarbejde, EDB.

Tirsdag: Stolemotion, whist, canasta.

Onsdag: Bridge, hjælp til mobiltelefon.

Torsdag: Whist, kortspil.

Fredag: Socialt samvær, kortspil.

Søndag: Kaffe, kage, bankospil.

Åbent hus 1. torsdag i måneden: Kaffe, kage, bankospil, alle er velkomne.

Daglige tryghedsopkald. Derudover afholder vi udflugter, fester, temadage, erindringsværksted, bowling m.m. Kig ind og få et program eller ring på telefon 3834 7304

SENIORKLUBBEN VANLØSE

I perioden 10.-23. juli er klubben lukket. Fra 3.-7. juli samt 24.-31. juli er åbningstiden kl. 09.30-12.30. Der er ingen madserving i juli måned. Sundhedshuset, Indertoften 10, 2720 Vanløse telefon 3871 2643. Åbent fra kl. 10.00 - 16.00.

Mandag kl. 12.00-14.00: Kortspil: Whist kl. Tilmelding Rosa Nielsen

Mandag kl. 13.00-15.00: Computerundervisning (let øvede)

Mandag - torsdag kl. 13.00: Billard og brug af motionsmaskiner kl. 10.00-11.00.

Tirsdag kl. 10.00-12.00 og kl. 13.00-15.00: Computerundervisning. Tilmelding Jytte Breuning. Pris kr. 170,00 for 13 uger

Tirsdag kl. 10.00-12.00: It- Cafe. Gæster kr. 20,00 pr. gang.

Tirsdag kl. 16.30-18.00: Qi Gong i Seniorklubben Vanløses lokaler. Pris: kr. 375,00 for 15 lektioner.

Onsdag kl. 10.00- 12.00: It- Cafe. Gæster kr. 20,00 pr. gang.

Onsdage i lige uger kl. 10.00-13.00: Vil du lære, hvordan du kan omforandre dit tøj, hjælper Connie Raunsgaard.

Torsdag kl. 11.00 - 13.00: Rådgivning v/Win-nie Lundgren.

Fredage kl. 12.30: Banko

11. april kl. 13.30: Foredrag ved Allan Mylius Thomsen.

16. april kl. 13.00: Páskefrokost Restaurant Bellahøj. Se opslag på tavlen i klubben.

19. april kl. 13.30: Indlæg om hørelse og præsentation af nye smarte høreapparater v/ Bente Damberg, Audiovox Hørecenter.

20. april kl. 13.30: Foredrag v/Hans Engel. Dansk politik her og nu.

27. april kl. 13.30: Underholdning v/De Mageløse.

3. maj: Udflugt til Sprogø med afgang kl. 10.20 fra Indertoften. Turen går til Restaurant Sommerlyst i Korsør, hvor vi får en 2 retters menu inkl. 1 øl/vand/vin. Husk at man har godt fodtøj på og være nogenlunde godt gående. Efter rundturen går det tilbage til Korsør og Vanløse. Der serveres kaffe/the i bussen på vej hjem. Forventet hjemkomst ca. kl. 19.25. Prisen for denne udflugt er kr. 350,00 kr. Gæster kr. 450,00.

8. maj kl. 13.30: LF - Tøj og sko ved Linda Firlings

10. maj kl. 13.30: Overborgmester Frank Jensen fortæller om kommunens ældrepolitik.

16. maj kl. 13.30: Foredrag v/Ingeborg Byskov, Kursusringen.

18. maj kl. 13.30: Hør Anne Grethe Lassen fortælle om livet fra hhv. Det Kongelige Teater og Det Ny Teater.

18. maj: Seniordag i Kulturstationen, Vanløse. Se opslag i klubben.

