

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 11. ÅRGANG · NR. 5 · OKTOBER 2023

SENIOR BLADET



SIDE 14-19

Danmarks
bedste
plejehjem

SIDE 20

Tag snakken
om kørekortet

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

Jyllandskontoret
Klostergade 37, kld.
8000 Aarhus C
Åbent for fremmøde:
onsdag kl. 9.30-10

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

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

Ansvarshavende redaktør
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse
SeniorBladet nr. 6 2023
udkommer 8. december
Deadlines: Redaktion: 30/10
Foreningernes kalender: 23/10

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

Billetmrk:
Billetmrk. sendes til hovedkontoret (se øverst)

Annoncer
Vendemus ApS
Mads Tjærby
mads@vendemus.dk
Telefon: 72 22 70 80
Bookingdeadline til nr. 6:
25/10 kl. 8

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136

Forsiden
Lise Vibeke
og Ulla
giver en
hånd med
på deres
plejehjem.



GLÆDEN ER I FÆLLESSKABET

Jeg så for nylig en TV-dokumentar om steder med den højeste gennemsnitsalder i verden, hvor mange bliver over 100 år gamle og lever et godt liv lige til det sidste. Man tror måske, at det er steder, hvor der er nem adgang til læger og hospitaler? Nej, de fleste steder ligger langt ude på landet.

Grunden til at folk lever så godt og længe er, at de lever i lokale fællesskaber, hjælper hinanden, spiser sund mad, får motion gennem arbejde og gåture, morer sig sammen med sang og dans. Det gode seniorliv handler åbenbart mere om vaner og livsstil end om medicin og hospitaler?

Det er steder, hvor man har helt andre vilkår, end vi har i Danmark, men derfor kan man jo godt lade sig inspirere. Nogle af de gode vaner kender vi fra fx Sundsstyrelsens anbefalinger af mere sund kost, mere motion, mindre røg og mindre alkohol. Rigtig gode råd, men hvad med fællesskaber, hvor man har det sjovt, hjælper hinanden, hører foredrag, spiser, synger, danser, spiller lotteri, tager på vandreture og udflugter, hører koncerter, får nye venner?

Sundhedsstyrelsen har mest øje for, hvad vi kan gøre hver især og ikke så meget på, hvad man kun kan gøre i fællesskaber med andre. Det samme gælder desværre også andre. Der er i de senere år kommet flere regler, både i stat, kommuner og i bankerne, som gør livet mere besværligt for fællesskaberne.

I Danske Seniorer arbejder vi på at skabe bedre vilkår for foreningerne. Vi arbejder for, at det skal være lettere at få adgang til lokaler og forsamlings-

huse, at kommunerne hæver § 18 og § 79 tilskud og holder op med at sende stadigt mere indviklede skemaer ud til foreningerne. At kommunerne investerer i foreningslivet i stedet for at svække det i erkendelse af, at foreningerne holder os aktive, fysisk og mentalt. At bankerne holder op med at behandle vores foreninger efter regler, som er beregnet på terrorister.

Med vores konkurrence om titlen som "Danmarks Bedste Plejehjem", som du kan læse mere om i dette blad, sætter vi fokus på, hvordan fællesskabet omkring måltidet bidrager til, at de svageste seniorer også lever et godt liv.

Det handler om at dyrke de gode relationer mellem beboere og medarbejdere, om stærke bånd til lokalsamfundet og pårørende, om at skabe glæde i hverdagen - kort sagt om fællesskaber der anerkender det enkelte menneske - og skaber glæde for beboere og personale.

På kongressen 2023 diskuterer vi, hvordan vi kan bidrage til et godt, udviklende og sjovt seniorliv, fyldt med oplevelser, aktivitet, dannelse og samvær. Der kommer mere herom i næste nummer af Seniorbladet.

Med venlig hilsen

Per K. Larsen,
Landsformand



INDHOLD



Interview med Anders Blichfeldt.



Danske plejehjem er bedre end deres rygte - se hvordan de fem nominerede til Danmarks bedste plejehjem gør mad og måltider til gode oplevelser.



I 2017 bortfaldt lægetjekket for bilister, der er fyldt 75. Er det alene skyld i flere dræbte ældre i trafikken?

4 Kort nyt & Nyt om DS

6 Bankerne skal beskytte deres kunder mod svindel

Det mener Danske Seniorer.

10 Bankudspil med seks konkrete forslag

Det skal være lettere for seniorer og seniorforeninger at være bankkunde.

11 Hop ikke på det nye svindeltricks

Tips til at undgå at blive fanget på det forkerte ben af telefonsvindlere.

12 Kend tegnene på stroke

Stræk – snak – smil.

13 Hold fingrene fra mønterne!

14 Danmarks bedste plejehjem – de nominerede

Se hvem der blev nomineret - og hvorfor.

20 Ældre kommer oftere og alvorligere til skade

22 Støt Danske Seniorer med en donation

23 Hvordan er man egentlig demensvenlig forening?

24 De blev dus med simpelt regnskab

Ny foreningsfordel

26 Klar dig selv i 3 døgn!

Beredskabsforbundet kommer gerne ud i foreningen.

27 Kan man blive gjort arveløs? Seniorjura.

28 Rejsehjørnet

30 Vind med SeniorBladet

32 Det bli'r festligt Kulturkassen.

36 Medlemsfordele

37 Billet mrk ...

38 Krydsord

40 Foreningernes kalender

46 Vind med SeniorBladet

KORT NYT

PÅ MED PANGFARVER

Vi går den mørke tid i møde og så er risikoen for at bliver overset i trafikken større.

Med pangfarver kan du selv i dagslys reducere risikoen for at blive overset med 50 %.

Det er nemlig ikke kun i mørke eller i regn og slud, cyklister ofte bliver overset: 8 ud af 10 ulykker med cyklister sker i dagtimerne, de fleste i kryds, når fx en bil skal svinge og cyklisten skal lige ud – eller på landeveje, hvor biler overser cyklister og rammer dem bagfra.

Seniorer er særligt udsat; for selvom vi kun udgør ca. 20 % af befolkningen, udgør vi godt 50 % af de dræbte i cyklistulykker.

Så på med pangfarverne!



FLERE SØGER SENIORPENSION

Siden seniorpension blev indført i 2020, har antallet af ansøgninger været stigende. Der forventes at være 12.000 flere seniorpensionister end tidligere skønnet, når ordningen er fuld indfaset i 2025.



Illustration: pikisuperstar / Freepik

SKAL DU VACCINERES?

Når du er fyldt 65 år, er du i øget risiko for at blive alvorligt syg af både influenza og covid-19, også selvom du er rask.

Fra 1. oktober 2023 til og med 15. januar 2024 kan borgere over 65 gratis blive vaccineret mod influenza og covid-19.

Du kan blive vaccineret på regionernes vaccinations-steder, apotekerne og i nogle tilfælde i samarbejde med andre organisationer på fx plejehjem.

Du får brev om vaccination

Er du fyldt 65 år, får du en invitation i din Digital Post - eller med posten, hvis du er fritaget for Digital Post. Derefter kan du bestille tid på www.vacciner.dk.

Yngre personer, som har en sygdom eller tilstand, som gør, at lægen anbefaler vaccination, kan gå direkte til bestilling af tid på www.vacciner.dk.

Da ordningen blev indført, forventede man, at der i 2025 ville være ca. 18.000 seniorpensionister. Nu regnes der med ca. 30.000 i 2025. I modsætning til Arne-pension, som giver ret til tidlig pension alt efter antal år på arbejdsmarkedet, kan seniorpension kun søges af reelt nedslidte, der har en rest-arbejdsevne på p.t. maks. 15 timer.



Photo: kartuyukav / Freepik

NYT OM DS

VELKOMMEN TIL NY FORENING

Aktive Seniorer Vissenbjerg på Fyn er nu medlemsforening i Danske Seniorer. Vi byder velkommen til masser af fordele for jer som forening og for jeres medlemmer.

KENDER DU EN FORENING, DER OGSÅ KUNNE HAVE GLÆDE AF FORDELENE?

En af de eftertragtede fordele ved at være medlemsforening i Danske Seniorer er muligheden for at søge ISOBROs lokalforeningspulje. Den udloddes hvert år i oktober og pengene skal gå til aktiviteter, der støtter det lokale foreningsliv. for medlemmer og frivillige.

For at opnå tilskud (typisk 5.000-6.000 kr.) fra Lokalforeningspuljen skal foreningen eller klubben være medlem i en landsorganisation, der er medlem af ISOBRO. Det er Danske Seniorer.

Og så er der alle de andre fordele – læse mere på danske-seniorer.dk under medlemsfordele.

Interesserede foreninger kan få mere at vide hos vores organisationskonsulenter – ring 35 37 24 22.

LIKE OS PÅ FACEBOOK

Vidste du, at Danske Seniorer har en side på Facebook? Har du "liket" os?

Ellers gør det i dag så går du aldrig glip af fede konkurrencer og spændende nyt fra alle hjørner af landet.



JYLLANDSKONTORET RYKKER OP

Danske Seniorers Jyllandskontor i Klostergade i Aarhus, hvor organisationskonsulent for Jylland Connie Lassen, kommunikationskonsulent og redaktør Iben Hauschultz og studentermedhjælper Kasper Justesen holder til, kommer i oktober "ovenpå".

Vi flytter nemlig ud af kælderkontoret og helt op under loftet i et større delekontor.

Adressen er altså fortsat KlostergadeCentret, Klostergade 37 – nu bare med mere plads, bedre mulighed for at holde møder med både foreninger, medlemmer og frivillige.



REGERINGEN FÅR ROS OG RIS FOR FINANSLOVSFORSLAG

Regeringens forslag til finanslov har både gode og mindre gode takter, synes vi i Danske Seniorer.

Regeringens skal have ros for at sætte flere penge af til udsatte ældre. Men den skal have ris for at bakke ud af aftalen om, at kriteriet for tilkendelse af seniorpension (en arbejdslevne på maks. 15 timer/uge) skulle øges til 18 timer, så endnu flere nedslidte seniorer kunne nyde godt af ordningen.

"Seniorpensionen hjælper de mest nedslidte seniorer. Den bygger på en objektiv vurdering, hvor seniorer med størst behov, kan trække sig lidt tidligere tilbage. Vi synes, det er ærgerligt, at man trækker sig fra en politisk aftale. Når folkepensionsalderen er historisk høj, er det vigtigere end nogensinde med gode ordninger for de mest nedslidte. Det er seniorpensionen," siger Katrine Lester.



VI HOLDER LUKKET 10. OG 11. OKTOBER

Vores kontorer i København og Aarhus og Rejsehjørnet i København holder lukket tirsdag 10. oktober og onsdag

11. oktober, hvor vi er til kongres på Pejsegården i Brædstrup.

Vi er tilbage igen torsdag kl. 9.30.

BANKERNE SKAL BESKYTTE DERES KUNDER MOD SVINDEL

Bl.a. bør det være muligt at fravælge muligheden for straksoverførsler.



Alt for mange borgere bliver ofre for digital svindel. Enorme summer bliver overført til svindelkonti fra borgere i hele Danmark. Det er på tide, at bankerne tager ansvar for deres egne kunder ved at skærpe deres sikkerhed. En ret til fravalg af straksoverførsler er en oplagt mulighed for at styrke bankkundernes sikkerhed.

Svindlerne bliver mere snu

Vi kender det alle sammen. Sms'er, mails eller opkald fra svindlere. Svindlerne bruger kløgt, smiger eller de-

ciderede trusler. Tiden er løbet fra elefanthuer og luftgeværer i store bankrøverier. Og til forskel fra før i tiden, rammer det nu den enkelte kunde. Ofrene for digital svindel er ofte seniorer. Et opkald fra et dansk nummer, en charmerende herre på den anden side, en rigsdansk stemme og en troværdig historie. Mere skal der ikke til før der fosser tusindvis af kroner ud af bankerne og ned i lommen på svindlerne.

Ofte lykkes svindlen ved, at den ældre borger lokkes til at sende penge via sin netbank. Seniorer kan ofte fornemme, at der er ugler i mosen, ofte også inden de sender pengene. Men når de lægger røret på, er pengene allerede overført til svindleren.

Hverken ens familie eller bank kan nå at hjælpe én i den situation.

Vi skal digital svindel til livs

Massevis af danskere kontaktes dagligt af svindlere, og der skal ikke mange uheldige ofre til, før det bliver en god forretning for svindlerne. Usle svindlere, der berøver seniorer eller svage borgere deres beskedne opsparing, er ikke et retssamfund værdigt. Derfor skal vi digital svindel til livs.

Giv os 24 timers forsinkelse

Når digitale transaktioner udgør en massiv del af det moderne tyveri, kan bankerne ikke længere bare stå på sidelinjen. Det skal ikke blot være hurtigt og nemt at være bankkunde med en netbank, men også sikkert. Derfor foreslår Danske Seniorer i vores nye bankudspil, at alle bankkunder skal have ret til aktivt at fravælge straksoverførsler på deres netbank. På den måde får hver bankkunde 24 timer til at tænke sig om og reagere inden pengene overføres til en potentiel svindler.

Læs hele Danske Seniorers bankudspil på danske-seniorer.dk under Aktuelt & Viden



Illustration: Freepik

TEMA: MÆND & HELSE

Fredrik fik styr på sexlivet

Udholdenheden i soveværelset manglede, og lysten var pist væk. Fredrik havde ikke forestillet sig, at det ville ramme ham. Vendepunktet kom, da han ved et tilfælde hørte om ginseng.

- Det føles normalt igen. Du ved, når man lige er vågnet om morgenen... Ja, en mand forstår nok præcist, hvad jeg mener, griner Fredrik.

Hverdagen er blevet sjov igen for Fredrik. Men skruer vi tiden tilbage, stod det helt anderledes til. En skade i skulderen gjorde bl.a., at han følte sig træt og energiforladt. Ikke mindst i soveværelset stod det skidt til.

- Min fysiske formåen var ikke, som den plejede at være. Jeg var utilfreds med den udholdenhed, jeg havde i sengen. Lysten var pist væk. Jeg følte mig helt ... tom.

Pudsigt nok var det, da Fredrik

søgte behandling for sin skulder, at han fik et råd, der hjalp ham med sine andre problemer. Her hørte han nemlig om ginsengs effekt på udholdenhed og energi, og den naturlige ingrediens vakte øjeblikkeligt Fredriks interesse.

- Jeg gik på jagt efter et plante-baseret præparat og fik øje på Wellvitas Virizil med ginseng. Jeg var to-talt hooked og bestilte en pakke.

- Energien og lysten vendte stille og roligt tilbage, uge efter uge. Det var en fed fornemmelse, siger Fredrik, som har fået nogle mere normale morgener, efter at han begyndte på Virizil.

Ginseng kan fremme erektionen

Svært at nyde sex pga. alder, lyst eller manglende evne?

Mange mænd oplever med alderen gradvise forandringer af kroppen: mere fedt rundt omkring og mindre muskelmasse. Derudover træthed, nedsat energi og mindre lyst og evne til sex. Disse forandringer skyldes til dels et gradvist fald i mandens testosteronniveau.

Det mandlige kønshormon, testosteron, bidrager til udviklingen af mange maskuline kendetegn: F.eks. større muskler og knogler



samt mandlig behåring på krop og ansigt.

Energi og udholdenhed

Virizil er et produkt til mænd. Tabletterne består bl.a. af ginseng, som kan fremme og forbedre erektionen, vedligeholde testosteronniveauet i blodet samt indvirke på energi og udholdenhed. Derudover har ginseng i Virizil indvirken på den mentale ydeevne.



HJÆLP TIL REJSNING OG UDHOLDENHED

Virizil er baseret på ekstrakt fra planten ginseng, mineralet zink samt på aminosyrene L-citrullin og L-arginin.

Ginseng er et gammelkendt middel, der kan hjælpe på en række områder. De aktive stoffer i ginseng kaldes ginsenosider og kan hjælpe med at fremme og forbedre erektionen. Derudover har ginseng i Virizil indvirken på den mentale ydeevne samt på energi og udholdenhed.

Mineralet zink er vigtigt for din produktion af det mandlige kønshormon testosteron. Zink bidrager til at vedligeholde et normalt testosteronniveau i blodet og bidrager endvidere til en normal frugtbarhed og reproduktion.



Prøv med 50% rabat

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

RING: 82 30 30 40

Mandag-fredag kl. 8-16

Kundeservice er altid klar med gratis råd og vejledning.

KR. 169,- (inkl. fragt kr. 208,-)

for 90 tabletter. 1 måneds forbrug

WEB: WELLVITA.DK

★ Trustpilot



- ✓ Ingen bindingstid
- ✓ Tilfredshedsgaranti
- ✓ Kan betales efter at varen er modtaget

wellvita®
Energievej 4, 6700 Esbjerg

ANNONCE

Naturhusets nye Cirkulationstræner

- Forbedrer blodcirkulationen.
- Styrker muskler og led.

En fantastisk nyhed for
smertefulde fødder og ben!



Tilbud
1390,-
Har aldrig
været billigere.

Med dansk brugervejledning

**Gratis
Gaver**



1200 kr. rabat

kun kr. 1390,- Normalpris for cirkulationstræneren er 2590,-
Bestil nu og få EKSTRA 2 gratis gaver. Værdi 698,-

1. Smertepaster, til alle typer smerter og kan bruges alle steder på kroppen. Værdi 199,-
2. Elektrodepads som kan tilsluttes maskinen og placeres forskellige steder på kroppen. Værdi 499,-

Lynbestilling på www.Naturhuset.dk
Eller på tlf.: 7023 3445

Smart og meget effektiv - anbefales!

Hvem kan få hjælp af cirkulationstræneren?

Disse symptomer forbedres ofte med Naturhusets cirkulationstræner:

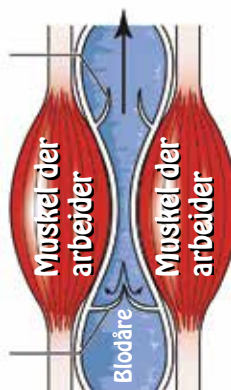
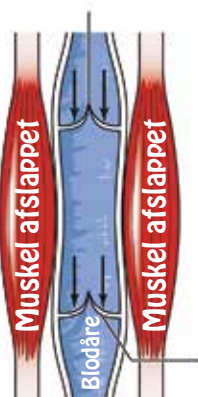
1. trætte og ømme fødder og ben
2. Nedsat blodcirkulation
3. Hævede ben
4. Kolde fødder
5. Åreknuder kan forbedres og ofte forsvinder smerter
6. Uro i ben
7. Kramper

Kramper og smerte
- ofte pga. snævre årer.



