

DANSKE SENIORERS MEDLEMSBLAD · 8. ÅRGANG · NR. 6 · DECEMBER 2020

SENIOR BLADET

SIDE 10

**Papirsilhutter
af den fineste slags**

SIDE 12

Livets 3. akt

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

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

Medlemsservice, Sdr. Omme
Tlf.: 75 34 12 17
Mandag-torsdag kl. 9.30-14
medlemsservice@danske-seniorer.dk

Ansvarshavende redaktør
Direktør Katrine Lester

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

Udgivelse
SeniorBladet nr. 1 2021
udkommer 7. februar
Deadlines: Redaktion: 6/1 2021
Aktivitetskalender: 14/12 2020

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.

Adresseændringer og
rettelser vedr. abonnement
Kontakt medlemsservice:
tlf. 75 34 12 17
medlemsservice@danske-seniorer.dk

Rettelser til medlemskab
Kontakt medlemsservice:
tlf. 75 34 12 17
medlemsservice@danske-seniorer.dk

Annonceekspedition
Billetmrk. sendes til
hovedkontoret (se øverst)

Øvrige annoncer
Vendemus ApS
Mads Tjærby: mads@vendemus.dk
Telefon: 27 50 70 80
Bookingdeadline til nr. 6:
4/11 kl. 10

Tryk
Degn Grafisk A/S

Oplag
57.500

ISSN
2246-0136

Forsidefoto
Julebyen
Tønder



DET GODE VED AT BLIVE GAMMEL

Julen nærmer sig med alle traditionerne og mon ikke, vi alle har nogle klare billeder af julen fra barndomshjemmet? De fleste af os seniorer er vokset op under 2. verdenskrig eller i årene efter, hvor tiderne var præget af knaphed og rationering og hvor fællesskabet havde trange vilkår, men hvor det alligevel lykkedes at finde sammen og skabe sammenhold på nye måder.

Alsang og vandreture blev populære. Samling i små grupper om kortspil og puslespil vandt frem. Matadorspillet bredte sig på kækkebordene, sammen med Ludo. Der var restriktioner og i perioder udgangsforbud, som satte grænser for samværet og hen over det hele besættelsen, men også en voksende modstandsvilje.

Mine forældre mødte hinanden i 1942 og turde ikke få børn under så usikre forhold. Men da befrielsen kom, gik det stærkt. 1946, hvor jeg er født, var det år, hvor der er født flest børn i Danmark nogen sinde. Næsten 100.000 børn kom i glæden og befrielsen.

Årene efter var præget af smalhals. Julegaverne var der, men slet ikke den overflod, der er nu. Vi var typisk flere børn om at dele én banan. Alligevel var der en optimisme og et udsyn, som gav starten til velfærden med folkepension, uddannelser og sundhed, men også internationale, institutioner som FN, NATO og EU. Alt det

vi i dag synes er selvfølgelig, men bestemt ikke var det dengang.

Oplevelserne fra dengang minder om alt det, der kan lykkes i svære tider og alt det, der kan opstå derefter. Rigtig mange af Danske Seniorers foreninger og medlemmer, vores koncerter og ture, alt kører på nedsat blus. Noget aflyses, andet arrangeres på nye måder. Vi ser aktiviteter i mindre grupper, som minder om dengang. Gåture og motion, gensidig hjælp til indkøb og til at lufte hunden. Telefonkæder med daglig opringning og en lille snak. Kontakt via computer og mobil for dem, der kan. Læsegrupper, som diskuterer bøger. Hyggeligt samvær om de spil, vi kender. Kontakten med familien, børnebørn, de syge og dem på plejehjem. Overalt er der brug for at tænke nyt for at finde sammen.

Og nedenunder gærer samfundets nye udfordringer. Lige fra nye former for velfærd til globale spørgsmål om fred og klima.

Det gode ved at blive gammel er, at vi ved, at det går nok. Det nye er, at vi lever så mange år efter pensioneringen, hvor vi kan blive ved med at bruge erfaringerne og tage ansvar.

God jul og godt nytår,

Per K. Larsen,
Landsformand.



INDHOLD



SIDE
18



Hvordan får vi igen skabt tryghed ved udsigten til, at de sidste år måske skal tilbringes på et plejehjem? Hvad skal der til? ... og hvem gør det allerede godt? Hjælp os med at kåre Danmarks bedste plejehjem – læs s. 18.

4 Kort nyt

6 Nyt om DS

10 ... Papirsilhouetter af den fineste slags

Om at finde ro og ny energi i en passion for et gammelt kunsthåndværk



12 Livets 3. akt

Hvordan håndterer vi livet efter pensioneringen? Blicher alt, som vi drømte om ... eller frygtede?

14 Danske Seniorer er eksperter i Danmark!

16 Jura for seniorer
Fremtidsfuldmagt – hvis du selv vil bestemme

18 Vi kårer Danmarks bedste plejehjem



19 Vi giver ikke op
Hornslet Seniorer kæmper mod benspænd

19 Vi er mere vaccinevillige
8 ud af 10 tager gerne et stik mod influenza

20 Du kom med alt det, der var dig
Velkommen til Tisvilde Højskole

21 Aktivitetskalender

30 "Så skal det være som mig selv"
Syng med på sange fra den 3. alder



32 Jødekager skal der bare til



34 Se gamle film fra Danmark gratis hjemme i din egen stue

36 Klompelompes jul
Skøn to i én-bog til de bage- og strikkeglade

38 Vind med SeniorBladet

40 Medlemsfordele

44 Kulturkassen



46 Billet.mrk.

47 Krydsord

KORT NYT

POLITIET ADVARER: OPLYS ALDRIG NEMID, KONTO-NR. ELLER KODER!

I november fangede Politiet på Lolland-Falster to mænd, der havde held til at franarre en række ældre borgere deres NemID, bankkonto og kodeord, for derefter at tømme deres bankkonti.

Det har fået politiet til at bede seniororganisationerne advare deres medlemmer om tricktyvene:

“Uanset hvor troværdig en person i telefonen lyder, så vil en ægte bankrådgiver eller anden i samme funktion aldrig bede om at få dit kreditkort, pinkode eller personlige oplysninger udleveret”, lyder advarslen.

Det kedelige ved at oplyse koder, NemID eller andet, der kan give adgang til ens bankkonto, er, at man selv bærer ansvaret og tabet, hvis ens konto bliver tømt.

Bliver du – eller din ægtefælle – ringet op og opfordret til at udlevere NemID, konto-nr., cpr-nr. eller koder: læg på. Og tal med din nabo, dine venner, dine jævnaldrende om historien.



HAR DU HØRT?

Oticon udgiver 2 gange om året magasinet HAR DU HØRT, der bringer spændende nyheder og historier om hørelse og høretab. Denne gang kan du bl.a. læse om:

- Tema om støj og tinnitus
- En god hørelse holder hjernen i form
- Høreapparatets udvikling fra 1900 til nu
- Første besøg hos hørespecialisten – hvad kan du forvente?
- Dansk kunstmuseum tilbyder ekstra hørehjælp
- ... og meget mere!

Magasinet kan bestilles på mail til harduhoert@oticon.dk – helt gratis!

FORBRUGEROMBUDSMAND STOPPER ALDERSDISKRIMINATION I BANK

I foråret spærrede Frøs Sparekasse uden varsel 70+-åriges kunders konti for overførsler af større beløb til personer, der ikke selv havde konto i banken. Det havde banken gjort, for at beskytte sine ældre kunder mod svindlere.

Men det er aldersdiskrimination!, har forbrugerombudsmanden nu afgjort.

“Et pengeinstitut må gerne spærre en konto eller lukke for overfø-

PENSIONSSATSER 2021

Folkepensionen består af grundbeløb og pensionstillæg og fastsættes i forbindelse med at finansloven for det kommende år vedtages.

Det samlede beløb, afhænger af, om man er enlig eller samboende, størrelse på ens formue og af, hvad man tjener ved siden. Alle tal er pr. måned før skat, tal i parentes er 2020-satsen.

Enlige kan i 2021 regne med et grundbeløb på 6.538 kr. (6.419 kr.) samt et pensionstillæg på op til 7.355 kr. (7.122 kr.). Den samlede folkepension kan altså højst være 13.893 kr. (13.541 kr.). Er din formue på under 91.800 kr. kan du være berettiget til ældrecheck, der kan være på op til 18.500 kr. (18.000 kr.). Har man en gang oplyst formue til ældrecheck, behøver man ikke gøre det igen, medmindre ens økonomiske forhold har ændret sig – fx blevet enlig eller gift.

Gift og samlevende kan se frem til samme grundbeløb som enlige – altså 6.538 kr., mens pensionstillæg pr. person højst kan blive 3.717 kr. (3.576 kr.). Folkepensionen kan altså maks. blive 10.255 kr. pr. næse (9.995 kr.) For ældrecheck 2021 gælder de samme regler og grænser som for enlige.



Vi har forpligtet os til at levere enestående høreøsninger ved at sætte dine behov først

Hos os handler det om dig og din høreelse. Vi synes ganske enkelt, at du fortjener den bedste høreapparatløsning. Det handler om at gøre dig i stand til at leve det bedst mulige liv med den bedst mulige høreelse. Vi kan tilbyde den hjælp, fordi vi kombinerer individuel og professionel rådgivning med nogle af markedes bedste produkter.



Ring og bestil
en gratis høretest på
70 400 200

Du kan som
medlem af Danske
Seniorer få

15%
rabat

Find os på **Audika.dk** eller  **Audika Hørecenter**



NYT OM DS



SOMMERPAKKEN FORLÆNGET IND I 2021

Folketinget bevilligede i sommer i alt 20 mio. kr. til gratis aktiviteter for alle over 65 år. Fem organisationer, herunder Danske Seniorer fik hver 4 mio. kr. til fordeling blandt egne foreninger.

Vi fik så mange gode ansøgninger, at pengene allerede midt i august var fordelt til rigtig mange gode, hyggelige og spændende arrangementer.

Men så blev Corona-restriktionerne igen strammet, så flere foreninger ikke kunne afholde de planlagte arrangementer. Derfor har Danske Seniorer sammen med de øvrige organisationer presset på for at forlænge sommerpakken ind i 2021.

Det lykkedes! – og det betyder, at alle foreninger, der måtte aflyse/udskyde sommerpakke-aktiviteter, kan gennemføre dem i 2021 og stadig få det bevilligede beløb.

MINDEORD FOR OLE JORDY-LARSEN

Af Lise Acthon, næstformand i Danske Seniorer.

Meddelelsen om Oles pludselige død den 1. oktober 2020 kom som et chok for alle. Jeg havde selv talt med Ole den samme dag og lagt planer for Kredsens generalforsamling, der skulle finde sted den 9. oktober. Generalforsamlingen blev afholdt helt i Oles ånd. Ole havde planlagt det hele ned til mindste detalje.

Kreds Vestsjælland har i flere år haft en god og meget samvittighedsfuld formand, der altid var meget velforberedt og interesseret i foreningernes virke og problemer. Ole var samtidig en mand, med en helt speciel humor, som vi satte stor pris på. Ole var også meget aktiv som formand i sin egen forening, Kalundborg Senior- og Pensionistforening. Ole stillede også op, da Danske Seniorer skulle vælge medlemmer til repræsentantskabet ved SeniorCentret Sct. Joseph i København.

I Danske Seniorers hovedbestyrelse, hvor Ole var et meget velset medlem, arbejdede Ole konstant på at forbedre medlemmernes, foreningernes og kredsenes forhold, altid opmærksom og aldrig bange for at sige sin mening, men altid med en positiv og munter attitude. Vi vil savne Ole ved møderne.

Personligt var Ole en god ven og en god sparringspartner, når vi sammen besøgte foreninger i Kreds Vestsjælland. Tak for den tid, vi havde sammen. Æret være Oles minde.

Æret være Oles minde.



NYE PENGE TIL FORENINGERNE

Endnu engang har Folketinget sendt penge til Danske Seniorers foreninger. Denne gang kommer pengene fra kulturministeriet og skal bl.a. bruges til at modvirke ensomhed blandt seniorer.

Der er i alt afsat 50 millioner kr., hvoraf de 800.000 sendes til Danske Seniorer til fordeling blandt foreningerne. I skrivende stund kender vi ikke krav og kriterier, men foreningerne vil få direkte besked herom, så snart vi ved mere.



VELKOMMEN TIL NYE FORENINGER

Som medlemsforeninger kan alle typer af foreninger, der fremmer det gode seniorliv, optages – dvs. alt fra kortklubber, vågekoner, vandrekubber og kor og orkestre. Denne gang kan vi sige velkommen til Danske Bank Bridgeklub i Køben-

havn og Toner i Takt i Kerteminde.

Toner i Takt er syv musikalske seniorer i Kerteminde, der tager ud og spreder fest og glæde blandt andre seniorer.



VI TÆLLER MEDLEMMER I FORENINGERNE

Danske Seniorers medlemmer er en blandet skare af enkeltmedlemmer, medlemmer i lokale seniorforeninger og -klubber, institutioner, råd og datastuer.

Hvert år i december tæller vi alle medlemmer i foreningerne – og som sidste år foregår dette ved indtastning på hjemmesiden. Foreninger og klubber modtager links til dette midt i december.

Medlemstallet i foreningerne er vigtigt for vores ansøgning om Tips- og Lottomidler, som bl.a. går til service til medlemsforeninger.

Vind koncertbilletter

Tallet skal opgøres pr. 31.12. og alle, der har indsendt oplysningerne senest 4. januar kl. 12., deltager i lodtrækningen om koncertbilletter til bestyrelsen (i alt 7 stk.) til en valgfri Danske Seniorer-koncert.

KURSUS FOR ÆGTEFÆLLER TIL DEMENS RAMTE

Danske Seniorer har fået penge fra Sundheds- og Ældreministeriet til et kursus for ægtefæller til demensramte. Deltagelse er gratis og kurset holdes på Tisvilde Højskole i marts 2021. Se mere på www.danske-seniorer.dk



Annelle Moran

I Sverige har personer över 70 år fått särskilda rekommendationer av Folkhälsomyndigheten och därmed regeringen. De slopades nyligen eftersom konsekvenserna, som depression och sömnsvårigheter, av att upprätthålla dem ses som för stora.

I Danmark har äldre fått följa samma regler som resten av befolkningen genom pandemin.

– Det är om man har vissa kroniska sjukdomar som gör att man är utsatt. I Danmark har man valt att säga att vi alla sitter i samma båt och att vi ska beskydda varandra, säger Katrine Lester, direktör för pensionärsföreningen Danske seniorer.

DANSKE SENIORER BLEV "INTERNATIONAL"

Da Coronaen kom til Sverige, blev svenske borgere over 70 pålagt særlige restriktioner, som først for nyligt blev slækket lidt, da det viste sig at føre til både søvnbesvær og for nogle også til depression.

