

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  
SJÆLLAND OG  
HOVEDSTADEN



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



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



Foto: WangXiNa / Freepik

## 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.



# 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

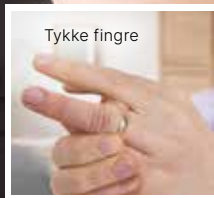
Afstemningen åbnes 27. september og vil være åben til og med 31. oktober. Alle med en mailadresse kan deltage i afstemningen.

## Vinderen kåres i november

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



Foto: Freepik



Tykke fingre



Tunge fødder

### 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 tunghed – 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. Sådant fungerer den normale nyrefunktion.

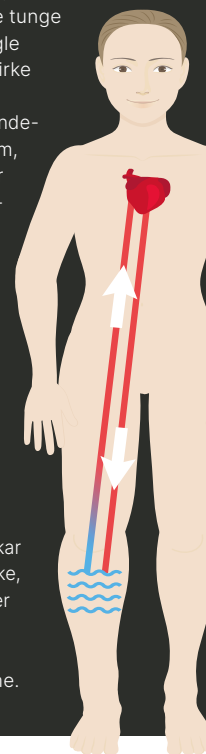
Hydrolet indeholder et ekstrakt af agerpadderokke, som støtter nyrernes evne til at udskille væske og dermed affaldsstoffer.

Læs mere på [wellvita.dk](http://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 rådgivning og vejledning.

**WEB: [wellvita.dk](http://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.

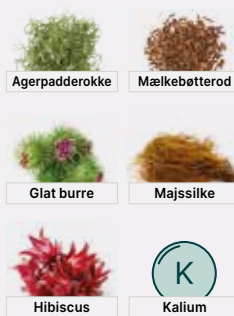
Efter nogle uger med Hydrolet-tabletterne blev fødderne ikke trætte nær så ofte, og et par måneder senere pakkede Bibbi støttestrømperne væk.

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



Kundehistorier på [wellvita.dk](http://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 Helsestopamadrassen 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 udhvilede 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.

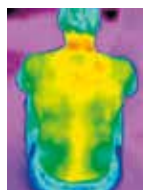
### FRI FOR SPÆNDINGER!

"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."

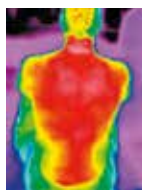
# Du kan også

## mod smerter, stivhed og søvnløshed!

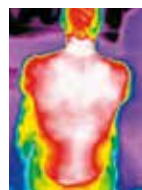
Magnetterapi anvendes mod symptomer som kan bedres, såfremt kredsløbet forbedres. Et godt kredsløb giver varme, transporterer ilt og næring hen til cellerne, og affaldsstoffer ud gennem bl.a. urinen!



Før brug af Magneto-Text



Efter 7 min. brug af Magneto-Text

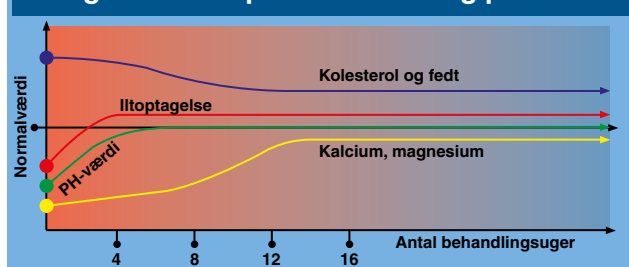


Efter 15 min. brug af Magneto-Text

## Forbedret kredsløb med Helsemadras

Her ses 3 termografiske fotos. Det er den forøgede blodcirkulation der forårsager de højere temperaturer - ikke magneterne. 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!

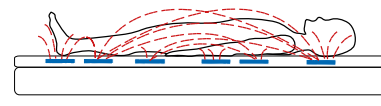
## Ny Hovedpude!



- 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    ØMHEDEN REDUCERES    SØVNEEN 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](http://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 lokalforeningerne?

## 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 bøv! 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 bøv! 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.

Oftest 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 natte-time 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 hjemmepleje.

Hun og de andre lokale “aktiver” 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.



# KNUD ROHDE ER "BIDT AF EN GAL HELIKOPTER"

Foto: Akutlægehelikopter.dk

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 døgnnet 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](http://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.*

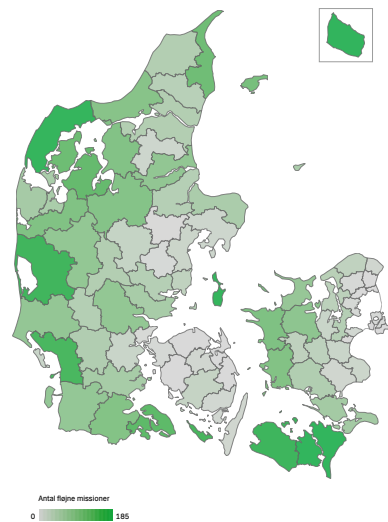


Foto: Akutlægehelikoptere.dk

# FORENING FEJRE 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.

## Seniorerne 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 seniorerne 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.

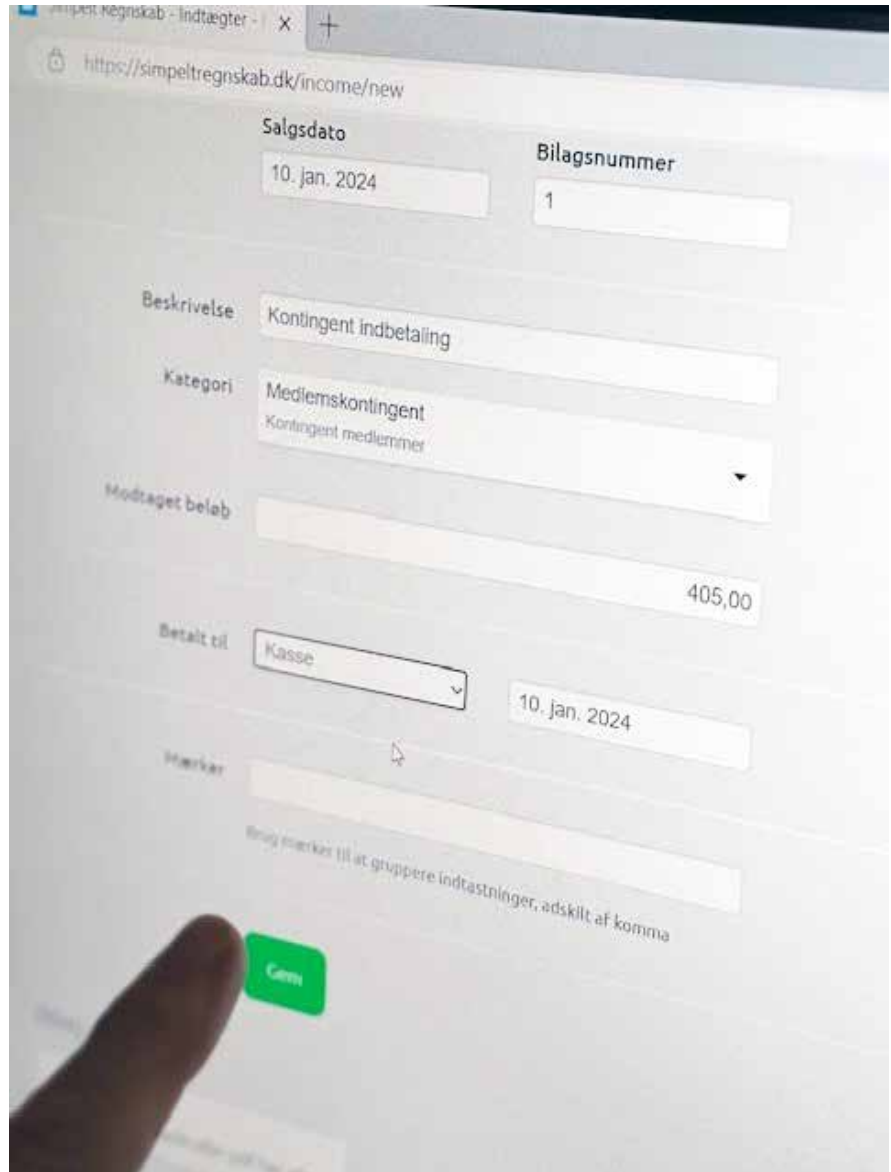
## Kontoplan til foreningerne

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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.danske-seniorer.dk)



# MEDLEMSFORDELE

Se mere på [www.danske-seniorer.dk/medlemsfordele](http://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.



