

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 12. ÅRGANG · NR. 1 · FEBRUAR 2024

SENIOR BLADET



SIDE 14

Grin dig
sundere

SIDE 10

Gode takter
i den nye
ældreløvs

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

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

Ansvarshavende redaktør
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse
SeniorBladet nr. 2 2024
udkommer 5. april
Deadlines: Redaktion: 1/3 2024
Foreningernes kalender: 18/2 2024

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

Billetmrk:
Billetmrk. sendes til hovedkontoret (se øverst) eller på mail til billetmrk@danske-seniorer.dk

Annoncer
Vendemus ApS
Mads Tjærby
mads@vendemus.dk
Telefon: 72 22 70 80
Bookingdeadline til nr. 2 2024: 28/2 kl. 8

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
45.000

ISSN
2246-0136



SUNDHED OG ÆLDREPLEJE

Alder er ikke en sygdom, og seniorer lever generelt et godt og sundt liv. Langt de fleste af os klarer sig selv og ønsker ikke at være afhængige af andre, men især i de sidste år af livet får mange seniorer sygdomme og kroniske lidelser, hvor hjælpen fra pårørende, naboer og venner ikke rækker længere. Så selv om vi helst vil klare os selv, ved vi godt, at der måske kommer et tidspunkt, hvor vi får brug for hjælp fra professionelle og så skal den jo også helst være der og virke godt og efter hensigten.

Desværre er det ikke altid tilfældet, det tror jeg alle kender eksempler på. På vores kongres, oktober 2023, var der derfor også en klar prioritering af forbedringer af sundhed og ældrepleje som Danske Seniorers vigtigste opgave.

Vi står ikke alene med den opfattelse, heldigvis. Alle ved, at antallet af ældre 80+ årige stiger i de kommende år og at det vil medføre flere opgaver for kommuner og regioner og vi ved også meget om manglerne.

Det har derfor også vakt positive forventninger, at regeringen de sidste par år har lovet, at der kommer en ny lov om hjemmepleje, som skal give ældre selvbestemmelse og indflydelse på den hjælp, de får fra kommunen og som også skal give medarbejderne mere arbejdsglæde og faglig frihed fx i selvstyrende teams. Der er også fokus på plejecentre, hvor man overvejer at skabe mere liv og glæde via bestyrelser med repræsentanter fra lokalsamfund, foreninger og pårø-

rende mv. Plejehjem skal være som et hjem og ikke et dårligt bemandedt sygehús.

Regeringen har også lovet, at der kommer en reform af lovgivningen om regionernes opgaver, som især handler om det nære sundhedsvæsen og om den behandling, vi får på hospitalerne.

Præcis hvordan alt dette skal ske, er der ingen, der ved endnu. Vi ved, at meningen er, at der tages mere hensyn til, at seniorer, som ikke længere kan klare sig selv, ofte har flere og mere kroniske lidelser. Hjælpen i hjemmet skal derfor være helhedsorienteret og specialiseret behandling på sygehusene skal ud over kræft også omfatte behandling af hjerte-kar-sygdomme, KOL og andre lidelser.

Danske Seniorer glæder sig over udsigten til de mange forbedringer, som er stillet i udsigt. Vi ved også, at det ikke er så nemt, som det måske lyder og at der under det hele er nogle store udfordringer med at finde kvalificeret personale og skaffe alle de penge, der er brug for.

Vi vil hjælpe, det vi kan, så vi sammen skaber fremtidens ældrepleje.

Per K. Larsen,
Landsformand



INDHOLD



Tronskiftet blev også fejret i Aarhus.

4 Kort nyt & Nyt om DS

6 Selvbestemmelse og mere frihed
Sløret for den nye ældrelov er løftet.

10 Danske Seniorer mener
Gode takter i ældreloven – tænk langsigtet!

12 Tillykke med kongeriget!
Frem til søndag 14. januar var 97 % af os yngre end monarken.

14 En god latter forlænger livet

14 Et godt grin skal øves og holdes ved lige
Bliv klog på din lattermuskel.

16 Latterklub sætter grinet frit i Aarhus



Lis Tønnesen (tv), formand for filmlubben Toveklubben, får sig en god latter hver dag - her sammen med Lone Larsen. "Gudskelov!", griner hun. Læs om den gode effekt af en god latter og få tips til et godt grin i hverdagen.



Bankospil er en yndet aktivitet i mange klubber og foreninger. Men reglerne er bøvlede, så ældreminister Mette Kierkegaard (M) måtte "nøjes" med at være opråber.

18 Far døde af grin i en biograf

20 Seniorjura
Hjælp dine efterladte på vej.

22 Ud med "tudsen" – ind med nye sedler
Du har et helt år til at bruge dine 1000-kronesedler.

23 Cornelis Vreeswijk
Vind 2 biografbilletter til den gribende dokumentarfilm

26 Ministre og bobler i Annyklubben
Fint besøg i foreningerne.

27 Pensionister blev seniorer

28 Medlemsfordele
Audika & Ergoterapruten.

30 Vind med SeniorBladet

32 Kulturkassen

36 Krydsord

38 Billet mrk.

39 Rejsehjørnet

43 Foreningernes kalender

KORT NYT

EL-BILER KAN LADE VED 17.000 LADEPUNKTER

2023 blev et godt år for elbilisterne, da det blev markant nemmere at oplade biler i Danmark.

I løbet af året blev der opstillet mere end 8.000 nye ladepunkter, så der nu er 17.000 offentligt tilgængelige ladere til elbiler i Danmark.

Elbilsalget steg i 2023 med 78 %, antallet af ladestandere steg med 89 %. Den typisk el-bilejer parcelhusejer og højtuddannet. Ca. 10 % af el-bilejerne er pensionister og folk uden for arbejdsmarkedet, selvom de udgør hele 36 % af befolkningen.



Illustration:
Macrovector / Freepik

(Kilder: De Danske Bilimportører, FDM)



Illustration: Pikisuperstar / Freepik

PAS PÅ VIRALE TESTS PÅ FACEBOOK

Hvordan ser du ud som viking? Hvad siger din fødselsdato om din personlighed? Hvad siger dit stjernetegn om 2024?

Det vrimler med den slags opslag på Facebook, og det er jo fristende at være med på "legen". Mange af dine venner deler det jo på Facebook. Og det koster jo ikke noget – vel? Øh... jo, selvfølgelig koster det noget, for selvom du ikke betaler med penge, så betaler du med dine data.

Når du siger ja til den app, der laver et billede til dig eller giver et bud på din fremtid eller personlighed, så er prisen at appen skal have adgang til dine data. Dine data kan bruges til at målrette annoncer (og spam!) til dig, og de kan videregives – og måske gøre det lettere for svindlere at hacke din konto. Så overvej om det virkelig er det værd med de tests og billeder!

PATIENTKLAGESYSTEMET SKAL FORBEDRES

Det skal være mere overskueligt for patienter at klage. Og der skal mere fokus på læring end på sanktioner over for dem, der begår fejlene.

I 2022 modtog Styrelsen for Patientklager 3.743 forløbsklager og 3.045 disciplinærsager. 67 % af forløbsklagerne og 81 % af disciplinærsagerne gav ikke anledning til kritik.

Det tyder på, at det er for svært for patienter og pårørende at finde rundt i, hvad man kan klage over og hvordan man konkret indgiver en klage til sundhedsmyndighederne.

Derfor fremsætter indenrigs- og sundhedsminister Sophie Løhde (V) i marts et lovforslag, der skal indføre de første tiltag til at lette adgangen til at klage. Senest i 2027 skal effekten af de nye tiltag evalueres. Du kan læse hele forslaget på sum.dk søg på "Patientklagesystemet skal forbedres".

FÅ HJÆLP – OG BIDRAG TIL FORSKNING

Det Nationale Sorgcenter tilbyder et forløb med 12 sessioners terapi til efterladte over 65 år med komplicerede sorgreaktioner. Terapien er evidensbaseret og tilbydes af erfarne psykologer

ved Det Nationale Sorgcenter i København.

Behandlingstilbuddet er det sidste i en længere række, der er blevet fulgt tæt af forskere fra Aarhus Universitet,

som en del af et forskningsprojekt. Målet med forskningsprojektet er at udvikle metoder til at yde den bedst mulige hjælp til ældre efterladte i sorg. Læs mere på www.sorgcenter.dk



REJSEKORT SOM APP

Snart kan du "swipe" din busbillet. Rejsekortet er nemlig på vej med en app til din smartphone, så du ikke længere behøver det fysiske plastikkort. I første omgang vil Rejsekortets app i løbet af 2024 være et alternativ til det eksisterende Rejsekort. På sigt er det meningen at kortet og de fysiske standere på stationer og i busser helt skal udfases.

Danske Seniorer er bekymrede for konsekvenserne, hvis det fysiske kort helt forsvinder. Det er ikke alle, der har eller kan bruge en smartphone, og det skal være muligt for alle borgere at kunne tage kollektiv transport, også selvom de ikke er digitale. Det gælder også borgere, der bor langt væk fra et billetsalg og uanset om man tager bus, tog eller metro jævnligt eller kun en gang imellem.

Vi har derfor holdt møde med Rejsekortet, der arbejder for at finde en løsning for folk uden smartphone. Danske Seniorer følger dette arbejde, og bidrager med forslag, udfordringer og kritik løbende.

FØLG DANSKE SENIORER PÅ FACEBOOK



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

NYT

OM DS

NY OMDELER AF SENIORBLADET

Dit medlemsblad omdeles fremover af reklame-omdelerne. Det betyder, at det ligger i omslaget med reklamer.

Har du sagt nej tak til reklamer, kommer SeniorBladet i et papiromslag uden reklamer. Vi skifter distribution, fordi postloven blev ændret, så omdeling af blade ikke længere er momsfri. Samtidigt er prisen steget, så vi nu har valgt en billigere løsning til af bladet.

Se efter SeniorBladet onsdag og torsdag i ugen op til udgivelsesdatoen. Den finder du på danske-seniorer.dk under SeniorBladet. Dette blad er omdelt 7. og 8. februar.

Kom dit blad ikke til tiden eller hører du om medlemmer, som måtte vente på bladet eller slet ikke fik det, så ring til os på tlf. 35 37 24 22 - mandag-torsdag.



Illustration: Rochak Shukla / Freepik

VELKOMMEN TIL TO NYE FORENINGER

Visens Venner København og Foreningen for efterlønnere og pensionister i Skanderborg er nu en del af vores fællesskab.

Velkommen til masser af fordele for jer som forening og for jeres medlemmer.

Alle foreningens medlemmer får et Danske Seniorer-medlemskort og dermed adgang til rabatter – og I får bl.a. foreningsnyhedsbrev, tilbud om underholdning og foredrag med rabat, mulighed for forhåndsreservering af koncert-billetter til hele foreningen.



PÅSKE-FERIE-LUKKET I DANSKE SENIORER

Vores kontorer i København og Aarhus holder helt lukket i de 3 dage op til påske: 25., 26. og 27. marts.

SELVBESTEMMELSE OG MERE FRIHED

Den, der venter på noget godt, venter ikke for længe. Regeringens ældrelov er ved at blive offentliggjort, og Danske Seniorer tager godt imod de foreløbige udspil.



Ældreloven skal sikre de ældre selvbestemmelse, helhedspleje og mere frit valg. Der skal være færre forskellige medarbejdere i de ældres hjem, og så skal der bruges færre kræfter på bureaukrati og det skal være mere attraktivt at arbejde i ældreplejen.

Så langt er alle enige. Det vanskelige er, at få de mange forskellige hensyn til at gå op i en større helhed, og derfor har det også taget sin tid for regeringen at fremsætte forslaget til ny ældrelov.

Et af elementerne i ældreloven er små, faste teams og det, Mette Frederiksen kalder helhedspleje.

”I stedet for det, vi ser i dag – en meget konkret, hård og klinisk visitation til det ene, andet og tredje i dit liv ned på minuttal – vil vi i højere grad lade det være op til det enkelte menne-

ske og hjemmehjælperen at definere, hvad man har brug for,” sagde statsministeren til Berlingske 16. januar, da hun første gang begyndte at fortælle om ældreloven.

Eksempelvis skal private også kunne byde ind på opgaver som rehabilitering og genoptræning, og generelt skal ældreplejen arbejde mere tværfagligt.

Tilsyn forenkles og mere frit valg

Som en del af ældreloven kommer også et mere forenklet tilsyn, hvor der er ét tværkommunal ældretilsyn, som skal koordinere med brandvæsen, fødevaretilsyn og arbejdstilsyn, når de skal besøge plejehjem.

Tilsynet skal være baseret på læring og sikre, at plejehjemmene ikke oplever modsatrettede krav fra forskellige myndigheder, så de i stedet kan bruge deres tid og kræfter på beboerne.