Göteborgs-Posten skævede over sundet for at se, hvordan reglerne var for seniorer i Danmark.

Danske Seniorers direktør Katrine Lester kunne fortælle vores naboer, at her følger alle borgere samme regler, medmindre man er syg.

JULELUKKET

Vores kontor er julelukket fra mandag 18. december.

Vi åbner igen 4. januar kl. 9.30.



Endelig et effektivt og naturligt smertestillende produkt!



• Smerter • Led problemer • Uro/ Søvnbesvær

PEA med hamp!

Disse 2 stoffer fungerer fantastisk sammen



Hvad er hampefrø-olie?

Hamp indeholder mange af de vigtige næringsstoffer som kalcium, kalium, omega3 og 6, E-vitamin, magnesium, zink og alle de 20 aminosyrer som er byggestenen for protein. Disse aminosyrer er utrolig væsentlige for, at kroppen kan bygge den vigtig struktur op, som sikrer os et godt helbred. Tilligemed indeholder hampefrø-olien vigtige antioxidanter, som forhindrer celledskader og holder os raske.



Ren og naturlig olie fra ægte hampefrø

Hvad siger forskning om Hamp:

Der forskes meget på effekterne af hampefrø i disse år. Denne olie har været i brug længe og mange mennesker har på egen krop mærket, hvor godt den virker. Der er blandt andet forskning, som viser effekt på smerter og ubehag i forbindelse med PMS og menstruation. Dette er blot toppen af isbjerget!

Vi anbefaler PEA med hamp til alle som har smerter, ømme led eller som kæmper med uro/søvnbesvær!

Hvad er PEA Palmitoylethanolamide (PEA, N-(2-hydroxyethyl)?

PEA er et naturligt fedtstof, som produceres i små mængder i alle raske kroppe. Forskning viser at vi med fordel kan tilføje kroppen ekstra PEA. Dette reducerer smerter og styrker leddene og immunforsvaret. PEA er simpelthen svaret på det menneskene altid har ledt efter. Et naturligt og ufarligt stof, som dæmper smerter, giver ro i kroppen og opbygger slidte celler.

PEA belaster ikke maven og virker styrkende på led og celler i hele kroppen. PEA kan derfor ikke betragtes som en almindelig smertestillende tablet. PEA er faktisk sund og bygger din krop op, samtidig med den afhjælper smerter, søvnbesvær og uro. PEA bør simpelthen være en naturlig del af vores kost. Det kan spare os for en masse gener.

Sådan bruger du PEA med hamp:

Smerter, Led problemer og Søvnbesvær

Start med 1 tablet 2-3 gange dagligt. Hos mange giver dette en fantastisk effekt. Prøv dig frem og find den bedste dosering for dig. Normal dosering kan variere fra 1-5 tabletter pr. gang. Uanset mængde behøver du ikke bekymre dig om, at blive døsigt eller afhængigt på nogen måde. 😊

Led problemer

PEA med hamp er super god for alle typer led gener. Den dæmper smerterne, giver ro i kroppen, mens den smører alle de celler, som trænger til hjælp og reparerer på en måde, som du ikke havde troet muligt. Uanset hvilken slags led problemer du har, er PEA med hamp et fantastisk produkt til dig! 😊



Nyhed!

Simpelthen fantastisk!

PEA med hamp er helt ufarligt og ikke vanedannende!

Hamp er i familie med cannabis (hash og marijuana) men er en helt anden plante og olien fra frøene indeholder ikke nogen af de omdiskuterede stoffer fra cannabis. Denne høj kvalitets hampefrø-olie virker blot let beroligende og er ikke vanedannende på nogen måde og du behøver ikke bekymre dig om bivirkninger, som ved anden medicin. ShopVitals PEA med hamp er sundt for vores krop og indeholder ingen kontroversielle tilsætningsstoffer.

Effekten er utrolig god og man oplever ingen form for sløvhed når man bruger det. Giver blot en rolig følelse med mindre smerter og mindre uro. Dette fantastiske naturprodukt er lovlig i EU. Det kan anvendes af alle, uanset om du er vegetar/veganer eller bruger anden medicin og det påvirker ikke virkningen deraf.

Fantastisk!

Dæmper smerte!

Forbedrer søvnen!

Beroliger kroppen!

Styrker leddene



Virker fantastisk godt - helt naturligt og effektivt naturprodukt mod smerter!

25 - 50% rabat lige nu

Du vil med garanti ikke fortryde det, hvis du prøver PEA med hamp.

Da PEA med hamp er nyt i Danmark, har vi bestemt os for at give dig et ekstra godt tilbud lige nu.

Tilbud nu!

1 bøsse koster kr. 223,-

25% rabat

3 bøsseter koster kr. 581,- (193,7 / bøsse)

35% rabat

5 bøsseter koster kr. 745,- (149,- / bøsse)

50% rabat

Forsendelses omk. tillægges kr. 49,-

**Lynbestilling på www.shopvital.dk
eller bestil på ordre tlf.: 77 34 77 28**

Der tages forbehold for trykfejl og udsolgt vare.

... PAPIRSILHOUETTER AF DEN **FINESTE** SLAGS

Papir har præget Bit Vejles liv lige fra klip, der blev gemt under gulvtæppet, til museet ved Vesterhavet.

"Når nu min verden bliver kold og forladt finder jeg trøst i min kæreste skat klipper motiver med drømme og saks papirsilhouetter af den fineste slags."

Første vers i Kim Larsens sang "Papirklip" kunne være skrevet om 62-årige Bit Vejle – stifter af Museum for Papirkunst i Blokhus:

Det var nemlig papirklip, der gav hendes liv nyt liv, efter hun i 2006 var blevet syg med ME – en alvorlig og kronisk neurologisk sygdom, der bl.a. rammer både nerve-, immun- og hormonsystem og medfører smerter og total og livsødelæggende udmattelse.

Da hun fik en smule kræfter tilbage, fandt Bit Vejle igen sin mors broderisaks frem.

"Jeg har altid fundet ro og hvile ved at klippe og havde heldigvis kræfter til at bruge saksen", fortæller hun.

Fra juleklip til billeder i papir

Som mange andre klippede hun som barn gækkebreve, små juleengle og julehjerter til flet.

"Jeg startede med disse klassiske klip, men modsat de fleste, stoppede jeg aldrig, og det har så udviklet sig efterhånden", konstaterer Bit Vejle – uden at overdrive.

Første gang, papir og saks skelsættende skar vej ind i hendes liv, var, da hun som 16-årig pige fra Jammerbugt Kommune så en mand, der sad og klippede billeder i papir i Tivoli.

"Det var jo et lille kunstværk, han skabte", siger hun om oplevelsen, der førte til, at hun tog hjem, snuppede sin mors gamle broderisaks og siden har klippet i papir hver eneste dag.

Gemt under gulvtæpper

Klippene blev gemt under gulvtæp-

perne i hjemmet – ikke kun, mens hun boede hjemme, men også siden, da hun blev voksen, gift og fik børn.

Dels fordi det var en underlig hobby at have: "Det var jo lidt på linje med at samle på frimærker. Det taler man altså ikke højt om."

Dels af praktiske årsager:

"Papiret bliver krøllet, når man laver store arbejder, men klippene bliver fladtrykte, når de pakket ind i papirark ligger under gulvtæppet."

Stort i mange sammenhænge

Foruden "saks" er "stort" et gennemgående ord for Bit Vejles virke inden for "psaligrafi" – der direkte oversat fra græsk betyder at male/tegne med saks:

I Norge, hvor hun boede i 30 år, har hun en stor rulle med 10.000 meter – 10 kilometer – papir, som hun henter af, når hun har brug for materialet til sine kunstværker.

Det største værk, hun har lavet, er fem meter langt og 1,2 meter bredt. Et



GODE RÅD TIL PAPIRKLIP

Der kræver øvelse, tålmodighed, ihærdighed – og en god saks – at lave papirklip i det format, Bit Vejle gør det. Men mindre kan jo også gøre det.

Men som med alt andet, skal værktøjet være i orden, så man skal bruge en god saks, siger Bit Vejle: "Den skal have en spids, så man kan stikke hul igennem papiret. Det kan man ikke med en but-næset saks. Og så skal den være skarp."

Bit Vejles bedstemor gav hende et råd, som hun altid har fulgt, og i de foreløbig 46 år, hun har klippet, har hendes saks kun skullet slibes én gang: "Alle sakse har en lille skrue. Den side skal holdes ind mod hjertet, så sliber saksen sig af sig selv.

Sidste gode råd er aldrig at bruge sin papirsaks til andet end papir.

Som 16-årig snuppede Bit Vejle sin mors gamle broderisaks.

Her, 46 år senere, er det stadig den, hun bruger til sine kunstværker.

(Foto: Adam Grønne)

andet er tre meter højt og 2,5 meter bredt.

Det har taget hende et års tid at skabe hver af de store værker, der hver især vurderes til omkring én million kroner.

Og nej, der er ikke lappet med lim eller tape noget sted, for papiret går ikke i stykker for hende undervejs, uanset, hvor tynde strimlerne i klippene bliver:

”Jeg ved nøjagtig, hvordan jeg skal håndtere saksen, og hvad papiret kan holde til”, konstaterer Bit Vejle, der her 46 år senere stadig kun bruger mors broderisaks.

Afsløret af ”snefnug”

At Bit Vejle fik papirklip på højeste niveau som udvej fra sin sygdom, skyldtes en ren tilfældighed.

Mens hun var sygemeldt, kom en kollega på uventet sygebesøg og opdagede de mange ”snefnug” af afskær af papir, der lå omkring hende. Hun måtte derfor vise ham deres oprindelse: papirklippenne, der lå under gulvtæppet. Han blev så fascineret, at han kontaktede det norske kunstindustrimuseum, og kun et år senere havde Bit Vejle sin debutudstilling.

”Publikums respons sagde mig, at her var en niche, hvor jeg med mine begrænsede ressourcer kunne bidrage til samfundet på en ny måde”, fortæller

hun, der siden har udstillet verden over.

I dag kan besøgende forundres og fascineres af meterlange og meterhøje papirklip på museet i Blokhus, som Bit Vejle etablerede for to år siden for at slippe for anstrengende rejser til udlandet med sin hidtidige vandrestillinger.



*På Museet for Papirkunst kan publikum gå på opdagelse i de fortællinger, som Bit Vejles papirsilhouetter af den største og fineste slags byder på.
(Foto fra Museet for Papirkunst)*

*I Bit Vejles format får ordet ”papirklip” hel ny betydning.
(Foto: Marjaana Malkamaki)*

LIVETS 3. AKT

Hvad sker der med os, når vi træder ud af arbejdsmarkedet og bevæger os ud i livet på den anden side? Når vi forlader et langt virke med job, arbejdsfællesskab og løn, med fastlagte opgaver og tidsfrister og går ind i en fase, hvor vi selv skal lægge vores eget skema. Hvor vi er vores egen arbejdsgiver og selv kan bestemme, hvad vi vil lave og hvor længe. Pensionen kommer uanset hvad vi laver. Lønnen ikke længere penge, men glæde, undren og taknemmelighed – eller skuffelse, for det hænder jo også. Bogen anmeldes her af landsformand, Per K. Larsen.

Det er et spændende spørgsmål og der er mange svar. Etnologen Aske Juul Lassen fortæller i en ny bog "Livets 3. akt" om 6 menneskers overvejelser, nogle år efter de er gået på pension og giver også ideer til, hvordan man får et godt liv. Vi møder Nina, der går på opdagelsesrejse i friheden; Anne, der frygter at sygne hen; Søren, der dyrker nye sider af sig selv og sin faglighed; Karen, der ikke kan vænne sig til livet uden arbejde; Lene, der synes at livet er blevet en svær balancegang mellem pligter og fritid; Erik, der søger nye måder at eksperimentere med livet. Alle fortæller, så man ser en tydelig sammenhæng mellem det liv, de har levet og det liv, de lever nu og mærker, hvordan historierne giver inspiration til en selv.

Forfatteren fletter livshistorier og forskning. Bogen kan læses som et opgør med de aldersfordomme, som stadig hersker rundt om os. Fx at seniorer trækker sig, er skrøbelige, ikke skaber noget særligt af værdi for samfundet, er på vej til graven og kun åbner munden, når de spiser, drikker eller råber banko.

Sandheden er en helt anden, men det skal man måske selv være senior for at forstå fuldt ud. Det overrasker også, at kvinderne i bogen ser ud til at have sværere ved at finde et godt liv end mændene. Denne anmelder har en tro på, at kvinder er bedre end mænd til at organisere sociale aktiviteter og familieliv, men kvinderne i bogen ser ud til at hænge mere fast i arbejdsmarkedets normer end mændene. Kvinderne har sværere end mændene ved at finde

mening i livets 3. akt. Det er, som om de tror, at der kun er mening og nytte i aktiviteter, de fik løn for, før de blev pensionerede.

Det spørgsmål, man står tilbage med er, om pensionistens ulønnede aktiviteter kan være lige så meningsfulde og samfundsnyttige, som det lønnede arbejde på arbejdsmarkedet?

Det er en rigtig god bog at læse i en tid, hvor så meget er gået i stå og hvor der er tid til eftertanke om det liv, vi lever.



Aske Juul Lassen: "Livets 3. akt". Forlaget Indblik 2020. Pris kr. 299,95.

Som medlem af Danske Seniorer får du 30% rabat. Brug linket her: www.shop-egolibris.dk/medlemstilbud-livets-tredje-akt (eller se www.danske-seniorer.dk/medlemsfordele/rad-og-viden)

Eller scan koden herunder og bestil bogen i dag.




Panter Rejser

Oplevelser i fællesskab
Natur . Kultur . Byferie . Musik

Gratis "Corona" afbestilling indtil 8 uger før afrejse

18/5 Nordjylland	4.249,-
Skagen, Læsø og Nordsøakvariet	
13/6 De 3 lande	4.999,-
Grænselandet Belgien, Holland, Tyskland	
1/9 Harzen - Hahnenklee	3.750,-
Bjergtagende Harzen "all inclusive mini"	
7/6 Gotland, 5 dg	5.899,-
Fascinerende natur og oplevelsesrejse	
28/5 Nordkap - Lofoten, 15 dg	15.499,-
Norden rundt på 15 dage. Også 25.6	
1/7 André Reiu Open Air, 4 dg	3.799,-
Open Air i Maastricht 2021. Også 9.7	
11/9 Jersey, Sydengland, Normandiet	9.499,-
Historiske vingesus på begge sider af kanalen	
?? Cirkusrevyen - Ulf's finale, 2 dg	1.895,-
(19 afgange i 2021)	

Vi skræddersyer gerne jeres næste grupperejse!
Rejser for grupper er vores speciale.