### 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.



### 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.



### SOL OG STRAND

– ferie med det gode hjerte

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



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



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

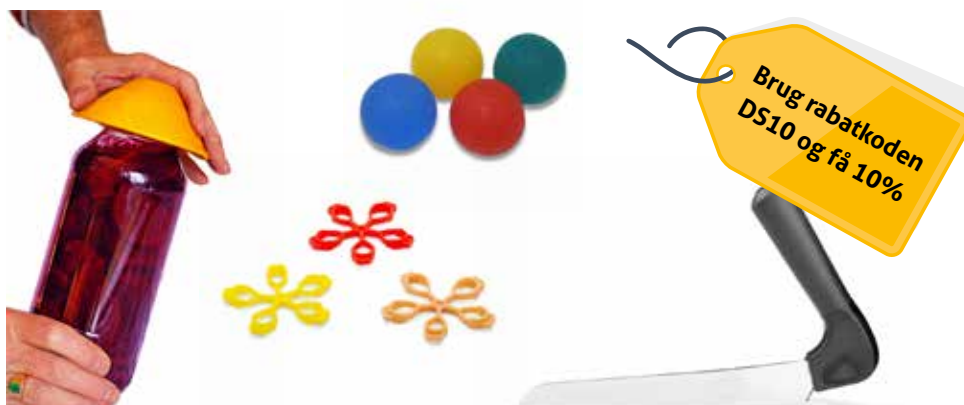
Mærker du også, at dine hænder ikke har den samme kraft som tidligere. Det er vanskeligt at åbne og lukke emballage, at åbne en mælkekarton, måske at trække vinen op, trykke på tandpastatuben, vride en klud og meget andet.

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](http://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 Pieterse'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](http://www.gad.dk) og [www.politikensforlag.dk](http://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](mailto: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](http://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, 1/2 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 afgang 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 Rudesheim - 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](http://www.riisrejser.dk)

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgang. 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](https://tisvildehoejskole.dk).





<b>3</b>	SAMMENKLAPPELIGT TAG	OM-DØMME	KELVIN	TIDS-ALDER	RENGØRINGS-MIDDEL	FLIMMER-KASSE	DANSK Ø	YDERST PÅ FINGEREN
GARBANZO BØNNEN	<b>1</b>							
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	BEKLÆDNINGSDDEL TO ENS			INSTINK-TET OVERSET							
													GRÆSK BOGSTAV HÅNDBTERE					
EFTER DO	<b>2</b>		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		<b>3</b>
PAR- KERING		LILLE ORGA-NISME MASER								GRÆSK BOGSTAV OLEANDER				BIBELSK BÅD KLATRE-DYR				
SOLGUD			LAKSEFISK GLÆDES-UDRÅB									BY PÅSKØN-NELSE			BALDER KRONO-METER			
TILFROS- SET					FØRSTE TONE	<b>4</b>		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			
												11. BOGSTAV SKROGENE		LEBEN NÅDEN				



MOBILEN																		
DISK	<b>5</b>									KON-STANTE VOKAL						MIDT I NED GENIET		
EVENTYR-LIGT VÆSEN								AURA FORK. FOR TELEFON					7 DAGE UDSIGT			<b>6</b>	LØV-TRÆET	
SLAGS										BETEG-NELSER-NE PERIODE								
TIPI										SKÆLV STYRE-HJUL					TRÆ 12 MÅNEDER			
TON								2 + 2 DÆKKE			<b>7</b>		DRÅBE KIG					
HAST-VÆRK	<b>8</b>							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](http://www.slaegtshistorie.dk)

	2	VÆRET	KØJ	ØRE	AT	NORD	F. ØST	ØRE	ØRE	ØRE	ØRE	ØRE	ØRE	ØRE	ØRE	ØRE	ØRE	ØRE	ØRE	
	ANALYSE	A	K	T	A	N	T	M	O	D	E	L	E	R	E	R	E	R	E	R
	ART	S	O	R	T	V	Æ	V	E	D	E	R	I	S	E	R	I	S	E	R
	SMÅK	K	L	A	S	K	K	O	N	T	A	L	O	N	E	R	E	R	E	R
	NORD	E	L	V	Ø	L	L	E	B	S	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R
	HJ.	T	I	L	F	L	Y	T	T	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	E
	BEAL	R	T	I	D	O	J	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	E
	SLAG	Æ	T	S	T	E	P	P	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R
	ØLE	E	D	D	E	R	K	O	P	P	E	S	P	I	N	D	E	R	E	R
	PERAL	P	E	R	N	I	T	N	E	Ø	E	R	D	E	G	N	E	R	E	R
ROD	I	Æ	G	L	O	R	D	E	R	O	G	L	Æ	I	T	A	E	R	E	
HØR	D	Å	L	O	R	D	E	R	N	E	R	A	I	T	A	E	R	E	R	
PUGL	E	L	E	N	A	R	T	S	T	A	T	T	L	E	R	E	R	E	R	
METER	M	A	N	L	Æ	G	S	E	S	A	M	A	E	R	E	R	E	R	E	
ATOM	I	O	N	I	R	E	R	J	E	N	S	E	R	E	R	E	R	E	R	
DYRENE	E	L	G	E	N	E	I	K	E	N	D	M	I	E	N	E	R	E	R	
LØS	R	E	T	E	R	O	T	E	R	F	R	U	E	E	R	E	R	E	R	
	B	U	L	L	S	E	Y	E	U	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	
HØJLET	J	A	T	A	K	D	R	U	D	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	
SÅNDEN	E	L	E	V	R	Å	D	J	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	E	
VELLYN	K	R	E	M	E	S	S	A	G	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	
SÅL	T	R	E	M	E	S	S	A	G	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	
RØD	I	N	S	T	N	I	A	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	
OS	V	I	L	E	R	I	T	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	
SLAVEN	T	R	Æ	L	L	E	L	L	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	E	

## 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

Fægebillet 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. fægebillet t/r

Veteranbiltraf.....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](http://www.danske-seniorer.dk)



# FORENINGERNES KALENDER REGION SJÆLLAND



## 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](mailto:midt@danske-seniorer.dk) – helst word-fil. Send gerne program for hele året/sæsonen.

## KREDS LOLLAND OG FALSTER

*Kredsformand: May-Brit Horst  
Tlf.: 30 56 64 35 - mail: may-brit(a)horst.dk*

**21. april kl. 13–17:** Dansens dag er international en begivenhed – oprettet i 1982. På verdensplan markeres dagen med alle danseformer, som har til hensigt at fejre mangfoldigheden inden for dans og kærligheden til dans. Dette markerer vi i kredsen med at danse sammen med Seniordanserne i "klub Syd for Strømmen". Holebyhallen sørger for kaffe og kage og prisen er 70 kr. pr./pers. Tilmelding og betaling til Mette Rasmussen tlf. 42 42 80 88 - jydevaenget15(a)gmail.com. Alle er velkomne

**3.-4. august:** Sommersang i Mariehaven. Bus, ophold en nat på Hovborg Kro med aftensmad og morgenmad og en hel dags ophold i Mariehaven med sang og musik. Pris 2.550 kr. pr./pers. Ikke-medl. 2.700 kr. Mulighed for enk.vær. Tilmeldingsfrist 29. april til May-brit Horst på mail.

## BANDHOLM REERNÆS BLANS PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Beboerhuset, Birketvej 90, Bandholm, hvor andet ej oplyst.

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

**Torsdag kl. 14-17:** Kortspil, kontakt Rita

## DANSKE SENIORER SAKSKØBING

**Mødested:** Saxenhus – kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

**10. april:** Bankospil

**24. april:** Bankospil + tilmelding til sæsonafslutning

**8. maj kl. 12:** Sæsonafslutning + tilmelding til Løvspringstur

**22. maj kl. 10:** Løvspringstur

## DANSKE SENIORER NAKSKOV

**Formand:** Børge Stoustrup tlf. 23 65 17 29 – borge(a)stoustrup.dk - Kasserer: Marianne Hansen tlf. 50 95 13 44 - mari.hansen12(a)hotmail.com

**Al betaling til arr.:** til Marianne Hansen kto. nr. 5442 0246 735

**Hver mandag kl. 10-12:** Badminton i den gl sportshal. Du kan låne en ketcher, men husk skiftesko - NB. sidste gang 29. april

**16. april kl.18.30:** Vinsmagning v/"Vin og Specialiteter", Søren fra Cafeen i NIC, sørger for lidt mad til arrangementet. Mere info herom senere.

