

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 11. ÅRGANG · NR. 6 · DECEMBER 2023

# SENIOR

## BLADET

SIDE 10

Teglgården  
er Danmarks  
bedste

SIDE 20

Kongressen  
satte kursen

REGION  
SJÆLLAND



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, kld.  
8000 Aarhus C  
Ny åbningstid: 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. 1 2024  
udkommer 16. februar  
Deadlines: Redaktion: 8/1 2024  
Foreningernes kalender: 3/1 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)

Annoncer  
Vendemus ApS  
Mads Tjærby  
mads@vendemus.dk  
Telefon: 72 22 70 80  
Bookingdeadline til nr. 1 2024:  
3/1 kl. 8

Tryk  
Degn Grafisk A/S

Oplag  
57.500

ISSN  
2246-0136

Forsiden  
Dans skaber glæde  
Foto: Iben Hauschultz



# DET GODE SENIORLIV

I starten af oktober mødtes op mod 300 medlemmer, ansatte og gæster til Danske Seniorers Kongres 2023. Opgaven var at lytte, debattere og træffe beslutninger om alt det, der er sket siden sidste kongres, og nok så vigtigt: Hvad skal vi lægge særlig vægt på at løse i fællesskab de næste to år?

Men lad mig først fortælle lidt om den gode stemning. Deltagerne kommer fra hele landet, det er tydeligt at mange kender hinanden på forhånd og glæder sig over at mødes. Der var tid til at snakke sammen i pauser og over den gode mad. Sekretariatet har gjort et stort forarbejde. Noget, der glædede mig meget var, at Kongressens beslutninger blev truffet efter saglig debat og i stor enighed. Jeg husker tidligere kongresser, hvor uenigheder har fyldt så meget, at man forlod kongressen i lidt mismod og tvivl. Sådan var det bestemt ikke denne gang. Den gode debat og enigheden giver kræfter til at føre beslutningerne ud i livet, både på landsplan og lokalt.

Danske Seniorers handlingsprogram for de næste to år handler om 1) at myndigheder og bankers digitalisering skal være brugervenlig og frivillig, 2) bedre vilkår for foreningerne, 3) forbedringer af sundhed og ældrepleje, 4) seniorers vilkår på arbejdsmarkedet, 5) seniorers økonomi, 6) mobilitet og offentlig trafik og 7) boligforhold, bofællesskaber, plejeboliger og -centre. Dirigenten spurgte, hvad kongressen prioriterede højest og svaret var klart. Der skal lægges vægt på, at vi skaber forbedringer i sundhed og ældrepleje og skaber bedre vilkår for foreningerne. Det er

tydeligt, at medlemmerne mærker besparelserne i sundhedsvæsen og ældrepleje og at foreningerne mangler lokaler og tilskud og kommer i klemme i krav fra banker og myndigheder. Danske Seniorers sekretariat arbejder allerede på sagerne.

På kongressen startede vi også afstemningen om "Danmarks bedste plejehjem 2023", som siden er lagt ud til alle interesserede i hele landet. Vinderen blev Plejecenter Teglgården i Als, Mariagerfjord Kommune. Hvorfor? Jo, fordi Teglgården formår at skabe glæde og samvær med mad og måltider. Maden laves på stedet, beboerne er med til at beslutte menuen og deltager i madlavningen. Man fejrer stort og småt med god mad og hyggeligt samvær mellem beboere, pårørende, personale og frivillige. Man dufter det, når man er inden for døren og nyder snakken og humøret.

Du kan læse mere om kongressen og Plejecenter Teglgården inde i bladet.

Med venlig hilsen og ønsker om en god jul og et godt nytår

Per K. Larsen,  
Landsformand



# INDHOLD



Midalderklubbens medlemmer er beviset på, at dans gør glad...



Beboere og medarbejdere på Plejecenter Teglgården brød ud i klapsalver, da de hørte, at de er Danmarks bedste plejehjem 2023.



Danske Seniorers kongres indledes altid med faneindmarch og skønsang.

## 4 Kort nyt & Nyt om DS

### 6 Skattereform overser pensionister

Det mener Danske Seniorer.

### 10 Danmarks bedste plejehjem

Plejecenter Teglgården i Als løb af med titlen.

### 12 Det får du i folkepension i 2024

Se satserne her.

### 13 Gratis håndbog til dig

"Pensionist eller Efterløner" giver dig overblikket over satser, rettigheder og frister.

### 14 ISOBRO-støtte på 5.800 kr. på vej

### 16 Bøgeparkettet trækker hele året

De danseglade seniorer kommer ofte langvejs fra for at få sig en svingom til god musik.

### 18 Fællesskabsspillet fik flyvende start

### 20 Sundhed og ældrepleje vigtigste emne

Kongressen satte kursen.

### 24 Kredsgeneralforsamlinger i Danske Seniorer 2024

Mød op og få indflydelse.

### 26 Nærvær og bevægelse i stedet for medicin

Folketinget vil bruge 125 mio. kr. over de næste 4 år på demensområdet.

### 27 Det bliver sværere at være digital svindler

### 28 Mærk musikken

Nyt fra Tisvilde Højskole.

### 29 Hvad hvis jeg gifter mig igen?

Seniorjura.

### 30 Vind med SeniorBladet

### 32 Kulturkassen

### 36 Danske Seniorer åbner webshop

### 38 Krydsord

### 40 Rejsehjørnet

### 44 Foreningernes kalender



# KORT NYT

## REGERINGEN VIL FORHØJE ÆLDRECHECKEN

Knap 300.000 pensionister modtager en gang om året den såkaldte ældreccheck. Den vil regeringen forslå forhøjet med 4.800 kr. fra den 1. januar 2025.

Forhøjelsen skal bidrage til at forbedre økonomien for folkepensionister med de laveste indtægter og formuer, og den foreslås finansieret via en ny passagerafgift på flyrejser.



Foto: jcomp / Freepik



Foto: Freepik

## HUSKER DU AT TÆNDE BAGLYGTERNE?

Der skal være lys i baglygterne i lygtetændingstiden – dvs. fra solen går ned, til den står op – og når sigtbarheden er nedsat.

Mange biler er udstyret med kørellys foran, som automatisk tænker, når du starter bilen. Baglygterne tændes først, når du selv aktivt tænder nærlyset.

Vil du være sikker på ikke at blive overset af bilister, der kommer bagfra, kan du slå nærlyset til, så det altid tænder, når du starter motoren.

### Farligt og dyrt

Kører du med slukkede baglygter i skumringen, i mørket eller i en tunnel, kan du nemt blive overset af bilisterne bag dig. Det kan være farligt.

Og så er det også dyrt: Det koster 1.000 kr. i bøde, hvis man glemmer at tænde baglygterne i lygtetændingstiden, eller hvis man har lygtefejl på bilen.

## DANSKERNES ARBEJDSSTID ER UÆNDRET – DE ÆLDSTE ARBEJDER MEST

Der er ingen grund til at frygte, at danskerne begynder at arbejde mindre. Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE) har undersøgt udviklingen i arbejdstimer det seneste årti, og kan konstatere, at arbejdstiden stort er set uændret for alle aldersgrupper.

AE fandt ud af, at de 30-59-årige arbejder samme timeantal som i 2008. Det samme gør sig stort set gældende for de 60-69-årige, mens personer over 70 år er begyndt at arbejde lidt mere, og unge under 20 år arbejder mindre.

Læs hele analysen på [www.ae.dk](http://www.ae.dk)

## SENIORPENSIONEN BLIVER – ARNE+ DROPPES

Regeringen har droppet sine planer om at forringe Seniorpensionen til at forbedre Arne-pensionen.

Det står klart, efter finansminister Nicolai Wammen i november præsenterede regeringens 2023-plan.

Regeringens plan var ellers at slå Senior- og Arne-pension sammen bl.a.

ved at forkorte seniorpensionen med tre år og reducere ydelsen og i stedet forhøje Arne-pensionen med ca. 1.000 kr. om måneden.

Regeringen vil nu i stedet drøfte tiltag, der kan øge seniorers beskæftigelse, samtidig med at der sikres rimelige tilbagetrækningsmuligheder.

Dermed fortsætter de to ordninger som hidtil:

Seniorpension kan tilkendes personer med en restarbejdsevne på maks. 15 timer, mens Arne-pension er en ret til tidlig tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet, som bevilliges efter antal år på arbejdsmarkedet.

# NYT

## OM DS

### VELKOMMEN TIL NYE FORENINGER

Velkommen til foreningerne De Thorøhuse Spillemænd på Fyn og Skiftesporret i Stilling og alle deres medlemmer.

Velkommen til Dragør Aktivitetshus, der er medlem som institution. Vi glæder os til samarbejdet.

### TÆL KUGLER OG VIND KONCERTBILLETTER

Hvor mange guldjulekugler er der i dette nr. af SeniorBladet?

Tæl dem og skriv til os, så vi har din mail eller dit postkort senest 18. december, så kan du være heldig at vinde 2 billetter til en af vores koncerter. Du vælger selv hvilken (med forbehold for udsolgte dage).

Send din mail til [vind@danske-seniorer.dk](mailto:vind@danske-seniorer.dk) eller til Danske Seniorer, Grif-fenfeldsgade

58, 2200 København N – mærket Julekugler.



Foto: Freeprint

### TÆL OG INDBERET ANTAL MEDLEMMER

Medlemsforeninger og -klubber skal hvert år oplyse antallet af medlemmer over og under 65 år til Danske Seniorer. Det er der to årsager til.

Antallet danner grundlag for ansøgning om Tips- og Lottomidler til Danske Seniorers arbejde. Antallet af medlemmer er også afgørende for foreningernes kontingent til Danske Seniorer.

Tallet skal være opgjort pr. 31.12. og indberetningen foregår via link, som sendes ud på mail til medlemsforeningerne i december.

Undtagelse: Foreninger og klubber, hvis medlemmer får medlemsbladet SeniorBladet direkte i postkassen skal ikke indberette medlemstal.

Disse foreninger har allerede registreret alle deres medlemmer i det centrale medlemssystem og ud fra det antal dannes foreningens kontingent. Så husk at få opdateret jeres medlemslister!

Danske Seniorer arbejder for det gode, trygge og sjove seniorliv. Vi står for aktive fællesskaber og for at fremme seniorer og seniorforeningers interesser.

### JUL I DANSKE SENIORER

Vores kontorer i København og Aarhus og Rejsehjørnet i København holder juleferie fra og med 21. december.

Første åbningsdag i det nye år bliver onsdag 3. januar kl. 9.30.

## VI ØNSKER JER ALLE EN GLÆDELIG JUL!



# SKATTEREFORM OVERSER PENSIONISTER



”Pensionister rammes hårdt af prisstigninger. Derfor er det skuffende, at pensionister ikke omfattes af regeringens skattereform”, siger direktør for Katrine Lester.

Regeringen lægger op til skattelettelser for 10 mia. kr. og langt den største del af skattelettelserne går til at forhøje beskæftigelsesfradraget, som er et fradrag, der kun gives til folk i arbejde. Enlige forsørgere får også forhøjet deres særlige fradrag.

Ydermere, estimerer regeringen, at ca. 280.000 danskere får halveret deres topskat. Det gælder folk med en indkomst mellem 618.400 kr. og 750.000 kr. årligt. Beløb over 750.000 kr. beskattes stadig med den gamle topskat på 15 %.

Samtidig indfører regeringen en ny top-topskat for indkomster over 2,5 mio. kr. om året. Disse indkomster skal fremover betale ekstra 5 % oveni deres topskat.

Danske Seniorer kritiserer dele af den foreslåede skattereform. Særligt, at skattelettelserne ikke umiddelbart kommer pensionisterne til gode, som har været hårdt ramt af inflationen det seneste år.

”Prisstigninger rammer fortsat pensionisternes pengepung. Vi havde derfor håbet på bredere skattelettelser, som også kom seniorerne til gode”, siger Katrine Lester.

## Frihold ældreplejen for besparelser

”Vi mener så også, at regeringen skal friholde ældreplejen for nedskæringer næste år. Særligt, nu når der er råd til skattelettelser”, mener Danske Seniorer.

Alt håb er dog ikke slukket for flere penge til pensionisterne.

Regeringen har nemlig afsat en forhandlingsreserve på 500 mio. kr. i forbindelse med reformen, hvor Folketingets øvrige partier kan byde ind med forslag til, hvor pengene kan bruges.



Foto: snowing / Free pik



Se video på [wellvita.dk](http://wellvita.dk), hvor Ole bl.a. fortæller om sine erfaringer med Prostabona Plus, som han nu har taget i mere end 3 år.

#### GOLFSPILLEREN OLE

Ole Søndergaard elsker at spille golf. At kunne gå 18 huller uden at skulle tænke på hverken sin prostata eller vandladning var grunden til, at han begyndte med Prostabona Plus. I dag anbefaler han andre modne mænd at prøve de plantebaserede tabletter.

## Ole fandt perfekt støtte til prostata og vandladning

- Nu er golfbaner jo ikke kendt for at være veludstyret med toiletter rundt omkring på greenen, fortæller Ole med et smil og fortsætter ... Det er frustrerende at skulle af sted flere gange på en golfrunde.

De lange golfure var ikke det eneste, der fik Ole til at blive opmærksom på sin vandladning. Han bemærkede også, hvordan han oftere skulle op om natten for at tisse.

Som så mange andre mænd

i Oles alder var han blevet mere opmærksom på den lille kirtel i bækkenområdet. Da han en dag læste om produktet Prostabona Plus, besluttede han sig for at gøre noget for at bevare en normal prostatafunktion og kom hurtigt i gang med tabletterne.

#### Udskillelse af affaldsstoffer

Ole ændrede ikke sit sædvanlige daglige indtag af vand. Det var

et ekstra plus, at Prostabona Plus også har indholdsstoffer, som støtter en normal udskilning af affaldsstoffer gennem urinen.

Efter nogle uger med tabletterne var Ole overbevist om, at det var det helt rigtige valg.

- I dag vil jeg klart anbefale produktet til alle andre modne mænd, der vil støtte deres prostatafunktion og en normal vandladning, smiler Ole.