Flere faglærte medarbejdere

En af ældreplejens helt store udfordringer er manglen på medarbejdere. Derfor har regeringen præsenteret et udspil, der skal trække flere til SOSU-skolerne:

- Det går i korte træk ud på, at
 - ▶ flere skal have mulighed for elevløb på SOSU-skolerne
 - ▶ give flere midler til skolerne til tiltag for at bremse frafald og til at give mere støtte til elever med særlige behov
 - ▶ AMU-kurser skal være gebyrfrie
 - ▶ Yde mere sprogundervisning til ele-

ver med anden etnisk baggrund og hjælp til fx ordblinde

Derudover vil regeringen tiltrække udenlandsk arbejdskraft til ældreområdet ved at indgå aftaler med fx Indien eller Filippinerne om at oprette uddannelsespladser og sprogundervisning i udlandet, som så kan tage til Danmark og arbejde.

I nytårstalen i 2022 annoncerede Mette Frederiksen, at regeringen ville fremsætte en ny ældrelov. Den skulle have værdierne værdighed og selvbestemmelse i højsædet, og gøre op med bureaukrati og minuttyranni. Der blev nedsat en referencegruppe, med deltagelse fra bl.a. Danske Seniorer, der med fhv. departementschef Per Okkels som formand i september 2022 udgav en rapport med anbefalinger.

Nu er ældreloven så på vej, og ved redaktionens slutning var regeringen begyndt at løfte sløret for sit udspil. Når du sidder med dette blad i hånden, kan hele udspillet være offentliggjort, så hold øje med www.danske-seniorer.dk, hvor du kan læse mere om udspillet og bl.a. Danske Seniorers holdninger til forslagene.

MÆND & HELSE

Få styr på din vandladning!

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. Man mærker som regel først noget til den 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.

Tabletterne er også tilsat zink, vitamin E og selen. Zink bidrager til at vedligeholde et normalt testosteronniveau i blodet, mens vitamin E og selen beskytter cellerne mod oxidativt stress.

Som en ekstra bonus bidrager selen til normal dannelse af sædceller, mens zink bidrager til en normal frugtbarhed og reproduktion.

Læs mere på wellvita.dk

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

Ole fandt perfekt støtte til prostata og vandladning

Ole elsker at spille golf. Men som han siger, er golfbaner jo ikke kendt for at være veludstyret med toiletter rundt omkring på greenen.

Ole er i flere anledninger begyndt at blive opmærksom på sin prostata. Da han en dag læste om Prostabona Plus, besluttede han sig for at gøre noget for

at bevare en normal prostatafunktion. 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.

Se videoen med Ole på www.wellvita.dk



TJEK DIG SELV, MAND!

Har du en normal prostatafunktion?



Du sover igennem om natten uden flere toiletbesøg



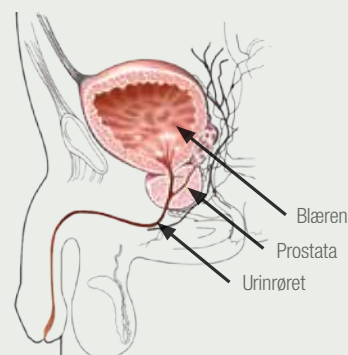
For voksne er 5 til 7 gange i døgnet normalt



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.

Prostabona Plus til halv pris

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

Kun 149 kr. (inkl. fragt 188 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

Ingen bindingstid.
Kan betales efter at varen er modtaget



wellvita®
Energievej 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-fråde. Magnet-strømperne styrker derfor alle kroppens organer på en fantastisk effektiv måde.

Lynbestilling på 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,-

GODE TAKTER I DEN NYE ÆLDRELOV

I Danske Seniorer glæder vi os over, at ældreloven nu er på vej, og vi tager positivt imod de fleste af ideerne.



I Danske Seniorer glæder vi os over, at ældreloven nu er på vej, og vi tager positivt imod de fleste af ideerne.

“Der er ingen tvivl om, at små selvstyrende teams og mere selvbestemmelse er vejen frem. Vores sundhedsvæsen fungerer uden central visitation, så selvfølgelig kan vores ældrepleje det også,” siger direktør i Danske Seniorer Katrine Lester.

Hun håber på en ældrelov uden alderskriterie, hvor sundhedsydelse også er tænkt ind og hvor der er ressourcer til de enkelte ældre. Det er positivt, at regeringen også vil gøre noget for at tiltrække unge, for som seniordirektøren siger: “Ældreplejen er et utroligt meningsfuldt sted at arbejde. Her bruger man både sit hoved, sine hænder og sit hjerte. Men skal det lykkes at få dygtige unge – og voksne, der vil skifte spor – til at vælge ældreplejen, så skal arbejdsforholdene også forbedres!”

Vi skal tænke os om

Til gengæld er Danske Seniorer lidt bekymrede over forslaget om at tiltrække arbejdskraft fra udlandet til sektoren.

“Vi har gode erfaringer med medarbejdere med anden etnisk baggrund end dansk, men det er noget andet med en målrettet import til sektoren. Godt nok vil man uddanne de kommende medarbejdere fra fx Indien og Filippinerne i fag, sprog og kultur.

Men hvad det gør ved fagets anseelse i Danmark, hvis det bliver et fag, hvor man i stor stil importerer arbejdskraft fra den tredje verden?

Vi frygter, at det vil få færre unge med bopæl i Danmark til at søge faget”, siger Katrine Lester.

Tænk langsigtet

Skal dette forslag lykkes, skal der også tages hånd om medarbejderne så det bliver attraktivt at blive i Danmark.

Man skal altså også tænke på deres mulighed for få familien med m.v., så de ikke søger væk igen, så snart de kan.



Illustration: Freepik

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. Så får du samtidig tre skønne dobbeltsidede kort med dyrebilleder.



Scan QR koden
og bestil AFTRYK





Foto: Kongehuset

TILLYKKE MED KONGERIGET!

Da kronprinsen søndag 14. januar blev Kong Frederik X – arvede han ud over tronen og hele kongeriget 5.859.500 undersåtter.



Når dette blad udkommer, er den overraskelse, Dronning Margrethe i sin nytårstale 2023 serverede for 2 mio. danskere – gamle nyheder, Kronprins Frederik for længst udråbt til Kong Frederik X, tronskiftet er blevet fejret både i København den 14. januar og 21. januar med en festgudstjeneste i Aarhus.

Og Dronning Margrethe har forhåbentlig taget hul på livet som pensionist – og nyder ikke at skulle andet, end det hun selv har lyst til – herunder at vikariere – altså være rigsforsøger, når kongen og dronningen er ude at rejse.

2 millioner så med

Dronningens nytårstale har hørt til de udsendelser, der traditionelt set samler flest danskere. I 2023 så 2 mio.

borgere med, da dronningen lod bomben springe og bebudede, at hun ville trække sig tilbage og overlade tronen til Frederik.

Næsten 6 millioner undersåtter

Kong Frederik arver ud over tronen også en befolkning på 5.859.500. Det er ca. 500.000 flere, end den gang Dronning Margrethe 14. januar 1972 blev udråbt til regent.

Indtil Dronning Margrethe II 14. januar 2024 kl. ca. 14.15 med sin underskrift på abdikationen overlod tronen til Kong Frederik X, var kun 3 % eller ca. 192.000 borgere ældre end dronningen. Med tronskiftet er 34 % (ca. 1,99 mio.) af os ældre end regenten. Det vil også sige, at ca. 34 % af os har





levet under 3 regenter – og det er absolut usædvanligt i et monarki, hvor tronen går i arv ved regentens død.

Derfor udråbes kongen af statsministeren

I Danmark har vi konstitutionelt monarki. Det betyder, at statsoverhovedet er bundet af en forfatning – i vores tilfælde Grundloven fra 1849 – i modsætning til absolut monarki, hvor monarken har uindskrænket politisk magt. Derfor udråbes kongen eller

dronningen af statsministeren, der indtil i år samtidigt har skullet proklamere kongens eller dronningens død.

Traditionen stammer fra gammel tid, hvor et tronskifte blev bekendtgjort for folket på de åbne landsting i de forskellige landsdele ved, at en betroet embedsmand forkyndte tronskiftet i alle fire verdenshjørner, så alle havde mulighed for at høre det.

Da proklamationen i dag finder sted fra en balkon, undlader statsministeren at vende sig ind mod Tronsalen og

proklamerer således fra tre verdenshjørner.

Ikke siden 1146 har Danmark haft en regent, der trådte tilbage og overlod tronen til næste generation. Her i landet går tronen kun i arv ved regentens død.

Majestæten forbliver majestæt

Hendes Majestæt Dronning Margrethe vil fortsat være majestæt og bære titlen H.M. Dronning Margrethe.



Foto: Roberto Borgen/Pressefotos.dk



Foto: Marianne Zimmermann Nielsen

EN GOD LATTER FORLÆNGER LIVET

... siger man. Det holder ikke helt, men en god daglig latter kan give dig et sundere liv.



Man siger, at en god latter forlænger livet. Det passer nu ikke helt. Til gengæld kan man grine sig til et sundere liv, der måske fører til, at du lever længere. Det handler om de processer, en god latter sætter i gang i kroppen:

Forklaringen er, at latter styrker kredsløbet, åndedrættet, fordøjelsessystemet og bringer mere ilt ud i blodet. Latter frigiver dopamin, serotonin og endorfiner.

Du kender det sikkert selv, det dér med at komme til at grine så meget og så hjerteligt, at der bagefter breder sig en herlig afslappet følelse i hele kroppen.

Det kommer af, at når du bruger din lattermuskel (musculus risorius), påvirker du også kroppens største nerve.

Grin mere og lev sundere

Når du griner, stimulerer du vagusnerven. Vagusnerven er den længste nerve, vi har i kroppen. Den løber fra bunden af hjernen, igennem en lille åbning i kraniets kant, langs halsen og igennem kroppen, passerer undervejs

bl.a. fordøjelsessystemet, hjertet og lungerne. Vagusnerven kontrollerer bl.a. det parasympatiske nervesystem, dvs. den del af nervesystemet, der sørger for, at du kan slappe af.

Det er vagusnerven, du masserer, når du får dig en god latter. Stimulering af din vagusnerve giver kroppen energi.

Så grin bare løs – bare ti minutter en gang om dagen er nok til at give dig en oplevelse af mere energi i løbet af dagen.

VIDSTE DU AT...

...folk, der griner mindst 10 minutter om dagen:

- ▶ har mindre stress
- ▶ oplever færre problemer
- ▶ har mere energi
- ▶ har færre sygedage
- ▶ tjener flere penge

kilde: www.sjovt-latterkursus.dk

E ØVES

“Smil og grin er synlige tegn på, at du har det godt og har overskud, muligvis har du fundet et formål med livet,” siger Thomas Flindt, der har mere end 20 år på bagen som latterinstruktør. Han er desuden manden, der en år-række stod bag Latterens Verdensdag, som tidligere blev holdt på Bakken og en enkel gang på Københavns Rådhusplads, hvor mere end 5.000 danskere mødte op og stod og skraldgrinede sammen.

“Du har selv en stor indflydelse på, om du vil have et lyst sind, for det kommer i høj grad an på, hvem du vælger at omgås,” siger Thomas Flindt, der selv har et par gode venner, han tit ses med, fordi de kan få ham til at grine.

“Vi ses gerne mindst en gang om ugen, hvor vi snakker og griner. Og hvis det ikke kan lade sig gøre, så har jeg i hvert fald en af mine venner, jeg ringer til og snakker i telefon med mindst en halv time, så vi lige kan få grinet af”.

Slip kontrollen

“Hvis tanken tager magten, og man hele tiden er oppe i hovedet, så er det rigtigt svært at give slip. Det kræver tillid at turde slippe tankerne og kontrollen og bare være. Derfor er det rigtig godt for sindet at øve sig i at grine uden ord. Hvis man mediterer, så lærer man, at det ikke er altid, at ens tanker er sande. Latteren er en slags meditationsform, der kan være med til at ren-

T GODT GRIN SKAL OG HOLDES VED LIGE

Danmarks latterguru Thomas Flindt holder sig i træning ved at omgås mennesker, der får ham til at grine.



se hovedet, så der til sidst ingen tanker er. Det er det, man kalder en befriende latter," siger Thomas Flindt, der i dag lever af at holde foredrag på virksomheder, institutioner og i foreninger, både om arbejdsglæde og om latteren og alle dens fortræffeligheder.



THOMAS FLINDT

Uddannet latterinstruktør i 2003. Har vundet prisen "Årets gladeste citron" givet af den danske latterforening. Har vundet prisen for bedste GRIN på latterens verdensdag. Har udgivet 2 bøger om latter og lavet en CD med de 20 mest smittende GRIN i Danmark. Lever af at holde foredrag på arbejdspladser og institutioner overalt i Danmark.