**21. april kl. 13:** I samarbejde med Seniordanserne på Lolland/Falster arrangerer vi Dansens Dag, i Holeby Hallen (sig til hvis du mangler kørelejlighed), der vil denne dag være alle slags danse. Pris 70 kr. Tilmeldingsfrist 14. april kl. 12

## MARIBO PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Restaurant Bangs Have, hvor andet ej oplyst. Formand: Anni Pedersen tlf. 26 68 78 86 - maribopensionist1941(a)outlook.dk

**Bindende tilmelding og betaling til arr. m.m.:** til Lilian Baltzer tlf. 26 24 15 84 tirs. og tors. kl. 13-15. kto.nr. 0682 - 298 561 7595 - MobilePay 35 45 97. Tilmeldt når beløbet er indbetalt

**15. april kl. 12:** Foredrag om Grimstrup voldene m/spisning på Restaurant Lysemose 3: maj: Heltagstur til Zen-Garden i Stenlille. Afg: Banegårds pladsen Maribo

## NYSTED – ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

**Kontakt:** Ellen Hemsælø tlf. 27 32 39 50. Alt er gratis. Ingen tilmelding, man dukker bare op!

**Tirsdag kl. 13-15:** Senior Motion/Stolegymnastik i Kettinge Fritidscenter, lille gymnastiksal C4

## RADSTED PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Radsted Forsamlingshus, kl. 12.30, hvor andet ej oplyst.

**Bindende tilmelding til:** Formand Bodil Christensen tlf. 20 65 57 49 - Mogens tlf. 21 74 56 19.

**11. april:** Generalforsamling - foreningen giver maden, drikkevarer tilkøbes

**23. maj:** Bankospil m/medbragt mad, drikkevarer tilkøbes – bankoplade 60 kr. Husk tilmelding

**13. juni:** Musik eftermiddag m/spisning. Nærmere info om kunstner. Pris 140 kr. Tilmeldingsfrist 10. juni

## RUDBJERG PENSIONISTFORENING

**Tilmelding til alle arrangementer:** Rigmor Hansen tlf. 20 91 84 17.

**24. april:** Rejsen til nordens ende m/Kurt

**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.

som kørte med traktor til Nordkap. Pris 75 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmeldingsfrist 14. april

**16. maj:** Forårstur til Egholm Museum og middag på Gjershøj Kro, pris 300 kr. Tilmeldingsfrist 10. maj

## SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

**Mødested:** SIF Klubhus, Bøgevej 3 i Søllested – kl. 14, hvor andet ej oplyst.

**Tilmeldinger:** Anne-Lise tlf. 29 36 21 59 - 20 42 54 34 el. pealibsen(a)hotmail.dk

**Bowling:** Hver fredag, kontakt Jan Wede tlf. 23 37 81 46.

**Svømning:** Hver anden torsdag, kontakt Anne-Lise og Sussi tlf. 29 84 90 16.

**Uge 7:** Vinterferie

**12. april kl. 16:** Forårsfest i Højrebyhallen med spisning, dans og musik v/Mette og Martin - med naboforeningerne

**7. juni:** Næstved Automobilmuseum, hvor der er 50 små værksteder og små forretninger. Spisning på de Hvide Svaner og tur på Sydsjælland.

## KREDS SYDSJÆLLAND

*Kredsformand: vakant – kontakt  
organisationskonsulent Rikke Samssund –  
35 24 00 42 / 51 77 79 85  
rns(a)danske-seniorer.dk*

## DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktivitetscenteret Dalgården, Thujavej 19 – kl. 14, hvor andet ej oplyst. Husk brød til kaffen - Service medbringes ved spisning.

**Tilmelding til arr.:** Knud Green tlf. 29 89 53 08

**19. april:** Generalforsamling og bankospil

**3. og 17. maj:** Bankospil

**27.-30. august:** 4-dages tur til De Sønderjyske Øer, Arø, Fanø, Manø, Rømø og Sild. Tilmeldingsfrist 30. april

## FAKSE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Æblehaven, hvor andet ej oplyst. Find os på Facebook.

**Tilmelding til arr./ture:** Jørgen tlf. 22 43 55 95 - Marianne tlf. 42 91 13 06



**Bankospil kl. 12.45:** 12. og 26. apr. - 24. maj - 7. jun.

**30. maj:** Bustur til den Fynske Landsby. Afg: Faxe-Ladeplads v/den gamle Brugs kl. 8, derefter til Møllealder og Lindegårsparken - Æblehaven kl. 8.30. Pris 300 kr.pr. /medl. Tilmeldingsfrist 24. maj

### FLADSÅ VEST SENIORER

**Mødested:** Mogenstrup Menighedshus, Kirkeskovvej 6, Næstved, hvor andet ej oplyst.

**Formand:** Jan Olsen tlf. 40 91 60 88 – nyskov(a)stofanet.dk

**Hver mandag kl. 14-17:** Hygge med et par sange, stolegymnastik, kort og andet spil. Man medbringer selv kaffe.

### GLUMSØ PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Kroen, hvor andet ej oplyst. Formand: Kim Larsen tlf. 24 84 96 15 – kimlarsen2016(a)gmail.com.

**Mandage kl. 14-16:** Sangkor, Kobberstuen

**Tirsdage kl. 19-22:** Kortspil, Kobberstuen

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

**Fredage i lige uger kl. 14:** Banko, Salen

### KREDS VESTSJÆLLAND

**KREDSFORMAND:** Peter Bach Larsen

Tlf. 40 78 65 23

Mail: vestsjaelland(a)danske-seniorer.dk

### BUTTERUP-TUSE-HAGEDSTED PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Tuse Forsamlingshus, Tuse Byvej 96, Holbæk – se mere: www.tuse.holbaek.dk - www.tuse.holbaek.dk/pensionist. Bindende tilmelding.

**15. april kl. 14:** Foredrag v/Lone Wenne-moes "Hvide ankersokker". Pris 80 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmeldingsfrist 8. april. Adgang for alle.

### FUGLEBJERG-SANDVED PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Fuglebjerg Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst.

**Tilmelding:** Henny tlf. 55 45 64 06. Betaling i Café Fuglen – kl. 13.30 og 15 el. via Netbank.

**21. april kl. 12:** Generalforsamling, forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Deltagelse i selve GF er gratis og ved deltagelse i spisning, pris 50 kr. ekskl. drikkevarer. Tilmeldingsfrist 8. april til spisning - Betalingsfrist 9. april

### GØRLEV PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Den gamle biograf i Gørlev, Østerled 25 i Gørlev – kl. 14, hvor andet ej oplyst.

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

### HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Hvidebækhallens Cafeteria, hvor andet ej oplyst.

**Tilmelding:** Gurli Madsen tlf. 59 50 48 15. Betaling ved tilmelding på knto.nr. 0537

000 046 8029 Dragsholm Sparekasse.

**Bankospil kl. 13- ca. 16:** 8. og 22. apr. Regnbue- og puslespil: 6. og 27. maj. 30 pæne kødgevinster fordelt m/gevinst på hver banko + 1 ekstragevinst m/vin. Lille pause hvor der sælges kaffe m/brød.

**15. april kl. 14:** Temadag v/Politiassistent Randi Mortensen Midt-og Vestsjællands Politi, giver et indblik i IT-kriminalitet. Hvad vi skal være opmærksom på, og hvordan undgår vi at blive snydt, af utroligt dygtige svindlere. Der serveres kaffe og kage. Gratias for medl.

**17. august:** Bustur til Cirkusrevyen. Efter opsamling kører vi til Dyrehavsbakken, hvor vi får platte + 1 øl/vand/vin og kaffe til osten, Cirkusrevy kl. 15. Afg: OK-tanker Rørby kl. 10.30 - Røde Kors Ubby kl. 10.40 - Hvidebæk Hallen kl. 10.50. Pris 1.000 kr. inkl. bus, frokost og revy. Betaling v/tilmeldingsfristen 25. maj

### HØNG PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Fuglereden, hvor andet ej oplyst. Hver onsdag kl. 12-16.30 - Find os på Facebook - søg på Høng Pensionistforening. Formand: Tonny Rosing. Medlemskab 200 kr. for par – 150 kr. for enlige.

**Indbetaling til foreningen:** Sparekassen Sjælland-Fyn kto.nr. 0519 - 1010 320

**Tilmelding til ture/arr.:** Birgit Andersen tlf. 61 16 87 83

**Start- og slutsted ved ture:** Centerortvet på P-pladsen over for Brugsen og Netto

**16. april:** Bustur til Amalienborg og Rosenborg

### KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Årby Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst – se mere: www.pensionist4400.dk.

**Alle ture og fester:** er med bindende tilmelding. Betaling senest 14 dage før.

**Tilmelding:** til Palle Christiansen tlf. 20 81 70 04 torsdag og fredag kl. 10-12.

**Madlavning for mænd kl. 16:** På Rynkevangskolen - Tilmelding til Ole Sørensen tlf. 21 76 10 79

**Mandage kl. 10-13:** Strikke cafe - Husk kop

**Onsdage kl. 10-13:** Kortspil - husk kop

**7. maj kl. 13:** Banko - Husk kop

**27 maj:** Tur til Marie Haven. Afg: kl. 7.45. Middag på Hovborg kro, 2-rettes menu. Rundvisning kl. 13. v/Helge Engelbrecht, som underholder med lidt musik og sang. Pris 550 kr. Tilmeldingsfrist 12. maj

### KALUNDBORG VÅGEKONER

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

**Torsdage kl. 10-11:** Stolemotion på Aktivitetscentret Munkesøparken. Instruktør Nell tlf. 51 22 12 24

### ORØ SENIORER

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

**Aktiviteter:** banko, busture, udflugter, rej-

ser, foredrag, fællesspisning, IT-/datastue, musikalsk underholdning, oplysning/kurser.

### PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

**Mødested og -tid:** hvor andet ej oplyst Jyderup Hallen – kl. 13, deltagerpris kr. 40 for. medl. inkl. kaffe og kage. Tilmeldinger: senest kl. 11 på fristen til Gerda tlf. 59 27 70 04/28 28 65 82.

**16. april:** Lotteri og bankospil. Tilmeldingsfrist 14. april

**30. april:** Vinsmagning med tapas v/Hr. og fru Sørensen's Urtebutik, Jyderup. Pris 200 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmeldingsfrist 9. april

**14. maj:** Foredrag v/Georg Julin om "Den fjerde alder". Tilmeldingsfrist 12. maj

**28. maj:** Forårstur med rundvisning i Mari-bo Domkirke, spisning i Bangs Have og besøg på Femern Bælt byggeriet m/foredrag. Pris 400 kr. Tilmeldingsfrist 14. maj

**2.-3. juni:** Kør selv-tur/samkørsel til Vissenbjerg Storkro og Odense Sommerrevy 2024 m/overnatning på Vissenbjerg Storkro, bus til og fra revy.

### RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Søparken, hvor andet ej oplyst. Formand: Annie Olsen tlf. 26 23 32 02.

**Hver 2. mandag i lige uger kl. 13.30:** Banko

**Hver 2. søndag i hver måned kl. 12.30:** Fællesspisning for pensionister. Tilmelding senest onsdagen før på tlf. 20 91 54 91

**15. maj:** Tur ud i Det Blå – mere info senere

### SENIORER I TØLLØSE SODERUP ESKILSTRUP

**Mødested:** Aktivitetshuset Tølløse - kl. 14, hvor andet ej oplyst.

**Tilmelding:** Torben Andersen tlf. 23 10 19 23.

**Banko:** 10. og 24. apr. – 8. og 15. maj. NB. sidste gang

**15. maj:** Forårstur

### STENLILLE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktiviteten – indgang via Sneppevej, Stenlille, hvor andet ej oplyst. Formand: Jørgen Hansen tlf. 40 42 66 50 – mailjh46(a)gmail.com. Se mere: www.stenlille-p-f.dk.

**Tilmelding og betaling:** tirsdag i lige uger el. via netbank reg.nr. 1551 kto.nr. 351 611 3944.

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

### ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktivitetscentret St. Merløse Skole, Holbækvej 30 C. st. Merløse – kl. 14, hvor andet ej oplyst. Her finder du også SeniorBladet.

### SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Åvangen Aktivitetscenter i Svebølle - kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

**Formand:** Knud Buhr tlf. 21 72 29 70.

V/arrangementer m/foredrag og underholdning betaler medl. 30 kr./ikke-medl. 50 kr.

**8. april:** Harmonikagruppen fra Holbæk og Omegns Musikskole underholder

**22. april:** Bankospil - 10 spil

**6. maj:** Brian Nygaard underholder

**27. maj kl. 16.30:** Sommerfest med musikalsk underholdning v/Thopper. Vi spiser kl. 17 - Menu: ikke fastlagt

### SØRBY OMRÅDETS SENIORKLUB

**Mødested:** Hvilebjergskolen, hvor andet ej oplyst. Tilmelding til arr.: Birgit tlf. 21 63 00 75

### VALLEKILDE-HØRVE SENIORER

**Mødested og -tid:** Aulaen på Hørve Skole - kl. 14, hvor andet ej oplyst. Kontingent 150. kr./år.

**Formand:** Tove Møller Pedersen tlf. 21 57 39 07 – mail: tovemp1(a)gmail.com.

**Arrangementer:** torsdage 2 gange om måneden.

**Tirsdage kl. 14:** Kortspil på Bakkegården 38

**Banko:** 25. apr. - 16. maj

**2. maj:** Løvspringstur

### KREDS ØSTJÆLLAND

*Kredsformand Birger Dissing Nielsen  
oestsjaelland(a)danske-seniorer.dk*

Info om tid, pris, tilmelding mm. findes på [www.danske-seniorer.dk/oplevelser](http://www.danske-seniorer.dk/oplevelser)

**17. april:** Temadag om trafikikkerhed

**22. maj:** Petanque-turnering i Osted Idrætsforening

### GL. SKOVBO SENIOR FORENING

**Mødested:** oplyses fra gang til gang.

**Tilmelding og betaling til arr.:** Margith på tlf. 22 59 14 18 - Kto. nr. 4424 - 353 001 1666 - MobilePay 736 135.

Indbetaling til arrangementer skal ske på Reg.nr. 4424 – kto. 3530 011 666 eller MobilePay 736 135 - Husk oplys navn.

**10. april kl. 14:** Gørslev Forsamlingshus – JJ's duo Preben og Jens Jakob Nissen fortæller om Bamse og synger sange fra Bamse og Bamses Venner.

**28. april:** Koncert med Birthe Kjær og Rasmus Bjerg i Ringsted Kongrescenter

**28.-31. maj:** 4-dages tur til Ærø. Vi bor på Ærø Hotel. Pris 4.255 kr. dobb.vær. + tillæg 250 kr. enk.vær./pr. nat. Afg: Bjæverskov Center kl. 9. Tilmeldingsfrist 15. april

**1. maj:** Bustur til Orø m/guide og spisning på Orø Kro. Pris 400 kr. Afg: Bjæverskov Center kl. 10. Tilmeldingsfrist 21. april

### HAVDRUP SENIORKLUB

**Mødested og -tid:** Sognehuset, Bistrupvang 33, Havdrup kl. 13, hvor andet ej oplyst.

**Banko og lotteri:** 8. apr. - 3. jun.

**22. april:** Banko/lotteri + tilmelding til forårsfest 6. maj. Pris 200 kr.

**6. maj:** Forårsfest med musik og lotteri + Tilmelding til udflygt 23. maj. Pris 300 kr.

**23. maj:** Udflygt til museet Thorsvang i Ste-

ge. Afg: Havdrup og Solrød Station

### HERFØLGE PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Sognehuset kl. 13.30 (dørene åbnes kl. 12.30) hvor andet ej oplyst.

**Entre:** 20 kr. inkl. kaffe, husk selv brød. Bestilling af mad: Hanne tlf. 25 48 74 39

### LEJRE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Felix. Kontingent: 125 kr. pr./pers. Nye medlemmer velkomne, kontakt: Connie Jensen tlf. 29 42 50 45. Alle kan blive medlem, personer over 60 år har stemmeret.

### MINDEPERLERNES SENIOR AMATØR THEATER

**Mødested og -tid:** Olsbæk Strandvej 43, Greve, kl. 9-12.30, hvor andet ej oplyst.

**Aktiviteter:** Hver torsdag i den store sal. For mere info kontakt: Formand Else Strange.

Kontingent, vedtages på den årlige generalforsamling. Kontakt Else

### ROSKILDE COMPUTERSTUE

**Mødested:** Frivilligcenter Roskilde. Jernbanegade 21a. 4000 Roskilde og Roskilde Bibliotek. Dronning Margrethes Vej 14. Roskilde. Kontakt: tlf. 61 29 14 59 - admin(a)roskilde-computerstue.dk

Se kursusdatoer og andre arrangementer på [www.Roskilde-Computerstue.dk](http://www.Roskilde-Computerstue.dk)

**IT for seniorer:** 5 ugers kurser i PC, Tablet el. Smartphone, pris 125 kr. Vi har korte kurser i Sociale medier. Emnekurser i fx. IT-Sikkerhed, opdatering og arkivering. Foto, Linux, Sundhedsplatforme og MitID. Tilmelding på mail/tlf.

**Book en IT-rådgiver kl. 13-15:** Roskilde Bibliotek den anden onsdag og sidste tirsdag i måneden

**IT-Café:** Frivilligcenter Roskilde 1. tirsdag i måneden kl. 13-15 - hjælper med at løse dine IT-problemer

### SENIORTRÆF ROSKILDE

Se arrangementer og kontakt på [www.seniortraefroskilde.dk](http://www.seniortraefroskilde.dk)

### SKENSVED PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Fodboldlokalerne ved Skensvedhallen i LL. Skensved - kl. 14, hvor andet ej oplyst.