### Har du en normal prostatafunktion?



Du sover igennem om natten uden flere toiletbesøg



For voksne er 5 til 7 gange i døgnet normalt



Du har et normalt tryk på urinstrålen



Det drypper ikke, når du er færdig



Prostataen, som befinder sig i den nederste del af bækkenet, mærker man som regel først noget til senere i livet.

## Få styr på din vandladning!

MÆND & HELSE

**Antallet af toiletbesøg stiger typisk med alderen. Det er naturligt, men det kan være generende i hverdagen. Ikke mindst om natten.**

#### En voksende "kiwifrugt"

Prostata - også kendt som blærehalskirtlen - er en kirtel med størrelse og form som en lille kiwifrugt. Den befinder sig i den nederste del af bækkenet hos drenge og mænd og er som regel noget, man først lægger mærke til sent i livet.

Prostata vokser nemlig gradvist med alderen, og egentlig har alle mænd en større prostata, når de fylder 65, end da de var 25. Det er således en helt almindelig tilstand, der er ufarlig\*, men hvor man kan opleve forandringer i forbindelse med vandladningen.

#### Normal prostatafunktion og normal vandladning

Prostabona Plus er et kosttilskud til mænd, der gerne vil vedligeholde en normal prostatafunktion og



understøtte normal vandladning.

Produktet er produceret som ekstrakt-tabletter, hvor hørfrø er kombineret med fennikelfrø.

Hørfrø understøtter den normale funktion af prostata hos modne mænd, mens fennikelfrø bidrager til en normal vandladning og udskillelse af urin.

\* Problemer med vandladningen kan skyldes sygdom, der bør behandles af en læge. Hvis du oplever stærkt generende problemer, og/eller at dine problemer forværes, anbefaler vi, at du søger læge.

### Prøv med 50% rabat

Prostabona Plus kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.

**Nu 139 kr.** (inkl. fragt 178 kr.)  
2 måneders forbrug

**RING: 82 30 30 40**

Hverdage kl. 8-16

Kundeservice er altid klar med gratis råd og vejledning.

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

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



**wellvita®**  
Energivej 4, 6700 Esbjerg

# Magnet-strømperne er helt

- Hvis du prøver dem, vil du ald



## Endelig er de nye magnet-strømper klar!

Hvis du vil have fantastiske strømper, der er gode for dit helbred og ikke laver mærker på benene, så har du muligheden her! Strømperne kan vaskes i maskine på den sædvanlige måde (40 grader). Magneterne er syet ind som fleksible tråde, og du mærker dem ikke. Magnetfeltet er så skånsomt, at du trygt kan bruge strømperne hele dagen.

## Fantastiske strømper af god kvalitet!

- Med ægte **bløde magneter** syet ind.
- Efterlader **ingen mærker** på benene.

# Gratis gave

Smertepaster til alle som køber de nye magnet-strømper. Paster til smerte behandling, som sættes direkte på ømme og smertefulde steder.



Denne tegning viser, hvor føddernes reflekszoner er placeret. Hvis du er interesseret i, hvor hvert organ har sin reflekszone, kan du nemt finde dette ved at søge efter "fodzonerterapi" på nettet.



# klart årets store nyhed.

rig bruge andre strømper -



## De bedste strømper jeg nogensinde har prøvet!

Det første jeg lagde mærke til var, hvor dejlige de var at have på. Da jeg tog dem af om aftenen, bemærkede jeg at der slet ikke var de sædvanlige mærker efter strømpernes overkant. Jeg føler, at strømperne er gode for hele mit væsen og kommer aldrig til at bruge andre strømper nu. Magnet-strømperne er simpelthen fantastiske!



## Jeg har kasseret alle mine gamle strømper!

Efter at have prøvet magnet-strømperne, er mine gamle strømper ikke meget værd. Jeg føler mig ikke tilpas, hvis jeg ikke har magnet-strømperne på. De er simpelthen så lækre, at jeg anbefaler alle, jeg kender at prøve dem! De er dejlig bløde og holder fødderne tørre og hele kroppen føles friskere.

## Derfor styrker magnet-strømperne dig:

Fra naturens side er vi skabt så smart, at vi under fødderne har reflekszoner til alle kroppens organer. Disse stimuleres naturligt, hvis vi går med bare fødder på ujævnt underlag. Desværre er det ikke mange af os, der gør det længere.

Men her er en god nyhed: Du kan opnå den samme gavnlige effekt på reflekszonerne, hvis du bruger disse strømper, der indeholder magnet-tråde. Magnet-strømperne styrker derfor alle kroppens organer på en fantastisk effektiv måde.

**Lynbestilling på [www.naturhuset.dk](http://www.naturhuset.dk) eller bestil på ordre tlf.: 70 23 34 45**

**1 par Magnet-strømper kr. 199,-**

**3 par Magnet-strømper kr. 450,- (150 kr./par)**

**5 par Magnet-strømper kr. 590,- (118 kr./par)**

**10 par Magnet-strømper kr. 995,- (99,50 kr./par)**

**Modtag nu sammen med din bestilling, en gratis pakke smertepaster til værdi kr. 199,-**

# "INGEN KAN ALT, ALLE KAN NOGET – SAMMEN KAN VI ALT!"



Med disse ord sendte plejecenterleder Heidi Jessen skulderklappet fra Danske Seniorer videre til hele medarbejderholdet.



Der var stående bifald, knald fra konfettibomber, bobler, hjemmebakket kage og en lille én til kaffen, da Plejecenter Teglgården 10. november tog imod nyheden om, at det var dem, der løb med titlen Danmarks bedste plejehjem 2023.

Danske Seniorers direktør Katrine Lester, overrakte en tydeligt rørt og meget stolt og glad plejecenterleder Heidi Jensen det synlige bevis på, at Teglgården er Danmarks bedste 2023.

"På Plejecenter Teglgården hyldes det gode måltid – mad er nemlig også

omsorg! – sådan står der i indstillingen af Plejecenter Teglgården i Als – Mariagerfjord Kommunes mindste plejehjem med kun 25 beboere – til titlen", sagde Katrine Lester og tilføjede, at mad er så meget mere end bare ernæringsrigtig tilberedning:

"Mad er hygge, mad er kultur og mad er kærlighed", sagde hun.

### Diplom og check

Med sejren følger ikke bare et diplom, som det synlige bevis på den nye titel, men også en check på 20.000 kr., som

kan bruges til en fælles oplevelse for alle, der bor, arbejder og giver en hånd med på Teglgården.

"Jeg gætter på, det bliver noget med mad", sagde Katrine.

### De gode historier er vigtige

Danske Seniorer sætter hvert år 20.000 kr. på højkant for at hylde de gode steder.

"Vi vil gerne sætte fokus på alt det dejlige, der sker på plejehjem i Danmark, på livsglæden, nærværet og omsorgen. Det er vigtigt at fremhæve

de gode i historier og ikke altid kun de dårlige”, sagde hun.

### 43 indstillet til prisen

Årets konkurrence har vist os, at mange plejehjem i dag tilbereder maden ikke bare i huset, men i plejehjemmernes afdelinger, så duften af mad kan sprede sig i huset, pirre sanserne og ikke mindst være dagens samtaleemne og – som fx i flere af de 43 indstillede plejehjems tilfælde – invitere til, at beboerne deltager i det omfang, de kan og vil.

På Teglgården er de åbne køkkener i direkte forbindelse til spisestuen i de to afdelinger husets hjerte, hvor beboerne kan følge med i tilberedningen og ikke mindst give sit besyv med undervejs.

### Sammen kan vi alt

Plejecenterleder Heidi Jensen sendte straks æren videre til personalet: “Ingen kan alt, alle kan noget, sammen kan vi alt!”,



Foto: Mariagerfjord Kommune

sagde hun – og takkede medarbejderne for alt det, de hver dag gør for at gøre hverdagen god for de 25 beboere på Teglgården.

*Plejecenterleder på Teglgården Heidi Jensen med det synlige bevis på, at Mariagerfjord Kommunes mindste plejehjem med kun 25 beboere, målt på mad og måltider er Danmarks bedste 2023. Heidi flankeres af Jan Andersen, formand udvalget for sundhed og omsorg og Danske Seniorers direktør Katrine Lester.*



# DET FÅR DU I FOLKEPENSION I 2024

I 2024 kan man få folkepension, fra man er fyldt 67 år – og man kan få en skattefri seniorpræmie, hvis man bliver lidt længere i job.



I 2024 reguleres folkepensionen med ca. 3,5 %, så folkepensionens grundbeløbstiger fra 6.694 kr. pr. person pr. måned før skat til 6.928 kr. for både gifte og samlevende pensionister, der har ret til fuld folkepension.

Pensionstillægget reguleres ligeledes med 3,5 % og udgør i 2024 8.016 kr. (tal i parentes for 2023: 7.745) for enlige, mens gifte og samlevende kan få op til 4.012 kr. (3.963) hver. Beløbene er pr. måned og før skat.

Det betyder, at samlet fuld folkepension for en enlig stiger til 14.944 kr. (2023: 14.439) kr., mens gifte/samlevende højst kan få 11.030 (10.657).

**OBS:** Fra 1. januar 2024 indgår folkepensionisters (eller ægtefælles/samlevers) arbejdsindkomst (indkomst ved personligt arbejde) ikke længere i beregningen af grundbeløb og pensionstillæg.

## Du kan få Ældrecheck, hvis

Du kan kun få ældrecheck i 2024, hvis du

- ▶ er folkepensionist og bevilget folkepension senest pr. 1. januar
- ▶ har en personlig tillægsprocent højere end nul
- ▶ har en likvid formue pr. 1. januar, der er mindre end 99.200 kr.

## Som likvid formue regnes:

- ▶ indestående på din bankkonto
- ▶ kontant beholdning, altså hvad du har af rede penge
- ▶ værdien af aktier, obligationer, investeringsbeviser og andre værdipapirer
- ▶ kassekredit med sikkerhed i fastejendom.

## Sådan får du ældrecheck

Er det første gang, du kan komme i betragtning til ældrecheck, skal du på borger.dk "oplyse formue til ældrecheck".

Har du tidligere fået ældrecheck, fortsætter beregning og udbetaling automatisk – medmindre, der sker forandringer i dine økonomiske forhold, hvis du fx bliver alene eller gifter dig eller får en samlever. Så skal du igen oplyse formue til ældrecheck.

## Skattefri seniorpræmie, hvis du bliver

Hvis du har nået folkepensionsalderen, men synes, det er for tidligt at gå på pension, kan du have ret til seniorpræmie:

Den skattefri seniorpræmie kan optjenes af personer, der er født 1. januar 1954 eller senere og i de første 12 måneder efter de har nået folkepensionsalder har haft lønarbejde i mindst 30 timer om ugen, svarende til 1.560 timer det første år.

I 2024 er præmien på 46.868 kr. (2023: 45.415) i det første år og 27.898 kr. (27.033 kr.) i andet år.

Lønmodtagere, der opfylder betingelserne vil automatisk få udbetalt præmien.

## Andre skal selv ansøge

Selvstændige og personer, der arbejder i et andet EU/EØS-land, Schweiz og/eller Storbritannien - og fortsat er fuldt skattepligtige i Danmark, kan også være berettiget til seniorpræmie. Disse personer skal søge om seniorpræmie på borger.dk.

Det kan tidligst ske 1 år efter, de har nået folkepensionsalderen.

Se mere på borger.dk.

# GRATIS HÅNDBOG TIL DIG

Her finder du viden om pension- og tillægssatser, ventepenge, seniorpræmie, frister m.m.  
Kan bestilles fra 15. december!



Folkepensionisters økonomi er ofte beskedent og der er et hav af regler og frister, der kan gøre det pænt indviklet at finde hoved og hale i, hvad man har ret til hvornår. Og hvilke betingelser der skal være opfyldt – og om der gælder samme regler, satser og vilkår som sidste år?

Alt det hjælper Danske Seniorers lille gule håndbog "Pensionist eller Efterløkker" dig med at få overblik over.

Den udkommer hvert år i januar/februar og fortæller bl.a. om frister for ansøgninger om alt fra folkepension til ældrecheck – og hvad du skal være særligt opmærksom på, når du går på folkepension fra førtids-, senior- eller Arne-pension eller et lønnet job med fx feriepenge.

Den fortæller dig ikke mindst, hvordan du kan optjene en skattefri seniorpræmie, hvis du fortsætter med at arbejde, efter du har nået folkepensionsalderen – og hvordan du optjener "ventepenge", hvis du søger udskudt pension.

Den lille gule er gratis for alle medlemmer af Danske Seniorer.

## Hent håndbogen

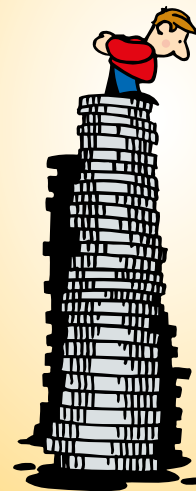
Danske Seniorer udgiver hvert år i februar håndbogen *Pensionist eller Efterløkker*. Her finder du nyttig viden om satser, regler tillægs%, seniorpræmie o.m.a., der er vigtigt for din økonomi som efterløkker, pensionist eller "snart-pensionist".

Nyeste udgave kan fra februar hentes på et af vores kontorer i Griffenfeldsgade 58 i København N – alle hverdage mellem kl. 9.30 og 14 – og på kontoret i Aarhus, Klostergade 37, 3. sal, 8000 Aarhus C onsdage kl. 10-14. Fra midt december kan du også bestille den i vores nye webshop. Tilmeld dig nyhedsbrev og få besked, så snart den er klar.



## Pensionist eller Efterløkker 2024

Alle de vigtige oplysninger samlet ét sted



25. udgave



## Foreninger skal forudbestille

Alle Danske Seniorers medlemsforeninger kan også bestille håndbogen til deres medlemmer. Håndbogen er gratis, I betaler kun fragt/porto.

Den lille gule håndbog bestilles [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk) - link kommer med Foreningsnyhedsbrevet. Sidste frist for bestilling er 17. december.

# ISOBRO-STØTTE PÅ 5.800 KR. PÅ VEJ

181 medlemsforeninger i Danske Seniorer kan glæde sig over et solidt bidrag fra ISOBROs lokalforeningspulje.