Grin dig til mere energi

"Latteryoga handler om at få gang i vejrtrækningen, her strækker man samtidig kroppen for at få den i gang, imens man griner. Når man gør det flere gange, så genkender kroppen det, og den begynder at sætte sig selv i svingninger. Man får mere energi af at grine, og man bliver 'connected' med kroppen og kommer væk fra hovedet. Og lader vi tanken helt slippe hovedet et kort øjeblik, så danner kroppen endorfiner, der får musklerne til at slappe af, og så oplever man afspænding," forklarer Thomas Flindt, der råder til, at man mindst én gang om dagen skal slå et stort grin op. Og så skal latter trænes og vedligeholdes. Gerne sammen med andre lattermilde personer.

Træn og vedligehold

"Mit råd til den almindelige dansker lyder: tænk over hvem der kan få dig

til at grine og sørg for, at du får lavet aftaler med den eller de personer. Prøv også at skrive ned, hvad du synes er sjovt. Og tænkt i det hele taget over, hvad der kan få dig at grine," siger Thomas Flindt.

VIDSTE DU AT...

Studier har vist, at kun 8 % af en hjertepatienter, der blev tvunget til at grine hver dag, havde et hjerteanfald nr. 2 – i sammenligning med patienter, der ikke griner hver dag: blandt dem får 42 % et hjerteanfald nr. 2.

(Dr. Sanjai Gupta, 2014, vital+signs/CNN)

”

Hvis folk er glade, det det deres egen skyld, der er nok at være ked af!

(Storm P)

LATTERKLUB SÆTTER GRINET FRIT I AARHUS

To timer grin om måneden kan være sundt for helbredet



I beboerhuset i Sølystgade i Aarhus dugger alle ruder mindst en gang om måneden, når medlemmerne af byens latterklub mødes og griner sammen. Foreningen har eksisteret siden årtusindeskiftet, og medlemsskaren rummer både voksne teenagere og folk godt på vej ind i pensjonsalderen.

“Vi er typisk 15-20 personer, der griner sammen på en klubbaften, en enkelt gang var vi oppe på 53, da var det trangt,” fortæller klubbens vicepræsident Finn Palle Jensen, der har været med næsten fra starten.

Dengang havde han læst om latterklubben i avisen. Han mødte frem til et mørkt beboerhus, fordi medlemmerne var til julefrokost på Ceres, men han kom heldigvis igen næste gang, og så har han skraldgrinet sammen med dem lige siden.

Grin dig sundere

“Det er videnskabeligt dokumenteret, at et godt grin kan hjælpe immunforsvaret, det kan simpelt hen måles på ens velbefindende både i forhold til stress og blodtryk. Man bliver nærmest høj af det,” lover Finn Jensen og tilføjer, at “fake it til you make it” er det koncept, der arbejdes ud fra i Aarhus Latterklub.

“Dit grin behøver ikke at være ægte, men hvis du gør det længe nok, så bliver det oprigtigt før eller siden,” forklarer Finn Jensen og fortæller, at hele ideen om at grine sammen blev opfundet i Indien så sent som 1995.

Latterklubber er en indisk opfindelse

På indisk har man et begreb, der hedder hasyayoga, oversat til dansk betyder det latteryoga. Lægen Madan Kataria fra Mumbai forskede i, hvilke faktorer der kan påvirke helbredet, og han opdagede, at det var forfriskende for både krop og sjæl at grine sammen.

Den indiske læge begyndte at organisere det systematisk og eksperimenterede med latterøvelser i latterklubber, hvor de mødtes hver dag og fortalte historier, som de kom til at grine af. På et tidspunkt løb de tør for historier,

FAKTA

- ▶ Finn Palle Jensen er oprindelig skolelærer, var derefter daglig leder af Huset i Aarhus, inden han på et højskoleophold fik et stævnemøde med kærligheden og flyttede til Sjælland og blev der i seks år. Sidste job var otte år som bogholder på Filmhøjskolen i Ebeltoft.
- ▶ Århus Latterklub startede omkring årsskiftet 1999/2000 – og her grines stadig den første tirsdag i måneden kl. 19-21 i beboerhuset i Sølystgade, Århus C, fordi det er sundt og sjovt. Og der er plads til

men da var de alle blev så lattermilde, at de grinede på forhånd, før pointen kom. Og så fik Kataria ideen til at springe historien over og bare grine.

De griner fra 19-21

En klubbaften i Aarhus Latterklub begynder klokken 19 og varer indtil 21. “Men vi stopper ikke en god griner, hvis vi er godt i gang,” garanterer Finn Jensen og forklarer, at en klubbaften er inddelt i to.

Første afdeling er latterøvelser med fx Ho Ho Ho-julemandsgrinet i 30 sekunder eller mere. “Og så tager vi måske lidt Uffe Ellemann-grin. Det giver god motion i kæben og i mavemusklerne. Og så tager vi en lang række fjollende eller finurlige grin.

I anden runde står vi i en hippiecirkel med fri latter, hvor vi skal grine via øjenkontakt og udnytte at smilet smitter”, fortæller Finn og tilføjer:

“Vi griner ikke af noget eller nogen, men med hinanden, for vi lægger vægt på, at alt foregår i en positiv atmosfære. Men vi kan godt være lidt politisk ukorrekte,” afslører Finn Jensen, der er pensionist på femte år.

Kan man dø af grin?

Vi kender udtrykket, “være ved at dø af grin”. Men kan man nu også det? Læs artiklen side 18.

LATTEROPVARMNING

1-meter latteren

Øvelsen er efter sigende opfundet af en indisk skrædder. Han er ved at måle stof ud til et stykke tøj, som han skal til at sy.

“Vi bruger armene som målepind – vi holder først venstre arm ud til siden. Det er os, der er skrædderen, der måler stof op, og så siger vi “lhh – lhh – lhh”, indtil højre arm er strakt ud til højre, og vi finder ud af, at vi har stof nok, og så vi bryder ud i høj latter “Ha ha ha ha ha ha ha ha ha ha ...”

Det gentages og for balancens skyld gentages øvelsen et par gange med den anden arm.

“De fleste opdager efter de første gange på en latteraften, at de har ansigtsmuskler og lattermuskler i kroppen, de ikke vidste, de havde i forvejen,” fortæller Finn Jensen.

Vi starter med Latteryoga

“Den første time består bl.a. af fire øvelser, der hænger sammen på den måde, at vi griner med forskellige dele af kroppen – inderne kalder det “latter-yoga”, fortæller Finn Jensen, vicepræsident i Aarhus Latterklub.

“Her har vi fokus på forskellige dele af kroppen; mave, bryst, hals og mund. Hver latter skal holdes i 30 sekunder. Kommer man til at grine meget, så skal man bare give slip og griner løs”.

” Et smil er den korteste afstand mellem to mennesker.
(Victor Borge)

Latter 1: Julemandslatteren – en meget dyb “Ho ho ho ho ho...” – Hold hænderne på maven.



Latter 2 sidder oppe i brystet, i hjerteregionen – en lidt højere lyd, så det bliver “Hæ hæ hæ hæ hæ....” – husk at trække vejret.



Latter 3 sidder i halsen, den er høj og skinger (man kan eventuelt holde med hånden omkring halsen, men ikke for hårdt) “Hi hi hi hi hi...”



Latter 4 har fokus på munden. For at kunne have fokus på den, så skal munden næsten være lukket. Nogle kalder den også for piberygerlatteren eller Uffe Ellemann-latteren: “Hmmm hmmm hmmm hmmm hmmm hmmm”.



FAR DØDE AF GRIN I EN BIOGRAF

Hvorfor måler vi livslængde? Et liv med glæde, humor og smil er vigtigere end antallet af år, mener læge Niels Bentzen.



Et grineanfald i biografen, mens han så filmen "A Fish called Wanda", tog i 1989 livet af læge Niels Bentzens far. Det var scenen, hvor skuespilleren Michael Palin sidder med en pommes frites i hvert næsebor og en pære i munden, der fik faderen til at grine så voldsomt, at han endte med at få hjertestop. Den officielle dødsårsag var hjerteflimmer.

Faderen, der på det tidspunkt var 71 år, var ørelæge og havde haft et godt liv, så "at dø grinende er ikke den værste måde at tage afsked med livet", mener Niels Bentzen, der som snart 80-årig stadig er aktiv i lægegerningen.

Blev verdensberømt

Historien om faderens nærmest tragikomiske død gik verden rundt og blev også kendt for komikeren John Cleese, der havde skrevet filmens manuskript. Han tog det nærmest som en hyldest, den ultimative kompliment. John Cleese havde hørt, at det var en tandlæge, der døde af grin, men da han for nogle år siden optrådte i Aalborg, mødte Niels Bentzen ham og fortalte den sande historie. John Cleese kondolerede med et smil.

Humor – også i praksis

For Niels Bentzen har humoren gennem et langt lægeliv altid spillet en rolle, når han i praksis har skullet møde patienten. Det har hjulpet mangan en patient, der var nervøs for en undersø-



Ørelæge Ole Bentzen grinede så meget af en scene i "Fisken de kaldte Wanda", at han døde af det.

gelse, behandling eller et svar på en undersøgelse – og det virker, fastslår Niels Bentzen, der ikke forsker i humor, men som – siger han med et glimt i øjet – "har sparsomme erfaringer efter snart 55 år som læge."

Man siger, at en godt latter forlænger livet. Det har Niels Bentzen ikke belæg for at påstå, men: "Folk, som har et lyst sind og god humor lever måske ikke længere, men er gladere. Livslængde kan være en forfærdelig målestok."

Humor og stik

Humoren brugte Niels Bentzen også, da han under coronaen var med til at vaccinere omkring 7.500 mennesker.

"I den periode mødte jeg mange mennesker, jeg ikke kendte, og så kunne en humoristisk historie

være med til at fjerne mange bekymringer før det lille stik," siger han

Den pudsige

Hans mange år i almen praksis har lært Niels Bentzen, at der er stor forskel på, hvordan mænd og kvinder sætter sig på en stol.

"Kun 10 procent sætter sig ordentligt ned på hele sædet og bruger ryglænet korrekt, og det er alle mænd. Kvinder sætter sig oftest på den yderste tredjedel, som det var en ta-

buret. Sikkert fordi kvinder altid er vant til at springe,” griner Niels Bentzen og fortæller, at kvinderne reagerer sjovt, når han gør dem opmærksom på dette og siger, at de skal sætte sig ordentligt.

“For oftest har kvinderne også sat deres håndtaske på stolensædet, og så bliver jeg nødt til at røre ved deres taske for at hjælpe dem på plads. Jeg kan mærke, at det lille optrin er med til at skabe en tillidsfuld relation til patienten, og når det er lidt morsomt, så er det også lidt hyggeligt. Og så er det altså bedre at sidde godt, hvis man er bange for at modtage en besked.”

LATTERENS VERDENSDAG 2024

Kom Til Latterens Verdensdag 2024 i Fælledparken i København, hvis du

- ▶ kan lide at grine
- ▶ gerne vil grine mere
- ▶ ikke griner nok
- ▶ vil lære nye latterøvelser
- ▶ ikke har andet at lave 5. maj kl. 13-15

Find selv på flere gode grunde!

” Når du griner, signalerer du ikke kun glæde, du producerer også glæde. Din krop kan nemlig ikke kende forskel på falsk og ægte latter.

(Dr. Sanjai Gupta, 2014, vital+signs/CNN)



NIELS BENTZEN

... er uddannet på Syddansk Universitet i starten af 1970'erne, professor i almen medicin i 1993. Siden professor i Tromsø, Trondheim, København og Aalborg.

Og han er ikke bange for at være den, andre får sig en god latter over. Det fremmer forståelsen for det emne, man taler om - som så hænger bedre fast i hukommelsen.

Her optræder Niels Bentzen i 1970'er versionen af lægestuderende.

HJÆLP DINE EFTERLADTE PÅ VEJ

Med en begravelseserklæring kan du selv sætte rammen for din sidste rejse.



Du kan hjælpe dine efterladte godt på vej med de svære valg i forbindelse med din død ved at udarbejde en begravelseserklæring.

På den måde undgår du, at dine pårørende er i tvivl om, hvad du selv ønskede med hensyn til, hvordan begravelsen eller bisættelsen skal finde sted - og samtidigt øger du sandsynligheden for, at du får det, som du helst vil.

Erklæringens indhold

Begravelseserklæringen kan bl.a. indeholde din stillingtagen til:

- ▶ om højtideligheden skal annonceres – og hvordan?
- ▶ om du vil begraves (kiste sænkes i

jorden) eller bisættes (kremering)

- ▶ om du vil have en kirkelig eller borgerlig ceremoni
- ▶ hvilke salmer skal synges, og hvordan med pynt i kirken
- ▶ særlige ønsker til gravsted
- ▶ om asken måske skal spredes over havet
- ▶ om der skal være en efterfølgende højtidelighed – og i givet fald hvilken.