22. maj: Tur til Nordhavn, hvor vi sammen med Jens Kramer Mikkelsen skal ud og sejle med Portus, for at se det nye byggeri fra havnesiden i Københavns havn. Derefter kører vi "ud i det blå", spiser frokost og vender retur til Vanløse. Pris kr. 275,00 for medlemmer, og kr. 375,00 for gæster. Afgang fra Indertoften 10 kl. 10.15, og hjemkomst ca. kl. 17.00.

30. maj kl. 13.30: Syng med/fællessang v/Jens Gothenborg.

8. juni kl. 13.30: Henrik Winthereik underholder med kendte viser og evergreens.

15.juni: Udflugt til Avernakø med afgang kl. 6.15 fra Indertoften 10, Vanløse. På udturen serveres et rundstykke, kaffe og the. Turen går via Storebæltsbroen til Fåborg, hvorfra vi sejler til Avernakø. Ved ankomsten venter der os en lokal guide, som tager os med en tur rundt på den ca. 7 km. lange ø. I det lokale forsamlingshus serveres frokost inkl. 1 øl/vand og vin samt kaffe og kage. Hjemkomst til Vanløse ca. 18.30. Prisen for denne udflugt er kr. 325,00 for medlemmer, og kr. 425,00 for gæster.

6. juli: Sommerudflugt til Konventum (LO-Skolen) i Helsingør. Frokost med udsigt over Øresund. Efter besøget kører vi til Karen Blixens Hus og slutter med kaffe og kage. Pris inkl. entre, frokost, 1 øl/vand og kaffe/kage: Kr. 300,00 for medlemmer, og kr. 400,00 for gæster. Afgang fra Indertoften i Vanløse kl. 09.00 - hjemkomst ca. kl. 17.00.

9.-10. august: Turen går til Jylland. Ophold i det grønne for at spise madpakke fra Egons Rejser. Videre til Grønhøj Kro, hvor der bliver serveret kaffe/kage. Vi får serveret aftensmad (2 retter) på Sabro Kro, hvor vi også skal overnatte. Pris for udflugt, overnatning, forplejning (excl. drikkevarer) og entre kr. 870,00 for medlemmer, og

kr. 1070,00 for gæster. Afgang fra Indertofte 10 kl. 08.00 og hjemkomst ca. kl. 18.30. Tilmelding og betaling senest 31. maj.

TOVEKLUBBEN

Filmklubben –Toveklubben's sæson 2017 er startet. Kontingentet er kr. 400,00 årligt. Kontingentet dækker gratis adgang til 24 film samt nedsatte priser til klubture. Klubben har hvert år 560 medlemmer (maksimum). Program kan fås i Danske Seniorer; Griffenfeldsgade 58 eller ses på www.toveklubben.dk.

KØBEHAVNS OMEGNS KREDS

Inger Lise Hansen
Gasværksvej 15, 6. sal.
2630 Taastrup
Tlf. 3212 4645 / 2613 3696
ostervemb64@hotmail.com

ANNY KLUBBEN

Formand Connie Mankov, telefon 2290 4682.
Næstformand Hans Frahm telefon 2234 6124.

Alle film vises mandage kl. 10.00 i Herlev Bio. Ret til ændringer forbeholdes. Arrangementerne foregår i Herlevgårds festsal, hvis andet ikke er nævnt.

20. april, 18. maj og 15. juni kl. 12.30: Bankospil. Vi spiller 12 spil. I pausen kan købes kaffe og brød.

18. april: Turen går til Politimuseet, hvor vi skal være kl. 11.00.

27. april: Klubdag med forskellige aktiviteter. Fra kl. 10.00-11.00 går vi tur i Herlev og hygger os med kaffe og brød efterfølgende. Kl. 13.00 får vi besøg af advokat Holm, som vil fortælle os om ARV og TESTAMENTE

29. april kl. 12.00-17.00: Vi afholder vores populære forårsfest med god mad, kaffe, sang, musik og dans.

4. maj kl. 12.30: Bankospil. Vi spiller 12 spil. I pausen kan købes kaffe og brød. Om formiddagen fremviser Josephine Jørgensen, "London og Paris" Classic Wear" smart tøj til forår og sommer. Stort udvalg til rimelige priser.