Sådan virker Naturhusets cirkulationstræner:

Lægmuskler og blodgennemstrømningen i benet.



Dårlig cirkulation og slid.



Hævede fødder og ben.



Kolde fødder.



Cirkulations træneren får musklerne i dine ben til skiftevis at stramme og slappe af. Denne vekselvirkning får blodet til at flyde frit gennem alle blodårerne og giver øget cirkulation af blodet, mens musklerne bliver stærkere.

Du vil hurtigt opdage, at blodet strømmer ud i fødderne og blodcirkulationen forbedres i hele kroppen. Den øgede blodcirkulation giver kroppen mulighed for, at reparere skader og give næring til alle muskler og nerveceller i hele kroppen. Du vil først mærke de positive virkninger i fødder og underben, fordi blodkarrene i dette område er ofte små og smalle. Efterhånden som du bruger cirkulationens træneren, vil den positive effekt også mærkes længere op i kroppen.

BANKUDSPIL MED SEKS KONKRETE FORSLAG

Det skal være mindre bøvlet at være foreningskunde – alt for mange regler gør kontakten til banken bøvlet og dyr.



Danske Seniorer kender som interesseorganisation for seniorer og paraplyorganisation for 400 seniorforeninger og -klubber alt til foreningernes bøvl med at skifte kasserer, aflevere eller hæve kontanter i den bank, de måske endda har været kunde i i man-

ge år – og til seniorers udfordringer med svindlere.

Derfor har hovedbestyrelsen vedtaget et bankudspil, som skal både forenkle og styrke samarbejdet mellem seniorer, foreningsliv og deres banker.

Vi kalder det "Bestyrelse med begej-

string", og det består af seks konkrete forslag til, hvordan mødet mellem forening og bank bliver lidt nemmere i fremtiden.

Først og fremmest ønsker Danske Seniorer at gøre det billigere at være foreningskunde i en bank.



1. Væk med sæргеbyrer

Sæргеbyrerne på foreningskonti i MobilePay skal afskaffes*. Foreninger skal ikke straffes for at blive mindre afhængige af kontanter.



2. Indfør valgfri forsinkelse

Det skal være en rettighed for alle bankkunder at kunne tilvælge 24-timers forsinkelse på overførsler, så både enkeltpersoner og foreninger kan sikre sig mod telefonsvindler (læs mere side 6).



3. Fjern fantasifulde gebyrer

Fantasifulde gebyrer, som f.eks. gebyr for at møde fysisk op i banken eller gebyr på skift af kasserer, bør også afskaffes.

**siden Danske Seniorers hovedbestyrelse vedtog udspillet har MobilePay meddelt, at de månedlige gebyr på 49 kr., pr. 1. oktober i år erstattes med et transaktionsgebyr på 0,99 %. Læs mere på side XXX*



4. Lemp hvidvaskloven

Hvidvaskloven stiller skrappere krav til de oplysninger, som foreningerne fx ved kassererskit skal indsende til banken om deres drift og bestyrelse, ...selv når foreningen har været kunde i banken i årevis.

Dokumentationen skal sikre, at foreningerne ikke hvidvasker penge eller sender støtte til terrorister. Og der skelnes ikke mellem en ny forening i et belastet område med en omsætning på 200.000 kr. om året og en pensionistforening med 50 år på bagen og en årsomsætning på under 10.000 kr.

Derfor bør små foreninger med en lang historik og en lille årlig omsætning fritages for dokumentationskravene.



5. Procedure for kundekendskab skal ligge i banken

I dag kan banker udlicitere kundekendskabsproceduren til tredjepart. Vi synes, det netop bør være banken, der kender kunden og derfor skal bankerne pålægges selv at administrere kundekendskabet.



6. Alle har ret til kontanter

Alle borgere har ret til at benytte kontanter og alle butikker er forpligtede til at acceptere kontantbetalinger fra deres kunder.

Banker har ikke samme pligt, og mange banker er i dag blevet "kontantløse", så man hverken kan indsætte eller hæve kontanter i egen bank.

Bankerne bør forpligtes til at drive kontantkasser i nærmere definerede geografiske afstande af hinanden på tværs af landet, som vi fx kender det fra døgnapotekerne, hvor områdets apoteker skiftes til at have døgnåbent.

Du kan læse hele udspillet *Bestyrelse med begejstring* på danske-seniorer.dk

HOP IKKE PÅ DET NYE SVINDERTRICKS

Hver 6. dansker over 60 år har været i kontakt med en telefonsvindler.



Mere end hver sjette dansker over 60 år har været i kontakt med telefonsvindlere, og næsten halvdelen af danskerne er bekymrede for, at deres ældre familiemedlemmer bliver udsat for telefonsvindler. Det viser en undersøgelse, som Kantar Public for nyligt har udført for forsikringsselskabet Gjensidige.

Tricket er nyt

Før ringede svindlere op under påskud af at være ansat i banken og lokkede personen til at udlevere bankoplysninger og koder. Derefter tømte de lynhurtigt ens konto.

Nu har de ændret taktik: nu ringer de – stadig under påskud af at være fra din bank – og siger, at de kan se, at der er ved at forsvinde store summer fra din konto – men "bare rolig, jeg er her for at hjælpe dig!" ... og bl.a. sådan narer de folk til selv at overføre penge til en "sikker konto", som selvfølgelig er svindlerens egen.

Så er pengene væk!

Danske Seniorer plæderer for, at bankkunder skal kunne vælge at sætte en forsinkelse på sin konto, så overførsler "parkeres" i 24 timer. Det viser sig nemlig, at mange, der bliver lokket til selv at overføre pengene, har en fornemmelse af, at der er ugler i mosen, men i den pressede situation, de bliver bragt i, ikke tør lade være at handle.

Læs mere side 6.

Det kan du selv gøre

- ▶ Læg på, hvis nogen ringer og beder dig overføre penge.
- ▶ Læg på, hvis nogen ringer og beder dig om personlige oplysninger, konto-nr. eller koder.
- ▶ Læs også 10 gode råd mod it-kriminalitet på danske-seniorer.dk under Aktuelt & Viden.

Fup-mails og sms'er

Fup-mails og snyde-sms'er, som giver sig ud fra at komme fra fx MitID, Skat, Politi og lign., flourer stadig. Du kan se det på afsender-mailadressen. Rigs-politiet og andre officielle instanser bruger fx ikke gmail.

Fup-mails og snyde-sms'er kommer ofte med et link, som du skal lade være med klikke på. Slet dem!



Dit digitale selvforvar

Kender du app'en Mit digitale selvforvar? Det er en gratis app, der hjælper dig med at være sikker online - og holder dig opdateret på de nyeste digitale trusler. Du kan læse mere på www.taenk.dk/om-os/mit-digitale-selvforvar og app'en kan hentes i Google Play eller App Store.

Har du mistanke?

Har du opdager eller mistænker, at dine personlige oplysninger er blevet stjålet, skal du tage kontakt til Digitaliseringsstyrelsens hotline på 33 98 00 98.

Ingen bank eller myndighed vil nogensinde ringe dig op og bede om personlige oplysninger eller koder!



KEND TEGNENE PÅ STROKE

Stroke er blødning eller blodprop i hjernen og det rammer hvert år 12.000 danskere.
Her er hurtig hjælp vigtigst!



Hver dag lander 33 personer i Danmark på hospitalet med stroke og kommer man hurtigt i behandling, er der langt bedre chancer for at overleve med få eller ingen mén.

Men under halvdelen af alle stroke-ramte kommer inden for 4 ½ timer, og det er for langsomt, mener Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden, som de lancerede i 2019.. Derfor har de fyret op under Stræk – Snak – Smil-remsen.


Kend symptomerne


De hyppigste symptomer på stroke er pludselig usammenhængende tale, delvis lammelse i ansigtet eller vanskeligheder ved at bevæge den ene arm. Oplever man en person have ét eller flere af disse symptomer, skal man ringe 1-1-2 med det samme.

Kom af sted

“Den mest effektive behandling for stroke skal sættes hurtigt i gang og helst inden for 4½ timer efter de første symptomer. Det værste at gøre er at se tiden an, hvilket er en meget almindelig reaktion, fordi man ikke vil forstyrre sundhedsvæsenet unødigt. Men man skal på hospitalet hurtigst muligt for at begrænse de uoprettelige skader, der kan ske på hjernen”, siger Christina Rostrop Kruuse, der er professor og overlæge ved Københavns Universitet og Rigshospitalet samt formand i Dansk Råd for Genoplivning.





TrygFonden




Stræk

Hænger den ene arm?



Snak

Hænger ordene ikke sammen?



Smil

Hænger den ene mundvig?

FAKTA OM STROKE

- ▶ 1 ud af 5 danskere over 25 år oplever at få et stroke i løbet af livet
- ▶ 30 pct., som rammes af stroke, er under 65 år
- ▶ Stroke rammer lige så ofte kvinder som mænd
- ▶ I 2021 blev 47 pct. af alle patienter med stroke indlagt indenfor 4½ timer

Læs mere på: Redhjernen.dk, hjernesagen.dk – og få svar på spørgsmål på TrygFondens StrokeLinjen på tlf. 34 10 20 30 eller skriv via raadgivning@hjernesagen.dk.

Klip ud og hæng op!

HOLD FINGRENE FRA MØNTERNE!

Det siger hver femte dansker i en undersøgelse foretaget af Danmarks Statistik.



Den nyeste undersøgelse – offentliggjort på dankortets 40 års fødselsdag 1. september – viser, at betalingskort er den mest anvendte betalingsform og bruges af 9 ud af 10. Alligevel siger 20 % af befolkningen, at de vil have svært ved at gennemføre betalinger, hvis kontanter bliver afskaffet.

Blandt ældre medborgere, hvoraf mange ikke er så "digitale", vil hele 40 procent have svært ved at undvære kontanter.

93 % bruger kontantløse betalingsformer

Mens kun 7 % af de 15-89-årige svarer, at det oftest bruger kontanter til at betale med, svarer resten (93 pct.), at oftest betaler med kort eller deres mobiltelefon.

Lidt over halvdelen betaler både med betalingskort, mobilbetalinger og kontanter, 3 ud af 10 betaler med betalingskort og mobilbetalinger, men ikke kontanter.

7 % bruger betalingskort og kontanter, men ikke mobilbetalinger – mens andre 7 % kun bruger betalingskort.

2 % bruger kun kontanter og 1 % bruger kun mobilbetaling.

Ca. 0,2 % af befolkningen betaler med kontanter og mobilbetalinger, men aldrig betalingskort.

Kilde: Danmarks Statistik, Undersøgelse: Befolkningens anvendelse af it. De adspurgte var mellem 15 og 89 år.

SENIORHØJSKOLEN
 www.seniorhoejskolen.dk

Har du lyst til et inspirerende højskoleophold?



Aktive kurser
2024
4.350 - 5.650 kr.

AKTIVE KURSER

Få den vestjyske natur helt ind under huden på vores velbesøgte vandre-, cykel- og fuglekurser. Over stok og sten - vind i håret - skumsprøjt og pulsen op. Terræn, bakker og frisk vestenvind.



14-dagskurser
2024
6.750 - 7.550 kr.

14-DAGSKURSER

Her er højskolelivet i fokus, og I har med valgfagene mulighed for at skræddersy jeres ophold. 14 dage med lys, luft, fællessang og fællesskab, lækker mad, foredrag og Vesterhav.



Krea-kurser
2024
4.350 - 5.450 kr.

KREATIVE VÆRKSTEDER

De kreative værkstedskurser og -valgfag favner både keramik, akryl, broderi, bark- og pileflet, naturværksted, plantesafari, samt skrive- og erindringsværksted.



Musikkurser
2024
4.350 - 5.450 kr.

MUSIK & SANGKURSER

Musik og sang kan I fordybe jer i på forskellige måder på vores kurser. Det kan være korsang, gospel, stemmetræning, visesang musikfest, orkester eller fællessang.



Samfundskurser
2024
4.350 - 5.650 kr.

HISTORIE OG SAMFUND

Gennem ture, diskussioner og foredrag sætter vi fokus på historie, psykologi, religion, verdenspolitik og samtid. Vi besøger kirker, mindesmærker og andre spor i Vestjylland.



Vestjylland
2024
4.700 - 5.650 kr.

SKØNNE VESTJYLLAND

En vestjysk højskolemundfuld af smagsoplevelser. Er du til frisk luft, god mad, skønt fællesskab, hygge, sang og musik - så kom glad, og bliv glad.



Litterære kurser
2024
4.950 - 5.450 kr.

LITTERATUR & FILOSOFI

På nogle kurser dykker vi sammen ned i litteraturen og filosofien - og på andre kurser, er vi selv med til at skabe fortællingerne. Vi diskuterer, drager på tur ud i det vestjyske og oplever sammen på forskellige måder.

NYT KATALOG 2024
BESTIL DET NU!

97 89 10 11

eller seniorhoejskolen.dk

www.seniorhoejskolen.dk

kontor@seniorhoejskolen.dk

97 89 10 11

FEM FLOTTE KANDIDATER

Indstillingerne til årets Danmarks bedste plejehjem tydeliggør i høj grad, at der findes uendeligt mange engagerede og glade medarbejdere, der hver dag gør deres allerbedste for, at deres beboere skal have det godt.



Danmarks bedste plejehjem 2023

Der nytænkes, der udvikles madtyper til personer med forskellige spiseudfordringer og ikke mindst tænkes der i, at måltidet skal være den gode stund, hvor roen får lov at sænke sig over be-



boere og personale og der bliver tid til en lille snak.

Som vi så det med sidste års tema – sang og musik – vækker også mad, duften af mad og gammelkendte retter minder og får den ene og anden til at fortælle.

Det vigtigste

De fem nominerede udmærker sig ved at gøre måltidet til en særlig stund.

Borde får dug på, der pyntes op, der bruges farvet porcelæn – og de beboere, som vil og kan, får lov til at give en hånd med.

De arbejder bevidst med at lade duften af mad sprede sig i huset, de

kender deres beboere og ved, hvad de allerhelst – eller slet ikke – har lyst til at spise.

Der er masser af måder at gøre det både godt og hyggeligt at spise sammen for dem, som vil.

På de næste sider giver vi en kort beskrivelse af de fem nominerede til titlen og prisen - på hjemmesiden finder du meget mere om kandidaterne.

Stem fra 11. oktober

Når dette blad udkommer kan du læse mere om de 5 nominerede på danske-seniorer.dk. Fra 11. kl. xx og indtil 30. oktober kan du stemme på din favorit på vores hjemmeside.

**SKAL DIN ANNONCE OGSÅ
NÅ UD TIL MERE END
78.000 DANSKE SENIORER?**

**ANNONCÉR I SENIORBLADET –
SKRIV ELLER RING TIL:
KONTAKT@VENDEMUS.DK
72 22 70 80**

vendemus
[ven'de:mus]
- dedikeret til næsten alle

MYTEDRÆBER

- ▶ For at komme i betragtning til en plejehjemsplads, skal man visiteres. Visitationsreglerne er stramme, og det betyder, at man faktisk skal være ret dårlig for at få en plads. Friplejehjem kan ikke frit vælge, hvem der kan flytte ind.
- ▶ Der er et landsdækkende maksimum beløb for, hvad plejehjem må tage for kostpakke – selve huslejen kan variere i pris.
- ▶ Og der er skrappe krav.

BOBJERGCENTRET

Her har blød kost i fast form – og her skaber røde tallerkner ro.
Det handler om værdighed ved måltidet – og trivsel.



**Danmarks
bedste plejehjem
2023**

Har man problemer med tænderne eller med synkefunktionen, må man have blød kost, altså mos. På Bobjergcentret har de fundet en metode til at præsentere blød kost, så den ligner den mad, de øvrige ved bordet får serveret.

Fra fast til blød til "fast"

Når mad – alt lige fra kartofler til kød og fisk – er tilberedt og most, bliver den formet, så den fx hvis det er kylling – ligner det stykke kyllingebryst, som serveres den dag", fortæller Anne Mette Nielsen, der er produktionsansvarlig i Madservice Syd. Kartoffelmosen får også form som kartofler.

Og den "faste" form kommer ved, at den formede mos dampes og samtidigt beholder den bløde konsistens og holder på næringsværdien.

Værdighed

"Det handler om værdighed ved måltidet", siger hun. Og om ikke at behøve at skille sig ud, fordi ens færdigheder

svækkes. "Værdighed ved måltidet giver den bedste oplevelse og bedre trivsel", tilføjer Anne Mette.

Her kommer også de røde tallerkner ind i billedet; den demensramte hjerner har svært ved at orientere sig, men den husker stadig den første farve, den opfattede, nemlig den røde. Den genkendte røde farve skaber ro og bidrager til fokus på maden.

Fristelser i en lind strøm

"Ved siden af de tre faste måltider tilbydes beboerne fristelser", fortæller Jytte Drehn, det kommer især småt spisende til gavn. Man kan få en lækker smoothie på sengekanten, der er formiddags-, eftermiddags- og aftenfristelser og har man behov for lidt varmt inden sengetid er der også tilbud om natmad.

Fra indstillingen

Bobjergcentret blev indstillet til prisen Danmarks bedste plejehjem med ordene: "De spiser sammen, borgerne er med til at dække bordene, der er en

god stemning og duft af maden. Maden er god, velsmagende og afvekslende.

Indtil for 5 år siden kom maden udefra, i dag laves maden fra bunden – i alle husets afdelinger.

På Bobjergcentret får beboere, der har lyst, lov til at deltage i alt det praktiske – at give en hånd med, der hvor de kan – fx borddækning og at tørre borde af – for på den måde at styrke oplevelsen af, stadig at "kunne" og at der er brug for én.

Til alle måltider er der en ansat med ved bordet – formålet er at vække erindringer med maden som udgangspunkt for samtalen. Og på den måde lærer personalet også noget om, madhistorie. Fx at kyllingesteg nogle steder var søndagsmiddag."



FRYDENHOLM

Leve-bo-miljøer og egen køkkenhave gør madlavningen til en aktivitet, beboerne kan deltage i på det nye Plejecenter Frydenholm.



Køkkenet er hjertet

Frydenholm er et stort plejecenter med 59 boliger – fordelt på 3 etager med eget køkken i hver afdeling i åben forbindelse til spise- og dagligstuen. Med flot udsigt til det grønne område og stisystemet og ikke mindst til centrrets egen køkkenhave.