Rejsebeskrivelse og bestilling på PanterRejser.dk eller tlf. 7585 7333



Masser af plads mellem Vesterhav og Vadehav. Kommandørgården på Rømø - Hotel & Camping

På din køretur over dæmningen til Rømø kan du nyde en helt unik udsigt over verdensnaturarv Vadehavet. Mod vest bruser Vesterhavets bølger op på en af Europas bredeste strande. Og ja, du må faktisk køre på stranden helt til vandkanten.

I Kommandørgårdens baghave er Vadehavet. Herfra går vi ud ved lavvande og plukker østers og tilbereder dem.

- Wellness og pool
- Dark Beach tur med ravsøgning
- Østerstur med tilberedning
- Ridning på islandske heste tilpasset seniorer
- Hestevognskørsel
- Tag hunden med
- Køkken med lokale råvarer og fiskebuffet
- Tag børnebørn med til halv pris
- Hotelværelser, lejligheder eller hytter

Se vores mange forskellige ophold på hjemmesiden

- Jul og Nytårsophold
- Ørne og Østers
- Sort sol og Østers
- Ø romantik
- Weekendophold inkl. Sønderjysk kaffebord
- Rømø/Mandø og Sild ophold
- Ophold med ø rundtur på E bike eller islandsk hest
- Hytteferie med udsigt over Vadehavet
- Autocamper pladser med Vadehavsudsigt



Medlemmer af Danske Seniorer får 10% rabat på standard priser undtagen i højsæsonen. Ved Corona relaterede forhindringer kan opholdet flyttes.



Tilmeld dig vores nyhedsbrev i dag og deltag i lodtrækning om årets julegave og få hotellets bedste deal hver måned.

www.kommandoergaarden.dk

tlf 74755122

DANSKE SENIORER ER EKSPERTER I DANMARK!



Der findes en stor del kompetente mennesker i Danmark, der er professionelle sprog- og kulturlærere, uden at de nødvendigvis selv er opmærksomme på det.

Tænk over det – hvem har igennem hele deres liv talt dansk? Hvem har levet i den danske kultur fra barnsben? Og hvem har den erfarede ekspertise til at forklare, hvorfor Matador både er en serie alle elsker, et spil man altid bliver uvenner over, og en pose slik, hvor der oftest er en tredjedel efterladt? Kort sagt, hvem besidder den største ressource til at lære fra sig om Danmark?

Hvis du har gættet på danske seniorer, så har du gættet rigtigt!

Karl-Henrik Jensen fra Holstebro er et levende eksempel på dette. Den 77-årige pensionist har igennem det sidste lille års tid mødtes fast med Fadi Faye Altal på 43 år. Der er 34 år imellem dem, en halv jordklode i forskel fra deres fødesteder på hhv. Sjælland og i Syrien, og som regel rigeligt med forskellige udgangspunkter, der tilsammen giver grobund til interessante samtaler, så tiden flyver afsted.

Og deres samtaler skal foregå på dansk.

De har mødt hinanden igennem projektet "Frivillighed til ALLE ældre", som Danske Seniorer og den socialøkonomiske virksomhed Elderlearn har søsat med støtte fra Nordea-fonden.

Her kan ældre danskere blive sat i kontakt med udlændinge, der kan tale basalt dansk, og hjælpe dem med alt fra at udtale "rødgrød med fløde" til at lære hvilken slags garniture, der skal ovenpå forskelligt smørrebrød. Kort sagt at blive bedre til at gebærde sig i Danmark.

Karl-Henrik og Fadi insisterer på, at de har været heldige med deres match. Karl-Henrik fastslår: "Allerede fra fem minutter inde i vores møde er kemien der, og så kører det bare".

Karl-Henrik tilmeldte sig ikke, fordi han manglede noget at lave. Han tilmeldte sig projektet, fordi han vid-

ste, at han ville kunne gøre gavn for et andet menneske. Og det er Fadi Faye bestemt enig i: "Jeg lærer nye ord, hver gang vi mødes. Specielt den danske historie er Karl-Henrik god til at fortælle om".

Karl-Henrik kan også bevidne Fadis positive udvikling. Han ser den uge for uge, når de mødes hjemme i Karl-Henriks hyggelige stue til kaffe, kanelkage, og diskussioner om livet og verdenen. Fadi knokler på, fordi han gerne vil arbejde som social- og sundhedshjælper, og så skal han kunne tale flydende dansk. Da Karl-Henrik bliver spurgt om, hvad han får ud af at være frivillig i projektet, siger han: "Det giver mig en følelse af, at jeg hjælper ham med at forstå Danmark og danskerne". Det kan vi kun give Karl-Henrik ret i, og vi ønsker de to mange hyggelige og lærerige stunder fremover.

Hvis du har lyst til at være en del af "Frivillighed til ALLE ældre", kan du udfylde en profil på www.elderlearn.dk eller kontakte os på 60 56 06 53.



VI HJÆLPER HINANDEN

Kom og oplev **Stig Rossen** som den folkekære sanger her:

Nørregade Teatret, Maribo
søndag 16. maj 2021
kl. 15. Billetter: 195 kr.
(ikke-medl.: 245 kr.) på
www.noerregadeteatret.
dk og i Vinhuset, Torvet,
Maribo, tlf. 54 78 02 90.

Alsion, Sønderborg søndag
13. juni 2021 kl. 15.
Billetter: 195 kr. på
www.billetten.dk.
Frokostplatte kan tilkøbes.

Glassalen i Tivoli mandag
14. juni 2021 kl. 11.
Billetter: 195 kr. på
www.billetten.dk.

**Aakirkeby-Hallerne,
Bornholm** tirsdag
15. juni 2021 kl. 19.
Billetter: 195 kr.
(ikke-medl.: 245 kr.)
på www.billetten.dk.
Buffet kan tilkøbes.

Aarhus Rådhus onsdag 16.
juni 2021 kl. 19. Billetter:
195 kr. på www.billetten.dk.

**Idrætscenter Vendsyssel,
Vrå** lørdag 19. juni 2021
kl. 19. Billetter: 195 kr.
på www.billetten.dk.
Buffet kan tilkøbes.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

En hyldest til John Mogensen

ALLE
BILLETPRISER
ER EKSKL.
GEBYR

.....
"Så længe jeg lever" - "Nina, kære Nina" - "Der er noget galt i Danmark"
... der bliver nok at synge med på og masser af god stemning, når vi i 2021 tager på
turne med Stig Rossens vidunderlige hyldest til John Mogensen.
.....

For yderligere info: www.danske-seniorer.dk / tlf. 35 37 24 22.

FREMTIDSFULDMAGT

– HVIS DU VIL BESTEMME, HVEM DER SKAL BESTEMME FOR DIG, HVIS DU IKKE SELV KAN LÆNGERE

Siden 2017 har det været muligt at oprette en såkaldt fremtidsfuldmagt. Med en fremtidsfuldmagt bestemmer du selv, hvem der skal varetage dine personlige og økonomiske forhold, hvis du på et tidspunkt bliver ramt af sygdom eller en ulykke, der gør, at du ikke længere selv kan. På den måde sikrer du, at dine nærmeste kan handle hurtigt og let på dine vegne. Alternativet kan være, at man er nødt til at umyndiggøre dig.



Er du gift, er det typisk en god idé, at I opretter en gensidig fremtidsfuldmagt.

Du kan give fuldmagt til flere i forening, og du kan bestemme, at fx din ægtefælle skal have fuldmagten, men sådan at fx jeres børn i stedet skal indtræde som fuldmægtig, hvis din ægtefælle i mellemtiden er gået bort.

Det er vigtigt, at du overvejer, hvor vidtrækkende fuldmagten skal være.

Det skal fremgå klart, hvad fuldmægtigen må tage stilling til på dine vegne. Der er der brede rammer for, men det typiske er økonomiske forhold som køb og salg af bolig, omlægning af lån og forskellige dispositioner i forhold til banken og personlige forhold som flytning til eller skift af plejehjem, ansøgning om offentlige ydelser og bestilling af medicin.

Fremtidsfuldmagten skal udfærdiges skriftligt, indføres i Fremtidsfuldmagtsregistret via tinglysning.dk og derefter underskrives med NemID. Senest 6 måneder senere skal du eller I vedstå underskriften for en notar (skifteretten). Notaren skal sikre sig, at du er i stand til at handle fornuftsmæssigt – ellers er det jo allerede for sent at oprette fuldmagten.

Fremtidsfuldmagten vil kun kunne anvendes af den eller dem, der er indsat, hvis Familieretshuset vurderer, at du ikke længere er i stand til at varetage dine egne interesser. Dine pårørende skal således kontakte Familieretshuset, hvis de skønner, at det er kommet dertil med dig. Det koster et gebyr.

Mange vil mene, at en fremtidsfuldmagt er et så vigtigt dokument, at man ikke bør oprette det uden kyndig juridisk hjælp. Det er et relativt simpelt dokument, men meget kan glemmes eller gå galt. Advokater har uddannelsen, de er ansvarsforsikrede, og de står til ansvar over for advokatmyndighederne.

Det giver ofte god mening at få oprettet fremtidsfuldmagt og testamente samtidig.



UNIVERS ADVOKATER

www.universadvokater.dk

Advokat Christina Kirk (ckm@universadvokater.dk, tlf. 89 34 35 19) og advokatfuldmægtig Simone Glavind (sg@universadvokater.dk, tlf. 89 34 35 07) arbejder begge med de emner, der behandles i JURA FOR SENIORER, og rådgiver og bistår gerne. Det koster aldrig noget, før du har fået og accepteret en pris.



Vil du bo til leje i et nyt, hyggeligt seniorfællesskab?



Agorahaverne er en række bæredygtige, seniorvenlige boligfællesskaber, hvor du har 1.500 m² overdækket, fælles atriumhave lige udenfor din hoveddør. Her handler det om at leve livet – i et fællesskab, der giver både frihed og livskvalitet i hverdagen.

Flyt ind nu

I Ibihaven i Slagelse er der ledige boliger til indflytning allerede nu. Ring og book en tid til fremvisning hos home i Slagelse på telefon 58 50 21 10. Eller se mere på www.ibihaven.dk.

Ibihaven

Ring til home Slagelse: 58 50 21 10. Eller se mere på www.ibihaven.dk

VI KÅRER DANMARKS BEDSTE PLEJEHJEM

Medierne har i år været fulde af nyheder om ældre, der behandles elendigt på danske plejehjem. Det er helt uacceptabelt. Men det har også været forkert at overse alle de gode plejehjem i debatten. For de findes. Vi har nu sat os for at bede jer medlemmer udpege Danmarks bedste plejehjem. Vi tror, vi ender med at finde 5 – det kan også blive 8 eller 10, hvis I argumenterer for det.

Vores håb er, at jeres bidrag kan samles til en lang række råd til kommuner, pensionskasser, organisationer, der driver plejehjem.

I de kommende udgaver af SeniorBladet bringer vi artikler om forskellige plejehjem, som vi selv kender godt, og er glade for.

Sideløbende spørger vi dig, hvad der skal til, for at du – hvis det skulle blive nødvendigt – vil have lyst til at bo din sidste tid på et plejehjem. Hvad er det præcist, der gør et plejehjem godt. Er det de fysiske rammer? Hverdagen? Ledelsen? Medarbejderne? En god økonomi på plejehjemmet? Andet?

Vi vil i de kommende måneder sende spørgeskemaer ud til alle, som har givet os deres mailadresser. Så modtager du ikke allerede med jævne mellemrum mail fra os, så send os din mail på medlemsservice@danske-seniorer.dk – skriv mailadresse i emnefeltet, så du også kan være med til at kåre Danmarks bedste plejehjem.

Du kan også være med, selvom du ikke har mail: Send dine tanker til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N, mærk brevet "Danmarks bedste plejehjem".



På Hesselvang deltager beboerne, her 91-årige Hilda, i det daglige arbejde – også i bærhøsten.

DEN GODE HISTORIE

På vores hjemmeside www.danske-seniorer.dk/ seniorbladet kan du allerede nu læse de spændende interviews med Friplejehjemmet Hesselunds leder, medarbejdere og næstformand.

Læs også om, hvad der gør det så populært, hvem kan få lov til at bo her og meget mere om, hvordan der bliver råd til de mange aktiviteter.

VI GIVER IKKE OP!

Skrappe(re) restriktioner på det faste mødested er en kæp i hjulet for Hornslet Seniorer, der ellers er klar med afstand, sprit-ansvarlig og aktiviteter for små grupper.

Jette Christensen er formand for Hornslet Seniorer, der tit og ofte kan samle 50 seniorer til hyggelige og opbyggelige aktiviteter. Især for medlemmer – både enlige og par, der nu savner andres selskab.

Coronaen kom på tværs, men ikke mere end, at bestyrelsen hurtigt fik indrettet sig med opdeling af foreningens aktiviteter i små hold og grupper med behørig indbyrdes afstand, så alle trygt kan deltage. Foreningen har udnævnt en "sprit-ansvarlig", mens en anden holder skarpt øje med, at alt er rent både før og efter brug.

Så er et bare så ærgerligt, at lokale restriktioner er strammere end de officielle. "Vi skal overholde retningslinjerne, men hvorfor skal de være strammere her", siger Jette Christensen. "Folk vil jo gerne passe på sig selv", siger hun. Og at det virker her i foreningen er jo bevist

ved, at foreningen var på Sommerpakke-tur med 100 deltagere, sprit og ansigtsmasker "og ikke én er blevet syg!".

Det ærgrer hende, at det gøres så besværligt at tilbyde samvær og aktiviteter til især dem, der ikke ser andre. Derfor gjorde hun som flere og flere seniorforenings-formænd: hun satte sig til tasterne og skrev et indlæg i Syddjurs' lokale avis.

Nu venter hun spændt på de politiske reaktionerne. De lader vente på sig, fortalte hun i slutningen af november. Til gengæld får hun og foreningen stor opbakning fra almindelige mennesker.

Og hun giver ikke op! "For alle skal have mulighed for at se nogen og hygge sig med andre", siger hun.

Indtil da og til der igen må spilles kort, drikkes kaffe m.m. på foreningens faste mødested, tager bestyrelsen en ekstra tørn og deler aktiviteter op i mindre hold. Og alle steder "står vi klar med spritten", siger hun. Du kan læse hele opråbet på <https://syddjurs.lokalavisen.dk/> – søg på Hornslet Seniorer.

Adresseavisen

Opråb til politikerne - det går ikke, det her

Af Jette Christensen, formand, Hornslet Seniorer:

DEBAT "Kære politikere i Syddjurs Kommune hjælp os med ikke har en chance for at holde noget i gang på Aktivitetscenter Rosengården. Det burde være meget enkelt i disse corona-tider at holde døren lukket/



VI ER MERE VACCINEVILLIGE

Flere end sidste år vil have et stik mod alm. influenza – og kommer den en vaccine mod Coronavirus, vil 4 ud af fem sige ja tak.