9. maj: Hestevognstur i Dyrehaven med efterfølgende frokost i en restaurant på Bakken.

11. maj, 8., og 29. juni: Torsdagsklub, hvor vi hygger os sammen. Kl. 10.00 går de, der har lyst, en tur på 1 times tid, hvorefter vi vender tilbage til kaffe og franskbrød. Kl. 12.30 gør vi gymnastik sammen

1. juni kl. 12.30: Bankospil. Vi spiller 12 spil. I pausen kan købes kaffe og brød.

Om formiddagen viser/sælger Karina, Mirakelpriser, sit udvalg i smart tøj til rimelige priser

13. juni: Turen går til Botanisk Have, hvor vi hver i sær medbringer vores madpakke

22. juni: Den årlige skovtur. Hvor turen går hen er en hemmelighed

Juli 2017: Holder vi ferielukket, men som noget nyt vil der blive arrangeret en sejltur på Lyngby/Bagsværd Sø.

BORDINGHUS SPILLEMÆND

www.bordingshus.dk. Bordinghus Spillemander er et underholdningsorkester, som leverer god

og veloplagt musik til det modne publikum. Dansktop, evergreens, syng med, tema arrangementer, en lille "sving om" i roligt tempo. Få en "smagsprøve". Vi over hver torsdag formiddag i Bordinghus, Klitrose Alle 30, Tårnby, og du er meget velkommen. Vi tager ud og spiller, op til 12-15 musikere, og det får vi lidt for til dækning af transport og sociale formål, ca. 3000,- 3500,-, men vi er altid til at tale med. Har du fået lyst til at høre nærmere, kontakt venligst: Kurt Johansen på telefon 3253 6387, mobil 2127 2916, mail: kurtkirsten@johansen.mail.dk eller orkesterleder: Hans Christiansen telefon 3253 1105, mobil 2042 0062, mail: hcoa@sol.dk.

CHARLOTTEKLUBBEN

Onsdagsforestillinger i Gentofte Kino (kl. 12.00). Pris kr. 300,00 for 11 forestillinger. Se mere på www.charlotteklubben.dk. Alle medlemmer af Danske Seniorer er velkomne til at deltage i Charlotteklubbens arrangementer. Vi har ledige stole i den dejlige Gentofte Kino, så spring ventelisterne over i jeres filmklub og få et "bio-kort" til forårssæsonen.

PENSIONISTFORENINGEN FOR LYNGBY-TAARBÆK

Foreningens kontor, Sorgenfrivej 4 A, 2800 Kgs. Lyngby er lukket 1. mandag i hver måned. Øvrige mandage åben kl. 10 – 12. Telefon 3072 0149. Formand Lilli Meier, telefon 4587 9666. Kasserer Viola Lewerk-huusen, telefon 2216 1710.

Mandage fra 9. januar kl. 13.00-15.30: Hyggemøde i foreningens lokaler med kaffe, brød, kortspil m.m. Pris: kr. 15,00.

18. april kl. 13.00: Besøg af den mobile tøjboutik Seniorshop, som kommer med den nye forårskollektion med mange smarte bluser, bukser m.m. Pris kr. 30,00 for kaffe m. brød. Tilmelding senest 1. april.

10. maj kl. 10.30: Tur til Naverhulen i Helsingør. Vi kører med bus fra Lyngby Stationsvej v. Computer City til Naverhulen, som er klub for berejste håndværkere. Vi hører om klubbens historie og aktiviteter og om naverbevægelsen. Efter frokosten kører vi til Danmarks Tekniske Museum, der er et eldorado for alle nysgerrige. Vi får mulighed for at bruge alle sanser i mødet med sjove og fascinerende eksempler på gammel og ny teknik. Pris kr. 300,00. Tilmelding senest 1. maj.