**Bankospil:** 22. april - 3. juni

**8. april:** Tøj Lotte

**6. maj:** Foredrag om Livø og Sprogø

**21. maj:** Skovturen kører til Gyrstinge Skovkro. Info om tid - se særskilt indbydelse.

### SOLRØD SENIOR KLUB

**Mødested og -tid:** Solrød Aktivitets- og frivilligcenter, Solrød Center 85, Solrød Strand - kl. 14, hvor andet ej oplyst – Formand: Marianne Larsson tlf. 40 89 26 09 - famse2680(a)gmail.com.

**Aktiviteter:** banko, busture, udflygter, rejser, foredrag, fællessang, kort- og/eller brætspil, musikalsk underholdning, oplysning/kurser – se mere: [www.solsenklub.dk](http://www.solsenklub.dk)

– mail: [info\(a\)solsenklub.dk](mailto:info(a)solsenklub.dk)

**Kasserer:** Anna Pedersen tlf. 23 80 04 77.

**Stolemotion:** Holdtræning mandag hold 1: kl. 9.15-10 - hold 2: kl. 10.30-11.30 - onsdag kl. 9-10. Det gratis også for ikke-medlemmer. Vi slutter af med hygge over en kop kaffe/the Kontakt: mandagsholdene: Lillian Ibsen tlf. 20 97 44 68, onsdagsholdet Marianne Larsson tlf. 40 89 26 09

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

**Aftenbanko kl. 19-21.15:** 10. og 24. apr. - 8. og 22. maj - I alt 15 spil + ekstra spil. Kræver medlemskab.

**Os der elsker spil:** lok. 11-12 på 1. sal: 25. apr. – 23. maj

**2. maj:** Banko

**16. maj:** Løvspringtur - Automobil Museum og bådfart på Lyngby/Bagsværd Sø

**30. maj:** Musik v/guitar Kaj

### ÅGERUP OG OMEGNS SENIORKLUB

**Mødested:** Gundsøllevej 6, Ågerup i Roskilde – Kontingent 450 kr./år, gæstebillet 75 kr., kaffe og brød 25 kr. Formand: Ulla Povlsen tlf. 30 53 80 04 – mail: [ulla.povlsen\(a\)gmail.com](mailto:ulla.povlsen(a)gmail.com).

Arrangementer hver tirsdag kl. 14-16.30

**Hver onsdag kl. 9.30-13:** Billard

**Hver torsdag kl. 9-10:** Kondition og styrke

**Hver torsdag kl. 10.30-11.45:** Gymnastik v/stol

**9. april:** Musik: Alice Kildsgaard spiller

**16. april:** Banko

**23. april:** Tygesen i Roskilde viser forårsmode til kvinder

**Læseklubben:** 24. apr. -5. maj

**30. april:** Musik v/Mads Westfall

**7. maj:** Foredrag v/Hans Chr. Eisen - Mordet på John F. Kennedy

**14. maj:** Sommerudflugt

### ORGANISATIONSKONSULENT

*Region Sjælland: Rikke Samssund  
tlf. 35 24 00 42, mobil 51 77 79 85  
[rns\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:rns(a)danske-seniorer.dk)*

KR. 250,-  
inkl. gebyr

HAR DU HUSKET AT KØBE BILLET TIL  
**ÅRETS SENIORKONCERT**  
Se [danske-seniorer.dk/oplevelser](http://danske-seniorer.dk/oplevelser)

# Med tandproteser kan du få smilet igen

Har du mistet dine tænder, kan du også have mistet mange af de ting, som du sætter pris på – fx. at kunne spise det du gerne vil, dit selvværd og lysten til at deltage i sociale sammenhænge. Vi kan give dig smilet og livsglæden igen.

**Vi laver alle former for tandproteser**

## Gratis konsultation

Vi kigger på dine tænder og giver dig en anbefaling samt et prisoverslag.

## TandproTetikereren

**Haslev** Tlf. 56 31 25 26  
**Hillerød** Tlf. 48 24 80 10  
**Hørsholm** Tlf. 45 86 78 08

**København Ø** Tlf. 35 38 15 51  
**Køge** Tlf. 56 63 83 00  
**Kgs. Lyngby** Tlf. 45 93 31 13  
**Næstved** Tlf. 55 70 28 20

**Ringsted** Tlf. 57 61 09 33  
**Rødovre** Tlf. 32 22 31 13  
**Valby** Tlf. 38 80 31 13

[www.tpt.dk](http://www.tpt.dk)



## Liselund Højskole inviterer indenfor til et stjernespækket højskoleprogram i 2024

*Læg vejen forbi Sjællands eneste seniorhøjskole i 2024, og dyk ned i et alsidigt og stjernespækket program, hvor du blandt andet kan opleve:*

- Niels Skousen på kurset “Rockens Store Poeter”
- Sørine Gotfredsen på “Kys det nu, det satans liv!”
- Sønderjyderne Hans Jørgen Bonnichsen, Hans Georg Møller på kurset “Sønderjylland - På kanten af Danmark”.
- “Broderisten” Trine Runge Jessen på Broderi. Der er garanti for grin og godt humør
- Du kan blive “Klædt På Til Klassisk” i selskab med blandt andet teaterchef for Det Kongelige Teater Kasper Holten eller finde sangglæden på “Kom i gang med sang”.
- Du kan også vælge et aktivt kursus på seniordans, cykel eller vandrekurset “Øhop”

**Oplev livet på Sjællands eneste seniorhøjskole**

**Tlf: 5852 3120 | Adresse: Slotsalleen 44, 4200 Slagelse**  
**Mail: [mail.liselund@liselund.dk](mailto:mail.liselund@liselund.dk) | Web: [www.liselund.dk](http://www.liselund.dk)**



# FORENINGERNES KALENDER REGION HOVEDSTADEN



## 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](mailto: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 BORNHOLM

Kredsformand Danny Christensen  
Tlf. 29 45 70 90 - [dannys\(a\)c.dk](mailto:dannys(a)c.dk)

### ALLINGE-SANDVIG SENIORKLUB

**Mødested og -tid:** 1. og 3. onsdag i hver måned i Kærnehuset på Kirkeplads i Allinge - kl. 13.30, hvor andet ej oplyst. Tilmelding til spisearrangementer og udflugter til Linda på tlf. 23 81 21 02

**17. april:** Cafe eftermiddag m/hygge og musik v/Martin Valentin.

**1. maj:** Besøg lille Gadegård m/spisning: 200 kr.

**15. maj:** Forårsudflugt med bus til Svaneke og Svaneke Bryghus med øl-samagning, frokost og eftermiddags kaffe og kage. Pris 200 kr.

### KNUDSKER PENSIONISTFORENING

**Mødested – og udgangspunkt for ture:** Saga-huset, Rønne. Tilmelding til fester/udflugter: Hanne tlf. 23 45 42 85 - Conni tlf. 24 22 38 42 - [knudskerpensionistforening\(a\)gmail.com](mailto:knudskerpensionistforening(a)gmail.com). Betaling til: kto.nr. 0650 5367 467 942 – Mobilepay: 96301.

**Faste grupper og kontakter:**

**Malergruppe:** Erik Larsen tlf. 56 95 94 16 - [eklo1946\(a\)gmail.com](mailto:eklo1946(a)gmail.com) - Ruth Hansen tlf. 23 86 82 78 - [RuthMarie\(a\)hotmail.dk](mailto:RuthMarie(a)hotmail.dk).

**Pensionistkoret:** Birgit Hjort tlf. 61 11 74 49 - [Louisenhoj41\(a\)gmail.com](mailto:Louisenhoj41(a)gmail.com)

**Stolemotion:** Anja Keil Jensen tlf. 22 61 11 67 - [anja.keil\(a\)hotmail.com](mailto:anja.keil(a)hotmail.com)

**Onsdags-café:** Lene Keil tlf. 21 28 44 47

**7. april kl. 14:** Syng-sammen med Pensionistkoret

**5. maj kl. 14:** Sprogblomster og foredrag v/ Lillian Hjorth-Westh og Mimi Steenberg. Kaffe og kage i pausen og en let ret mad. Pris 150 kr. betales v/indgangen. Tilmeldingsfrist 25. april

**23. maj kl. 5.30-ca. 20:** Tur til Oplevelsescentret Nyvang på Sjælland. Start og slut v/Saga-huset. I centret er der en tur-bus, så man kan køre fra sted til sted. Morgen- og aftensmad på færgen, frokost på Nyvang. Pris 800 kr. Betalingsfrist 13. maj. Tilmeldingsfrist 16. april kl. 10 til Hanne el. Conni.