ISOBROs lokalforeningspulje er en pulje med de såkaldte spillehalsmidler, som administreres af ISOBRO. Pengene skal gå til lokalforeninger blandt ISOBROs medlemmer, og det gavner rigtig mange Danske Seniorer foreninger. Faktisk er Danske Seniorer den organisation, hvor flest foreninger får glæde af pengene, og samlet set får vores medlemsforeninger udbetalt omkring 1 million kr. I år kan alle ansøgere forvente at få ca. 5.800 kr. til en aktivitet.

Lokalforeningspuljen kan søges af foreninger, der virker i et lokalt afgrænset område (f.eks. en kommune eller en by) og som er medlem af Danske Seniorer eller en af de andre organisationer i ISOBRO med adgang til ansøgningspuljen.

Pengene kan foreningen bruge på en konkret aktivitet til glæde og gavn for deres medlemmer og frivillige. I år kunne ISOBRO godkende 1.132 ansøgninger fra lokalforeninger i de tilskudsberettigede organisationer i ISOBRO.

## Ansøgninger frem til 15. oktober

Som noget nyt var ansøgningsfristen i år forkortet til 15. oktober mod tidligere 1. november.

Den kortere frist har ikke betydet færre ansøgninger, og den giver ISOBRO mere tid til at behandle de mange ansøgninger.

Derfor vil fristen også i 2024 være 15. oktober.

## Husk afrapporteringskemaet

Hvis man modtager midler fra ISOBROs lokalforeningspulje er det vigtigt, at man husker at afrapportere og at man gemmer dokumentation for udgifterne.

Fik man penge sidste år – altså i uddelingen 2022, er sidste frist for afrapportering 15. januar 2024.

De foreninger, der har fået midler i år, kan afrapportere fra 16. januar 2024 og frem til 15. januar 2025.

## Hent skema på isobro.dk

Skemaet kan allerede nu findes på ISOBROs hjemmeside, og vi anbefaler, at man afrapporterer så hurtigt som muligt, efter aktiviteten er afholdt.

Det er nemlig lettere at huske for foreningen, og giver en smidigere arbejdsgang hos ISOBRO.

## Ophold på Ærø Hotel i 2024

Helpension, underholdning,  
gratis færgebillet t/r og meget mere!



### Januar: Grysgrandprix-show

4 dage, 3 nætter  
Pris pr. pers. kr. 2.795,-



### Februar: Jan Schou, Kiki Brandt og Jørn Bondes vintersjov

3 dage, 2 nætter  
Pris pr. pers. kr. 2.295,-



### Marts: Johnny Hansen fra Kandis

4 dage, 3 nætter  
Pris pr. pers. kr. 2.895,-



### April: Keld & Hilda

3 dage, 2 nætter  
Pris pr. pers. kr. 2.295,-

Læs mere om opholdene på vores hjemmeside:  
[www.aeroehotel.dk](http://www.aeroehotel.dk) eller ring til os på tlf. 6253 2406

Benyt annonsekoden C48 når du booker

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

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

vendemus  
[seniorbladet]  
- deltag i aktiviteter

## DYRENES BESKYTTELSE



## SÆT DIT AFTRYK FOR DYRENE

Dyr er meget givende for os mennesker. Derfor skylder vi dem at give igen med respekt og sørge for, at de får den omsorg, de fortjener. Det gælder alle dyr – både dem i familierne, i landbruget og i den vilde natur.

Ved at betænke Dyrenes Beskyttelse i dit testamente, er du med til at sikre, at dyr i nød får hjælp, at flere får mere viden om dyrs behov og at lovgivningen påvirkes til bedre dyrevelfærd. Det har været Dyrenes Beskyttelses formål siden 1875 og kan med din hjælp fortsætte ind i fremtiden.

Det er gratis at oprette testamente, hvis du lader en del af din arv gå til Dyrenes Beskyttelse. Du kan sagtens prioritere børn og dine nærmeste samtidig.

Vil du gerne vide mere, så ring til testamenterrådgiver Cathrin Larsen, og få en uforpligtende snak på tlf. 33 28 70 02, eller bestil vores magasin AFTRYK på [www.dyrenesbeskyttelse.dk/testamente](http://www.dyrenesbeskyttelse.dk/testamente). Så får du samtidig tre skønne dobbeltsidede kort med dyrebilleder.



Scan QR koden  
og bestil AFTRYK



*Gode sko: Selvom bøgepakketten gør sit til at ikke at trætte de danseglades ben, er sko også vigtige – og de kan sagtens være både gode og flotte!*

# BØGEPARKETTET TRÆKKER HELE ÅRET

I snart 35 år har seniorer fra en stor del af Jylland onsdag efter onsdag kridtet skoene og er trillet nordpå, sydpå og vestpå for at komme til dans.



"Langt ude på landet" – i Karstoft, vest for Brande og et stykke syd for Herning – ligger et samlingssted med et godt, stabilt og ikke mindst "ben-venligt" dansegulv. Af bøgetræ.

"Det er det bedste til dans", siger formand for Midalderklubben, Svend

Seniorforeninger, der har danse- eller musik-arrangementer, er pligtige til at betale KODA-afgift for brug af musik. Foreninger, der er medlem af Danske Seniorer har forlods og via deres kontingent, betalt afgiften og kan bare spille, synge og danse løs.

Aage Hansen. Og han ved hvad han taler om: han har i årevis "svinget træbenet" på adskillige dansesteder og ved, hvad der trætter benene mest. Betongulve – som man finder i store haller – og vinyl-gulve er ikke godt for bentøjet: "Man bliver så træt i benene, det er helt vildt!"

## "Same procedure"

Lidt ligesom i TV-klassikeren 90-års-fødselsdagen kører det efter samme opskrift 48 onsdage om året. Kun hen over jul og nytår holder de fri.

Bestyrelsen møder op i Karstoft Samlingshus allerede kl. 16.45. De dækker borde, stiller vand, sodavand og lyse øl – og når smørrebrødsdamer-

ne har gjort deres – smørrebrød på køl. De brygger kaffe og når endda ofte at holde et lille uformelt bestyrelsesmøde, hvor de får styr på, hvad der nu skal ordnes i foreningen.

"De første kommer allerede kl. 17.30 og står i kø – sommer og vinter. De vil jo have de bedste pladser", fortæller Ester Jensen, der er sekretær i Midalderklubben.

Og de spiller ikke tiden i Karstoft:

## De starter på slaget!

"Kl. 19 byder jeg velkommen, så starter musikken og så bliver der danset i to timer", fortæller Svend Aage og fortsætter: "Så er der pause, hvor vi får kaffe og 2 stk. smørrebrød – og så dan-



ser vi videre i 2 timer.”

Og der er ikke meget "Lille sommerfugl" over repertoire: aftenens unge musiker Steffen giver den gas med bl.a. Ricky Nelsons "Hello Mary Lou", Dire Straits' "Walk of Life" og mange andre gode tempofyldte sange, som vi kan synge med på. Efter godt et kvarter er temperaturen steget så meget, at ventilatorerne i loftet må sættes i gang.

### Herrerne først – så må damerne

De første to timer, er det herrerne, der byder op – og efter pausen, er det damerne, der byder op. Og man må ikke sige nej. Det er der heller ingen, der gør. "På den måde kommer alle jo ud på dansegulvet – og det er bare herligt", siger Svend Aage.

Det samme mønster er prøvet andre steder, men det er kun i Karstoft, det virker rigtigt.



### Dans gør glad i kroppen

"Dans er godt for kroppen", fortæller June, der er kommet i klubben i mange år og ikke tager det så nøje med, om damer først må byde op efter pausen. "Man kan ikke være sur, når man danser. Man bliver glad af at få rørt hele kroppen og af musikken."

"Når man bliver budt op, er det en invitation til at være tæt på og i rytme med et andet menneske i 3 minutter", siger hun og glæder sig over alle sine dansevenner.

### Vi hjælper hinanden

Og folk kommer igen, også når der er lidt knas med førligheden. Her hjælper man hinanden til en god aften – med dans i passende tempo med den, hvis bentøj driller – med en snak med den danseven, der ikke længere selv kan danse.

### Over 100 deltagere fra nær og fjern

Danserne kommer kørende fra alle hjørner af Jylland: Horsens, Vejle, Lemvig, Aarhus, Haderslev, Ribe, Ringkøbing – og en sågar helt fra Fyn. "Mange har en times kørsel hertil og hjem igen efter dansen", fortæller formanden, der "kun" har været med i Midalderklubbens bestyrelse i godt 8 år, og selv er en af de, der kører langt for en god svingom: han bor i Vejle.

Det er en af grundene til, at danseaftenernes drikkevarer er postevand, sodavand og lyse øl.

### 35 år til foråret

Midalderklubben har arrangeret dans i mere end 3 årtier, til foråret kan de fejre 35-års jubilæum – og de fortsætter, så længe bøgemarket trækker!

"Hvis der skulle uddeles smileyer efter sådan en aften, så blev det kun de storsmilende. Alle smiler, når de går herfra – man kommer jo nogle gange også for at få tankerne væk fra det, der måske tynger en. Der kommer jo altid nogle slag, men det gælder om at få det bedste ud af resten af livet!", siger formanden, inden han byder den næste dame op til dans.



# FÆLLESSKABSSPILLET FIK **FLYVENDE** START

”Det var rigtigt godt at blive klog af!”



I november kunne vi præsentere Fællesskabsspillet for vores medlemsforeninger i hele landet. Det blev modtaget med både interesse og humor.

”Det var interessant”, fortæller formand for Svendborg Pensionistforening Grethe Sørensen, som var med til at afprøve Fællesskabsspillet, da Kreds Fyn introducerede spillet for foreningerne på Fyn.

Fællesskabsspillet er udviklet i et samarbejde mellem Danske Seniorer og Konsulenthuset Marselisborg – og er tænkt som en hjælp til at sætte en dialog i gang om, hvordan man som forening, bestyrelse eller medlem i foreningen kan bidrage til, at medlemmer med tidlige tegn på demens kan være en del af fællesskabet så længe som muligt.

”Jeg synes, spillet er en rigtigt god

idé”, siger Grethe. ”Vi var fire om spillet og vi var meget begejstrede. Det sætter nogle tanker i gang”, siger hun og synes også, det er godt, at spillet giver viden om tegnene på demens.

## Omsorgsfuld forening

Med sine godt 30 medlemmer er Svendborg Pensionistforening en af de mindre foreninger i Danske Seniorer. Det betyder, at alle kender alle og at man allerede har et godt øje for, hvem der har brug for en hjælpende hånd til det ene eller andet. Det handler om at have omsorg for hinanden.

Det har de allerede i et vist omfang, fortæller Grethe:

”Hvis nogen ikke kommer, som de plejer, kontakter vi dem lige – og hvis nogen er syge, er der altid en, der tager ud og besøger dem. Når vi ikke er

*Selv om emnet er alvorligt, kan man godt få sig et godt grin undervejs, mener Grethe Sørensen (tv) og hendes bestyrelseskolleger.*

flere, lægger man hurtigt mærke til det lige så snart, noget er anderledes”, siger hun.

## Spilledage

Grethe har fået spillet med hjem i foreningen – og vil gerne spille det med medlemmerne.

Det er ret nemt at spille – og med et timeglas til hjælp er der faktisk også god hjælp til, at alle kommer til orde, og at man kommer igennem spillet på en god måde.



## OM FÆLLESSKABSSPILLET

Fællesskabsspillet er udviklet i samarbejde med Konsulenthuset Marselisborg som en hjælp til at få sat gang i de svære samtaler om demens ude i foreningerne.

Fællesskabsspillet bygger på de gode erfaringer nogle foreninger allerede har, det deler viden og fakta om demens og giver et godt indblik i, hvordan foreningen kan hjælpe og tage hensyn – både til den ramte, de pårørende og til foreningens fortsatte aktiviteter.

### Gratis for medlemsforeninger

Fællesskabsspillet er gratis for medlemsforeninger i Danske Seniorer. Der er produceret 400 eksemplarer, så hver eneste medlemsforening kan få sit eget spil.

En del spil er allerede blevet delt ud ved præsentationen i forbindelse med i temadagene om demensvenlige foreninger rundt omkring i hele landet.

Foreninger, som ikke havde mulighed for at deltage, kan bestille spillet på [danske-seniorer.dk/demensvenlig](http://danske-seniorer.dk/demensvenlig). Spillet er gratis, I betaler kun porto.

Find mere inspiration på [danske-seniorer.dk/demensvenlig](http://danske-seniorer.dk/demensvenlig), hvor du bl.a. finder

- ▶ Film med gode eksempler fra Hellevad-Egvad og Fredericia
- ▶ Håndbog med tips og tricks
- ▶ Præsentation af Fællesskabsspillet.

### Et tip til foreningen:

Sæt dialogen i gang fx med foredrag om demens eller andre funktionsnedsættelser – og HUSK lagkagen.





## 202 DELEGEREDE SATTE RETNINGEN: **SUNDHED OG ÆLDRE- PLEJE** VIGTIGSTE EMNE



De to allervigtigste emner i Danske Seniorers handlingsprogram for de næste to år er entydigt den politiske indsats for bedre sundhed og ældrepleje og dernæst foreningslivet.

Det afgjorde de 202 delegerede på Danske Seniorers kongres, da handlingsprogrammet blev præsenteret,

debatteret og sat til afstemning.

Forud for afstemningen var der 5 minutters summemøde hen over bordene, hvor de delegerede drøftede prioriteringen af de syv punkter i handlingsprogrammet, og fandt frem til hvilke to områder, de hver især synes er vigtigst.

Flest stemte for Sundhed og ældrepleje, næstflest for Foreningsliv. Dermed får disse to emner højeste prioritet i de kommende års arbejde.

Øvrige indsatsområder er digitalisering, arbejdsliv, økonomi, mobilitet og boliger.



## DET ARBEJDER VI FOR

Danske Seniorer arbejder politisk for at fremme seniorers og seniorforeningers interesser. Vores motto er "Vi hjælper hinanden". Frivillighed og lysten til at hjælpe andre er en central del af vores organisation.

Vi arbejder altid ud fra de tre principper:

- ▶ Det gode, sjove og udviklende seniorliv – og har fokus på de gode sider ved seniorlivet og på, hvordan alle kan få mest muligt ud af deres seniortilværelse.
- ▶ Foreningslivet skal have bedste rammer, fordi vi tror på fællesskaber og på, at vi kan mere sammen.
- ▶ Seniorer med brug for hjælp: vi kæmper for at alle skal have et godt og trygt seniorliv uanset alder, helbred og økonomi.