Influenza er en alvorlig sygdom, især for svækkede personer som fx seniorer med kroniske sygdomme. Alle over 65 år og kronisk syge personer kan få vaccinen gratis. I november satte vi os for at undersøge vores seniorers holdning til influenza-vaccine. Svarene viser, at de generelt er velinformede om influenza og om vaccinen, som de også generelt er trygge ved; så trygge faktisk, at flere 8 ud af 10 lader sig vaccinere i år (sidste år var det færre 7 af 10).

Vores medlemmer vurderer også, at vaccinen både giver god beskyttelse, har få eller ingen bivirkninger. Alle oplever, at de kan få den i nærområdet.

Når det kommer til vaccine mod Coronavirus vil fire ud af fem lade sig vaccinere, mens kun 3 ud af 10 siger nej tak. Resten ved ikke.

Fra analysen

"Tror influenza vaccine normalt hjælper, men undertiden kommer der andre

typer influenza end forventet, og så virker vaccinen ikke."

Om analysen

Vi sendte spørgeskema ud til 5.432 mailadresser og fik 2.155 svar.

70% af svarene kom fra kvinder. Flest respondenter er mellem 65 og 74 år, næst flest mellem 75 og 84 år. Svarene kommer fra hele landet og fra alle egne, den største andel (ca. 30%) dog fra de 5 største byer i Danmark.

Du kan læse hele undersøgelsen på danske-seniorer.dk

DU KOM MED ALT DET, DER VAR DIG

Tisvilde
HØJSKOLE
50+

I Jens Rosendals kærlighedssang "Du kom med alt det der var dig" (Højskolesangbogen, nr. 453), finder jeg mange paralleller til de ønsker, vi har om en god og sikker fremtid midt i denne Corona-tid.

Vi er nu i efteråret med alle årstidens smukke farver, og denne tid skal vi nyde. Når jul og nytår er vel overstået, vil vi snart længes efter foråret. I Jens Rosendals digt fremkommer så mange kærlighedserklæringer til livet og til kærligheden selv, at man opløftes og oplever en lykkefølelse, fordi digtet er så smukt. Denne energi skal vi bruge til at se lyst på fremtiden og glæde os over, at vi er til. Vi er heldigvis godt stil-

let i Danmark og skal nok komme igennem krisen, hvis vi alle er vedholdende og ikke taber modet. Giv noget af din optimisme videre til en, der trænger til lidt opmuntring. Det vil varme.

Hvis du har lyst til at komme op i varmen, så se her:

Vinterferie for voksne fra 22. til 26. februar med forfatter Anne Knudsen og journalist Steen Walgreen-Voight som kursusledere. En uge med spænden-

de foredrag, markante personligheder, fællessang, morgengymnastik, spadsereture, gode snakke og dejlig mad – og forfatterne til nogle af efterårets spændende bøger om bl.a. Winston Churchill og den danske juraprofessor Eva Smith.

Besøg vores hjemmeside

Se fuldt program og meget mere på www.tisvildehoejskole.dk. I ønskes en glædelig jul samt et godt nytår.

Obs! Klubber og foreninger kan kontakte Tisvilde Højskole og få tilsendt vores spændende program for 2021 til uddeling. tisvildehoejskole@gmail.com.

Start 2021 på højskole i smukke og trygge omgivelser

Rude Strand Højskole tilbyder 63 forskellige ugekurser i 2021. Prøv for eksempel:

VITAMINER I VINTERMØRKET • 5.-9.1. • Pris: 3.850,-
Livsoplysende foredrag og soloppgange over Kattegat.

KUNSTENS NØDVENDIGHED • 1.-6.2. • pris: 4.850,-
Spændende personligheder og kunstforståelse.

VINTERDAGE VED VANDET • 15.-20.2. • Pris: 4.350,- *
Gode foredrag, fællessang og Rude Strand i vintertøjet.

NYHEDER HÅB OG HANDLING • 21.-27.2. • Pris: 4.750,-
Livsglæde, oplysning og levende debatter.

BIG BAND OG HØJSKOLE • 1.-6.3. • Pris: 4.450,-
Vi spiller klassikerne inden for jazz, swing og funk.

KOR OG HØJSKOLE • 1.-6.3. • Pris: 4.450,-
Kom og syng i kor med én, to, tre eller fire stemmer.

* kun dobbeltværelser tilbage

RABAT
Kr. 400,- ved
enkeltværelse uden
havudsigt eller ved
indkvartering i delt
dobbeltværelse

Se alle vores
2021-kurser og rekvirer
vores katalog på:
rudestrandhojskole.dk
Eller ring til os på kontoret,
Tlf. 86 55 89 44
så finder vi et kursus, der
passer lige til dig.

RUDE STRAND
HØJSKOLE
FOR SENIORER

Kystvejen 114, 8300 Odder
Tlf. 86 55 89 44
info@rudestrandhojskole.dk



AKTIVITETSKALENDER REGION HOVEDSTADEN



KOMMENDE INDLEVERINGSFRISTER

Fremover indsendes stof til kalenderen til midt@danske-seniorer.dk helst som word eller en pdf (undlad venligst scan og foto). Stof til kalenderen afleveres senest kl. 12

Blad	Afliveringsfrist	Udgivelsesdato
SeniorBladet nr. 1/2021	14. december 2020	Uge 7 – 16.-19. februar
SeniorBladet nr. 2/2021	25. februar 2021	Uge 16 – 20.-23. april
SeniorBladet nr. 3/2021	29. april 2021	Uge 23 – 8.-11. juni
SeniorBladet nr. 4/2021	18. juni 2021	Uge 34 – 24.-27. august
SeniorBladet nr. 5/2021	3. september 2021	Uge 40 – 5.-8. oktober
SeniorBladet nr. 6/2021	14. oktober 2021	Uge 48 – 2.-7. december

OM KALENDEREN:

Alle medlemsforeninger kan få gratis omtale af aktiviteter, udflugter m.m.

OBS: "Medlemspris" gælder den enkelte forenings medlemmer. Kontakt evt. foreningen, hvis du ønsker at deltage, men ikke er medlem lokalt.

OM CORONA:

Der kan stadig forekomme aflysninger pga. corona-virus. Hold øje med din forenings hjemmeside/opslagstavle – og med www.danske-seniorer.dk

BESØG VORES HØJSKOLE



TISVILDE HØJSKOLE:
www.tisvildehoejskole.dk
Få inspiration til flere seniorhøjskoleophold på www.danske-seniorer.dk/ oplevelser

KREDS FOR PERSONLIGE MEDLEMMER

*Kredsformand Kirsten Wirth
Bernstorffsvej 71A, 1. th., 2900 Hellerup
Tlf. 22 99 16 67 - kiw.privat@mail.dk*

KREDS BORNHOLM

*Kredsformand Danny Christensen
Nørregade 42, 3770 Allinge
Tlf. 29 45 70 90 - dannys@c.dk*

ALLINGE-SANDVIG SENIORKLUB

Mødested: 1. og 3. onsdag i hver måned i Kærnehuset på Kirkeplads i Allinge – kl. 13.30, medmindre andet oplyst

Tilmelding til spisearrangementer og udflugter til Linda på tlf. 23 81 21 02

HASLE/RUTSKER PENSIONISTFORENING

Mødested: Rådhuset (Medborgerhuset), medmindre andet er oplyst - www.haslerutskerpensionistforening.dk

Onsdage i lige uger kl. 14-16: Hyggeklubben, v/ sydamerne

KNUDSKER PENSIONISTFORENING

Tilmelding til fester og udflugter: Hanne tlf. 23 45 42 85, Conni tlf. 24 22 38 42 eller mail knudskerpensionistforening@gmail.com eller via www.knudskerpensionistforening.dk

Foreningens konto: Reg. Nr. 0650 konto nr. 5467467942 – Mobilepay: 96 301

Kreativ gruppe: Kontakt Bodil Munch, tlf. 61 26 50 95, bodilmunch@emial.dk - Erna Primdal, tlf. 56 95 52 44, erna-p@outlook.dk

Malerguppe: Kontakt Erik Larsen, tlf. 56 95 94 16 ek-larsen@vip.cibercity.dk - Ruth Hansen, tlf. 23 86 82 78 RuthMarie@hotmail.dk

Whist-gruppe: Kontakt Helge Asping: tlf. 28 26 93 45 r.h.asping@hotmail.dk

Pensionistkoret: Kontakt Lita Jensen tlf. 56 95 12 63, liva11@outlook.dk

Torsdag formiddag: Pensionist koret øver.

13. december kl. 13.30: Julehygge med gløgg og æbleskiver, kaffe, kage og besøg af Pensionist koret. Kr. 40 betales ved indgangen. Tilmelding senest 6. december

KREDS HOVEDSTADEN

*Kredsformand Holger Skovkjær
Kornvej 6, 4000 Roskilde
Tlf.: 20 20 17 04 holger.skovkjaer@mail.dk*

AKTIVE ÆLDRE PÅ NØRREBRO

Vi tilbyder glad motion/samvær alle hverdage.

Klublokale: Mjølnerparken 48, st. Nørrebro

Kontakt: Kirsten Pedersen tlf. 29 92 70 44 – se vores hjemmeside

Medlemskontingent kr. 400 halvårligt

Mandag og fredag kl. 10-11.30: Gymnastik

Mandag kl. 9.30-10.45 og 11-12.15 og torsdag 9.30-10.45: Fitness

Tirsdag kl. 10-12: Stavgang

Tirsdag kl. 9.30-11: Yoga

Tirsdag kl. 11-12.15: Varmtvandsgymnastik

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

Torsdag kl. 9.30-10.30: Stolegymnastik

Fredag kl. 11-12.15: Varmvandsgymnastik

Spiseklub 1 x månedligt kl. 18

BRIGEKLUBBEN SYD-VEST

Mødested: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, medmindre andet er oplyst.

Kontaktperson: Peter Svare tlf. 51 26 64 22

Torsdage kl. 19-23: Bridge

BORDINGHUS SPILLEMÆND

Underholdningsorkestret Bordinghus Spillemand leverer musik og underholdning til jeres arrangementer. Se mere på vores hjemmeside: www.bordinghus-musik.dk

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

CITY KLUBBEN

Et mødested for pensionister og efterlønsmødtgere

Mødested: Dagmar Bio, Jernbanegade 2, København V, hvis ikke andet er oplyst.

Kontakt: cityfilmklubben@gmail.com Hjemmeside: <http://cityklubben.wordpress.com>

Onsdage kl. 10: Viser der film. Dørene åbnes kl. 9.30 – kræver medlemskab af klubben.

Medlemskort: Pris 400 kr. for 26 film.

Personligt medlemskort: kan købes i Dagmar Bio ½ time før filmstart.

Betaling kun med kontanter eller Mobile Pay 90 663

CYKELBANDEN

Tirsdage kl. 10: Vi mødes på Frederiksberg Runddel eller Vesterport St. og tager 5-toget ud til skov og strand. Vi cykler 15-20 km i moderat tempo. Oplysninger om start sted Rebecca tlf. 20 65 38 17 eller Poul tlf. 40 18 73 66.

FREDERIKSBERG SENIORKLUB OG VÆRESTED

Mødested: C. F. Richs Vej 107, kælderens – Kontaktperson: Claus Hansen tlf. 22 13 36 35

Vi hygger og spiller billard:

Mandag: kl. 13-16, **tirsdag:** kl. 10-16, **onsdag:** kl. 10-15, **torsdag:** kl. 10-14 og **fredag:** kl. 10-16

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

FILMKLUBBEN HANS OG TRINE

Hver torsdag kl. 11.15: Film i Park Bio, Østerbrogade 79 – se program, kontaktdata og alt om medlemskab og indmeldelse på <https://www.naboosterbro.dk/filmklubben-hans-trine/> (og ja, det skrives uden m)

FORENINGEN BIRKEDOMMEVEJ

Mødested: Præstelængen 1 A, 2400 København NV
Tilmelding: 22 13 87 10 – mail:fbirkedommevej@gmail.com

Mandage kl. 12.15-14: Seniorsport

Tirsdag kl. 11.30-13.15: Qi Gong

Torsdag kl. 14-16: Café m. samvær, film og foredrag

Torsdag kl. 12-13: Seniordans

Lørdag kl. 12-16: Malerklub

Særrangementer, udflugter mm: Se opslag på foreningens profil på Facebook

KANTORPARKENS PENSIONISTKLUB

Mødested: Guldaldersalen, Emdrupvej 137 kld., medmindre andet er oplyst

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

Onsdag kl. 10-13: Hobbyklubben

KARISMA SPILLERGRUPPE – SYNG MED EGNET NÆB

Spiller til bl.a. sangcafeer – med mulighed for en enkelt let dans eller to. Vi spiller klaver, violin, harmonika og tværfløjte. Se mere på <http://karismasyng-medegnetnaeb.simplesite.com>

Kontaktperson: Else Møller Andersen, tlf. 61 30 90 80, e-mail: elmoan1212@gmail.com

NABO ØSTERBRO

Mødested: Odensegade 5 og/eller Nyborggade 9. Tlf. 35 26 01 20 mellem kl. 9-15

Se: www.naboosterbro.dk

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

PENSIONISTKLUBBEN STORMLY

Mødested: Ndr. Fasanvej 81, Frederiksberg – daglig åbent kl. 9-15 (undt. lørdag)

Mandag: Stavgang, håndarbejde, EDB

Tirsdag: Stolemotion, whist, canasta

Onsdag: Bridge, hjælp til mobiltelefonen

Torsdag: Whist, kortspil

Fredag: Socialt samvær, kortspil

Søndag: Kaffe, kage, bankospil

1. torsdag i måneden: Åbent hus m/kaffe, kage, bankospil. Alle er velkomne.

SENIOR BRIDGE – BIRKEKLUBBEN

Mødested: Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N

Kontaktperson: Kari Loge tlf. 21 44 36 33

Torsdag kl. 13-17: Bridge

SENIORCENTRET SCT. JOSEPH

Mødested: Griffenfeldsgade 44, København N

Første mandag i hver måned kl. 10: Åbent hus. Kom og få en rundvisning og hør om alt det, du kan blive en del af i SeniorCentret Sct. Joseph. Se aktiviteter og månedsprogrammer på www.seniorcentret.dk.

SENIORGRUPPEN I TAT

Formand: Hans-Jørgen Møllegaard, Fjordvej 6, Hørve Lammefjord, 4534 Hørve, tlf. 59 65 75 17, mobil

40 85 75 17, hjmollegaard@gmail.com

Se hele årets arrangementsskema: www.tat.dk

SOLBJERG CYKELKLUB

Vi mødes hver tirsdag kl. 10 på Solbjerg Plads (Frederiksberg) og cykler en tur sammen. Har du lyst til at være med? Bare mød op eller kontakt formand Ingrid Nielsen på telefon 28 93 85 98 eller mail ingrid-nielsen@sol.dk

SENIORKLUBBEN VANLØSE

Mødested: Klubbens lokaler i Sundhedshuset, Indertoftens 10. st. tv, 2720 Vanløse – medmindre andet er nævnt. Web: www.seniorvan.dk.