28. maj, kl. 12.30: Hyggelig frokost – og lille bankospil (5 spil). Pris kr. 85,00 inkl. 3 plader. Tilmelding senest 8. maj.

17. juni: Kredsen har planlagt en bus til Folkemøde i Allinge på Bornholm, med busafgang fra Lyngby kl. 10.00. Pris ca. kr. 400,00. Der er åben for reservering af pladser til Werner N. Wittekind på telefon 4541 4315.

21. juni kl. 12.30: Sommerfrokost samt kaffe. Pris kr. 100,00. Tilmelding senest 1. juni.

22. august kl. 09.15: Bus fra Lyngby. Kredsen sensommertur er en herlig tur til Sofiero Slot og slotspark. Pris kr. 400,00. Tilmelding senest 10. juli.

SØLLERØDEGNENS PENSIONISTFORENING

Klublokale "Stråhuset", Vangeboled 5, 2840

Holte. Formand Per Ysbæk, telefon 4580 1159/2024 5440, mail: pyn@skoleparken1.dk. Kasserer Werner Nielsen Wittekind, telefon 4541 4315.

26. april kl. 12.30: Frokost i Stråhuset (2 stk. smørrebrød + 1 øl/vand) og lille bankospil (5 spil). Pris kr. 50,00 inkl. 3 plader. Tilmelding senest 10. april.

10. maj kl. 10.45: Med bus fra Stråhuset til Naverhulen i Helsingør, som er en klub for berejste håndværkere. Vi skal høre om klubbens historie og aktiviteter samt om naverbevægelsen. Efter frokosten kører vi til Danmarks Tekniske Museum, der er et eldorado for alle nysgerrige. Pris kr. 300,00. Tilmelding senest 1. maj.

14. juni: Frokost i Søllerød Sognegård med lækker mad og kaffe. Pris kr. 125,00. Tilmelding senest 1. juni.

22. august kl. 9.15: Med bus fra Stråhuset til Sofiero Slot og Slotspark. Planter og ting kan købes. I Slotscaféen får vi varm middag og kaffe. Pris kr. 400,00. Tilmelding senest 10. juli.

TORSLUNDE-ISHØJ PENSIONISTFORENING.

Formand Gert Pedersen telefon 4373 5584. Næstformand Egon Madsen telefon 2124 0705. Hvor intet andet er nævnt, foregår arrangementerne i Foreningshuset, Vejlebrovej 45 B.

25. april: Besøger vi Rosenborg Slot.

10. maj: Besøger vi vores Venskabsklub, S.P.F., Swedala, Sverige.

22. maj: Rundvisning på Assistent Kirkegård.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE HØJE TAASTRUP

Lille Ældre hjælper Ældre gruppe, der besøger ældre medborgere. Vi holder møde den sidste fredag i måneden, Bygaden 21, Høje Taastrup. Hvis du har lyst til at bruge lidt af din tid på at hjælpe, kan du ringe til Vicky på telefon 4371 8797 eller mobil 6177 7597. Vi glæder os til at høre fra dig.

KREDS NORDSJÆLLAND

Lise H.I. Athon
Skovvænget 3, Sønderby
4050 Skibby
Tlf. 5093 4664
kredslise@ctop.dk

Bestyrelsesmøder 10. april, 8. maj og 14. august (skulle du have emner, du ønsker bestyrelsen skal tage op, bedes du sende dem til sekretæren, Anette Tinghøj på telefon 2330 0042 eller på mail: aahh@mail.dk senest 1 uge før mødet).

7. maj 2017: Sport60+ Festival 2017. I samarbejde med DGI Nordsjælland. Sted: Helsingør.

15. maj: Temadag.

10. oktober: Danske Seniorers Kongres 2017 på Nyborg Strand.

BIRKERØD PENSIONISTFORENING

Klublokale "Cathrinelyst", Vilhelm la Cours vej 7, 3460 Birkerød, Tlf: 4581 7302, E-mail: cathrinelyst@email.dk. Formand Jan Dechau, Tlf. 3141 9909. Kasserer Børge Brandt, Tlf. 4581 5282.