Læs hele handlingsprogrammet på [danske-seniorer.dk/om-os/politik](http://danske-seniorer.dk/om-os/politik)

## GENVALG TIL FORMAND OG NÆSTFORMAND

Landsformand Per K. Larsen og næstformand Benny Dyrdorf, der også er kredsformand på Fyn, blev begge genvalgt for 2 år.

Hidtil har funktionsperioden af hensyn til kontinuiteten under opstarten været 4 år, og valg til posten som hhv. formand og næstformand skulle ske forskudt for hinanden.

En vedtægtsændring ved dette års kongres ændrede perioden til 2 år med virkning fra vedtagelsen.

Se de nye vedtægter på hjemmesiden under "om os".



Foto: Lars Krabbe



## SPECIELT AT TALE PÅ FØRSTE JUBILÆUMS-KONGRES

10 år er gået siden stiftelsen, så på den måde var det en lidt speciel oplevelse for formand Per K. Larsen at aflægge beretning i det første jubilæumsår.

Han roste initiativtagerne til den ny organisations navn Danske Seniorer: det var godt set, at seniorer sender andre signaler end ældre- eller pensionistorganisation. Ordet ældre var allerede dengang – og er stadigvæk – næsten synonym med sygdom og pleje.

Formanden slog fast, at Danske Seniorer netop ikke er en organisation for mennesker, der ikke kan klare sig selv.

"Men vi går ind for at hjælpe dem, der ikke kan klare sig selv, det er klart", sagde han.

Danske Seniorers medlemmer lever et godt og meget aktivt liv og finder glæde i at glæde andre – og i meningsfulde fællesskaber, bl.a. i foreningerne.

Og dengang som nu gælder det: *Alder er ikke en sygdom!*

*Præsentation af foreningernes faner er en stolt tradition på kongressen*



## VI SKAL TALE VORES LIV SOM SENIORER OP

"Vi vil bruge Danske Seniorer som fællesskab til at skabe gode vilkår for foreningslivet. Vores opgave er ikke at tale seniorer ned som svage og udsatte mennesker, som syge mennesker. Vi skal beskytte dem, der er svage og syge, men vi skal også tale vores liv som seniorer op.

Vi skal tage ansvar for hinanden og i samfundet. Det har ikke ændret sig de sidste 10 år. Og i de sidste to år siden sidste kongres, er det som om vi er blevet endnu bedre til at levere på budskabet."



*Der blev også tid til en udveksling af ideer undervejs: Her er det fra venstre kredsformændene for hhv. Sydsjælland Carsten Johansen, Lolland-Falster May-Brit Horst og Nordsjælland Anette Thinghøj Hansen.*

## VI SKAL HA EN TÆNKETANK

Kredsformand på Lolland-Falster May-Brit Horst foreslog, at Danske Seniorer opretter en tænketank, hvis opgave bliver at videreudvikle DS. Tænketanken kan fx sætte fokus på, hvad næste generation seniorer kommer til at efterspørge. Forslaget udløste klapsalver og flere ideer til flere emner, der kunne være relevante for tænketanken.

## DER BLIVER LYTTET TIL DANSKE SENIORER

"Gennem de ti år er vi rykket tættere på beslutningstagerne. Vi bliver taget mere med på råd, er kommet med i arbejdsgrupper, bl.a. i Finans Danmark, der skal søge at lette byrderne for foreningerne.

Kulturministeren, der er en slags foreningsminister, har også lyttet til os – om alt det bøvl vores foreninger bliver mødt med i bankerne og i kommunerne.

Og her er vi vigtige: Vi er den eneste landsorganisation, der taler seniorforeningernes sag."

## VI TAGER SAGER OP

Når nye regler for bankospil, der er møntet på de professionelle bankforeninger, rammer vores foreninger, der har bankospil som social aktivitet, urimeligt hårdt. Eller når hvidvaskregler koster bestyrelsen unødigt meget tid og store gebyrer.



## MERE SYNLIGE

Tidligere kongresser har krævet aktiviteter, der kan øge vores synlighed. Det er vi lykkedes meget bedre med i de seneste 2 år: vi kommer oftere til orde i landsdækkende presse – både i interviews og med debatindlæg –

og så har vores aktion "Danmarks bedste plejehjem" via omtalen af både nominerede og vindere også genereret omtale af organisationen bag, nemlig Danske Seniorer.

Du kan læse hele referatet på vores hjemmeside.



## KONTINGENT FRA 1. JANUAR 2024

Kongressen vedtog, at kontingentet for foreninger pr. 1. januar 2024 stiger med 3 kr. til 40 kr. pr. medlem pr. år, mens kontingentet for personlige medlemmer for første gang i 6 år reguleres og stiger med 50 kr.

til 200 kr. for et enkelt medlem og til 300 kr. for parmedlemskab.

Institutioner koster fremover 2.000 kr. om året.

Der blev ikke ændret på portokontingentet.



## DERFOR BLIVER MAN MEDLEM HOS OS

Kongressen 2021 pålagde Danske Seniorer at spørge medlemmerne, hvorfor og hvordan de vælger Danske Seniorer.

I store træk kan man sige, at folk melder sig ind for at være sammen og opleve noget sammen med andre.

Her er svarene:

- ▶ 35 % vælger os på grund af ture, udflugter og rejser.
- ▶ 12,5 % pga. de store koncerter

- ▶ 20 % for at komme med i fællesskab – typisk i foreningerne.
- ▶ 31% svarer, at de alene eller delvist er medlem for at støtte vores politiske arbejde for bedre forningsvilkår – og vores seniorpolitiske mærkesager i øvrigt.
- ▶ 20 % kommer pga. SeniorBladet.
- ▶ 17 % vil have vores rabatter – men under 20 % benytter sig af rabatterne.



# KREDSGENERAL- FORSAMLINGER I DANSKE SENIORER 2024

Er du personligt medlem af Danske Seniorer? Så er du hermed inviteret til generalforsamling i din kreds.



De personlige medlemmer har siden kongressen i 2021 haft stemme ved kredsgeneralforsamlingen i deres kreds.

Som personligt medlem har du naturligvis også mulighed for at deltage aktivt i både medlemsdemokratiet i din kreds og i bestyrelsesarbejdet, hvis du har lyst. Alle medlemmer i kredsen må deltage med taleret, men kun de delegerede har stemmeret.

## Sådan vælger I delegerede

Fremmødte personlige medlemmer vælger inden kredsgeneralforsamlingen deres delegerede til dagens kredsgeneralforsamling.

De personlige medlemmer, bosiddende i kredsen, har ret til et antal delegerede svarende til antallet af personlige medlemmer i kredsen.

## Så mange må I vælge:

Har kredsen op til 99 personlige medlemmer, kan der vælges 2 delegerede, 100-199 medlemmer giver ret til 3 de-

legerede, 200-499 giver 4 delegerede, 500-999 udløser 5 delegerede, mens 1.000 eller flere personlige medlemmer giver ret til 6 delegerede.

Din kreds oplyser, hvor mange personlige medlemmer I er.

## Find din kreds

På siden overfor kan du se, hvilke kommuner der hører til i hvilke kredse og dermed finde ud af, hvilken kreds du tilhører.

Vil du vide, hvem din kredsformand er, kan du finde hende eller ham i oversigten på [danske-seniorer.dk/om-os/hovedbestyrelse-kredse](http://danske-seniorer.dk/om-os/hovedbestyrelse-kredse).

Alle Danske Seniorers 18 kredse skal holde generalforsamling i løbet af første kvartal.

Herunder kan du se, hvilke kredse, der havde fastlagt datoen for generalforsamlingen 2024, da redaktionen sluttede.

Øvrige datoer samt tid og sted, info om tilmelding, dagsorden og evt. program for dagen finder du på [danske-seniorer.dk/oplevelser](http://danske-seniorer.dk/oplevelser).

## Jylland

- ▶ 6. februar kl. 14: Kreds Midt/Vest i Højmarks Hallen
- ▶ 6. marts: Kreds Aalborg på Kimbrer Kroen i Aars
- ▶ 11. marts kl. 10: Kreds Syd/Vest i Helle Hallen i Årre
- ▶ 12. marts kl. 13.30: Kreds Sønderjylland på Agerskov Kro
- ▶ 18. marts kl. 10.30: Kreds Randers i Voldumhallen
- ▶ 19. marts kl. 10: Kreds Østjylland i Klippen Bræstrup
- ▶ 22. marts kl. 9.00: Kreds Nordjylland
- ▶ 27. marts kl. 9.30: Kreds Viborg i Stoholm Fritid & Kulturcenter

## Fyn og Sjælland

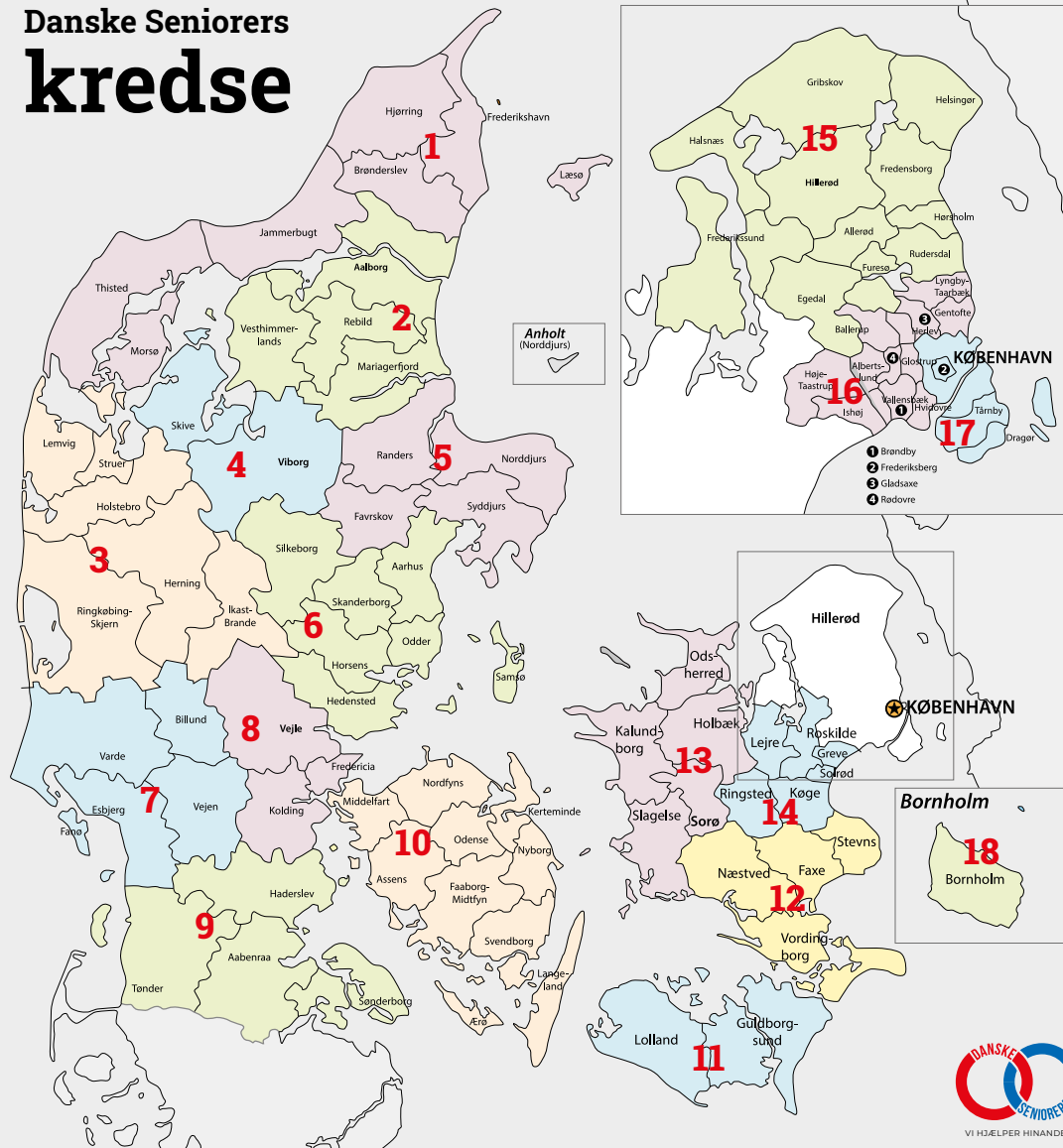
- ▶ 9. februar kl. 11: Københavns Omegns Kreds i Hedehuset, Hedehusene
- ▶ 5. marts kl. 14: Kreds Lolland Falster i Maribo
- ▶ 8. marts kl. 12: Kreds Bornholm i Allinge
- ▶ 11. marts kl. 13: Kreds Østsjælland i Roskilde Frivilligcenter
- ▶ 18. marts kl. 13: Kreds Hovedstaden i Danske Seniorers Hus i Griffenfeldsgade
- ▶ 18. marts: Kreds Nordsjælland på Skævinge Kro
- ▶ 29. februar kl. 12: Kreds Fyn i Ryslinge Forsamlingshus

*OBS: Alle medlemsforeninger får naturligvis også indkaldelse til kredsens generalforsamlinger.*





# Danske Seniorers kredse



## Kredsene dækker disse kommuner:

**1: NORD** Hjørring · Frederikshavn · Thisted · Jammerbugt · Morsø · Læsø

**2: AALBORG** Aalborg · Rebild · Vesthimmerland · Mariagerfjord

**3: MIDT/VEST** Lemvig · Struer · Holstebro · Herning · Ringkøbing · Skjern · Ikast · Brande

**4: VIBORG** Skive · Viborg

**5: RANDERS** Randers · Favrskov · Norddjurs · Syddjurs

**6: ØSTJYLLAND** Silkeborg · Aarhus · Skanderborg · Horsens · Odder · Hedensted · Sønderborg · Svendborg · Langeland · Tønder · Aabenraa · Assens · Faaborg-Midtfyn · Nyborg · Kerteminde · Nordfyns · Middelfart · Kolding · Vejle · Billund · Varde · Esbjerg · Fanø

**7: SYD/VEST** Varde · Billund · Esbjerg · Fanø · Vejle

**8: TREKANTEN** Vejle · Kolding · Fredericia

**9: SØNDERJYLLAND** Tønder · Haderslev · Aabenraa · Sønderborg

**10: FYN**

**11: LOLLAND-FALSTER** Lolland · Guldborgsund

**12: SYDSJÆLLAND** Næstved · Faxe · Stevns · Vordingborg

**13: VESTSJÆLLAND** Odsherred · Kalundborg · Holbæk · Sorø · Slagelse

**14: ØSTSJÆLLAND** Lejre · Roskilde · Greve · Solrød · Køge · Ringsted

**15: NORDSJÆLLAND** Halsnæs · Gribskov · Helsingør · Fredensborg · Frederikssund · Hillerød · Egedal · Hørsholm · Allerød · Furesø

**16: KØBENHAVNS OMEGN** Lyngby-Taarbæk · Gentofte · Gladsaxe · Brøndby · Vallensbæk · Ishøj · Høje Taastrup · Albertslund · Glostrup · Rødovre · Hvidovre

**17: HOVEDSTADEN** Dragør · Tårnby · Frederiksberg · København

**18: BORNHOLM**

# NÆRVÆR OG BEVÆGELSE I STEDET FOR MEDICIN

Folketinget har afsat 125 mio. kr. til oplysning om negative virkning af antipsykotisk medicin til demensramte.