Opbevaring af erklæringen

Opbevar begravelseserklæringen sammen med dine øvrige private papirer og giv eventuelt en kopi til dine nærmeste pårørende, eventuelt i en lukket kuvert.

Hvem laver

begravelseserklæringen?

Du kan sikkert selv udfærdige erklæringen, men skal du alligevel tale testamentet, fremtidsfuldmagt og behandlingstestamente med en advokat – og andet er uforsigtigt – bør I også lige runde begravelseserklæringen. Så er det en god idé også at nævne begravelsesønskerne i testamentet, men de bør ikke kun nævnes dér.

Din juridiske hotline

Søg rådgivning, hvis du er i tvivl. Husk at du kan benytte dig af Danske Seniors medlems-hotline til universadvokater til et hurtigt råd. Det er gratis – og du kan ringe hver mandag mellem kl. 10-12 på 89 34 35 09.



UNIVERSADVOKATER



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

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

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

vendemus
[ven'de:mus]
- dedikeret til nichemedier

Johnny Hansen, Jan Schou, Kiki Brandt m.fl. underholder på Ærø Hotel

3 dage med helpension og bl.a. "Vintersjov med Jan, Kiki og Jørn"
2 x Overnatning m. helpension i std. dobbeltværelse, 1 x Aftenkaffe m. Ærøpandekager, 2 x Dinnermusik m. pianist, 1 x Underholdning m. Jan Schou, Kiki Brandt og Jørn Bonde, 1 x Underholdning m. Syngepige Elsebeth Iver, 1 x Guidet bustur samt færgebillet t/r m. ÆrøXpressen (sejler fra Langeland til Ærø)

Pris pr. person kun 2.295,- 1 tillæg for enkeltværelse
Ank. 2., 5., 6., 8., 9., 12., 13., 15., 16., 19., 20., 22., 23., 26. og 28. februar 2024



Husk at vi i marts afholder
"De hyggeligste strikke-
weekender"



4 dage med helpension og underholdning af Johnny Hansen
3 x Overnatning m. helpension i std. dobbeltværelse, 1 x Aftenkaffe m. Ærøpandekager, 2 x Dinnermusik m. pianist, 1 x Koncert og danseaften m. Johnny Hansen, 1 x Underholdning m. Syngepige Elsebeth Iver, 1 x Guidet bustur, 1 x Byvandring i Marstal samt færgebillet t/r m. ÆrøXpressen (sejler fra Langeland til Ærø)

Pris pr. person kun 2.895,- 1 tillæg for enkeltværelse
Ank. 4., 11., 14., 18., 21. og 25. marts 2024

Benyt annonsekoden **C07** og book direkte på tlf.
6253 2406 / info@aeroehotel.dk / www.aeroehotel.dk

SENIORHØJSKOLEN
www.seniorhoejskolen.dk

Har du lyst til et inspirerende højskoleophold?



Aktive kurser
2024
4.350 - 5.650 kr.

AKTIVE KURSER

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



14-dagskurser
2024
6.750 - 7.550 kr.

14-DAGSKURSER

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



Krea-kurser
2024
4.350 - 5.450 kr.

KREATIVE VÆRKSTEDER

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



Musikkurser
2024
4.350 - 5.450 kr.

MUSIK & SANGKURSER

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



Samfundskurser
2024
4.350 - 5.650 kr.

HISTORIE OG SAMFUND

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



Vestjylland
2024
4.700 - 5.650 kr.

SKØNNE VESTJYLLAND

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



Litterære kurser
2024
4.950 - 5.450 kr.

LITTERATUR & FILOSOFI

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



NYT KATALOG 2024
BESTIL DET NU!

97 89 10 11
eller seniorhoejskolen.dk

OM OS

SeniorHøjskolen ligger mellem hav, fjord og skov - vi byder på masser af lys, luft & fællesskab, der giver ny ilt til hoved, hjerte og krop. Vi laver højskole med hjemlighed, nærvær & høj faglighed - og vi har mere end 75 kurser i 2024
Ikke blot i live, men sprællevende!

www.seniorhoejskolen.dk | kontor@seniorhoejskolen.dk | 97 89 10 11

UD MED "TUDSEN" — IND MED **NYE SEDLER**

Fra 1. juni 2025 er 1000-kronesedler ikke længere gyldige.



Fra 1. juni 2025 er de flotte røde 1000-kronesedler med billeder af Storebæltsbroen og Solvognen som betalingsmiddel en saga blot. De skal udfases, fordi vi danskere ikke længere bruger så mange kontanter, når vi handler, og fordi de køb, vi typisk betaler kontant, ligger under 500 kr.

Dermed bliver 500-kronesedlen højeste gyldige seddel fra 1. juni næste år. Det bliver en lettelse for butikkerne, der

har pligt til at modtage kontanter. De skal fra sommer næste år kun have byttepenge nok til at kunne give tilbage på en 500-kroneseddel.

Nationalbanken tager de ældre pengesedler og 1000-kronesedlen ud af omløb, i takt med at de bliver indleveret i banker eller brugt i detailhandlen.

En anden grund

En anden grund til, at den store seddel forsvinder er, at Politiet vurderer, at 1000-kronesedlen i højere grad end andre sedler anvendes i forbindelse med økonomisk kriminalitet af forskellig karakter.

Brug dem eller sæt dem ind på kontoen

Hvis du ikke når at bruge eller indsætte dine 1000-kronesedler på din bankkonto senest 31. maj 2025, kan du i et år - dvs. frem til 31. maj 2026 - få Nationalbankens indleveringsservice til at sætte pengene ind på din konto. Derefter er sedlerne bare til pynt.

Nye sedler om 4-5 år

Nationalbanken arbejder lige nu på en helt ny seddelserie 50-, 100-, 200- og 500-kronesedler. De forventes klar i 2028 eller 2029 og vil være produceret med de nyeste teknologier til at forhindre forfalskninger.

GYLDIGE PENGESEDLER EFTER 31. MAJ 2025



Fra 1. juni 2025 er kun 50-, 100-, 200- og 500-kronesedlerne med broer og oldtidsfund gyldige pengesedler i Danmark.

PAS PÅ SVINDLERE

Vær opmærksom på, at svindlere måske vil forsøge at få dig til at udlevere dine kontanter, fx ved at sige, at de kommer fra Nationalbanken eller din bank.

Vær også opmærksom, hvis andre beder dig om at veksle eller indsætte penge for dem. Du risikerer at fungere som muldvar og medvirke til alvorlig økonomisk kriminalitet.

VIND 2 BIOGRAFBILETTER TIL DEN GRIBENDE DOKUMENTARFILM OM CORNELIS VREESWIJK



Vi har været så heldige at få fat på 5 x 2 fribilletter til den nye dokumentar om Skandinaviens nok mest elskede visesanger, Cornelis. Du kan vinde en billet til dig selv og en ledsager ved blot at sende os et brev eller en mail.

Cornelis Vreeswijk: Nogle går rundt i udtrådte sko

Nu kommer filmen om en af Sveriges mest elskede troubadourer, som også i 1960'erne og 70'erne var meget populær på vores side af Øresund. Cornelis Vreeswijk var poet, sangskriver og samfundskritiker – med et til tider kaotisk privatliv og anstrengt forhold til tabloidpressen.

Cornelis Vreeswijk: Nogle går rundt i udtrådte sko er en både filmisk og musikalsk oplevelse med Cornelis' stemme som bærende element. Filmen kommer vidt omkring i portrættet af sin mangefacetterede hovedperson – med stærkt fokus på Vreeswijks sympati for og kærlighed til samfundets mest udsatte.

Vi er både med på Orange scene og helt privat, når filmen gennem nyopdaget arkivmateriale, Cornelis' eget tekstunivers, liveindspilninger og interview med kollegaer, venner og kærestes skildrer hans intense og komplicerede rejse gennem livet.

Filmen har premiere i biografene d. 29. februar 2024

Vind 2 biobilletter

Du kan vinde to fribilletter, som kan indløses i en valgfri biograf, der viser filmen.

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 "*Biokonkurrence – Cornelis*" Husk at skrive din egen postadresse, så vi kan sende billetterne til dig, hvis du skulle være så heldig at vinde. Eller send en mail til vind@danske-seniorer.dk – og skriv "*Biokonkurrence – Cornelis*" i emnefeltet. Husk postadresse!

Vi skal have dit postkort eller din mail senest *20. februar 2024*.

1000 tak til filmselskabet Camera Film, som har foræret os 5 x 2 fribilletter til *Cornelis Vreeswijk: Nogle går rundt i udtrådte sko*.

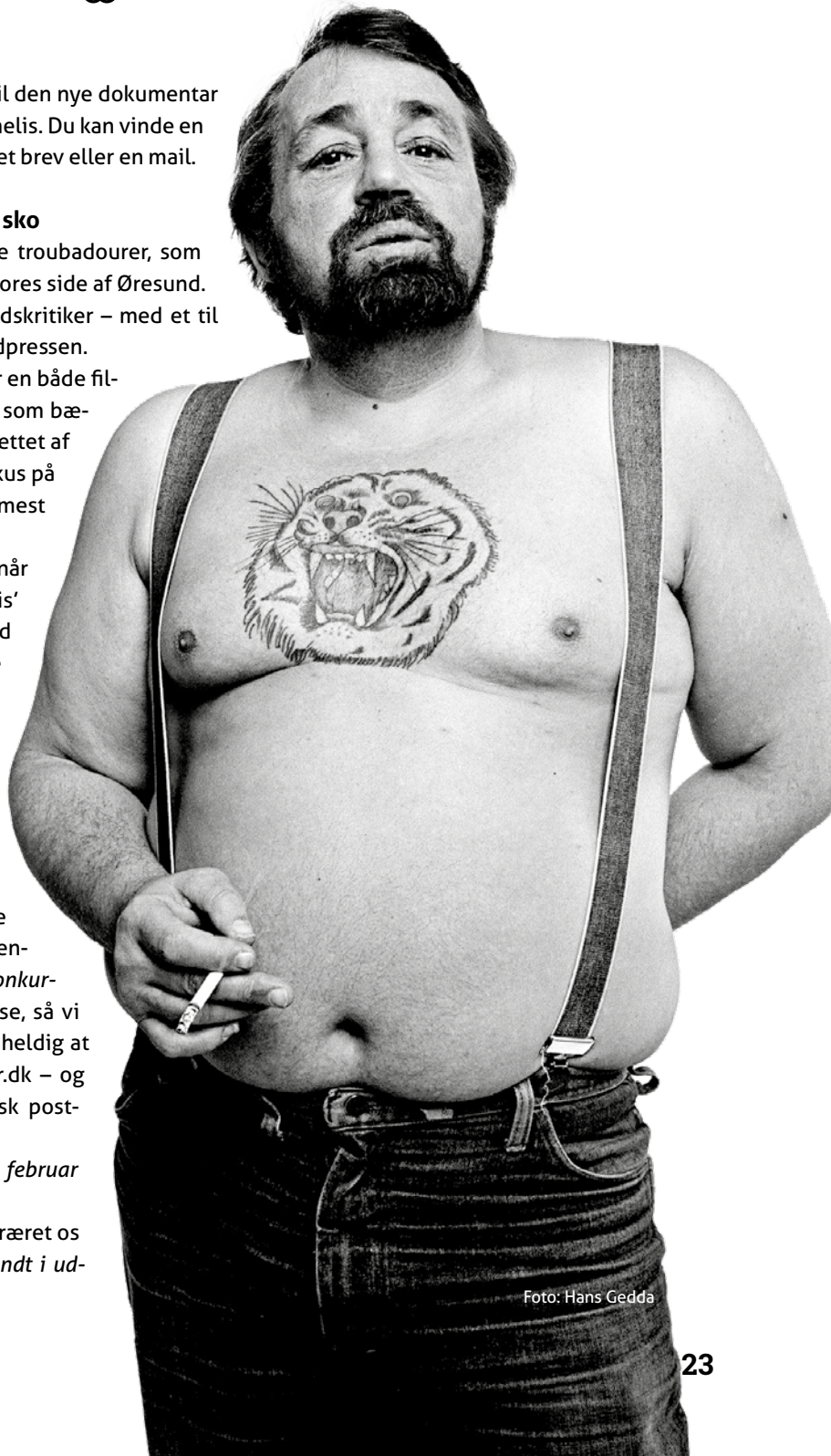


Foto: Hans Gedda

ANNONCE

Dokumenteret effekt

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

MAGNOFLEX®

Magnet topmadrassen

mod smerter, stivhed og søvnløshed

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

Leveres direkte til din hoveddør!

Hvad er magnetterapi?

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

Magnet topmadrassen til en sund og forbedret nattesøvn!

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

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

God blodcirkulation - mindre smerter

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

Få et bedre kredsløb med Magnoflex topmadrassen

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

Sund og forbedret søvn!

Ring og bestil 2924 5099

I. klasses kvalitet – produceret i Tyskland



Hvad kan magnetterapi hjælpe mod

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



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

Køb din Magnet topmadras på tlf. 2924 5099

Sådan virker det!