**20. juni kl. 13:** Udflugt ud i det blå på vores skønne ø. Vi finder et sted, hvor vi nyder kaffe og kage, på Bakkarøgeriet v/Pedersker får vi et stjernesud, inden vi returnerer til Sagahuset. Pris 300 kr. Tilmeldings og -betalingsfrist 10. juni

### KREDS HOVEDSTADEN

Kredsformand Holger Skovkjær  
Tlf.: 20 20 17 04 [holger.skovkjaer\(a\)mail.dk](mailto:holger.skovkjaer(a)mail.dk)

### AKTIVE ÆLDRE PÅ NØRREBRO

**Klublokale:** Hothers Plads 14, 3.tv, København N - glad motion og samvær alle hverdage. Kontingent 400 kr./halvår, kontakt: Kirsten Pedersen tlf. 29 92 70 44 – se også [www.aktiveael-dre.dk](http://www.aktiveael-dre.dk).

**Mandag kl. 10-11.30:** Gymnastik

**Mandag kl. 12-13.30:** Kredsløb og Balance

**Tirsdag kl. 10-12:** Stavgang

**Tirsdag kl. 9.30-11:** Yoga

**Tirsdag kl. 11-12.15:** Varmtvandsgymnastik

**Onsdag kl. 11-13:** Onsdagsklub, nogle dage ude og opleve

**Torsdag kl. 9.30-11:** Gymnastik

**Torsdag kl. 11.15-12.15:** Stolegymnastik

**Fredag kl. 11-12.15:** Varmvandsgymnastik

**Spiseklub:** 1 x månedligt kl. 18

### BISPEPARKENS PENSIONISTKLUB

**Mødested og -tid:** Bispeparken Beboerhus, Bispeparken 17 B. Mød os hver onsdag fra kl. 11, hvor andet ej oplyst.

Er du pensionist og har du lyst til at være med til hygge og bankospil, ture med mere? Alle er velkomne, og første gang er gratis. Vi giver en kop kaffe og et stykke brød.

**Kontakt gerne kassereren for mere info:** tlf. 25 48 99 81

**Hver onsdag kl. 12:** Banko - NB. Undtagen 10. april - 22. maj

**10. april:** Tøj-dag - Der er fremvisning af nyt tøj og hvor man kan prøve og købe nyt tøj

### BORDINGHUS SPILLEMÆND

Underholdningsorkestret Bordinghus Spille-mænd leverer musik og underholdning til jeres arrangementer.

**Se mere:** [www.bordinghus-musik.dk](http://www.bordinghus-musik.dk)

**Kontakt:** Kurt Johansen tlf. 32 53 63 87 - Hans Christiansen tlf. 20 42 00 62.

### BRIGEKLUBBEN SYD-VEST

**Mødested:** Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58. Vi er medlemmer af Dansk Bridgeforbund, se mere: [www.bridge.dk/1191](http://www.bridge.dk/1191). Kontakt: Jørgen Krampau tlf. 30 23 85 83 - [j\(a\)krampau.dk](mailto:j(a)krampau.dk)

**Torsdag kl. 19-22.30:** Bridge

### CITYKLUBBEN

**Et mødested for pensionister og efterlønsmottagere. Mødested:** Dagmar Bio, Jernbanegade 2, 1608 København V.

**Cityklubben kontakt info:** Formand Lisbeth Rømer tlf. 42 73 08 23 – Marianne Lolk Møllerup tlf. 61 33 22 68 – se mere: [www.Cityklubben.com](http://www.Cityklubben.com) – Mail: [cityfilmklubben\(a\)gmail.com](mailto:cityfilmklubben(a)gmail.com)

**Hver onsdag kl. 10:** FILM for pensionister og efterlønnere – Vi ser 26 film for 380 kr.

### CYKELBANDEN

**Tirsdage kl. 10:** Vi mødes på Frederiksberg Runddel eller Vesterport St. og tager S-toget ud til skov og strand. Vi cykler 15-20 km i moderat tempo. Oplysninger om startsted Eva tlf. 41 42 51 45 – Poul tlf. 40 18 73 66.

### DANSKE SENIORER FREDERIKSBERG

**Kontakt info:** tlf. 93 87 69 37 - [dsf.frb.2000\(a\)gmail.com](mailto:dsf.frb.2000(a)gmail.com). Indbetaling til ture/arr.: Kto.nr. 5338 - 0260 898 – MobilePay 760 505.

**17. april kl. 14-16:** Ældrepolitik v/Sine Heltberg (A) - Det nye plejehjem i svinget v/Jens Jessens Vej/Troels-Lunds Vej "Den lille FB-café"

**8. maj kl. 13-14.30:** Havnerundfart i Nordhavnen. Pris 40 kr. Tag en ven/nabo med 60 kr. Mødested: Landgang bag Nationalbanken/Havnegade 5. Tilmeldingsfrist 5. maj

**6. juni kl. 15:** Rundvisning på Solbjerg Park Kirkegård v/Nikolaj Bøgh (C). Varighed ca. 1 ½ time. Afslutning med en forfriskning på værtshuset Gravens Rand. Mødested: Porten v/Søndre Fasanvej

### FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

**Torsdage kl. 11.15:** Film i Park Bio, Østerbrogade 79 – se program, kontaktdata og alt om medlemskab og indmeldelse på [www.naboo-sterbro.dk/filmklubben-hans-trine/](http://www.naboo-sterbro.dk/filmklubben-hans-trine/) (ja, det skrives uden m).

### FORENINGEN BIRKEDOMMEVEJ

**Mødested:** Præstelængen 1 A, 2400 København NV - Tilmelding: 22 13 87 10 – [fbirke-dommevej\(a\)gmail.com](mailto:fbirke-dommevej(a)gmail.com)

**Særarrangementer, udflugter mm:** Se foreningens profil på Facebook

**Mandage kl. 14-15:** Motion m/instruktion fra storskærm

**Tirsdays kl. 11-12.40:** Qi Gong m/instruktør

**Torsdays kl. 10-11.40:** Krop og bevægelse m/instruktør

**Torsdays kl. 14-16:** Café med samvær, sang, film og foredrag

**Lørdays kl. 12-16:** Malerklub

## FORENINGEN SENIORHUSET VOC VALBY

**Mødested:** VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25, Valby, tlf. 36 46 44 33 - info(a)voc-valby.dk.

**Aktiviteterne i Seniorhuset VOC Valby er for medlemmer. Alle folkepensionister, førtidspensionister, efterlønnere og seniorer kan blive medlem uanset bopæl. Kontingent:** 540 kr./halvårligt, betales forud.

**Aktiviteter:** Se mere: www.voc-valby.dk, www.facebook.com/VOCValby, www.youtube.com/Kanal VOC Valby

**Kontakt:** Centerleder Lars Høimark, 50 98 19 63, lars(a)voc-valby.dk

**Huset er åbent:** hverdage kl. 8.30-15 – eller 24/7 med nøglebrik

**Kontoret er åbent:** Man, ons. og tors. kl. 10-12.30 + kl. 13-14

**Caféen er åben:** hverdage kl. 10-14

**Motionslokaler:** med briknøgle 24/7

**Bordtennis:** Først til mølle og muligheder 24/7 med briknøgle

**Mandage kl. 10:** Fællessang "syng dig glad"

**Tirsdays kl. 10:** Floorball

**Onsdays kl. 13:** Kaffe og Kultur (foredrag/oplæg/debat)

**Torsdays kl. 14:** VOC Vandringer i lokalområdet

**Torsdays kl. 13:** Krea cafe

**Fredage kl. 12.30:** Banko

Fredagsbar 2. fredag i måneden (typisk med tema)

## FREDERIKSBERG SENIORKLUB OG VÆRESTED

**Mødested:** C. F. Richs Vej 107, kld. – Kontakt: Claus Hansen tlf. 22 13 36 35

**Vi hygger og spiller billard:** mandag kl. 13-16 - tirsdag kl. 10-16 - onsdag kl. 10-15 - torsdag kl. 10-14 og fredag kl. 10-16.

Tirsdag spiser vi varm frokost og onsdag kold frokost. Der er morgenkaffe alle dage.

## HØJE TAASTRUP SENIORKOR

**28. april kl. 15-17:** Jubilæumskoncert i Høje Taastrups Kulturcentret, Poppel Alle 12, Taastrup. Pris 75 kr. inkl. 1 glas bobler og kransekage.

## KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

**Mødested og -tid:** Kantorparken 4B, 2400 - kl. 13, hvor andet ej oplyst.

**Mødested til ture:** Guldaldersalen, Emdrupvej 137 kld., hvor andet ej oplyst.

**Tilmeldinger:** tirsdag i åbningstiden kl. 13-17 til udflugter, spisning m.m. senest ugen forinden.

**Mandage kl. 10-12:** Gymnastik

**Onsdays kl. 10-13:** Hobbyklubben

## SOLBJERG CYKELKLUB

**Vil du have nye cykelvenner? Vi har plads til nye senior-cyklister i vores fællesskab. Kontakt:** Formand Ingrid Nielsen tlf. 28 93 85 98 - mail: ingrid-nielsen(a)sol.dk og hør mere.