Tal fra Nationalt Videnscenter for Demens viser, at godt 87.000 personer i Danmark er ramt af demens, heraf ca. 4.200 under 65 år.

Og selvom Folketinget i sin demensplan for 2016-2019 satte sig som mål at halvere forbruget af antipsykotisk medicin til demensramte senest i 2025, er det ifølge nyeste målinger fra 2022 stort set uændret: Hver femte demensramte behandles med antipsykotisk medicin. Derfor er alle partierne i Folketinget nu blevet enige om at afsætte 125 mio. kr. af de 885 mio. kr. i den såkaldte SSA-reserve (tidl. Satspuljen) til demensområdet over de kommende 4 år.

Pengene skal bl.a. bruges på at nedbringe ventelister for udredning af demens, til et forsøgsprojekt med bedre dataunderstøttelse og øget udredning i almen praksis samt til en række allerede igangsatte initiativer – fx til specialiserede og tværfaglige udredningsenheder og til Demensrejseholdet.

## Mere oplysning

7,6 mio. kr. skal over de næste 3 år bruges til en oplysningskampagne rettet mod læger i almen praksis og hospitaler, som er dem, der oftest udskriver antipsykotisk medicin til demensramte. Aktiviteterne skal have fokus på de negative bivirkninger af antipsykotika

og de gode effekter af andre behandlingsmetoder.

## Medicin øger risiko

Målinger viser, at risikoen for at dø før tid stiger med 35 % hos demensramte, der behandles med antipsykotisk medicin, sammenlignet med demensramte, der ikke får antipsykotika.

## Den bedste medicin: nærvær og bevægelse

Omvendt viser erfaringer fra hverdagen, at nærvær, bevægelse, genkendelighed og fordybelse er med til at give ældre borgere med demens bedre livskvalitet.

- ▶ Knap 7.600 ældre borgere med demens har i 2022 indløst mindst én recept på antipsykotika. Det svarer til 19,6 %, samme tal som i 2016.
- ▶ Der er markante geografiske forskelle på, hvor mange borgere med demens, der bruger antipsykotika. Højest ligger Region Hovedstaden med 21,1 %, i Nordjylland er det 16,8 %. Kun i Hovedstaden og Syddanmark er der registreret fald i brugen på hhv. 1,1 og 1,4 procentpoint (fra 2014-2021), men begge regioner har fortsat den højeste andel i behandling med antipsykotika generelt.
- ▶ Ca. dobbelt så mange ældre borgere med demens, som bor på plejehjem (27,3 pct.) er i behandling med antipsykotika i 2022, sammenlignet med ældre borgere med demens, der bor i eget hjem (13,8 pct.).
- ▶ Ventetiden til undersøgelse for demens på landets 23 demensklinikker varierer fra 1 til 69 uger og gennemsnittet er knap 24 uger.
- ▶ I 2022 fik 70 % af de demensramte borgere på 65 år og derover, en specifik demensdiagnose som deres første demensdiagnose på et offentligt sygehus.

Kilder: Social-, Bolig- og Ældreministeriet, Sundhedsstyrelsen.



# DET BLIVER SVÆRERE AT VÆRE **DIGITAL SVINDLER**

Danske Seniorer hilser initiativer til at dæmme op mod digital svindel velkommen – og efterlyser loft over selvrisiko ved svindel.



Sammen med bl.a. Finans Danmark og Forbrugerrådet TÆNK har regeringen i november præsenteret fire initiativer til at begrænse risikoen for at sagesløse borgere – og især seniorer kan frararres deres opsparing.

Bankerne vil sænke grænsen for, hvor mange penge man som udgangspunkt kan straksoverføre pr. døgn – uden først at have kontakt med sin bank. I dag kan loftet på straksoverførsler være op til 500.000 kroner. Bankkunderne kan ændre beløbsgrænsen på de 50.000 kr. efter kontakt til banken.

Teleindustrien vil sammen med teleselskaberne give mulighed for, at afsendere af SMS'er kan få beskyttet deres afsendernavn, så svindlere ikke kan udgive sig for at være fra fx en bank eller en offentlig myndighed.

Finans Danmark vil bede sine medlemmer (bankerne) om at gøre en præventiv indsats over for særligt svindeludsatte kunder og bl.a. fortælle om mulighederne for fuldmagtsløsninger og for at sætte en selvvalgt beløbsgrænse for overførsler pr. dag.

Derudover vil parterne i fællesskab styrke indsatsen for oplysning om digital svindel og hvordan man kan undgå den.

Aftalekredsen arbejder videre med flere tiltag, der skal forhindre såkaldt "spoofing", hvor svindlere ringer eller mailer og udgiver sig for f.eks. at være en bank eller myndighed.

## Danske Seniorer: En god begyndelse

"Vi er selvfølgelig glade for, at der bliver gjort noget. Men stod det til os, var man gået længere. Vi mener, at man som bankkunde skal have lov til at fravælge straksoverførsler helt. Vi mener også, at alle danske numre automatisk bør være beskyttede mod misbrug", siger direktør Katrine Lester.

Og så er der jo det økonomiske tag, påpeger hun:

"Der skal være en grænse på selvriskoen. Det er ikke fair, at den enkelte borger står helt alene med regningen, når hele livsopsparingen er blevet svindlet. Her må bankerne dække en del af deres kunders tab."

Danske Seniorer præsenterede tidligere i år et bankudspil, der bl.a. giver kunder ret til helt at fravælge straksoverførsler. Du kan læse hele bankudspillet på [danske-seniorer.dk](http://danske-seniorer.dk)



Foto: Freepik

## HENT APP'EN

Mit digitale selvforsvar er en gratis app, der hjælper dig med at være sikker online. Appen holder dig opdateret på de nyeste digitale trusler.



# MÆRK MUSIKKEN

Kl. er 8.59 og ind ad døren suser i isfluglefart en mand med determineret retning mod flygelet. Et minut senere er han klar med morgensang. Pianisten Søren Svagin siger godmorgen. Han er inkarneret jazzmusiker og grundlægger af radiostationen RadioJazz. Og så er Søren Svagin Tisvilde Højskoles huspianist par excellence.



Fælles morgensang er et kernepunkt for højskolen, hvor musikken er en metronom for meget glæde og samvær. Og det både ses og høres, at højskolen ledes af Mogens Johansen, der selv er musiker med et stort hjerte for jazz og viser.

## Musik forener

De musikalske indslag spænder vidt. En anden huspianist er den klassiske Kristine Thorup, som bringer sjælefred med sine smukke bud på Grieg og Mendelsohn. Men her er også viser og blues på plakaten.

Skolen er beriget af musikalske frikvarterer gennem de forskellige kursusprogrammer. Her tilbydes nemlig året rundt korte kurser med opera, med rytmisk kor, med klassisk kor, med

rock, med viser, med blues. Kurser med jazz, med jamsessions, kurser med fællessange og andre med chansons på fransk. Man bliver glad af musik. Og gladere af at synge. Sammen.

## Hyldelegender

I 2024 forsøger skolen sig med et nyt format, hvor musikalske legender hyldes med musikforedrag, festmiddag og koncert. Konceptet kaldes CELEBRATING og allerede i februar kan man opleve to af jazzens største pianister; den lyriske impressionist, Bill Evans med Thomas Clausen Trio og den swingende Oscar Peterson, foruden vores egen bas-legende, NHØP med hhv. Søren Kristiansen og Thomas Fonnesbæk. Journalist og tidligere DR Programchef, Henrik Wolsgaard-Iver-

sen bidrager undervejs med lune fortællinger fra jazzens overdrev og unikke filmoptagelser.

CELEBRATING har flere legender på vej, som kan være navne fra Shu-bi-dua til Tina Turner. Fra ABBA til Blues Brothers.

Og så troede du måske, at Tisvilde Højskole er en musikhøjskole, men det er den ikke. Blot er musikken fast ingrediens i dagligdagen her. Fordi den skaber minder, vækker følelser og får hårene til at rejse sig. Musik formidler historier og traditioner, tværs over tid og generationer. Musik kan mærkes.

Skolen tilbyder mærkbare, korte kurser, der handler om krop og bevægelse. Her er linedance og gymnastik til al slags musik. Her er kreative kurser i strik, broderi og garnfarvning med musikalske indslag. Her er bridge, hjerne-gymnastik, litteratur og sprog - tilsat musik. Og så er her ikke mindst ferieuger med bedste og børnebørn og huset fuld af muntre toner. Kom og mærk musikken.



Du kan finde meget mere og tilmelde dig på: [tisvildehoejskole.dk](http://tisvildehoejskole.dk) eller scanne denne QR-kode.



# HVAD HVIS JEG GIFTER MIG IGEN?

Det sker ofte, at seniorer gifter sig igen, når de bliver alene – måske efter mange års samliv. Her er et par tips til juridiske overvejelser.



Der er adskillige forhold, du bør overveje, hvis din ægtefælle eller samlever er afgået ved døden, og du ønsker at indlede samliv med en ny partner – fx i relation til uskiftet bo, fremtidsfuldmagt, testamente og pensioner.

## Uskiftet bo

Var du og din afdøde partner gift og havde fællesbørn og måske særbørn, sidder du eventuelt i uskiftet bo. Vil du gifte dig igen, kan dette ikke ske, uden at det uskiftede bo først skiftes.

Derimod kan du godt etablere et "papirløst samliv" uden at skifte boet først – men det er ikke nødvendigvis klogt. Drøft fordele og ulemper med en advokat.

## Fremtidsfuldmagt

Har du oprettet en fremtidsfuldmagt (der giver en anden ret til at handle på dine vegne, hvis du mister evnen til selv at gøre det), bør du gennemlæse fuldmagten grundigt. Det bør ske meget hurtigt efter dødsfaldet og ikke først, når du eventuelt har fundet en ny partner. Måske var din afdøde partner indsat som "første fuldmægtig" og en anden indsat subsidiært for det tilfælde, at din partner faldt bort før dig. I så fald er det måske ikke nødvendigt at ændre fremtidsfuldmagten.

## Testamente

Når dine livsforhold ændrer sig, fx ved en partners død, er der grund til at overveje at tilbagekalde, ændre eller oprette et testamente.

Alt efter forholdene ønsker du måske, at afdødes særbørn skal eller ikke skal arve efter dig – eller måske er du kommet så langt i forholdet til en ny partner, at du vil sikre dig, at han eller hun eller pågældendes særbørn skal arve efter dig. Mange andre overve-

jelser omkring arv og testamente kan være aktuelle, og igen er det sikre, at kontakte en advokat.

## Pensioner og livsforsikringer

De fleste pensioner og livsforsikringer tilfalder som udgangspunkt "nærmeste pårørende". Har du og din nye samlever bevisligt boet sammen i mindst 2 år, vil pågældende sandsynligvis blive betragtet som nærmeste pårørende – også selv om du efterlader dig børn. Derfor er det en god idé, at læse policen igennem og evt. meddele selskabet det, hvis du ønsker at begunstige andre, eksempelvis dine børn.

## Søg rådgivning

Det er let at overse muligheder og farer, hvis du ikke er på hjemmebane mht. juraen omkring familie- og arveforhold.

Er du det mindste i tvivl – og det bør du nok oftest være – så husk, at du kan benytte dig af Danske Seniorers hotline til universadvokater til et hurtigt råd. Det er gratis – og du kan ringe hver mandag mellem kl. 10 og 14.



Ansvarlig for juridisk hotline:  
advokat Michela Korsholm  
[www.universadvokater.dk](http://www.universadvokater.dk)



# VIND MED SENIORBLADET

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



Denne gang kan du vinde en af to rigtig gode bøger. Nadia Kløvedal Reich fortæller hudløst ærligt om sin usædvanlige opvækst i hippie-kollektivet Maos Lyst. Eller måske er du mere til en medrivende ny dansk thriller om sorg, traumer og kyniske magtkampe. Vi synes i hvert fald, at det er to gode bud på spændende læsning, hvis du får brug for en pause fra alt juleriet.

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

## Det bedste man kan sige

af Nadia Kløvedal. Gads Forlag.

Nadia vokser op i halvfjerdsernes progressive miljø omkring kollektivet Maos Lyst, hvor hendes forældre, forfatteren Ebbe Kløvedal Reich og kunstneren Alice Møller Kristensen, ophæver kernefamilien og udlever tidens alternative livsformer mellem køns- og klassekamp, bevidsthedsudvidende stoffer og seksuel frigørelse.

I smertelig bevidsthed om, at noget ikke hænger sam-

men i fortællingen om, hvad hun kommer fra, går Nadia på opdagelse i sin fortid. Under pasningen af sin døende far og i samtaler med sin mor indleder hun en søgen, som giver hende et fornyet indblik i, hvem hun er.

*Det bedste man kan sige* kaster lys over en spændende tid og giver os et sjældent personligt og frimodigt indblik i et oprud, der på godt og ondt fik store konsekvenser for en hel generation.