“Den er ernæringsassistenternes idé og fortjeneste”, siger Signe og tilføjer ikke uden stolthed, at husets fem ernæringsassistenter har været med fra starten for 7 år siden, da det nye plejecenter blev bygget.

Fra indstillingen

Plejecenter Frydenholm blev indstillet til prisen Danmarks bedste plejehjem af hele 3 personer, der skrev:

Indstilling 1: Et åbent køkken i stuen og to åbne køkkener på 1.-2. etagerne sikrer, at duften af mad kommer ud i

huset, når der steges og brases. Det minder om hjem og får mundvandet til at løbe. Især til jul.

Man kan følge med i tilberedningen, se og hjælpe til, når måltidet bliver tilberedt. Når tiden så kommer, er der altid andre beboere at finde i den fælles spisesal – ingen behøver sidde alene.”

Indstilling 2: “Mad og måltider bruges til at give omsorg, som bl.a. kommer af personalets viden om beboerens livretter og madønsker. Efter frokost serveres der en lille anretning med frisk frugt og ost.”

Indstilling 3: “Et hold ernæringsassistenter laver maden fra bunden f.eks. suppe, hvor der skæres friske urter for at give fylde og smag. Den dejlige duft fra køkkenet stimulerer appetitten, og der tages hensyn til særlige kost-behov og til beboernes ønsker til menuen.”

Danmarks bedste plejehjem 2023

“Vi ved jo, at noget af det, der bidrager allermost til sundhed og trivsel er, at få lov til at være noget for andre”, siger centerchef Signe Lillegaard Haldgran. Bl.a. derfor er det nye Plejecenter Frydenholm indrettet efter leve-bo-miljø-konceptet, hvor beboerne kan følge med i og tage aktivt del i hverdagen – med det, de kan.

“Man er jo stadig det samme menneske, selvom man flytter på plejehjem. Det handler om værdighed. Vi er jo stadig de samme mennesker”, siger hun. Derfor er det også vigtigt, at man får lov til at bidrage.

Det handler om at skabe en hjemlig stemning og lade dem, som vil og kan give en hånd med. Og det gør beboerne gerne, både på “skrællehold”, i køkkenhaven, ved småkagebagning eller når der skal lave Irish Coffee til en filmaften.



HJØRNEGÅRDEN

Her synger de før alle måltider og de har vendt op og ned på middags- og aftensmad. Og så inviterer de beboerne til bords og har kun porcelæn med farver.



Her er der dug på bordet, foldede servietter til alle måltider, bordkort og en sang før maden. Og så har de byttet om på varm mad til middag og brød til aften.

Danmarks bedste plejehjem 2023

Så nu ligner hverdagen på plejehjemmet almindelige familiers hverdag. Og varm mad til aften lokker flere til at spise godt og til at sidde længere oppe om aftenen. Det giver en bedre nattesøvn.

Sang for krop og sjæl

Sang før maden er tjener flere formål. Det spreder glæde, styrker fællesskabet og så er det et fikst biologisk trick: Sang fremmer nemlig både spyttproduktionen og fordøjelsen. Og dermed med til at beboere med synkebesvær fejlsynker mindre, fortæller de i Bredebro.

Forandring fryder

I 2021 startede Hjørnegården uden et kostprojekt med fokus mad og

måltider og spurgte beboerne, hvad synes er vigtigt ved det gode måltid. Svarene var entydige: dug på bordet, friske blomster, at de føler sig inviteret og ved, hvor de skal sidde.

Vi inviterer

“Det betyder, at vi i hverdagen bevidst bruger ordet inviteret. Hvis en af vores beboere ikke af sig selv kommer til fx eftermiddagskaffe, så banker vi lige på og spørger, om alt er ok”, fortæller hun og giver et eksempel:

“Nogle gange kan det være svært at komme af sted alene, selvom man bor sammen med mange andre. Hvis jeg så siger: ‘Jeg vil gerne invitere dig med op til kaffe’, så vil de måske gerne alligevel. En svarede en dag ‘Går du så med?’ og da jeg sagde ja, ‘Så vil jeg gerne, svarede han’.”

Brunch er et hit

Et særligt yndet måltid er brunch, som tilbydes med jævne mellemrum. “Det betyder meget for vores beboere. Det kan nemt vare et par timer eller mere”, fortæller plejehjemslederen.

“Personalet sætter sig med beboerne. Det giver ro og nærvær og tid til en snak – eller få den ene og den anden beboer til at fortælle historier fra deres eget liv. Det kan godt være en ahaoplevelse for os ansatte”, siger Susanne.

Fra indstillingen

Hjørnegården blev indstillet til prisen Danmarks bedste plejehjem med bl.a. disse ord: “Hjørnegården gør meget ud af at hygge om beboerne” ... “Morgenbrød bages i afdelingerne, så duften spredes og sanserne skærpes.” ... “Der er tilbud om mellemmåltider om formiddag og eftermiddag, dette giver især de småt spisende beboere mulighed, for ekstra energi.

Der står en bar-vogn fremme med et udvalg af vin, sherry, likør og andre drikke, denne kan altid benyttes og der kan tilbydes et lille glas, hvis der skulle være en tør plet i halsen!”



SALL FRIPLEJEHJEM

Her er frokosten fællesspisning for beboere og personale.



Morgenmad i eget tempo

Morgenmaden serveres i det åbne køkken-alrum, som også er centrum, når der bages, steges og brases.

Her deles man om opgaverne, fx er det pedel Ejvind eller "chefen selv", plejehjemsleder Gitte Kynde, der stiller morgenmad frem kl. 7.00 til de beboere, der står tidligt op. Derefter er der løbende servering indtil kl. 10.30 i takt med, at de øvrige beboere står op.

Det handler om at fortsætte med at leve livet som man ønsker og har været vant til, "nu bare i andre omgivelser", som Gitte siger, der er vild med, at hun kan prioritere at være en del af hverdagen på plejehjemmet.

"Det synes jeg er skønt!", siger hun.

Beboerne er med i alt

At give en hånd med i køkkenet er en stor del af beboernes hverdag. "Vi kan se, at det styrker oplevelsen af fælles-

skab at være med i de ting, man kan", siger Gitte.

Nogle kan mere end andre – og vil gerne med, når vi fx slagter kyllinger vores egne opdrættede kyllinger. Andre kan være med til at bage småkager – og de bages gerne efter beboernes opskrifter. "Vi har en beboer på 101, som har givet os sin opskrift. Hun kan ikke selv være med, men hun kan overse produktionen", smiler Gitte.

Nogle gange starter aktiviteten med en udflugt fx til en æbleplantage i nærheden for at hente æbler. Så kommer der gang i skrælleknivene, så der kan bages æbletærte til kaffen og koges æblegrød til fryseren eller laves æblecider og æblesnaps.

Beboermøde med festmiddag

Hver måned er der beboermøde med 3-retters festmiddag, garneret med en snak om, hvad der er planlagt for den kommende tid.

"Det er her vi få beboernes gode ideer til madplanen eller til ture. Det glæder alle sig altid meget til", siger Gitte.

Fra indstillingen

Sall Fripkehjem blev indstillet til prisen Danmarks bedste plejehjem med bl.a. disse ord: "Hyggelig dansk fællessang før/efter middagen, der indtages ved flere mindre borde, hvor en "tovholder" (ansat) leder middagen, ved hvert bord!"...

"Der er påske- julefrokoster, sommerfestmiddage m/ musik – julestue-hygge med vabler/æbleskiver! Smugkro (øl/pølser mm) efter gåtur i byen med frivillige!"

Når beboere og personale sætter sig ned og spiser sammen, opstår den gode mulighed for at få en snak om mad, om dagen og livet.

Og den gode stund bliver kun bedre af, at der er udsigt til grønne områder og indhegningerne med husets geder og høns.



Danmarks
bedste plejehjem
2023

TEGLGÅRDEN

Beboerne får altid to retter – og det skal ikke være noget nymodens pjat med forretter.
Hovedret og dessert tak!



tæller plejecenterlederen.

Om middagen slutter måltidet med en sang eller to, inden nogle går ind for at få en middagslur og andre bliver siddende og får en snak.

Fester på stribe

På Teglgården misser man ingen anledning til en god fest. Der er sommerfest, familiefest i oktober og julefest i december ... nå ja, og så er der alle de vigtige sportspræstationer, der skal fejres – og Dronningens fødselsdag m.m. Og når veteranklubben kommer forbi med deres skønne gamle biler, så er der kolde øl og sodavand på plænen og god tid til at nyde synet og "sparke dæk"...

Fra indstillingen

Teglgården blev indstillet til prisen Danmarks bedste plejehjem med bl.a. disse ord:

"På Plejecenter Teglgården hyldes det gode måltid - mad er nemlig også omsorg." ... "Her fejres stort som småt" ... alt fra "en stor dansk sportspræstation" til den første forårsdag. "Der fejres med gode smagsoplevelser, f.eks. en drink, en skøn dessert eller en Bailey til kaffen – alt der kan forsøde tilværelsen".

Bønner mod madspild

Teglgårdens to kokke tænker meget i at undgå madspild, og bruger fx kartofler fra dagen før i brød og boller. Og i projekt 'Økonomi til økologi' har de bl.a. lært at 'strække farsen' på den gode måde – fx med hvide bønner, der har en neutral smag og er fuld af gode næringsstoffer.

Og hvide bønner er et hit; både for økonomien og fordøjelsen. Og beboerne er glade for det.

Måltidet

"Vi gør meget ud af borddækning – med servietter og faste pladser med bordkort til dem, der har brug for det. Sådan bliver måltidet også en hygestund og vi oplever, at en del bliver siddende og snakke efter maden", for-




**Danmarks
bedste plejehjem
2023**

"Vores beboere kan bedst lide traditionelle retter – og hos os er det sådan, at når man har fødselsdag, må man bestemme menuen. Frikadeller med brun sovs og citronfromage til dessert er det bedste. Og lagkage til kaffen ... eller kringle", fortæller plejecenterleder Heidi Jensen.

Men der kommer også mere ekstravagante ønsker: "En beboer ønskede stegte ål til sin fødselsdag, og der måtte vi være lidt kreative, men han fik selvfølgelig sit ønske opfyldt", tilføjer Heidi.

Til hverdag er de glade for to retter, bare det er hovedret og dessert. Forret synes, de er pjat.

Leve-bo-miljøer

Teglgården er indrettet med leve-bo-miljøer med åbne køkkener i direkte forbindelse til spise- og opholdsstue og beboernes lejligheder. Sådan kan beboerne nemt følge med i hverdagen i køkkenet – lige fra brødbagning til madlavning – og glæde sig over duften.

ÆLDRE KOMMER OFTERE OG ALVORLIGERE TIL SKADE

Derfor vil Lægeforeningen have revurderet ordningen – men det er for tidligt, mener Vejdirektoratet.



For seks år siden – 1. juli 2017 – udgik det obligatoriske lægetjek for bilister, som er over 75 år. Det betyder, at man nu kan forny sit kørekort ved at møde op på borgerservice.

Samtidigt skærpedes lægernes ansvar for løbende at vurdere, om deres patienter grundet sygdom eller medicinindtag kan være til fare for dem selv eller andre i trafikken.

Men hovedansvaret ligger stadig hos bilisten selv.

Ældre i ulykker

Ifølge Vejdirektoratets opgørelser er antallet af ulykker er over en 10-årig periode (2012-2022) generelt faldet. I 2022 faldt antallet af dræbte til 154.

Det er det næstlaveste siden, man begyndte at føre statistik i 1930'erne.

To grupper skiller sig ud

Blandt de dræbte skiller to grupper sig ud: bilister over 74 år og unge mellem 18 og 24. Begge udgør en større andel af dræbte end deres andel i befolkningen.

At flere ældre dør i trafikken kan hænge sammen med, at ældre er i større risiko for at dø af deres skader, da alder gør kroppen mere "skrøbelig". At de helt unge er overrepræsenteret i statistikken, kan dels forklares med større risikovillighed og manglende erfaring som bilist.

Om det øgede antal dræbte ældre

skyldes, at lægetjekket er bortfaldet er endnu for tidligt at evaluere, skriver Vejdirektoratet i den seneste dødsulykkesstatistik (2021).

Alder ikke entydigt kriterie

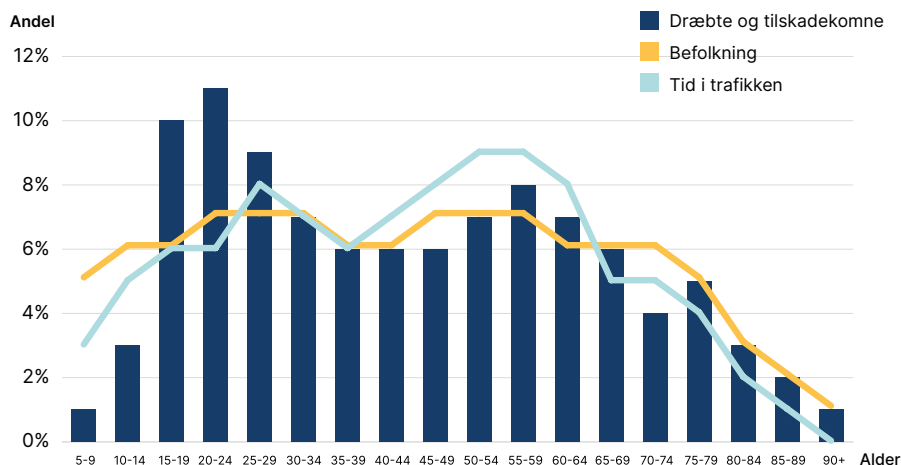
"Vi sagde dengang som nu, at alder ikke i sig selv gør os til dårligere bilister", siger Danske Seniorers landsformand Per K. Larsen. "Tværtimod – hvis alle kørte som dem over 70, ville der ikke ske så mange ulykker", tilføjer han.

Er generelt bedre til at vise hensyn, at vurdere og reagere på, om der er tidspunkter – fx om aftenen, i myldretiden eller i dårligt vejr – eller strækninger, hvor de helst ikke vil køre og de er mindre risikovillige.

"Vi vil da glæde os til at se, hvad Vejdirektoratet finder frem til, når det har samlet data nok", siger Per K. Larsen. Han tror nemlig ikke, at flere dræbte ældre alene kan forklares med at lægetjekket faldt bort.

Lægetjek er dyrt for alle

Det var Danske Seniorer, der i sin tid startede sagen, bl.a. fordi kun 1 procent af de tjekkede bilister i den forbindelse måtte aflevere kørekortet og fordi lægetjekket hvert år beslaglagde 70 lægers fulde års-arbejdstid. Det var dyrt for samfundet, som skulle betale mellem 375 og 900 kr. for det.



Kilde: Vejdirektoratet, Trafikulykker fra 2022

HVORNÅR ER DET TID TIL AT LÆGGE KØREKORTET PÅ HYLDEN?

Det er skønt at have sin egen bil og kunne køre, når og hvorhen man vil. Og så længe det føles trygt og godt og du har styr på dig selv og trafikken, er det jo godt.

Men hvordan opdager man, at det ikke længere er helt så godt? En god begyndelse er tale med familien og venner om, hvornår det er tid – gerne en gang om året.

Du kan også tage en køretime hos en kørelærer for at få en professionel vurdering af dine evner – og gode input til fortsat sikker kørsel.

Du vil ikke være den første senior-bilist, der har gjort det af egen drift.

Puds færdighederne af

”Det sker forholdsvis tit, at vi får opringninger fra pårørende, som er bekymrede for deres familiemedlem og spørger om, det er muligt at få en køretime. Det kan man – og det er jo på frivillig basis”, fortæller kørelærer Michael Rask fra Rask Køreskole i Aarhus.

Men der er også ældre bilister, der selv ringer og beder om en køretime for at få pudset formen af.

”Holdningen fra køreskolernes side er, at ældre bilister er rigtigt gode til selv at styre, hvornår de skal stoppe. Og ældre bilister er også bedre til at finde ud af, hvor og på hvilke tidspunkter de ikke længere føler sig trygge ved at køre og derfor undlader det”, siger Michael Rask.

De første tegn

Er der lidt for mange vognbaner at vælge imellem, er der for mange nye skilte, dytter andre af dig i trafikken? Eller er din kone, mand, kæreste bekymret for din kørestil? ... så er det

Oplev forrygende Thomas Eje på Ærø Hotel

**3 dage med helpension på skønne Ærø Hotel.
Oplev bl.a. underholdning af Thomas Eje**

Opholdet inkluderer:
 2 x Overnatning i standard dobbeltværelse, 2 x Stor morgenbuffet, 2 x 2-retters aftenmenu, 2 x Frokost, 2 x Eftermiddagsnacks, 1 x Kaffe med Ærøpandekager, 1 x Underholdning med Thomas Eje, 1 x Underholdning med Elsebeth Iver, 1 x Dinnermusik, 1 x 3-timers guidet bustur samt færgebillet t/r med ÆrøXpressen, som sejler mellem Langeland og Ærø.

Kun **2.495,-** pr. person
Tillæg for enkeltværelse

Ankomst:
3., 8., 10., 15., 17., 22. samt 29. November
6. December



GRATIS FÆRGE TIL ÆRØ
 BIL OG PASSAGERER 1/r
 med ÆrøXpressen

Benyt annoncekoden **C42**
og book direkte på tlf.
6253 2406 / info@aeroehotel.dk /
www.aeroehotel.dk

måske på tide i hvert fald at overveje, om det er dem eller dig, der er galt afmarcheret.

Kilder: Vejdirektoratet.dk, DUS2021_WCAG – vejdirektoratets ulykkesstatistik 2021, side 18 ff., TV2 Østjylland.

FÆRDSLOVENS §54:

Et motordrevet køretøj må [...] ikke føres eller forsøges ført af nogen, som på grund af sygdom, svækkelse, overanstrengelse, mangel på søvn, påvirkning af opstemmende eller bedøvende midler eller af lignende årsager befinder sig i en sådan tilstand, at han eller hun er ude af stand til at føre køretøjet på fuldt betryggende måde (det samme gælder for hest, hestevogn og cykel).

Mange faktorer

Når der sker en ulykke, er der ofte mange faktorer i spil – alt fra oversigtsforholdene, lyset, vejret på ulykkesstedet og bilistens adfærd.

Vejdirektoratet undersøgte 127 dødsulykker fra 2021 og her var manglende opmærksomhed eller manglende orientering(61 %), høj hastighed(21 %) og kørsel i påvirket tilstand(16 %) – og chancebetonet kørsel og manglende eller forkert reaktion eller manøvre(2%) medvirkende til ulykken.