Klubben er åben: mandag-torsdag kl. 10-16 og fredag kl. 10-15.

Tirsdag og torsdag: Varm mad kan købes og spises i klubben eller tages med hjem. Pris 40 kr.

Onsdag: Smørrebrød kan købes, pris 15 kr.

Mandag og onsdag kl. 10-11: Motionsmaskiner med fysioterapeut

Mandag og torsdag: Instruktion af motionsmaskiner

Mandag og torsdag kl. 10-13: Billard, kontakt Sten Hansen eller Geert Skatholm i klubben

Mandag kl. 12-14.30: Kortspil, Whist. Tilmelding til Rosa Nielsen

Onsdag i lige uger kl. 10-13: Syning

Håndarbejde: Tal med Lillian Jafner, Helga Hansen eller Aase Søndergaard

Onsdag kl. 10-12: IT Café. Gæster kr. 20 pr. gang.

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

Den perfekte julegaveidé!

Wallmans Dinnerparty

Hos Wallmans i Cirkusbygningen er vi godkendt til **500 personer** og "SAFE TO VISIT".

Glæd dine nærmeste med en fantastisk aften fyldt med musikalske fortolkninger, dans, crazy humor, akrobatik & en lækker 4-retters middag i trygge rammer.

Du får 25% rabat alle fredage & lørdage i januar & februar 2021!

Tilbuddet gælder til show i kategori A (nedre/øvre) + B med Wallmans menu eller Vegansk menu.

Ring på 3316 3700 eller skriv til wecare@wallmans.com og oplys koden "SBJul20" for at opnå rabatten.

Book senest den 22.12.2020. Tilbuddet kan ikke kombineres med andre tilbud, rabatter, gavekort eller bonusordninger og gælder ikke eksisterende bookinger. Priserne er eksklusiv et service- og coronagebyr på DKK 40 pr. billet.



Wallmans



Vi gir' dig smilet igen

Smil og hyggelige stunder hænger sammen og dårlige eller manglende tænder må ikke sætte en stopper for dette. Hos Tandprotetikereren har vi specialiseret os i at fremstille tandproteser med så stor præcision, at de ikke blot ligner, men også føles som naturlige tænder. Du kan med andre ord tage del i livets glæder – med et smil på læben.

TandproTetikereren

KLINIKKER PÅ SJÆLLAND:

Dianalund	Rosenvvej 11 · 58 26 40 35
Haslev	Torvet 9 · 56 31 25 26
Hillerød	Slotsgade 21 · 48 24 80 10
Hørsholm	Hovedgaden 55 C · 45 86 78 08
Kbh. Ø	Ndr. Frihavnsgade 10 · 35 38 15 51
Køge	Bjerggade 7 · 56 63 83 00
Kgs. Lyngby	Lyngby Hovedgade 47 · 45 93 31 13
Nykøbing F	Jernbanegade 19, 1. sal · 54 82 43 10
Næstved	Banegårdspladsen 1, 1. sal · 55 70 28 20
Ringsted	Møllegade 12 · 57 61 09 33
Roskilde	Algade 10, 3. sal · 46 30 70 00
Rødovre	Rødovre Centrum 1, R207 · 32 22 31 13
Slagelse	Smedegade 6, 1. sal · 58 52 22 37
Valby	Spinderigade 5, 2. sal · 38 80 31 13

Tilfredshedsgaranti • Betaling op til 5 år • ISO 9001 kvalitets-certificeret • www.tpt.dk

Freitag kl. 12.30: Banko i klubbens lokaler

KØBENHAVNS OMEGNS KREDS

*Kredsformand Werner Witttekind
Rudersdalsvej 114, 2. tv, Øverød,
2840 Holte
Tlf.: 45 41 43 15 - werner@witttekind.dk*

25. marts kl. 10: Generalforsamling 2020 i Søllerød sognegård, Søllerødvej 13, 2840, Bus 195 fra Holte St. Kl. 12 Frokostplatte (tilmelding nødvendig), kl. 13 Generalforsamling 2021. Generalforsamlingerne er åbne for alle, stemmeret har kun delegerede fra foreningerne.

20. maj: Forårstur til Herregårdsmuseet Frederiksdahl i Sverige m.m. Nærmere program udsendes til foreninger og med nyhedsbrev fra Danske Seniorer. Opsamling Holte/Lyngby St., Herlev St. og Høje Taastrup ved hovedindgang. Pris inkl. mad og entre: 450 kr., tilmelding senest 4. maj til formanden.

ANNY KLUBBEN

Mødested: Herlevgårds festsal, Herlevgårdsvej 3, Herlev medmindre andet er oplyst

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

Torsdagsklub kl. 10-11: Vi går en tur – kl. 12: stolygymnastik

Bio: hver mandag kl. 10

Bowling: på banerne i Herlev, Hørkær 1-3

BRØNDBY PENSIONISTFORENING

Mødested: Møllesalen, Brøndby Møllevvej 25, Brøndby, medmindre andet er oplyst

Formand: Jens Foghmar 24 42 89 13

CHARLOTTEKLUBBEN

Læs mere om klubben: www.charlotteklubben.dk

Hver onsdag kl. 12: Filmklubben Charlotte i Gentofte Kino. Pris for medlemskab kr. 350 pr. sæson (11 medlemsvalgte film). Gæstebillet sælges ved indgang til kr. 50.

FAGLIGE SENIORER BRØNDBY

Mødested: Kærdammen 1, kælderens, 2605 Brøndby, åbent hver torsdag 9-12 medmindre andet er oplyst

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE GENTOFTE

Mødested: Stolpehøj 150, Gentofte. Mail: kontor@idehuset-vangede.dk. Besøgstjeneste, telefonstjerner, Ide-data, Ide-video og Ide-værksted/snedker-værksted.

Hjemmeside: www.idehuset-vangede.dk

Har du lyst til at være med: Kontakt formanden på e-mail: tom.jensen@webspeed.dk, tlf. 29 67 78 46 eller 39 63 90 40. Der betales for nogle aktiviteter et mindre kontingent til bl.a. kaffekassen.

LYNGBY-TAARBÆK PENSIONISTFORENING

Mødested: Rustenborghuset, Rustenborgvej 1C, 2800 Kongens Lyngby, medmindre andet er oplyst

Søndagsfrokosterne: afholdes i Borrebakken aktivitetscenter, Caroline Amalievej 118-126, bus 182 fra Lyngby Station og holder lige ud for aktivitetscentret.

Åbningstid: 1. mandag i hver måned fra kl. 12-14

Tilmelding: Lilli Meier, tlf. 45 87 96 66 – Biagitte Meier, tlf. 20 65 99 60

SØLLERØDEGENS PENSIONISTFORENING

Mødested: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B "Backstage" i Holte (følg skiltene) eller Søllerød Sognegård, Søllerødvej 13, Holte.

Formand: Bent Kelm, Lendemosevej 3, st. 2. 2850 Nærum, tlf. 40 85 03 06 – bentkelm@gmail.com

Tilmelding: Werner Witttekind, tlf.: 45 41 43 15 – werner@witttekind.dk. Ture og udflugter skal være betalt senest 7 dage før til Danske Bank 1551 5084342.

9. december kl. 10.30: Julefrokosttur på Gerlev Kro. Julehygge og julemarked. Pris kr. 200

13. januar kl. 12.30: Nytårstræf. Søllerød Sognegård, Søllerødvej 13. Indlagt overraskelse. Pris kr. 150. Tilmelding senest 8. januar.

24. februar kl. 12.30: Frokostbanko i Storm P. afd., lokale 205. Pris: 50 kr. for 3 plader, frokost m/øl/vand og kaffe. Tilmelding senest 20. feb.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE BALLERUP

Mødested: Præstevænget 12, Ballerup, tilgængelig for kørestolsbrugere.

Hver onsdag kl. 12-15: Åben café. Mulighed for en god snak, lidt frokost mod betaling.

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE HØJE TAASTRUP

Har du lyst til at være besøgsven for en ældre borger i Høje Taastrup, bedes du ringe til Vicky Rasmussen på tlf. 61 77 75 97 for yderligere information.

KREDS NORDSJÆLLAND

*Kredsformand Anette Tinghøj Hansen
Lupinvej 4, 4050 Skibby
Tlf.: 23 30 00 42 – e-mail: aahh@mail.dk*

Kredsgeneralforsamling:

15. marts kl. 9.30: Morgenkaffe derefter kl. 10 generalforsamling på Skævinge Kro. Dagsorden iflg. vedtægter. Tilmelding af hensyn til forplejning til kredskasserer Olfert Trebbien. Mail: kreds.olfert@gmail.com eller tlf. 24 82 23 44. Pris kr. 100 inkl. varm ret.

BLISTRUP PENSIONISTFORENING

Mødested og -tid: Blistrup Medborgerhus, Helsingvej 64, Græsted kl. 13, medmindre andet er oplyst.

Kontaktpersoner: Bibi tlf. 24 23 06 14, Jytte tlf. 48 71 68 43, Arne tlf. 40 30 93 40.

JÆGERSPRIS PENSIONISTFORENING

Mødested: Kignæshallen, medmindre andet er oplyst.

Tilmelding: Kjeld Jensen tlf. 47 53 20 87 eller Rigmor Nielsen tlf. 47 53 13 75.

Arrangementer med spisning først: begynder kl. 12
8. december kl. 12: Julefrokost på Gerlev Kro. Pris kr. 200.

SJÆLLANDSKORET

Kontakt Birthe tlf. 26 24 16 21 eller Marianne tlf. 24 44 04 20, hvis du vil være med, booke os eller bare vil høre mere om vores kor for seniorer.

DANSKE SENIORER SKIBBY

Mødested og -tid: Nyvej 7b – kl. 13.30, medmindre andet er oplyst

Kontaktperson: formand Renè Køl Jensen, tlf.: 40

41 87 98.

Bankospil: 6. og 20. januar, 3. og 17. februar

27. januar: Temadag: "et glas humørpiller", et meget muntert foredrag med Aksele

10. marts: Generalforsamling

SKÆVINGE SENIORER

Mødested og -sted: Bauneparken (store sal), Ny Harløsevej 24, Skævinge, medmindre andet er oplyst – kl. 14-16.

Pris for arrangementer: 30 kr. medmindre andet er oplyst i bladet eller foreningen.

SLANGERUP SENIORER

Mødested og -sted: Aktivitetshuset Kongshøj, Kannekestræde 2C, Slangerup – onsdag kl. 14-16, medmindre andet er oplyst

Tilmelding: Ved henvendelse Aktivitetshuset Kongshøj.

Bemærk: Aktiviteter er tilegnet foreningens medlemmer, men alle seniorer og efterlønsmodtagere, primært inden for Frederikssund Kommune, er fortsat særdeles velkomne

9. december kl. 13.15-17.15: Udflugt med julefrokost i Gerlev Kro. Tilmelding 1. december kl. 10-12. Pris: 275 kr.

Banko- og lotterispil kl. 14-16: 13. og 27. januar, 24. februar, 10. marts

10. februar kl. 13-15.30: Gule ærter med tilbehør, kaffe/the med kage. Pris: 125 kr. Tilmelding 29. januar kl. 10-12.

STENLØSE-VEKSØ PENSIONISTFORENING

Mødested: HEP-Huset, Carlsbergvej 4, Stenløse, medmindre andet er oplyst – se også www.123hjemmeside.dk/Stenloese-Vekslo-pens

Tilmelding: Lene Ravn tlf. 26 63 29 00, Hanne Petersen tlf. 23 60 53 94 eller vores opslags tavle i HEP-Huset.

Bankospil kl. 18.30: 26. januar, 9. februar, 23. februar – dørene åbnes kl. 17.30

19. januar kl. 14: Generalforsamling, derefter bankospil

2. februar kl. 13: Sildebord og pakkefest

16. februar kl. 13: Fastelavnsfest og smørrebrød

ØSTBYENS PENSIONISTKLUB

Mødested og -tid: Brohusets aktivitetslokale, Østervang 103, Hillerød kl. 14-16 medmindre andet er oplyst.

Ved Bankospil: Gode gevinster samt kaffe/te/hjemmebag, mulighed for køb af øl/vand

Hver fredag: Aktiviteter

11. december: Vores julefrokost holder vi i år på Skævinge Kro, hvor vi kører med toget lige til døren.

ORGANISATIONSKONSULENT

Region Hovedstaden:
*Rikke Samssund, tlf. 35 24 00 42, mobil
51 77 79 85, rns@danske-seniorer.dk*

KOM MED!

REJSER, UDFLUGTER OG RUNDVISNINGER

REJSEHJØRNET

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



SPÆNDENDE TUR TIL SOLSKINSØEN

28.-30. maj 2021. Mødested: Valby St./Lyshøjgårdsvej kl. 10.

Tag med på en herlig tredagedstur tur til Bornholm, måske for første gang nogensinde – eller for at genopleve øen, som du besøgte på din første lejrskoletur.

Turen byder på spændende rundture på øen med en lokal guide – se fuldt program på hjemmesiden i kalenderen – eller rekvirerer det fra Rejsehjørnet.

Vi skal bo på Griffen Spa Hotel i Rønne, der ligger helt ud til Østersøen, og hvor du er velkommen til at benytte hotellets faciliteter. Turledere: Inger & Kurt Sølund. Pris: 3.750 kr. - **medlemspris: 3.450 kr.**

FYN ER FIN...

22.-24. juni 2021

Kom med på en spændende tur til dejlige Fyn, der bl.a. byder på Fynsk gastronomi og dejlig natur – og et unikt besøg og rundvisning på Tranekær Slot. I Dageløkke Havn indtager vi vores frokost – en let buffet, inden vi skal besøge Tranekær Biavlerforening.

I Svendborg besøger vi det spændende Omsorgsmuseum og hører hvorledes, det var at være fattig i Danmark, og selvfølgelig indgår en eftermiddagssejltur på Svendborgsund også i programmet. På hjemvejen lægger vi vejen forbi DSB Kursuscenter Knudshoved, hvor vi ser og hører om bygningernes fortid som isbådestation, fra dengang man skulle over Storebælt på den måde.

Og sidst, men ikke mindst byder turen på et hyggeligt gensyn med "Rottefælden", hvor vi skal opleve årets sommerrevy (tilkøb). Vi bor på det hyggelige Hotel Ærø, der ligger lige ved siden af byens færger, der sikrer forbindelserne til de Sydfynske øer.

Kontakt turledere Inger & Kurt Sølund for bestilling af fuldt program: ksoe@privat.dk

Pris: 3.670 kr. - **medlemspris: 3.395 kr.**



Vi

passer
på dig!

Vores turarrangører og værter overholder selvfølgelig sundhedsmyndighedernes krav til forholdene ombord.