15. maj kl. 14.00: Bankospil i Cathrinelyst. Kr. 10,00 pr. plade og pengepræmier ved fuld række og plade. Kaffe og småkager kr. 10,00.

28. april, 26. maj og 30. juni kl. 12.00: Fredagsfrokost i Cathrinelyst. Sild, smørrebrød, øl/vin og kaffe. Amerikansk lotteri. Billetter á kr. 50,00 fra hhv. 7. april, 5. maj og 2. juni.

8. maj kl. 14.00: Senior Shop viser og sælger de nye forårskollektioner. Kaffe og småkager. Alle er velkomne, og der er gratis adgang.

7. juni kl. 11.00: Bustur til Bakken med stop ved Eremitageslottet. Frokost i Bakkens Perle. Der er afsat tid til at gå rundt på Bakken og evt. kigge indenfor i Korsbæk. Billetter á kr. 250,00 fra fredag 5. maj.

BLISTRUP PENSIONISTFORENING

Med mindre andet er anført starter møderne kl. 13.00 i Medborgerhuset, Helsingvej 64, Blistrup kl. 13.00.

12. april: Påskeferie.

19. april: Forårets sidste Banko.

26. april: Afslutning på forårssæsonen med "omvendt" banko og musikalsk underholdning.

3. maj: Forårstur: "Korsbæk på Bakken".

Vi håber på et loppemarked i Højelt i løbet af foråret. Spørgsmål, gode forslag eller andet

Ring til Bibi Skov på telefon 2423 0614 eller Arne Brøndsted på telefon 4030 9340. Ret til ændringer forbeholdes.

DANSKE SENIORER SKIBBY

Husk i januar 2017 har vi kontingentopkrævning, og husk det blev vedtaget på generalforsamlingen at kontingentet for 2017 er kr. 125,00 for hele året – inkl. 8 blade. Mere info i næste blad, når den ordinære generalforsamling er afholdt.

25. april kl. 13.30: Temadag i salen på Nyvej 7B v/René Jensen, som fortæller om sin tid som FN-soldat. Pris kr. 30,00 for kaffe/the og kage. Tilmelding til Grethe på telefon 4752 6063.

2. maj: Løvspringstur til Kjøge Mini-by og middag på Restauration Udsigten i Strøby Egede. Pris kr. 300,00. Tilmelding til Grethe på telefon 4752 6063.

29.-31. maj: Ferietur til Sydfyn. Vi modtager stadig gerne tilmelding til ferieturen.

DIN LOKALE BISIDDER

Brug for bisidderhjælp/service ring på telefon 2826 4321 eller telefon 5083 0878.

JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

Hvis ikke andet er anført afholdes arrangementerne i Kignæshallen.

25. april, 2., 9. og 16. maj kl. 13.00: Banko

11. april kl. 12.00: Modeopvisning. Senior Shop kommer på besøg og viser sommerens mode, så kom og få en hyggelig eftermiddag med lidt kaffe og mad, mens nogle fra bestyrelsen går mannequin. Pris ca. kr. 100,00.

18. april kl. 12.00: Påskefrokost på Gerlev Kro, som har lovet at lave deres sædvanlige påskefrokost. Pris kr. 175,00.

23. maj kl. 12.00: Pakkefest, og sidste arrangement i foråret. Vi møder alle med en pakke til mindst kr. 50,00. Når vi har spist sælges pakkerne ved auktion.

11. juni og 23. juli kl. 13.00: Sommerbanko (bemærk det er søndage).

8. august: Udflugt. Nærmere info senere.

SJÆLLANDSKORET

Vi synger en gang om måneden fra 12.30 – 17.00 på Hvidovre Musikskole, Kettevej 2, 2650 Hvidovre. Interesserede kan ringe til Birthe Westermann på telefon 2624 1621 eller til Marianne Pedersen på telefon 2444 0420.