Ikke nok data

Vejdirektoratet skriver i 2021: ”Den nye ordning kun har været gældende i kort tid, derfor er det for tidligt at evaluere, om det har haft betydning for, hvor mange ældre der er involveret i ulykker. Vejdirektoratet følger udviklingen i de kommende år.”

STØT DANSKE SENIORER MED EN **DONATION**

200 kr. gør en kæmpe forskel.



I 2019 blev Danske Seniorer for første gang anerkendt af SKAT som en velgørende institution. Det betyder, at vi nu er en NGO på linje med fx Røde Kors og Kræftens Bekæmpelse.

Det giver os nogle fordele, fx kan vi søge om momsrefusion og vi kan være medlem af ISOBRO - og derfor kan medlemsforeningerne søge Lokalforeningspuljen.

Vi vil gerne blive på NGO-listen

For fortsat at kunne være en velgørende institution, skal vi hvert år bevise, at vi har opbakning til vores arbejde, og derfor skal vi modtage mindst 100 donationer på 200 kr.

Med en donation er du med til at sikre, at vi...

- ▶ kan skabe endnu flere vigtige fællesskaber for seniorer, der skaber glæde og tryghed i hverdagen
- ▶ kan arbejde på flere gode rabatter på bl.a. teatre, museumsbesøg, hoteller, højskoleophold og restaurantbesøg til seniorerne
- ▶ kan udsende SeniorBladet 6 gange årligt med artikler og nyttig viden til dig som senior
- ▶ fortsat kan udøve politisk pres for bedre forhold i hverdagen for seniorerne
- ▶ kan sende nyhedsbreve med nyheder, medlemstilbud, konkurrencer og koncerter
- ▶ hvert år kan trykke håndbogen 'Pensionist eller Efterløkker' – om regler, rettigheder, takster, frister m.m.

Du kan give dit bidrag med dit dankort på vores hjemmeside eller via bankoverførsel til konto 5301 028 22 55 i Arbejdernes Landsbank eller på MobilePay nummer 25 51 12.

Hvis du skriver dit cpr-nummer i meddelelsesfeltet, får du skattefradrag for beløbet.

Alle kan donere

Alle, der støtter Danske Seniorers arbejde, kan donere et beløb på mindst 200 kr. og være med til at sikre organisationen de fordele, der er ved at være på NGO-listen.

På forhånd 1000 tak for hjælpen.

Fast donation eller **MobilePay**

**Donér
200 kr./år**



25 51 12
MobilePay

Konto nr.: 5301 - 028 22 55

HVORDAN ER MAN EGENTLIG DEMENSVENLIG FORENING?

Det spurgte Danske Seniorer medlemsforeninger over hele landet om. Det er der nu kommet bl.a. en håndbog med råd og vejledning ud af.



I godt et år har Danske Seniorer i samarbejde med Marselisborg Consulting arbejdet på projekt demensvenlig forening.

Første skridt var en spørgeskemaundersøgelse og interviews blandt medlemmer og medlemsforeninger over hele landet for at finde ud af, hvad foreningerne gør i dag for at rumme medlemmer med begyndende demens eller andre kognitive vanskeligheder. Og ikke mindst hvad de savner hjælp til.

Håndbog og film på vej

Svarene gav vigtig viden, der i skrivende stund er ved at blive samlet i en håndbog og forskelligt materiale til inspiration, der kan åbne op for en god snak i bestyrelser og aktivitetssudvalg rundt omkring i seniorforeningerne.

Der vil desuden blive produceret nogle små film, der skal skabe opmærksomhed om, hvordan man i en forening kan hjælpe medlemmer, der er ved at udvikle demens eller andre kognitive vanskeligheder.

Temamøder for bestyrelser

I november vil alle Danske Seniorers medlemsforeningers bestyrelser blive inviteret til temadag om demensvenlig forening. Der vil være i alt 9 temamøder over hele landet – se mere om tid og sted på vores hjemmeside.

Møderne vil være åbne for alle foreninger, der vide mere om, hvordan de bliver bedre til at rumme medlemmer med begyndende demens. Projekt Demensvenlig forening gennemføres med midler fra Socialstyrelsen.

MOBILEPAY BILLIGERE FOR FORENINGER

Som du kan læse på side xx10, har Danske Seniorer i sit bankudspil bl.a. krævet, at når bankerne ikke har kontanter, må de i hvert fald sørge for, at gebyret for at bruge deres digitale betalings-app er rimelig.

I mellemtiden har bankerne indført en ny betalingsstruktur for foreninger.

Fra 1. oktober betaler foreninger (og virksomheder) ikke længere et fast månedligt gebyr på 49 kr. + 75 øre pr. betaling til foreningen.

I stedet betaler foreningen 0,99 % af hvert beløb, der betales til foreningen med MobilePay.



HAR I GENERALFORSAMLING FØRST I DET NYE ÅR?

Husk at I skal bruge årets sidste SeniorBlad til at annoncere jeres generalforsamling, hvis den ligger i januar eller februar næste år.

SeniorBladet nr. 1 i 2024 udkommer som altid midt i februar, så tidlige generalforsamlinger skal sættes i aktivitetskalenderen i december bladet.

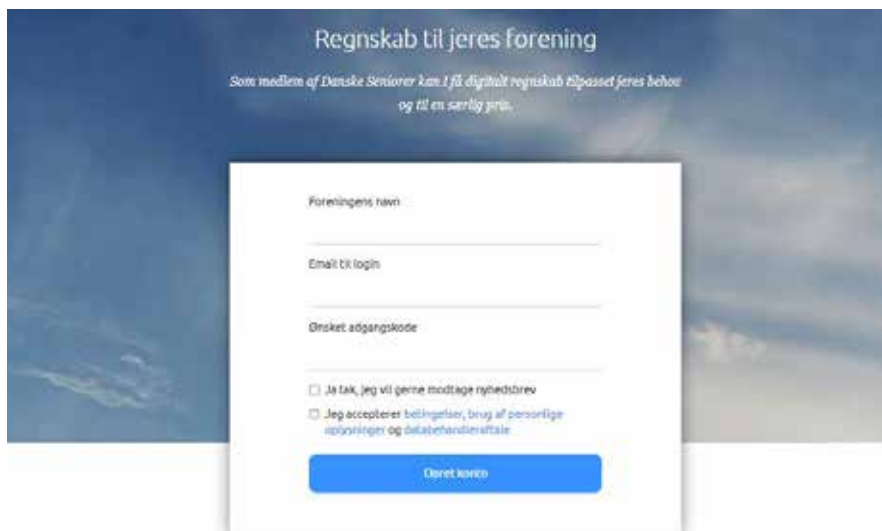
Muligvis også generalforsamlinger i første halvdel af marts, hvis I skal indkalde med en måneds varsel – tjek jeres vedtægter for en sikkerheds skyld, hvis I er i tvivl.

- ▶ Frist for indlevering til SeniorBladet nr. 6 2023 er 23. oktober.
- ▶ Stof sendes som altid til midt@danske-seniorer.dk
- ▶ Bladet udkommer 8. december.



DE BLEV DUS MED SIMPELT REGNSKAB

Danske Seniorers eksperter i regnskab gav foreninger i Syd- og Sønderjylland trin-for-trin-introduktion



Så er der endnu en fordel ved at være medlemsforening i Danske Seniorer!

Vi har nemlig indgået et samarbejde med virksomheden Simpelt Regnskab, der i tæt samarbejde med os har udviklet et regnskabsprogram specielt til vores medlemsforeninger.

“Vi har udarbejdet en kontoplan som er skræddersyet til foreninger-

ne”, fortæller organisationskonsulent Connie Lassen, der sammen med bogholder Kirsten Lunding har været med til at sætte sit præg på regnskabsprogrammet, så det er så simpelt som muligt og lige til at gå ombord i.

En stor fordel ved programmet er, at alle bilag opbevares elektronisk og at der er backup. En anden er, at når for-

eningen en gang skal skifte kasserer, er alt samlet nemt og overskueligt ét sted. Og bogfører kassereren løbende, kan han eller hun altid udskrive en status på økonomien og have den med til bestyrelsesmøder.

I september besøgte Connie og Kirsten medlemsmøder i Kreds Syd/Vest og Kreds Sønderjylland og gav de første foreninger en grundig indføring i, hvordan regnskabsprogrammet bruges.

Medlemspris

Udover at være udviklet specielt til Danske Seniorers medlemsforeninger koster programmet kun 996 kr./år – altså 83 kr./måned – hvis man betaler én gang årligt. Normalpris er 1.308 kr./år og 109 kr./md.

Og der er en gratis prøveperiode på 30 dage.

Support fra Danske Seniorer

Connie og Kirsten har skrevet en manual om, hvordan foreningen kommer

NYT I MEMBERSITE

På medlemsmøderne i Syd/Vest og Sønderjylland blev der også tid til at snakke om medlemssystemet med Helle Beck fra medlemsservice.

“Det var rigtigt godt at være ude at få den direkte dialog. Det giver en idé om, hvad der driller og også input til nye forslag til funktioner, siger Helle.

“Vi fortæller om hvordan, man bruger systemet og om de nye tiltag. Før var det fx kun medlemsforeninger, der fik SeniorBladet leveret direkte i medlemmernes postkasse, der kunne registreres. Nu kan foreninger, der selv omdeler bladet, også registrere medlemmerne – og lave “rute/omdelingslister”, fortæller Helle.

Og det er der flere og flere, der gør.

Kontakt medlemsservice, hvis I vil vide mere.

Fordele for lokale medlemmer

Udover at medlemsforeningernes medlemmers data opbevares GDPR-sikkert, så er der også en ekstra fordel for de lokale medlemmer, der vil købe billet til en tur eller oplevelse på danske-seniorer.dk.

i gang. Det er også Connie og Kirsten, der yder support, hvis I får brug for det.

I de kommende måneder kommer Kirsten og Connie gerne ud til kredsenes medlemsmøder og giver en indføring i simpelt regnskab.

Sådan tilmelder I jer

Alle foreninger har i september fået mail med links til både manual og tilmelding.

Interesserede foreninger skal bruge linket til at oprette sig med navn, cvr. nr. og kasserer.

Har I ikke fået Bestyrelseshjælperen?

To gange om året udsender vi Bestyrelseshjælperen med vigtige oplysninger, nyt om love og regler og info om nye samarbejder – fx med Simpelt Regnskab.

Den sendes til formand og kasserer i jeres forening. Så husk at give besked til medlemservice om ændring i kontaktoplysninger til foreningen, så I ikke går glip af vigtig viden.

*Organisationskonsulent
Connie Lassen (billedet) og
bogholder Kirsten Stoltenberg
fortalte om Simpelt
Regnskab.*



Når de er oprettet, kan de gå direkte til køb på hjemmesiden. Ring til os hvis spørgsmål.

*Helle Beck fra medlems-
service og bogholder Kirsten
Stoltenberg.*



KLAR DIG SELV I 3 DØGN!

Der kan opstå en krise, hvor man ikke kan eller må forlade sin bolig. Så er det godt at være forberedt. Er du det?



I Sverige husstandsomdeler myndighederne en pjece med viden om at være forberedt, hvis "det værste" skulle ske. Det handler om, at flest muligt skal være selvhjulpne – ikke mindst for at undgå at belaste beredskabet unødigt, så det er de mest sårbare, der får hjælp først.

I Danmark har myndighederne valgt, at befolkningen oplyses om krisen, når myndighederne ved mere specifikt, hvad det er, befolkningen skal gøre for at imødegå krisen. Det viste sig værd under Coronakrisen – lige bortset fra de første par dage, hvor rugbrød og toilet-papir blev købt ind i store mængder.

Vores nabolande har lidt en anden tilgang

"Vores nabolande Norge, Sverige og Finland har valgt at være mere offensive. Det kommer sig mest af, at de lande har grænser til Rusland, og at fx Sverige, endnu ikke er medlem af NATO. Derfor har de nogle andre vilkår end vi har i Danmark", fortæller direktør Carsten Iversen, direktør i Beredskabsforbundet.

"I Beredskabsforbundet siger vi, at vi bør være forberedt til at klare os i 3 døgn. De 3 døgn, vil give myndighederne den tid, som skal til for at få overblikket og sætte noget i gang, som vi fx så det under Corona – det tager lidt tid at gear op til at håndtere en hver tænkelig situation", siger Carsten.

Kriser i Danmark

Danmark er et af de mest digitale samfund, og "alting" kører på strøm. Uden strøm kan vi ikke tænde lyset, bruge dankort eller mobilnettet.



De færreste af os behøver fare ud og købe ekstra ind til "kriselager", for – som Carsten Iversen siger: De fleste af os har også mad i køleskabe og fryser, at vi sagtens kan klare os i 3 døgn. Det svarer lidt til det, vi ville købe ind til en lang weekend.

Dit forråd

"Krisekassen" bør indeholde batterier, lommelygte, en batteridrevet radio – i tilfælde af strømsvigt vil FM-båndet virke – og gerne også en opladet power-bank, så man kan oplade sin telefon og lidt kontanter. Har man brug for fast medicin, bør også have det i forrådet.

Og skulle det ske at vandforsyningen af en eller anden årsag lukkes, er det godt at have vand på lager. 3 liter pr. person pr. døgn.

Husk også en portion omtanke for din nabo: har han eller hun brug for hjælp? Hjælp hinanden.

Sund fornuft

Vi kender det fra fly- og færgerejser: , der altid starter med en instruktion i,

hvad man skal gøre, hvis ulykken rammer. Det handler om sund fornuft og om, at hvis man er forberedt, så vil vi i situationen handle mere rationelt.

Og den viden gør det også nemmere lige at "trække vejret og tælle til ti", i stedet for – som mange gjorde da Danmark blev lukket ned i 2020 for ikke at sprede smitten – at fare ud og fx stå i kø sammen med en masse andre.

Hvis borgerne ønsker information om at være kriseparate, kan de selv opsøge informationen på Beredskabsforbundet.dk.

Her finder du kurser og webinarer som fx Kriseparat basis – klar dig selv i 3 døgn.

Krise-klar-kursus i foreningen

Har I i foreningen lyst til at vide mere, kommer Beredskabsforbundet gerne ud og holder de nævnte kurser.

Kurset varer 2 timer, og I skal være mindst 12 personer. Kurset kan foregå hos jer, og det er gratis.

I kan læse mere på danske-seniorer.dk, hvor I også finder link til bestilling.

KAN MAN BLIVE GJORT ARVELØS?

Det kan man ikke helt, siger arveloven. Der er noget, der hedder tvangsarv.



I Danmark fordeles arv ud fra helt præcise regler i arveloven og afhænger af den afdødes familieforhold. Hvis den afdøde efterlader sig både ægtefælle og fælles børn, skal arven deles mellem dem.

Men man kan også vælge at begrænse arven til de efterladte, men også her er der regler for, hvad man må. Således kan ingen gøres helt arveløs, det forhindrer reglen om tvangsarv.

Hvad er tvangsarv?

Arveloven sætter i nogle tilfælde en grænse for, hvor stor en del af din formue, du kan testere over.

Efterlader du en ægtefælle og/eller livsarvinger (børn, børnebørn eller oldebørn), har disse ifølge lovgivningen krav på at modtage en tvangsarv.

vingerne deres tvangsarv eller begrænse den.

Hvis dine arvinger er en ægtefælle og en eller flere livsarvinger, har din ægtefælle krav på halvdelen af tvangsarven og børnene (eller deres efterkommere) har krav på den resterende del af tvangsarven.

Grænse for tvangsarv

Du har dog mulighed for i dit testamente at begrænse tvangsarven til 1.410.000 kr. pr. barn. Dette beløb er den maksimale begrænsningsmulighed i 2023; beløbsgrænsen justeres årligt. Men denne begrænsningsmulighed er jo kun aktuel, hvis du efterlader dig en pænt stor formue.

I særlige tilfælde ingen tvangsarv

Er din formue relativt beskeden, er det mere relevant, at tvangsarv til børnene helt kan undgås ved, at din efterlevende ægtefælle får hele boet udleveret ved ægtefælleudlæg. Det er dog kun muligt, hvis jeres samlede formue højst er på 850.000 kr. (2023), og hvis din ægtefælle, ligesom ved uskiftet

bo, overtager hæftelsen for din kendte og ukendte gæld.

Udgør boet, efter at begravelsesudgifterne er fratrukket, 49.000 kr. (2023) eller mindre, kan boet udleveres til den, der afholder begravelsesudgifterne – uden at tvangsarvingerne får noget.

Andre muligheder

Der er andre muligheder for at gøre noget ved tvangsarven. Fx kan du båndlægge tvangsarv, indtil arvingen fylder 25 år. Eller du kan bestemme, at en arving inden for sin tvangsarv skal have ret til at udtage bestemte aktiver af boet.

Få hjælp til testamente

Denne lille artikel skitserer kun meget groft nogle få af reglerne og mulighederne omkring tvangsarv.

Virkeligheden er mere kompliceret end som så. Sørg derfor altid for at få kompetent rådgivning om mulighederne, undtagelserne, farerne, nuancerne...

Din juridiske hotline:

Alle mandage kl. 10-12 (helligdage undtaget) kan du på tlf. 89 34 35 06 gratis stille korte spørgsmål, der kan klares "på stedet", om privatlivets juridiske forhold.



Ansvarlig for juridisk hotline:
advokat Michela Korsholm
www.universadvokater.dk

REJSEHJØRNET

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

JULEKONCERT MED TRINE GADEBERG I KØBENHAVN OG AARHUS

Torsdag den 7. december kl. 13.00, Hellig Kors Kirke, Kapelvej 38, 2200 København N. samt fredag den 8. december kl. 14.00, Sankt Lukas Kirke, Sankt Lucas Kirkeplads 1, 8000 Aarhus.

Vi glæder os rigtig meget til at byde dig velkommen til den skønneste julestemning, når Trine Gadeberg "tænder tusind julelys"...

Med sig har Trine to dygtige musikere, Ebbe Ravn på keyboard og Jørgen Heick på trompet, trommer og keyboard – og vi får den dejligste oplevelse med både nyt og herligt velkendt.

Pris: 225 kr. + gebyr. Billetter købes på danske-seniorer.dk



DEN STORE JULEMARKEDSREJSE

Mandag-onsdag 11.-13. december 2023.

