

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 12. ÅRGANG · NR. 2 · APRIL 2024

SENIOR BLADET



SIDE 12

Hvem er Mette
Kierkgaard?

SIDE 14

Tema: 3 x 10
minutter om
dagen er nok



REGION
NORDJYLLAND
OG MIDTJYLLAND



VI HJÆLPER HINANDEN

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

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

Jyllandskontoret
Klostergade 37, 3. sal
8000 Aarhus C
Åbent: onsdag kl. 10-14

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. 3 2024
udkommer 30. maj
Deadlines: Redaktion: 14/4 2024
Foreningernes kalender: 23/4 2024

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) eller på mail til billetmrk@danske-seniorer.dk

Annoncer
Vendemus ApS
Mads Tjærby
mads@vendemus.dk
Telefon: 72 22 70 80
Bookingdeadline til nr. 3 2024: 23/4 kl. 8

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
45.000

ISSN
2246-0136



ET LIV PÅ EGET ANSVAR

Der sker meget igennem livet, vi ikke – eller kun i ringe grad – kan tage det fulde ansvar for. Vi risikerer at blive ramt af uheld eller sygdomme, som vi ikke selv er skyld i og risikoen stiger med alderen. Og det, som sker i starten af livet og som betyder allermest, har vi overhovedet ingen indflydelse på. Vi bestemmer ikke, hvem der skal være vores forældre, hvor i verdenen, vi bliver født eller hvornår. Tænk, hvilke forskelle det gør. Det er vilkår, som vi hverken har indflydelse på eller kan ændre, men skal lære at leve med.

Når det er sagt, er der stadig meget tilbage, vi selv kan påvirke, og sjovt nok synes mulighederne størst, når vi er gået på pension. Som børn havde vi vores forældre, i børnehaven havde vi pædagoger, i skolen havde vi lærere som fortalte, hvad vi skulle. På arbejdspladsen var der ledelse, opgaver, retningslinjer og overenskomster.

Det er noget helt andet, når man er gået på pension. Her er der ikke længere nogen klar struktur, ingen forventninger, ingen opgaver, der er givne. Der sker kun det, man selv skaber og tager ansvaret for. Det lyder måske godt, men helt enkelt er det slet ikke.

Der er masser af tilbud og muligheder. Mange finder glæde og en ny mening i foreninger. Deltager i frivilligt socialt arbejde, går på kurser. Bruger mere tid med familie og venner. Passer børnebørn. Hjælper en syg ven, nabo eller ægtefælle. Rejser. Tager på højskole. Får kæledyr.

Nogle vælger at fortsætte på arbejdsmarkedet og kan gøre det nu, hvor der er højkonjunktur og stor efterspørgsel efter arbejdskraft.

På en måde burde det være nemt, med alle de muligheder, men faktisk er der mange, især mænd, som går lidt i stå, når pensionen går i gang. Man bliver nemt lidt for passiv, sidder lidt for meget og mangler måske inspiration og en tro på, at man kan blive ved med at være aktiv og gøre gavn i fællesskaber med andre, selv om man ikke længere er på arbejdsmarkedet.

I Danske Seniorer anbefaler vi, at kommuner, virksomheder og pensionskasser afholder kurser for kommende pensionister, som hjælper dem videre, men ved at det desværre kun sker i begrænset omfang.

I dette nummer af Seniorbladet har vi artikler med inspiration til, hvordan vi kan hjælpe os selv med fysiske aktiviteter, som gavner både balance, muskelstyrke og hjernens udvikling.

God læselyst.

Med venlig hilsen

Per K. Larsen,
Landsformand



INDHOLD



Foto: Les Kåner / sm.dk

SIDE 12

Hvem er ældreminister Mette Kiergaard og hvorfor gik hun ind i politik?

4 Kort nyt & Nyt om DS

6 Hvem er bedst til at samarbejde med lokalsamfundet?

Nu kan du indstille din favorit til titlen Danmarks bedste plejehjem og prisen på 20.000 kr.

10 Danske Seniorer mener

Bedre vilkår for seniorforeningerne!

12 Fra familiechef til ældreminister

Interview med ældreminister Mette Kiergaard

14 Selv en lille indsats kan måles i leveår

Tema: Selv små skridt holder krop og hjerne i balance

16 Træningsmakkere gør forskellen

Tema: Selv små skridt holder krop og hjerne i balance



Her er alder ingen hindring for sved på panden i godt selskab.



Det er så nemt! "Man kan næsten ikke gøre noget forkert", siger Kai Kruchov om foreningsfordelen: Simpelt Regnskab.

17 Selvtræning er også en mulighed

18 Knud Rohde er "bidt af en gal helikopter"

Læs om når den ene idé tager den anden

21 Forening fejrer Frello

Kunstmaleren ville være fyldt 100 år i år og Outrup-Henne Seniorforening inviterer på billed-travetur i malerens fødeby Outrup

22 Simpelt Regnskab er så nemt!

I Hjørring er de vilde med denne foreningsfordel

26 Seniorjura

Det skal du vide om familielån

28 Medlemsfordele

30 Rejsehjørnet

32 Vind med SeniorBladet

35 Find fordybelse i craft og kreative sysler

Nyt fra Tisvilde Højskole

36 Krydsord

38 Billet mrk.

40 Foreningernes kalender



Forsiden:
Bevæg dig og bevar
et bedre helbred.

Foto: Freepik.com

KORT NYT



Foto: djobdalen / Freepik

OPSKOLING SKAL OGSÅ GIVE RET TIL TIDLIG PENSION

Regeringen vil ændre reglerne, så opskolingsperioder tæller med på lige fod med arbejde, når man skal afgøre, om en borger har ret til tidlig pension.

I dag har man ret til tidlig pension (Arne-pension) og kan trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet et, to eller tre år, før man når folkepensionsalderen, hvis man er født mellem 1955 og 1966 og har arbejdet i henholdsvis 42, 43 eller 44 år. Mens fx perioder med arbejdsløshed og deltidsjob tæller med i opgørelsen, tæller hverken opskoling eller fuldtidspraktik med. Det rammer bl.a. ansatte med en forældet sygehjælper-uddannelse, der har opskolet sig til social- og sundhedsassistent.

Lovændringen, der fremsættes af beskæftigelsesminister Ane Halsboe-Jørgensen, skal gælde fra 1. august.

Fra samme dato og året ud vil borgere født mellem 1. juli 1957 og 31. december 1962, der har fået afslag på ansøgning om Arne-pension, fordi opskoling ikke tæller med, kunne få genoptaget deres sag.



PENSIONISTER FÅR 2 ÅRSOPGØRELSE

Årsopgørelsen fra SKAT kom i marts – den anden kommer i juni fra udbetaling Danmark. Og begge årsopgørelser bør læses grundigt.

Ret SKAT senest 1. maj

Fristen for at rette årsopgørelsen fra SKAT er 1. maj 2024. Oplyser du rettelser inden fristen, og skal du have penge tilbage i skat, vil du få dem udbetalt hurtigere. Det sker automatisk.

Skal du betale restskat, er fristen for indbetaling af restskat uden procenttillæg er 1. juli 2024.

Årsopgørelse fra Udbetaling Danmark

Årsopgørelsen fra Udbetaling Danmark henter bl.a. data fra årsopgørelsen fra SKAT og viser om du har fået det rigtige i pension ud fra SKATs oplysninger.

Derfor er det også vigtigt, at du er på forkant og tjekker, at årsopgørelsen er rigtig. Det gælder især når du

- ▶ er stoppet med at arbejde i løbet af året
- ▶ arbejder ved siden af folkepensionen
- ▶ tjener mere eller mindre på arbejdet
- ▶ ikke længere betaler ind til privat pension
- ▶ har fået hjælp til arbejder i hus og have som er fradragsberettigede



2 HOSPITALER GÅR SAMMEN OM AFDELING FOR ÆLDRESYGDOMME

Hvidovre og Amager Hospital har fra 1. januar fået en Afdeling for Ældresygdomme, hvor ældre patienter typisk med flere sygdomme kan blive indlagt og behandlet.

Geriatere (specialister i alderdommens sygdomme) kan desuden sparre med andre specialer på hospitalet om behandling af patienterne. Der er cirka 150 ansatte på afdelingen, heraf 40 læger.

NYT OM DS

VELKOMMEN TIL TO NYE FORENINGER

Vi byder velkommen til *Seniorrådet Glostrup* og til *Sløjfens Venner Amager*. Velkommen til masser af fordele for jer som forening og for jeres medlemmer.

LUKKEDAGE I MAJ OG JUNI

Danske Seniorers kontorer og Rejsehjørnet holder lukket 1. maj, fredag efter Kr. himmelfart – 10. maj – og på Grundlovsdag – 5. juni.

FØLG DANSKE SENIORER PÅ FACEBOOK



Vidste du, at Danske Seniorer er på Facebook? Giv et "synes godt om" så går du aldrig glip af fede konkurrencer og spændende nyt fra alle hjørner af landet.

BANKOREGLER

Der har hele 3 gange været inviteret til "afsluttende møde" i forligskredsen om bankoreglerne. Men der er stadig ikke vedtaget noget.

Det, der ligger på bordet, ser godt ud for vores medlemsforeninger, men... gevinstreglerne er de samme som i dag, pengepræmier og gavekort må være maks. 200 kr. Den grænse vil Danske Seniorer have hævet, da den er ikke blevet justeret de seneste 5 år.

Og vi håber fortsat på, at de kommer frem til at også ikke medlemmer må

NU KOMMER SENIORBLADET SAMMEN MED REKLAMERNE

Med den nye postlov er det blevet dyrere at sende medlemsbladet ud med posten. Vi har derfor skiftet distributør. Det betyder, at bladet fremover omdeles sammen med reklamerne. Det leveres også, hvis du har sagt nej tak til reklamer. Omdelerne er på tur i et par dage op til leveringsdatoen. Nedenfor kan du se, hvilken dag du senest skal have modtaget dit blad.

SeniorBladet omdeles:

- ▶ Nr. 2: torsdag 4. april
- ▶ Nr. 3: torsdag 30. maj
- ▶ Nr. 4: torsdag 8. august
- ▶ Nr. 5: torsdag 3. oktober
- ▶ Nr. 6: torsdag 4. december

Er det ikke leveret, skal du hurtigst muligt klage via linket på danske-seniorer.dk under SeniorBladet. Distributøren eftersender indenfor de første 14 dage.



spille med ved bankospil i foreninger som vores – dvs. i frivillige foreninger.

Og på, at der er et svar, når dette blad udkommer. Vi vil orientere om

aftalen i foreningsnyhedsbrevet og bestyrelseshjælperen, så snart der er en aftale.



Foto: Freepik

HVEM ER BEDST TIL AT SAMARBEJDE MED LOKALSAMFUNDET?

Danmarks bedste plejehjem er Danske Seniorers lille aktion for, at det bliver de plejehjem, der gør en god og solid indsats for det gode liv – også på plejehjemmet – der får lov til at dominere billedet af, hvordan det er at være beboer på et plejehjem.



Vi vil trække de gode eksempler frem i lyset – hvert år med et nyt fokus.

Der er æren og en pengepræmie på 20.000 kr. til en fælles oplevelse på højkant.

Årets fokus: Lokalsamfund

I 2024 skal det handle om plejehjemmets samspil med lokalsamfundet. Det handler om samarbejde med frivillige, med foreninger og med lokalsamfundet generelt – fx den lokale skole, spejderne eller andre lokale kræfter.

Kort og godt: i år efterlyser vi eksempler på, hvordan plejehjem og lokalsamfund hjælper hinanden – med stort og småt.

Indstil din favorit

Du kan som medlem af Danske Seniorer fra i dag indstille din favorit på danske-seniorer.dk. Flere kan indstille samme plejehjem. Både personer, foreninger og institutioner kan indstille en favorit til prisen.

Portalen er åben frem til og med 2. juni. Derefter går vi i gang med at læse alle indstillinger og udvælge de bedste. Vi tjekker bl.a. tilsynsrapporter, smileys og sygefravær.

Se de indstillede i juni

Alle indstillede plejehjem vil snarest efter fristen være at finde på vores hjemmeside.

Blandt alle, der slipper igennem nåleøjet, vil der blive udvalgt en håndfuld i hver region. Det er fra denne liste, hovedbestyrelsen nominerer det bedste plejehjem i hver region.

De nominerede offentliggøres

27. september

De fem nominerede overraskes med et besøg den 27. september. Det er også dagen, hvor der åbnes for afstemning på nettet.

Afstemning på nettet

Afstemningen åbnes 27. september og vil være åben til og med 31. oktober. Alle med en mailadresse kan deltage i afstemningen.

Vinderen kåres i november

Fredag 8. november er den store dag, hvor spændingen udløses og vinderen af årets afstemning kåres.



Foto: Freepik



Døjer du med vand i kroppen?

Bliver benene hurtigt trætte, når du går eller står i længere tid? Er fødderne tunge, og er det måske ligefrem svært at passe skoene? Eller føles det som om, du har væske i fingrene? Så kan det tyde på, at du har for meget vand i kroppen.

Kom af med vandet!

Føles benene tunge? Er du træt i kroppen – har du følelsen af at mangle energi?

Du har måske hørt, at landmænd af og til må dræne deres marker for vand efter perioder med meget regn. Det samme kan gøre sig gældende, når kroppen skal af med eventuelt overskydende væske.

Det er helt normalt. F.eks. hvis du står meget op eller sidder stille gennem længere tid. Her kan du opleve en følelse af tungthed – særligt i benene. Du er måske også mere træt og mangler energi...

Naturens hjælp til at "dræne" kroppen

Med produktet Hydrolet kan du få planternes hjælp til at støtte kroppens udskillelse af vand

sammen med de affaldsstoffer, kroppen ikke skal bruge. Du får hjælp til at bevare en normal vandladning, mindske følelsen af tunge ben og få mere energi. Ingredienserne giver dig også et bidrag til kredsløbet i de små blodkar og til at vedligeholde et normalt blodtryk. Nøgleordet er den gode balance af væskerne i din krop.



Udrensning og væske i kroppen

Vand er afgørende for, at processerne i din krop fungerer. Det hjælper med at transportere næringsstoffer ud til cellerne og fjerne affaldsstoffer.

Faktisk består din krop af 60 % vand. Noget vand danner kroppen selv, andet vand indtager vi og udskiller via urinvejene. For at dette kan ske på den optimale måde, har vi brug for, at nyrerne renser blodet for affaldsstoffer, så vi kan udskille dem, når vi urinerer. Sådan fungerer den normale nyrefunktion.

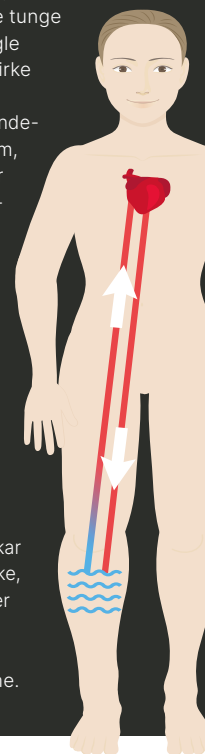
Hydrolet indeholder et ekstrakt af agerpadderokke, som støtter nyrernes evne til at udskille væske og dermed affaldsstoffer.

Læs mere på wellvita.dk

Væske i vævet

Når væske trænger ud i vævet fra dine blodbaner, er det en helt normal og nødvendig ting. Væv og celler har brug for væske, ilt og næring. Men sommetider bliver væske fanget i vævet. F.eks. når du står op eller sidder ned gennem længere tid. Det kan give tunge ben og i nogle tilfælde påvirke blodtrykket.

Hydrolet indeholder kalium, der bidrager til at vedligeholde et normalt blodtryk. Tabletterne er derudover tilsat et koncentrat af hibiscus, der støtter kredsløbet i de små blodkar samt majssilke, der medvirker til at støtte udskillelsen fra urinvejene.



Prøv Hydrolet med 50 % rabat

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

Kun 149 kr. (inkl. fragt 188 kr.)
90 tabletter. 1 måneds forbrug

RING: 82 30 30 40

Hverdage kl. 8-16

Kundeservice er altid klar med gratis råd og vejledning.

WEB: wellvita.dk

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

★ Trustpilot
Over 10.000 anmeldelser

wellvita
Energivej 4, 6700 Esbjerg



Bibbi smed støttestrømperne

Bibbi er ejer af et gartneri og en travl kvinde.

I perioder var fødderne så trætte, at hun måtte gå med støttestrømper for at klare dagens strabadser, fortæller hun. Hjælpen fandt hun pudsigt nok i planteriget.

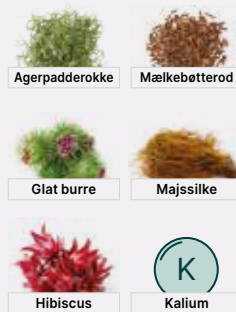
Efter nogle uger med Hydrolet-tabletterne blev fødderne ikke trætte nær så ofte, og et par måneder senere pakkede Bibbi støttestrømperne væk.

- Resultatet var meget bedre, end jeg havde forestillet mig, smiler Bibbi.



Kundehistorier på wellvita.dk

Agerpadderokke i Hydrolet støtter nyrernes evne til at udskille væske og dermed affaldsstoffer. **Glat burre**, som fremmer udskillelsen af væske via nyrerne, og **hibiscus**, der bidrager til kredsløbet i de små blodkar, kan medvirke til at mindske følelsen af tunge ben og hjælpe med at styrke kroppen og få mere energi. Hydrolet er i øvrigt tilsat **mælkebøtterod** og **majssilke** samt **kalium**, som bidrager til at vedligeholde et normalt blodtryk.



Brugere udtaler:

SMERTEFRI

"Efter 30 år med rygsmerter og besvær med at komme ud af sengen, købte jeg en Helsetop-madras. Efter blot 2 mdr. havde jeg ikke problemer med at komme ud af sengen længere. Mærkede bedring fra dag til dag og blev smertefri. Efter ca. 1/2 år lindrede det også gevaldigt på mine gamle problemer i fingrene, før havde jeg konstant ondt i ledende og var hævet omkring knoerne. Jeg vil meget nødtigt undvære underdynen og anbefaler Helsemadras til alle med ryg- og smerteproblemer."

SMERTER - FULDSTÆNDIG VEKI

Voldsomme skuldersmerter har for mig været en plage gennem flere år. Jeg ofrede mange behandlinger ved massør og fysioterapeut uden resultat. Med Helestopamadrassen mærkede jeg i starten en snurrende fornemmelse i kroppen. De pinefulde smerter aftog, og efter 5 måneder var jeg helt smertefri - Fantastisk!

FRI FOR SOVNPROBLEMER!

Vi er i 60'erne og har pga. smerter i knæ, nakke og ryg haft problemer med at få sovet ordentligt og være rigtig udhviledt om morgenen. Vi købte pga. skepsis blot én helsemadras. Min kone var efter fjorten dage ikke i tvivl. Det gav hende en betydelig bedre nattesøvn. Jeg købte derfor også en Helsemadras og måtte erkende, at også min søvn føltes meget dybere; jeg følte mig meget bedre udhvilet om morgenen. Vi er ret begejstrede og har anbefalet Helsemadrassen til venner og bekendte.

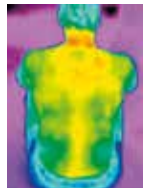
FRI FOR SPÆNDINGER!

"Med tendens til at sidde forkert med skuldrene, har jeg altid haft meget spændingshovedpine. Med Helsetopmadras gik det meget hurtigt over, jeg kunne med det samme mærke, at der skete noget. Også mine ofte anspændte og smertende knæ kommer hurtigt til at slappe af på topmadrassen."

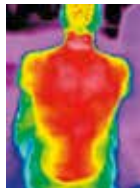
Du kan også

mod smerter, stivhed og søvnløshed!

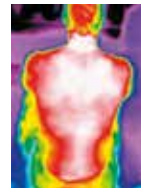
Magnetterapi anvendes mod symptomer som kan bedres, såfremt kredsløbet forbedres. Et godt kredsløb giver varme, transporterer ilt og næring hen til cellerne, og affaldsstoffer ud gennem bl.a. urinen!



Før brug af Magneto-Text



Efter 7 min. brug af Magneto-Text

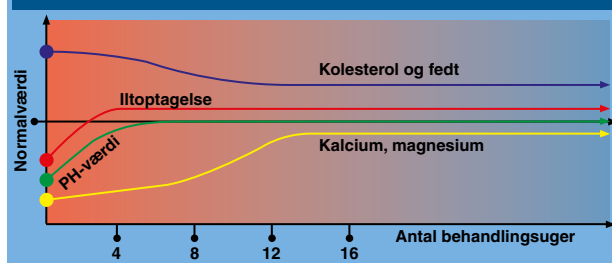


Efter 15 min. brug af Magneto-Text

Forbedret kredsløb med Helsemadras

Her ses 3 termografiske fotos. Det er den forøgede blodcirkulation der forårsager de højere temperaturer - ikke magnetterne. Magnetterne kan ikke helbrede, men de kick-starter brugerens selvhelbredende kræfter.