SLANGERUP PENSIONISTFORENING

Hvor intet andet er oplyst er aktiviteten eller arrangementet på onsdage i lige uger på adressen Aktivitetshuset Kongshøj, Kannikestræde 2C, Slangerup. Alle pensionister og efterlønsmodtagere, primært inden for Frederikssund Kommuner, er fortsat særdeles velkomne, og vi tager med stor glæde mod nye medlemmer.

19. april kl. 14.00-16.00: Foredrag for foreningens medlemmer af foredragsholder E.A.E. Lindgren om gader og stræder i København, og hvad der gemmer sig af historie. Kaffe/the med kage: pris kr. 15,00.

3. og 17. maj kl. 14.00-16.00: Banko- og lotterispil for foreningens medlemmer.

31. maj kl. 13.00-ca. 17.30: Udflugt, for foreningens medlemmer, til Naverhulen i Helsingør. Eftermiddagskaffe/the i restaurant Sundkroen. Pris kr. 175,00.

SKÆVINGE SENIORER

Alle arrangementer afholdes i Bauneparken kl. 14.00-16.00, med mindre andet er anført. Hjemmeside: www.skaevingeseniorer.dk, e-mail: skseniorer@gmail.com. Foreningen har konto i Nordea, Hillerød. Reg.nr. 2276, kontonr. 4645602256. Betaling for fester og ture via netbank. Du skal tilmelde dig ved at sende en mail til foreningens mailadresse. Medlemskontingent kr. 200,00 årligt, som opkræves 1. februar. Husk at medbringe kop.

13. april: Skærtorsdag, intet møde.

20. april: Viggo Petersen og musikanter fra Paraplyen i Frederiksværk underholder.

4. maj: Forårstur er endnu ikke fastlagt. Særskilt program udkommer senere. Deltagerbetaling er kr. 300,00 pr. person. Tilmelding til kasserer Olfert Trebbien på torsdagsmøderne eller mobil 2482 2344 senest 27. april.

11. maj: Michael Thomsen fortæller om en rejse til Armenien.

18. maj: Modeopvisning. Seniorshoppen ved Laila viser aktuel mode med lokale mannequiner på catwalken. Entre kr. 30,00 inkl. kaffe og kage.

25. maj: Kr. Himmelfartsdag, intet møde.

Vi ses igen torsdag den 24. august, hvor der er banko.

STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

Formand Ruth Thymann, telefon 6076 6900.

Med mindre andet er anført afholdes arrangementerne i HEP-Huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse.

18. april, 2., 16. og 30. maj kl. 19.00: Banko

ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

Møderne afholdes – hvis intet andet er anført – i aktivitetslokalet i Brohuset fredage fra kl. 14.00-16.00.

14. april: Påskeferie.

21. april: Jeanett Ulrikkeholm kommer og spiller og synger gamle smukke sange.

28. april: Carsten Hammer vil fortælle os om sine vandreture til Lapland og Nepal.

5. maj: Sæsonens sidste banko med gode gevinster, kaffe og hjemmebag. Der er mulighed for køb af øl og vand.

12. maj: Ingen aktivitet.

19. maj: Forårsudflugt, hvor vi skal køre i bus ned til havnen i Næstved. Derfra skal vi sejle på kanalen til Karrebæksminde. Vi går ombord på det gode skib "Friheden", som vil sejle os ad kanalen og omkring Gavnbø til Karrebæksminde, hvor frokosten venter på Hotel De Hvide Svaner. Skipperen vil fortælle os – under sejladsen – om landskabet vi sejler forbi.