Skal du også med på Den Store Julemarkedstur? Det bliver en skøn tur, frokoststop ved smukke Christiansfeld, VIP-arrangement 'Vild med Jul' med champagne, lækker buffet og den skønneste julekoncert med Annette Heick, Jesper Lundgaard og Amalie Dollerup samt Jan Glæsel med kor. Der er lagt op til en virkelig festlig aften i Skærbæk Centret, hvor vi overnatter.

Turen går videre til de flotte julemarkeder i både Flensborg og Lübeck, hvor der er tid til at udforske den pittoreske gamle by. **Pris enkeltværelse 3.499 kr.** Pris dobbeltværelse 6.998 kr. Kun for medlemmer.

5-STJERNET LUKSUSSAFARI TIL SYDAFRIKA

14.-23. maj 2025.

I 2025 tilbyder Danske Seniorer igen en fotosafari til Matswani Safari Lodge midt i de smukke Waterbergbjerge. En all inclusive-tur med fuld udflugtspakke.

Turen er ikke egnet for gangbesværede. Afrejse fra Billund og Kastrup. Se fuldt program, pris og alt om tilmelding på danske-seniorer.dk.

2025



MODEOPVISNING MED 'TØJ LOTTE'

Fredag 20. oktober 2023 kl. 11.

Vanen tro arrangerer Danske Seniorer modeopvisning, så du kan komme godt og velklædt ind i vinteren. Ved arrangementet vil der være catwalk, hvor udvalgte modeller vises frem for publikum.

Der vil være mulighed for at prøve det super smarte tøj fra 'Tøj Lotte'. Mon ikke der er noget, som du bare MÅ eje?

Medlemspris 75 kr. – ikke-medlemmer 115 kr. inkl. kaffe/te og en let retning. Øl, rødvin og sodavand købes på stedet.



BANKO I NOVEMBER

Tirsdag 14. november kl. 13.

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med banko og masser af godt humør.

Der spilles 10 spil, og der er præmie for 1 række, 2 rækker og fuld plade samt sidegevinster. Bankoplader købes på dagen.

Medlemspris 50 kr. for adgang til bankosalen og kaffe med lækkert brød.

Kun for medlemmer. Medlemskab købes senest dagen før.



EN DRABELIG FORTÆLLING OM HENRETTELSESPLODSE I KØBENHAVN

Fredag 27. oktober 2023 kl. 11.

En gang for længe siden var dødsstraf retspraksis, og man mente, at henrettelser var pædagogisk opdragende, underholdende og tegn på civilisation. Tænk en gang, at det var helt almindeligt i centrum af vores hovedstad!

Det lyder måske drabeligt, men det er også et foredrag, der giver et godt indblik i datidens kultur og tænke måder. Det bliver uden tvivl et spændende foredrag med mange overraskende indslag. **Medlemspris 110 kr.** – ikke-medlemmer 160 kr.



JEG ER IKKE SOM DE ANDRE

Mandag 13. november kl. 13-15.30.

Kom glad og bliv klogere på navere, de færende svende, når Klaus Helsøe holder sit spændende kulturforedrag med billeder og musikalske indslag på harmonikaen.

Klaus Helsøes interesse for naverne startede, da hans musikalske far, tog ham med til snedker-laugets hule i Roskilde. Her lærte ham de første naversange. I dag holder han foredrag om, hvordan laugvæsenet opstod, naversvendenes levemåde og ritualer og ikke mindst deres navertøj.

Medlemspris 100 kr. Kaffe og brød er inkluderet i prisen.

VINSMAGNING MED KARSTEN RIIS LAURSEN

Fredag 17. november 2023 kl. 14-16.

Det er nemt at give 1000 kr. for en flaske vin. Det kræver bare, at man har pengene. Men det er da meget sjovere at finde en vin til 50 kr., som smager af en til 150 kr. Derfor afholder Danske Seniorer smagning af 6 forskellige vine fra hele verden. Vine der smager af meget mere, end de koster.

Medlemspris 250 kr. – ikke-medlemmer 300 kr.



VIND MED SENIORBLADET



Denne gang kan du vinde en af to skønne bøger. En spændende britisk krimi, hvor helten konfronteres med storbyens mørke sider i en historie om gamle hemmeligheder, politik og intriger. Og en ny dansk roman - En dødsensalvorlig satire om den alderdom, der kommer til os alle sammen, hvis vi er heldige. Mon ikke der var en af de to bøger, som du kunne tænke dig at læse?

Hvis du vil vinde en god bog, så send os en mail eller et postkort.



De blødende hjerters klub
af Elly Griffiths,
Gads Forlag.

Et prominent parlamentsmedlem bliver fundet død til en gammel elev-fest. Det viser sig, at kriminalassistent Cassie Fitzherbert kendte offeret fra sin skoletid, og ikke nok med det – hun og offeret havde

også en mørk hemmelighed til fælles: Sammen med en flok venner var de for mange år siden skyld i en anden elevs død.

Cassie mistænker, at en af hendes gamle venner fra skoletiden kan have slået ihjel igen. Har hun ret, eller blev offeret dræbt af en af sine politiske fjender? Hvis hun kan overbevise vicekriminalkommissær Harbinder Kaur om det sidste, kan det måske lykkes hende at holde sin egen dunkle fortid hemmelig – og noget tyder på, at hun har heldet med sig. Indtil der sker endnu et mord...

Se flere gode bøger på: www.gad.dk



Lindely
af Astrid Saalbach,
Forlaget Gutkind.

Thorkild er patriark, opdraget i begyndelsen af det forrige århundrede, hvid og forkælet, men stadig en slags menneske. Han har levet hele sit voksne sit liv på første klasse, men ligger nu hjælpeløs som et barn på aflastningsafdelingen Lindely og må indse, at det er slut med privilegierne og den såkaldte værdighed.

H a n

tænker tilbage på sit liv, mens hans midaldrende døtre forsøger at lære ham at kende med tilbagevirkende kraft. Men den nye kærlighed er også kompliceret og bringer dem tættere på ham, end nogen af dem ønsker.

Lindely er en dødsensalvorlig satire om at turde se forfaldet og sin egen skrøbelighed i øjnene i en tid, der jager ungdom og styrke. Og det skær af menneskelighed selv den største tyrann kan få, når han bliver gammel.

Se flere gode bøger på www.gutkind.dk

Vind en af bøgerne

Alt, du skal gøre, er at sende et postkort eller skrive på bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk kortet "Bogkonkurrence – Blødende hjerter" eller "Bogkonkurrence – Lindely". Husk at skrive din egen postadresse, så vi kan sende bogen til dig, hvis du skulle være så heldig at vinde. Eller send en mail til vind@danske-seniorer.dk – og skriv bogens titel i emnefeltet.

Vi skal have dit postkort eller din mail senest 8. november 2023.

Et stort tillykke til

Bjarne fra Aarup, der vandt bogen "Hafni fortæller" og Lillian fra Ansager, der vandt "Du lever".

Vi håber, I begge har haft nogle rigtig gode læseoplevelser.



Foto:
Sincerely Media
/ Unsplash

JULE- OG FORÅRSREJSER

Med dansk rejseleder

STORT
julekatalog
Bestil på
riisrejser.dk

Julemarkeder

LÜBECK

Miniferie til hyggelige Lübeck i det skønne Nordtyskland med besøg ved julemarkederne i Lübeck og Flensburg.

Buskørsel, dansk rejseleder, hotelovernatning, halvpension og udflugter (ex entreer) er inkluderet. *Masser af afgang i nov. og dec.*

2 dage. Fra kr. 1.095,-

BERLIN

Skøn rejse til den flot julepyntede storby Berlin og de mange seværdigheder samt dejlige julemarkeder overalt i byen.

Busrejse, dansk rejseleder, centralt hotel med morgenmad og udflugter er inkluderet. *Rejs 26/11, 112, 4/12, 3/12, 8/12, 10/12 el. 15/12.*

3 dage. Fra kr. 1.995,-

Jul og Nytår

JUL I WIEN

Dejlig julerejse til smukke Wien, der op mod jul også er et besøg værd med de mange julepyntede gader og hyggelige julemarkeder. Fly (fra Kastrup), transfer, hotel, julearrangement, mange udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs 22/12.*

5 dage. Fra kr. 7.495,-

BERLIN NYTÅR

Ønsker man et flot og festligt nytår, er Berlin det rette sted at være. Vi fejrer nytåret på La Cantina Rosso, hvor vi spiser en god 3-retters nytårsmiddag. Busrejse, hotel, nytårsmiddag, morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs 30/12.*

4 dage. Fra kr. 3.595,-

Forårsblomster i Holland

BEEKBERGEN

Forårsrejse til Holland med Besøg i Amsterdam og Giethoorn, Het Loo og den imponerende blomsterpark i Keukenhof. Inkl. busrejse, hotelophold, halvpension, udflugter og dansk rejseleder.

Rejs 29/3, 1/4, 8/4, 15/4, 19/4, 22/4, 29/4, 6/5.

5 dage. Fra kr. 2.995,-

KRYDSTOGT

Oplev fra søsiden det smukke, blomstrende forår fra Amsterdam over Antwerpen med besøg i den imponerende blomsterpark Keukenhof. Inkl. busrejse, krydstogt med helpension, dansk rejseleder og udflugter. *Rejs 23/3, 30/3, 6/4, 13/4, 20/4, 27/4, 4/5.*

6 dage. Fra kr. 6.695,-

Langtidsferie - 25 dage

En langtidsferie med bus er til dig, som elsker at rejse over land. Med rejselederen kommer vi rundt til mange store seværdigheder. Desuden god tid til at slappe af i det behagelige klima og nyde hotellet og byen.

AMALFIKYSTEN

Bus, hotel og halvpension inkl. *Rejs 25/2, 27/10 2024. Fra 14.995,-*

COSTA DEL SOL

Bus, hotel og halvpension inkl. *Rejs 25/2, 27/10 2024. Fra 12.895,-*

SICILIEN

Bus, hotel og halvpension inkl. *Rejs 25/2, 27/10 2024. Fra 13.295,-*

TOLO

Bus, hotel og halvpension inkl. *Rejs 25/2, 27/10 2024. Fra 13.195,-*

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgang. Brændstoffillag kan blive tillagt priserne

riis  **rejser**

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

GODT REJSESELSKAB

DET BLI'R FESTLIGT

Tik tak-sangen passer godt til publikum: Året Store Nytårskoncert er i år med bl.a. sanger og entertainer Anders Blichfeldt. Læs her hvad han glæder sig til.



Du kender ham måske mest som entertainer, musiker med eget band eller solo med sin guitar, men Anders Blichfeldt, engang del af poprockbandet Big Fat Snake, er også ret vild med at synge med stort orkester.

"Jeg kan godt li' at arbejde med stort orkester. Det er anderledes end at stå på scenen med sit eget band, hvor man lige kan se hinanden i øjnene og tage 'en runde mere'. Det går ikke med et orkester. Der kører det som planlagt og det er faktisk også sjovt," fortæller han. Og han har prøvet det nogle gange både med big-band, harmoniorkester, der nemt kan tælle 50 musikere, og nu skal han så sammen med Kaya Brüel og Frederikke Kampmann på nytårsturne med Danske Seniorers "husorkester" Promenadeorkesteret.

"Det bliver nogle festlige koncerter!", siger han... og løfter en flig af sløret for, hvad vi kommer til at høre til koncerten.

En smule Elvis

Selve nytårskoncerten skabes i samarbejde med Danske Seniorers kulturkonsulent Bjørn Hyrup og solisterne har selvfølgelig selv nogle sange, de synes skal med.

"Der kommer nok noget Elvis. Vi er ved at skrive programmet nu", fortæller Anders, der selv engang har haft fornøjelsen af at indspille et album med Elvis' gamle band TCB (Taking Care of Business)-band.

Og så glæder han sig lidt til at synge et af sine egne nyere pop-numre, som nok "passer godt til publikum", som han siger med et glimt i øjet. Det er Tik Tak, en humoristisk sang om tidens og livets gang og om at holde sammen.

Mange jern i ilden

Udover nytårskoncerterne med Danske Seniorer, står der i december julekoncerter og fra februar en solo-turne – Tik Tak-turen – på Anders Blichfeldts kalender. Og selv om det meste af hans tid

handler om musik – i skrivende stund, altså september julemusik – så får entertaineren også tid til både børn og børnebørn. Og så har han sammen med sin kone Marina kastet sig ud i at skrive en bog. "Et moderne juleeventyr", siger han. Det var helt ny disciplin for manden, der som sangskriver er vant til at skrive historier, der kan synges og forstås på 3-5 minutter.

"Her havde vi 120 sider. Det var fedt at prøve", fortæller han om juleeventyret, som handler om noget helt andet end musik, nemlig om en mand, hans kone og deres tre adopterede børn. En munter historie, forsikrer han, selvom den starter med en begravelse 1 december. Og selvfølgelig udkommer den i god tid inden jul.

Og mens Anders og Marina går og er spændte på, hvordan deres bog bliver modtaget, så kan de, som har sikret sig billet til Året Store Nytårskoncert i København, Herning og Aarhus, gå og glæde sig til en festlig start på 2024.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:



ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT

TIVOLIS KONCERTSAL, KØBENHAVN · Tirsdag 9. januar 2024 · kl. 15-17.30
HERMANN'S, TIVOLI FRIHEDEN, AARHUS · Torsdag 11. januar 2024 · kl. 19-21.30
HERNING KONGRESCENTER · Onsdag 17. januar 2024 · kl. 19-21.30

.....
Vi skyder det nye år i gang i festligt selskab med
**Kaya Brüel, Anders Blichfeldt og
Frederikke Kampmann**
og det skønne
Promenadeorkesteret

ALLE ER
VELKOMNE!

KR.
235,-
+ gebyr

www.danske-seniorer.dk/oplevelser



VI HJÆLPER HINANDEN



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER

JULEKONCERT MED TRINE GADEBERG



KR.
225,-
+ gebyr

Vi tænder tusind julelys i
stemningsfuldt selskab med
Trine Gadeberg og musikerne
Ebbe Ravn og Jørgen Heick

.....

Hellig Kors Kirke, Kbh. N:
Torsdag 7. december 2023 kl. 13-14.15
Skt. Lukas Kirke, Aarhus C:
Fredag 8. december 2023 kl. 14-15.15

Billetsalg på www.danske-seniorer.dk

DANSKE SENIORER & PRINSENS MUSIKKORPS PRÆSENTERER

ÅRETS SENIORKONCERT



Med to af Danmarks største solister:
Rasmus Bjerg og Birthe Kjær
Musikken leverer det herlige Prinsens Musikkorps

.....
TURNÉEN 2024:

- 24. APRIL KL. 14: MUSIKHUSET ESBJERG
- 26. APRIL KL. 12: TIVOLIS KONCERTSAL
- 27. APRIL KL. 14: NYKØBING FALSTER TEATER
- 28. APRIL KL. 14: RINGSTED KONGRESCENTER
- 30. APRIL KL. 14: MUSIKHUSET AARHUS
- 1. MAJ KL. 14: HERNING KONGRESCENTER
- 3. MAJ KL. 19: ALSION SØNDERBORG
- 4. MAJ KL. 14: SAMVÆRKET KOLDING
- 5. MAJ KL. 14: VISSENBJERG HALLERNE

KR.
250,-
inkl. gebyr

Billetsalg på www.danske-seniorer.dk



MEDLEMSFORDELE



Beachfun.dk giver 15% rabat på alt svømmeudstyr, der ikke i forvejen er nedsat. Brug rabatkoden: " DanskeSeniorer15" i webshoppen.

10 % rabat på lækkert tøj, sko og par-



fume til damer på Bornholm.



i Sønderborg giver 10 % rabat for medlemmer af Danske Seniorer + en ledsager.



Her får du som medlem af Danske Seniorer 25% rabat på overnatning og 10% på Super Søndage



Dejligt hotel og restaurant i Næstved. Du får 25% på listepreiser på mad mandag-torsdag, og 20% rabat på overnatning inkl. morgenbuffet mandag til torsdag!



Seniorer får du 30 kr. rabat på din entré.



Få 10% rabat på damemode, sko, støvler og lækkert tilbehør hos Ledam! Butikken ligger i hyggelige Maribo.



Ringsted Kongrescenter

på dagen for arrangementet. Benyt link på danske-seniorer.dk.

10 % rabat på billetter til et hav af forestillinger, koncerter, udstillinger eller foredrag, er der noget for enhver smag. Brug koden rabat10 – og husk dit medlemskort



Besøg det smukke og hyggelige CLAY Museum i Middelfart og få entrebilletten med 10 kr. rabat.

AAKIRKEBY FARVEHANDEL

20 % rabat på maling og 10 % rabat på helsekost og andre varer.

Et sjovt og interaktivt museum, som jævnligt skifter sine udstillinger. Som medlem af Danske



JURIDISK HOTLINE

Hver mandag kl. 10-12 (helligdage undtaget) kan du til UNIVERSADVOKATER på tlf. 89 34 35 06 gratis stille korte spørgsmål, der kan klares "på stedet", om privatlivets juridiske forhold.

OBS: Gennemgang af bilag, møder eller skriftlig kommunikation o. lign. eller hjælp til en konkret sag, er ikke omfattet af aftalen.

HUSK: Hav altid dit medlems-nr. ved hånden, når du ringer. Juridisk hotline er kun for medlemmer af Danske Seniorer.



VERDENS BEDSTE RUSTBESKYTTELSE

Brug linket på vores hjemmeside og husk medlemskort, når du møder op på værkstedet med din bil.

Som medlem af Danske Seniorer får du op til 15 % rabat på Dinitrol behandlinger af din bils under-



giver 10 % rabat på varer fra webbutikken - det gælder alt fra rejsetasker til rollatorer.



ALPACASHOPPEN

Farverige fairtrade-produkter i skøn alpacauld til en 20 % lavere pris! Brug rabatkode: "SENIOR" i webshoppen.

ARTROSE FYS

Artrose Fys på Frederiksberg i København giver 10 % eller 15 % på fysioterapi, alt efter om du er medlem af Danmark eller ej.

BILLET MRK ...



Kontaktannoncer optages under billetmærke for 100 kr. for maks. 30 ord.

Annoncen sendes til SeniorBladet, mærket: Billetmærke, Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh N eller på mail til billetmrk@danske-seniorer.dk. HUSK: navn, adresse og telefonnummer, så du kan få svar.

Betaling på kto. 5301 – 027 32 56.