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

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

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

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

Personer med pacemaker bør søge godkendelse fra lægen før brug.

UDSALG - KÆMPE RABATTER

TOPMADRASSER:

Mål: 90 x 200 cm Før kr. 4.279,- **NU 2.995,- Spar 1.284,-**

Mål: 120 x 200 cm Før kr. 5.085,- **NU 3.595,- Spar 1.490,-**

Mål: 140 x 200 cm Før kr. 5.707,- **NU 3.995,- Spar 1.712,-**

Mål: 180 x 200 cm Før kr. 7.136,- **NU 4.995,- Spar 2.141,-**

PUDE:

Mål: 60 x 63 cm Før kr. 1.421,- **NU 995,- Spar 426,-**

Ring og bestil
2924 5099

SPAR
30%

Alt kan maskinvaskes
på uldprogram
ved 30°

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



Magnetpude

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

Smerteblokader opløses

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

eller www.magnocare.dk

MINISTRE OG BOBLER I ANNYKLUBBEN

Statsministeren og ældreministeren besøgte Annyklubben til en snak om seniorforeningers arbejde for at bekæmpe ensomhed, den nye ældrelov.



Foto: Annyklubben

Der var både bobler, gode ord og "råt for usødet" om hjælpen til ældre, da statsminister Mette Frederiksen (A) var til nytårskur i Annyklubben i Herlev.

Der var flag og godt humør, da Annyklubben i Herlev 4. januar tog imod ikke bare én men hele to ministre til deres årlige nytårskur. Statsminister Mette Frederiksen (S) og ældreminister Mette Kierkgaard (M) lagde nemlig vejen forbi til et glas bobler og en snak om ældrelov, foreningsliv og tronskifte.

Selvom der både var PET-vagter og fotografer til stede, var formand Connie Bertram-Nielsen ikke nervøs, da hun skulle tage imod de to ministre.

"Vi kender jo godt Mette, for hun har været valgt i Ballerupkredsen lige ved siden af, så vi har tit mødt hende til Torvedage i Herlev," fortalte formanden, inden hun skulle byde statsministeren velkommen.

Det virkede også, som om de to ministre følte sig på hjemmebane og de fandt hurtigt et par pladser midt iblandt medlemmerne og så var samtalerne straks i gang.

Mette Frederiksen var især interesseret i de fællesskaber, som seniorforeninger skaber: "Kendte I hinanden, inden I mødtes her," spurgte hun en gruppe medlemmer, og så var snakken i gang om, hvordan man hjælper hinanden i Annyklubben og hvordan man rækker ud til venner og naboer, for at få flere med.

Der blev lyttet, talt og udvekslet erfaringer. Selvom ministrene var inviteret for at høre medlemmernes input til især den kommende ældrelov, var der dog også en anden aktuel sag, der op- tog mange: tronskiftet!

Farvel til dronningen

"Hvordan kommer tronskiftet til at foregå? Og er du nervøs ved at skulle udråbe den nye konge fra balkonen?" blev statsministeren spurgt. Og jo, Mette Frederiksen måtte indrømme, at det historiske øjeblik gjorde indtryk på hende. Der er nemlig ikke nogen fortilfælde for, hvordan man udråber en ny regent, når den forrige stadig lever.

Robotstøvsugere og ældrelov

"Jeg kan ikke bruge robotstøvsugere til noget. Det rammer os hårdt, når vores rigtige hjemmehjælp spares væk," sagde et af Annyklubbens medlemmer til ældreminister Mette Kierkgaard, og åbnede dermed diskussionen om fremtidig hjælp til svækkede ældre bliver.



Foto: Iben Hauschultz

OM ANNYKLUBBEN

Annyklubben har ca. 150 medlemmer, og trods sibirisk kulde og glat føre havde mange af dem valgt at møde op til årets første møde i foreningen. Programmet var ikke bare ministerbesøg og et glas bobler, men også bankospil og forslag til foreningens aktiviteter.

Den nye ældrelov er på trapperne, og selvom ministrene ikke ville afsløre detaljerne, så gjorde Mette Kierkgaard det klart, at hjælpen fremover i langt højere grad skal tage udgangspunkt i den enkelte, og at dialogen skal være bedre. Nogle er jo glade for deres robotstøvsugere, fordi det gør dem uafhængige af hjemmehjælp og betyder, at de kan støvsuge meget oftere, lød det fra ministeren.

Mette Kierkgaard (M) besøgte Danske Seniorer Brørup til julebanko og fik sig en god snak om foreningslivet og de bøvlede bankoregler.



PENSIONISTER BLEV SENIORER

4 ud af 5 stemte for det nye navn: Arrild og Omegns Seniorer.



På dette års generalforsamling blev Arrild Pensionistforening til Arrild og Omegns Seniorer.

Det fortæller en meget glad formand for foreningen, Valborg Wind: "Det har længe stået på min ønskeseddel", siger hun.

Derfor var hun også ovenud tilfreds, da generalforsamlingen i januar vedtog navneændringen med hele 4/5 af stemmerne. Forslaget til det nye navn blev stillet af en enig bestyrelse.

"Jeg synes, det er godt, at vi tilpasser vores navn til den hovedorganisation, vi er tilknyttet", siger Valborg.

Lille by – stort område

Et argument for at inkludere "og Omegns" i navnet er, at der allerede nu er medlemmer af foreningen, der bor uden for Arrild, der er en lille landsby i Sønderjylland og svarer til Arrild Sogn, der er 323 "sjæle" stor. De kommer bl.a. fra Arrild Ferieby, Toftlund, Skærbæk og Løgumkloster.

Det nye foreningsnavn er altså en invitation til seniorer i en større geografisk kreds omkring Arrild og til yngre seniorer. Og det er helt bevidst.

Seniorer vil ikke være pensionister

"Når vi kontakter de 60-70-årige, siger de 'nej tak. Så gamle er vi ikke'. Så vi håber, at vi med Seniorer i navnet kan lokke flere yngre til. Det er jo dem, vi skal have fat i, hvis vi skal have nye bestyrelsesmedlemmer", siger Valborg.

Det handler også om at finde nye medlemmer, der vil deltage i de gode

oplevelser – alt fra lokale møder til udflugter. Det ønske skinner også igennem i årets program for Arrild og Omegns Seniorer.

Nyt program med nye tider

"Vi har også tænkt på tidspunkt for arrangementer. Nogle af de faste arrangementer i vores medborgerhus, kan jo også ligge på et andet tidspunkt", siger hun og nævner, at bl.a. to af de faste arrangementer – fællesspisning i april og sangaften i oktober – nu ligger om aftenen.

Hvordan det hele spænder af, skal jo vise sig, siger formanden og tilføjer:

"Vi ved kun én ting – og det er, at det slutter på et tidspunkt, hvis vi ikke gør noget!"

Og de ved også, at både nye og gamle medlemmer tiltrækkes af et godt program.

Aktiv forening

Medlemmer kommer for aktivt program, og aktiviteter koster penge – derfor arbejder bestyrelsen løbende på at skaffe penge. Foreningen har god støtte i Tønder Kommune, der hvert år sender ca. 12.000 kr. til foreningskassen og så er seniorerne i Arrild om sig, når det gælder om at søge penge andre steder.

"Vi søger hvert år ISOBROs Lokalforeningspulje", fortæller Valborg og tilføjer, at det har foreningen gjort, så længe Danske Seniorer har været medlem af ISOBRO.

Arrild og Omegns Seniorer har ca. 150 medlemmer.

MEDLEMSFORDELE



ARBEJDERMUSEET

Entré og 45 min. omvisning på Arbejdermuseet efterfulgt af smørrebrødsbord med én øl, vand eller et glas vin i Café & Ølhallen. Pris: for medlemmer af Danske Seniorer er 400 kr. Prisen gælder for grupper på 12-20 personer.

ARTROSE FYS

15 % rabat på fysioterapi. Er du medlem af Danmark, får du 10 % rabat. 25 % rabat på vedligehold-hold. Tilbudet gælder de 10 første sessioner.



Axelborg Bodega

25 % rabat på mad hele ugen ved fremvisning af medlemskort.



Brecklings
Bogcafé

10 % rabat på f.eks. foredrag for medlemmer af Danske Seniorer + ledsager.



10 % rabat på friluftstøj, sko m.m. ved brug af rabatkoden: "Danske-seniorer10".



10 % rabat på værelsesprisen i hele landet ved booking online. Brug rabatkoden: "SENIORER", ved betaling.

LIVSSTILSPUDEN®

Fast tilbud på 500 kr. for en stor pude og 350 kr. for en lille pude. Brug rabatkoden: "DK-senior" på deres hjemmeside.



20 % rabat på entré. Gælder hele året.



25 kr. rabat på entré til Danmarks videnscenter for borge og voldsteder.

danmarks
tekniske
museum

Danish Museum of
Science & Technology

25 % rabat på din entré.



Gratis oprettelse og første måned gratis.



1 reparation af stenslag på et af Carglass' værksteder: 392,50, efterfølgende pr. stk.: 147 kr.



20 % rabat på entreen.



10% rabat på frokost og aftensmad i hyggelige Jelling Kro.



10 % rabat til medlemmer på udvalget i den skønne kvindetøjsforretning på Bornholm.

Besøg vores webshop på danske-seniorer.dk



Webshop

HAR DU HØRT...?

3.3. er International Høredag – en god anledning til at få tjekket hørelsen – måske har du ret: det er omgivelserne, der mumler.



WHO har udnævnt 3.3. til International Høredag. Det er vel i sig selv grund nok til at få tjekket hørelsen?

Hvis ikke, kan viden om, at det kan koste "hjernekapacitet" at høre dårligt og ikke gøre noget ved det, måske være en grund til at få tjekket hørelsen?

Et ubehandlet høretab sætter din hjerne på overarbejde, når den skal få utydelig lyd til at give mening. Det kan du blive træt i hovedet af, det kan på-

virke din hukommelse og det øger din risiko for at udvikle demens.

Det er gratis

Det er gratis at få tjekket hørelsen – både i det offentlige og på de private hørecentre fx vores samarbejdspartner Audika.

I det offentlige vælges apparat ud fra behov – i det private har du mulighed for at vælge mellem forskellige modeller og selv betale en del.

Er du medlem af Danske Seniorer, får du 10 % på egenbetalingen, når du køber høreapparat i Audika.

Måske hører du perfekt!

Et tjek af hørelsen kan jo også fortælle, at din hørelse ingenting fejler. Og det er jo heller ikke så ringe!



ERGOTERAPEUTEN ANBEFALER



Vores gode samarbejdspartner K. C. Pedersen, der lægger hus til vores



webshop, har mere end 30 års erfaring som ergoterapeut.

Vi har derfor spurgt Kirsten, hvilke anbefalinger hun har til gedigen sund madlavning som senior:

"Vi ved jo godt, at det er vigtigt at få en sund og nærende kost i hverdagen... særligt oven på julens mange søde og fede madvarer ønsker mange at sætte fokus på den sunde livsstil. Men mange orker ikke at få lavet den gode sunde kost særligt ikke, hvis man har nedsat kraft og mangler smidighed i arme og hænder", siger Kirsten, der har lang erfaring med at små smarte redskaber kan være stor hjælp i hverdagen:

"Med ergonomiske køkkenredskaber ved hånden får du mulig-

hed for meget lettere at tilberede en sund kost i det daglige. Vidste du fx, at man kan få vinklede knive, der gør det nemmere at skære grøntsager og frugt? Eller at du kan få dejlige skumgreb til grydeskeerne og bestik? For at komme godt i gang med den sunde madlavning kan du i webshoppen

købe 'Køkkenpakken', hvor du får hele 7 nyttige hjælpemidler med i købet', fortæller Kirsten.



VIND MED SENIORBLADET

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



Denne gang kan du vinde en opslugende krimi, inspireret af en virkelig, uopklaret sag, skrevet af den islandske statsminister sammen med en af Islands mest læste og internationalt hyldede krimiforfattere – eller en rørende og morsom bog om kunsten at blive gammel. Så hvad enten du er til en hæsblæsende krimi eller en mere eftertænksom læseoplevelse, så har vi noget for dig.

Hvis du vil vinde en af de gode bøger, så send os en mail eller et postkort.



Reykjavik
af Ragnar Jónasson og Katrín Jakobsdóttir. Gads Forlag.

Island 1956. På den lille ø Videy ud for Reykjaviks kyst tilbringer den

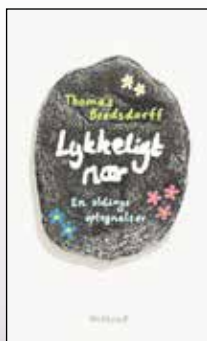
15-årige Lara sommerferien med at arbejde for et lokalt ægtepar og tjene lidt penge. Men sidst på sommeren forsvinder Lara sporløst, og spørgs-

målene hober sig op. Er pigen stadig i live? Har hun overhovedet forladt øen? Årene går, og mysteriet om Laras forsvinden bliver Islands mest kendte uopklarede sag.