**Hver tirsdag kl. 10:** Mødes vi på Solbjerg Plads Frederiksberg og cykler en tur sammen

## SUPERSENIOR

**Mødested:** Oplyses ved hvert arrangement

**Aktiviteter:** Mindst 8 forskellige arrangementer hver måned lige fra rundvisninger og koncerter til foredrag, teaterure og udlandsrejser. Se mere: www.superseniør.dk

**Kontingent:** 200 kr. pr. halvår - 350 kr. pr. løbende år fra indmeldelsestidspunktet.

**Kontakt:** Henrik Poulsen tlf. 31 32 38 37

## NABO ØSTERBRO

**Mødested:** Odensgade 5 og/eller Nyborggade 9 - kl. 9-15, tlf. 35 26 01 20 - se mere: www.naboosterbro.dk

**Aktiviteter:** Café, foredrag, motion, kortspil, sang, kurser, udflugter og rejser.

## ONSDAGSBRIDGE

**Mødested:** Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58 – Kbh. N.

**Vi spiller onsdage kl. 12.30-16.15 i et hyggeligt miljø. Kontaktperson:** Lisbet Gilbe tlf: 23 43 70 16 - lisbetgilbe(a)gmail.com. NB. sidste gang 1. maj

## DROP-IN BRIDGE

**Mødested:** Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58

**Torsdays kl. 13-17:** Bridge. Ingen til- eller afmelding

## SENIORKLUBBEN VANLØSE

**Mødested og -tid:** Sundhedshuset, Indertofte 10. st. tv. – Vanløse, kl. 13.30, hvor andet ej oplyst.

**Håndarbejde:** Vil du strikke, hækle, lave stofmaling, perlearbejde m.m. Kontakt: Lillian Jafner - Aase Søndergaard.

**Mandage kl. 12-14.30:** Kortspil. Kontakt: Rosa Nielsen i klubben.

**Mandage kl. 16-17.30:** Gymnastik - 14 lektioner i Sundhedshuset 1. sal lokale nr. 134/135. Underviser Jytte Sørensen. Prisen 275 kr. pr. sæson. Tilmelding på Seniorklubben Vanløses kontor hos Esther Christiansen - Hans Thomsen.

**Mandage - torsdag kl. 10-13:** Hyggebillard og turneringsbillard. Kontakt Steen Hansen - Geert Skatholm i klubben. Nye spillere er velkomne.

**Tirsdag og torsdag kl. 11-12:** Motionsmaskiner (løbebånd m.m.). Vores egne instruktører hjælper.

**Onsdays kl. 10-11:** Fysioterapeut, du kan få faglig vejledning.

**Onsdays kl. 10-12:** IT-cafeen - Kom og få hjælp til dine individuelle. Ikke-medl. pris 20 kr.

**Torsdays kl. 10-14:** Undervisning i oliemaling. Specielt tilrettelagt kursus for Seniorklubben Vanløse. Undervisning, tilmelding samt betaling til Charlotte Fedelius. Prisen afhænger af deltagerantal.

**Torsdays kl. 11-13:** Rådgivning v/socialrådgiver Winnie Lundgren – om pension, medicintilskud, hjælpemidler, ældrebolig m.m.

**Fredage kl. 12.30:** Banko i klubbens lokaler.

## SENIORCENTRET SCT. JOSEPH

**Mødested og -tid:** Griffenfeldsgade 44, København N – Kontortid for medlemmer: tlf. 30 69 24 20 mandag-torsdag kl. 11-13

Åbent søndag-fredag. Se alle vores faste aktiviteter og månedsprogrammer på www.seniorentret.dk.

Vi synger sammen – alle seniorer, der kan li' at synge, er inviteret til at komme og luften stemmen sammen med os en gang om måneden (tag en nabo eller ven med).

## TOVEKLUBBEN

**Filmklub for pensionister og efterlønsmodtagere:** Er man alene og trænger til at få nye venner og bekendtskaber, så er vi et godt sted at begynde. Vi fungerer med demokratiske beslutninger og filmvalgene bliver bestemt af medlemmerne, ligesom man har indflydelse på ture og rejser.

**Mødested:** Hver tirsdag i Palads Teater, Axeltorv 9 (til og med marts.) Se www:Toveklubben.dk.

**Klubaktiviteter:** Filmvisning, busture, udflugter, rejser og julefrokost

**Kontakt:** Kirsten Pedersen tlf. 28 97 71 26 – bedst hverdage kl. 9-10

**Kontingent:** 400 kr./år for 24 film. Kaffe, brød og drikkevarer kan købes i biografen til rimelige priser.

## VISENS VENNER KØBENHAVN

**Formand:** Lissy K. Henriksen  
lissykehlethenriksen(a)gmail.com  
Se mere: visensvenner-kbh.dk

**21. april kl. 15-17:** Vellystige viser v/Viseværter Marianne le Dous og Kim Ravn-Jensen. Krudttønden, Serridsslevvej 2, Kbh. Ø, dørene åbnes kl. 14.30. Ingen tilmelding, man går lige ind fra gaden. Pris 45 kr./ikke-medl. 85 kr.

## WALK & TALK VANLØSE

Klub, som sætter motion og socialt samvær i højsædet.

**Gåture:** En dag om ugen – vi har 6 gå-hold. Åben for alle, deltagelse er gratis. Kontakt evt. formand Torben Mikkelsen tlf. 21 44 42 50 – mail: thmikkelsen(a)outlook.dk.

**Sidste mandag i måneden:** kl. 10 Fællesmøde på skiftende lokationer, kontakt formanden om sted.

**Medlemsudflugt:** En gang om måneden i hovedstadsområdet

**Mandage kl. 10:** Bellisholdet: Vi bruger offentlig transport rundt i hovedstadsområdet og går i frisk tempo, 2-2½ time inkl. transport. Mødested: Kronen, Vanløse Torv.

**Mandage kl. 10:** Rosenholdet: Vi bruger S-tog, Metro eller bus. Turene varer ca. 2-2½ time. Mødested: Vanløse St. v/7Eleven.

**Mandage kl. 10:** Margueritholdet: længere ture i rimeligt tempo ca. 5 km. i lokalområdet, nogle gange tager vi også Metro, S-tog eller bus. Med eller uden stave. Mødested: Kulturstationen v/cafeen.

**Mandage kl. 11:** Solskins-/Violholdet: kortere

ture i lokalområdet i langsomt tempo. Vi går langs buslinjerne, så man kan tage bussen hjem, hvis man bliver for træt. Med eller uden stave. Mødested: Kulturstationen v/cafeen.

**Tirsdays kl. 10:** Svaneholdet: ture i lokalområdet omkring Damhussøen og -engen, 5-7 km. Med eller uden stave. Mødested: Damhussøen bag Iskagehuset.

**Torsdays kl. 10:** Anemoneholdet: ture i lokalområdet og Storkøbenhavn, 4-5 km i frisk tempo. Mødested: Vanløse St. v/7Eleven.

## KØBENHAVNS OMEGNS KREDS

Kredsformand Inger Hansen  
Tlf.: 26 13 36 96  
Mail: ostervevb64(a)hotmail.com

## ANNY KLUBBEN

**Mødested:** Herlevgårds festsal, Herlevgårdsvej 3, Herlev, hvor andet ej oplyst.

**Kontaktperson til aktiviteterne:** Hans Frahm, tlf. 22 34 61 24.

**Torsdays i ulige uger:** Klubdag: Vi går tur fra kl. 10-11. Stolegymnastik kl. 12, derefter hygger vi os med kaffe.

**Torsdays i lige uger kl. 12.30-15:** Bankospil

## CHARLOTTE KLUBBEN

**Mødested og -tid:** Vangede Bygade 55 - kl. 10, hvor andet ej oplyst.

Busture, Rejser, Foredrag, Koncerter, Petanque, Banko, Fester og meget mere - Læs mere om klubben: [www.charlotteklubben.dk](http://www.charlotteklubben.dk)

**Mandag:** Kortspil og lokal gåtur

**Mandag og tirsdag:** Gymnastik og Qi-Gong

**Tirsdag:** Kortspil

**Hver onsdag kl. 11.30:** Filmklubben Charlotte i Gentofte Kino. Biograf-kort for 10 film 225 kr. Pris for medlemskab 375 kr. pr. sæson - gæstebillet 60 kr.

**Torsdag:** Hygge - fællesfrokost

**Fredag:** Kortspil - Kunstværksted

## HEDEHUSENE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Hedehusene Fritidscenter, Hovedgaden 371, Hedehusene, hvor andet ej oplyst.