Midtjylland: Kvinde frisk 80. Søger en mand. Til biograf ud at spise. Hvad man ellers kan finde på. **Billetmrk.: 4092.**

Midtjylland: Samvær, stille rolig, ældre mand, hjemme-menneske, blomster i vinduet. Rar sød, munter, strikkende kvinde søges. Bor i Midtjylland, Andelsbolig, bil. Måske ses vi. **Billetmrk.: 4093**

Østsjælland: Frisk enkemand 70+, der vandrer meget i naturen, søger en ven-

inde/kæreste til vandreture, rejser, hyggemiddage og kulturelle oplevelser. Du er kærlig og har humoristisk sans, men savner en ven/kæreste at dele fremtiden med. **Billetmrk.: 4094**

København/Sjælland: Dame 76 år, slank med styr på helbred, psyke og økonomi ønsker mand, der matcher, til rejser med indhold, hold i hånd, være sammen juleaften, ses jævnligt til gensidig glæde. **Billetmrk.: 4095**



Bliv medlem af...



Kender du nogen, der også skal have glæde af at være med i fællesskabet? Så giv dem kuponen, så de også kan få

del af fordelene - og sammen med dig støtte Danske Seniorers arbejde for bedre forhold for seniorer og seniorforeninger i Danmark.

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

Enkeltperson (150 kr./år)

Par (200 kr./år)



For- og efternavn: _____

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

For- og efternavn: _____

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

Adresse: _____

Postnummer: _____ By: _____

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

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

KRYDSORD


Kodeordet fra Krydsord nr. 5 – 2023 sendes til:

Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N – mærk kugleren KRYDSORD – eller på mail til krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest den 31. oktober 2023. Vi trækker lod blandt de rigtige løsninger om en gevinst på 1 x 200 kr. og 2 x 150 kr., som vi overfører via bank (vindere/medlemmer bedes kontakte os med et bank kontonr. til gevinst overførsel).

De heldige vindere i krydsord i SeniorBladet nr. 4/23 er:

- ▶ 1. præmie: Tove Vestkær, Glostrup
- ▶ 2. præmier: Ove Kristensen, Dronninglund, og Vita Manby, Tapperenøje

Kode fra nr. 4/23: BLOKADE

182	LEDER	HALVTONE	MONSIEUR	DYRET	NATRIUM	MØBEL	TIME	RIGTIG	PLANTE-STOF	LANDE-KODE	FÆSTET	FORMA	FANGST-MIDLER	OPGAVE	FØRSTI TØJET	MEJERI-PRODUKTER	STØJE	BLEV BØJET	FOR-URETSELSE			
FOLKENINGDEN	D	E	M	O	N	S	T	R	A	T	I	O	N	S	T	O	G	E	T			
REPARERE	R	I	FILMINSTRUKTØR MAILS	R	A	Y	SPISE KENDE- ORD	E	G	N	S	R	E	T	PATTEDYR OP- TAGELSE	S	Ø	K	O			
BESERTEN	I	S	E	N	TEGN EKSI- STERENDE	B	E	T	A	ENER- GISK	A	K	T	I	V	T	NABOER UNGE	S	R			
FEMININIM	F	P	PRÆSI- DENT RET- SKAFFENT	P	E	R	O	N	BELOB	R	A	T	E	LEGERET	L	I	E	R	E	T		
SÆDER	T	R	O	N	E	R							D	GUFFEDE DØD- KAMP	Å	D	ANIS- LIVR					
TRÆFFES	S	E	S	A	D	ADVER- BIUM TELT HOLDERE							ORDNER	H	E	A	L	E	R			
STIMULERE MIDDEL	B	E	T	E	L	NAP							KROPS- ØVELSER	Y	O	G	A	B	J	E	R	A
JAHVE	E	L	CON- CORDE SPOTTE	J	E	T							ATOM- TEGN	D	BY	O	M	S	K			
LOKALE	S	T	U	E	YPPER- STE- PRÆST	A	LOKATION VÆRK- TØJET	E	G	N	TRE I ANDEN TIDSPAN	N	I									
MEDLYD	T	ENTER- TAINER OVER- TERE	D	R	A	G	LAP	SKILTE- TEKST	FORENER	AUTO- URSTYR	PÅ SAMME MÅDE	SEKUND TESLA	S	LYSENHED UD- GIVELSE	I	S	O	LYKKE				
PODE- KVISTE	Y	M	P	E	R	SURSØD MARSK- LAND	S	O	V	S	E	T	Y	P	E	ELENHED PIGE	K	W	H			
PLANTE	R	O	E	O	K	A	P	I	E	N	REPAR- REDE ARTE	L	A	P	P	E	D	E				
STILLING	E	R	G	O	N	O	M	TYSK FLOD	E	L	S	T	E	R	E	TONENART	A	M	O	L		
AMERI- KANSK SÅNGER	R	E	E	D	JUSTERE	G	E	A	R	E	ENLIG	E	N	K	E	M	A	N	D			

Distr. www.pib.dk

GAVETILBUD

Vi hjælper dig med din slægts historie! Giv dine børnebørn en slægtsbog som et uvurderligt minde.
Kontakt os uforbindende på telefon **61 12 50 10** • www.slægtenhistorie.dk

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



PP Danmark, Port Payé
PostNord



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

183	HAV- GASSEN	SØLV	TEGNET	GAMMEL FRANSK MØNT	BLODTYPE	FRO	BE- MÆRK- NING	DRENGE- NAVN	FARVAND	GER- MANIUM	FISK	DISTRIKT	UNDERLIG	I VORE DAGE	PLADE- SAMLER	MINIMA- LISTISK	VALUTA	RIDE- UDSTYR	KEN- DINGS- MÆRKE
DOMS- AF- GØRELSE				1															
KURS- UDTRYK					BO- MÆRKET JOB							MØNTER FARTØJ							
FØRST I PARIS		BO- BESTYRER KOSTELEV							GEHØR					SNAVS ÅNDE- MANERE					
BÆRME				UDBRUD AR- BEJDERE													↗		SIRLIGE
FØLELSE													ØEN	2					
PRÆSENS						TEGNET FISK							FAST- SÆTTE						
SØMIL			BOBINE KON- STRUKTIV										STONE			DAGLIG- VARE	ENHED		
SPRUTTE													OMNI- POTENS						
PARATE					KLUKLE								STRÆDER		AMERI- KANSK BY PLIGT				
VITAMIN		FØLGELIG KON- STRUK- TION					PURERET	UVANE	KON- SO- NANT	UHYRE	LERTØJ	FORSKER SANG			3				DYNASTI
MUSIK- INSTRU- MENTER						BILLYD					4					SLUT FRANSK FLOD			
FORENING				AFGUD FORE- KOMMER					OVERFALD GAMMELT								5		
DYRET						BE- HOLDER	6							UDRÅB GERERE					
NUMMER			KOR- RIGERET														TÆNDT		

FORENINGERNES KALENDER REGION SYDDANMARK



INDLEVERINGSFRISTER 2023

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 6/2023	23. oktober senest kl. 12.	8. december

Stof til kalenderen sendes til midt@danske-seniorer.dk – helst word-fil. Send gerne program for hele året/sæsonen.

PERSONLIGE MEDLEMMER

Repræsentant i hovedbestyrelsen:
Kirsten Wirth
Tlf. 22 99 16 67 - [kiw.privat\(a\)mail.dk](mailto:kiw.privat(a)mail.dk)

KREDS FYN

Kredsformand Benny Dyrdorf
Tlf. 40 33 12 02 - [bdyrdorf\(a\)mail.dk](mailto:bdyrdorf(a)mail.dk)

BRENDERUP SENIORER

Mødested: Brenderup Forsamlingshus, hvor andet ej nævnt. Se også www.brenderupseniorer.dk og Facebook. Formand: Jens Jensen tlf. 61 11 38 80 – [judithjens.bro\(a\)gmail.com](mailto:judithjens.bro(a)gmail.com).

Ved arrangementer: Fast plads på busture: 25 kr. Betaling for arrangementer til MobilePay: 13 74 54, bank: Spar Nord kto: 9050 018 004 3411

Hver onsdag kl. 10: Senormotion fra Brugsen i Brenderup

Madlavning for mænd kl. 16-19 på Anna Trolleskolen: 25. oktober, 8. og 22. november. Startgebyr 250 kr. + 50 kr. pr. gang, til råvarer. Tilmelding til Jens 61 11 38 80.

21. oktober kl. 17.30: 70 års-jubilæumsfest med fællesspisning, underholdning og dans, v/Musikpaletten i Brenderup Aktivitetscenter

31. oktober kl. 9.30: Bowlingturnering med klubmesterskab og fællesspisning i Assens. Afg.: fra Brugsen (sænkørsel), 32 pladser. Pris 250 kr. for bowling, sko leje og mad (180 kr. u/bowling). Tilmelding til Hans Peter 40 81 99 47, senest 10 dage før.

21. november kl. 14.30: Julebankospil, 30 kr. for kaffe og kage, 10 kr. pr. plade.

1. december kl. 15: Julefest m/kaffe, lotteri og dejlig julemad. Pris 200 kr. Tilmelding til Gerda 20 19 64 38, senest 1 uger før.

DANSKE SENIORER SVANNINGE

Mødested og -tid: Kulturhus Svanninge Sognegård, Kirkegyden 3 i Millinge, kl. 14-16.30, hvor andet ej nævnt. Formand: Ann-Marie Frandsen. Kontingent: 150 kr./år – kontakt Margit Pedersen på tlf. 40 21 08 12 - [maka\(a\)familie.tele.dk](mailto:maka(a)familie.tele.dk).

Aktiviteter: Udflugter, foredrag, fællessang, fællesspisning - bindende tilmelding til alle arrangementer til Margit Pedersen.

Madcafé kl. 12-13.30: 25. oktober - 8. og

22. november - 13. december. Tilmeldingsfrist mandag kl. 12 til Pusser Hansen på tlf. 21 43 23 14 el. [skovlyplantage\(a\)jubii.dk](mailto:skovlyplantage(a)jubii.dk).

2. november: Foredrag v/Poul Weber fortæller om tur til Grønland

16. november: Sang sammen med Husets orkester

7. december: Julearrangement

DANSKE SENIORER TOMMERUP VERNINGE BRYLLE

Mødested og -tid: Tommerup Forsamlingshus – kl. 14, hvor andet ej nævnt. Kaffe: 5 kr., gæster: 35 kr. Medbring selv kop og brød.

Tilmelding: hvor nødvendig til Ruth på tlf. 81 73 23 27.

Telekørsel: kan bestilles på tlf. 63 11 22 55 – ring i god tid.

2. november: Foredrag v/Erik Kolmos, som selv er handikappet

16. november: Banko

30. november: Juleafslutning, fællesspisning og musik

FJELSTED-HARNDROP SENIORER

Mødested: som oftest Fjelsted-Harndrup Skole, Fjellerupvej 26, Harndrup.

Tilmelding til alle arr.: til formand Kirsten Andersen tlf. 20 77 24 16

Tilmeldingsfrist: senest fredagen før arrangementet

Socialt samvær på skolen kl. 14.45: 2. og 23. november - Husk kop og brød

7. december kl. 17: Julemiddag i Fjelsted forsamlingshus. 3-retters menu, kaffe, underholdning og lotteri

GISLEV SENIORKLUB

Mødested: I caféen Nørrevænget 1, Gislev, hvor andet ej nævnt.

24. november kl. 18: Julearrangement for beboere, hjælpere og foreningens medlemmer med dejlig juleanretning, spillemandsmusik og sang sammen med gruppen "Toner i Takt". Pris 175 kr. for foreningens medlemmer, deltagerne fra Nørrevænget: gratis. Tilmelding senest 12. nov. til Per tlf. 61 24 56 67 - Birte tlf. 29 45 01 71.

RYSLINGE PENSIONISTFORENING

Mødested: oplyses ved indbydelse til ar-

KALENDEREN er en kort omtale af **medlemsforeningers, klubbers og kredses** aktiviteter for deres egne medlemmer. Medlemspris er betinget af lokalt medlemskab.

KREDSENE tilbyder to typer arrangementer – hhv. for foreningsbestyrelser og for alle medlemmer.

arrangementer. Formand: Torben Pedersen tlf. 23 86 76 04.

13. november: Juletur over grænsen

4. december: Julefrokost og juletræ

SENIORKLUBBEN FOR HJALLESE OG OMEGN

Mødested og -tid: Jakob Hansensvej 34, Odense S – Alle klubdage er torsdage kl. 14-17, hvor andet ej nævnt. Kaffe: 20 kr. Medbring selv kop og brød. Kontingent 150 kr./halvår.

Socialt samvær: 19. oktober - 9. og 30. november - 7. december (foreningen byder på æbleskiver)

26. oktober: Banko. Pris 70 kr. inkl. kaffe

2. november: Foredrag v/Torben Iversen "Mit livs Eventyr"

16. november: Underholdning v/Blandede bolcher

23. november: foredrag v/Odense Politi: Pas på dig selv - digital sikkerhed for seniorer m.m.

14. december kl. 12: Juleafslutning, pris 125 kr. inkl. 2x øl/vand. Salg af lotteri. Tilmelding og betaling senest 30. november.

STENSTRUP/LUNDE/KIRKEBY SENIORER

Mødested: Stenstrup Forsamlingshus. Kontakt: Hartvig Findorf – tlf. 21 21 38 29 - [h.findorf\(a\)gmail.com](mailto:h.findorf(a)gmail.com)

TONER I TAKT

Hør os på www.toneritakt.dk – eller kontakt os for yderligere info på 26 74 15 83 eller 28 11 70 12. Formand: Hans Rasmussen - 28 11 70 12 - [info\(a\)toneritakt.dk](mailto:info(a)toneritakt.dk).

Vi er 6 glade musikanter 65+, der spiller sammen – og gerne tager ud og spiller for andre. Vores motto: Uden musik vil livet være en fejltagelse! Vi spiller glad musik, som er med til at få dig og dine gæster, til at mindes "ungdommens dage". I kender de fleste melodier og sange, som I kan synge med på, vi medbringer sanghæfter. Gruppen består af en sanger – klaver – og flere harmonikaer.

TVILLINGEGÅRDENS VENNER-MUSIK

Vi er 15 humørfyldte seniorer, hvoraf de fleste gennem mere end 10 år har spillet sammen og ofte spiller for andre senior-

DANSKE SENIORER & PRINSENS MUSIKKORPS PRÆSENTERER

ÅRETS SENIORKONCERT



Med to af Danmarks største solister:
Rasmus Bjerg og Birthe Kjær
Musikken leverer det herlige Prinsens Musikkorps

.....

24. APRIL KL. 14: MUSIKHUSET ESBJERG

3. MAJ KL. 19: ALSION SØNDERBORG

4. MAJ KL. 14: SAMVÆRKET KOLDING

5. MAJ KL. 14: VISSENBJERG HALLERNE

KR.
250,-
inkl. gebyr

Billetsalg på www.danske-seniorer.dk



klubber, plejehjem og andre foreninger (ikke private fester). Levende musik og sang for de unge på 60+.

Underholdnings Gruppe underholder med fællessang fra medbragte sanghæfter samt instrumentale indslag. Vores 7 mande orkester Old Mixers spiller swing, jazz, evergreens, 60` rock o.m.a. til koncerter og dans.

Hør os: på www.tvillingegårdenmusik.dk og YouTube.

Kontakt os: Bent Holm tlf. 22 22 22 62 – maibentholm(a)gmail.com - Jørgen Føns Rasmussen tlf. 42 67 71 30 – jofo(a)hotmail.dk.

VESTER ÅBY, ÅSTRUP, PEJRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Abildhuset, Præstegårdsvej 12, hvor andet ej nævnt.

1. mandag i måneden kl. 19-21: Sangaften

Hver onsdag kl. 9.30: Gåture

Hver onsdag kl. 19: Banko i Bøgebjerghallen. Alle er velkomne.

ÅRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Aarup Hallen, Skolegade 3 i Aarup, hvor andet ej nævnt. Kontingent 100 kr./år - kontakt: Lars Storm tlf. 51 93 50 36.

Aktiviteter: banko, busture, udflugter, rejser, foredrag, musikalsk underholdning m.m.

KREDS SYD-VEST

*Kredsformand: Laura Larsen
Tlf.: 27 58 72 22 Mail: Laura.larsen(a)post.tele.dk*

BLÅVANDSHUK SENIORER

Mødested og -tid: Medborgerhuset, Vestergade 27, Oksbøl – kl. 14.30, hvor andet ej nævnt. Formand: Holger Fischer.

16. november: Foredrag v/Jesper Bank om Esbjerg Havn

21. december kl. 11: Julehistorier v/Mette Tarbensen, derefter julemiddag og bankospil på Koncepthotellet, Strandvejen 1, Oksbøl. Betaling v/tilmelding til Asta tlf. 20 33 16 56 - MobilePay 20 33 16 56 eller Bank reg.nr. 7700 kto.nr. 118 7004 - Kontant til Asta. Tilmeldingsfrist 7. december. Pris 300 kr. og ikke medl. 350 kr.

DANSKE SENIORER ALSLEV

Mødested og -tid: Alslev Forsamlingshus, 1. Sal kl. 14, hvor andet ej nævnt.

Hyggemøde: Medbring selv brød, kaffe/the laves gratis. Pris til andre møder er 30 kr. for kaffe m/brød

ANSAGER-SKOVLUND SENIORER

18. oktober: Bankospil på Plejehjemmet. Husk kop og kage

30. oktober kl. 13.30: Foredrag v/Peder Qvortrup Geisling, i Hellehallen - Giv dit liv et serviceeftersyn. Tilmeldingsfrist 20. oktober

7. november: Udflugt til Christiansborg og

Brink Nordics. Tilmeldingsfrist 27. oktober

DANSKE SENIORER BILLUND

Mødested og -tid: Lindegården - onsdage kl. 14, hvor andet ej nævnt. Formand: Kent Møller Pedersen, tlf. 20 30 81 92 - kentm-pedersen(a)gmail.com, se mere: www.danskeseniorerbillund.dk el. Facebook.

Banko og amerikansk lotteri: 25. oktober - 29. november

20. oktober: Høstfest. 3-retters menu. Dans og musik v/Steen Nielsen. Husk tilmelding. Pris 300 kr.

30. oktober kl. 13.30: Kredsmøde i Helle Hallerne. Foredrag v/Læge Peter Qvortrup Geisling. Husk tilmelding

8. november: Sønderjysk kagebord med sang og musik

15. november: Pakkespil. Medbring en pakke til ca. 25 kr.