TRANEDANS VED HORNBOGASJÖN

29.-31. marts 2021

Kom med på en skøn 3-dages tur til Sverige, hvor vi både skal opleve tranedans ved Hornborgasjön, på elgsafari og på slotsbesøg. Vi skal ud til tranernes overnatningssted både om eftermiddagen på første dag og tidligt om morgenen på dag 2, inden tranerne letter. På Naturcentret ved Hornborgasjön får vi historien om søens reetablering og derefter kører vi til det smukke gamle Läckö Slot, der ligger på en klippe ud i Väneren.

Bussen vil bringe os videre rundt mellem de 2 største søer i Sverige, hvor bl.a. Götakanalen, har sit store virke, med mange sluser og akvaukt. Tredje dag kører vi igen mod vest, til naturreservatet Kullen, hvor der bliver tid til at komme rundt og nyde den meget særprægede natur på egen hånd. Pris: 3.240 kr. – **medlemspris 3.090 kr.** Fuldt program fås i Rejsehjørnet.

NYBORG VOLDSPIL

27.-29. juli 2021. Afgang fra Valby Station 27. juli kl. 10

Tag med os på en herlig tur til Nyborg med Voldspil, udflugt til Als og Sønderborg og stop i Kerteminde. På første dag kører vi til Nyborg og indkvarteres på Villa Gulle og om aftenen skal vi opleve Sebastians udgave af historien om den temperamentsfulde franske musketer Cyrano de Bergerac med den lange næse.

Anden dag står der udflugt til Als og

FORÅRSTRÆF PÅ ÆRØ

23.-25. april 2021

3-dages tur til den sydfynske perle inkl. (næsten) alt. Fredag kører vi i luksusbus mod Svendborg, hvorfra vi sejler gennem det smukke sydfynske øhav til Ærø. Ombord serveres 3 stk. håndmadder m/1 øl eller vand.

Efter ankomst til Ærø kort rundtur med guide, inden vi ca. kl. 15.30 tjekker ind på dejlige hotel Ærø ved Marstal. Stor aftenbuffet kl. 18. De som har lyst, kan slutte dagen med en Vægtertur (tilkøb).

Lørdag skal vi efter morgenmad på bustur rundt og se flere spændende steder på Ærø og høre meget mere om øens historie. Tid til forskellige stop og mulighed for øl smagning (tilkøb). Frokost m/1 øl & 1 snaps. Vi er tilbage på hotellet i god tid til eftermiddagskaffe og

Ærøpandekager kl. 15.30. kl. 18 er der stor aftenbuffet på hotellet med 3 timers drikkevarer ad libitum (husets øl/vand/vin), dinnermusik, underholdning og dansemusik.

Søndag er der mulighed for et par timer på egen hånd eller at tage med bussen ud og besøge et par steder for lokal shopping, inden vi kører hjemad. På færgen fra Ærø serveres frikadeller og kartoffelsalat m/1 øl eller vand. Hjemkomst sidst på eftermiddagen/ først på aftenen.

Pris 2.925 kr. – **medlemspris 2.775 kr.** Mulighed for ekstra tilkøb til turen: enkeltværelse: 400 kr./person, Vægtertur i Ærøskøbing fredag aften 45 kr., smagningstur til Rise bryggeri 95 kr., guidet tur på Søfartsmusset 125 kr., whisky- & romsmagning 150 kr. Fuldt program fås i Rejsehjørnet.



Vi passer på dig!

Vores turarrangører og værter overholder selvfølgelig sundhedsmyndighedernes krav til forholdene ombord.

guidet tur i Sønderborg og omegn på programmet. Vi spiser aftensmad på Gulle. På hjemrejsedagen lægger vi vejen forbi Johannes Larsen museet, spiser frokost i Kerteminde, inden vi får en guide med, som vil fortælle om livet på Hindsholm. Vi forventer at være i Valby ca. kl. 18.30.

Inkluderet i prisen er alle måltider fra frokost 1. dag til og med frokost 3. dag samt billet til Voldspillet og entré til Johannes Larsen Museet.

Drikkevarer for egen regning. Ret til ændringer forbeholdes.

Pris i delt dobbeltværelse: 3.825 kr.

– **medlemspris:**

3.525 kr. Tillæg for enkeltværelse: 300 kr.

Tillæg for enkeltværelse Nyborg Strand: 700 kr. Turledere: Ninna og Hanne.



U**FLUGTER**

Billetter SKAL købes på forhånd til Danske Seniorers udflugter, da det desværre ikke er muligt at købe billet på mødestedet. Bestil billet i Rejsehjørnet på tlf.: 35 37 24 22.



BYENS BAGGÅRDE OG GEMTE KROGE

26. januar 2021 kl. 11. Mødested: Dragespringvandet på Rådhuspladsen

Vi er ude i luften og går i et roligt tempo. Vi må være maks. 20, så der er rigelig mulighed for at holde afstand og alligevel høre vor guide fortælle om de smukke baggårde med spændende historier, bl.a. om gården, hvor H. C. Andersen som 14-årig og netop ankommet fra Odense til København overnattede – og om, hvordan borgernes toiletbesøg gavnede Amagers landmænd.

Vi besøger også Admiral Gjeddes gårdhave, hvorfra mange spændende skæbner bliver levende.

Kort sagt: vi kommer bag facaderne får et kig ind i, hvad der gemmer sig i de ukendte kroge.

Byvandringens slutter med en "Corona-sikker" frokost på restaurant G på Gråbrødre torv med god afstand og masser af håndsprit.

Turleder: Anne Rovsing. Pris: 335 kr. – **medlemspris: 285 kr.**

STEVNS KLINT MM.

5. maj 2021 kl. 9-ca. 17.30. Mødested: Valby St.

Tag med på en dejlig tur til Stevns: Vi besøger og får en rundvisning på bl.a. Gjorslev Slot og oplever Stevns Klint, hvor vi bl.a. kan se de store kalkudgravninger – og Stevns Fyr, hvorfra man har en helt fantastisk udsigt over Østersøen og Klinten. Vi fortsætter til "Bøgeskoven", hvor vi spiser frokost på det



lokale traktørsted. Bagefter har vi lidt tid til at gå en tur i skoven – eller besøge den lille lokale havn.

Vi slutter turen af med et kort besøg i Højerup og den del af den gamle kirke, der endnu ikke er faldet i havet, og lægger så vejen omkring Rødvig, inden vi igen vender næsen mod København.

Turledere: Inger & Kurt Sølund. Pris: 600 kr. – **medlemspris: 535 kr.**

NYKØBING F REVYEN

10. juli kl. 8.15-ca. 20. Afgang fra Valby St.

Så er vi klar igen – til den traditionelle revytur til Nykøbing F. Og igen i år, bliver det en heldagstur med mange oplevelser. På vejen lægger vi vejen forbi Gisselfeld Slot, inden vi fra Næstved sejler på den smukke Karrebæk Fjord til Karrebæksminde. Her bydes på dejlig frokost på restaurant De Hvide Svaner.

Efter frokost kører vi til Nykøbing, hvor revyen venter os – vi glæder os til at opleve, hvad de har fundet på denne gang. Traditionen tro, så har de samlet et hold med en kæmpe erfaring inden for revygenren. Holdet er gennemmusikalsk, så der er udsigt til en revy med bid, satire og musikalitet i absolut topklasse. Og igen i år, har vi

sikret os rigtig gode pladser på teatret.

Revyen slutter ca. kl. 18, hvorefter vi sætter kursen mod København. På turen hjem nyder vi en sandwich og en forfriskning. Turledere er Inger & Kurt Sølund.

Pris: 1.200 kr. – **medlemspris: 1.150 kr.**



VANDRETURE MED DANSKE SENIORER

Turene er mellem 5 og 9 km. Vi går kl. 11. Der er ingen tilmelding. Undervejs tager vi en kort pause, hvor der vil være mulighed for at spise en medbragt klemme. HUSK endelig drikkevand. Turen koster kr. 20, som betales til turlederen ved start.



DYREHAVEN



Tirsdag 5. januar. Start og slut: Klampenborg St. Ca. 7. km (Anne).

Vi går gennem Dyrehavsbakken til Kildesø, fortsætter over Ulvedalene til Eremitageslottet. Derfra tilbage langs banelegemet til stationen.

KARLEMOSEPARKEN, KØGE NORD



Mandag 25. januar. Start og slut: Ølby St. Ca. 6. km (Bodil).

Vi går gennem Karlemoseparken og videre mod Køge Nord (røret). Herfra kører vi med bus tilbage ad den nye buslinje til Ølby.

GAMMEL KØGEGÅRD (CLARAS KIRKEGÅRD)



Tirsdag 2. februar. Start og slut: Køge St. Ca. 6. km (Bodil).

Vi går mod Åsen til Gammel Køgegård og hører lidt om Grundtvigs tilknytning til familien Carlsen. Herfra gå vi videre til Grundsvigs grav, inden vi går tilbage til Køge.

FRIHEDSMUSEET, TORDENSKJOLDS GRAV OG RÅDHUSPLADSEN



Onsdag 24. februar. Start: Østerport St. i gadeplan. Slut: Rådhuspladsen. Ca. 5. km (Anne).

Vi går ned forbi Frihedsmuseet, langs havnen til Holmens kirke, hvor vi ser Tordenskjolds grav. Turen fortsætter over Diamanten, Slots- haven, Christiansborg Slot til Vartov og Rådhus- haven.

BYTUR KØGE OG OMEGN



Onsdag 10. marts. Start og slut: Køge St. Ca. 5. km (Bodil).

Vi går mod Køge Havn og Køge Kyst - vi ser alt det nye byggeri og går videre mod stranden til Valkyrien, vinterbader- nernes nye klubhus.

LANGS ØRESUND TIL HELLERUP HAVN



Torsdag 25. marts. Start: Nordhavn St. Slut: Hellerup St. Ca. 7. km (Anne).

Fra Nordhavn St. går vi til området på

Tuborg-grunden, langs Tuborglinien til Hellerup havn, hvor vi ser parken, rosenhaven, stranden og havnen. Vi slutter af på Hellerup St.

KALKGRAVEN KARLSLUNDE



Mandag 12. april. Start og slut: Solrød St. Ca. 6. km (Bodil).

Vi mødes i gadeplan på Solrød St. og går en tur gennem centret og videre mod nord til Kalkgraven. Her går vi rundt om graven, inden vi går tilbage til stationen.

BELLAHØJ RUNDT



Tirsdag 27. april. Start og slut: Fuglebakkens St. i gadeplan. Ca. 7. km (Anne).

Vi går til Genforeningspladsen, gennem Rødkilde Park til Friluftsscenen og fortsætter langs Bellahøj husene til Brønshøjparken.

Herfra fortsætter turen forbi svømmehallen til Grøndal Multicenter og Fuglebakkens St.

Vi passer på dig!
Vores turarrangører og værter overholder selvfølgelig sundhedsmyndighedernes krav til forholdene ombord.

NØGLEN TIL DIN FRIHED

DK'S BREDESTE SORTIMENT AF EL-KABINESCOOTERE



Clima Z1

PRISER FRA
49.900

VISTE MODELLER
59.900



Clima Twister



Clima Jinma J1

- Nummerplader - godkendt til passagerer
- Må køres udenkørekort o./18 år
- Rækkevidde fra 40-200 km på en opladning
- Max. hastighed op til 30 km/t.
- Store døre gør ind- og udstigning let
- Høj kvalitet og stor komfort
- Nye modeller netop ankommet

SERVICEPAKKER - KØR OG LAD BEKYMRINGERNE BLIVE HJEMME



Climacar Service
Fuld servicepakke
Dæk, olie, viskere, vejhjælp osv.

395,-
Pr. måned



Climacar Service+
Fuld servicepakke
+gratis skift af batterier

595,-
Pr. måned

GRATIS OG UFORPLIGTENDE PRØVETUR
BOOK PÅ 69 69 00 53

Clima CAR
APS
WWW.CLIMACAR.DK

"SÅ SKAL DET VÆRE SOM MIG SELV"

Bo Schiøler skriver sange og musik. Engang var det for og om unges liv. Nu handler det om seniorernes skavanker, glæder og sorger – og han står selv i front og serverer alt sammen med både alvor og glimt i øjet.



Det er aldrig for sent at skifte spor. Det er den 75årige sanger og musiker Bo Schiøler det levende bevis på; efter næsten et halvt århundrede som manden bag Vesterbro Ungdomsgård, og 32 lp-plader og cd'er for børn og unge, tog han – efter nogle års tænkepause – skeen i den anden hånd: Nu skriver og synger han sange for seniorer.

"Jeg opdagede, at jeg hørte til blandt dem, der har færre år forude end bagude", fortæller Bo Schiøler om sine overvejelser, da han af en ven (sin producer) blev opfordret til selv at begynde at skrive sange igen og selv optræde med dem.

"Hvis jeg skulle det, så skulle det være som mig selv", siger han og tilføjer, at det for at give mening skulle handle om alt det, der bestemmer seniorers hverdag.

Ingen "feel good"-musik

Ikke noget med "feelgood"-sange! Dem er der andre, der tager sig af, men sange om de glæder og sorger, der følger med at blive ældre, om at have mere ondt i ryggen, når man vågner, end når man går i seng, om at bruge flere penge på apoteket end andre steder – men også om at tage livet som det kommer, og med en stor portion humor.

Og uden klynk – selvom vennerne siger: At blive gammel er hårdt arbejde! – leverer han med "Ynke-klynke-blues" en humoristisk kommentar til en pensionists tanker og skavanker. Bare sange fra det virkelige liv.

Sætter ord på det, alle oplever

"Jeg har bare sat ord på det, vi alle ved og oplever", siger Bo beskedent og glæder sig over, at det virker: "Især live. Dér

er der kontant afregning. Hver gang vi spiller. Og jeg elsker det!”, siger Bo, der bliver glad og varm indeni, når han ser en fod vippe i takt, ser de genkendende smil, når hans ord lander i “frugtbar jord” – og kan mærke følelsen af, at “vi er alle i samme båd”, brede sig.

Sangene handler om helt almindelige mennesker, ikke super-seniorene, der “lige” løber en maraton eller bruger weekenden i skoven på mountainbike. De er også et billede på vore dages seniorer, “men ikke hele sandheden”, siger Bo. Han møder dem alle sammen, seniorerne i overhalingsbanen og de knapt så fremadstormende – og dem, der oplever sig selv som “den lille mand”.

Og han føler sig heldig: “Det er et privilegie, at kunne komme ud at spille for sine jævnaldrende og mærke re-

sponsen: Alle har en historie, alle kan fortælle om noget, der gik godt og alle har noget at slås med”, siger han og glæder sig over, at der ofte er nogen blandt publikum, der efter koncerten deler deres historie med ham.

Syng med!