Se flere gode bøger på: [www.gad.dk](http://www.gad.dk)

## Sort Monsun

af Christina Lund. Forlaget Gutkind.

Efter en personlig tragedie rejser den tidligere udenrigskorrespondent Cathrine Birklund til Bangkok. Hendes plan er at gemme sig, og Thailand er det perfekte sted at forsvinde – tror hun. For da Cathrine møder sin gamle veninde Pim, bliver hun i stedet involveret i en mystisk sag om en forsvunden



ambassadørdatter.

Historien viser sig at have betændte politiske rødder, og pludselig står Cathrine midt i en diplomatisk krise mellem to gamle kongeriger. Hun må opklare sagen, men hendes egen sikkerhed er i fare, og de dæmoner, hun forsøger at flygte fra, truer stadig med at indhente hende.

Se flere gode bøger på [www.gutkind.dk](http://www.gutkind.dk)

## Vind en af bøgerne

Alt, du skal gøre, er at sende et postkort eller skrive på bagsiden af en kuvert til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N. Mærk kortet "Bogkonkurrence – Kløvedal", eller "Bogkonkurrence – Monsun". 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 1. januar 2024*.

## Et stort tillykke til

Grethe fra Vanløse og Kjeld fra Vrå, der begge vandt et eksemplar af "De bløddende hjerters klub" og Bodil Marie fra Frøstrup, der vandt "Lindely".

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

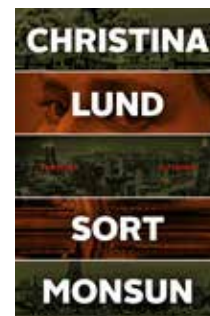


Foto:  
Sincerely Media  
/ Unsplash

# STORE OPLEVELSER

## 2024

### Med dansk rejseleder

#### Blomsterrejser i Holland

##### FLODKRYDS

Oplev fra osiden det smukke, blomstrende forår fra Amsterdam over Antwerpen med besøg i den imponerende blomsterpark Keukenhof. Busrejse, togt med lækker pension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs 23/3, 30/3, 6/4, 13/4, 20/4, 27/4, 4/5.

6 dage. Fra kr. 6.695,-

##### PUTTEN

Forårsrejse til det blomstrende Holland. Besøg i Amsterdam og Giethoorn, kongepaladset Het Loo og den store blomsterpark i Keukenhof. Busrejse, hotel, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 28/3, 1/4, 8/4, 15/4, 19/4, 22/4, 29/4, 6/5.

5 dage. Fra kr. 3.795,-



#### Forårets storbyrejser

##### PARIS

Oplev den herlige stemning i de små snævre gader, det pulserende storbyliv, Eiffeltårnet, Mona Lisa og aftenstemning på Montmartre. Busrejse, dansk rejseleder, udflugter og centralt hotel er inkluderet. Rejs 24/3, 7/4, 21/4, 5/5, 19/5, 2/6, 9/6, 30/6, 7/7 el. senere.

7 dage. Fra kr. 5.995,-

##### PRAG

Skøn ferie til Prag med oplevelser for dig, som kan lide at gå på opdagelse i fortiden og nyde tidens storbymiljø. Busrejse, godt hotel m. morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 24/3, 31/3, 7/4, 14/4, 21/4, 28/4, 5/5, 12/5, 19/5, 25/5, 2/6 el. senere.

7 dage. Fra kr. 3.995,-



#### Store rundrejser

##### SKOTLAND

12 dage rundt til alle de store skotske seværdigheder. Oplev Glasgow, Isle of Skye, Loch Ness, Glenfiddich, Edinburgh mm.

Busrejse, hoteller m. delvis halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 21/4, 2/6, 30/6, 28/7, 4/8, 11/8, 1/9, 29/9.

12 dage. Fra kr. 10.795,-

##### SCHWEIZ

Fantastisk rundrejse i det smukke alpeland. Glæd dig til Luzern og Lugano, legendariske Skt. Gotthard tunnel og til togturen med Bernina Express. Bus, rundrejse, hoteller, halvpension og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 18/5, 1/6, 15/6, 13/7, 3/8, 10/8, 24/8, 14/9, 21/9, 12/10.

8 dage. Fra kr. 7.995,-



#### Langtidsferie - 25 dage

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

##### AMALFIKYSTEN

Bus, hotel og halvpension inkl.  
Rejs 25.2 el. 27.10 2024. Fra 14.995,-

##### COSTA DEL SOL

Bus, hotel og halvpension inkl.  
Rejs 25.2 el. 27.10 2024. Fra 12.895,-

##### SICILIEN

Bus, hotel og halvpension inkl.  
Rejs 25.2 el. 27.10 2024. Fra 13.295,-

##### TOLO

Bus, hotel og halvpension inkl.  
Rejs 25.2 el. 27.10 2024. Fra 13.195,-



**riis**  **rejser**  
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • [www.riisrejser.dk](http://www.riisrejser.dk)

Foto: Riis Rejser

# KOLTURKASSEN

Billetter til alle vores koncerter finder du på nettet – men du kan sagtens stadig få hjælp af vores dygtige frivillige i Rejsehjørnet mandag til fredag kl. 9.30-14 – tlf. 35 37 24 22 – og på vores Jyllandskontor i Aarhus onsdage mellem kl. 10 og 14. Links til billetter finder du på [www.danske-seniorer.dk](http://www.danske-seniorer.dk)

## JULEGAVEN TIL HAM ELLER HENDE DER HAR ALT – ELLER TIL DIG SELV

Nu er der ikke længe til jul! Måske er du begyndt at "stresse" lidt over manglen på ideer til julegaver til dem, der har alt?

Fortvivl ikke – vi ved, at rigtigt mange vil blive glade for billetter til gode oplevelser:

### Del glæden

Det gode ved at give en koncertbillet til én, man holder af, er jo, at man både kan glæde en anden med en god oplevelse og dele glæden ved den.

Du finder link til alle vores koncerter og et hav af andre oplevelser, du både kan blive glad og klog af på vores hjemmeside.

### Skønne oplevelser

Måske kan du stadig nå at få billetter til vores julekoncerter med Gadeberg med duoen Ebbe Ravn og Jørgen Heick.

Sammen tænder de tusind julelys torsdag 7. december kl. 13 i Hellig Kors Kirke, København N – og fredag 8. december kl. 14 i Sankt Lukas Kirke i Aarhus.



## SENIORERNES DAG – OGSÅ I 2024

I skrivende stund arbejder vi på at finde tid og sted til vores traditionsrige Seniorernes Dag på Frederiksberg i København.

Tilmeld dig nyhedsbrev og få besked straks detaljerne er på plads.

[danske-seniorer.dk/aktuelt-viden/nyhedsbrev](http://danske-seniorer.dk/aktuelt-viden/nyhedsbrev)



Foto: valeria\_aksakova /Freepik

## BILLETTER TIL KØRESTOLSBRUGERE

Har du brug for billetter til kørestolsbrugere eller gangbesværede til koncerter på disse spillesteder:

- ▶ Hellig Kors Kirke København
- ▶ Skt. Lukas Kirke, Aarhus
- ▶ Hermans, Tivoli Friheden
- ▶ Tivolis Koncertsal København
- ▶ Alsion, Sønderborg
- ▶ Samværket, Kolding
- ▶ Musikhuset Esbjerg
- ▶ Vissenbjerg Hallerne, Fyn



For hjælp til billetter til kørestolsbruger og gangbesværede på øvrige spillesteder kontakt:

- ▶ Nykøbing F. Teater: tlf. 54 73 18 00
- ▶ Ringsted Kongrescenter: tlf: 57 67 11 01
- ▶ Musikhuset Aarhus: tlf.: 89 40 40 40
- ▶ Herning Kongrescenter: tlf. 99 26 99 26.

OBS: ledsagerbilletter til Danske Seniorers koncerter sælges til samme seniorvenlige pris som ordinære billetter.



... kan du få hjælp af [billetten.dk](http://billetten.dk) på tlf. 76 20 20 90 – eller [mail service@billetten.dk](mailto:service@billetten.dk)





DANSKE SENIORER PRÆSENTERER

# JULEKONCERT MED TRINE GADEBERG



KR.  
**225,-**  
+ gebyr

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

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

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

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:



# ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT

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

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

ALLE ER  
VELKOMNE!

KR.  
**235,-**  
+ gebyr

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



VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORER & PRINSENS MUSIKKORPS PRÆSENTERER

# ÅRETS SENIORKONCERT



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

.....  
**TURNÉEN 2024:**

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

KR.  
**250,-**  
inkl. gebyr

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



# DANSKE SENIORER ÅBNER WEBSHOP

Det er med stor glæde, at vi kan præsentere vores webshop, hvor du selvfølgelig som medlem får rabat på dine køb.



De tre kvinder bag webshop-samarbejdet er fra venstre indehaver ergoterapeut Kirsten C. Pedersen, medarbejder Janne Simonsen og frivilligkonsulent i Danske Seniorer Marianne Z. Nielsen.

Webshoppen er oprettet i samarbejde med den anerkendte ergoterapeut-virksomhed K. C. Pedersen i Tåstrup, der har "alt" til træning af kroppen og sanserne – til både store og små.

Vores nye samarbejde giver dig 10 % rabat på alle Danske Seniorers logo-varer + på alle K. C. Pedersens varer. Du finder webshoppen på Danske Seniorers hjemmeside under Medlemsfordele.

**Medlemmer af Danske Seniorer får 10 % rabat på alt i shoppen**

## Brug koden

Alt du skal gøre er at vælge varer og huske at taste **rabatkode DS10**, når du afslutter dit køb i webshoppen.

Gå på opdagelse i webshoppen, som du også finder linket til på danske-seniorer.dk under medlemsfordele – og se, hvad vi og K. C. Pedersen kan tilbyde dig.

## Danske Seniorers logo-varer

I webshoppen finder du Danske Seniorers logo-varer og en række udvalgte varer fra K. C. Pedersen, der kan gøre din hverdag lettere og bidrage til, at du kan bevare glæden ved bl.a. madlavning.



### DEJLIGT RUMMELIGT KRUS

Med stor hank, der gør det let at få et godt tag om kruset. Danske Seniorers logo er trykt på både for og bagside af kruset. Tåler opvaskemaskine.

**Pris: 79 kr.**



### KUGLEPEN

Kvalitetskuglepen, der er let at skrive med – og med et godt anti-slip greb, der gør den let at holde på.

**Pris: 20 kr.**



### FIKS LILLE MULEPOSE

45 x 36 cm med lange hanke i let råhvid OEKO-TEX med Danske Seniorers logo på forsiden. Fylder "ingenting", er let at folde sammen og ha' med i tasken.

**Pris: 25 kr.**



## HERLIG STOR PARAPLY

122 cm i diameter. Paraply i rigtig god kvalitet til de regnfulde dage.

Et enkelt tryk på tilpas stor knap ved håndtaget åbner paraplyen – og den lukkes med et enkelt træk i samlefunktionen.

Håndtaget har et godt greb og føles meget behageligt at holde om.

**Pris: 159 kr.**

## ÅRSKALENDER DANSKE SENIORER

Danske Seniorers årskalender 2024, giver dig hver måned et nyt og dejligt billede, som er taget af et af vores mange aktive medlemmer.

Det er første gang, at vi i fællesskab med medlemmerne har skabt en kalender, som emmer af alt det, der giver os glæde i hverdagen.

Overskuddet ved salget af kalenderen går ubeskåret til at skabe nye stærke og sjove fællesskaber for seniorer i hele landet.

**Pris: 75 kr.**

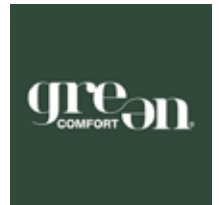


## SE FLERE MEDLEMSFORDELE PÅ DANSKE-SENIORER.DK/MEDLEMSFORDELE

Blandt de nyeste er: Green Comfort – et dansk mærke, som producerer lækre sko, der både er blide ved dine fødder og ved miljøet.

Du får 15 % rabat på nye, ikke i forvejen nedsatte produkter – og 10 % på

allerede nedsatte priser. Se mere på danske-seniorer.dk/medlemsfordele.



### Bliv medlem af...



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

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

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

Enkeltperson (150 kr./år)

Par (200 kr./år)



For- og efternavn: \_\_\_\_\_

Fødselsdato og -år: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

For- og efternavn: \_\_\_\_\_

Fødselsdato og -år: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnummer: \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_

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

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

# KRYDSORD

## Kodeordet fra Krydsord nr. 6 – 2023 sendes til:

Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N – mærk kverterten KRYDSORD – eller på mail til krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest den 10. januar 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 kontnr. til gevinst overførsel).