22. november: Juletur, mål endnu ikke fastlagt

6. december: Julehygge med vores præst. Snitter, øl, vand og kaffe. Pris 50 kr. Tilmeldingsfrist 1. december

13. december: Julebanko og æbleskiver. Forplejning gratis

DANSKE SENIORER BRØRUP

Mødested: Plejehjemmet Lundtoft el. Aktivitetscenter Fredenshjem, Brørup, hvor andet ej nævnt.

Fuldt program: fås hos bestyrelsen, se mere: www.bep6650.dk.

Kontingent 100 kr./år. Kontakt: formand Lilly Hoffensitz Laugesen tlf. 22 17 81 45 el. 75 38 16 64.

HUSK: vi har indkøbs- og kørselsordning, kontakt bestyrelsen hvis du har behov for kørsel hjælp. Vi støtter lokalbutikkerne i Brørup.

17. oktober kl. 18-23: Efterårsfest. Restaurant Skovpavillonen, Holsted. Musik v/Jens Kristensen, Ballum

9. november kl. 14-16: Fællessang med ønsker fra den nye Højskolesangbog, på Lundtoft. Pianist v/Bjarne Hansen, Holsted. Pris entre, kaffe og kage 50 kr.

24. november kl. 14: Julehygge med 10 omgange københavnerbanko på Fredenshjem. Pris kaffe og æbleskiver 50 kr. - bankokort 10 kr. 6 for 50 kr.

14. december kl. 14-16: Julehygge med fælles julesange og banko på Lundtoft. Pris entre, kaffe og kage 50 kr. bankokort 10 kr. 6 for 50 kr.

DANSKE SENIORER FØVLING

Mødested og -tid: Føvling Skole kl. 14.30, hvor andet ej nævnt. Se også www.6683dsf.dk. Transport til møder/udflugter: Ring til Inga Jacobsen tlf. 23 46 73 87. Pris kr. 20. Husk: Kaffe/te/kop/kage og brød, hvor andet ej nævnt.

Petanque: Hver onsdag kl. 14-16 - Der må spilles hele året på banerne v/Landsbyhuset, Føvling.

Billard: Hver tirsdag, kaffebord kl. 9 samme dag, hvor tilmelding også sker. Husk kaffe,

kop og bestik.

Tirsdagstræf: kl. 14-16 i Landsbyhuset, forskellige aktiviteter og spil, 10 kr. pr. gang med indlagt kaffepause. Husk indendørs sko til brug i hallen.

17. oktober: Danske Seniorer Brørup holder efterårsfest

24. oktober kl. 14.30: Foredrag v/Søren Skov "Rumænien på godt og ondt"

30. oktober kl. 14: Kredsmøde med foredrag v/TV-lægen Peter Qvortrup Geisling: "Giv dit liv et serviceeftersyn" I Helle hallen

Tirsdagstræf kl. 14-16 i Landsbyhuset: 31. oktober - 14. november

7. november: Foredrag v/Vivi Ravnskjær, fortæller om sit arbejde blandt de mest udsatte mennesker i Danmark.

21. november kl. 18-23: Vinterfest i Tobøl Forsamlingshus, musik v/Henning Sørensen. Pris 250 kr. ekskl. drikkevarer. Tilmeldingsfrist 14. november til bestyrelsen. Naboforeningerne er indbudt.

28. november kl. 14-16: Julehygge - Tirsdagstræf i Landsbyhuset. Foreningen er vært med julegløgg og æbleskiver.

5. december kl. 14: Adventsmøde i Stenderup Forsamlingshus. Indledning v/sognepræst Eva Holm Riis, derefter vil Bjarne Hansen og hans "piger" synge julen ind. Foreningen er vært v/kaffe og brød.

DANSKE SENIORER FAABORG- AGERBÆK

Mødested og -tid: Fristedet, Agerbæk – kl. 14, hvor andet ej nævnt. Formand: Ingrid Hauge tlf. 21 46 60 59.

Præmiewhist kl. 13: 19. oktober - 2., 16. og 30. november

Banko: 26. oktober – 9. og 23. november

30. oktober kl. 13.30: Foredrag i Helle Hallen v/tv-læge Peter Qvortrup Geisling. Pris 100 kr. inkl. kaffe. Tilmeldingsfrist 25. oktober.

7. december: Julehygge. Lis Larsen læser Julehistorier

DANSKE SENIORER GLEJBJERG

Mødesteder: skifter mellem flere faste – se www.glejbjerg.dk. Kontingent: 100 kr./år – kontakt formand: Ellen Marie Nielsen tlf. 20 22 82 25.

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

Tilmelding af hensyn til kaffen til møder i GFC til Ellen Marie, hvor også yderligere oplysninger fås.

Hyggemøder: Hver anden onsdag kl. 14.15 på Åstruplund

Oktober/november: Evt. siddedans

17. oktober kl. 18-23: Danske Seniorer Brørup inviterer til efterårsfest på Skovpavillonen, Holsted

30. oktober kl. 13.30: Kreds Syd/Vest inviterer til foredragseftermiddag v/TV læge Peter Qvortrup Geisling "Giv dit liv et serviceeftersyn" - i Helle Hallen. Pris 100 kr. inkl. kaffe

2. november kl. 14: Frøken Mogensen, sy-

geplejeelev på Ribe Sygehus 1955-58. Fhv. sygeplejerske Inge Nybro Laugesen fra Brørup beretter om sit liv som sygeplejerske og købmanskone - i GFC.

8. november kl. 12.30: Præmiewhist (afslutning) i Glejbjerg Fritidscenter

21. november kl. 18-23: Danske Seniorer Føvling inviterer til vinterfest - i Tobøl Forsamlingshus

23. november kl. 14: Sangeftermiddag v/ Lisbeth Warming og makker - i GFC

November: Vi afholder ingen julebanko i år. Der henvises til efterårets bankospil på Aastruplund.

14. december kl. 14: Juleafslutning m/underholdning og sang - i GFC

DANSKE SENIORER GRINDSTED

Mødested og -tid: Mødestedet kl. 14, hvor andet ej nævnt. For mere info se ugeavisen. Formand: Harry Plagborg tlf. 23 26 19 73.

18. oktober: Ronald Poulsen fortæller

1. november: Musik v/Bjarne Olesen, Johan Andersen og Kjeld Højmark

15. november: Sejer Hansen fortæller og viser lysbilleder fra Kenya og Sydafrika.

21. november: Juletur til grænsen, med besøg i Stalden v/Diget og julebuffet

6. december: Julefrokost

DANSKE SENIORER NORDENSKOV

Mødested og -tid: Solhøj - kl. 14, hvor andet ej nævnt.

Tilmelding til Henning tlf. 28 19 29 21 - efterlons.nordenskov(a)stofanet.dk

14. november: "Musik og sang" v/Karina Holgersen, der også fortæller om sin vej i tiden som musiker.

5. december kl. 12: Suppedag på Næsbjerg Hus. Sammen m/Næsbjerg. Suppe steg og lagkage. Tilmeldingsfrist 1. december

12. december: Julehygge v/Lene B. Kristensen og Poula på klaver - Lucia med børn fra SFO

DANSKE SENIORER NÆSBJERG

Mødested: Æblehaven, Hovedgaden 27, Næsbjerg, hvor andet ej nævnt - se mere www.naesbjerg.dk under foreninger. Program: se opslagstavler i Brugsen og i Æblehaven.

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

Entré/kaffe/deltagelse: hvor intet andet er nævnt 40 kr./ikke-medl. 80 kr.

24. oktober kl. 14: Foredrag v/Else Jensen, Grindsted: En familie på Heden.

14. november kl. 14: Underholdning og sang med De Superseje Seniorsild fra Esbjerg. I samarbejde med Æblehavens Venner.

28. november kl. 14: Julehygge sammen med vores præst Lene Bruun-Kristensen

5. december kl. 12: I Næsbjerghus. Suppespisning og terningspil, pris 250 kr. Husk en pakkegave til 25 kr. Tilmeldingsfrist 27. november hos Lisbeth el. Margit. I samarbejde med Danske Seniorer Nordenskov.

DANSKE SENIORER SDR. OMME

Mødested: Multihallen, hvor andet ej nævnt.

Tirsdage og torsdage: kl. 9-10.30 og 14-16: Biblioteket er bemanded. Øvrige tidspunkter selvbetjening, husk sygesikringskort.

Torsdage kl. 8.45-11.15: Fri idræt

Onsdage kl. 13: Præmiewhist

DANSKE SENIORER ÅRRE-GRIMSTRUP

Mødested: Årre Kro, hvor andet ej nævnt. Aktiviteter: busture, udflugter, rejser foredrag fællesspisning.

Kontakt: formand Thyge Nielsen tlf. 20 31 36 24 - [thygeknielsen\(a\)gmail.com](mailto:thygeknielsen(a)gmail.com)

DANSKE SENIORER HORNE 6800 VARDE

Mødested og -tid: mandag kl. 14-16 på Hornelund Ældrecenter, hvor andet ej nævnt.

Tilmelding: Hans Thomsen tlf. 75 26 02 03 - Karen Linding 75 26 01 80/ 40 29 45 10 - Elly Jensen 75 26 03 20 - Niels Jensen 22 63 02 78 - Bente Pedersen 20 32 26 17 - Ole Dinesen 23 88 74 26.

Mandage kl. 14-16: Foredrag m.m. Pris 20 kr. foredrag/kaffe

Mandage kl. 16-17: Kortspil

Torsdage kl. 9-10: Bowling i Varde. Pris 75 kr. inkl. kaffe og bolle m/pålæg. Tilmelding til Hans Thomsen.

JANDERUP-BILLUM SENIORER

Mødested og -tid: Aktivitetshuset, Nybrovej 32, Janderup, kl. 14-16, hvor andet ej nævnt. Pris: 50 kr./ikke-medl. 75 kr., inkl. kaffe og kage. MobilePay 124 9GU

26. oktober: Helle fra Varde Borgerservice orienterer om muligheden for at bruge dem

9. november: Lyt til Det Muntre kor fra Rødding

23. november: Her vises en ældre Sognefilm fra Janderup

7. december: Juleafslutning v/præst Bodil Raakjær og organist Conny Rønne

OUTRUP-HENNE SENIORFORENING

Mødested: Møllegården, hvor andet ej nævnt. Formand Ulla Stokbæk, tlf. 61 88 17 13 - [ulla.vestjyden\(a\)live.dk](mailto:ulla.vestjyden(a)live.dk).

Præmiewhist kl. 19: 30. oktober - 27. november

14. november: Bustur (formiddagskaffe undervejs) Kollund Julemærkehjem - middagsmad, Krusmølle Juleudstilling - eftermiddagskaffe. Afg.: fra Varmeværket kl. 8. Pris 400 kr. og ikke medl. 565 kr.

6. december kl. 16.30: Julefrokost på Henne Kro - Underholdning v/Bruno Jochumsen

DANSKE SENIORER SKADS-ANDRUP

Mødested og -tid: Foreningslokalet i Energien på Skads Skole, Andrup Byvej 79 - kl. 14, hvor andet ej nævnt. Ikke-medl. betaler 25 kr. pr. gang for at deltage i møder.

Tilmelding: se Fællesbladet.

17. oktober: Billedforedrag "Canadas Naturperle" v/Birgit og Thorikild Nielsen

31. oktober: Fhv. læge Allan Vinge giver muntre og seriøse glimt fra 50 års læge- og rejseliv.

14. november: Tidligere formand for Folketinget Henrik Dam Kristensen, Grindsted, fortæller om sit virke fra Vorbasse til Folketingets Formandsstol.

28. november: Musikalsk underholdning v/ Star Trioen

12. december: Juleafslutning i Skads Forsamlingshus

VILSLEV & OMEGNS SENIORKLUB

Mødested: Vilslev Forsamlingshus, Vilslevvej 59, Gredstedbro, hvor andet ej nævnt.

Evt. befordring: Kontakt Arne Lauritzen tlf. 30 87 65 89 - [arnelau\(a\)mail.dk](mailto:arnelau(a)mail.dk) - Senest 2 dage før.

Tilmelding til eftermiddagsarrangementer: tlf./sms til Arne 30 87 65 89 - Aase 50 70 86 05 - Gerne 2 dage før.

25. oktober kl. 14: Foredrag v/sygeplejerske Peruth Pedersen, Sig

8. november kl. 18: Smørrebrød, efterfølgende underholdning v/Bo Young. Nærmere info udsendes.

22. november kl. 14: Foredrag v/paramediciner Palle Riddersholm Hansen

VORBASSE SENIORER

Mødested og -tid: Sognehuset - kl.14, hvor andet ej nævnt - se også www.vorbassese-niorer.dk.

Tilmelding til ture/arr.: Levin tlf. 20 92 32 64 - Gunhild tlf. 22 96 55 67 - Birgit tlf. 40 97 60 99 (Se program)

Betaling til ture/arr.: Sparekassen Kronjylland kto.nr. 6233 075 001 0857 eller MobilePay 97 226.

Kaffe og kage: Pris 30 kr. v/banko og foredrag

24. oktober: Høreforeningen er indbudt - Foredrag v/Inge Nybro Laugesen om hendes nye bog Frk. Mortensen sygeplejerske i Ribe 1955-58.

7. november: Banko og amerikansk lotteri - ænder og kyllinger

21. november kl. 12.30: Julefrokost m/hygge og fællessang. Pris 150 kr. ekskl. drikkevarer. Tilmelding til Levin senest 16. november

5. december: Banko og amerikansk lotteri m/sponsor gaver

ØLGOD PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Kulturhuset kl. 14, hvor andet ej nævnt.

Tilmeldinger og meddelelse om flytning: Bent Hansen tlf. 20 65 32 63. Se mere: www.tistrupnews.dk under foreninger.

Pensionistfester: Se opslag i Kulturhuset ca. 3 uger før. Yderligere info kan fås hos Bent

24. november: Juletur - Ikke endelig vedtaget

4. december: Julehygge v/Jacob Tybjerg og Hans Vestager

KREDS SØNDERJYLLAND

Kredsformand Erik Jensen, Løgumkloster
Tlf.: 40 22 27 71
erikjensen6240(a)gmail.com

Tilmeldinger: Til Niels Theisen helst på mail themani(a)stofanet.dk - tlf. 60 13 58 57 kl. 8-10

24. oktober kl. 13.30-16: Syng med H. C. Eichner på Kløver Es, Brystrupvej 2, Rødekro. H. C. Eichner underholder med populære sange, der kan synges og danses til. Pris 125 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmeldingsfrist 16. oktober

ARRILD PENSIONISTFORENING

Mødested og tur-start: Medborgerhuset, hvor andet ej nævnt.

Tilmeldinger: Valborg Wind tlf./sms 51 36 40 37 - valborgwind(a)gmail.com

10. november kl. 18: Mortensaften med mad fra Delikatessen. Tilmeldingsfrist 3. november

6. december kl. 14.30: Adventshygge m/underholdning. Gløgg og æbleskiver, kaffe og hjemmebak. Tilmeldingsfrist 29. november

14. december kl. 12: Julefrokost. Tilmeldingsfrist 7. december

BEVTOFT OG OMEGNS SENIORER

Mødested og -tid: Bevtoft Forsamlingshus, Neder Jerstvej 2, Bevtoft - Kl. 14-16, hvor andet ej nævnt.

Kaffe v/eftermiddagsarrangementer: 50 kr. til kaffe og to slags kage.

26. oktober: Sognepræst Peter Heini Glistrup fortæller om rejsen fra København til præst i Sønderjylland

16. november: Flemming Rishøj - foredrag om drengene fra Livø

14. december: Juleafslutning - Luciaoptog og historie v/Dorthe og Peter

DANSKE SENIORER DYBBØL

Mødested: Skansen, hvor andet ej nævnt. - ved udflugter: Rema 1000 Dybbøl, Brugsen Dybbøl

Tilmeldinger: Inga Højhus tlf. 25 79 27 82 el. hoejhuscilie(a)gmail.com kl. 8.30-9.30. Tilmelding er bindende senest 1 uge før. Betaling til arr./ture: til Arbejdernes Landsbank 5397 - 244 553

Fællesspisning kl. 12.30: Der serveres en daglig ret og kaffe. Pris 100 kr. pr/pers.

25. oktober kl. 12.30: Fællesspisning i Skansen og lotto. OBS: NY DATO, som ikke stod i årsprogrammet. Nærmere oplysninger og tilmelding følger

28. november kl. 14: Adventsmøde. Vi starter i Dybbøl Kirke med en lille andagt, derefter er der kaffe og julehygge i Kirkeladen

6. december kl. 12: Julefrokost. Pris 200 kr. ekskl. drikkevarer

DANSKE SENIORER FOR RØDEKRO OG OMEGN

Mødested og -tid: Borgerhuset, Østergade - kl. 14, hvor andet ej nævnt. Kontingent:

75 kr. - kontakt: formand Olaf Nielsen på tlf. 74 52 01 83 el. 61 43 53 14 el. olaniella(a)mail.tele.dk. Betaling til alle arr. til Mobil Pay 142937. Husk altid at opgive navn og formål.

Hver mandag kl. 13-17: Kortspil, kontaktperson Chresten Gram tlf. 23 42 60 45

Hver tirsdag kl. 9.30: Minigolf på banen i Østergade. Kontaktperson Niels Hattens tlf. 74 66 12 34

Hver onsdag kl. 14-17.30: Onsdagsspil - Sequense, og Rummikub m.m. Kontakt: Bodil Rossen tlf. 30 62 56 30. Pris 100 kr. for hele sæsonen.

13. oktober kl. 13: Efterårsfest m/underholdning v/Guitar Finn og sangerinden Bodil

24. november: Lotto

6. december kl. 12.30: Julefrokost på Rødekro Kro med musik og dans. Pris 375 kr. Bindende tilmelding til Christin Høgh tlf. 30 74 92 37 senest 1. december

DANSKE SENIORER LØGUMKLOSTER

Mødested: intet fast. Alle er velkomne - også Ikke-medl.

Formand: Erik Jensen tlf. 40 22 27 71 - erikjensen6240(a)gmail.com.

Tilmeldinger: kl. 8-10 til Erik Jensen. Fordeling af pladser efter først til mølle-princip

26. oktober kl. 14: Foredrag på center Royale v/Kalli Christensen om 2 år i Nigeria i Afrika som håndværker i årene 1999-2001, samt udflugter, jagt m.m. Pris 65 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding senest 23. okt.

8. november kl. 14: I samarbejde med Nr. Løgum Seniorer og Sydtrafik: orientering om Flextrafik i Menighedslokalet. De laver rejsekort, husk ID, betalingskort eller MobilePay. Derefter kaffe, kage og orientering fra ældrerådet. Pris 30 kr. Tilmelding inden 25. okt.