Magnetfelt-terapiens indvirkning på blodet



Garanti

Vi garanterer, at magnetterne i HelseTopmadrassen virker, og beholder effekten i mindst 30 år.

Suveræn hjælp til smerter og stivhed!

De fleste mennesker har nogle skavanker og gener, som de gerne vil være fri for. Nogle af disse problemer skyldes gamle skader, arv eller forkert brug/belastning af kroppen osv.

HelseTopmadrassen er en magnetisk madras med anti-mide og anti-bakteriel effekt, som har en stor sundhedsmæssig indflydelse.

blive rask !



Gratis
smerteplaster!

Sådan virker HelseTopmadrassen

Magnetterapi virker først og fremmest ved, at den forbedrer blodcirkulationen og blodets evne til at transportere ilt. Dette vil du mærke med det samme, ved at kroppen bliver behagelig varm og veloplagt. Magnetterapien påvirker jernatomerne i dit blod, hver gang dette passerer over magnetfelter. Denne påvirkning gør, at blodet hurtigere kan transportere ilt og næring rundt og affaldsstofferne væk. Efter blot få dage er kroppen i fuld gang med at udskille flere affaldsstoffer end før. Dette kan du mærke ved at urin, sved og andre sekreter kan have en ændret lugt, som igen bliver normal, i takt med at affaldsstofferne forlader din krop.

Magneternes virkning bremses ikke af f.eks. gipsbandage. Bl.a. derfor blev magnetterapi i 1979 godkendt i USA. Bibliotekernes databaser er fyldt med oplysninger om magnet-terapi!

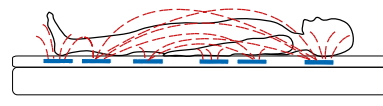
Ny Hovedpude!



- 100% naturlig og allergivenlig
- Fremstillet i bedste latex
- 10 effektive biomagneter
- Lige blød uanset temperatur
- Puden er åndbar
- Perfekt støttende form

HelseTopmadrassen behandler:

- Smertelindring
- Muskelafspænding
- Søvnbesvær
- Øget transport af ilt og næring til cellerne
- Forbedrer kredsløbet
- Fremmer udrensning af affaldsstoffer



BLODET CIRKULERER LETTERE MUSKLERNE AFSLAPPE ØMHEDEDEN REDUCERES SØVNBESVÆR FORBEDRES URINVEJENE BEDRES



Gratis pakke med smerteplastre (værdi 199,-)
Du sparer kr. 1.000 kr.

Pris på HelseTopmadrassen med garanti.

Størrelse 90x200 cm, **1.790 kr.** (inkl. smerteplastre) spar **kr. 1.000,-**
Fås i flere størrelser.

Pude med magneter kun **kr. 690,-** spar **kr. 800,-**

Forsendelsesomkostninger tillægges **kr. 98,-**

**Lynbestilling på www.shopvital.dk
eller bestil på ordre tlf.: 77 34 77 28
og modtag sammen med din bestilling gratis smerteplastre.**

BEDRE VILKÅR FOR SENIORFORENINGERNE!

Måske er det på tide, kommunerne investerer lidt flere kommunale penge til seniorforeninger – det vil gøre en verden til forskel.



Katrine Lester i TV2 News

Danmark er foreningernes land. Fra håndboldklubber og spejdere til seniorforeninger og strikkeklubber spiller de en stor rolle i lokalsamfundene, og på seniorområdet er deres indsats helt uvurderlig for at skabe fællesskaber og aktiviteter for seniorerne.

Måske var det på tide, at kommunerne rent faktisk investerede mere i lokalforeninger?

Sæt højere pris på foreninger

Seniorforeningerne betyder rent faktisk allerede i dag så meget, at politikerne ønsker at indtænke dem endnu mere i ældreplejen – nogle leverer direkte socialt arbejde fx som besøgsvenner, ved at arrangere juleaften for ensomme ældre eller ved at arrangere aktiviteter på et plejehjem.

De fleste seniorforeningers formål er dog først og fremmest at skabe fællesskaber og aktiviteter for seniorer,

og de har derfor en meget stor rolle i det forebyggende arbejde for det gode seniorliv.

Det er en indsats, der ikke altid for alvor sættes pris på – og som ikke nødvendigvis kan måles og vejes. Og som heller ikke skal måles og vejes, for lokalt initiativ og ildsjæle skal ikke bruge deres kræfter på dokumentation og bureaukrati.

Administrativt bøvl spænder ben

Det ved kommunerne naturligvis godt, og mange steder har man et stort blik for, hvordan seniorforeningerne kan spille en større rolle i lokalsamfundet.

Alligevel bliver det sværere og sværere at være forening. Ud over bøvl med love og regler, har de ofte også svært ved at finde lokaler til deres aktiviteter.

Måske er det på tide, at kommunerne gjorde en ekstra indsats for foreningerne – i stedet for kun at fokusere på, hvad foreningerne kan gøre for kommunerne?

Øg § 18- og § 79-midlerne

En hel konkret håndsrækning kunne være at øge de midler, kommunerne hvert år uddeler til foreningslivet. Det er de såkaldte § 18- og § 79-midler. Mens kommunerne skal have en pulje med § 18-midler til støtte for det sociale arbejde, frivillige foreninger leverer, er det valgfrit, om de vil give § 79-midler til det sociale forebyggende arbejde.

Fakta er, at kommunerne her får vir-

kelig meget aktivitet og forebyggelse for få midler. Det er nemlig frivillige, der står for at planlægge og gennemføre aktiviteterne.

Alligevel ser vi desværre, at nogle kommuner skærer i disse midler, eller at de ikke forhøjes i takt med inflationen.

HVAD ER § 18-MIDLER

Efter servicelovens § 18 har kommunalbestyrelsen pligt til at samarbejde med frivillige sociale organisationer eller foreninger, for bl.a. at skabe gode rammer for den frivillige indsats og sikre et bedre samspil mellem de frivillige sociale organisationer og foreningers aktiviteter og de offentlige sociale tilbud.

Kommunalbestyrelsen skal årligt afsætte et beløb til støtte af frivilligt socialt arbejde – den såkaldte § 18-støtte. Kommunen kompenseres tilskud fra staten via bloktilskuddet, der årligt reguleres med pris- og lønudviklingen. Det er ikke i loven fastsat, hvor stort et beløb den enkelte kommune skal afsætte til økonomisk støtte til frivilligt socialt arbejde. Det forudsættes dog generelt, at kommunerne samlet set anvender tilskuddet til det frivillige sociale arbejde.

Det er sjældent fordi, kommunalpolitikerne ikke holder af deres seniorforeninger, men fordi økonomien er stram, og kortsigtede behov for budgetoverholdelse får lov til at trumfe investeringer i lokalforeningsliv og derigennem også lavere udgifter til sundhed og ældrepleje på længere sigt.

Det gør det sværere at være lokalforening, for økonomien er virkelig en udfordring, især hvis man vil have udsatte seniorer med.

Flere penge vil gøre en stor forskel

For økonomisk udsatte seniorer betyder prisen på aktiviteterne selvfølgelig noget, og hvis foreningerne får flere midler til deres arbejde, kan de sætte deltagerbetalingen ned – og derigennem nå ud til endnu flere seniorer i lokalsamfundet.

Samtidig laves der både kommunalt og nationalt strategier for civilsamfund, ensomhedsbekæmpelse og forebyggende arbejde, men uden at pengene til de lokale foreninger følger med.

Flere midler til lokalforeningerne – både seniorforeninger og andre sociale foreninger – vil i den grad kunne gøre en forskel.

Om hjerterum og husrum

“Hvor der er hjerterum, er der husrum”, siger et gammelt ordsprog.

Det kunne vi i Danske Seniorer godt ønske os, også gjaldt seniorforeningerne. Sådan er det ikke i dag. Mens kommunerne ifølge folkeoplysningsloven skal stille egnede lokaler til rådighed idræts- og folkeoplysende foreninger, må frivillige sociale foreninger selv finde lokaler.

Ofte afkræves foreningerne ovenikøbet husleje af kommunen.

Og når nu både stat og kommuner i nationale strategier, skåltaler og frivilligfester proklamerer hjerterum – synes vi, de bør følge op med husrum!

HVAD ER § 79-MIDLER?

Ifølge Servicelovens §79 kan kommunen iværksætte eller give tilskud til generelle tilbud med aktiverende og forebyggende sigte. Formålet med § 79 puljen er at øge og bevare brugernes muligheder for at klare sig selv, fx ved at forebygge forringelse af den fysiske funktionsevne eller social isolation.



Vores direktør Katrine Lester står gerne tidligt op for at komme i TV News' første udsendelse kl. 6 – uanset om det handler om manglende sikkerhed for beboere på plejehjem eller om udspillet til ny ældrelov. Læs mere på danske-seniorer.dk under Aktuelt & Viden om hvor, vi blander os i debatten til gavn for seniorer og seniorforeninger.



Vores landsformand Per K. Larsen havde svaret til TV2 News, da det handlede om, hvad der skal til for at få seniorerne til frivilligt bliver lidt længere på arbejdsmarkedet: “Fleksibilitet og noget så simpelt som at arbejdsgiverne spørger seniorerne, om de vil fortsætte efter folkepensionsalderen gør faktisk en forskel!”

FRA FAMILIECHEF TIL ÆLDREMINISTER

SeniorBladet mødte Mette Kierkgaard til en snak om vejen til ministerposten og intensionen i regeringens ældrereform.



For ældreminister Mette Kierkgaard (M) er det at være politisk engageret ikke noget nyt. Det er nærmest kommet ind med modermælken og gennem familiens samtaler ved køkkenbordet i hendes barndomshjem på slægtsgården ved Ribe. Her bor Mette Kierkgaard i dag med sin mand og to børn.

Altid været politisk engageret

”Jeg har altid været et samfundsen- gageret menneske og politisk interesse- ret”, fortæller Mette Kierkgaard, der nok har været medlem af et parti, men ikke har stillet op eller på anden måde været i front. Indtil hun i 2022 stillede sig til rådighed for det nystiftede Mo- deraterne i Sydjylland og blev valgt til Folketinget.

”Jeg kommer fra en klassisk land- brugsfamilie med en slægtsgård, hvor samtalerne om køkkenbordet hand- lede om værdien af den personlige frihed og ansvaret for at passe på de svage i samfundet”, fortæller hun.

Hun synes, det er vigtigt at tage stilling – og værdierne fra barndoms- hjemmet har sat sine tydelige spor i Mette Kierkgaards valg af uddannelse og arbejde: hun har læst sociologi og politisk sociologi og bl.a. undersøgt individers politiske adfærd og sam- fundets sociale strukturers betydning herfor.

”Som forsker i demokrati har jeg altid været optaget af, hvordan vi får lighed i politisk deltagelse og kultur”, fortæller ældreministeren, hvis jobs mest har haft fokus på udsatte børn



Foto: Les Kaner

METTE KIERKGAARD

Er født (1972) og opvokset i Ribe og bor med sin familie på slægtsgården. Stillede op til folketingsvalget i 2022 for Moderaterne og blev valgt ind med 2.935 stemmer og fra 15. december 2022 ældreminister.

og unge og på familier og mindre på ældreområdet.

Hvordan kom det sig så, at hun en sen nattetime fik et opkald og spurgt om hun ville være ældreminister?

Fra familiechef til minister

”14 år med udsatte børn og unge inden for serviceloven har givet mig et dybt indblik i, hvordan lovgivningen rammer. Jeg tror, at det, der gør, at jeg fik opgaven, er, at jeg ved lige præcis hvordan lovgivning rammer. Jeg kender møllen og ved – hvis man vil noget andet politisk – hvilke greb man kan benytte”, siger hun og tilføjer: ”Ja, det lyder tørt, men lovgivningen sætter rammer for, hvad borgere og ledere og medarbejdere kan!”

Endelig...

Den ”nye ældrelov”, som statsminister Mette Frederiksen bebudede i nytårstalen for 2 år siden, og som flere organisationer – bl.a. Danske Seniorer – har været med i forberedelsen af, blev i januar endelig præsenteret. Som en Ældrereform.

Den er nu til forhandling blandt partierne på Christiansborg. Derfor vil ministeren heller ikke i skrivende stund (startes marts) gå ind i udkastets enkeltdele, som fx hvorfor hjemmesygeplejen ikke er en del af ældrereformen, når nu der er lagt op til ”helhedspleje”.

Men hun vil gerne forklare, hvilke tanker der ligger bag det bl.a. af Danske Seniorer udskældte aldersgrænse for at modtage fx hjemmehjælp:

Det handler om, at det ikke er noget særligt at blive gammel – og det er heller ikke givet, at man med stigende alder får brug for hjælp. Men aldersgrænsen skal bruges til at definere, om en borger uanset alder har brug for en bestemt slags hjælp:

”Aldersgrænsen er egentlig først og fremmest et behovskriterie for den hjælp, man ellers normalt betragter som aldersrelaterede svækkelsesfremkaldte behov for hjælp”.

To store processer

Når sundhed ikke er med i udspillet, hænger det sammen med, at regeringens står med to forslag til kæmpe reformer: ældrereformen og senere kommer sundhedsstrukturen. ”Det skal selvfølgelig hænge sammen. Men det er to forskellige processer”, siger Mette Kierkgaard.

”Heldigvis”, tilføjer hun, ”der er tiltagende flere kommuner, der kobler hjemmesygeplejen på de tværfaglige teams. Med vores forslag til lovændring, vil der blive bedre betingelser for at inddrage flere faggrupper.”

Selvbestemmelse central del

Det har været diskuteret, hvordan fx svært demensramte skal kunne træffe rationelle beslutninger om hvilken hjælp, de ønsker. Hertil forklarer ældreministeren:

”Det, der ligger bag dette, er den faglige forståelse af selvbestemmelse til at få opfyldt sine ønsker og behov.” Og det handler om tillid:

Tillid og kontinuitet

Borgere, som fx pga. demenssygdom ikke kan træffe rationelle beslutninger, skal i stedet kunne være trygge i, at de er omgivet af, ”dygtige faglige

medarbejdere, der kan ’finde nøglen’ til et menneskes behov og ønsker”, siger ældreministeren.

Og det kan medarbejdere bedst, hvis de er ”en del af et fast team, der kender den ældre”, siger hun og nævner et eksempel med en ældre udadreagerende mand, som egentlig bare havde brug for, at nogen havde ”set ham og rost ham” den dag.

Her er pårørende en uvurderlig hjælp. De er den demensramtes livsvidner og kender hans eller hendes historie. Medarbejdernes rolle bliver at omsætte det til den gode hverdag.

Tilsyn skal komme dårlige steder til livs

Faglig opkvalificering af både medarbejdere og ledere er en del af planerne i ældrereformen. Det er også en måde at komme de dårlige steder til livs. Derfor må tilsynet som kvalitetsmåling også ændres:

”Du kan ikke styre dig ud af dårlig ældrepleje. Det er jo det, der er gået galt. Vi har troet kvalitet kommer ud af kørelister. Det gør det ikke. God ældrepleje kommer af gode relationer. Og så skal ’den ene hånd vide, hvad den anden gør’”, siger hun.



Foto: Iben Hauschultz

Ældreministeren holder af at ”stikke fingeren i jorden”, det gjorde hun bl.a. i december: Hun besøgte Plejehjemmet Lundtoft i Brørup, hvor formand for Danske Seniorer Brørup Lilly Laugesen (til venstre) havde linet op til julebanko. Ministeren måtte pga. de nye bankoregler ”nøjes” med at være opråber.

SELV EN LILLE INDSATS KAN **MÅLES** I LEVEÅR

En halv times træning om dagen holder hjerne og hjerte i form.



Som antallet af år stiger, bliver kroppens fysiske færdigheder udfordret både på balancen, muskelstyrke og hjerneaktivitet. Og hører du til dem, der bare ikke gider, og hellere vil sidde i din sofa hele dagen og kigge fjernsyn, og har svært ved at komme i gang, så læs her, hvor lille indsats der skal til for at undgå at blive en sofakartoffel.

Selv små skridt tæller

”Lægger du fjernbetjeningen bare tre gange i ti minutter i løbet af dagen og rører dig, så er du allerede meget bedre stillet. Gå op ad en trappe, rod lidt i haven, leg med dit barnebarn, så er du i gang. Eller gå en rask tur på en halv time, løb eller cykel eller dans rundt på gulvet, alene eller med din partner. Variationsmulighederne er utallige og kan passes til efter enhvers humør. Bare du rører dig,” fastslår læge og aldringsforsker Henning Kirk, der i dag som 76-årig er forfatter og foredragsholder.

Selv små skridt tæller, når det handler om fortsat at kunne holde både ba-

lancen og om at holde hjernen skarp og demensen fra døren.

Gør det sammen med andre ”Bevægelse styrker kredsløbet, så hjernen får mere blod, det forebygger bl.a. demens. At bevæge sig kan med fordel kombineres med noget socialt, for eksempel at gå sammen med nogen, som det blev genoptaget under Corona. Det startede min kone og jeg med dengang, og det har vi holdt fast ved siden,” fortæller Henning Kirk og fremhæver motivationen ved at gå en tur hver dag, det samme sted, så man kan følge naturens gang.

Du må gerne blive lidt forpustet

Når man går, må man gerne blive en smule forpustet.

Man kan også gå til fitness, men Henning Kirk synes bedre om turen i skoven. Her bliver man udsat for et duftbombardement, ligesom man også gør ved havearbejde. Og det er sundt for både krop og sjæl, fastslår han og tilføjer, at ro, padle, sejle ka-

jak, også er populært hos mange ældre.

Gode vaner forebygger

”Det gælder om at komme væk fra livsstilen, hvor man sidder hele dagen i stolen og kigger på en skærm eller på tv. Det er vigtigt, at den daglige træning bliver en vane. Ligesom incitamentet også er vigtigt. Det er er videnskabeligt bevist, at risikoen for demens og tyktarmskræft reduceres med 25-30 procent, hvis man har samvær med andre, går i gågruppe eller bare går en tur med en ven. Hvis ikke man gør det, så kommer man til at betale senere, det er en prognostisk faktor,” garanterer Henning Kirk og siger, at selve bevægelsen godt kan ligge spredt ud over dagen.

Bevægelse i små portioner er fint

”Tre gange 10 minutter om dagen er nok. Så lidt morgengymnastik, mens radioen kører, og brug gerne en elastik, det giver muskelstyrke. Så en rask lille gåtur og måske noget havearbejde. Det handler om at komme ind i en god gænge, så det at røre sig bliver helt naturligt”, siger Henning Kirk og kommer med et godt gammelt Helle Gotved-træningstip.

Hold balancen

”Balancen er noget af det vigtigste. For psykisk bliver det ubehageligt, hvis man går og er bange for at falde, for så begynder man at gå krampagtigt, og så er risikoen for fald endnu større. Endnu værre, hvis man falder på cykel,

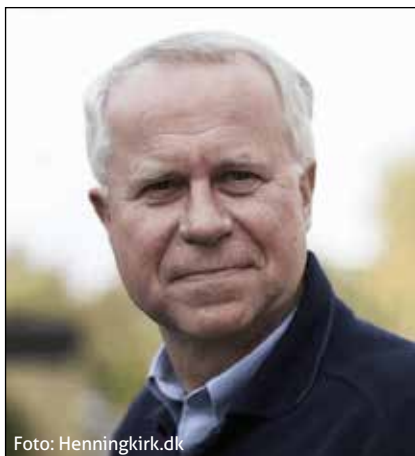


Foto: Henningkirk.dk

Henning Kirk holder sig i gang med små øvelser i løbet af dagen og gåture i naturen – og ikke mindst med at skrive bøger. Henning Kirk er bl.a. manden bag ”Godt nyt om gamle hjerner” (2020) om hjernens livskarriere og voksenlivets vækstmuligheder.

som ellers er god bentræning, for hvis man falder på cykel, bliver man tit bange for at cykle”, siger han og forklarer:

“Med alderen bliver balancen langsomt udfordret. Der er en glidende overgang for en færdighed, som man helt naturligt mister, jo ældre man bliver. Man oplever at blive mere usikker, og så risikerer man at falde og få hoftebrud, og så har vi den onde cirkel, fordi man bliver endnu mindre mobil.”

Sundere levevis – færre hoftebrud

I dag – fortæller han videre – sker der dog langt færre hoftebrud end tidligere. Det er fordi, der er langt færre ældre, der ryger, og langt flere, der bevæger sig længere. “Og det er jo godt!”

Er du holdt op? – så sæt i gang igen...

“Det er farligt at stoppe med at træne. Men heldigvis er det aldrig for sent at komme i gang igen. Man får det bedre af at røre sig, får appetit og en god hjernesøvn, hvor man afvasker hjernen og kommer ud med affaldsstoffer,” lokker Henning Kirk og slår fast, at alder i dag ikke er, hvad det har været.

Heldigvis.