## De heldige vindere i krydsord i SeniorBladet nr. 5/23 er:

- ▶ 1. præmie: Inga Højhus, Sønderborg
- ▶ 2. præmier: Erik Nielsen, Hjøllerup og Birgit Pøl Nielsen, Vorbasse

## Kode fra nr. 5/23: SHORTS

183	HAV-GASSEN	SØLV	TEGNET	GAMMEL FRANSK MØNT	BLOODTYPE	FRO	BE-MÆRKNING	DRENGE-NAV N	FARVAND	GER-MANIUM	FISK	DISTRIKT	UNDERLIG	I VORE DAGE	PLADE-SAMLER	MINIMA-LISTISK	VALUTA	RIDE-UDSTYR	KEN-DINGS-MÆRKE								
DOMS-AFGØRELSE	R	A	N	S	A	G	N	I	N	G	S	K	E	N	D	E	L	S	E								
KURS-UDTRYK	A	G	I	O	BOMÆRKET JOB	L	O	G	O	E	T	MONTER FARTØJ	G	U	I	N	E	A	S								
FØRST I PARIS	P	BO-BESTYRRER KOSTLEEV	K	U	R	A	T	O	R	GEHØR	Ø	R	E	S	N	A	V	S	K	I	D	T					
BÆRME	P	AK	UDBRUD AR-BEJDERE	E	D	E	R	FR	A	N	S	K	E	D	SIRLIGE												
FØLELSE	E	L	E	N	D	E							ØEN	H	O	L	M	E	N								
PRÆSENS	N	U	T	I	D	TEGNET FISK							FAST-SÆTTE	A	F	T	A	L	E								
SØMIL	S	M	BOBINE KON-STRUKTIV	T	E	N							ØEN	M	I	D	A	G	L	I	C	E	N	H	E	D	T
SPRITTE	K	N	I	T	R	E							OMNI-POTENS	A	L	M	A	G	T								
PARATE	R	E	D	E	KLUKLE	M							STRÆDER	N	A	M	E	R	I	E							
VITAMIN	A	FØLGELIG KON-STRUKTION	E	R	G	O	PURERET	UVANE	KON-SO-NANT	UHYRE	LERTØJ	FORSKER SANG	G	E	O	L	O	G	DYNASTI								
MUSIK-INSTRUMENTER	L	I	R	E	R	BILLYD	M	O	T	O	R	L	A	R	M	SLUT FRANSK FLØD	N	A	T								
FORENING	D	G	I	A	FUGD FORE-KOMMER	I	D	O	L	OVERFALD GAMMELT	R	A	I	D	UDRÅB GERERE	B	A	S	T								
DYRET	E	L	G	E	N	BE-HOLDER	S	M	Y	K	K	E	E	T	U	I	T	ØNDT	O	N							
NUMMER	N	O	KOR-RIGRET	R	E	T	T	E	T	FOR-KLÆBING	U	D	R	E	D	N	I	N	G								

Distr. www.pib.dk

## GAVETILBUD

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

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



**PP** Danmark, Port Payé  
PostNord



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



# 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).

## HOLLAND I BLOMST MED BUS

28. april-2. maj 2024

Tag med på denne skønne 6-dages bus-tur og oplev Holland i blomst sammen med os. At besøge det lille tulipanlandet i foråret er, som at træde ind i et levende blomstereventyr! Vi skal besøge nogle af Hollands mest kendte seværdigheder, herunder kongepaladset Het Loo, Giethoorn (Hollands svar på Venedig), Zaanse Schans samt den verdensberømte blomsterpark

Keukenhof, der imponerer med omkring 7 millioner blomster. Og selvfølgelig kan vi ikke besøge Holland uden også at besøge hovedstaden Amsterdam, som er kendt for sine hyggelige caféer og mange kanaler.

Bemærk tilmelding senest 14. december 2023. **Medlemspris inkl. udflugter og halvpension: 5.449 kr.** Ikke-medlemspris 5.599 kr. Tillæg for enkeltværelse 1.200 kr.



## LIGURIEN – DEN ITALIENSKE RIVIERA, 7 DAGE

26. maj-1. juni 2024.

“Blomster Rivieraen” og San Bartolomeo al Mare er med baglandets maleriske bjerge og olivenlunde – vores smukke udgangspunkt for mange spændende oplevelser.

En ferie, hvor den italienske natur og kultur, det milde klima og de behagelige aften er vil sikre en afslappet stemning.

**Medlemspris 6.999 kr. pr. person i delt dobbeltværelse.** Ikke-medlemmer 7.499 kr. Tillæg for enkeltværelse 1.000 kr.

Tilmelding til rejsen hos turleder Annemari Søriis på tlf.: 20 70 47 75 eller på mail: [soeris@webspeed.dk](mailto:soeris@webspeed.dk)

## 5-STJERNET LUKSUSSAFARI I SYDAFRIKA!

14.-24. maj 2025.

Rejs med Danske Seniorer på en 5-stjernet luksussafari i Sydafrika spækket med skønne og uforglemmelige oplevelser.

Vi skal bo på et af Sydafrikas mest luksuriøse lodgeområder, Matswani Safari Lodge, der ligger som en lille oase midt i de smukke Waterberg bjerge, blandt vilde dyr fra alle områder af det sydlige Afrika.

Turen inkluderer mange spændende og fascinerende ture bl.a. adskillige safariture, trekking tur, Tribal Evening og udflugter til Pilanesberg Nationalpark, Sunset Rock og Christina's Wallow.

**Pris 20.449 kr. i delt dobbeltværelse.** Depositum 5.000 kr. Tillæg enkeltværelse 2.500 kr.



2025



# UDFLUGTER

Billetter købes på forhånd, da det desværre ikke er muligt at købe billet på mødestedet.

## TAG MED PÅ SKOMUSEUM



**19. marts 2024 kl. 10-12. Mødested:** Vespervej 40, Hellerup – kl. 9.45. **Turleder:** Anne Rovsing.

Vidste du, at der fandtes et skomuseum? Det gør der altså – i Hellerup.

Her skal vi opleve den skønne samling af sko fra 1890, kongelige sko, Bamses støvler, sko efter afdøde personer som Niels Bohr, Mærsk Mc-Kinney Møller og Lauritz Melchior – og sågar udstillingsko fra verdensudstillingen 1889.

Vi får også indblik skomagerfaget. For 100 år siden var skomagerfaget et stort håndværksfag med mange udøvere, dog som oftest mindre bemidlede. Og i Skomagerlaugets tanker bag stiftelsen, hvor ældre skomagere og deres enker kunne få søge en fribolig, når de blev ledige. Rundvisningen krydres med spændende historier og anekdoter.

Stedet byder på kaffe/the og mulighed for køb af sodavand. Sidste frist for tilmelding er 12. marts. **Medlemspris 50 kr.** Ikke-medlem 100 kr.

## DAGSTUR TIL SOFIERO OG KULLEN

**3. juni 2024.**

Smukke og skønne Kullen har i mange år tiltrukket danskere til dette prægtige stykke natur mindre end en time fra Helsingborg. Før besøget på Kullen besøger vi Sofiero, som var vores gamle Dronning Ingrid's barndoms slot – og hjem for hen-

## RUNDVISNING PÅ NORDISK FILM

**Onsdag 17. april 2024 kl. 11 - ca. 14.30.**  
**Mødested:** Mosedalvej 14, Valby. **Turleder:** Anne Rovsing.

Nordisk Film åbner porten til verdens ældste – stadig producerende – filmselskab.

Vi kommer med ind i en filmbygning, der siden 1906 har produceret film og skal bl.a. se verdens ældste filmscene, hvor den store stumfilmsstjerne Valdemar Psilander udfoldede sit skuespillertalent på film. Og vi skal naturligvis opleve flere af



kostumerne fra Olsen Banden, Huset på Christianshavn og Matador.

Vi mødes ved isbjørneporten 10 minutter før rundvisningen starter. OBS: man venter ikke på forsinkede! Rundvisningen er desværre ikke egnet for kørestolsbrugere.

Efter rundvisningen går vi til Café Phoenix på Valby Langgade 74, hvor vi indtager frokosten. Drikkevarer for egen regning.

**Medlemspris 275 kr.** Ikke-medlemspris: 325 kr. Sidste frist for tilmelding er 8. april.

## DAGSTUR TIL FEMERN BÆLT-TUNNELEN

**22. maj 2024 kl. 8.15-16.15. Mødested:** Valby Station. **Turleder:** Misse Bergstedt.

Kom med, når vi kører til Udstillingscenteret i Rødby Havn, hvor vi kommer helt tæt på byggeriet af Femern Bælt Tunnel – verdens længste sænketunnel, der skal forbinde Danmark med Tyskland.

Herfra fortsætter vi til Det Store Stevn-ske frokostbord på det idylliske Traktørstedet Højeruplund, der bl.a. byder på sild, fiskefilet, laks, lune retter, gode oste og lidt til den søde tand inkl. en øl, vand eller et glas vin til den dejlige frokost.

Efter frokosten er tid til at gå en skøn tur i det dejlige område ved Stevns Klint, og måske tage et kikk ind i Højerup Kirke, der ligger på den 30 m høje klint og er udnævnt til UNESCO Verdensarv.

Eller rettere det, der er tilbage af kir-

ken, der blev indviet i 1357. Kirken er delvist afspærret, da koret i 1928 styrtede i havet.

**Medlemspris 569 kr.** – ikke-medlemmer 619 kr.



des familie i begyndelsen af 1900-tallet.

Det får du på turen: Entré til Sofiero, guidet rundvisning i haven og lidt tid på egen hånd, frokost inkl. bordvand og kaffe (andre drikkevarer for egen regning), tid på egen hånd til at nyde Sofiero's smukke omgivelser og tur ud til Kullen, hvor vi nyder den flotte udsigt og den imponerende natur. **Medlemspris 765 kr.** Ikke-medlem 800 kr.



# I DANSKE SENIORERS

# HUS

Griffenfeldsgade 58

## FOREDRAG OM SHAKESPEARE



23. februar kl. 11. - ca. 13.

Oplev London på Shakespeares tid. I et farverigt foredrag fortæller Lise Lotte Frederiksen om verdens største

dramatiker – og om det London, der skabte ham! Det var dengang, gennemsnitslevlederen var omkring 24 år, hvor pesten hærgede, hvor kærligheden til teater var stor.

Lise Lotte Frederiksen er cand.mag. i dansk, engelsk og teatervidenskab. Hun har undervist det meste af sit liv, men har de sidste fem år mest holdt foredrag om litteratur og gået litterære byvandring i europæiske byer.

**Medlemspris 100 kr.** Pris ikke-medlem 150 kr.



Turene er mellem 5 og 9 km. Vi går kl. 11 og slutter ca. kl. 13. Der er ingen tilmelding. Undervejs tager vi en kort pause, hvor der vil være mulighed for at spise en medbragt klemme. HUSK endelig drikkevand. Turene er gratis.

## RUNDT I DYREHAVEN

Fredag 5. januar. Start og slut: Start og slut: Klampenborg St. Ca. 5 km (Anne).

Alt efter vejr og vind nyder vi Dyrehaven i vinterklæder.



## GAVLMALERIER OG SMÅ SØER

Onsdag 7. februar. Start og slut: Bel-lahøj Svømmehal. Ca. 5 km (Anne)

Vi ser de flotte gavlmalerier i nord-vest, går rundt om Brønshøjparken og Degnemosen.



## ØSTERBRO RUNDT

Tirsdag 5. marts. Start og slut: Pladsen ved metro Trianglen. Ca. 4 km (Anne).

Vi ser en af de ældste gader på Østerbro, går gennem Brumleby til Fælledparken, forbi den berømte talerstol til 1. maj – Tårnlegepladsen og Skateboardstadion. Returen går rundt om søen tilbage til Trianglen.



## EMDRUP - SØBORG MOSE

Torsdag 29. februar. Start: Emdrup St. Slut: Emdrup Torv. Ca. 6 km (Jens).

Vi kigger lidt på den tidligere "Danmarks Lærerhøjskole" og går via "Københavnstrup" frem til Gentofterenden og Emdrup Idrætspark. Herfra fortsætter vi til Søborg Mose, som er den Nordligste del af Utterslev Mose.



## LERSØPARKEN - MINDELUNDEN

Torsdag 21. marts. Start: Bispebjerg St. Slut: Hellerup St. Ca. 6 km (Jens).

Vi går igennem Lersøparken, forbi Bjørn Nørgaards byggeri "Slangen" – og fortsætter igennem parken over Lyngbyvejen til Ryparken. Her slutter turen med et besøg i Mindelunden, tæt ved Hellerup St.





## Liselund Højskole inviterer indenfor til et sprængfyldt forårsprogram

Læg vejen forbi Sjællands eneste seniorhøjskole i foråret 2024, og dyk ned i et alsidigt og stjernespækket program, hvor du blandt mange andre kan møde:

- Niels Skousen på kurset "Rockens Store Poeter"
- Sørine Gøtfredsen på "Kys det nu, det satans liv!"
- De fremtrædende sønderjyder som Hans Jørgen Bonnichsen, Hans Georg Møller på kurset "Sønderjylland - På kanten af Danmark"
- Den verdensberømte NaturTikTokker Emil Poulsen, når du i vinterferien kan tage børnebørnene med på Liselund

Foråret byder desuden på masser af fede historiekurser. Du kan finde roen på Senoryoga. Du kan blive "Klædt På Til Klassisk" eller finde sangglæden på vores musikkurser. Find dit kursus i kursusoversigten på vores hjemmeside.

Liselund Højskole | Slotsalleen 44 | 4200 Slagelse  
 Tlf. 58523120 | Mail: [liselund@liselund.dk](mailto:liselund@liselund.dk) | Web: [www.liselund.dk](http://www.liselund.dk)  
 Facebook: [www.facebook.com/LiselundHoejskole](https://www.facebook.com/LiselundHoejskole)



**LISELUND  
HØJSKOLE**

# FORENINGERNES KALENDER REGION SJÆLLAND



## INDLEVERINGSFRISTER 2024

<b>Blad:</b>	<b>Frist:</b>	<b>Udgivelsesdato:</b>
SeniorBladet nr. 1/2024	2. januar senest kl. 12.	16. februar

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](mailto:may-brit(a)horst.dk)*

**26. jan. kl. 19:** Nytårsbraget – forestilling fra Operettekompagniet i samarbejde med Teaterforeningen Lolland. Pris 285 kr. inkl. et glas "bobler". Tilmelding og betaling til Mette Rasmussen tlf. 42 42 80 88

**24. feb. kl. 16:** Teaterforestilling "Lattergaranti", en sjov forestilling om aldersforvirring og generationskløfter. Nyd en lækker tapastallerken og et glas vin for 125 kr. i cafe NIC (Idrætscentrets cafe) kl. 14. Billet til forestillingen 95 kr. Tilmelding til Mette Rasmussen tlf. 42 42 80 88, betaling v/ tilmelding.

**5. marts kl. 14:** Generalforsamling i Pilgrimshuset, Maribo. Tilmelding til May-Brit Horst

### 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.

**6. dec. kl. 12:** Juleafslutning

**3. og 17. jan.:** Bankospil

**31. jan.:** Bankospil + tilmelding til generalforsamling og fællesspisning

**14. feb. kl. 12:** Generalforsamling og fællesspisning

**28. feb.:** Bankospil + tilmelding til påskefrokost

### DANSKE SENIORER NAKSKOV

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

### MARIBO PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Restaurant Bangs Have, hvor andet ej oplyst.

**Formand:** Keld Frederiksen tlf. 24 25 67 09 – mail: [lykkeogkeld\(a\)gmail.com](mailto:lykkeogkeld(a)gmail.com).

**Bindende tilmelding til arr.:** Lilian Baltzer tirsdag og torsdag kl. 13-15 på tlf. 26 24 15 84. Betaling til kto.nr. 0682-298 561 7595, man er først tilmeldt når beløbet er indbetalt.