Bo Schiøler har siden sin “seniordebut” udgivet hele seks herlige cd'er, med sange fra den 3. alder – fulde af humor og realisme, fulde af gode rytmer og fede rim.

40 af sangene (inkl. noder) har han nu samlet i sangbogen *Seniorerne Synger* med forord af landsformand Per K. Larsen, noder til alle sangene og krydret med små fakta-bokse om seniorer og seniorliv.

Medlemmer af Danske Seniorer kan få sangbogen til en særlig medlemspris på kun 140 kr. (normalpris 160 kr.) + forsendelse.

Medlemsforeninger kan ved køb af min. 15 stk. opnå særpris på 120 kr./stk.

Sangbogen sælges af forlaget Underskoven.dk, og for at få rabatten skal man oplyse rabatkoden *Danske_Seniorer_Medlem* eller *Danske_Seniorer_Forening*.

Der er både humor, fest og glæde og rum til eftertænksomhed, når Bo og Skavankerne ruller sig ud.



OM BO SCHIØLER

Bo Schiøler er musiker, digter og lærer, født 29. oktober 1945 n- og bl.a. Ridder af Dannebrog.

Karriere: dramatiker og instruktør ved bl.a. Comedievognen, Fair Play, Turnus, Banden, Artibus, Masken, Vester 60 og Bådteatret. Gennem 44 år arbejde han med og for de unge på Vesterbro Ungdomsgård, som han skrev mere 150 teaterstykker og lavede 32 lp'er/cd'er med.

Anerkendelser: Bo har modtaget et hav af priser for sin indsats for de unge, bl.a. Familien Wilhelm Hansens Legat, LO's Kulturpris, "Årets Vesterbroer" og er udnævnt til ambassadør for Det Danske FN-forbunds antiracismekampagne 2001.

www.boschioler.dk

SNUP EN LYDPRØVE

Kan du ikke vente med at få dit eget eksemplar inkl. bonus-cd, kan du klikke dig in på Bo Schiølers lyd-univers på www.youtube.com og høre fx **Ynke Klynke Blues**, **Kom nærmere**, **godtfolk** eller **Gamle Idioter**, hvor Rock Nalle og Anette Klingenberg med glimt i øjet og kraftfulde stemmer synger om en forsagt generation, som arvingerne venter på skal "bli' til støv".

Du kan også scanne QR-koderne her med din smartphone og høre dem nu.



JØDEKAGER SKAL DER BARE TIL

Mange familier har en yndlings-julesmåkage, som bare skal på bordet i december, "ellers er det slet ikke rigtigt jul!" Vores direktør Katrine Lesters er jøde kager. Hvad er din?

Kan du huske dengang, man bagte "tonsvi" af småkager op til jul, så der var noget for enhver smag og enhver gæst? Nogle efter gammel familieopskrift, andre fra den nyeste bage-bog. Og mon ikke de fleste af os har en absolut favorit – en "det bliver ikke jul uden"-småkage.

Vores direktør Katrine Lester er i hvert fald helt klar i mælet, da vi spørger hende:

"Det bliver slet ikke jul uden Jødekager på bordet", fastslår Katrine, der engang satte sig for at finde den bedste opskrift og bagte og smagte sig igennem hele 10 opskrifter. "Det, jeg fandt ud af, var, at det er vigtigt, der er hakkede mandler og kanel ovenpå – og hjortetakssalt og smør i dejen!" Ikke noget med at putte margarine eller anden erstatning for smør i!

Men hvorfor hedder de jøde kager, og skal der virkelig smør i? SeniorBladet

Hjemmebagte småkager er både en skøn lille gave til én, som ikke længere selv kan bage ... og også et udmærket påskud for at besøge en, der trænger til besøg.

Jøde kagen er et eksempel på kulturudveksling. På Dansk Jødisk Museum i København kan du i december opleve et andet eksempel, nemlig miniudstillingen "Fra Channuka til jul – lysfe-ster i december."

det spurgte Dansk Jødisk Museum om begge dele. Svaret er: Ja, der skal smør i jøde kager.

Hvilken småkage må ikke mangle hos jer?

Send os dit bud og gerne opskriften på den "eneste rigtige" julesmåkage, så samler vi dem på hjemmesiden – til glæde og inspiration.

Du kan også sende os dit hyggeligste jule-bage-billede og deltage i lodtrækningen om denne skønne bagebog *Småkager* af Louisa Lorang.

Vi deler alle de gode historier og fotos på Facebook.

For at deltage skal du sende din mail til vind@danske-sneiorer.dk – skriv småkage i emnefeltet. Vi skal have din mail senest 21. december kl. 8.



Derfor hedder de Jøde kager

Både kagerne og navnet har oprindelse i de jødiske bagerier i 1700-tallet. De jødiske bagere bagte kager med eksotiske krydderier, som gav danskerne nye smagsoplevelser. Navnet "jøde kage" dækkede oprindeligt alle mulige former for krydret, jødisk bagværk, men i dag kender vi dem som sprøde småkager med kanel, sukker og hakkede mandler på toppen.

Kilde: Dansk Jødisk Museum



DEN "RIGTIGE" OPSKRIFT

Ingredienser:

5 dl hvedemel
175 g smør
1,5 dl sukker
1 æg
1 tsk. hjortetakssalt
1 æg til pensling

Krydderiblanding:

3 spsk. sukker
1 spsk. kanel
50 g hakkede mandler

Fremgangsmåde:

Smuldr smørret i melet. Tilsæt sukker, hjortetakssalt og et helt æg. Ælt alt sammen til en dej, der rulles tyndt ud. Stik runde kager ud med et glas. Læg kagerne på en bageplade med bagepapir.

Pensl kagerne med pisket æg og drys krydderiblandingen over. Bages ca. 5 min. ved 200 gr.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT



A-BILL. KR.

260,-

+ gebyr

B-BILL. KR.

235,-

+ gebyr

CIRKUSBYGNINGEN (WALLMANS)

Søndag 17. januar 2021 · kl. 15-17.30

Start året med at lade champagnen
springe i selskab med **Vibeke
Kristensen, Trine Gadeberg, Bo
Kristian Jensen, Jesper Lundgaard
og Promenadeorkesteret.**

Billetsalg starter 1. september.
Billetter købes på www.billetten.dk, tlf. 70 20 20 96
eller via www.danske-seniorer.dk.
For yderligere spørgsmål kontakt tlf. 35 37 24 22.



VI HJÆLPER HINANDEN

SE GAMLE FILM FRA DANMARK GRATIS HJEMME I DIN EGEN STUE

Det Danske Filminstitut digitaliserer en guldgrube af dokumentariske optagelser fra 1899-1995

Godt placeret i sin egen sofa, måske i selskab med børnebørnene, og med kaffe og kage, eller sodavand og popcorn inden for rækkevidde, kan man gennem en mængde filmklip opleve hverdagsliv og særlige begivenheder i hele Danmark – fra Hvide Sande til København, fra Tønder til Skagen – helt tilbage fra 1899 og frem til 1995. Også glimt af livet i Grønland, på Island og Færøerne kan man nyde synet af hjemme i sin stue. Og det er ganske gratis.

Det Danske Filminstitut arbejder nemlig på at digitalisere særligt udvalgte historiske, dokumentariske optagelser fra Filmarkivet, og foreløbig er der flere end 1.000 klip, man kan gå ind at se fra sin computer. Projektet hedder "Danmark på film".

Her er der filmklip at finde fra gamle – og knap så gamle – sportsbegivenheder, byjubilæer, kongefamiliens sommerrejser, indvielse af broer og bygninger, årstidernes gang i naturen, dramatiske hændelser som ildebrande og flyulykker – og meget, meget mere.

Her er også dokumentarfilm af bl.a. Carl Th. Dreyer, Jørgen Leth, Jørgen Roos og Henning Carlsen – og portrætfilm om bl.a. Klaus Rifbjerg, Robert Storm Petersen, Asger Jorn og Carl Nielsen.

På "Brugernes Top Ti" er i skrivende stund en ni minutter lang stumfilm fra Vester Hjermitale i Vendsyssel i 1939, men på siden, hvor filmen vises, står der oplysninger om, hvad det er, man ser. Der er også en masse filmklip med lyd og tale!

Og arbejdet med at gøre gamle film- og videooptagelser tilgængelige på

computer, er langt fra slut, der er mange flere film på vej:

"I øjeblikket er vi i gang med at digitalisere en masse film fra slutningen af 1940'erne og starten af 1950'erne, som løbende bliver lagt på", fortæller Liselotte Michelsen fra Det Danske Filminstitut.

Egn, emne eller årstal

For at finde frem til filmene, kan du søge på:

- geografi, du kan vælge en landsdel eller på et Danmarkskort klikke på knappenåle i de byer, som du er interesseret
- tema/emne – fx "Befrielsen på film", "Når lokalhistorie bliver Danmarks-historie", "De omvæltende år i Dronningens liv", "Kigger på fugle" og "Erindringsbio – for mennesker med demens"
- periode, hvor man på en tidslinje kan flytte en markør hen på et årstal, som man er særligt interesseret i.

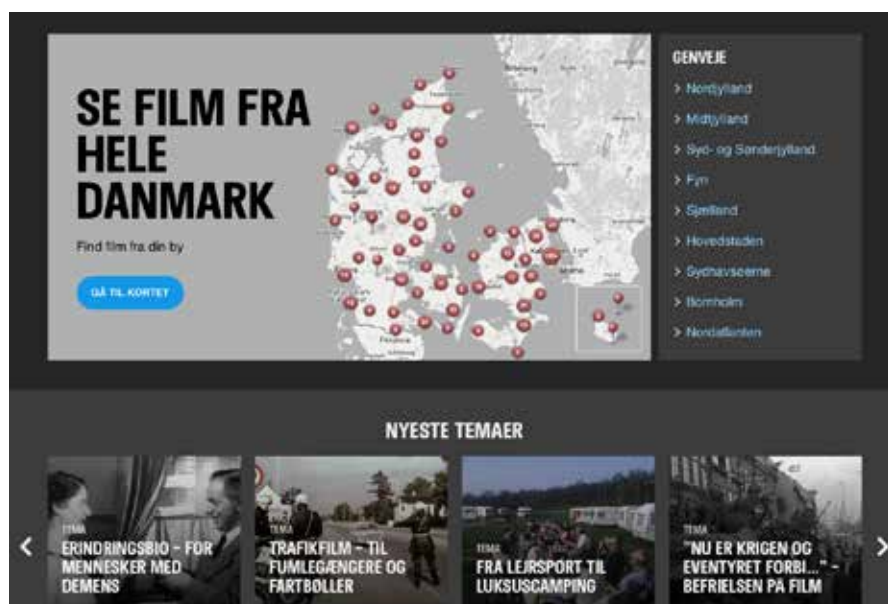
Du kan også bruge søgefeltet og indtaste dine egne søgeord, så støvsuges hele det digitaliserede arkiv for film med det ord, du søger på.

Eneste krav: en netforbindelse

"Danmark på film" er frit tilgængeligt og gratis, der skal hverken betales abonnement eller bruges log-in, og hjemmesiden fungerer på både computer, tablet og smartphone.

Det eneste, du skal bruge, er en netforbindelse, så du kan gå ind på <https://filmcentralen.dk/museum/danmark-paa-film>.

Læs mere om projekt "Danmark i film" på: <https://filmcentralen.dk/museum/danmark-paa-film/om-danmark-paa-film>



Der er flere måder at finde frem til filmklip fra det gamle (og det ikke så gamle) Danmark på "Danmark i film": Man kan både gå efter geografi, emne og et specifikt årstal – og man kan også selv foretage en søgning med ord.

DYRENES BESKYTTELSE



SÆT DIT AFTRYK FOR DYRENE

Dyr er vigtige for os mennesker. Men dyr er også afhængige af, at vi mennesker behandler dem ordentligt, uanset om dyrene er i familier, landbruget eller naturen. Ved at betænke Dyrenes Beskyttelse i dit testamente er du med til at sikre, at der altid er hjælp klar, når dyr kommer i nød, at lovgivningen tager hensyn til dyrs behov, og at der bliver skabt respekt om dyrs behov. Det har været vores opgave i 144 år, og med din hjælp vil vi også sikre det i fremtiden.

Det er gratis at lave et testamente, uanset om du vælger at betænke Dyrenes Beskyttelse med et beløb eller en andel af din arv. Du kan sagtens betænke dine nærmeste samtidig. Alle donationer kommer dyrene til gavn.

Bestil mere information på www.dyrenesbeskyttelse.dk/testamente og få en gratis huskeblok. Du kan også ringe uforpligtende til testamenterådgiver Marit Ytterdal på 33 28 70 09.



med i

Det
Gode
Testamente

detgodetestamente.dk

KLOMPELOMPES JUL

Hvis du elsker jul og du også elsker at strikke, så er denne her bog lige noget for dig.



“Klompelompes jul” af Hanne Andreassen Hjelmås & Torunn Steinsland. Oversat fra norsk af Vibeke Warthoe, Udgivet af Peoples Press.



Der findes ingen steder, man ikke lige kan strikke et par rækker, synes Rikke.

Man kan simpelthen ikke undgå at komme i julestemning, når man bladrer rundt mellem de smukke billeder af strikkede vanter, nissehuer og juletrøjer og billeder af hjemmebagte julelækkerier.

I denne her bog er der nemlig både bageopskrifter og strikkeopskrifter. Og det hele er så lækkert at se på, at tænderne løber i vand, man hører smuk julemusik for sit indre øre, og fingrene begynder at klø og bliver rastløse i opslagningsiver.

Mange af opskrifterne findes både i børne- og kvindestørrelse, og der er enkelte opskrifter til herrer også. Der er dog allerflest strikkeopskrifter til de helt små børn, så denne her bog henvender sig nok mest til småbørnsforældre, bedsteforældre til de helt små, eller andre, der har små børn at strikke til.

Bageopskrifterne er til gengæld helt sikkert for alle, der har en sød tand.

Hvis du har lidt svært ved at komme i julestemning i år, så vil denne her bog helt sikkert kunne kickstarte din indre julemand. Ho ho ho...

Anmeldt af Strikke Samssund, november 2020

MÅNEDENS Ø-DEAL

3 dage på Ærø Hotel
Danmarks eneste voksenhotel
 Ank. man-, ons- og fredag 18. til 31. januar 2021



Suppe, Steg & Is, dinnermusik samt gratis færgesoverfart med ÆrøXpressen

På dette skønne januarophold forkæles I med bl.a. klassisk dansk 3-retters gastronomi i form af "Suppe, Steg & Is" samt en 3 timers guidet bustur rundt på Ærø

Opholdet inkluderer

2 x overnatning i standardværelse • 2 x stor morgenbuffet
 • 2 x aperitif (velkomstdrink) • 2 x 3-retters aftenmenu "Suppe, Steg & Is" • 2 x dinnermusik • 1 x 3 timers guidet bustur • 1 x færebillet t/r for bil og passagerer med **ÆrøXpressen** som sejler fra Langeland til Ærø.