Godt gammelt tip: “Prøv at lave tandbørstning på et ben over et par uger.

Efter et par dage tager lillehjernen over, og du tænker slet ikke over det, og det er så sundt for balancen. Prøv at tage overmunden på højre ben og undermunden på venstre, og skift samtidig hånden, du børster med”, råder Henning Kirk.

Foto: Heidi Charlotte Hansen





Hanne Salomonsen, 82,
Kaja Laursen, 80, og Kurt
Arnbjerg, 75, varmer op på
kondicyklerne.

TRÆNINGSMAKKERE GØR FORSKELLEN

To timers træning om ugen betyder alt for 87-årige Bentes velbefindende.



Tirsdag morgen lidt over klokken ni er der godt gang i kondicyklerne og romaskinen i motionsrummet på Folkehuset Gellerup i Brabrand.

Gennemsnitsalderen hos de fem i lokalet er et godt stykke over 82 med den 88-årige frivillige instruktør Kaj Seeberg som alderspræsidenten.

Igennem mange år har de fem benyttet sig af muligheden for at træne på lokalcentret, som det tidligere hed,

i dag har Aarhus Kommune omdøbt det til Folkehus.

Træning med kunstige knæ

Bente Ross Sørensen på 87 år er i gang med opvarmning på romaskinen. Her napper hun lige 10 minutter, inden hun fortsætter på kondicyklen og videre rundt til de tunge maskiner.

For snart tyve år siden fik hun to kunstige knæ, og siden før da har hun

trænet, først ti år i et fitnesscenter i byen, men nu i Folkehuset, der ligger kun 5 minutters gang hjemmefra.

“Det betyder alt, at jeg kan komme her og træne to gange om ugen. For hvis ikke jeg kommer ud ad døren, så dur det ikke. Det bliver ikke til noget”, fastslår Bente.

Vigtigt at træne sammen

“Det er vigtigt for mig at have nogen at

mødes med. Dem, vi er her i dag, kommer normalt på samme tid. Vi kendte kun hinanden lidt før, men med tiden har vi lært hinanden bedre at kende", siger Bente, der også plejer at komme i Folkehuset, når der er arrangementer.

Det er helt afgørende, at hendes træningssted ligger tæt på, hvor hun bor, fordi hun ikke længere tør cykle:

"Det er alt for farligt med alle de el-cykler og store børnecykler med lad, som overhaler på cykelstien", siger Bente, der i stedet for at cykle hver mandag går syv kilometer stavgang med tre naboer fra kvarteret.

Frisk og rørig endnu

Bente er ikke i tvivl om, at stavgangen sammen med de to dages træning i motionsrummet er med til, at hun i dag stadig er frisk og rørig, selv om hun er godt på vej mod de 90 år.

Træningsmakkerne Hanne Salomonson (82), Kurt Arnbjerg (75) og Kaja Laursen (80) er enige med Bente. De



Bente Ross Sørensen er glad for at komme ud og være sammen med andre, når hun skal træne.

holder sig alle godt, fordi de kommer af sted hver tirsdag og torsdag morgen.

SELVTRÆNING ER OGSÅ EN MULIGHED

Selvtræning kan tilbydes til folkepensionister, førtidspensionister, efterlønnere og folk der har fået en seniorpension.

Selvtræning er tilbud om træning i det lokale plejehjems, aktivitetscenters eller folkehus' motionsrum i tidsrum, hvor kapaciteten i ikke bliver brugt fuldt ud.

Formålet er, at borgeren bevarer en aktiv og selvstændig hverdag længst muligt. De fleste kommuner har for længst indset, at det er en god investering i seniorernes sundhed – og dermed på langt sigt i færre udgifter til hjælp.

Norddjurs lukkede

Nogle gange kommer kommuner i

tanker om at lukke ned for tilbuddet, som fx Norddjurs Kommune, der lukkede ned for selvtræning 31. december 2023, bl.a. med begrundelse i, at man ikke må forfordele borgere.

Men en stædig grupper borgere, heriblandt bl.a. byrådsmedlem i Norddjurs Kommune Jytte Schmidt, formand for Vivild- Allingåbro Seniorer og formand for Danske Seniorers Randers Kreds, gravede i både Sundhedsloven og Serviceloven, fandt de rette argumenter og har formålet at overbevise byrådet, om at det sagtens kan tillade selvtræning uden at komme til at forfordele nogen.

Det er Jytte Schmidt vældigt tilfreds med.

"Det er ofte de svageste grupper,

der har brug for træning i små grupper i nærheden af, hvor de bor, der benytter sig af tilbuddet", fortæller hun og tilføjer, at for dem kan 3,5 måned uden træningsmulighed være svær.

Hun har kæmpet for sagen i kommunalbestyrelsen og begrundelsen har været, at det gavner helbred og sundhed for de svageste borgere og derfor sparer på udgiften til hjemmehjælp.

Hun og de andre lokale "aktivister" kan nu glæde sig over, at kommunen åbner for selvtræning igen fra 15. midt april.

Også selvom det er til dobbelt pris: 64 kr. om måneden.



Foto: Akuttegehelikopter.dk

KNUD ROHDE ER "BIDT AF EN GAL HELIKOPTER"

Hans hjerne har alle dage puslet med ideer til, hvordan man kunne løse opgaver smartere. Den første vilde idé gjorde især elselskaberne i Danmark glade.



I Fjelsø bor en mand, hvis hjernevinger hele livet har puslet med at finde smartere måder at gøre tingene på. Hans navn er Knud Rohde Nielsen og han er idémanden bag et helikopter-eventyr, hvor den ene idé tog den anden.

Knud, der er uddannet elektriker og senere elinstallatør, var dengang ansat på Tangeværket ved Bjerringbro. I sin fritid tog han en uddannelse i rationalisering og produktudvikling. Den første vilde idé fik han allerede i 1968.

Inspiration fra England

"Jeg fik ideen, da jeg sad og læste et engelsk tidsskrift og så en artikel om elselskaber, der fragtede gittermaster til højspændingsnettet ud til uvejsomme steder med helikopter. Så kom jeg til at tænke på, at i Danmark inspicere

res ledningerne til fods af 2 mand fra elværket. Det måtte da kunne gøres mere effektivt med en helikopter", fortæller Knud. Især dér, hvor ledningerne gik hen over en sø.

Hans idé var at indkøbe et stk. helikopter og så leje den ud med sig selv som pilot.

Fra tanke til plan

Knud vidste lige præcis, hvordan det kunne blive til noget: Først måtte han finde ud af, om han overhovedet kunne købe en helikopter og hvad sådan én skulle koste. Det var ikke småpenge i 1968.

"Der skulle være plads til 3 mand og den skulle have to brændstoftanke. Jeg kontaktede min gode ven Arne Hansen, der var salgschef i Saab/Isis-motor i København. 526.000 kr. skulle

den koste", fortæller Knud. Det svarer til små 6,4 mio. kroner i 2024-kroner (kilde <https://www.oldmoney.dk/>).

"Men så skulle jeg også have et helikoptercertifikat med i handlen", fortæller Knud med et skævt grin. For lige præcis det, fik han.

Fra plan til finansiering

Næste skridt var en tur i banken, hvor han præsenterede sin idé for bankdirektøren Knud Johansen i Bjerringbro og spurgte, om han kunne låne penge. Det kunne han, hvis han kunne få elselskaberne med på ideen. Også det fik han efter en demonstration af ideen og udstyret på Viborg Flyveplads og en god middag: Knud Rohde Nielsen kunne gå tilbage til banken med hele 18 tilsagn om samarbejde.

Han fik sit lån og sit certifikat, men



Foto: Iben Hauschultz

Knud viser stolt billedet af den første danske lægehelikopter frem. Det var en stor dag!

helikopteren måtte han pga. Vietnam-krigen vente på til året efter. Og sådan gik det til, at elværkerne fra 1969 kunne inspicere højspændingsledningerne fra luften, og dét til en timepris af kun 525 kr. inkl. pilot og brændstof.

Rygtet spredtes

Inspektionshelikopteren havde travlt – og rygtet spredtes. "Senere fik jeg en henvendelse fra Akademiet for de Tekniske Videnskaber, der ville høre om de kunne leje helikopteren og montere termografisk udstyr på vangerne", husker Knud Rohde Nielsen. Igen var svaret ja.

Med varmemålingen kunne man opdage begyndende brud på elledningerne, så man kunne udskifte de ramte ledninger, før de faldt ned og strømmen blev afbrudt.

Altid et ja

Man skal åbenbart ikke præsentere en idé for Knud, hvis man ikke vil "risikere", at den bliver til noget.

Derfor er Knud også manden, der fik den første helikopter-ambulance til Midtjylland.

"Det kom sig af, at en lokal politiker henvendte sig til mig ved en rund fødselsdag, vi begge deltog i i Viborg en gang sidst i 2000'erne. Han spurgte, om ikke man kunne bruge helikopteren til ambulanceflyvning", fortæller Knud. Joh, det kunne han da godt undersøge. Og inden nogen nåede at se sig om, kunne Viborg i 2010 præsentere den første danske lægehelikopter.

Dengang havde kun Sønderjylland adgang til lægehelikopter, nemlig via en aftale med Nordtysklands beredskab om lægehelikopter-indsats fra Niebüll.

50 år efter

Hvis nogen er "bidt af en gal helikopter" – hvis man da kan sige det? – så må det være Knud. I 2018 åbnede han Gedsted Heliport og hjemme i Fjelsø bor han og hustruen Inge i et hus med stor nok have til, at der kan lande en lille helikopter i "baghaven".

Inge var afdelingssygeplejerske igennem 40 år og i maj kan de to 84-årige fejre krondiamantbryllup.

De har været sammen i et og alt, men det er nu ikke alle ideer, Inge blev involveret i, inden de var omsat til virkelighed.

Og det er måske meget godt, for ellers havde højspændingsledningsinspektørerne aldrig fået luft under vingerne.

AKUTLÆGEHELIKOPTEREN VAR I LUFTEN 12 GANGE I DØGNET

I dag er der lægehelikoptere i hele landet: Den Landsdækkende Akutlægehelikopterordning blev etableret med tre helikoptere i 2014 og i 2019 udvidet med helikopter nr. 4. De fire helikoptere har base i Saltum, Skive, Billund og Ringsted på Sjælland.

Lidt færre en i 2021

Seneste opgørelse fra 2022 viser, at akutlægehelikopteren var i luften 4.511 gange, det er lidt færre – 5 % – end året før.

Det er lidt flere end 12 gange i døgnet og flest fra Billund og Ringsted.

Her fløj de fra

- ▶ Saltum 771
- ▶ Skive 1.110
- ▶ Billund 1.344
- ▶ Ringsted 1.286
- ▶ I alt 4.511

Flest flyvninger til yderområder

Flyvningerne havde destinationer i hele landet, men der er flest til yderområder som Jylland vestkyst, Samsø, Bornholm og Lolland-Falster.

2.256 patienter blev fløjet til hospital

Ved ca. halvdelen af udrykningerne – 2.256 – blev patienten fløjet til hospitalet, 830 gange blev der ydet hjælp på skadestedet og patienten fragtet til sygehus med alm. ambulance. Ca. 1/3 af indsatserne blev afbrudt, inden akutlægehelikopteren nåede frem, enten fordi andre nåede frem og ydede akut assistance før helikopteren, eller fordi patienten ulykkeligtvis blev erklæret død.

Helikopter på finansloven

Ordningen kostede i 2022 199 mio. kr. inkl. vagtdækning, medicin, drift og vedligehold af helikoptere og baser og udstyr.

Du kan læse mere på www.akutlægehelikopter.dk

Farverne på Danmarkskortet viser, hvor ofte akutlægehelikopterne fløj til skadesteder i de enkelte kommuner i 2022. Jo mørkere farve desto flere missioner har akutlægehelikopterne fløjet til i de pågældende kommuner.

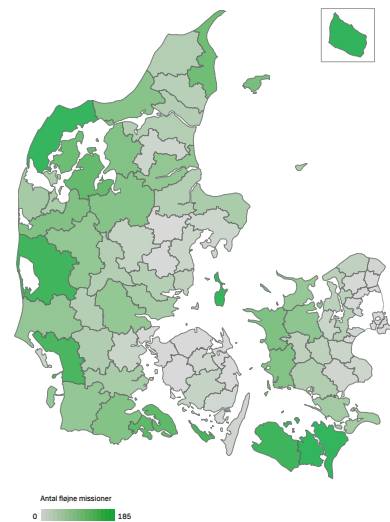


Foto: Akutlægehelikopter.dk

FORENING FEJRER FRELLOS 100-ÅRS DAG

Alle må være med, når Outrup-Henne Seniorforening inviterer på by-rundvisning i Frellos fødeby.



”Otto Frello er jo født her i byen, og han ville være fyldt 100 år i år”, fortæller Ole H. Jensen, der er Outrup-Henne Seniorforenings ”altnuligmand” og sammen med bestyrelsen glæder sig til at være med til at fejre det berømte bysbarns 100-årsdag.

Seniorforeningen er sammen med alle foreninger i byen inviteret til at arrangere en event i forbindelse med dagen, så nu er der lavet program for hele ugen.

Seniørerne viser rundt

Outrup-Henne Seniorforening har planlagt rundvisning i byen til mange af de huse og gavle, der prydes af et Otto Frello-maleri.

”Alle kan deltage”, siger Ole H. Jensen. ”Og hvis der kommer helt vildt mange, så klarer vi også det. Og vi vil da meget gerne have besøgende udefra”, siger han, der selv er fan af Frello.

”Man kan blive ved med kigge på billederne og finde noget nyt i dem”, siger han.

Stort opland

Outrup-Henne Seniorforening dækker, som navnet siger, et større opland, og de 150 medlemmer kommer bl.a. også fra bl.a. Varde og Nr. Nebel. Det ser man også i bestyrelsens sammensætning for ”selvfølgelig er der også en fra Henne i bestyrelsen”, siger han.

Fast program

Til foreningens faste program hører to årlige udflugter med bus – i foråret skal foreningen til Lemvig og Ulfborg, hvor den skal besøge et kafferisteri og VW-museet. Til efteråret går turen til Thyborøn, hvor medlemmerne skal opleve det store museum om Jyllandsslaget ”et af verdens største søslag!”, fortæller Ole, der allerede er begyndt at glæde sig.

Men først skal seniørerne på rundvisning.

Kom med til seniorfest

Den 30. maj går det løs: kl. 14 mødes de tilmeldte på Frellos Plads på hjørnet af Storegade og Hennevej og går en lille tur



rundt i byen med Else Andersen, der fortæller om nogle af Frellos malerier.

I Outrup Anlæg vil der være kaffe med Frello-kage mv. Pris: 50 kr. Kl. 16 spilles der 5 runder Frello-Banko efterfulgt af smørrebrød, hyggemusik og syng med v/Jens.

Tilmelding nødvendig

Tilmelding til rundtur/kaffe mv. til Ulla Sørensen, ulla.vestjyden@live.dk el. mob.: 61 88 17 13 – senest d. 14. maj. Se også danske-seniorer.dk/oplevelser.

SIMPELT REGNSKAB ER SÅ NEMT!

Danske Seniorer Hjørring tog imod tilbuddet og det er de glade for.



Danske Seniorer Hjørring er en af de foreninger, der har taget imod tilbuddet om Simpelt Regnskab. Og formand Kai Kruchov er begejstret.

“Det virker skidegodt!”, ryger det ud af ham, da SeniorBladet spørger, hvordan det går.

Foreningen har mange forskellige aktiviteter i løbet af året, som der både skal købes ind og sælges “billetter” til. Det er alt fra kaffe og kager, fore-

dragsholdere, musikere og busselskaber, når foreningen tager på tur.

“Det kan give pænt mange linjer i en kassebog”, siger Kai Kruchov. Hjørring har indtil nu ført regnskabet i Excel. Så skal man selv sortere sine indtægter og udgifter, og kontrollere, at man ikke får indbygget fejl. Det sker ikke med Simpelt Regnskab, siger han.

Så nemt!

“Man kan ikke gøre fejl”, siger Kai. Det eneste man skal vide om regnskab er, om det bilag, man har i hånden og vil bogføre, er en indtægt eller en udgift:

“Så går du ind i systemet, vælger udgift eller indtægt, skriver beløbet og en tekst, så man kan se hvad det vedrører, vælge konto og til sidst kan du trykke på GEM,” fortæller Kai.

Det er kun, når man skal oprette sin forening, det kan være lidt svært, men det kan man få hjælp til. Enten af Danske Seniorers bogholder Kirsten Lunding Stoltenberg eller organisationskonsulent Connie Lassen.



Godt overblik

Simpelt Regnskab gør det også nemt at holde øje med, hvor mange penge man har brugt eller fået ind på de forskellige konti. Det er bare at klikke på "Se kontokort". Det samme gælder årsregnskabet.

Årsregnskabet klares med et klik

Det nemmeste i verden er at lave årsregnskabet. Hvor kassereren indtil nu har skullet opstille indtægter og udgifter og tælle sammen, så man ved hvad der er brugt til hvad og hvor meget foreningen har i over- eller underskud, klares det nu med et klik.

"Man klikker bare på Årsregnskab, så stiller systemet det op. Man kan også lave et regnskab for et fx halvt år ad gangen", fortæller Kai.

Og når årsregnskabet er lavet, sørger systemet helt automatisk for, at næste års bogføring starter med rigtig saldo.

Da vi talte med Kai, havde Danske Seniorer Hjørring netop valgt ny kasserer og Kai glædede sig til at vise den nyvalgte kasserer, hvor let opgaven er blevet.

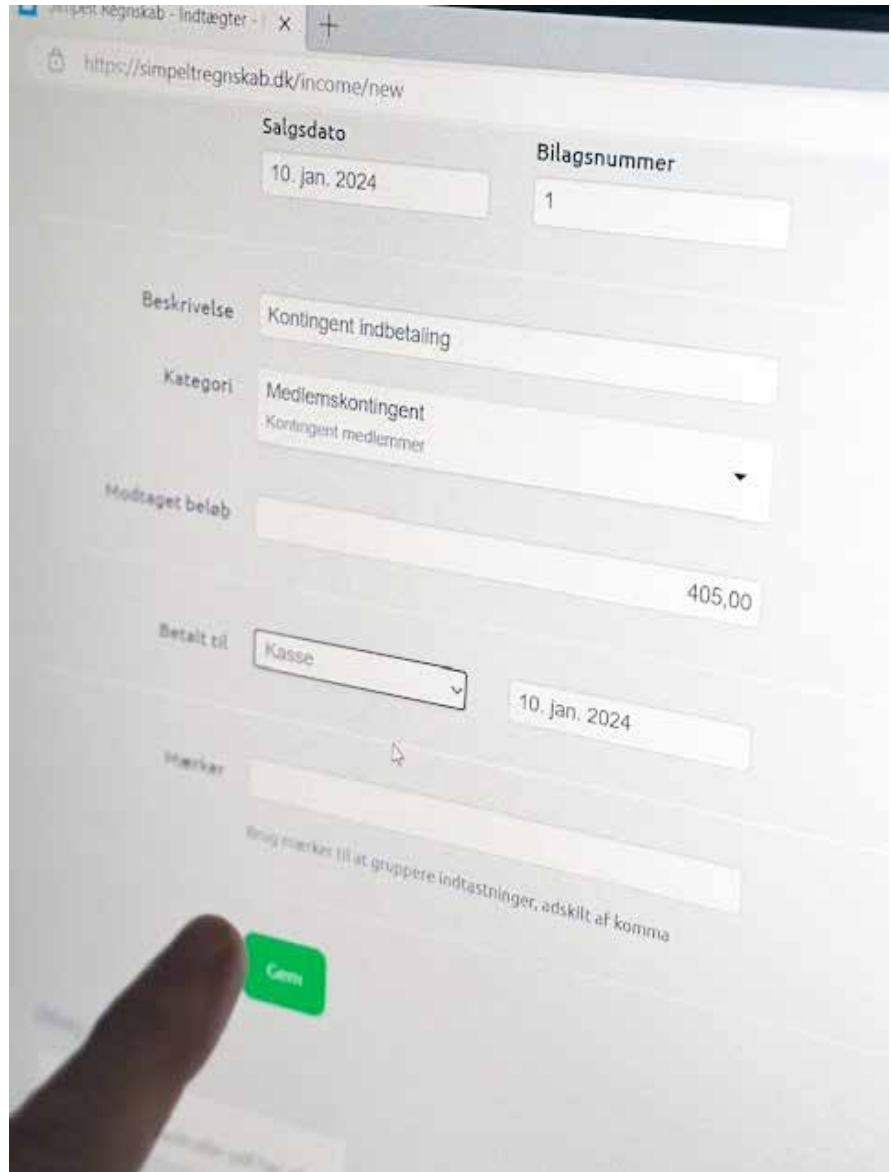
Kontoplan til foreningerne

Connie og Kirsten, der begge er uddannet i regnskab, kender programmet ud og ind – og har skræddersyet kontoplanen, så der er lige præcis de konti en forening typisk vil få brug for.