**23. jan.:** Bankospil på Frivillighedscetret Lolland. Søndre Boulevard 82A, Maribo.

**20. feb.:** Generalforsamling og Bankospil

### NYSTED – ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

**Kontakt:** Ellen Hemseløe 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, hvor andet ej oplyst.

**Bindende tilmelding til:** Formand Bodil Christensen tlf. 20 65 57 49 - Mogens tlf. 54 70 56 09.

**7. dec. kl. 13.30:** Juleafslutning m/ gløgg og æbleskiver. Pris 50 kr. pr. deltager. Tilmeldingsfrist 3. dec.

**11. jan. kl. 12.30:** Nytårsfrokost. Tilmeldingsfrist 6. jan.

### RUDBJERG PENSIONISTFORENING

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

**15. marts kl. 14:** Generalforsamling på Vestenskov skole

### SØLLESTED OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

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

**Tilmeldinger:** på tlf. 20 42 54 34-29 36 21 59 el. [pealibsen\(a\)hotmail.dk](mailto:pealibsen(a)hotmail.dk)

**5. dec.:** Julebanko

**16. dec. kl. 13:** Traditionel julefrokost m/ spising og dans, i Søllested skole. Pris 200 kr. Tilmeldingsfrist 11. dec.

### KREDS SYDSJÆLLAND

*Kredsformand: Carsten Johansen*

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

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

*Tlf.: 61 39 73 00  
[sydsjaelland\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:sydsjaelland(a)danske-seniorer.dk)*

### DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

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

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

**1. dec.:** Julebanko

**5. jan.:** Vi skåler Godt Nytår og bankospil

**2. feb.:** Bankospil

**19. jan. kl. 12.30:** Underholdning - Butterflies. 2 stk. smørbrød, 1 snaps, 1 øl/vand, pris 110 kr. Tilmeldingsfrist 5. jan.

**16. feb. kl. 12.30:** Foredrag v/Margaret Lindhardt tidligere radiovært. 2 stk. smørbrød, 1 snaps, 1 øl/ vand, pris 110 kr. Tilmeldingsfrist 2. feb.

### 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

**8. dec. kl. 12.30:** Julebanko - hvor vi synger Julen ind

**Bankospil:** 5. og 19. jan. - 2. feb.

**16. feb. kl. 12.15:** Generalforsamling, forslag skal være formand Bodil Jensen i hænde senest 8 dage før. Derefter Bankospil, foreningen er vært ved kaffe med kage.

### FLADSÅ VEST SENIORER

**Mødested:** Mogenstrup Menighedshus, Kirkeskovvej 6, 4700 Næstved, hvor andet ej oplyst.

**Formand:** Jan Olsen tlf. 40 91 60 88 – [nyskov\(a\)stofanet.dk](mailto: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](mailto:kimlarsen2016(a)gmail.com).

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

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

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

Fredage i lige uger kl. 14: Banko, Salen

### VALLØ SENIORFORENING

**15. dec. kl. 15:** Julehygge gløgg og æbleskiver på Mødestedet sammen med Herfølge Kirkes Gospel og Rytmsk kor. Ingen tilmelding.

**12. jan. kl. 13:** Julefrokost på Mødestedet. Pris 150 kr. v/indgangen. Medbring selv drikkevarer og tag lidt småpenge med til et par lotterier med gode præmier. Tilmeldingsfrist 5. jan. til Anne-Grethe tlf. 30 11 90 90 el. Elisabeth tlf. 20 82 74 52

### KREDS VESTSJÆLLAND

**KREDSFORMAND:** Peter Bach Larsen  
Tlf. 40 78 65 23  
vestsjaelland(a)danske-seniorer.dk

**28. feb. kl. 10:** Kredsens generalforsamling i St. Merløse Hallen, Holbækvej 34, St. Merløse.

### BUTTERUP-TUSE-HAGEDSTED PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Tuse Forsamlingshus, Tuse Byvej 96, Holbæk – se mere: [www.tuse.holbaek.dk](http://www.tuse.holbaek.dk)

**4. dec. kl. 11.30:** Julegudstjeneste og julefrokost i Tuse Kirke. Julefrokost i forsamlingshuset kl. 12.30. Vi synger julesalmer og sange, Knud og Max spiller. Lotteri m/ flotte gaver.

### 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.

**16. og 23. jan.:** Vi sidder i Café Fuglen ml. kl. 13.30-15 - Kontingentet er for året 2024: 150 kr.

### 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.

**1. dec. kl. 12:** Årets medlemsjulefrokost på De Hvide Svaner m/bus. En julepyntet kro m/julemusik og mulighed for en svingom. 30-retters jule tag-selv-bord 1 øl/vand og kaffe. Afg: Rørby Brugs kl. 10 - Ubby v/Røde Kors kl. 10.15 - Hvidebæk Hallen kl. 10.30.

**4. dec.:** Året store julebanko med ekstra mange sponsorerede gevinster

**11. dec. kl. 13:** Julemøde m/musik og fællessang, gløgg og æbleskiver. Gratis for medl.

**Mandag i lige uger:** fra 8. jan. kl. 13-16: Banko med Regnbuespil og pausespil, pause hvor der sælges kaffe m/brød. Hver gang 30 pæne kødgevinster fordelt med gevinst på hver banko + 1 ekstragevinst m/vin.

**Mandag i ulige uger:** fra 15. jan. kl.13.30-17: Kortspil/hygge eftermiddag. Ingen tilmelding. Mød op, spil kort, strikke, sludre eller bare hygge. Afbrudt af pause hvor der sælges kaffe og kage.

**19. feb. kl. 13:** Generalforsamling, derefter banko

### HØNG PENSIONISTFORENING

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

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

**Opsamling og ankomster til ture:** Høngcenteret, hvor andet ej oplyst

**4. dec.:** Burg Tyskland juletur (husk pas). Opsamling: kl. 8 - Hjemkomst: kl. 18.15.

**6. dec. kl. 12-13:** Luciaoptog og æbleskiver m/gløgg. Pris 1 gløgg 15 kr. - 3 æbleskiver 15 kr.

Vinterferie 14. dec. – 9. jan.

### KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Årby Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst – se mere: [www.pensionist4400.dk](http://www.pensionist4400.dk).

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

**Tilmelding:** til Palle Christiansen tlf. 20 81 70 04 torsdag og fredag kl. 9-12.

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

**5. dec. kl. 13:** Julebanko - gratis kaffe og æbleskiver. Husk kop.

**6. dec. kl. 12:** Julemiddag

**Banko kl. 13:** 2 jan. - 6. Feb. Husk kop

**8. jan. kl. 11:** Seniordans - Sang kl. 13.15. Husk kop

**10. jan. kl. 12.30:** Gule ærter. Tilmeldingsfrist 1. jan. Max 50 pers, pris. 70 kr.

**7. feb. kl. 13:** Generalforsamling

### KALUNDBORG VÅGEKONER

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

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

### ORØ SENIORER

**Mødested:** skiftende steder – se mere på [www.orø-seniorer.dk](http://www.orø-seniorer.dk). Kontingent: 150 kr./år - Formand Peter Bach Larsen tlf. 59 46

72 02

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

### PENSIONISTFORENINGEN FOR JYDERUP OG OMEGN

**Mødested 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.

**12. dec.:** Julearrangement v/Lotte Riisholt, Luciaoptog, lotteri og hygge. Pris 60 kr. inkl. kaffe, gløgg og æbleskiver. Tilmeldingsfrist 11. dec.

**9. jan.:** Nytårstaffel med smørrebrød og fællessang. Nix og Hans Jørgen underholder. Pris 140 kr. inkl. smørrebrød, kaffe og kage, ekskl. drikkevarer. Tilmeldingsfrist 2. jan.

**23. jan.:** Generalforsamling, herefter lotteri og bankospil, kaffe og sandwich. Tilmeldingsfrist 16. jan.

**6. feb.:** Fællesspisning (Gule ærter) og foredrag v/Ole Hahn Petersen om hans tur på Caminoen på ca. 1.000 km i 2011. Pris 140 kr. inkl. mad, kaffe og kage. Tilmeldingsfrist 30. jan.

**20. feb.:** Lotteri og bankospil. Tilmeldingsfrist 19. feb.

### RUDS VEDBY PENSIONISTFORENING

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

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

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

**5. jan.:** Julefrokost

### SENIORER I TØLLØSE SODERUP ESKILSTRUP

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

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

**6. dec.:** Banko - sidste gang før jul

**14. feb.:** Generalforsamling

### STENLILLE PENSIONISTFORENING

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

**13. feb. kl. 13.30:** Generalforsamling. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 27. jan. til Jørgen Hansen.

## ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Aktivitetscentret St. Merløse Skole, Holbækvej 30B. st. Merløse – kl. 14, hvor andet ej oplyst. Her finder du også SeniorBladet. Formand: Ani B. Jensen tlf. 31 53 90 42.

## SVEBØLLE PENSIONISTFORENING

**Mødested:** Åvangen Aktivitetscenter i Svebølle - kl. 13.30, hvor andet ej oplyst. Formand: Knud Buhr tlf. 21 72 29 70.

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

**4. dec. kl. 14 (åbner kl. 13.30):** Julefrokost – platte og ris a'la mande. Troels Christensen underholder og spiller op til dans

**Bankospil - 10 spil:** 8. jan. - 19. feb.

**22. jan.:** Reersø Harmonikaklub spiller og vi synger

**5. feb.:** Rejseoplevelser v/Frank Thestrup-Jørgensen

**4. marts:** Musikalsk underholdning v/Judy

**18. marts:** Generalforsamling. Forslag til dagsorden, skal være næstformanden i hænde senest 3. marts. Vi slår en 6'er så husk en pakke a 25 kr. eller mere

## SØRBY OMRÅDETS SENIORKLUB

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

**5. dec. kl. 17-21:** Julefrokost og underholdning v/Søren Westerholm. Medbring service og drikke til eget forbrug. Pris 100 kr. + 20 kr.

**16. jan. kl. 15-20.30:** Generalforsamling, derefter underholder Tine Gundersen kl. 16-18. Fælles spisning kl. 18-20.30. Pris 100 kr. + 20 kr. til forbrug. Tilmeldingsfrist 9. jan.

**30. jan.:** Banko og kinesisk lotteri

## 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

**4. jan.:** Nytårsarrangement "Vi synger så det gynger" v/Troels Christensen

**Banko:** 18. jan. - 22. feb.

**1. feb.:** Foredrag

## KREDS ØSTSJÆLLAND

Kredsen kontaktes på  
oestsjaelland(a)danske-seniorer.dk

## GL. SKOVBO SENIOR FORENING

**Mødested:** oplyses fra gang til gang. Tilmeldinger: Margith på tlf. 22 59 14 18 - Anne Marie tlf. 22 92 39 01.

Indbetaling til arrangementer skal ske på

Reg.nr. 4424 – kto. 3530 011 666 eller MobilePay 736 135. Betaling

er bindende tilmelding - Husk oplys navn.

**7. dec.:** Julefest i Gørslev Forsamlingshus, se indlægsseddel

**5. feb. kl. 14:** Generalforsamling i Gørslev Forsamlingshus

## HAVDRUP SENIORKLUB

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

**4. dec.:** Julefrokost med musik. Der vil være lotteri

**15. jan.:** Banko/lotteri + tilmelding til Generalforsamling

**29. jan.:** Generalforsamling med halv banko og lotteri

**12. feb.:** Banko/lotteri + tilmelding til Fstelavnsfest. Pris 200 kr.

## 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

**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 MitlD. 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 foreningens arrangementer og kontakt på www.seniortraefroskilde.dk

## SKENSVED PENSIONISTFORENING

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

**4. dec. kl. 13:** Julefrokost

**Bankospil:** 15. jan. - 12. feb.

**29. jan.:** Underholdning

**26. feb.:** Generalforsamling med lille bankospil

## 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, udflugter, rejser, foredrag, fællessang, kort- og/eller brætspil, musikalsk underholdning, oplysning/kurser – se mere: www.solsenklub.dk – mail: 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 og ikke kun for 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

**7. til 10. dec.:** Juletur til Ærø

**14. dec. kl. 13:** Julefest i Solrød Landsby hos Jack og Anemonen

**28. dec.:** Os der elsker spil - lokale 11-12 på 1. sal

**Os der elsker spil – lok. 11-12 på 1. sal:** 4. jan. – 29. feb.

**11. jan.:** Nytårskoncert

**25. jan.:** Generalforsamling

**23.-24. jan.:** Nykøbing Falster Vinterrevy

**8. feb.:** Hyggeeftermiddag

Banko: 22. feb.

## 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.

Arrangementer hver tirsdag kl. 14-16.30

Gymnastik v/stol kl. 10.30– 11.45

**Læsegruppe:** 1 onsdag om måneden

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

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

**5. dec.:** Juleafslutning m/julequiz - Odd Fellow loges mandskor synger julen ind

## ORGANISATIONSKONSULENT

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

# 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)

# BLIV EN DEL AF FÆLLESSKABET

Vi hjælper hinanden til et bedre & sjovere seniorliv



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

## For dig som enkeltperson

Resten af året kan du få første års medlemskab for kun 150 kr./år – og hvis din ægtefælle/partner også vil være medlem, betaler I kun 200 kr. pr. år. Så får du bl.a. SeniorBladet direkte i postkassen 6 gange om året. Fra 1. januar stiger kontingentet til 200 kr. for enkeltpersoner og 300 for par.

## VIL DU VÆRE MEDLEM I EN KLUB, FORENING ELLER ET KOR

i Danske Seniorer, betaler du kontingent til foreningen.

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

## Det får du som medlem

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

## For jer som klub, kor eller forening

I får bl.a.:

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

Kontakt vores organisationskonsulenter for mere info.

## Institutioner kan også blive medlem

Institutioner kan også blive medlem: I får 10 eksemplarer af SeniorBladet leveret på adressen og 10 medlemskort med adgang til rabatter og tilbud. Frem til 31.12.2023 får I første års kontingent for 1.500 kr. - fra 1. januar er kontingentet 2.000 kr./år.

## Alle kan få indflydelse

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

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