NY FORENING

Seniorfilmklubben Parkteatret – Kreds Nordsjælland
Jernbanegade 41
3600 Frederikssund
Formand Thea Flint Rydahl
Mobil: 2226 6400
Mail: thea@parkteatret.dk

NY FORMAND

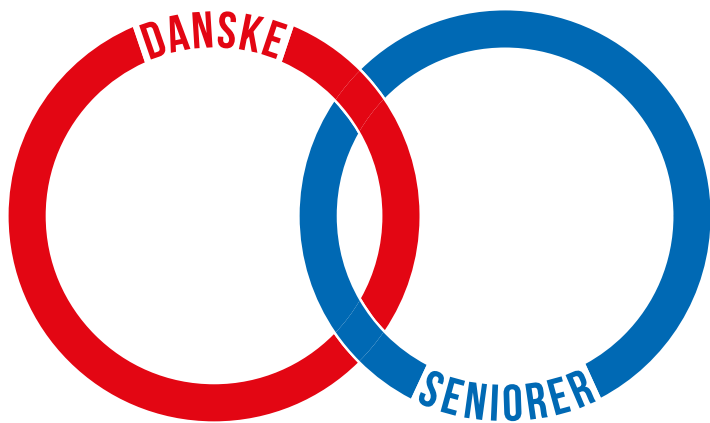
Knudsker Pensionistforening – Kreds Bornholm
Formand Hanne Gregersen
Peter Ipsens Vej 8
3700 Rønne
Tlf.: 2345 4285
Mail: hanne.gregers@gmail.com

Per Ysbæk-Nielsen - Københavns Omegns Kreds
Malmbergsvej 6,1.th.,
2850 Nærum
Tlf.: 2024 5440
Mail: pyn@skoleparken1.dk
Nye kontaktoplysninger:

Ældre i Bevægelse, Sundby – Kreds Hovedstaden
Formand Bodil Knudsen
Højdevej 11,3. tv.,
2300 København S
Tlf.: 2928 7179
Mail: kknudsen@suundbynet.dk

UDVIKLINGSKONSULENT

Udviklingskonsulent for Region Hovedstaden
Rikke Samssund
Tlf. 3524 0042
E-mail rns@danske-seniorer.dk



VI HJÆLPER HINANDEN

ANNONCE

Mine ben føltes tunge som bly:

Smed støttestrømperne

Tove har i de senere år været nødt til at bruge støttestrømper hver dag. –Mine ben føltes tunge som bly, og det var anstrengende bare at gå det korte stykke ned i supermarkedet. Nu tager hun Active Legs hver dag og har smidt støttestrømperne.

Modelfoto

Tove er 81 år. Hun har altid godt kunne lide at komme op i byen. –Jeg holder utrolig meget af at gå ture, og specielt glæder jeg mig til at gå på besøg hos mine veninder, som jeg spiller kort med hver tirsdag. I de senere år har jeg haft meget hævede ben, og hvis jeg havde været ude at gå, var mine ben så tunge som bly om aftenen – også selv om det kun var en meget kort tur ned i supermarkedet. Derfor var jeg nødt til at gå med støttestrømper hver dag.

–Mine ankler var hævede, og jeg havde uro i benene. Jeg følte mig tung i hele kroppen, og jeg var ikke glad, så mit ellers gode humør forsvandt stille og roligt.

Hørte om Active Legs

–I et ugeblad læste jeg om Active Legs™. Jeg købte en æske og gik i gang. Det er kun én tablet om dagen, så det var nemt at huske. Jeg er så glad for Active Legs tabletterne. Det er som om min gang er blevet mere let, og jeg kommer hurtigt omkring. Jeg har ikke problemer med tunge og trætte ben, så nu har jeg lagt støttestrømperne på hylden.

–Nu glæder jeg mig altid til, det bliver tirsdag, hvor jeg skal i kortklub, og jeg er lykkelig for, at jeg har så lette og friske ben, også når jeg kommer hjem fra en tur i supermarkedet.

Her købes Active Legs?

Active Legs kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og andre helsekostbutikker. Fås også på udvalgte apoteker eller køb det online på www.newnordic.dk. Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på 46 33 76 00.



www.newnordic.dk
Online Store