**Kontingent:** 125 kr./år - Kontakt: Inger Hansen tlf. 26 13 36 96

**Foreningsaktiviteter:** banko, busture, udflugter, rejser, idræt/motion/konfirum, kort- og/eller brætspil.

## TORSLUNDE-ISHØJ PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Brohuset, Vejlebrovej 45, Ishøj - Nye medlemmer er velkomne.

**Formand:** Niels Egon Madsen - tlf. 21 24 07 05 - se mere: [danske-seniorer.dk/Findforening](http://danske-seniorer.dk/Findforening).

## ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE HØJE TAASTRUP

Har du lyst til at være besøgsven for en ældre borger i Høje Taastrup, bedes du ringe til Margit Jensen på tlf. 24 24 03 73 for yderligere information.

## KREDS NORDSJÆLLAND

Anette Tinghøj Hansen  
Tlf.: 23 30 00 42 - mail: [aahh\(a\)mail.dk](mailto:aahh(a)mail.dk)

## BLISTRUP PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Blistrup Medborgerhus, Helsingvej 64F, Græsted onsdage kl. 13, hvor andet ej oplyst. Kontakt: Nellie tlf. 21 72 76 88 - Arne tlf. 40 30 93 40.

## DANSKE SENIORER SKIBBY

**Mødested og -tid:** I gymnastiksalen, Nyvej 7b - kl. 13, hvor andet ej oplyst. Kontakt: Formand Renè Køl Jensen tlf. 40 41 87 98.

**Tilmelding til arr./ture:** Anette Tinghøj Hansen tlf. 23 30 00 42 el. på tilmeldingsliste i centret.

**Banko:** 1. og 3. onsdag i måneden

**24. april kl. 13.30:** Temadag - Jensen Jazz Seneaders underholder. Pris 100 kr. inkl. kaffe/the og kage. Tilmeldingsfrist 12. april

**21. maj:** Løvspringstur til Birkegårdens Haver. Afg: Nyvej 7B kl. 9.30 - Hjemkomst ca. kl. 16. Pris 450 kr. Husk tilmelding

**22. maj:** Løvspringstur til Femern bælt, hvor vi skal se på byggeriet af den nye forbindelse til Tyskland. Afg: Nyvej 7B kl. 8.30 - hjemkomst ca. kl. 17. Pris 450 kr. Husk tilmelding

**4. juni:** Bibliotekshaven m/underholdning og spisning. Afg: Nyvej 7B kl. 15.30. Pris 100 kr. pr./pers. Tilmelding på tlf. 26 74 86 45

## DANSKE SENIORER RUDERSDAL

**Mødested:** skiftevis Søllerød Sognegård, Søllerødvej 13 - og Kulturcenter Mariehøj, Storm P område lok. 205.

**Tilmelding til:** Kasserer Werner Nielsen Wittekind tlf. 28 24 60 88 - [werner\(a\)wittekind.dk](mailto:werner(a)wittekind.dk).

**Betaling:** reg.nr. 1551, kto.nr. 508 4347 - mobilepay 162 462 - Kontingent: 150 kr. - 275 kr. for par. Medlemskab giver medlemsblad, rabatkort og mange tilbud fx. på rejser. Du kan komme som gæst på prøve.

**Frimærkelub:** mandage kl. 13-16 i Kulturcenter Mariehøj. Kontakt: Bent Kelm tlf. 40 85 03 06 - [bentkelm\(a\)gmail.com](mailto:bentkelm(a)gmail.com).

**Frokostbanko:** på Kulturcenter Mariehøj lb Spang Olsen lok., m/2 stk. smørrebrød øl/vand, kaffe og småkager. 3 plader. Pris 100 kr. 3 ekstra plader/spil 25 kr. 6 spil + ekstra spil.

**24. april kl. 12.30:** Frokostbanko. Tilmeldingsfrist 22. april

**15. maj:** Udflugt til Frederiksdal Frilands- og Havemuseum Helsingborg, Sverige. Afg. Holte st.: kl. 8.30 - Mariehøj: kl. 8.45 - Hillerød v/ rutebusserne: kl. 9.15 - Helsingør, trappen v/ landgang til færgen kl. 9.45. Mødetid 20 min. før. Rundvisning, frokost, eftermiddagskaffe m/kagemand v/Kullen med mulighed for udsigtsgåtur. Pris 400 kr. Betaling og -tilmeldingsfrist 24. april

**23. juni:** Vikingspil, Frederikssund (selvtransport, se flyer og i jeres mailboks). Betaling og -tilmeldingsfrist 1. juni

## DIN LOKALE BISIDDER

**Kontakt:** Erik Henriksen, Helsingør, Tlf.: 28 26 43 21, [baagoehendriksen\(a\)gmail.com](mailto:baagoehendriksen(a)gmail.com).

## JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** Kignæshallen - arrangerement m/spisning kl. 12 - Banko kl. 12.30, hvor andet ej oplyst.

**Tilmelding:** formand Henry Jensen. tlf. 20 42 14 06 - [opelhenry\(a\)gmail.com](mailto:opelhenry(a)gmail.com) - Rigmor Niel-

sen tlf. 47 53 13 75.

**Banko:** 9., 23. og 30. april - 7., 14. og 21. maj  
**16. april:** Modeopvisning - Janes Rullende butik fremviser moderigtigt tøj til alle aldre og størrelser. Pris 150 kr. alt inkl. Husk tilmelding  
**28. maj:** Sommerfest - Kisses og Søren underholder med sang og musik. Pris 150 kr. alt inkl. Husk tilmelding

## LYNGE SENIORKLUB

**Kontakt formand:** Leni Petersen tlf. 40 44 82 65 - [len\(a\)len.dk](mailto:len(a)len.dk)

## SJÆLLANDSKORET

**Kontakt:** Formand Marianne Pedersen tlf. 24 44 04 20 - mail: [maripe\(a\)mail.dk](mailto:maripe(a)mail.dk), hvis du vil være med, booke os eller bare vil høre mere om vores kor for seniorer.

## SKÆVINGE SENIORER

**Mødested og -tid:** Kulturhuset, Harløsevej 15A, Skævinge kl. 13. Se mere: [www.skaevingeseniorer.dk](http://www.skaevingeseniorer.dk) el. Facebook.

**Kontakt:** Formand Lissi Olsen tlf. 24 86 69 05 - [lissiolson49\(a\)gmail.com](mailto:lissiolson49(a)gmail.com) - kasserer Yvonne Bek tlf. 31 20 72 18 - [Ybek\(a\)mail.dk](mailto:Ybek(a)mail.dk). Medlemskab 200 kr./år.

**Banko:** 18. apr. - 16. maj

**2. maj:** Foredrag v/Lissa Galle, om Anker Jørgensens liv

**23. maj:** Sommerudflugt - Kanalrundfart og spisning. Pris 300 kr. Tilmelding bindende

## STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

**Mødested og -tid:** HEP-Huset, Carlsbergvej 4, Stenløse - kl. 13, hvor andet ej oplyst. Se mere: på opslagstavlen i HEP-Huset.

**Tilmelding:** Lene Ravn tlf. 26 63 29 00 og tilmeldingsliste i HEP-Huset.

**Næstformand:** Birgit Schmidt - Kasserer: Johnny Mikkelsen tlf. 60 19 25 96.

**Bankospil:** Vi spiller i lige uger kl. 18.30 - Husk medlemskort - NB. sidste gang 14. maj

**9. april:** Afslutning m/3 stk. smørrebrød underholdning v/Lise Nees. Kaffe m/småkager, pris 100 kr. - Husk tilmelding

**21. maj:** Bustur til Birkegårdens - frokost på Skipperkroen i Mullerup havn. Afg: HEP huset kl. 9 - Husk tilmelding.

## TVÆRFAGLIG EFTERLØNNER HALSNÆS

**Mødested og -tid:** 3F Aase Hansensvej 10 kld., Frederiksværk. Vi mødes anden og sidste tirsdag i måneden kl. 13.

## ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

**Mødested og -tid:** Brohusets aktivitetslokale, Østervang 103, Hillerød kl. 14-16, hvor andet ej oplyst.

**Kontakt:** Birgit Barreth tlf. 22 38 60 47 - [bb\(a\)birgitbarreth.dk](mailto:bb(a)birgitbarreth.dk). Østbyens pensionistklub kan man finde på Facebook - søg: Østbyens pensionistklub i søgefelt.

## ORGANISATIONSKONSULENT

Region Sjælland: Rikke Samssund  
tlf. 35 24 00 42, mobil 51 77 79 85  
[rns\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:rns(a)danske-seniorer.dk)



# 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](https://detgodetestamente.dk/samtaler)

Det  
Gode  
Testamente