"Og står man og mangler en konto, så kan man nemt selv oprette en. Det er nemt," fortæller Kai.

Kirsten og Connie har lavet en manual, som passer til det, en forening skal bruge, og som trin for trin viser, hvordan man skal gøre. De står også gerne klar med hjælp, hvis der er behov for det.

Og så gør det jo heller ikke noget, at systemet er billigt, synes Kai. "Vi betaler ca. 895 om året. Andre systemer koster nemt 4.000 kr.," siger han.



Simpelt Regnskab er tilrettelagt, så det bliver nemt for kassereren at bogføre. Man kan sågar gemme alle bilag elektronisk, så man ikke behøver have mapper med bilag på kontoret. Systemet sørger selv for sikkerhedskopi.

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

GAVEN INGEN ANDRE KAN GIVE

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

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

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

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



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

info@livsbog.dk

livsbog.dk

ANNONCE

Dokumenteret effekt

Patentregistreret, OEKO-TEX® og CE-certificeret som medicinsk udstyr*

MAGNOFLEX®

Magnet topmadrassen

mod smerter, stivhed og søvnløshed

Køb dine varer direkte på www.magnocare.dk
Nemt og sikkert

Leveres direkte til din hoveddør!

Hvad er magnetterapi?

Grundlæggende drejer magnetfeltterapi sig om, at kroppen tilføres mere energi. Behandling med magnetfelter kan blandt andet medvirke til at forbedre kroppens iltoptagelse, øge blodcirkulationen, forbedre kredsløbshastigheden, opløse smerteblokader og minimere muskelspændinger. Magnetfelterne reparerer ikke, men understøtter derimod menneskets selvlægende kræfter.

Magnet topmadrassen til en sund og forbedret nattesøvn!

Magnoflex topmadrassen er den eneste ægte originale patenterede type Magnet topmadras med bipolareveksel-magneter, med sølvunderside som dræber husstøvmider og sengelus 100%.

*OEKO-TEX® mærket er din garanti for produkter uden skadelig kemi. CE-mærkningen beviser, at et produkt er blevet vurderet af producenten til at opfylde EU's krav om sikkerhed, sundhed og miljøbeskyttelse.

God blodcirkulation - mindre smerter

Under magnetfeltpåvirkningen udvider blodårer og -kar sig ganske svagt. Når blodlegemet optager mere ilt, får det en bedre aerodynamisk form samtidig med, at det mister evnen til at klæbe sig fast til andre blodlegemer. Dette er til gavn for blodcirkulationen og kan reducere risikoen for at blodårerne tilstoppes af blodpropper.

Få et bedre kredsløb med Magnoflex topmadrassen

Kredsløbsforøgelsen måles med et blod-flowmeter og man har målt, at hastigheden kan forøges op til 4 gange. Målinger af blodtryk og puls viser, at disse IKKE ændrer sig nævneværdigt under og efter magnetfeltpåvirkningen.

Sund og forbedret søvn!

Ring og bestil 2924 5099

I. klasses kvalitet – produceret i Tyskland



Hvad kan magnetterapi hjælpe mod

- Smerter, kramper, uro og hævelser i benene
- Tunge og trætte ben
- Dårlig nattesøvn
- Kolde hænder og fødder
- Sår på ben/fødder
- Muskel- og ledsmerter
- Rygproblemer
- Kramper om natten
- Spændingshovedpine
- Forhøjet blodtryk
- Følger af diabetes
- Arbejds- og nedslidnings-skader
- Tendens til blå mærker
- Smerter fra åreknuder



Magnetterapi virker først og fremmest ved at forbedre blodcirkulationen og blodets evne til at transportere ilt. Blodgennemstrømnings-hastigheden bliver forøget, og alle celler får øget ilttilførsel, næring, og affaldsstoffer bliver ført væk. Magnetterapien påvirker dit blod, hver gang det passerer over magnetfeltet. Magnetfelter øger cirkulationen i levende væv, og har desuden effekt mod de fleste former for smerter og betændelsestilstande. Det er ikke magneterne i sig selv som er helbredende, men det er de forudsætninger, som magnetfelterne skaber, der bedrer kroppens evne til at vedligeholde og helbrede sig selv. Jo bedre dit blodomløb er – jo bedre fungerer din krop.

Køb din Magnet topmadras på tlf. 2924 5099

Sådan virker det!

Magnetterapi virker først og fremmest ved, at den forbedrer blodcirkulationen og blodets evne til at transportere ilt. Dette vil du mærke med det samme, ved at kroppen bliver behagelig varm og veloplagt. Varmefølelsen opstår fordi blodgennemstrømningshastigheden bliver forøget, samtidig med at alle små kar i hudoverfladen får ny tilførsel af ilt, næring, og at affaldsstoffer bliver fjernet. Magnetterapien påvirker dit blod hver gang det passerer over magnetfeltet. Denne påvirkning gør, at blodet hurtigere kan transportere ilt og næring rundt, og affaldsstofferne væk. Efter blot få dage er kroppen i fuld gang med at udskille flere affaldsstoffer end før. Dette kan du mærke ved at urin, sved, og andre sekreter kan have ændret lugt, som igen bliver normal, i takt med at affaldsstofferne forlader din krop.

En magnetmadras giver dig mulighed for selv at behandle egne skavanker på en enkel og meget effektiv måde mens du sover. Vores erfaring viser at de fleste skavanker kan bedres efter at vi blot har ligget kort tid på en magnetmadras.

Mennesker over hele verden benytter sig af magneternes kraft og oplever især god virkning ved f.eks:

- Gigt, fibromyalgi og andre ledsmerter
- Migræne og spændingshovedpine
- Menstruationssmerter
- Muskelspændinger og over anstrengte muskler
- Infiltrationer
- Forhøjet blodtryk
- Uro i kroppen
- Kolde fingre og tæer
- Sovende fornemmelser og følelsesløshed
- Betændelse i sener og væv
- Seneskedehindebetændelse, tennisalbue

Personer med pacemaker bør søge godkendelse fra lægen før brug.

UDSALG - KÆMPE RABATTER

TOPMADRASSER:

Mål: 90 x 200 cm Før kr. 4.279,-

NU 2.995,-

Spar 1.284,-

Mål: 120 x 200 cm Før kr. 5.085,-

NU 3.595,-

Spar 1.490,-

Mål: 140 x 200 cm Før kr. 5.707,-

NU 3.995,-

Spar 1.712,-

Mål: 180 x 200 cm Før kr. 7.136,-

NU 4.995,-

Spar 2.141,-

PUDE:

Mål: 60 x 63 cm Før kr. 1.421,-

NU 995,-

Spar 426,-

Ring og bestil
2924 5099

SPAR
30%

Alt kan maskinvaskes
på uldprogram
ved 30°

Køb dine varer direkte på
www.magnocare.dk
eller ring og bestil NU på
2924 5099
Hverdage kl. 9-18
Weekend kl. 10-16



Magnetpude

Puden med magneter er til dig der ønsker afspændning i skuldre, nakke og hoved. Puden indeholder magnetterapi, der påvirker dit blodomløb mest muligt og derved giver et bedre velbefindende.

Smerteblokader opløses

Det område, der påvirkes af magneterne, oplever først en fuldstændig afslapning og derefter en smertelindring. Det er de specielle patenterede vekselmagneter, som kun findes i Magnocare by MAGNOFLEX® magnetprodukter, der inducerer en mikroskopisk magnetisk hvirvelstrøm i det forbigående blod og lymfe. Herved opnås evnen til at stimulere smerteblokader til fuldstændig opløsning. Hvirvelstrømmene påvirker desuden hud, muskler, led, sener m.v., når man bevæger sig under nattens søvn.

eller www.magnocare.dk

DET SKAL DU VIDE OM FAMILIELÅN

Det må fx ikke på forhånd være aftalt tilbagebetaling i form af årlige skattefrie gaver.



“Familielån” kan være mange ting, men ved dette begreb forstår de fleste et lån, der ydes rente- og afdragsfrit mellem familiemedlemmer, som forfalder på anfordring, dvs. når långiver forlanger det med kort frist.

Familielån bliver typisk nedbragt ved en årlig skattefri gave fra långiver til låntager. I 2024 kan nære familiemedlemmer give hinanden gaver på op til kr. 74.100 skattefrit.

Det skal du huske:

1. Låneforholdet skal kunne dokumenteres, og derfor bør der altid oprettes et gældsbrev. Eventuelle afdrag, de skattefrie gaver, bør noteres af långiver på selve gældsbrevet.
2. Hvis det på forhånd aftales, at lånet skal afvikles ved årlige gaver, er lå-

net ikke skattefrit – men med tætte familiebånd kan ingen jo forhindre jer i at have en fælles forventning.

Hvis långiver dør

Afgår långiver ved døden, før lånet er helt indfriet, vil restgælden skulle betales til dødsboet med kort varsel.

For låntager er denne risiko sikkert til at overskue – hvis altså dødsboet i øvrigt er solvent, dvs. i stand til at svare enhver sit, og hvis låntager er ene-arving.

Dør låntager først og før, lånet er udlignet, hæfter låntagers dødsbo for restgælden.

Gør det selv eller få hjælp

En del vælger at klare låneprocessen selv via formularer mv. på nettet. Det går sikkert udmærket i de fleste tilfæl-

de, bl.a. fordi familielån ikke har været et generelt fokusområde for SKAT... endnu. Men via nettet får man formentlig ikke øje på fælderne og heller ikke på mulighederne – fx om en “almindelig” gave eller et arveforsbud i den konkrete situation er en bedre mulighed.

En advokat kan rette din opmærksomhed mod både fælder og muligheder. Hertil kommer at det som regel er en rigtig god idé med holistisk rådgivning – lån/gave/arveforsbud, testamente, fremtidstestamente og måske andre dokumenter under ét.

Advokat Marie Hviid Pedersen hos universadvokater rådgiver gerne. Som medlem af Danske Seniorer kan du gratis benytte hotlinen 89 34 35 36 til Marie alle hverdage mellem kl. 10.00 og 16.00, fredag dog kl. 9.00 -15.00.



UNIVERSADVOKATER



Advokat Marie Hviid Pedersen
www.universadvokater.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

.....
TURNEEN 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

Ringsted
og Herning
UDSOLGT

KR.
250,-
inkl. gebyr

Billetsalg på www.danske-seniorer.dk



MEDLEMSFORDELE

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



folketeatret | nørregade

15 % på alle priskategorier til forestillingen "Nye Tider". Forestillingen er en stjernebesat komedie om lysten til at blive skilt efter 50 års ægteskab. Se mere på vores hjemmeside.



IROBOT

15 % rabat på robotstøvsugere og tilbehør via vores samarbejdspartner, Witt. Fik link til rabat på vores hjemmeside og brug rabatkoden: Danske-seniorer2024.



JAGTEN • SKOVEN
LANDBRUGET • MADEN

20 % rabat på din entré. Husk at medbringe medlemskort.



ENERGIDRIFT A/S

50 % rabat på tillægsydelsen, når du vælger en variabel el-løsning hos Energidrift. Brug rabatkoden: DS50.



DAARBAK
redoffice

15 % rabat på originalt printerblæk og toner. Brug rabatkoden: DS15.



15 % rabat på alle ordinære sejladsere. Husk at medbringe medlemskort.



VIKINGESKIBS MUSEET

Rabat på entrepriserne hele året rundt.
Husk at medbringe medlemskort.



STAY HEALTHY

10 % rabat på forløbet "Stærk Senior", samt på enkeltbehandlinger. Brug rabatkoden: DKSeniorer.



SOL OG STRAND

– ferie med det gode hjerte

10 % rabat, når du benytter din rabatkode online. Rabatkoden er: DSEN.



soul massage

50 % rabat på alle behandlinger ved online-bestilling. Brug rabatkoden: DASE50 på deres hjemmeside.



AF HJERTET TAK

til vores samarbejdspartnere Hobnob Copenhagen, K. C. Pedersen og Alpacashoppen for at sponsorere dejlige præmier til vores adventskalender 2023.



Hobnob Copenhagen er et dansk brand, der igennem de sidste 10 år har produceret strik til kvinder i eget design fremstillet af 100% superior cashmere. Du kan som medlem af Danske Seniorer altid købe halvhandsker med 15% rabat ved at bruge rabatkoden 'SENIOR15' på hobnob.dk

K.C. Pedersen

Hos ergoterapeut K.C. Pedersen får du som medlem 10% på stort set hele sortimentet med rabatkode DS10 på kcpedersen.dk



Og endelig giver Alpacashoppen dig 20% på alle deres varer i den skønneste alpaca-uld ved

at bruge rabatkoden 'SENIOR' på alpacashoppen.dk

NÅR MUSKELSTYRKEN DRILLER

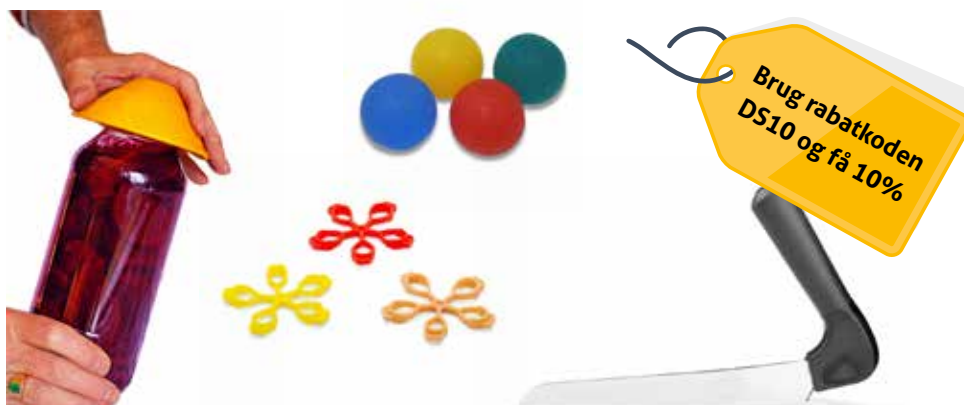
Mærker du også, at dine hænder ikke har den samme kraft som tidligere. Det er vanskeligt at åbne og lukke emballage, at åbne en mælkekarton, måske at trække vinen op, trykke på tandpastatuben, vride en klud og meget andet.

Det er desværre konsekvensen af, at vi med alderen mister muskelkraft. Uanset hvad vi laver i hverdagen og med kroppen, så tikker det biologiske ur i form af mindre kraft. Det er videnskabeligt bevist.

”Det betyder selvfølgelig ikke, at du bare skal sætte dig ned og acceptere. Du skal fortsætte med det du plejer, du skal træne og holde dig i gang. Men det er også tilladt at skåne sig selv indimellem. Der findes mange redskaber som letter hverdagen. Tænk på den udvikling og ændring støvsugeren blev da den kom for husmødrene. Eller tænk på håndmixeren, frem for piskeris osv.”, fortæller ergoterapeut og indehaver af kcpedersen.dk Kirsten C. Pedersen.

K. C. Pedersen forhandler et hav af produkter, som letter i hverdagen: ”De lange skafter på haveredskaber aflaster ryggen. Robotstøvsugeren letter den lette rengøring hverdagen. Den vinklede kniv giver en aflastning af håndleddene, idet du i stedet skærer, som var det en fukssvans (sav), og dermed flyttes opgaven over på de store led. Fortykkede greb med en skridsikker overflade, gør det nemmere at holde i f.eks. kartoffelskrælleren, og skruelågsåbneren aflaster finger leddene, og gør det muligt at åbne marmeladeglasset”, siger Kirsten, der har et råd til seniorerne:

Beskyt dig selv og brug dine kræfter på det, du synes er sjovt, og få så hjælp til de øvrige mere trivielle opgaver.



BESØG VORES WEBSHOP PÅ DANSKE-SENIORER.DK

Webshop



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.



OPLEV ANDRÉ RIEU I MAASTRICHT

9.-12. juli 2024.

Oplev den verdensberømte André Rieu og hans Johann Strauss Orkester på denne fantastiske busrejse til Maastricht, hvor vi skal opleve denne kæmpe Open Air-koncert på den romantiske plads Vrijthof, lige midt i byen.

Dette er André Rieu's 18. sæson i hans hjemby Maastricht og der er lagt op til

en uforglemmelig aften, der understreger André Rieus ry som én af verdens mest populære og talentfulde kunstnere.

Tag med og oplev stemningen, som du kender fra fjernsynet og nyd "Second Waltz" & "An der schönen blauen Donau" under åben himmel. Dette er og bliver en oplevelse for livet.

Medlemspris pr. person i delt dobbeltværelse 4.995 kr. Pris ikke-medlem 5.495 kr. Eneværelse +695 kr.

'KEEN ON QUEEN' CRUISE KØBENHAVN-OSLO

10.-12. maj 2024

Elsker du også Queens 'Bohemian Rhapsody', 'We Are The Champions', 'The Show Must Go On', 'Radio Gaga', 'Don't Stop Me Now'? Så skal du med os på cruise!

Keen on Queen, et af de vildeste

Queen cover-bands, går på scenen med overbevisning, charme og en oprigtig respekt for de originale hits og for stjernen over dem alle, Freddie Mercury.

Keen on Queen skaber ganske enkelt fest og glæde, og samler alle generati-

oner på dansegulvet, mens de sørger for en uforglemmelig tur til Oslo.

Medlemspris: 2.295 kr. pr. pers. ved 2 pers. i delt standard kahyt med havudsigt - ikke-medl.: 2.495 kr. pr. pers. Tillæg enekahyt: 905 kr.





Foto: Wikimedia Commons

SHOPPING-TUR TIL GEKÅS I ULLARED

10. juni 2024

Alt er bare større i Gekås Ullared i Sverige. Gekås Ullared er simpelthen et shopping-fænomen i sig selv. Salgsarealet er cirka på størrelse med seks fodboldarealer, og svenskerne har for længst fået øjne op for det gigantiske varehus, der blev grundlagt allerede i 1963.

Her kan du købe både byder på dametøj, herretøj, kosmetik, elektronik, hobby og fritid, boliginteriør og meget, meget mere. Gekås har et stort udvalg i næsten alle kategorier og store besparelser på mange varer sammenlignet med danske priser.

Medlemspris: 279 kr. (inkl. stor buffet, dessert og sodavand/kaffe ad libitum) - Ikke-medl.: 349 kr.

NYKØBING FALSTER REVYEN

22. juni 2024

Så er vi klar igen med den traditionelle revyetur til Nykøbing Falster. Traditionen tro, skal vi nyde en kop kaffe/te og en bøsse på vejen til Rønnede, hvor vi skal besøge det 45 meter høje skovtårn. Vi håber på dejligt vejr, så vi kan nyde den flotte udsigt. Næste stop er Nykøbing Falster, hvor vi spiser en skøn frokost på Hotel Falster.

Revyforestillingen er vi hvert år spændte på. Hvad mon revyfolkene har fundet på? I år er der samlet et hold erfarne revyskuespillere: Kristine Yde · Rasmus Krogsgaard · Henrik Koefoed · Lisbeth Kjærulff · Karsten Jansfort & Mickey Pless - så der er lagt op til et godt grin. Og naturligvis har vi sikret os rigtig gode pladser på teateret.

Medlemspris: 1.510 kr. (inkl. frokost, entré til skovtårnet og revyen, sandwich og en forfriskning) - ikke-medl.: 1.600 kr.



TAG MED OS TIL SYDAFRIKA I 2025

14.-23. maj 2025.

Vi skal på en skøn luksussafari-rejse med stort potentiale for at se The Big Five: løve, elefant, leopard, næsehorn og bøffel. Så puds kameranlinsen og kom med!

Afrejse fra både Kastrup og Billund, ankomst på den skønne Matswani Lodge ud på eftermiddagen næste dag.

Du kan glæde dig til et rigt program med indblik i flora og fauna, safaritur ved daggry, dagsture, natsafari og Tribal Evening. Du får også morgenvandring, champagnebrunch med fantastisk udsigt over den afrikanske bush, lejlighed til at se dyrene tæt på fra et skjul og – hvis vejret er med os – måske rejsens absolutte højdepunkt: et stop på Sunset Rock, hvor vi med et glas boblende champagne i hånden ser solen gå langsomt går ned over Waterberg bjergene.

Efter otte skønne dage vender vi næsen hjemad og på hjemturen vil der være tid til et besøg på fx Apartheid Museet, Hector Pieteron's Memorial, Voortrekker Monumentet eller parlamentsbygningerne i Pretoria, alt afhængigt af sæson, flytider & tilgængelighed. Vi er retur i Billund og Kastrup om eftermiddagen.

Turen gennemføres ved min. 20 tilmeldte – turen er ikke egnet for dårligt gående.

Pris: 20.499 kr. i delt lodge – inkl. alle måltider og udflugter ifølge rejsebeskrivelse på på danske-seniorer.dk.