I 1986 fejrer Reykjavik sit 200-års jubilæum, og byen gør klar til at være vært for topmødet mellem Mikhail Gorbatjov og Ronald Reagan. Mens hele verdens opmærksomhed er rettet mod Reykjavik, modtager den unge journalist Valur Robertsson et mystisk brev med nye oplysninger om den nu 30 år gamle sag.

Valur påbegynder sin egen efterforskning og tager til øen Videy, hvor en kæde af begivenheder bringer ham tættere på sandheden om Laras forsvinden – og at der er nogen i Reykjavik, som ønsker at holde Laras skæbne hemmelig for enhver pris.

Se flere gode bøger på: www.gad.dk



Lykkeligt nær – En oldings optegnelser
af Thomas Bredsdorff. Forlaget Gutkind.

Hvad sker der med en, når man er så gammel, at der ikke kan være længe til,

man skal dø? Det spørgsmål undersøger Thomas Bredsdorff i *Lykkeligt nær*.

Gennem et år skriver han optegnelser om en oldings hverdag: Han spiller badminton og passer sit barnebarn, læser kinesisk poesi og reflekterer over krigen i Ukraine. Han mærker, at kroppen og sindet forandrer sig. Han er 85 år gammel og ved, at der er ting, han gør for sidste gang.

Lykkeligt nær – En oldings optegnelser er en klog og livsbekræftende bog om at leve med forfaldet og forenkle sin tilværelse, indtil skønheden i det nære træder frem.

Se flere gode bøger på www.gutkind.dk

Vind en af bøgerne

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

Vi skal have dit postkort eller din mail senest 26. februar 2024.

Et stort tillykke til

Jette fra Amager og Lisbeth fra Hvide Sande, der begge vandt et eksemplar af bogen "Sort monsun" og Karen fra Løgstør, der vandt "Det bedste man kan sige".

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



FORÅR OG SOMMER

med bus og dansk rejseleder

Gratis katalog

Bestil på
70 11 47 11 el.
riisrejser.dk



Skønne Italien

TOSCANA

Flot rejse til det smukke, lune Toscana med olivenlunde, pinjer, laurbærtræer, cypresser og alle vinmarkerne. Busrejse, hyggeligt hotel med halvpension, spændende udflugt og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 23/3, 6/4, 20/4, 4/5, 18/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6, 6/7.

9 dage. Fra kr. 5.795,-

GARDASØEN

Dejlige ferie ved den skønne, lune Gardasø. Her er alt til en afslappende ferie: klart vand, behageligt klima og hyggelig atmosfære. Busrejse, hotel med halvpension, udflugt og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 23/3, 13/4, 27/4, 11/5, 25/5, 8/6, 22/6, 29/6, 6/7, 13/7.

9 dage. Fra kr. 5.995,-

Forår ved floder & bjerge

RÜDESHEIM

Hyggelig forårsrejse til smukke Rhinen, hvor vi skal bo i den hyggelige by Rüdeshheim på Parkhotel Rüdeshheim, der ligger lige ved Rhinpromenaden. Busrejse, hotel, halvpension, dansk rejseleder og udflugt er inkluderet. Rejs 28/3, 29/4, 12/5, 26/5, 17/6 el. senere.

5 dage. Fra kr. 3.895,-

HARZEN

Tag med på vores populære 5 dages rejse til Goslar i hyggelige Harzen. Her er smukt, dejlig atmosfære og gode, klassiske seværdigheder. Busrejse, centralt hotel, halvpension, udflugt og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 8/5, 20/5, 3/6, 17/6, 1/7, 15/7, 22/7 el. senere.

5 dage. Fra kr. 4.595,-

Solskinsøen Bornholm

6 DEJLIGE DAGE

Dejlige sommer på solskinsøen Bornholm med hvide sandstrande og stejle klipper. Busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, halvpension med drikkevarer, eftermiddagskaffe, lokalguide og udflugt er inkluderet. Masser af afgang fra maj til oktober.

6 dage. Fra kr. 4.995,-

3 DEJLIGE DAGE

3 skønne dage på solskinsøen Bornholm med oplevelser og samvær på dejligt hotel. Prisen er inklusiv busrejse, hotel med swimmingpool, eftermiddagskaffe lørdag, halvpension og drikkevarer til middagen. Rejs fx 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, 21/6, 28/6, 5/7, 12/7.

3 dage. Fra kr. 2.195,-

Oplev Andre Rieu i Maastricht

Det bliver André Rieu i topform og på hjemmebane, vi skal opleve på denne herlige sommer-koncertrejse. Hvert år er det en enestående begivenhed, når Valsekongen og hans Johan Strauss Orchestra begejstrer tusindvis af musikglade fans på det store torv i den charmerende sydhollandske by, Maastricht.

Afrejse i sommeren 2024:
30/6: 9 dage fra 9.995,-
3/7: 4 dage fra 4.395,-
6/7: 4 dage fra 4.395,-
10/7: 4 dage fra 3.995,-
13/7: 4 dage fra 4.395,-
17/7: 4 dage fra 4.395,-
20/7: 4 dage fra 3.995,-

4 dage. Fra kr. 3.995,-

Husk påstigning ved 47 danske byer

riis  rejser

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

GODT REJSESELSKAB

Forbehold for trykfejler og udsolgte afgang. Energiforbrug kan blive tillagt prisen

KOLTURKASSEN

Billetsalg til alle vores koncerter foregår på nettet – og link finder du på www.danske-seniorer.dk. Har du brug for hjælp, ring blot til Rejsehjørnet, hvor vores dygtige frivillige sidder klar til at hjælpe dig videre. Rejsehjørnet er åbent mandag til fredag kl. 9.30-14 – tlf. 35 37 24 22. I Aarhus kan du få hjælp til billetkøb onsdage kl. 10-14.

MASSER AF SKØNNE KONCERTER I 2024

Efter en festlig og sjov start på 2024 med nytårskonserter i København, Aarhus og Herning ser vi frem til endnu en koncertsæson med et flot blandedt tilbud.

Det er næppe gået noget medlems næse forbi, at vi i april og maj er på turne med en forrygende koncert Birthe Kjær, Rasmus Bjerg og Prinsens Musikkorps.

Der er stadig billetter at få til koncerterne, så er du til fest og farver, så tøv ikke.

Operette-koncert i maj

I maj kan du derudover opleve det skønne OperetteKompagniet sammen med os. Det er 6. maj i Tivolis Koncertsal i København.

Det bliver en fejende flot koncert denne gang med sopran Vibeke Kristensen, tenorerne Bo Kristian Jensen og Thomas Peter Koppel, der også er konferencier. Musikken står pianist

Christian Conrad Brydenfelt og Festkvarteret for.

Lohmann og de andre rødder

I september kan du opleve skønne Jesper Lohmann og de andre rødder croone sig igennem herlige kendte Sinatra-, Otto- og Elvis-numre.

Lohmann og rødderne får musikalt opbakning fra det legendariske Peder Kragerup Orchestra.

Læs mere om de to koncerter på vores hjemmeside danske-seniorer.dk



Frederikke Kampmann og Kaya Brüel stod sammen med det fantastiske Promenadeorkesteret for fest og farver ved årets nytårskoncert, mens Anders Blichfeldt (ikke med på billedet) leverede skønne rockede rytmer og dejlige klassikere.

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

Billetsalg på www.danske-seniorer.dk

KR.
250,-
inkl. gebyr



DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

OPERETTEKOMPAGNIET



TIVOLIS KONCERTSAL

Mandag 6. maj 2024 · kl. 14-16

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

KR.
250,-
inkl. gebyr

Billetsalg på www.danske-seniorer.dk



VI HJÆLPER HINANDEN

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER

LOHMANN og de andre rødder

Sinatra, Otto & Elvis med
Peder Kragerup Orchestra

TIVOLIS
KONCERTSAL






Torsdag
5. september
kl. 13-15.15



KR.
250,-
inkl. gebyr

Billetsalg på www.danske-seniorer.dk



						2	VÆKST	REJSE- GODS	UTÅL- MODIGT	AT TÆNKE SIG	NORD	FJERN- SYN	IKKE SULTEN	AF- LANGT	STYKKE	BESÆT- TERE	KAGER		
						ANALYSE- REDSKAB													
						ART					1	FABRIK SKIBS- BUND							
						SMÆK									KUPON TONER				
						NORSK FLOD						ALE FUGL			FØR M HIT- LISTE		KENDT CHRIS- TIANSEN BESIDDE		
						NY- DANSKERE													
						REAU- MUR						TAL VÆG- BEKLÆD- NING			STONE PÅ- STAND		IKKE OS GREN		
SLÆGT DELE						SLET- TER PLADE								TYVERI					
	UKON- TROL- LABLE SYG- DOMME	HØFLIG TILTALE	SPRED- NING AF POLLEN	SKYTS- ANDEN	KAMMER- TONEN SY	2	HAV- FUGLE UGEDAGE				TITAN MESTER		LEVER SPISE- STED						
														FØR B GISNE					
PEDAN- TISKE			3					LAND- OMRÅDER MALM			HJÆLPE- PRÆST KASTE I								
IKKE VI		SPISE FISK			KEMISK FORB. PÅ NETTET					PLUS ILD- STEDET		BESKYT- TELSE BIORD		PLANTE					
HUN- DYR			ADELS- MÆNDENE UDSTRAKT							INDISK DIP VÆSEN				4					
PIGE- NAVN						SLAGS AGTER			IRAK SAMMEN- SLUTNING			6	TALLIUM SANG						
METER		EVNE DRENGE- NAVN		5			FRØ TRADI- TION						KÆR- TEGNER STRUDSE- FUGLE						
ATOM				BRITE TONEN MI				SOLDATER IREREN						EFTER T SPANIEN					
DYRENE						7	DØM NEU- TRALT						TONEN TØMMES						
LIGE				SMÅ GUDER						GIFT KVINDE GRIMRIAN				EUROPA- VEJ VE					
														VENDING DEL		5. BOGSTAV			
						HØFLIGT OK									HEKS PERIO- DEN				
						SAMMEN- SLUT- NING					8						PLADE- VENDER DEMENT		BILDEL
						KELVIN						80 ANBE- FALET		POINT DHON- NEUR METER					
						SMÅ SOVE- PLADSER													
						RØMER- TAL						NORD RUST		STATION TO ENS			TAL RØNTGEN		TONEN LA DAMP
						OS						REDSKAB FØR Ø				RITUALER EUROPA- VEJ			
SLAVER											LITER		1000						

KRYDSORD


Kodeordet fra Krydsord nr. 1 – 2024 sendes til:

Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N – mærk kuverten KRYDSORD – eller på mail til krydsord@danske-seniorer.dk – skriv løsningen i emnefeltet – senest den 13. marts 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 kon- tonr. til gevinst overførsel).

De heldige vindere i krydsord i SeniorBladet nr. 6/23 er:

- ▶ 1.præmie: Grethe Sørensen, Varde
- ▶ 2.præmier: Niels Peter Birkelund, Brørup og Jytte B.Madsen, Herning

Kode fra nr. 6/23: DIAGRAM

184	RET	MUGNE	KØRE	RETNING	AM. MØNT	HULE	KEN- DINGS- MÆRKE	VOKAL	KULØR	SKÆ- RENDE	UDBRUD	TYSK SANGER	LYS- ENHED	STUEN	HERE- DITER	FOR- HØJNING	PRÆP-	SLUKKET	SENESTE	
SAMMEN- SLUTNING	B	R	A	N	C	H	E	O	R	G	A	N	I	S	A	T	I	O	N	
HUS- SERAD	L	Å	G	MUSIK- UDTRYK KUNDEN	E	I	S	KAPPELLER PLADE	O	R	K	E	S	T	R	E	F	F	Y	
TEATER- NAVN	O	D	E	O	N	PÅSTAND BE- GAVELSE	T	E	S	E	NUMMER	N	O	SMIDE TENOR	V	E	R	F	F	
MANGAN	M	N	FINDES PUMP	S	T	Å	➔	P	A	L	M	A	➔	D	E	➔	O	UNDER- SOGELSE	S	
TRÆTTE	K	E	D	E	TRÆG	N							IS- RÆLSK POLITIKER	O	L	M	E	R	T	
PARTI- BOKSTAV	Å	GOLD KAPUT	A	R	I	D							PIGE	M	I	A	KLAPPE MYT. NAVN	A	E	
BINDE- MIDLET	L	I	M	E	N	KORT							SKYL- TERN	I	G	L	E	N	DANSK BY	
MONU- MENTET	S	T	E	N	E	N							NETTO	N	TV-SERIE DRENG	L	O	S	T	
TYK TÅGE	G	U	S	REPARERE SLAGTE- KVÆG	R	I	ORDLISTE PIGENAVN	G	L	O	S	A	R							
PÅ- TEGNELSE	R	HØJDE- KURVE SATELLIT	K	O	T	E	BRÛENDE SVAGT	POST- DIS FRIKT	SAMSO	SKJULE- STEDET	ENDT	RUM	L	O	E	R	SPIG TEGN	G	O	
OVER- GEVIND	A	M	O	K	FORSK- NINGS- OMRÅDE ISLAM	R	U	N	O	L	O	G	I	TEBOLLE OXYGEN	S	C	O	N	E	
LEGEM- DEL	T	Å	DEL AF CYKEL	S	T	E	L	TAL DEBET	S	Y	V	ORGANSK STOF IRIDIUM	V	I	T	A	M	I	N	
FRA KOLKATA	I	N	D	E	R	RÅSTOF	M	A	T	E	R	I	A	L	E	LIGE	E	N	S	
NERVE- CELLEN	N	E	U	R	O	N	E	N	ARTER	T	E	R	SMALLE	T	R	A	N	G	E	

Distr. www.pib.dk

Bliv medlem af...