24. november kl. 12: En hyggelig julefrokost - Musik v/Jan Callesen på Centralhotellet. I samarbejde med Nr. Løgum Seniorer. Pris 200 kr. ikke-medl. 250 kr. ekskl. drikkevarer. Tilmelding seneste 13. november

EGEN SENIORER

Mødested og -tid: Aktivitetscenteret, hvor andet ej nævnt. Se mere - www.egenseniore.dk

Tilmelding til arrangementer: Formand: Hans Aage Kjeldsen tlf. 51 51 29 14, formand(a)egenseniore.dk - Torben Klyhn tlf. 41 67 33 91, torbenklyhn(a)hotmail.com - Annette Juhler tlf. 51 90 81 99 - Conni Jacobsen tlf. 29 80 23 11, conjac(a)bbsyd.dk - Georg Ernst tlf. 51 43 99 43, gne(a)outlook.dk - Frede Jordt tlf. 20 12 84 68, frede(a)fredebi.dk - Margit Petersen tlf. 23 62 27 07 - margitpetersen16(a)gmail.com - Ingrid Dreier Hansen tlf. 29 66 73 39, idh(a)hotmail.dk

Motionsrummet i Aktivitetscenteret - Egen Seniorer. Pris 300 kr./år. Åbent hver dag kl. 7.-21.30, torsdag dog 11-21.30. Kontakt Torben Klyhn

Tirsdag og onsdag kl. 9-11.45: Kortspil,

Whist og Rommy - Kontakt Georg Ernst

Hver tirsdag og onsdag kl. 9-11.45: Dastue. Sidste gang 12. og 13. december - Kontakt Frede Jordt

Hver tirsdag og torsdag kl. 13.30: Krolf (hvis vejret tillader det) på banerne v/Aktivitetssentret - Kontakt Conni Jacobsen

Hver torsdag kl. 10: Gåtur ca. 6 km. starter v/Aktivitetssentret i samarbejde med Ældre Sagen. Kom og vær med - Kontakt Hans Aage Kjeldsen

3. november kl. 19: Vinsmagning - Kontakt Torben Klyhn

12. november kl. 14: Hyggeeftermiddag med kaffe og kage hos Risa - Kontakt Hans Aage Kjeldsen

17. november kl. 14: Minilotto - Kontakt Margit Petersen

Fredagscafé kl. 14: 24. november - 15. december - Kontakt Hans Aage Kjeldsen

5. december kl. 14: Bylotto - Kontakt Torben Klyhn

HELLEVAD-EGVAD PENSIONISTFORENING

Vi tilbyder vores medlemmer en cykeltur med vores Duo cykel. Kontakt cykelpiloterne: Solveig Petersen Spanger tlf. 28 90 37 62, August Lund tlf. 31 40 54 33, Gunnar Hansen tlf. 21 29 93 13, Birgit Christensen tlf. 26 70 92 51.

Ikke-medl. betaler 50 kr. ekstra pr. arrangement/ture

Mandage kl. 14.30 og onsdag kl. 9.30: Krolf

Onsdage kl. 9.30: Kortspil i "Butikken", når der ikke spilles krolf mere

23. november: Kartoffelmelsfabrikken i Toftlund. Rundvisning både inde og ude (der er en del trapper). Fornuftigt påklædning og forøj på og ingen smykker. Afg.: Butikken kl. 14.30

7. december kl. 12: Afholder Kløver Es Senior Julefrokost

12. december kl. 14: Juleafslutning i kirken, derefter kaffe i Konfirmandstuen. Medbring en pakke til ca. 25 kr.

HOSTRUP SENIORER

Mødested: ingen fast - se program. Formand: Ernst Fries - tlf.: 29 85 44 70 - friesenborg(a)hotmail.com.

Hver tirsdag kl. 10.30 - 11.30: Stolegymnastik på Jejsing Friskole

Hver den 1. onsdag i måneden kl. 10.30-13: Unnenlaug på Jejsing Friskole

Hver torsdag kl. 14-16: Krolf v/krolfhytten - afslutning 26. oktober

19. november: Julefrokost

NR. LØGUM SENIORER

Mødested: Menighedslokalet Nørregade 7, Løgumgårde, hvor andet ej nævnt. Kontingent: 100 kr./år - kontakt: formand Kirsten Damm på tlf. 20 40 95 32. Mobilepay: 76 01 85.

Tilmelding: til alle ture og arrangementer til Ole Beck tlf. 23300161 - gildam(a)bbsyd.dk, Sigrid Christiansen tlf. 74 74 36 46/20 33 65 46 - sigrid40(a)hotmail.dk

Hver fredag kl. 10-11: Stolemotion (undtagen 3. nov.) Vi afslutter med en kop kaffe og en snak.

24. oktober kl. 12: Syng med H.C. Eichner på Kløver Es. Pris 125 kr. Tilmelding inden 16. oktober

25. oktober kl. 18: Fællesspisning for hele Sognet. Mød op og få en god "unnen" og et hyggeligt samvær. Pris 50 kr./voksne - 25 kr./børn. Hjælpere til madlavning modtages gerne! Tilmelding inden 23. oktober, max. 60 deltagere.

1. november kl. 14: Pakkebanko: Hver deltager medbringer en pakke til 20-30 kr. Kort koster 5 kr. pr. /stk., foreningen giver kaffen.

8. november kl. 14: Danske Seniorer Løgumkloster og Nr. Løgum Seniorer arrangerer i samarbejde med Sydtrafik orientering om Flextrafik. De laver rejsekort, så husk ID med, betalingskort el. MobilePay. Derefter orientering fra Ældrerådet med kaffe og kage. Pris 30 kr. Tilmelding inden 25. oktober

22. november kl. 14: Vi laver juledekorationer sammen. Du medbringer selv skåle, lys og materiale o.a. Pris 30 kr. for kaffe og kage. Tilmelding inden 20. november

24. november kl. 12: På Centralhotellet: Vi siger god jul til hinanden, med en hyggelig julefrokost og musik v/Jan Callesen. Pris 200 kr. - Ikke-medl. 250 kr. ekskl. drikkevarer. Tilmeldingsfrist 13. november

SKÆRBÆK SENIORER

Mødested og udflugtsstart: Aktivitetshuset SEA, Søndervang 1, 6780 Skærbæk – find os på Facebook. Formand: Arne Lønborg, tlf.: 74 75 43 43/21 74 43 00 - arneloenborg(a)dukamail.dk.

Tilmelding til arrangementer: Anna Bruun 21 55 18 03 el. gaansager(a)gmail.com

Tilmelding til rejser og udflugter: til formanden – betaling for ture på kto.nr. 9839 885 024 4341. Ikke-medl. er velkomne, deltagerpris: 50 kr. ekstra pr. gang.

TOFTLUND SENIORER

Mødested og -tid: Æ Træfpunkt – kl. 14, hvor andet ej nævnt. Formand: Andreas Jensen – tlf. 21 76 24 55, zopeoga(a)hotmail.com

24. oktober: Foredrag om ritualer ved begravelse gennem tiden v/Kaj Møller

21. november: Kørelærer Karl-Erik Kristensen fortæller om nyheder i trafikken

5. december: Adventshygge

KREDS TREKANTEN

Kredsformand Bent Ginnervskov Jensen
Tlf. 23 23 24 49 - bentkolding(a)stofanet.dk

BREDSTEN-BALLE SENIORER

Mødested og -tid: Café Blicher, hvor andet ej nævnt, pris 60 kr./ikke-medl. 75 kr.

OBS: ingen kortbetaling i foreningen og Café Blicher. Der kan betales med MobilePay 31 36 33 i foreningen. Ved transportproblemer til og fra arrangementer: kontakt bestyrelsen. Tilmelding er bindende.

16. november kl. 14: Familien på farten. Besøg af familien fra Give, der fortæller og viser billeder fra deres tur i Canada og Alaska. Tilmelding til Svend tlf. 40 55 19 40 senest 9. november

DANSKE SENIORER FREDERICIA

Senior-bygger: vi mødes hver dag på værkstedet ud i Bakkehuset v/ Madsby Legepark og bygger og reparer huse til Den Historiske Miniby. Har du tid og lyst, så kig ned og få en snak. Kontakt Erik Schmidt på tlf. 22 17 47 48

Torsdag kl. 10-11: Badeland og vandgymnastik, kontakt Peter Nielsen tlf. 42 20 18 49. Kontingent pr. kvartal 600 kr.

Bowling tirsdag: kl. 10-11.30 Har du lyst til at prøve, kontakt: Orla Pedersen tlf. 20 10 47 03 - Ingrid Nielsen tlf. 61 38 57 37. Kontingent pr mdr. 180 kr.

DANSKE SENIORER ØDSTED-JERLEV

Mødested og -tid: Brunmosehallen kl. 14, hvor intet andet er oplyst.

Tilmelding: Betty Nickelmann tlf. 20 13 21 37 eller Karen Marie Jensen tlf. 26 98 39 85.

1. november: Bankospil

18. oktober: Pasgårds Tøjservice viser sin store tøjkollektion frem

23. november: Bustur til Politiskolen i Vejle med kaffe og lagkage på Bindeballe Købmandsgård og rundvisning på Politiskolen. Max. 30 pers. Pris 150 kr. Tilmeldingsfrist 8. november. Opsamling kl. 13

29. november: Adventsmøde v/præst Tove Bjørn Jensen med gløgg, æbleskiver og kaffe. Pris 50 kr.

13. december kl. 13: Julefrokost med Amerikansk lotteri, kaffe og småkager. Vi afregner hver især med Carsten. Tilmeldingsfrist 6. december

FLORAKLUBBEN KOLDING

Mødested og -tid: Floraklubbens Dagcenter, Ny Vestergade 8 – arrangementer kl. 13, hvor andet ej nævnt.

Se mere: www.floraklubben.dk

Åbningstider: mandag-tirsdag og torsdag-fredag kl. 9-16

Hver mandag kl. 13.30: Stolegymnastik/ yoga

Hver onsdag kl. 10: Gåtur

Hver torsdag kl. 10: Kortspil

Hver torsdag kl. 13.30: Strikkehold

17. oktober kl. 13.30: Spil kegler

18. oktober: Nyt fra Region Syddanmark

25. oktober kl. 9.30: Højskoledag

LUNDERSKOV PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetshuset, hvor andet ej nævnt. Formand: Hans Erik Kloth 23 96 11 84 – mail: hanskloth(a)mail.dk.

Bowling kl. 14: hver onsdag i Bowl 'n' Fun i Kolding

Banko kl. 13: 16. oktober - 20. november - 18. december

Banko kl. 13: 6. november - 4. december:

Spilles om ænder

11. december kl. 12: Julehygge m/amerikansk lotteri og musik v/Jørn Vind - 2 stk. smørbrød og 1 genstand, kaffe og svesketærte. Tilmelding fra 15. november - 4. december til Kirsten tlf. 27 64 53 10 (begrænset antal 72 pers.)

NORDBO SENIORER, FREDERICIA

Mødested: Nordbo Huset, Sonnesvej 112, Fredericia, hvor andet ej nævnt – se www.nordboseniorer.dk - mail: kontakt(a)nordboseniorer.dk. Årskontingent: 200 kr./pers. Seniorklubben er åben for alle interesserede seniorer i Fredericia. Forperson: Marianne Nystrup, tlf. 20 84 71 39 - mail: formand(a)nordboseniorer.dk.

Kasserer: Bjarne Dueholm tlf. 22 60 81 00 - mail: kasserer(a)nordboseniorer.dk

Kontaktpersoner: Ane Margit tlf. 25 34 76 72, anesonnesvej(a)gmail.com - Birthe tlf. 61 68 80 17, birhansen(a)live.dk - Bent Iversen tlf. 23 80 83 05 - Karin Thomsen tlf. 21 47 53 08.

Bogroelen: i datastuen her kan du gratis bytte bøger eller aflevere bøger du ikke selv bruger mere!

Spis sammen kl. 17.30-20: 25. oktober – 29. november: 2 retter mad og et glas øl, vin eller vand. Pris 50 kr. Kontakt Birthe tlf. 61 68 80 17 - birhansen(a)live.dk.

Mandeklubben "Os der sparker dæk" - Se program på hjemmesiden. Mere info: kontakt Bjarne Dueholm.

Tirsdage kl. 9.30: Håndarbejde og hygge - Kontakt Ane Margit.

Tirsdage kl. 14: Tirsdagsklubben - Kontakt Karin Thomsen.

Onsdage kl. 18: Cykelture - kontakt Bent Iversen.

Torsdage kl. 10: Traveture – vælg mellem lille og stor tur. Kontakt Bent Iversen.

Torsdage kl. 13: "bevar DIG vel" - Kontakt Ane eller Birthe.

Søndage kl. 10 Ugebrev: indlæg sendes til Bjarne Dueholm på mail, tlf. el. sms.

26. november kl. 12: Teatertur til Aabyhøj - Kontakt Benny Lauridsen

VAMDRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Party Land Nørregade 15, hvor andet ej nævnt.

Tilmeldinger: til Annette tlf. 20 82 21 59

Banko: 1 og 3 onsdag i mdr. kl. 14.

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Syddanmark, Jylland:
Connie Lassen, tlf. 20 48 17 12,
col(a)danske-seniorer.dk

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

VIND MED SENIORBLADET

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



Udstationeret
af Ejler Holt, *Forlaget Mellemgaard*.

Ejler Holt tager i bogen læseren med rundt i verden og fortæller levende og med lune om sine

mange – ofte meget personlige – oplevelser med og uden familie under sine udstationeringer: sjove, dramatiske, vovede, farlige, groteske, rørende.

Hans erindringer understreger, at selv om man er en helt anonym og i offentligheden ukendt dansker, kan man godt have levet et oplevelsesrigt og spændende liv.

Gennem bogens fem dele beskriver han, hvordan han har oplevet mennesker, leveforhold, arbejdsopgaver, kulturer og klima i meget forskellige dele af verden: Fjernøstens og Afrikas tropiske forhold, Mellemøstens muslimske kultur og det centralasiatiske højlands barske livsvilkår.

Bogen er udgivet med støtte fra Velux Fonden - Aktive ældre.

Om forfatteren

Ejler Holt (f. 1945) er uddannet som maskiningeniør fra Odense Teknikum i 1969. I løbet af sin 42 år lange erhvervskarriere var han udstationeret i kortere og længere perioder i Indonesien, Nigeria, Kuwait, Mongoliet og andre spændende, eksotiske lande.

I 19 år var han bilinspektør med opgaver inden for rekonstruktion af færdselsuheld, indretning af invalidebiler etc. Han sluttede sin karriere i 2011 som projektleder i maskinindustrien.

Vind bogen

Alt, du skal gøre, er at sende et postkort eller skrive på bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk kortet "Bogkonkurrence – Udstationeret". Husk at skrive din egen postadresse, så vi kan sende bogen til dig, hvis du skulle være så heldig at vinde. Eller send en mail til vind@danske-seniorer.dk – og skriv bogens titel i emnefeltet.

Vi skal have dit postkort eller din mail *senest 8. november 2023*.

Foto:
Sixteen
Miles Out /
Unsplash

TILMELD DIG NYHEDSBREVET OG FÅ MERE UD AF DIT MEDLEMSKAB!



Du får tilbud om ekstra rabatter* – links til konkurrencer og lodtrækning om billetter til forskellige oplevelser ... og vigtig viden for dig som senior. Og er du glad for koncerter, er det også her, du først læser om Danske Seniorers koncerter.

Tilmeld dig og vælg nyhedsbrev her:
www.danske-seniorer.dk/nyheder

*) Vores samarbejdspartnere har ofte hurtige tilbud til dig som medlem, som ikke kommer i bladet.



VI HJÆLPER HINANDEN

Hoved-
staden &
Sjælland

Jylland
& Fyn

Bornholm

Medlems-
foreninger

OBS: Medlemsforeninger får automatisk tilsendt nyhedsbrev til MEDLEMSFORENINGER (hver måned) og BESTYRELSESHJÆLPEREN hvert ½ år.



BLIV EN DEL AF FÆLLESSKABET

Vi hjælper hinanden til et bedre & sjovere seniorliv



Du kan blive personligt medlem af Danske Seniorer eller blive tilknyttet en af vores 400 medlemsforeninger.

For dig som enkeltperson

Du kan blive personligt medlem for kun 150 kr./år – og hvis din ægtefælle/partner også vil være medlem, betaler I kun 200 kr. pr. år. Så får du bl.a. SeniorBladet direkte i postkassen 6 gange om året.

VIL DU VÆRE MEDLEM I EN KLUB, FORENING ELLER KOR i Danske Seniorer, betaler du kontingent til foreningen.

Find den rigtige forening for dig på danske-seniorer.dk – der kan du også skrive direkte til foreningen, klubben eller koret.

Det får du som medlem

- ▶ Medlemskort, der giver adgang til rabatter og tilbud på oplevelser, overnatning, restaurantbesøg og meget andet
- ▶ et fællesskab med andre seniorer
- ▶ SeniorBladet 6 gange om året
- ▶ nyhedsbrev med nyheder, medlemstilbud, konkurrencer og koncerter
- ▶ Den lille gule håndbog – nyttig viden om din økonomi
- ▶ adgang til kredsenes arrangementer.

For jer som klub, kor eller forening

I får bl.a.:

- ▶ Medlemskort med adgang til rabatter og tilbud til alle medlemmer
- ▶ GDPR-sikkert medlemssystem
- ▶ SeniorBladet til alle medlemmer
- ▶ gratis side på danske-seniorer.dk og i Foreningernes Kalendar i SeniorBladet
- ▶ nyhedsbreve med vigtig viden om nye love & regler for foreninger samt Bestyrelshjælperen 2 gange om året
- ▶ Koda-afgift for egne arrangementer betalt
- ▶ mulighed for at søge ISOBROs Lokalforeningspulje
- ▶ forkøbsret til Danske Seniorers store koncerter.

Kontakt vores organisationskonsulenter for mere info.

Institutioner kan også blive medlem

Institutioner kan også blive medlem: I får 10 eksemplarer af SeniorBladet leveret på adressen og 10 medlemskort med adgang til rabatter og tilbud. Kontingent: 1.500 kr./år.

Alle kan få indflydelse

Alle medlemmer, foreninger, kor og institutioner har et antal delegerede på Danske Seniorers kongres.

www.danske-seniorer.dk