VIND MED SENIORBLADET

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



Nu har du igen mulighed for at vinde en af to rigtig gode bøger, begge baseret på virkeligheden og beskæftiger sig med to meget forskellige kapitler i historien – to forskellige steder i verden: den canadiske bestseller *”Spørg efter Jane”* og danske *”Bondejerte”* frisk fra trykkeriet.



Spørg efter Jane

af Heather Marshall, udkommer på Gads Forlag 5. april.

Her får du en bevægende nuanceret fortælling om moderskab, abort og kampen for retten til at bestemme over sin egen krop, baseret på virkelige hændelser, om de kvinder, der står med et umuligt valg, og hvad der sker, når samfundet gør dem til kriminelle.

2017. Antikvitetshandleren Angela finder et brev med en rystende afsløring i en bunke gamle breve, og beslutter sig for at finde brevets modtager. Hun kommer på sporet af en gruppe modige kvin-

der, der i 1970'erne og 1980'erne drev et hemmeligt illegalt abortnetværk, kun kendt under kodenavnet Jane.

1971. Lægen Evelyn blev som teenager sendt til et hjem for "faldne kvinder" og tvunget til at bortadoptere sin baby. Det hjemsøger hende stadig som voksen. På trods af faren for at komme i fængsel slutter hun sig til Jane-netværket for at give andre kvinder den mulighed, hun aldrig selv fik.

1980. Tyveårige Nancy har for nylig opdaget en chokerende hemmelighed om sin familie. Da hun bliver gravid ved et uheld, opsøger hun "Jane" og bliver siden en del af netværket sammen med Evelyn. Men hun kan ikke slippe fra de løgne, som stadig forfølger hende.



Bondejerte

af Lea Wind-Friis, Politikens Forlag.

Da den prisvindende journalist Lea Wind-Friis finder et ringbind med sin oldefars efter-

ladte erindringer, folder et glemt drama i danmarkshistorien sig ud: Oldefaren blev efter besættelsen anklaget for at konspirere med tyskerne om et statskup.

Fra slægtsgården ved Kolding kæmpede han gennem 1930'erne i forreste række i bøndernes oprør mod 'dem fra byen'. Han kom i Folketinget, talte om mulig borgerkrig og inspirerede bønder i titusindvis til at rejse gennem landet og kræve særbehandling foran kongen.

Men kampen for landbruget bragte ham tæt på nazisterne, og det fik konsekvenser.

BONDEJERTE er en personlig fortælling om danske bønders vej fra undertrykkelse til magt og mod. Om besættelsestidens største sag om landsforræderi. Og om en patriarkals fald.

Se flere gode bøger på www.gad.dk og www.politikensforlag.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 – Spørg efter Jane”* eller *”Bogkonkurrence – Bondejerte”*. 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 22. april 2024

Et stort tillykke til

Lilian fra Beder, der vandt *”Reykjavik”* og til Conny fra Kastrop og Bent fra Løgstrup, der begge vandt et eksemplar af *”Lykkeligt nær – En oldings optegnelser”*.

Vi håber, I alle tre har haft nogle rigtig gode læseoplevelser.



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

OPERETTEKOMPAGNIET



TIVOLIS KONCERTSAL

Mandag 6. maj 2024 · kl. 14-16

Vibeke Kristensen (sopran) – Bo Kristian Jensen (tenor)
Thomas Peter Koppel (tenor) & konferencier
Christian Conrad Brydenfelt (piano)
samt FESTKVARTETTEN

KR.
250,-
inkl. gebyr

Billetsalg på www.danske-seniorer.dk



SOMMERFERIE

med bus og dansk rejseleder



Stort
katalog

Bestil på
70 11 47 11 el.
riisrejser.dk

Sommer i Tyrol

KIRCHBERG

Populær sommerrejse til hyggelige Kirchberg i Tyrol. Her er ægte alpeidyl og god tid til afslapning og spændende udflugter. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 31/8, 14/9.

8 dage. Fra kr. 5.595,-

RUNDREJSE

Skøn rundrejse til Østrig med de velkendte Alper, den stilfulde hovedstad Wien og et nærmest tropisk søområde. Rundrejse i bus, dansk rejseleder, gode hoteller med halvpension og spændende udflugter er inkluderet. Rejs 12/5, 30/6 el. 8/9.

10 dage. Fra kr. 9.195,-



Sommer i Sydeuropa

AMALFI & ROM

Skøn rejse til smukke Amalfikysten med sydlandske feriestemning og arkæologiske perler som Pompei og Paestum. Desuden 2 nætter i Rom. Busrejse, hotel med delvis halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 5/5, 2/6, 7/7, 25/8, 8/9 el. 6/10.

12 dage. Fra kr. 10.195,-

DALMATIEN

Fantastisk rejse i Kroatien og regionen Hercegovina. Vi bor i byen Neum på Hotel Sunce lige ned til Adriaterhavet og med et stort pool område. Busrejse, hotel, ½ pension, mange udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 26/5, 9/6, 18/8, 8/9, 29/9.

12 dage. Fra kr. 7.795,-



Sommer i Norden

BORNHOLM

Dejlige sommer på solskinsøen Bornholm med hvide sandstrande og stejle klipper. Busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, halvpension med drikkevarer, eftermiddagskaffe, lokalguide og udflugter er inkluderet. Masser af afgange fra juni til sept.

6 dage. Fra kr. 5.395,-

STOCKHOLM

Sommer i Stockholm hører til en af livets skønne storbyoplevelser. De lyse nætter bliver kun skønnere jo længere mod nord, man kommer. Busrejse, godt hotel med morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 17/6, 30/6, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8 el. 11/8.

5 dage. Fra kr. 4.295,-



Sommer i Tyskland

RÜDESHEIM

Oplev fascinerende Rhinen med base i Rüdesheim - én af de vidunderlige byer langs Rhinen. Her er caféer, dansesteder og masser af hygge. Busrejse, hotel med halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs fx 12/5, 26/5, 17/6, 7/7, 28/7, 18/8, 1/9, 16/9.

5 dage. Fra kr. 4.295,-

DRESDEN

Oplev stilfulde og elegante Dresden. Hyggelige Spreewald og sandstensklipper i Sachsisk Schweiz. Desuden tid til at slappe af og nyde bylivet. Busrejse, hotel, halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs fx 1/7, 15/7, 29/7, 12/8, 26/8, 23/9, 30/9.

5 dage. Fra kr. 3.795,-



riis  **rejser**
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 7011 4711 - www.riisrejser.dk

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgange. Energifilleg kan blive tillagt prisen

FIND FORDYBELSE I CRAFT OG KREATIVE SYSLER



Håndarbejde er aldrig gået af mode, men de senere år har syslerne fået mange nye ben og hænder at gå på. Traditionelle håndarbejder undergår klimavenlig upcycling og mange eksperimenterer som aldrig før. Der hækles beklædninger til husbåde, der strikkes moderne kunst i lange installationsbaner, der knyttes, broderes og farves med oprindelige metoder i nye twists og trends. Og arbejdet med hænderne er blevet modsvar til digital overstimulering. Craft-psykologi er et nyt begreb, der handler om alle de sundhedsfremmende effekter, det av-

ler. Ligesom vi skal have sund mad og dyrke motion, kan forskningen nemlig nu også dokumentere, hvor vigtigt, det er for os at være skabende med vores hænder.

På Tisvilde Højskole får du rig mulighed for at afprøve kreative discipliner på flere niveauer. Du lærer nyt og producerer lækre og brugbare produkter og - ikke mindst - får du redskaber til at forbedre dit mentale helbred. Vi kan tilbyde broderi ved tekstilformidleren Kate Himmelstrup eller garnfarvning ved strikke- og hækledesigner Pernille Cordes.

Du kan også strikke dit helt eget Tisvilde-design med strikkedesignerne Katrine Wohllebe og Jytte Pallisgaard. Og du kan fordybe dig i farvelære ved Lisa Renner, sideløbende med Pernille Cordes' nye teknikker i jacquard-strik. Efteråret står på dekorativt dobbeltstrik med strikkedesignerne Mette Kirstine Larsen og Jytte Pallisgaard. Og detaljer efter Continuous-metoden - anført af Pernille Cordes - men du kan også hække med Kate Himmelstrup.

Vi tilbyder desuden 4 helt nye kursusformater med akvarelmaling, foto og collage. Det er akvarelmalerne Uffe Boesen og Mia Mouridsen samt naturfotografen Lars Gejl, som står for at inddrage den fantastiske natur, vi omgiver os med. Og Sanne Busk er farverig med collage, hvor du både skaber dine egne mønstre og prints. Brug hovedet med hænderne og forkæl dig selv med fordybelse, skøn forplejning, nærvær og natur her. Find info og tilmeld dig ved at scanne QR eller besøg tisvildehoejskole.dk.





3	SAMMENKLAPPELIGT TAG	OM-DØMME	KELVIN	TIDS-ALDER	RENGØRINGS-MIDDEL	FLIMMER-KASSE	DANSK Ø	YDERST PÅ FINGEREN
GARBANZO BØNNEN	1							
EFTER MIDNAT			SPRÆKKE LILLE TRÆ					
BALLADE-MAGER						KRIKKE ANGREBS-TAKTIK I SPORT		
LATINSK FOR JEG				HUNDYR NEDERLAG			LITER SÆNKET TONE	
AMERIKANSK MØNT-ENHED					COMPU-TER NORD			HAD

↓	VEJR-MØLLE	OPSÆT-NINGEN	NUL	REGN-SKABS-ASSISTENT	OKTOBER	FØR E	STIVNE	BEKLÆD-NINGSDEL TO ENS			INSTINK-TET OVERSET							
													GRÆSK BOGSTAV HÅNDBTERE					
EFTER DO	2		J ELEKTRI-CITET			DASKE AMR. TIDSZONE				BAKKE-SKRÅNING VIN		TAL DVALE				500 RELIGION		
SPIONEN								EN, TO ... OPSTIL				SKADET MARSK-EGN						LAGDELT MINERAL
ULDSTOF					MØDES KULT				LISTEDE UDENOM AGNOSTI-KER					FRED PIGENAVN				
EARL GREY			BRIE FORFRA				SKRIVE SPIL TIL HEST					DRENGE-NAV N CIFRE						
IKKE SMÅ						FRANSK SPISE SÅ FRØ I RÆKKER					RAL STAVNE					AKSE SLÆNG		3
PAR-KERING		LILLE ORGA-NISME MASER								GRÆSK BOGSTAV OLEANDER			BIBELSK BÅD KLATRE-DYR					
SOLGUD			LAKSEFISK GLÆDE-S-UDRÅB									BY PÅSKØN-NELSE			BALDER KRONO-METER			
TILFROS-SET					FØRSTE TONE	4		SILDIG BETJENE					SUK SUSHI-RULLE					HÅND
NIKS!				KORT EFTER M			SER VIA NETTET ARM									FØR 0 EFTER OTTE		
↶									IKKE VI SPIDS		BALJE TYSK NEJ				MÅNE-FASE SPILLE			



MOBILEN												11. BOGSTAV SKROGENE		LEBEN NÅDEN				
DISK	5									KON-STANTE VOKAL						MIDT I NED GENIET		
EVENTYR-LIGT VÆSEN								AURA FORK. FOR TELEFON					7 DAGE UDSIGT			6	LØV-TRÆET	
SLAGS								BETE- NELSER- NE PERIODE										
TIPI										SKÆLV STYRE-HJUL					TRÆ 12 MÅNEDER			
TON								2 + 2 DÆKKE			7		DRÅBE KIG					
HAST-VÆRK	8							BALLERI-NAEN SYD										
ANDE-FUGLE									DEN VARME DRIK						SIDST I EGERN			

KRYDSORD

Kodeordet fra Krydsord nr. 2 – 2024 sendes til:

Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N – mærk kuverten KRYDSORD – eller på mail til krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest den 26. april 2024. 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. 1/24 er:

- ▶ 1. præmie: Ole Brødbæk, Skive
- ▶ 2. præmier: Lisbet Primdahl, Aalestrup og Ulla Thuesen, Bandholm

Kode fra nr. 1/24: TARANTEL

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.slaegtshistorie.dk

2	VÆKST	KØB	EFT	AT	NORD	F. ØST	NØR	STYRKE	REAR	KASSE
	ANALYSE	REDSKAP	REDSKAP	REDSKAP	REDSKAP	REDSKAP	REDSKAP	REDSKAP	REDSKAP	REDSKAP
ART	A	K	T	A	N	T	M	O	D	E
SMÅK	K	L	A	S	K	K	O	N	T	A
NORDE	E	L	V	A	L	Ø	L	L	B	S
ØST	T	I	L	F	L	T	T	E	R	E
HEAL	R	T	I	S	O	D	O	J	E	R
SLAGT	Æ	T	S	T	E	P	P	E	R	T
ØLE	A	A	L	K	E	T	I	E	R	A
STYR	E	D	D	E	R	K	O	P	P	E
PERAL	P	E	R	N	I	T	N	E	Ø	E
RODE	I	Æ	G	L	O	R	D	E	R	E
HEDE	D	Å	L	O	R	D	E	R	N	E
PUGL	E	L	E	N	A	R	T	S	T	A
METER	M	A	N	L	Æ	G	S	E	S	A
ATOM	I	O	N	I	R	E	R	J	E	N
ØPREN	E	L	G	E	N	E	I	K	E	N
USE	R	E	T	E	R	O	T	E	R	E
REGLER	J	A	T	A	K	D	R	U	D	E
SAMMEN	E	L	E	V	R	Å	D	J	B	L
VELLEN	K	R	E	M	E	S	S	A	G	E
RIKERS	I	N	S	T	N	I	A	A	A	A
OS	V	I	L	E	R	I	T	E	R	E
SLAVEN	T	R	Æ	L	L	E	L	M	P	B

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 (200 kr./år)

Par (300 kr./år)



For- og efternavn: _____

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

For- og efternavn: _____

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

Adresse: _____

Postnummer: _____ By: _____

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

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

BILLET MRK ...

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.

Smuttur Syd på?

Maj & Juni Særligt tilbud med helpension og danseaften

Færgebillet t/r m. ÆrøXpressen, som sejler fra Langeland til Ærø, 3 x Overnatning m. helpension i standard dobbeltværelse, 2 x Frokost, 3 x Eftermiddagskaffe m. kage, 3 x Eftermiddagsnacks, 1 x Aftenkaffe m. Ærøpandekager, 1 x Guidet bustur m. Stop'N'Shop hos Ærø Bryggeri, 1 X Byvandring, 1 x Dinnermusik og mulighed for dans samt 1 x Underholdning m. Syngepige

Pris pr. person kun 3.232,- I tillæg for enkeltværelse
Ank. 1., 4., 7., 10., 13., 16., 19., 22., 25. og 28. maj
samt 2., 5., 8., 11., 14., 17., 20., 23., 26. og 29. juni 2024

Spændende ophold i 2024 inkl. færgebillet t/r

Veteranbiltræf.....ank. 31. maj
Weekendophold.....ank. aug., sep. og okt.
Koncertophold med Klaus & Servants.....ank. okt.
Golfophold.....ank. udvalgte dage
Cykelferie.....ank. udvalgte dage
Vandreferie.....ank. udvalgte dage
Kærestetur.....ank. udvalgte dage i jul. og aug.

Læs mere om de mange ophold på vores hjemmeside.

ÆRØ HOTEL
KUN FOR DE VOKSNE

Benyt annonsekoden **C16** og book direkte på tlf.
6253 2406 / info@aeroehotel.dk / www.aeroehotel.dk



Storkøbenhavn/Sjælland: Inden den "allersidste dans" ønskes venskab – med ekstrovert, kultiveret kvinde 60+, velformuleret, sund og frisk - af fhv. leder i staten til fælles interesser og samvær. Er primo 80 – 182 cm – 69 kg. **Billetmrk.: 5002**

Midtjylland: Kære kvinde, vil du trække i snoren, til det Midtjyske, der møder du, en lidt ældre mand, god flink fyr. Der savner dig. **Billetmrk.: 5003**

København: Sød præsentabel kvinde søger bekendtskab med kultiveret intelligent gentleman 74+ for fælles venskab i den 3. alder. **Billetmrk.: 5004**

Syd Vest Jylland: Jeg er en dame først i firserne, som søger en god ven (ikke sambo), men en ven som kan lide at køre en tur ud i det blå, med en god kop kaffe og nyde den danske sommer. Jeg bor i Grindsted området. Hvis du er interesseret så fat pennen. **Billetmrk.: 5005**

København/Sjælland: Dame i sin bedste alder, været det et stykke tid, søger rejseven/veninde til USA/Canada på grupperejse i 2024. Fælles oplevelser før/under/efter. **Billetmrk.: 5006**

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



PP Danmark, Port Payé
PostNord



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

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER

LOHMANN og de andre rødder

Sinatra, Otto & Elvis med
Peder Kragerup Orchestra

TIVOLIS
KONCERTSAL

Torsdag
5. september
kl. 13-15.15



KR.
250,-
inkl. gebyr

Billetsalg på www.danske-seniorer.dk



FORENINGERNES KALENDER REGION NORDJYLLAND



INDLEVERINGSFRISTER 2024

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 3/2024	14. april senest kl. 12	30. maj
SeniorBladet nr. 4/2024	23. juni senest kl. 12	8. august
SeniorBladet nr. 5/2024	25. august senest kl. 12	3. oktober

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

KREDS NORD

Kredsformand Kai Kruchov Madsen
Tlf. 22 58 27 72 – [dkredsnord\(a\)gmail.com](mailto:dkredsnord(a)gmail.com)

BODDUM-YDBY SENIORER

Mødested: Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter, hvor andet ej oplyst. Se mere: www.ydbyth.dk/Pensionistforening.html

Kaffe m/brød v/arrangementer: 40 kr., hvor andet ej oplyst.

Tilmeldinger: til Gunner på tlf. 40 27 11 42 - Naboforeninger er velkomne til arrangementerne.

Hver mandag kl. 14: Bobspil

Tirsdage kl. 9.30: Motion og samvær

DANSKE SENIORER HJØRRING

Mødested og -tid: Forsamlingsbygningen, Østergade 9, Hjørring - kl. 13, hvor andet ej oplyst.

Alle tilmeldinger: Kai Kruchov Madsen tlf. 22 58 27 72.

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

Banko og ballonspil: 25. apr. - 23. maj. 10 kr. pr. plade 6/50 kr. Kaffe 5 kr.

11. april: Unoder underholder. Tilmeldingsfrist 4. maj. Pris 50 kr. inkl. kaffe brød

8. maj: Foredrag v/Kirsten Holst, Ældrerådet Hjørring Kommune derefter lille banko. Tilmeldingsfrist 2. maj. Pris 50 kr. inkl. kaffe brød

6. juni kl. 14: Udflugt til Fur: 400 kr., ikke-medl.: 500 kr. Tilmeldingsfrist 23. maj.

DRONNINGLUND SENIORER

Mødested og -tid: Fredensgade Centret, Fredensgade 3 i Dronninglund - kl. 14, hvor andet ej oplyst. Formand: Jytte Mørk tlf. 20 77 37 40. Se mere: www.dronninglundseniorer.dk

Al tilmelding: til Jytte Mørk (bindende). Alle er velkomne - Dronninglund Seniorers medlemmer har forsteret. Ikke-medl. forhøjet pris

10. april: Margrethelund "De Røde Skjorter" Spiler op til en dans eller syng med. Pris 50 kr. kaffe og kage

17. april: Bussen kører til Egholm færgeren kl. 11. Vi spiser på Restaurant Kronborg - Stegt flæsk samt isbar. Pris 250 kr. Tilmeldingsfrist 10. april

24. april: Lene Holm Mortensen og Alice Rodovs-ky, som er frivillige på Hospice Vangen i Nørresundby, fortæller om deres arbejde og oplevelser. Der bliver mulighed for spørgsmål

1. maj: Banko

8. maj: Tur til Egnssamlingen for Østvendssysel, Try Museum med rundvisning, afslutning med kaffe og kage i de hyggelige stuer. Pris 85 kr. Samkørsel fra Centret kl. 14.

15. maj: De Fynske Nyhavnere underholder med sange fra deres nyeste sangbog

22. maj kl. 12: Spis sammen, vi hygger med sommergrill. Pris 125 kr. Tilmeldingsfrist 15. maj

29. maj kl. 8.45: Udflugt til Ørnereservatet, opvisning med ørnene kl. 10. Derefter går turen til Tversted Søerne, hvor vi spiser bestyrelsens medbragte frokost. Der bliver mulighed for at se lidt på området. Hjemkomst ca. kl. 14.30. Pris 200 kr. Tilmeldingsfrist 22. maj

5. juni: Grundlovsdag

FLAUENSKJOLD SENIORER

Mødested og -tid: Aktivitetshuset Smien, Aalborgvej 632 i Flauenskjold - kl. 13.30 - danse-/musikaftræf 19.30, hvor andet ej oplyst.

Kaffe m/brød 20 kr.: til spil og hygge, banko, pakkespil

Banko: hver søndag kl. 19 - undtagen 28. apr. - 19. maj

Spis sammen kl. 12: 18. apr. - 16. maj. Pris 100 kr./ikke-medl. 130 kr.