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

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



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

Enkeltperson (200 kr./år)

Par (300 kr./år)

For- og efternavn: _____

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

For- og efternavn: _____

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

Adresse: _____

Postnummer: _____ By: _____

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

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

BILLET MRK ...

Kontaktannoncer optages under billetmærke for 100 kr. for maks. 30 ord. Annoncen sendes til SeniorBladet, mærket: Billetmærke, Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh N eller på mail til billetmrk@danske-seniorer.dk. **HUSK:** navn, adresse og telefonnummer, så du kan få svar. Betaling på kto. 5301 – 027 32 56.

Lolland-Falster: Hvornår er det min tur til at finde en God Veninde/Kæreste? Jeg er en 63-årig mand, der søger en enlig kvinde (alder uden betydning) til fælles oplevelser/hygge/samvær. **Billetmrk.: 4096**

Midtjylland: Mand midt halvfyrdserne, søger venskab med kvinde i god stand,

til køre-/trave-/campingture. Jeg håber du findes, der er trist at være alene. **Billetmrk.: 4097**

Midtjylland: Enke sidst i 70erne. Søger en ven. Interesser camping, små rejser, vandreture i naturen. Ellers stille og rolig. Har styr på økonomien. **Billetmrk.: 4098**

København/Sjælland: Pensionist, kvinde 70+. Frisk, frejdig; positiv, samfundsengageret, alsidige interesser – ikke ensom, men enlig. Søger herrebekendtskab. Send et svar – og få mere at vide. **Billetmrk.: 4099**

Lolland-Falster: Jeg er en ungdommelig



63-årig mand, der søger en enlig kvinde (alder uden betydning) til fælles oplevelser/rejser/hygge/samvær. **Billetmrk.: 5000**

Midtjylland: Forår, vi er ældre, i den tredje alder, vi er to, er glade skuffede, spiser middage, måske spille kort el. andet, vi er sammen, når solen, lyset skinner. Kvinde, har du samme mening, min postkasse i Silkeborg er åben. **Billetmrk.: 5001**

Din Personlige Historie

Sammen med en Journalist, forfatter og historiker fra Livsbog.dk

GAVEN INGEN ANDRE KAN GIVE

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

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

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

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



Jørgen Volt

☎ 4040 2575

info@livsbog.dk

livsbog.dk

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.slaegtenshistorie.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.



BUSTUR TIL SMUKKE ÆRØ

11.-14. marts 2024.

Er du klar til et ophold med bl.a. en skøn danseaften i selskab med Johnny Hansen fra Kandis? Så kom med os på en 4-dages tur til Ærø med koncert- og danseaften, underholdning med syngepige Elsebeth Iver, dinnermusik og en herlig udflugt i bus med lokal guide.

Du får 3 nætter på Ærø Hotel med stor morgenbuffet og 3 x 2-retters aftenmenu, 1 x frokost, 1 x kaffe/te med friskbagte Ærøpandekager, 3 timers guidet bustur, dinnermusik og happy hour i Compass Bar hver dag mellem kl. 16 og 17.

Medlemspris: 3.795 kr. – ikke-medlem 3.895 kr. – eneværelse + 499 kr. Tilmeldingsfrist 15. februar.

OPLEV ANDRÉ RIEU I MAASTRICHT

9.-12. juli 2024.

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

Dette er André Rieu's 18. sæson i hans hjemby Maastricht og der er lagt op til en uforglemmelig aften, der understreger André Rieus ry som én af verdens mest populære og talentfulde kunstnere.

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

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



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 den

Vi skal bo på et af Sydafrikas mest luksuriøse lodgeområder, Matswani Safari Lodge, midt i de smukke Waterberg bjerge.

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

Medlemspris 20.449 kr. (ikke-medlem: +1.500) i delt dobbeltværelse. Depositum: 5.000 kr. Eneværelse: + 2.500 kr.



2025

UDFLUGTER

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



MINICRUISE KØBENHAVN-OSLO M/ELVIS-UNDERHOLDNING

17. marts 2024.

Du får Elvis-talkshow med bl.a. Elvis-eksperten Henrik Knudsen, live-musik med Maarten Jansen, Elvis-quiz med fede præmier og en skøn DJ-fest med masser "The Kings" største hits. Så kridt danseskoene og kom med. Tilmeldingsfrist 17. februar.

Pris i delt standardkahyt m/havudsigt 1.999 kr. (1-mandskahyt: +499 kr.).

RUNDVISNING PÅ NORDISK FILM

Onsdag 17. april 2024 kl. 11. Mødested: Mosedalvej 14, Valby kl. 10.50.

Kom med på rundvisning i verdens ældste – stadig producerende – filmselskab: Nordisk Film. Her har der været produceret film siden 1906 – og vi skal bl.a. se verdens ældste filmscene, hvor den store stumfilmsstjerne Valdemar Psilander udfoldede sit skuespiller-talent på film.

Vi slutter af med en lækker frokost på Café Phenix på Valby Langgade 74. **Medlemspris 275 kr.** (ikke-medlemmer 325 kr.) ekskl. drikkevarer.

UDFLUGT TIL BOSJÖKLOSTER SLOTT OG MARKARYD ELGPARK

17. juni 2024 kl. 8-ca. 18.30. Opsamlingssted: Valby Station ved gangtunnelen under togbanen ved Lysbjergårdsvej.

Tag med, når vi besøger dette smukke svenske Bosjökloster Slott, som ligger lige ned til Östra Rinsjön ca. 25 min. kørsel fra Lund. Vi skal høre de spændende fortæller om det 900 år gamle slot, der

ejes af den danske Grev Thord, som byder os alle velkommen og som sørger for, at vi får en interessant guidet rundvisning i den smukke have. Der vil også og har lidt tid på egen hånd.

Herfra går turen videre til Markaryd Elgpark, hvor vi skal med safaritoget og se de prægtige dyr helt tæt på – på sikker af-

BUSTUR TIL KORSØR OVERFARTSMUSEUM OG SPROGØ

24. april 2024 kl. 9-ca. 18.

Kom med på en flot bustur til Sprogø og Korsør Overfartsmuseum – på en ø, der uden særlig tilladelse er "lukket land". Turen rundt på Gammel Sprogø, som rummer en spændende historie, er til fods. Vi kører i bussen rundt på de kunstige øer, Ny Sprogø, og ser bl.a., hvor togene kommer ud fra undergrunden.

Turen er ikke egnet for gangbesværede eller kørestolsbrugere.

Medlemspris 825 kr. (ikke-medlemmer 875 kr.) inkl. entré og rundvisning på Korsør Overfartsmuseum med guide, frokost (2 stk. smørrebrød & en stor genstand), 3 timers rundvisning med lokal guide på Sprogø, derefter kaffe og hjemmelavet lagkage i Korsør. Tilmeldingsfrist: 15. april.



stand ser de imponerende bisoner.

Opsamlingssted: Valby Station ved gangtunnelen under togbanen ved Lysbjergårdsvej

Medlemspris: 765 kr. (ikke-medlemmer 800 kr.) inkl. frokost og eftermiddagskaffe. Tilmeldingsfrist: 8. juni.

I DANSKE SENIORERS

HUS

Griffenfeldsgade 58



FOREDRAG OM SHAKESPEARE

23. februar kl. 11-13.

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, gennemsnitslevealderen var ca. 24 år!, hvor pesten hærgede og 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. - ikke-medlem 150 kr.

MODEOPVISNING

22. marts kl. 11.

Traditionen tro arrangerer Danske Seniorer modeopvisning, så du kan komme godt og velklædt ind i foråret. Ved arrangementet kan du opleve udvalgte modeller på catwalken. Derudover får du præsenteret en masse andre skønne kreationer, og der er mulighed for at prøve det super smarte tøj fra 'Tøj Lotte'. Mon ikke der er noget, som du bare MÅ eje?

Medlemspris 75 kr. (ikke-medlem 115 kr.) inkl. kaffe/te og en let anretning. Øl, rødvin og sodavand købes på stedet.

BANKOSPIL

12. marts og 9. april kl. 13.30-16.

Hyggelig eftermiddag med banko og masser af godt humør. 10 spil med præmie for 1 række, 2 rækker og fuld plade. Dørene åbnes kl. 13.00.

Pris: 50 kr. inkl. kaffe og lækkert brød. Bankoplader købes på dagen. Tilmelding nødvendig og alle skal være medlem af Danske Seniorer.

BYVANDRINGER

På byvandringerne oplever vi byens historie med en guide. Vi er ude i den friske luft, vi går i roligt tempo og holder afstand.



BYVANDRING – DEN NYE OPERAPARK

9. april kl. 11. Mødested: Christianshavns metrostation.

Erik Valgreen tager os med på en byvandring, hvor han fortæller om Christianshavns 400 års historie. Fra metrostationen går vi ned til den skønne nyanlagte Operapark, hvor vi skal opleve de smukke haverum, og herfra tager vi en lille rundtur på Nyholm. Det er gratis – ingen tilmelding – bare duk op.



BYVANDRING – BREDGADE OG KASTELLET

17. april kl. 11. Mødested: Kongens Nytorv ved Bredgade.

Tag med på tur med Erik Valgreen og få fortællingerne om de mange skønne gamle bygninger. Fra Kongens Nytorv går vi ad Bredgade og ser bl.a. Marmorkirken – og vi tager også en lille rundtur på Kuppet. Det er gratis – ingen tilmelding – bare duk op.

VANDRETURE MED ANNE OG JENS



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.

GAVLMALERIER OG SMÅ SØER

Onsdag 7. februar. Start og slut: Belalahøj Svømmehal. Ca. 5 km (Anne)

Vi ser de flotte gavlmalerier i nordvest, går rundt om Brønshøjparken og Degnemosen.



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 Gentofte-renden og Emdrup Idrætspark. Herfra fortsætter vi til Søborg Mose, som er den Nordligste del af Utterslev Mose.



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.



LERSØPARKEN - MINDELUNDEN

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

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



UTTERSLEV MOSE M.M.

Onsdag 10. april. Start: Husum St. Slut: Bispebjerg – forbindelse til bus 4A+6A. Ca. 7 km (Jens)

Fra Husum følger vi Vestvolden frem til Utterslev Mose, hvor der måske er lidt "fjerkræ" at se på – ellers går vi videre til Bispebjerg Kirkegård, hvor vi ser på et par enkelte punkter. Turen slutter tæt ved Grundtvigs Kirken.



RUNDE HAVER I NÆRUM OG JÆGERSBORG HEGN

Onsdag den 24. april. Start: Nærum St. Slut: Skodsborg St. Ca. 6 km (Anne)

På turen ser vi de specielle runde haver og fortsætter til Rådvad Kro. Derfra går vi gennem skoven til Skodsborg Station.



SORGENFRI BASECAMP OG SORGENFRIPARKEN

Torsdag 2. maj. Start: Sorgenfri St. Slut: Lyngby St. Ca. 5 km (Anne)

Vi kravler op ad Basecamp. DeT er stor stigning, men det lønner sig – vi belønnes med en fantastisk udsigt over området. Herfra fortsætter vi til Sorgenfri Slotspark og slutter i Lyngby.



FORENINGERNES KALENDER REGION SJÆLLAND



INDLEVERINGSFRISTER 2024

Blad:	Frist:	Udgivelsesdato:
SeniorBladet nr. 2/2024	18. februar senest kl. 12	5. april
SeniorBladet nr. 3/2024	19. april senest kl. 12	31. maj

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

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

OBS: Tilmelding sker efter først til mølle!