11. april: Tøjfremvisning - kaffe med brød

9. maj: Kristi himmelfarts dag - lukket

10. maj: Danseaften - musik v/Kokkens Gryderet

23. maj: Pakkespil

7. juni: Danseaften - musik v/Midt i Ugen

FREDERIKSHAVN SENIORER

Mødested: Ingeborghus, hvor andet ej oplyst. Kontingent: 200 kr./årligt, indbetales på kto.nr. 5470 - 3839 935, oplys navn og adresse.

Tilmelding og betaling til fester/udflugter: Ingeborg tlf. 61 30 94 07.

Dans: første onsdag i måneden kl. 17.30 (dørene åbnes kl. 16.50). tilmelding/afbestilling af mad til Ingeborg senest 5 dage før.

Bankospil: Hver 14 dag

Svømning på Kaspershus: onsdag kl. 18-20 - fredag kl. 14.30-17. Tilmelding til bademesteren.

HANNÆS SENIORER

10. april kl. 18: Spis-sammen aften på Vesløs Kro

HJALLERUP SENIORKLUB

Mødested og -tid: Stengården - kl. 14-16, hvor andet ej oplyst.

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

OBS: Tilmelding sker efter først til mølle!

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

10. april: Musik v/Gandrup Harmonikaklup

17. april: Modeopvisning v/byens Forretninger

8. maj: Banko

15. maj: Musik v/Volstrup Harmonikaklup

22. maj: Bedemand Kent Sigsgaard fortæller om sit arbejde

INGSTRUP SENIORER

Mødested: Ingstrup Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst.

Formand: Arne Jensen tlf. 29 82 10 45 - mail: [Zarnejet\(a\)gmail.com](mailto:Zarnejet(a)gmail.com).

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

8. april kl. 14: Foredrag v/Merete Gjerløv, med udgangspunkt i barndom og ungdom vil hun berette om livet og forskellige gøremål, der har udspillet sig de seneste 100 år. I pausen serveres der kaffe.

29. april kl. 18.45-21: Kør selv tur til TV2 Nord m/rundvisning. Afg: v/Forsamlingshuset kl. 18. Flemming Retbøll er dagens vært, under rundvisningen bliver der serveret kaffe/the og kage. OBS: der er en del trapper. Pris 100 kr. Tilmeldingsfrist 15. april

27. maj: Bustur til den midtjyske hede. Afg: v/Ingstrup Mejeri kl. 10. middagsmad på Grønhøj Kro ved Viborg og derefter rundvisning ved kromanden i Morten Korch Museet og Kartoffeltyskermuseet i kroens ladebygninger. Derefter en guidet tur i området med bus, herefter retur til kroen. Pris 270 kr./ikke-medl. 320 kr. inkl. alt. Tilmeldingsfrist 17. maj

JERSLEV OG OMEGNS SENIORER

Mødested og -tid: Borgen, Borgergade 28, Jerslev - tirsdage kl. 13.30-16, hvor andet ej oplyst. Arrangementer betales v/tilmelding!

9. april: Banko, pris 10 kr. pr. plade - husk kop og kage

16. april: Tøjdemostration, pris 30 kr. inkl. kaffe og kage

23. april: Eftermiddagshygge - husk kop og kage + tilmelding til Spis Sammen 30. april

30. april kl. 12.30: Spis sammen, pris 70 kr.

7. maj: Eftermiddags hygge m/musik. Pris 30 kr. inkl. kaffe og kage

14. maj: Gåtur i lunken m/naturvejleder eller hygge på Borgen

21. maj: Banko 10 kr. pr. plade - husk kop og kage + tilmelding til bustur

28. maj: Bustur til bl.a. Østerild Testcenter, pris 230 kr.

MORSØ SLÆGTSHISTORISKE FORENING

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

Slægtsforskning. Alle er velkomne.

SALTUM PENSIONISTFORENING

Foredragene: I Egnssamlingens store sal, tidl. Saltum Kro, Søndergade 6 i Saltum – kl. 14, hvor andet ej oplyst. Medbring selv kop og tallerken, foreningen sørger for kaffe og brød. Pris 25 kr. for kaffe og underholdning. Kontingent 125 kr./år.

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

TORNBY OG OMEGNS SENIORER

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

Tilmeldinger til: Alice tlf. 30 90 34 05 - Knud tlf. 30 98 24 06 - tornbyseniorklub@gmail.com.

Betaling: via bank: reg.nr. 9067 - kto.nr. 1534 403 689

22. maj kl. 17. 30: Forårsfest med grillstegt pattegris. Tilmelding til Jona tlf. 23 29 48 41 - Mick tlf. 29 84 61 56.

V. HJERMITSLEV PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Lunden, Assenbækvej 33, Vester Hjermitslev, Brønderslev - tirsdage kl. 14-16.30, hvor andet ej oplyst. Se mere på www.vhjermitslev.dk

Kaffe og brød: 20 kr. Kørsel til Lunden 10 kr. Kontakt tlf. 21 36 20 89. Alle tilmeldinger senest 1 uge før.

Datastuen: se hjemmesiden.

VRÅ SENIORER

Mødested: IC Vendsyssel, Stadionvej 17, Vrå.

Tilmeldinger: Thomas Gruby tlf. 20 76 79 46 - Jørgen tlf. 23 71 71 42 mellem kl. 10-15

Annoncering: I Løkken Folkeblad under Idrætscenter Vendsyssel og Tv-kanal 98

ØSTERVÅ SENIORER

Mødested: Kulturhuset - kl. 14, hvor andet ej oplyst. Arrangementer annonceres i Østv. Folkeblad ugen før.

16. april: Arrangement

30. april kl. 12: Spis-sammen og banko

14. maj: Udflugt

28. maj: Banko

AALBORG KREDS

*Kredsformand Per Drejer
Tlf. 98 62 38 17/21 65 52 43 - per.drejer04@gmail.com*

24. april kl. 9.30: Foreningsmøde v/organisationskonsulent Connie Lassen, i Kimbrer Kroen, Markedsvej 8, Aars

30. maj kl. 13: Sommerfest i Øster Hornum Hallen - Underholdning v/af lærer Gert Rubæk og musik Gert Degn

ALS-ØSTER HURUP PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Menighedshuset i Als - kl. 14, hvor andet ej oplyst. Se mere: Facebook, søg: Als - Ø. Hurup Pensionistforening.

Banko: 15. apr. - 13. maj

27. maj: Forårstur

BISLEV SENIORKLUB

Mødested og -tid: Bislev Aktivitetshus - kl. 14, hvor andet ej oplyst. Prisen for kaffen 50 kr.

Kontingent: 100 kr. pr./medl. Foreningens kto-nr.: 9070-9490 803 359.

Tilmelding til: Martin Lundgaard tlf. 23 65 26 56

16. april: Vi besøger Bislev drengen, Christian Berring, medejer af lys- og lydfirmaet Profox i Svenstrup. Christian fortæller hvordan man kan investere sin børneopsparing. Afg: Bislev kl. 13.30.

30. april: Tidl. teaterleder ved Himmerland Teater Finn Hviid Bredahl fortæller om sit liv, teateret og om at miste synet.

2. maj: Kortspil - Vi spiller whist og Rummikub. Kaffe 30 kr.

14. maj: Besøg på Lundbæk/Nordjyllands Landbrugsskole, der for nyligt er renoveret og ombygget gennemgående. Forstander Jakob Outzen viser rundt. Kaffe 70 kr. Mødested: Lundbæk kl. 14. Tilmeldingsfrist 7. maj

28. maj: Tur til Landsbykulturen i Vesthimmerland i Vesterbølle. De har to huse, der anvendes til udstilling af vogne og maskiner tilbage fra vores barndom. Derefter spisning på Trend Kro. Tilmeldingsfrist 21. maj. Nærmer info om kørsel, tid og pris.

30. maj kl. 13-17: Sommerfest i Ø. Hornum hallen for Aalborgkredsens medlemmer. Mere herom senere

BLÆRE OG OMEGNS SENIORER

Mødested: Blære Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst.

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

24. april kl. 18.30: Demonstration af smykker og sengetøj v/Herman Broberg Jensen, Novavita Aps

29. maj: Busudflugt til Knallert- og Bilmuseum samt Rhododendronparken i Brønderslev

DANSKE SENIORER HOBRO

Mødested: Medborgerhuset, Skibsgade 28 - fredage i ulige uger kl. 13-15, hvor andet ej oplyst. Kontakt: Bodil Thomsen tlf. 51 77 02 95.

OBS: Man skal selv medbringe kop og brød, når der ikke er fælles kaffebord. Kaffe/the købes til 5 kr.

Dans i Biecentret kl. 19-23

12. april: Banko

26. april: Forårsafslutning m/fælles kaffebord, amerikansk lotteri og underholdning v/Solsikkerne

3. maj: Dans. Musik: Oplev Harmonikavenner

13. maj: 1-dags tur til Samsø, hvor vi bl.a. skal se Vesborg Fyr og Brattingborg gods. Pris 500 kr. Program haves. Tilmeldingsfrist 3. maj

30. maj kl. 13: Sommerfest i Ø. Hornum hallen. Underholdning v/lærer Gert Rubæk og musikken af Gert Degn. Husk Tilmelding

7. juni: Dans. Musik: musiker Svend Bisgård

FARSTRUP OG OMEGNS SENIORKLUB

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

Aktiviteter: busture, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, håndarbejde, kort- og/feller brædspil.

Hver tirsdag kl. 19.30: Bankospil

FJELSØ KLOTROP SENIORER

Mødested: Fjelsø Kultur- og Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst.

Tilmeldinger til arr./ture: til Kirsten tlf. 22 92 70 12, hvor andet ej oplyst

24. april kl. 9.30: Aalborg Kreds medlemsmøde på Kimbrer Kroen. Tilmeldingsfrist 19. april til Per Drejer tlf. 21 65 52 43

2. maj kl. 13-17: Forårsfest på Lanternen i Løgstør med underholdning og dans til musik v/ Klaus og Servants. Billetter kan købes hos William tlf. 40 25 71 22 eller Kirsten senest 20. april.

FØRTIDS- OG PENSIONISTFORENINGEN HVALPSUND

Mødested: Sognehuset, hvor andet ej oplyst.

Tilmeldinger til arr./ture: til Rete tlf. 21 63 51 52

Mandage i lige uger kl. 10: Krolf på Hesselvang

Mandage i ulige uger kl. 14: Krolf på Hesselvang

Hver tirsdag kl. 14: Petanque v/Marina

Tirsdage i ulige uger kl. 14.30: Bowling i Rønbjerg Bowling Center. Kontakt Finn Bo tlf. 20 24 16 55.

18. april: Biograftur - Dag Hammarskjöld m/ Mikael Persbrandt i hovedrollen. Pris 75 kr. inkl. kaffe og kage. Afg: Sognehuset kl. 12.45. Tilmeldingsfrist 14. april til Max tlf. 20 87 83 47

HADSUND PENSIONISTFORENING

Mødested: Hadsund Kulturcenter – kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

Hver mandag: Banko – undtagen 20. maj

Bal kl. 19: 19. april – 17. maj

22. maj: Udflugt

HORNUM-ULSTRUP SENIORER

Mødested: Værestedet, hvor andet ej oplyst. Formand: Bent Mathiesen tlf. 40 45 73 16.

Tilmeldinger til ture/arr.: Bent Mathiesen eller Lisbeth tlf. 51 33 12 57

Banko: onsdage i lige uger kl. 19

Mandagshygge: mandage kl. 14

Boccia i Hornumhallen: torsdage kl. 15

12. april kl. 12-16: Forårsfest på Hornum Kro. Musik v/Niels Sloth - Se annonce i Aars Avis

24. april kl. 13: Kør-selv tur. Afg: Hornum Kro kl. 12.15. Vi besøger Himmerlands Kød, Nordre Ringvej 99, Aalestrup. Kaffe på Simested Kro. Pris ikke fastsat. Tilmelding til Bent senest 19. april.

22. maj kl. 10: Kør-selv tur. Afg: Hornum Kro kl. 9.30. Vi besøger Out-line Vinduer, Fabriksvej 4, Farsø. Frokost hos Event og Gastronomi. Pris ikke fastsat. Tilmelding til Lisbeth senest 17. maj.

KONGERSLEV SENIORER

Mødested: Lykkeshøj Aktivitetscenter, Kongensgade 16, Kongerslev, hvor andet ej oplyst. Kontingent: 75 kr./år – Kontakt: Anette Jakobsen tlf. 23 45 20 28 – anmajakobsen@gmail.com.

Aktiviteter: banko, busture, udflugter, rejser, foredrag og fællesspisning – se: www.9293.dk.

NØRAGER PENSIONISTFORENING

Mødested: Kig Ind, hvor andet ej oplyst.

Tilmeldinger til: Finn Christensen tlf. 40 58 08 70 finn(c)a@mail.dk el. Conni Chowaniak tlf. 61 28 29 08.

Forsalg Kig-Ind: www.kume-kigind.dk eller på Nørager Bibliotek tlf. 99 88 77 20.

12. april kl. 14: Sæsonafslutning med underholdning v/Månetrioen og traditionelt ostebord. Pris 150 kr. Tilmeldingsfrist 9. april.

3. maj: Løvspringstur til Skagen. Afg. Kig-Ind kl. 8. Pris 575 kr. pr./pers. Tilmeldingsfrist 29. april.

30. maj kl. 13-17: Sommerfest for Danske Seniorer i Øster Hornum Hallen, Nibevej 151. Foredrag og underholdning v/Gert Rubæk – Musik v/Gert Degn. Tilmeldingsfrist 20. maj.

NØRHOLM SENIORER

Mødested: ingen fast – se mere: Facebook-gruppen Nørholm Seniorer. Du er velkommen til at tage venner, bekendte eller naboer med til arrangementerne.

Tilmeldinger: til formanden Ove Frimor tlf. 20 29 38 44 - noerholmseniorer(a)gmail.com

Betaling: kto.nr. 9367 - 456 176 2401

Mandag kl. 15: Gymnastik i Nørholm Skolens gymnastiksal

Tirsdag kl. 14: Gå dig i form - se Facebook Nørholm Seniorer

10. april kl. 13: Spis Sammen i Sognesalen - en hyggelig eftermiddag. Tag venner, bekendte og naboer med

22. maj: 1-dagstur til Hjerl Hede m/rundvisning og besøg i Sahl Kirke m/rundvisning (se særskilt program). Pris 380 kr. pr./pers. Tilmeldingsfrist 15. maj til Ove og betaling via netbank.

RANUM SENIORKLUB

Mødested og -tid: Ranum Sognehus Kirkevej 9 – tirsdage kl. 14, hvor andet ej oplyst.

RØRBÆK-GRYNDERUP-STENILD SENIORER

Mødested og -tid: Ældrecenter Engparken – Alle arrangementer er kl. 14, hvor andet ej oplyst.

Kontaktperson: Birte Randrup tlf. 20 64 68 05.

SKARP SALLING SENIORER

Tilmeldinger til ture/arr.: Til Inger Engemann tlf. 98 68 30 94 – 40 56 95 28

SKØRPING SENIORER

Hver anden tirsdag i måneden kl. 14: Banko på Teglgårdsminde

SULSTED-AJSTRUP SENIORER

Mødested og -tid: Toftegårdscentret eller Gavlen kl. 13.30, hvor andet ej oplyst. Formand: Ole Andersen tlf. 23 20 14 03 - mail: kaja-ole(a)stofanet.dk.

Banko: 9. apr. - 7. maj - På Gavlen

15. april: Udflugt, herom senere

Banko 25. apr. - 23. maj på Toftegårdscentret

11. maj: 75-års jubilæum på Tylstrup Kro, herom senere

SØNDERUP SULDRUP SENIORER

Mødested: Suldrup Kro, hvor andet ej oplyst.

Formand: Vagn Bak Hansen tlf. 40 35 77 04 -

mail: vagnbakhansen(a)gmail.com.

Tilmelding til ture/arr.: Conny tlf. 42 19 95 89 (medmindre andet er nævnt)

Bankospil: Sønderup Suldrup Seniorer deltager i Bankospil på Himmerlandshave ca. 10 gange om året, se Jættebladet, inforskærmene i byen og på Facebook under Sønderup Suldrup Seniorer.

TERNDRUP-BELNSTRUP-BÆLUM-OMEGNS SENIORFORENING

Tilmeldingsfrist til udflugter/arr. med spising: 14 dage før arrangementet til Kirsten 23 88 57 30. Afbud ligeledes senest 5 dage før.

VEGGERBY SENIORER

Mødested og -tid: BHI's klubhus, Kirketerpvej 49, Kirketerp - kl. 14, hvor andet ej oplyst.

Hvor der er tilmelding: tlf. 20 70 71 18 - 51 84 12 38.

Ud over nedenstående er vi medarrangør af gåture, som annonceres i Folkebladet

17. april kl. 15: Gudstjeneste i Veggerby kirke v/ Jack Nørdam Pedersen, herefter kaffe og hygge i Klubhuset

VILSTED-VINDBLÆS SENIORER

Mødested og -tid: Vilsted Klubhus - kl. 14, medmindre andet er oplyst. Tilmeldinger til ture/arr.: Christian tlf. 24 34 01 83 - 61 26 47 11.

ØSTER HORNUM SENIORER

Mødested og -tid: Birkehøj Ældrecenter – kl. 14, hvor andet ej oplyst. For mere info kontakt: Formand Kirsten Mølgaard tlf. 25 71 25 61. Entre ved arrangementerne 50 kr.

Hyggebio: Tilmelding til Birgit tlf. 23 30 29 13

Træværksted: Kom og vær med - vi har mange fine maskiner, der er plads til flere.

Hver torsdag fra kl. 9.30 - 11.30: Spilledag: Whist, Rummikub, Bobspil og træsløjd.

Hver 2. mandag: Slægtsforskning. Modsat mandage: Bogfremstilling på nettet.

17. april: Underholdning v/Bente Gade. Entrepri 50 kr. Tilmeldingsfrist dagen før til Inge tlf. 28 23 83 02

Banko: 1. og 29. maj

20.-23. maj: 4-dages tur til Berlin - Udsolgt, hør om evt. afbud

30. maj kl. 13-17: Aalborg Kredens sommerfest i Ø. Hornum Hallen. Tilmeldingsfrist 15. maj til Kirsten

AALESTRUP SENIORER

Mødested: Knabergaarden kl. 14- 16, hvor andet ej oplyst. Medlemskab 100 kr./år – Se mere: www.aalestrup-seniorer.dk - Facebook Aalestrup Seniorer

Tilmelding iflg. program til formanden: Ingelise tlf. 28 60 63 27. Ved udeblivelse opkræves foreningens udgifter.

Petanque: Hver mandag og fredag v/petanquebanerne Aalestrup Idrætscenter (m/start 22. og 26. apr.). Medbring kaffe. Bare mød op!

Udtrukne lotto-nr.: marts: 104, 59, 92, 36 - april: 138, 10, 29, 94. Gevinster afleveres på adr. hvis det er muligt.

15.-19. april: Rejse til Holland, tusindvis af tulipaner med Sørensen Rejser, sammen med foreningen Norden, Fjelsø Seniorer og Ældre Sagen.

Tilmelding til Dorthe Binderup tlf. 22 73 29 22. Pris 5.595 kr. + enk.vær. 900 kr. Se program på hjemmesiden.

2. maj: Forårsfest v/Klaus og Servants. Arrangør: Pensionistklubber samt Ældrerådet i VH. Kommune. Billetter købes v/Aalestrup Seniorer, pris 150 kr.

7. juni kl. 18-23: Grillmenu og musik v/Lotte Riisholt, kendt fra dansktoppen i Rosenparkens pavillon. Pris 225 kr. Tilmeldingsfrist 24. maj.

24. aug.-1. sep.: Rejse til Polen med Riis Rejser 9 dage. Pris fra 6.795 kr. + enk.vær. 1.700 kr. Se program på hjemmesiden. Tilmeldingsfrist 1. maj til Ingelise.

AARESTRUP SENIORER

Mødested: Aarestrup Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst.

Tilmelding til arrangementer: Margit Kragelund tlf. 60 77 99 57-98 37 50 40 - mekrangelund(a)gmail.com el. Bente Christensen tlf. 61 74 27 54.

16. april kl. 13.30- ca. 15.30: Besøg på Aarestrup Værktøjs- og maskinfabrik i Støvring, Mercurvej 15, m/rundvisning v/Kenneth. Gratis eftermiddagskaffe på fabrikken. Tilmeldingsfrist 10. apr.

24. april: Foreningsmøde på Kimbrerkroen i Aars
13. maj: Forårssangaften m/korsang og fællessang i Aarestrup Kirke v/Aarestrup-Haverslev Kirkekor. Derefter aftenkaffe i forsamlingshuset.

28. maj: Vandretur med fællessang omkring St. Øksø, sammen med Aarestrup Kirke. Vi synger forårs- og morgensange på vandreturen. Der er gratis kaffe og rundstykker. Mødested: v/St. Øksø kl. 10. Tilmeldingsfrist 24. maj.

30. maj: Sommerfest i Øster Hornum Hallen

AARS SENIORER

Mødested: Kimbrer Kroen, Markedsvej 8, hvor andet ej oplyst. se også www.facebook.com/aars.seniorer. Kontingentet 100 kr./år - kontakt: Per Drejer tlf. 21 65 52 43.

Danseaften m/musik: altid kl. 19-23, hvor andet ej oplyst

Hver mandag kl. 9: Gymnastik i Idrætscenter Østermarken

Hver tirsdag kl. 19.15: Bankospil

Tirsdag kl. 13: Porcelænsmalning i Aktivitetscentret, Bymidten

Fredag kl. 10-12: Seniordans i Aktivitetscentret, Bymidten

Gymnastik kl. 9: I Idrætscenter Østermarken – sidste gang 25. marts

26. april: Danseaften, musik v/Svend Bisgaard

1. maj kl. 14: Koncert i Herning med Rasmus Bjerg og Birthe Kjær

2. maj kl. 13: Forårsfest for pensionister, Lanternen, Løgstar

31. maj: Danseaften, musik v/Lars Palle.

ORGANISATIONSKONSULENT

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

FORENINGERNE KALENDER REGION MIDTJYLLAND



INDLEVERINGSFRISTER 2024

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 3/2024	14. april senest kl. 12	30. maj
SeniorBladet nr. 4/2024	23. juni senest kl. 12	8. august
SeniorBladet nr. 5/2024	25. august senest kl. 12	3. oktober

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

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

OBS: Tilmelding sker efter først til mølle!

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

KREDS MIDT/VEST

Kredsformand Mette Overgaard
Tlf. 21 29 52 69
danske-seniorer.midtvest@gmail.com

DANSKE SENIORER BORDING

Mødested og startsted for ture: Bording Forsamlingshus, Søndergade, hvor andet ej oplyst.

De fleste arrangementer er kun for medlemmer.

13. maj kl. 19: Foredrag v/Henrik Dam Kristensen "Fra Vorbasse til Christiansborg - I samarbejde med Nutidens Kvinder. Pris 50 kr. inkl. kaffe og brød

DANSKE SENIORER ENGESVANG

Mødested og -tid: Dybdalsparken - kl. 14, hvor andet ej oplyst. Se mere: www.danske-seniorerengesvang.dk

24. april: Banko - Salg af plader kl. 13.15

15. maj: Heldagstur til Kongsdal åben have på Fyn. Afg: Dartklubben kl. 8.30 - Min købmand kl. 8.35. Tilmeldingsfrist 5. maj

14. juni kl. 18: Grillaften. Tilmeldingsfrist 4. juni

DANSKE SENIORER IKAST

Mødested og -tid: Norgesgade 17 - kl. 13-16, hvor andet ej oplyst. Se mere: www.ikast-pf.dk.

Pris 100 kr. pr. aktivitet - 125 kr./ikke-medl.

Datastuen: Hver tirsdag, onsdag og torsdag kl. 9-12 på Biblioteket 1. sal. Info hos Elly Larsen tlf. 61 11 95 03.

12. april: Underholdning v/Peter Skousen i Norgesgade

19. april kl. 18-22.30: Dans på Biblioteket

DANSKE SENIORER KIBÆK

Mødested og -tid: Alhusets lokaliteter - kl. 14, hvor andet ej oplyst - (husk brugerkort).

Formand: Ingrid Kristensen tlf. 42 43 19 29 - mail: [6933dsk\(a\)gmail.com](mailto:6933dsk(a)gmail.com)

Tilmelding til vores arr.: Ingrid Helstrup tlf. 21 35 98 21 eller gerne SMS.

Alle er velkomne til vores arrangementer - Alle er velkomne til vores arrangementer - ikke-medl. forventes ekstra gebyr - Husk der kræves gyldigt medlemskort til banko, jf. spil myndighederne.

15. april: Generalforsamling. Tilmeldingsfrist 10. april til Ingrid Helstrup af hensyn til køkkenet, foreningen er vært v/kaffen

13. maj: Bankospil og amerikansk lotteri for medlemmer. Med fine præmier. Kort 10 kr. pr. plade, kaffe/the med brød 25 kr.

3. juni kl. 12.30: Udflugt til Ulfborg, "Retro museet" i private køretøjer, for samkørsel kontakt Ingrid Helstrup, pris 40 kr. pr./pers. til chaufføren. Entre pris 100 kr. + kørsel. Foreningen tager kaffe og kage med på turen, som vi nyder på turen. Afg: Alhuset kl. 12.30. Tilmeldingsfrist 27. maj.

DANSKE SENIORER MIDALDERKLUBBEN

Mødested og -tid: Karstoft Samlingshus, Blåhøjvej 60, Karstoft, 6933 Kibæk - dørene åbnes kl. 18, se mere: www.midalderklubben.dk - info(a)midalderklubben.dk - Medlemskort: 100 kr./år.

Formand: Svend Aage Hansen tlf.: 20 82 93 93 - [sah.vandel\(a\)turbopost.dk](mailto:sah.vandel(a)turbopost.dk)

Dans hver onsdag fra kl. 19-23: kaffe/the, snitter og småkager - Pris 100 kr. pr./aften all inclusive.

10. april: Jørgen Bitsch + tilmelding og betaling til fælles spisning

17. april: Jens Sandager - fælles spisning kl. 18

24. april: Carsten Bo

1. maj: Jørgen Bitsch

8. maj: Peter Le Fevre

15. maj: Stefan Borup

22. maj: Steen Nielsen + tilmelding og betaling til sommerfest

29. maj: Jørgen Munksgaard + tilmelding og betaling til sommerfest

5. juni: Kristian Danielsen

DANSKE SENIORER SDR. FELDING

Mødested: på Klods Hans, hvor andet ej oplyst. Formand: Holger Madsen tlf. 97 19 86 84 - 40 97 86 84.

Nyt fra foreningen: på SMS-kæde, opslag ved Brugsen og på www.sdrfelding.com

DANSKE SENIORER VINDERUP

Mødested: Vinderup Aktivitetscenter, Tofte 40 i Vinderup, hvor andet ej oplyst. Formand: Mette Overgaard, 21 29 52 69 - [mettekoovergaard\(a\)gmail.com](mailto:mettekoovergaard(a)gmail.com).

Tilmelding til arr./ture: til formanden. Betaling v/tilmelding til Seniorklub Vinderup eller formanden til kto.nr. 9070-2021 019 383 Sparekassen Danmark

Mandage i lige uger kl. 14: Banko

1. maj: Årets Seniorkoncert i Herning Kongrescenter v/Birthe Kjær, Rasmus Bjerg og Prinsens Musikkorps. Afg: fra Sevel forsamlingsgård med bus kl. 12.30. Efter tilbagekomsten er der fællesspisning på Sevel forsamlingsgård. 2-retters menu: bøf m/løg og citronfromage.

EGVAD PENSIONISTFORENING

Arrangementer: annonceres i Skjern-Tarm Ugeblad

FELDBORG-HADERUP PENSIONISTFORENING

Tilmelding til ture/arr.: til Ina 51 24 00 04 - [inagam24\(a\)gmail.com](mailto:inagam24(a)gmail.com).

28. maj: Udflugt til Ansager Mariehaven - Helge underholder med sang og musik. Eftermiddagskaffe i caféen. Spisning på Restaurant Stausø. 2-retters menu, inkl. 1 øl/1 vand/1 glas vin - pris 400 kr. Afg: Feldborg kl. 12.30 - Haderup kl. 12.45. Tilmeldingsfrist 13. maj

13. juni kl. 17: Grillaften i Fårbæk Naturpark - Helstegt pattegris, kartofler og salat, pris 150 kr. Medbring tallerkner, bestik, glas og drikkevarer Tilmeldingsfrist 6. juni

HOLSTEBRO OG OMEGNS EFTERLØN- OG PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Laden, Brogårdsvej 4, Holstebro - kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

Formand: Erna Poulsen tlf. 21 42 98 48 - mail: [haynes\(a\)webspeed.dk](mailto:haynes(a)webspeed.dk) - Husk medbring selv kop.

HVIDE SANDE PENSIONISTFORENING

Mødested: Aktivitetrets Fællessal, Parallevej 116, se mere: www.hvspe.dk.

Kontakt: Formand Birgit Nielsen tlf. 21 23 96 46.

Tilmeldinger: tlf. 52 23 18 76. Drikkevarer for egen regning. Tilmeldinger er bindende! Afbud: senest 3 dage før, ellers bliver man afkrævet deltagerbetaling.

1. maj kl. 19.30: Foredrag v/Henning Frandsen "slyngler" sjovere og gravrøvere fra 1790 - 1930. Der serveres smørrebrød,

ekskl. drikkevarer. Pris 150 kr. Tilmeldingsfrist 26. april

12. juni kl. 8: Bustur til Rebild Centret, vi skal se og høre noget om centret og Thingbæk Kalkminer. Afg: Butikscetret i Nord kl. 8 - Kirkepladsen kl. 8.10. Vi finder et hyggeligt sted at spise aftenmad - HUSK madpakke. ekskl. drikkevarer. Pris 400 kr. Tilmeldingsfrist 7. juni

ONSDAGSKLUBBEN LEMVIG

Mødested: Klublokalerne i Biohuset og FDF-huset, deltagelsespris 15 kr. pr. gang.

Mødested: Lemvig Dagcenter, onsdage kl. 15-17. Pris 40/50 kr.

Medlemskort: 150 kr./år. Det forventes, at man køber et medlemskort, hvis man jævnligt deltager, i et eller flere af vores tilbud.

Formand: Tove Jensen tlf. 20 72 71 38 - toveastridjensen(a)gmail.com

Mandage kl. 9.30: Gåture sommerhalvåret m/start 6. maj. Vi mødes på Østhavnen. Kontakt Inga Josefsen.

Mandage kl. 9.30-11: Motion og samvær i FDF-Huset. Kontakt Anne Grethe.

Mandag og fredag kl. 13-16: Kortspil. Kontakt Ingrid (mandag) og Tove (fredag).

Tirsdage kl. 9.30-11.30: Syng sammen. Kontakt Tove J. el. Inge.

Tirsdage kl. 13.30-16: Knipling og strik m.m. Kontakt Alice

10. april: Musik v/Anne Grethe. Kaffe og boller

17. april: Barndom med misbrug v/Lilly Lindegaard

24. april kl. 18-23: Forårsfest og musik v/John fra Vorupør. Indbydelse med menu og pris senere

RESEN-HUMLUM SENIORER

Mødested: Rosengården. Tilmeldinger til ture/arr.: til Pia tlf. 21 86 15 22, hvor andet ej oplyst.

Hver tirsdag kl. 14-16.30: Forskellige aktiviteter

RINGKØBING OG OMEGNES PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Medborgerhuset, Heringsvej 7A, Ringkøbing - kl. 19, hvor andet ej oplyst.

Formand: Peder Aagaard tlf. 25 88 74 48.

1. maj: Foredragsholder Arne Doktor, fortæller om "De Hvide Busser", som reddede tusindvis af nordiske fanger ud af Tysklands koncentrationslejre.

8. maj: Besøg i Farsø Pensionistforening

SKJERN OG OMEGNES PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Sammenkomsterne foregår på Aktivitetscenter Skjern, Nygade 48 - kl. 14, hvor andet ej oplyst. For mere info om arr. se Skjern-Tarm Ugeblad

Kontingent 150 kr. - Kontakt: Hanne Sunesen tlf. 23 43 66 76 - sunesen(a)gmail.com

18. april: Præsten og Krokonen "Livskvalitet nu med gangstativ", underholder med sang, optrin, foredrag og historier

Pladespil: 2. og 30. maj

16. maj: Falkemanden/Flemming Sanggaard vinder af "Alene i Vildmarken", fortæller og viser videoklip

24. maj kl. 19: Danseaften i Højmark v/Kim fra Vejrum

6. juni: Udflugt

SPJALD SENIORKLUB

Mødested og -tid: Spjald Fritidscenter - kl. 14. Ikke medl. 100 kr. pr. gang. Kaffe 40 kr.

Betaling: til kto.nr. 7670-1186 795 - Mobilpay 20 67 38 54 (5 dage før et arrangement m/betaling).

Tilmelding til ture/arr.: Maja tlf. 52 38 28 00

Kontingent: 200 kr./pers./kalenderår.

Tirsdage og torsdage kl. 13.30: Krokett på skolestadion v/Seniorklubbens klubhus. Pris 200 kr./år + medlemskab af seniorklubben. Kontakt Andreas Tang og Villy Brogaard.

Tirsdage kl. 18.30: Petanque på banerne v/Skolestadion. Pris 200 kr./årligt. Medbring kaffe. Kontakt Peder Kjær.

Onsdage kl. 9: Cykel- og gåture (hovedindgangen). 20 kr. pr. gang. til kaffe + medlemskab af seniorklubben.

17. april: Foredrag i Plejehjemmet v/Kaj Bach Pedersen, Bording - "Livet ved Slædepatruljen SIRIUS". Kaj vil fortælle om sine fem år i Sirius-patruljen

15. maj: Heldagstur til museet Flugt i Oksbøl og Blaavand Naturcenter. Refugee Museum of Denmark er verdens første museum for flygtningehistorier. Der udleveres audio-guides, vi ser så udstillingen på egen hånd. Frokost på Henne Kro. Guide ombord i bussen og kører forbi Blåbjerg Klit, Filsø, ned over militærområdet til Blåvandshuk hvor eftermiddagskaffen nydes, inden turen går hjemad. Afg: P. Pladsen Skolegade kl. 8.30. Pris 550 kr. inkl. entre, frokost og kaffe - ekskl. drikkevarer. Tilmeldingsfrist 1. maj til tlf. 51 76 98 91. Først til mølle. Turen gennemføres ved min. 40 deltagere.

STRUER PENSIONISTFORENING

Hver mandag kl. 13: Banko i Aktivitetscenter Struer

TIM OG OMEGNES SENIORKLUB

Mødested og -tid: Stationen i Tim - kl. 19, hvor andet ej oplyst.

Kontingent: 120 kr. Tilmelding til ture/arr.: Martin tlf. 97 33 32 86.

Hver dag: Billard i Stationen. Adgang med nøgle

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

Hver torsdag kl. 14: Kortspil i Stationen

VEMB PENSIONISTFORENING

www.vembpensionistforening.dk

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

Tilmelding kommer i bladet: Vemb — hvad — hvor, samt i Torsdags-Avisen.

Tilmelding til flere dagsture: Benny 23 29 90 80. Der kan bestilles plads i bussen til

turene, pris 30 kr.

14. maj: Heldagstur til Ebeltoft, pris 600 kr. Tilmelding til Inger

VILDBJERG SENIORER

Mødested: Arrangementer foregår i Vildbjerg Sports & Kulturcenter. Husk tilmelding senest 5 dage før til Grethe tlf. 26 99 22 37 - Tove tlf. 24 65 04 71, hvor andet ej oplyst.

17. april kl. 14: Musik underholdning og fællessang v/3x Hans. Pris 70 kr. inkl. kaffe. Husk tilmelding

28. maj: Bustur til Søndermarks kirken i Viborg, Makværket i Spøttrup. Pandestegte ål og kaffe på Gullerup Strand Kro. Kaffe og rundstykke v/bussen. Pris 700 kr. i alt - Schnitzel skal bestilles v/tilmelding. Afg: Den Gule Bygning kl. 8. Tilmeldingsfrist 13. maj til Bent tlf. 24 98 72 69

RANDERS KREDS

*Kredsformand Jytte Schmidt
Tlf. 40 76 88 99 - jys(a)live.dk*

ALLINGÅBRO-VIVILD SENIORER

Mødested: Vivild Borgerhus, Århusvej 13, hvor andet ej oplyst.

Formand: Jytte Schmidt tlf. 40 76 88 99 - mail: jys(a)live.dk

Tilmelding til arr.: Mikka tlf. 23 71 64 38 - Arrangementerne er kun for medl.

10. april: Vi besøger Aarhus Lufthavn i Tirstrup m/rundvisning. Kaffe og kage

7. maj: Løvspringsudflugt - Fussingø Slot m/rundvisning, spisning på Purhus Kro og besøg på Cold Hand Winery med kaffe, kage og smagsprøver.

DANSKE SENIORER HINNERUP

Mødested og -tid: Ældrecenter Stationen, Banegårdsplads 2, Hinnerup - onsdage kl. 14, hvor andet ej oplyst.

Frit samvær: 10. og 17. apr. - 1., 8. og 22. maj - 5. jun.

Mini banko kl. 13.30: 24. april - 29. maj

30. april kl. 13: Bus til koncert Musikhuset Aarhus

15. maj: Løvspringstur (se opslag). Afg: Foldby kl. 8.30 - Stationen 8.45 - Søften 8.50

GJERLEV OG OMEGNES SENIORKLUB

Mødested og -tid: Aktivitetshuset i Gjerlev - kl. 14, hvor andet ej oplyst. Alle er velkomne.

Tilmeldinger til arrangementer: på listen i huset el. til Jørgen tlf. 23 34 56 12.

Mandag og fredag kl. 9: Gymnastik - underviser Lisbeth Thorsager tlf. 26 33 68 05. Alle er velkomne.

Mandag og onsdag: Der spilles billard - henvendelse til Jørgen tlf. 23 34 56 12, hvis der er ønsker om nye hold.

16. april: Foredrag v/Præst Martin Bentsen - fra rocker til præst. Pris 65 kr.

28. april kl. 14: 31: Søndags Cafe, pris 40 kr.

HORNSLET SENIORER

Mødested: Rosengården, Tingvej 22, hvor andet ej oplyst. Arrangementerne er kun for medlemmer!

Se mere: www.hornsletseniorer.dk el. på vores opslagstavle på Rosengården, hvor arrangementerne slå op 1 måned før.

Kortspil kl. 13-17: Hver mandag. Tilmelding til Erland Laursen tlf. 23 46 47 40 - Alle er velkomne

Banko kl. 14-16: Hver 1. og 3. onsdag i hver måned

Bowling kl. 10-11: Hver fredag. Tilmelding til Martin Jensen tlf. 50 99 26 26. NB. Pause fra 24. maj

10. april: Løvspringstur - Fængslet i Horsens m.m.

Herrefrokost kl. 12.30: 26. apr. - 31. maj

KORSHØJ-HARRIDSLEV PENSIONISTFORENING

Bowling: i Bowlingcentret på Mariagervej
Tilmelding til ture/arr.: på listen i Kors-
højcentret el. tlf. 31 98 64 97.

MØRKE-ÅDALENS SENIORER

Mødested: Lindegården, Skolevej 19 i Mørke, hvor andet ej oplyst.

Formand: Karen Pedersen, Mørke tlf. 25 36 41 76 - lilbals8544(a)gmail.com

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

Billard: Hver onsdag - har du lyst, kontakt formanden!

Første mandag i måneden kl. 14-16: Banko

Hver tirsdag kl. 9: Træværksted

Hver onsdag kl. 13.30: Krolf

Hver torsdag kl. 10-11.30: Bowling i Ebeltoft

Hver torsdag kl. 12.30: Kortspil

Hver onsdag kl. 14: Bowls

RØNDE OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Mødested: Se nedenfor - kontakt: roendepensionist(a)gmail.com. Kontingent: 125 kr./år inkl. SeniorBladet og den lille gule.

Tilmelding til arr.: Birthe Nielsen tlf. 41 83 00 78 - birthe8410(a)gmail.com.

V/tilmelding får du bekræftelsen på mail eller sms. Tilmelding er bindende.

V/busture: afgang i Rønne fra busterminalen - i Thorsager fra P-pladsen, Thorsgade 53.

Indbetalinger: Rønne Sparekasse: 9354 - 800 3933 - MobilePay: 46101

SENIORKLUBBEN BJERREGRAV OMRÅDET

Mødested og -tid: Bjerregrav Centret kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

Hold øje m/opslagstavlen - evt. flere arrangementer

NB.: S = Seniorklubben - A = Aktivitetsudvalget

Mandag og torsdag kl. 9-12: Div. aktiviteter - NB. sidste gang 30. maj

Mandage kl. 18.30: Kortspil - alle er velkomne

Onsdage kl. 14-15.30: Gymnastik - NB. sidste gang 24. apr.

Hver 1 onsdag i måneden kl. 9-12: Blomsterbinding

Fredage kl. 10: Fredagskaffe - se opslag i Centret

9. april: Centrets 32-års fødselsdag og generalforsamling. Se opslag =A

16. april: Banko =S

23. april: Musikalsk underholdning v/Dorthe og Hans =A

25. april: Andagt, Præsten =S

2. maj kl. 7.30: Løvspringstur til Mandø - Violvej 1 Ø, Bjerregrav =S

7. maj kl. 17: Fælles Grillfest. Se opslag =S + A

14. maj: Billeder fra rejser =S

28. maj: Konsulent fra Audika høreapparater =S

VOLDUM OG OMEGNS SENIORER

Mødested og -tid: Voldumcentret, Toftvevej 1a, Hadsten. - kl. 14, hvor andet ej oplyst.