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

KREDS LOLLAND OG FALSTER

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

24. februar kl. 16: Teaterforestilling "Lattergaranti" – en sjov forestilling om aldersforvirring og generationskløfter. Nyd en lækker tapastallerken og et glas vin for 140 kr. i cafe NIC (Ildrætscentrets cafe) kl. 14. En god start på en festlig teateraftermiddag. Pris 95 kr. pr. billet. Bestilling af teaterbillet og hvis du ønsker tapas, kontakt til Mette Rasmussen tlf. 42 42 80 88. Betaling v/tilmelding.

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

3. april kl. 9: Besøg på Fælleskøkkenet i Sakskøbing med rundvisning og smagsprøver på den mad som leveres ud til plejecentre og borgere der modtager mad. Det er kørsel-arrangement, og adressen er: Granitvej 1, Sakskøbing. Pris 100 kr./ikke-medl. 150 kr. Tilmelding til May-brit på mail og betaling til kto.: 5359 000 0245 112 - skriv Fælleskøkken og navn.

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.

14. februar kl. 12: Generalforsamling og fællesspisning

28. februar: Bankospil + tilmelding til påskefrokost

13. marts kl. 12: Påskefrokost og bankospil

27. marts: Tøj bus fra Tøjstativet i Vordingborg

10. april: Bankospil

24. april: Bankospil + tilmelding til sæsonafslutning

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\(a\)](mailto:mari.hansen12(a)hotmail.com)

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).

Tilmelding til arrangementer: bindende til 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.

20. februar: Generalforsamling og Bankospil

NYSTED – ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

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

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

RADSTED PENSIONISTFORENING

Mødested: Radsted Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst.

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

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

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

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

Uge 7: Vinterferie

24. februar kl. 13: Søllested skole - Gule ærter, musik og dans. Husk tilmelding

27. februar: Rødby Harmonikaspillere

5. marts: Banko

12. marts: Underholdning v/Brdr. Steen og Jørgen Pedersen, musik i 40-erne og 60-erne

19. marts: Generalforsamling

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

KREDS SYDSJÆLLAND

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

20. marts kl. 14: Kredsgeneralforsamling i Thorsvang Samlermuseum, Møn. Tilmeldingsfrist 12. marts af hensyn til forplejning til Kredsformand Carsten Johansen

DALBY RØNNEDE PENSIONISTFORENING

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

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

16. februar kl. 12.30: Foredrag v/Margaret Lindhardt tidligere radiovært

Bankospil: 1. mar. - 5. apr. - 3. og 17. maj

15. marts kl. 12.30: Underholdning v/Peter Vesth og Kristian Rusbjerg. 2 stk. smørrebrød, 1 snaps, 1 øl/vand, pris 125 kr. Tilmeldingsfrist 1. marts

19. april: Generalforsamling med bankospil

22. maj kl. 8.30: Tur til Korsbæk på Bakken, frokost på Jernbanehotellet. Pris 400 kr. Tilmeldingsfrist 10. marts

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

16. februar kl. 12.15: Generalforsamling, derefter Bankospil, foreningen er Vært v/en kop kaffe med kage

Bankospil kl. 12.45: 1. og 15. marts

21. marts kl. 12: Foreningens Fødselsdag m/spisning (hovedret og dessert) samt og underholdning, pris 250 kr. Tilmeldingsfrist 14. marts

FLADSÅ VEST SENIORER

Mødested: Mogenstrup Menighedshus, Kirkeskovvej 6, Næstved, hvor andet ej oplyst.
Formand: Jan Olsen tlf. 40 91 60 88 – nyskov(a)stofanet.dk
Hver mandag kl. 14-17: Hygge med et par sange, stolegymnastik, kort og andet spil. Man medbringer selv kaffe.

GLUMSØ PENSIONISTFORENING

Mødested: Kroen, hvor andet ej oplyst. Formand: Kim Larsen tlf. 24 84 96 15 – kimlarsen2016(a)gmail.com.
Mandage kl. 14-16: Sangkor, Kobberstuen
Tirsdage kl. 19-22: Kortspil, Kobberstuen
Fredage kl. 10-11.30: Seniordans v/Doris Christiansen, Salen
Fredage i lige uger kl. 14: Banko, Salen
23. februar kl. 10: Generalforsamling, forslag fra medlemmerne skal være formanden i hænde senest 8 dage før jf. vedtægterne §5 pkt. 5. Kaffe/the med rundstykke og kl. 11.30 spisning, varm ret + dessert, pris 50 kr., hvor tilmelding er nødvendig til formanden/bestyrelsen senest 9. februar. Kl. 14 vil der være Banko.

VALLØ SENIORFORENING

15. marts kl. 16: Indkaldes til ordinær generalforsamling på Mødestedet. Dagsorden efter lovene. Derefter fællesspisning med medbragt mad, foreningen giver drikkevarer

KREDS VESTSJÆLLAND

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

28. februar kl. 10: Kreds generalforsamling i Kreds Vestsjælland, afholdes i St. Merløse Hallen, Holbækvej 34, St. Merløse. Ønsker du ligeledes at deltage i frokosten (ekskl. drikkevarer) kl. 12, beder vi om tilmelding til vores kredskasserer på mail: jydejohn(a)gmail.com, senest 20. februar 24. Deltagelse er u/b men vi opkræver 100 kr. pr./pers. v/manglende afbud.

BUTTERUP-TUSE-HAGESTED PENSIONISTFORENING

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

4. marts kl. 14: Generalforsamling, se foreningens hjemmeside og fællessang v/ Max og Knud. Pris 80 kr. inkl. kaffe og kage (gratis adgang, hvis man ikke ønsker kaffe og kage). Tilmeldingsfrist 25. februar. Kun for medl.

15. april kl. 14: Foredrag v/Lone Wennemoes "Hvide ankelsokker", en socialrealistisk og ærlig skildring om en teenagepigens liv og opvækst i en børneflokk på syv piger i Gladsaxe Kommune i 1950'erne. Pris 80 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmeldingsfrist 8. april. Adgang for alle.

FUGLEBJERG-SANDVED PENSIONISTFORENING

Mødested: Fuglebjerg Forsamlingshus, hvor andet ej oplyst.

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

19. marts kl. 18: Sangaften - Vi starter med fællesspisning, hvorefter De Dysted Spillefolk spiller op til sang. Tilmeldingsfrist 11. marts - Betalingsfrist 12. marts

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

GØRLEV PENSIONISTFORENING

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

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

HVIDEBÆK PENSIONISTFORENING

Mødested: Hvidebækhallens Cafeteria, hvor andet ej oplyst.

Tilmelding: Gurli Madsen tlf. 59 50 48 15. Betaling ved tilmelding på knto.nr. 0537 000 046 8029 Dragsholm Sparekasse.

4. og 18. marts kl. 13-ca.16: Banko med Regnbuespil og pausespil Lille pause hvor der sælges kaffe m/brød. Hver gang 30 pæne kødgevinster fordelt med gevinst på hver banko + 1 ekstragevinst m/vin. Første spil efter påskeferie 8. april

19. februar kl. 13: Generalforsamling, derefter banko

12. marts kl. 13.30: Sundhedsmøde i Borgerhuset, Gl. Sorøvej 1, Rørby. Med indlæg fra Fysioterapeut. Der serveres kaffe og kage. Gratis adgang for medl. (Ingen parkering i gården)

HØNG PENSIONISTFORENING

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

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

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

Opsamling og ankomster til ture: Center-torvet på parkeringspladsen overfor Brugsen og Netto

16. april: Bustur til Amalienborg og Rosenborg

KALUNDBORG SENIOR- & PENSIONISTFORENING

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

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

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

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

23. marts kl. 15: En morsomme komedie i Kat - To haner i kurven. Pris 120 kr.

20. marts kl. 10: Foredrag om svindel mod ældre mennesker v/Randi Morteren fra Politiet. Vi starter med kaffe og ostemad. Kl. 12 frokost m/2 stk. smørrebrød. Kl. 13 bankospil m/15 gevinster. Gratis for medl.

23. marts kl. 15: En morsom komedie "Kat - To haner i kurven". Pris 120 kr.

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. Kontingent: 150 kr./år - Kontakt: 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.

20. februar: Lotteri og bankospil. Tilmeldingsfrist 19. februar

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: Hver 2. mandag i lige uger kl. 13.30

21. februar kl. 14: Musikeftermiddag v/ Ledvogterne

5. april kl. 12.30: Påskefrokost

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.

14. februar: generalforsamling med ½ banko

28. feb., 13. og 27. mar., 10. og 24. april: Banko

27. marts kl. 13: 80 års jubilæumsfest.

STENLILLE PENSIONISTFORENING

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

Tilmelding og betaling: tirsdag i lige uger

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

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. februar kl. 13.30: Generalforsamling for medl. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 27. januar til Jørgen Hansen

ST. TÅSTRUP-UGERLØSE PENSIONISTFORENING

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

Bankospil - 10 spil: 19. feb. - 22. apr.

4. marts: Musikalsk underholdning v/Judy

18. marts: Generalforsamling, evt. 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.

8. april: Harmonikagruppen fra Holbæk og Omegns Musikskole underholder

SØRBY OMRÅDETS SENIORKLUB

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

VALLEKILDE-HØRVE SENIORER

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

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

Arrangementer: torsdage 2 gange om måneden.

Tirsdage kl. 14: Kortspil på Bakkegården 38

Banko: 22. feb. - 21. mar. - 25. apr. - 16. maj

7. marts: Udflugt til DR-byen m/rundvisning. Eftermiddagskaffe på Svogerslev Kro

6. april: Forårsarrangement m/spisning og underholdning v/Lotte Riisholt

KREDS ØSTSJÆLLAND

[oestsjaelland\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:oestsjaelland(a)danske-seniorer.dk)

Info om tid, pris, tilmelding mm. findes på www.danske-seniorer.dk/oplevelser

6. marts: Møde for personlige medlemmer i Roskilde Frivilligcenter - Invitation sendes direkte til medlemmerne på mail. Hvis Danske Seniorer ikke har din mailadresse, må du meget gerne sende den til [info\(a\)danske-seniorer.dk](mailto:info(a)danske-seniorer.dk)

11. marts kl. 13: Kredsgeneralforsamling i Roskilde Frivilligcenter. Dagsorden ifølge vedtægterne. Tilmelding af hensyn til forplejning til Margith Schwartzkopf på mail: [margith\(a\)schwartzkopf.dk](mailto:margith(a)schwartzkopf.dk) - tlf. 22 59 14 18, senest 4. marts

22. marts: Besøg og rundvisning på Frellen

sen Chokolade

17. april: Temadag om trafikikkerhed

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.

28. maj: 4-dages tur til Ærø

28. april: Koncert med Birthe Kjær og Ras-mus Bjerg i Ringsted Kongrescenter

HAVDRUP SENIORKLUB

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

12. februar: Banko/lotteri + tilmelding til Fastelavnsfest. Pris 200 kr.

26. februar: Fastelavnsfest med musik og lotteri

11. marts: Banko og lotteri: 11. mar. - 8. apr. - 3. og 17. jun. - 12. aug. - 9. sep. - 7. okt. - 4. nov. -

25. marts: Modeshow med Tøj-Lotte - Halv banko og lotteri

22. april: Banko/lotteri + tilmelding til forårsfest 6. maj. 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](mailto: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 MitID. Tilmelding på mail/tlf.

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

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

SENIORTRÆF ROSKILDE

Se 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.

Bankospil: 12. februar - 22. april - 3. juni

26. februar: Generalforsamling med lille bankospil

11. marts: Gæt med

25. marts kl. 13: Påskefrokost (bestilt smørrebrød)

8. april: Tøj Lotte

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](mailto: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](mailto:info(a)solsenklub.dk)

Kasserer: Anna Pedersen tlf. 23 80 04 77.

Stolemotion: Holdtræning mandag hold 1: kl. 9.15-10 - hold 2: kl. 10.30-11.30 - onsdag kl. 9-10. Det gratis 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 fri friskbrygget, gratis kaffe/the. Billetpris 55 kr. Bestil billet på www.solrodbio.dk

Banko: 22. feb. – 21. mar. – 2. maj – 13. jun.

Os der elsker spil – lok. 11-12 på 1. sal: 29. feb. – 28. mar. - 25. apr. – 23. maj – 27. jun.

7. marts kl. 13: Forårsfest i Jersie forsamlingshus

4. april: Forårstur til Pulken Tranedans og Ystads studier

ÅGERUP OG OMEGNS SENIORKLUB

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

Arrangementer hver tirsdag kl. 14-16.30

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

ORGANISATIONSKONSULENT

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

TILMELD DIG NYHEDSBREVET OG FÅ MERE UD AF DIT MEDLEMSKAB!



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

Tilmeld dig og vælg nyhedsbrev her:

www.danske-seniorer.dk/nyheder

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



VI HJÆLPER HINANDEN

Hoved-
staden &
Sjælland

Jylland
& Fyn

Bornholm

Medlems-
foreninger

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





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

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

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

Find kortene på detgodetestamente.dk/samtaler

Det
Gode
Testamente