Tilmelding til alle arrangementer senest kl. 12: til Linda tlf. 29 41 13 98 - Ulla tlf. 23 25 03 73

Alle er velkomne til arrangementerne: Pris 60 kr./ikke-medl. 75 kr.

RÅBY-ØSTER TØRSLEV SENIORER OG AKTIVITETSUDVALG

Mødested: Plejehjemmet Åbakken, hvor andet ej oplyst.

Info ang. ture kontakt: formanden Esther Juncher tlf. 23 98 59 84 eller på Facebook

Bowling kl. 14: 11. apr. - 16. maj. Master Bowl, Mariagervej 139, Randers. Pris 65 kr. inkl. sko, kaffe og 1 franskbrød m/pålæg. Til- og framelding kontakt Bodil Pedersen tlf. 21 24 64 30

Banko kl. 14: Hver 1. torsdag i måneden samt mandagene 15. apr. - 13. maj

18. april kl. 14.15: Peter Vildmand, Aktivitetsudvalget

23. april kl. 10-15: Pasgaard Tøj

16. maj kl. 10: Aktivitetsdag

29. maj kl. 8: Løvspringstur - Bustur til Vw og Retro Museet i Ulfborg. Afg: Dalbyover, Stadionvej kl. 8 - Raaby v/Dammen kl. 8:10 - Øster Tørslev v/Hallen kl. 08:20. Pris 400 kr. inkl. kaffe og rundstykke på udturen, entre og middagsmad på Retro Museet og kaffe og kage på hjemturen. Tilmeldingsfrist 22. maj til Liva Lauridsen tlf. 61 65 34 99 - Jytte Andersen tlf. 40 26 22 17

VIBORG KREDS

*Kredsformand Hans Jørgen Hansen
Tlf. 86 82 22 24/23 46 32 15
hjhansen46(a)live.dk*

ANS-GRØNBÆK PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: AIKC, Ans Søpark 30, Silkeborg - kl. 14, hvor andet ej oplyst.

Deltagelse: i arrangementer er betinget af medlemskab.

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

til mølle-princippet.

17. april kl. 19-21: Gjærn Spillemandene - Et vespildende 15 mands orkestre. Pris 100 kr. inkl. kaffe og brød. Ingen tilmelding

23. maj: Ud i det blå - 1 dags tur m/Søren Rejser. Afg: v/AIKC kl. 7.15. Pris 795 kr. inkl. kaffe m/rundstykker, 2-retters menu og eftermiddagskaffe med kage v/bussen. Tilmelding til Søren Rejser tlf. 86 88 18 17 (oplys foreningens navn)

DANSKE SENIORER KJELLERUP

Mødested og -tid: AL-Huset, Skolegade 5, Kjellerup - kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

Kontingent: 200 kr./år inkl. SeniorBladet

Tilmelding til alle arr.: Kontakt formand Hans Jørgen Hansen tlf. 23 46 32 15 - hjhansen46(a)live.dk

HERSOM-BJERREGRAV PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Herredsvejen 102 G, Bjerregrav kl. 14-16, hvor andet ej oplyst.

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

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

Krolf: onsdage kl. 14-16

Tirsdags Cafe: 23. apr. - 14. og 21. maj

Banko: 9. apr. - 7. maj - 4. juni

16. april kl. 16.15: Bowling. Pris v/opslag senere. Tilmeldingsfrist 9. april

30. april: Per Hansen fortæller om hans tid på TV/Midtvest. Kaffe og kage i pausen - 60 kr./ikke medl. 80 kr.

28. maj: Udflugt, sted og pris senere v/opslag

11. juni kl. 18: Sommerfest. Vi er vært v/ spisning, drikkevarer medbringes. Tilmeldingsfrist 4. juni

HVAM-HVILSOM PENSIONISTFORENING

Mødested: Hvilsom Kulturhus, hvor andet ej oplyst.

Senior-Café: torsdag i lige uger kl. 14-17 i kld. under Hvilsom Kulturhus.

Banko: torsdage i ulige uger i Hvilsom Kulturhus kl. 14.

HØJSLEV OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Tilmelding til arr./ture: til Edel Nielsen tlf. 20 20 78 63 - Kaja Hansen tlf. 30 28 58 65.

1. maj: Seniorkoncert i Herning med Birthe Kjær og Rasmus Bjerg. Afg: Højslev ca. 12.30

KLEJTRUP SENIORERNE

Mødested og -tid: Klejtrup Senior og aktivitetscenter, Midtvej 2 i Klejtrup - kl. 14-16, hvor andet ej oplyst. Tilmeldinger til: Ella 21 29 85 21 - Mette 30 52 00 74

15. april: Musik v/Dorthe Laursen

Banko: 29. -apr. - 27. maj

2. maj: Udflugt til Sønderjylland

13. maj kl. 12: Pinsefrokost

3. juni: Tøj Udsalg

LEM-VEJBY SENIORER

Hver torsdag m/start 25. april kl. 9:45: Petanque - det er godt med lidt frisk luft og motion samt hyggeligt samvær. Ønsker man at benytte det lille klubhus, kan bestyrelsen kontaktes. Alle er velkomne

Hver torsdag kl. 14-16.30: Torsdagsklubben i Lem Kulturhus - kortspil, kaffe og hyggesnak. Mød endelig op, jo flere vi er, jo sjovere bliver det. Der kan købes kaffe til medbragt brød.

LØGSTRUP SENIORER

Mødested og -tid: Løgstruphøje Skolegade 4, 8831, kl. 14, hvor andet ej oplyst.

9. april: Foredrag v/Henrik Oest - et humoristisk foredrag om "I morgen er den første dag i resten af dit liv"

23. april: Generalforsamling, derefter er der gratis kaffe, brød og minibank

14. maj kl. 8.30: Forårsudflugt til Fængslet i Horsens. Efter en guidet rundvisning spiser vi frokost på Restaurant Møllegården på Alrø. Eftermiddagskaffe på Ålekroen v/Silkeborgsørerne. Pris 600 kr. Tilmeldingsfrist 29. april til Jonna på tlf. 21 75 23 90

LØVEL OG OMEGNS SENIORFORENING

Tilmelding: Inger tlf. 40 97 90 58 - ingermoeller@hotmail.com - Vera tlf. 24 98 82 60 - overgaard(a)fibermail.dk. NB. Ved møder i Arken, tag selv brød med til kaffen.

8. april kl. 12: Bistroyen - Middag og Inger Møller læser op

29. april kl. 14: Arken - Foredrag v/Midt-Vest Politi om "svindel mod ældre, pensionister m.v." Billeder vises på lærredet

21. maj: Forårstur. Vi kører via Aalborg til Gjøl Dæmningen. Afg: m/bus fra Løvel-Hallen kl. 9 - Hjemkomst ca. kl. 17-17.30. Kaffe fra bussen samt medbragte rundstykker. Derefter til Fårup Skovhus, spising ca. kl. 12. Senere Blokhus Skulpturpark. Hjemkørsel over Aggersund Broen og igen kaffe fra bussen samt medbragt brød. Pris 250 kr. Tilmeldingsfrist 10. maj

MØLDRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Salen i Stationsbygningen Jernbanegade, hvor andet ej er oplyst.

Tilmeldinger til ture/arr.: til Kirsten tlf. 30 29 86 69 og Maja tlf. 51 41 12 24

Mandag og torsdag kl. 13: Petanque v/Stationen

Mandage kl. 13: Kortspil

16. april kl. 12: Fællesspisning i Hallens Cafeteria

30. april kl. 14: Lotterispil

14. maj: Heldagsudflugt til Samsø. Afg: Møldruphallen kl. 8 - Hjemkomst kl. 21. Pris 500 kr. inkl. bustur, sejltur, formiddagskaffe, frokost og aftensmad. Tilmeldingsfrist 3. maj

THORNING SENIOR KLUB

Mødested og -tid: Bakkegården - kl. 14, hvor andet ej oplyst.

Formand: Morten Pedersen tlf. 53 29 82 82 - mail: kamope(a)ldgtele.dk

10. april: GF-forsikring fortæller om tele-

fon-svindel og IT-svindel, pris 75 kr.

22. maj: Frelsens Hær fortæller om projekter og underholder med sang og musik, pris 75 kr.

ULBJERG SENIORER

Mødested og -tid: Grøndals Centret - kl. 14, hvor andet ej oplyst.

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

Lotterispil er kun for medlemmer

Hver torsdag kl. 13.30: Strikkeklub og kortspil - Alle er velkomne

17. april: Musik og sang. Kaffe og brød

1. maj: Besøg hos TV MIDTVEST. Kaffe og kage. Privat kørsel: forsamlingshuset kl. 12.15

15. maj: Lotterispil

29. maj: Udflugt til VW Museum. Middag og kaffe. Afg: Bus fra forsamlingshuset kl. 9.30

VAMMEN SENIORER

Mødested: Konfirmandstuen - hvor andet ej oplyst.

18. april kl. 14: Flemming Rishøj fortæller om "de moralsk åndssvage" og "de uartige piger" på Sprogø; det "naturlige fængsel" midt i Storebælt. Et stykke dansk historie, der eksisterede fra 1923 til 1961. I forsamlingshuset.

VORNING-KVORNING-HAMMERSHØJ OG PENSIONISTFORENING

Formand Hans Hulvej Program tlf. 51 91 14 61 - hanshulvej(a)hotmail.dk

ØRUM OG OMEGNS SENIORER

Mødested og -tid: Højvængen - kl. 14, hvor andet ej oplyst. HUSK: kop og kage. kaffe 5kr.

Alle tilmeldinger og samkørsel: kontakt Ellen Sahl tlf. 22 13 13 88, hvor andet ej oplyst.

Mandag kl. 9.30-10.30: Gymnastik i Tjelecenteret - Leder Ellen Sahl

Mandag kl. 9.30-10.30: Spinning i Tjelecenteret. Pris 25 kr. pr. gang

Mandag og tirsdag kl. 9.30: Petanque i Tjelecenteret - Leder Jørgen Odgaard

Torsdage kl. 9.30: Boccia (indendørs petanque) i Forsamlingshuset - Leder: Jørgen Odgaard, kontakt Ellen for mere info.

9. april: Kør-selv-tur til mini-regnskoven i Hald Ege. Afg: Hammershøj kl. 11.45 - Ørum kl. 12

10. maj: Hammershøj - Kør-selv-løvspringstur til dyreparken i Fladbro. Afg: Ørum Brugs kl. 9.45 - Spejderhuset i Hammershøj kl. 10. Frokost/kaffe medbringes. Tilmeldingsfrist 3. maj til Hans Hulvej tlf. 51 91 14 61

6. juni: Hammershøj - Foredrag om demokrati i Torvehallen. Hans Hulvej fortæller om tilblivelsen af den danske grundlov og dens justeringer op til i dag. Borddækning m/kaffe og kage 25 kr.

KREDS ØSTJYLLAND

Kredsformand Anker Sørensen
Tlf. 5188 6012 - anker-s(a)privat.dk

AKTIVE SENIORER SILKEBORG

Mødested: Nordre fælleshus el. Lunden. Kontingent: 200 kr./år inkl. SeniorBladet.

Formand: Inge Marie Bach tlf. 21 27 59 93 - aktiveseniorer6(a)gmail.com

Tilmelding og afmelding til øvrige arr.: til Inge Marie Bach kl. 10 og 12 torsdag i ugen før arrangementet.

Danseaftener kl. 18.30 - døren åbnes kl. 17.30 - Lunden

Banko kl. 13.30 16. apr. - 22. maj - I Nordre fælleshus, dørene åbnes kl. 12.30. Pris 50 kr. inkl. spilleplade, kaffe og kage

7. maj: Sommerfest - Musik v/Jørgen Bitsch

BRYRUP SENIORKLUB

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

Formand: Inger Mejdhall tlf. 22 80 54 59 - mail: inger.mette(a)hotmail.com

Bankospil: 11. apr. - 2. maj - 6. jun.

23. maj: Spis sammen

BRÆDSTRUP PENSIONISTFORENING

Mødested: Klippen Brædstrup, Nørregade 27, 8740 Brædstrup

Tilmelding til arrangementer: Steven tlf. 29 17 09 80 - Preben tlf. 22 19 21 61. Senest 8 dage før. Fast plads på busture: 50 kr.

23. april: Heldagstur til Carl Henning Pedersen og Else Allfelts Museum i Herning m/rundvisning. Herefter middag på Hotel Vildbjerg med 2-retter. Derefter kører vi videre til Møltrup Gods m/introduktion til stedet, eftermiddagskaffe. Afg: Vestergade 13 kl. 9. Pris 600 kr. betales kontant på dagen. Tilmeldingsfrist 14. april

Kaffe og banko kl. 13.30: 3. maj - 7. jun. - 5. jul. - 2. aug. - 6. sep. - 4. okt. - 1. nov. m/ andespil - 6. dec.

24. maj kl. 11.30: Forårsfest på Sandvad Kro. Musik v/lb Markussen. Pris 370 kr. inkl. mad og musik. Kørsel kan arrangeres. Tilmeldingsfrist 8. maj

29. juni: Revy i Rottefælden i Svendborg. Afg: Vestergade 13 kl. 10.30 - Hjemkomst ca. kl. 18. Pris 875 kr. for bus og billet til revy samt platte. Tilmeldingsfrist 10. maj. Betaling til Ejner på Kto.nr. 7240 - 753 3339

DANSKE SENIORER BEDER-MALLING

Mødested: Lokalcenter Eskegården Byagervej 115, Beder, hvor andet ej oplyst.

Til-og framelding til arr.: Ulla Olesen tlf. 51 28 31 26 - ullao(a)hotmail.dk eller Lene. Indbetaling til Reg.nr. 1917 kto.nr. 4392 286 360 - husk navn og aktivitet du betaler for.

Medlemskab: Kontakt formand Lene Holberg Rasmussen tlf. 40 41 75 25 - lene.holberg.rasmussen(a)gmail.com - Kontingent 150 kr./år.

4. juni: Udflugt til Samsø m/opsamling i Beder og Malling - alle er velkomne, pris 579 kr. Tilmeldings- og betalingsfrist 23. maj

DANSKE SENIORER FUNDER

Mødested og -tid: Funder Kirkeby Forsamlingshus, Skærskovvej 12 A, Silkeborg – onsdag i ulige uger kl. 13.30. Med undtagelse af lotterispil, julefrokost og generalforsamling, byder vi også ikke-medl. velkommen et par gange, inden medlemskab overvejes. Kaffe og kage 25 kr.

Formand Anker Sørensen tlf. 51 88 60 12.

Hjemmeside: danske-seniorer-funder.webnode.dk

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

DANSKE SENIORER HØJDERYGGEN

Mødested og -tid: Bavnehøj 13.30, hvor andet ej oplyst.

HUSK - som medlem af Danske Seniorer Højderyggen får man rabat på biografbilletter i Klovborg Kino hver mandag.

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

Banko: Hver 2. onsdag i måneden

17. april: Modeopvisning v/Patina, pris 20 kr.

13. juni: Bustur til Samsø - Rundvisning af en lokal guid på den sydlige del af øen og et lille besøg i en gårdbutik. Herefter får vi en 2-retters menu på restaurant Dokken i Ballen. Derefter rundvisning på den nordlige del af øen. Pris 625 kr. (min. 35). Tilmeldingsfrist 6. juni

DANSKE SENIORER ØRTING-FALLING

Mødested og -tid: Sognehuset, Bilsbækvej 34 Ørting - kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

Bankospil: Vi starter m/bankospil, derefter fælles kaffebord. Pris 30 kr. for kaffen

8. april kl. 12.30: Afslutning - Smørrebrød, underholdning og kaffe, pris 75 kr.

15. maj: Udflugt i samarbejde med Torsdagsklubben - Herom senere

DOVER RY PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Fællesskabets hus, kl.14, hvor andet ej oplyst

Tilmelding til ture: Ulla tlf. 86 89 19 01

Bankospil: 2. maj - 6. jun.

EJSTRUPHOLM PENSIONISTFORENING

Mødested: Ejstrupholm Hallen, hvor andet ej oplyst. Husk at medbringe medlemskort.

Kontingent 100 kr./årligt - Tilmeldinger til aktiviteter/ture/arr.: Birthe Jensen tlf. 29 65 33 37 - Conni Hansen tlf. 40 18 46 27 - Leder Thomas tlf. 27 91 42 35 - Anne tlf. 40 56 55 01 - Karl Viggo tlf. 75 77 22 90 - Leder Hanne Jensen tlf. 61 69 23 52 - Leder Svend tlf. 20 64 45 17 - Jytte tlf. 61 46 65 48 - Ellen tlf. 29 91 72 64 - Rikard tlf. 25 61 70 54 - Oda tlf. 22 98 84 07 - Uffe tlf. 21 44 33 27.

Yoga/gymnastik, ture, høstfest og julefrokost bedes forudbetalt på Konto nr. 5546 – 5460 603 181 - mobilepay 174072 - Husk at skrive navn og hvad der indbetales til.

Hver mandag kl. 14: Krolf i anlægget, pris 50 kr. + medlemskort. Leder: Birthe Jensen el. Conni Hansen

Hver mandag kl. 8.15-9.30: Yoga/gymnastik, pris 200 kr. Leder Hanne Jensen

Hver tirsdag kl.14-16: Petanque på Enghavevej, pris 50 kr. Medbring gerne selv petanque kugler. Leder Anne

HEDENSTED PENSIONISTFORENING

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

SENIORFORENINGEN FOR GALTEN OG OMEGN

Mødested: Sognegården, Smedeskovvej 2. 84+64, Galten

Arrangementerne starter: kl. 13-16, kontakt tlf. 61 29 84 64

15. april: Generalforsamling

SKANDERBORG- STILLING SKIFTESPORET

Mødested: Stationsvej 13, Stilling, Skanderborg. Formand: Jytte Kildevæld tlf. 20 89 34 37.

Kontingent: 2x150 kr./år inkl. SeniorBladet - Alle aktiviteter er med hygge, kaffe og kage.

Hver mandag kl. 9.30-ca. 11.30: Studiekreds

Hver mandag og onsdag kl. 13-16.30: Kortspil whist

Hver tirsdag i lige uger kl. 14-ca. 16: Banko

Hver onsdag kl. 10-11.30: Gymnastik

Hver tirsdag og torsdag kl. 10-12: Petanque

Hver torsdag kl. 13-16: Håndarbejde

23 april kl. 14: Café m/musik og sang

26. april: Tøjbussen kommer forbi

22. maj: Udflugt til Jelling Stenene, Uhre Kirke og Kongenshus Mindepark på hjemvejen

TODBJERG-MELJBY-HÅRUP-HJORTSHØJ PENSIONISTFORENING

Mødested: Hjortshøj Folkehus, Hjortshøj Stationsvej 40. Formand: Jette A. Knudsen tlf. 28 21 43 12

VIRKLUND SENIORKLUB

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

VOEL-SMINGE SENIORER

Mødested: Hygge Kroen, Haraldsvej 2, Voel, kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

Tilmelding til: formanden Eva Jensen tlf. 61 70 90 25. Yderligere information om de enkelte arrangementer se opslag i Hygge Kroen, på tavlen ved det tidligere bibliotek, i Brugsens flaskerum og på Voel Sminge Seniorers Facebook side.

23. april: Tur til Regan Vest. Afg: Haraldsvej kl. 7.10

14. maj: Kør selv - til den nye Hvinningdal kirke m/rundvisning, bagefter kaffe. Vi mødes på Haraldsvej og fylder bilerne op

ØSTER SNEDE PENSIONISTFORENING

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

7. maj: Udflugt - program kommer ca. 1 måned før

ALLING-TULSTRUP-LÅSBY PENSIONISTFORENING

Kort og Brætspil kl. 14-16: 18 apr. – 23. maj. Bestyrelsen giver kaffe og kage, medbring egen kop. I Låsby forsamlingshus - Alle er velkommen - ingen tilmelding, pris 25 kr.

ORGANISATIONSKONSULENT

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



HAR DU HUSKET AT KØBE BILLET TIL

ÅRETS SENIORKONCERT

30. april kl. 14: Musikhuset Aarhus
1. maj kl. 14: Herning Kongrescenter

Billetsalg på www.danske-seniorer.dk

KR. 250,-
inkl. gebyr



Har du talt med dine kære om hvilken forskel du gerne vil gøre med din arv?

Det kan være svært at starte samtalen - det ved vi godt.

Vi ønsker at gøre det nemmere at åbne for de dybe og meningsfulde samtaler i trygge omgivelser, og derfor har vi lavet et sæt samtalekort til netop dette formål.

Find kortene på detgodetestamente.dk/samtaler

Det
Gode
Testamente