Pris pr. person ved 2 personer i dobbeltværelse dkk 1.595,-

Aldersgrænse min. 16 år for at gæste Ærø Hotel

Benyt annoncekoden **C50**
 og bestil direkte hos Ærø Hotel på tlf. 6253 2406



KR.
210,-
inkl. gebyr

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

Tilløkke Otto

– en hyldest til en baggårdspuma

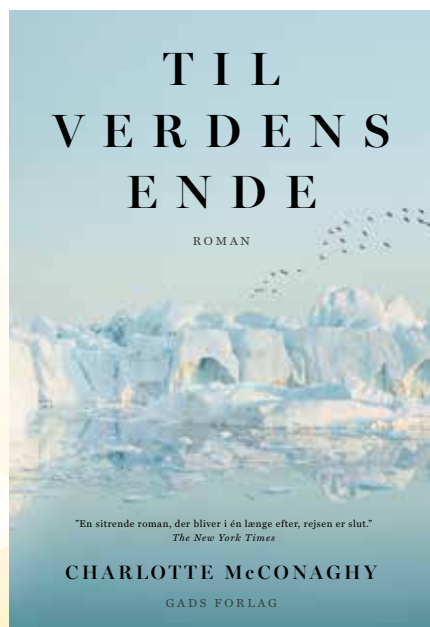
GLASSALEN I TIVOLI · Torsdag 18. februar 2021 · kl. 11-13.15

En musikalsk rejse gennem 50 år: Den alsidige og mange facetterede skuespiller og sanger **Jesper Lohmann** tegner et musikalsk portræt og træder i Pumaens fodspor ind i den **Brandenburgske** verden. Med **Mathias Grove Madsens orkester**.

Billetsalg er startet. Billetter købes på www.billetten.dk eller via www.danske-seniorer.dk. For yderligere spørgsmål kontakt tlf. 35 37 24 22.

VIND MED SENIORBLADET

Denne gang har vi en vidunderlig skæbneroman **Til verdens ende**, der udspiller sig nord for Polarcirklen, og to romaner – **Hjerteblink** og **Hjertebånd** om familie og kærlighed i mange afskygninger i gode gamle København.



Til verdens ende af Charlotte McConaghy

I den storslåede romandebut *Til verdens ende*, finder man en hjertegribende fortælling om stor kærlighed, dyb sorg og vild natur. Omdrejningspunktet er den unge videnskabskvinde Franny, der med mørke hemmeligheder og et forlist hjerte i bagagen bevæger sig ud på en skæbnesvanger rejse fra Grønland til Antarktis, da den vilde natur, som hun elsker, begynder at forsvinde. På en bar overtaler hun kaptajnen på en fiskekutter til at tage hende med ombord sammen med sit mildest talt blandede mandskab. Som Saghani sejler sydpå, begynder Frannys skibskammerater at forstå, at hun ikke har fortalt hele sandheden om sig selv.

Til verdens ende er en betagende hyldest til den vilde natur og alle dens

beboere, hvis skæbne er truet. Men først og fremmest er det en roman om, hvor langt vi vil gå for de mennesker, vi elsker.

Gads Forlag, november 2020.



Hjerteblink + Hjertebånd af Marie Louise Cornelius

I København går fem forskellige personer rundt og tumler med hver deres problematikker. Hændelser fra fortiden sætter en dominoeffekt i gang, og de fem skæbner krydser hinanden, og det vender op og ned på deres forståelse af kærlighed og familie.

Hjerteblink og *Hjertebånd* handler om kærlighed i dens mange afskyg-

ninger: 72-årige Agathe planlægger sin 38-års bryllupsdag med sin mand Erik, men i år er alt ikke, som det plejer. Bartenderen Mark er træt af sin livsstil, men kan ikke overskue at gøre noget ved det. Hans tvillingsøster Maja er en succesfuld advokat, der til gengæld føler sig usikker i sin nye rolle som kæreste og bonusmor til en stille og indadvendt teenager. Og på Café Norden sidder romantiske Mona og planlægger sit bryllup – der er bare en enkelt detalje, der mangler.

Peoples Press, oktober 2020.

Vind en af bøgerne

Alt du skal gøre, er at sende en mail eller

et postkort (eller skriv på bagsiden af en kuvert) til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 22 København N – eller til vind@danke-seniorer.dk. Mærk kortet/mailen "Bogkonkurrence – til verdens ende" eller "Bogkonkurrence – Hjerteblink".

HUSK at skrive din postadresse ... hvis du nu skulle være en af de

heldige vindere. Vi skal have dit postkort/din mail senest 20. december.

Stort tillykke til oktobers vindere

Tove fra Sønderborg "Drengen fra skoven", Mona fra Herlev "Lykken venter lige om hjørnet" og Karen fra Ryslinge "Stille kraft og virksom kærlighed".

STORE OPLEVELSER 2021

med bus og dansk rejseleder

Reservér din 2021-rejse uforpligtende og uden betaling frem til **1. marts!**
Ring 70 11 47 11 eller reserver på riisrejser.dk

Forår ved floder & bjerge

MOSEL

Hyggelig forårsrejse til den smukke og levende middelalderby Cochem. Vi bor på det dejlige Hotel Brixlade, skønt beliggende ud til Moselpromenaden. Busrejse, hotel med halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs 21/3, 25/4, 12/5, 20/6, 4/7 el. senere.

6 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, hotel, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 26/4, 12/5, 19/5, 7/6, 21/6, 5/7 el. senere.

5 dage. Fra kr. 3.495,-



Rundrejser i Norden

NORDKAP

Når du står på Nordkapklippen kl. 23.59 og betragter midnatssolen eller Lofotens enestående naturscenarie en tidlig morgen, forstår du, hvorfor denne smukke rejse gennem Norge, Sverige og Finland er noget helt specielt. Rejs 29/5, 5/6, 12/6, 19/6, 26/6, 3/7 el. 10/7.

15 dage. Fra kr. 14.795,-

VESTNORGE

Fantastisk rundrejse til mange af de smukkeste steder i Norge. Oplev bl.a. Geirangerfjorden, Ålesund, Bergen og Gudbrandsdalen. Rundrejse i bus, færgesejlsdser, gode hoteller med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 22/6 el. 10/8.

10 dage. Fra kr. 11.995,-



Ferie i Danmark

BORNHOLM

Dejlig sommer på solskinsøen Bornholm med hvide sandstrande og stejle klipper. Busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, halvpension med drikkevarer, eftermiddagskaffe, lokalguide og udflugter er inkluderet.

Masser af afgang fra maj til oktober.

6 dage. Fra kr. 3.995,-

FYN OG ÆRØ

Kom med til skønne Fyn og oplev pragtfulde steder som Egeskov, Bogense, Kerteminde, Odense og Ærø. Vi bor i Faaborg på det dejlige Hotel Faaborg Fjord. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og rejseleder er inkluderet.

Rejs 21/6, 12/7, 9/8, 23/8.

4 dage. Fra kr. 3.195,-



Langtidsferie

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

COSTA DEL SOL

Dansk rejseleder, busrejse, mange spændende udflugter og ophold med halvpension på godt hotel er inkluderet.

Rejs 28/2 el. 31/10.

25 dage. Fra kr. 10.695,-

GRÆKENLAND

Dansk rejseleder, busrejse, mange spændende udflugter og ophold med halvpension på godt hotel er inkluderet.

Rejs 28/2 el. 31/10.

25 dage. Fra kr. 11.195,-



Gratis påstigning ved 48 danske byer

riis rejser
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 7011 4711 - www.riisrejser.dk

Forbehold for trykfej og udsolgte afgang

MEDLEMSFORDELE

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



TIVOLI-ÅRSKORT OG TURPAS MED RABAT

Årskort til Tivoli København til Danske Seniorer-pris: 320 kr. – og du får det fysiske kort med uden ekstra beregning.

Turpas til hele 2021: 150 kr., du sparer spar 37%.

Rabatten får du kun, når du køber kort og turpas i Rejsehjørnet.

DEN LILLE GULE

Personlige medlemmer kan afhente den gratis på vores kontor i Griffenfeldsgade eller få den tilsendt mod fremsendelse af A5-svarkuvert, frankeret med 44 kr. til Danske Seniorer, Griffenfeldsgade 58, 2200 København N.

Medlemsforeninger har bestilt den, så er du medlem af Danske Seniorer via en lokal forening, får du den der. Forhør dig hos bestyrelsen.



20% rabat på låse, 10% på alarmer - og altid gratis sikkerhedstjek, når du oplyser medl.nr. ved bestilling på tlf. 24 77 27 17



15% rabat på undervognsbehandling.

VERDENS BEDSTE RUSTBESKYTTELSE



10% rabat på kontorartikler og kompatible blækpatroner på www.iBob.dk



VADEHAVSCENTRET

20% rabat på entré. Vis medlemskort med navn.

HOLMEGAARD VÆRK

Holmegaard Værk. Spar 10% i museumsbutikken på varer fra Kähler og Holmegaard



Ledam i Maribo giver 10% rabat på damemode, sko, støvler og lækkert tilbehør.

HOTEL SØNDERBORG STRAND

Byens Revy- og Teaterhotel

10% på dagspris på værelse/m morgenmad + gratis opgradering til udsigtsværelse.

LIVSSTILSPUDEN®

Spar 30% og mere, når du handler på www.livsstilspuden.dk: Medlemspris på stor pude: 500 kr., lille pude 350 kr. (normalpris: hhv. 800 kr. og 500 kr. + fragt).

Gratis levering ved køb af begge puder i samme bestilling. Rabatkode: DK-Senior

15% rabat på overnatning og morgenmadsbuffet. Ved booking: oplys om dit medlemskab af Danske Seniorer.



Book på telefon 62 21 17 00



Book på telefon 75 91 00 00

NØRREBRO TEATER

Medlemmer af Danske Seniorer får 15% rabat på billetter til Nørrebro Teaters egne forestillinger i sæson 2020-2021.

HOTEL VINHUSET

20% på overnatning og morgenbuffet. 25% i Restaurant Vinhuskælderen mandag til torsdag.

RESTAURANT VINHUSKÆLDEREN

KOLLEKTIVE FORDELE

Alle foreninger og klubber, der er medlems af Danske Seniorer får del i en række kollektive aftaler. Kontakt organisationskonsulenterne Annette Schiøler: 35 24 00 57 eller Rikke Samssund: 35 24 00 42.



MED EN TESTAMENTARISK GAVE KAN VI REDDE LIV

Læger uden Grænser er altid der, hvor nøden er størst. Midt i katastrofen arbejder vores læger og sygeplejersker i døgndrift for at redde liv. Men vi kan kun hjælpe, hvis vi har penge til medicin og udstyr.

Med en testamentarisk gave til Læger uden Grænser er du med til at sikre et håb og en fremtid for nødlidende børn og voksne.

Arv udgør en vigtig del af de samlede bidrag til Læger uden Grænser. Når vi modtager en testamentarisk gave, tager vi det som et udtryk for stor tillid og moralsk støtte til vores humanitære arbejde. Pengene går bl.a. til:

- Medicinsk nødhjælp ved naturkatastrofer og i flygtningelejre
- Bekæmpelse af livstruende sygdomme som malaria, tuberkulose og hiv/aids
- Mad og behandling til stærkt underernærede børn



Læger uden Grænser er fritaget for arveafgift. Hvis du har besluttet dig for at betænke Læger uden Grænser i dit testamente, kan du få gratis bistand og rådgivning til at udfærdige dit testamente hos Moltke-Leth Advokater, der på denne måde støtter Læger uden Grænser. Kontakt Vibeke Samuelsen på telefon 33 11 65 11 eller på vs@moltke-leth.dk. Alle oplysninger behandles fortroligt, og advokaten har tavshedspligt. Du kan også bestille vores arvefolder på arv@msf.dk

Læger uden Grænser · Strandlodsvej 44, 2 · 2300 København S · Tlf. 39 77 56 00 · www.msf.dk

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:

JULEKONCERT I SKT. ANDREAS KIRKEN



KR.
195,-
+ gebyr

Mandag 14. december 2020 · kl. 16-17.30

**Syng julen ind med Københavns Drengkor,
solisterne Sofie Elkjær Jensen og
Gert Henning Jensen samt musikere
fra DR Symfoniorkester**

Billetsalg er startet. Billetter købes på
www.billetten.dk eller via www.danske-seniorer.dk
For yderligere spørgsmål kontakt tlf. 35 37 24 22



VI HJÆLPER HINANDEN

På cykeltur i Danmark, hjemme i stuen

Video-cykling med 4Mvideo: Tag på tur til Amalienborg, Langelinie, Bryggen, Christianshavn, Bagsværd Sø, Dyrehaven, Skagen, Ebeltoft, Mols Bjerge, Grenå og meget mere.

Læs mere på www.4mvideo.dk



Cykel-videoerne kan kobles på din kondicykel eller pedaltræner hjemme i stuen. Sådan kan du "cykle" rundt i hele Danmark og opleve – eller genopleve skønne steder i hele landet.

Videoerne er optaget af glade cyklister forskellige steder i Danmark. 4Mvideoer kan bruges af alle, der har en helt almindelig motionscykel og en skærm (iPad eller anden tablet).

Alt du skal gøre, er at installere appen på din iPad og montere en sensor på pedalarmen. Den registrerer dit tempo og sørger for, at hastigheden i videoen passer til dit "tramp" i pedalerne.

PRØV EN GRATIS TUR

Gå ind på www.4mvideo.dk med din iPad og klik på 'Prøvetur'
eller hent appen (4Mvideo) direkte på Apple App Store eller Google Play

4Mvideo, DTU Science Park, 2800 Kgs.Lyngby. Mail: kontakt@4mvideo.dk / Web: 4mvideo.dk

KOLTURKASSEN

Billetsalg til alle vores koncerter foregår nu kun på nettet – du finder alle arrangementer på danske-seniorer.dk/kalender. Her finder du også link til billetsalg – du kan også få hjælp af vores søde frivillige Rejsehjørnet – Rejsehjørnet er åbent mandag-fredag kl. 9.30-14 – tlf. 35 37 24 22.

2021: MERE PLADS OG FÆRRE BILLETTER I SALG

2020 har været et træls år, især for alle jer, der havde glædet jer til koncerter og festligt samvær med andre seniorer, der bare er ude for at få en glad oplevelse.

Det har givet udfordringer, men vi og vores samarbejdspartnere har også fundet løsninger: vores musikere og solister har ændret deres planer for os, spillestederne har indrettet sig efter alle (Corona-)kunstens regler med god afstand mellem sæderne og spisestederne serverer portionsretten, mens vi holder øje med myndighedernes anbefalinger.

Alt det bidrager til, at vi stadig kan få gode oplevelser sammen – og lidt hver for sig. Derfor fortsætter vi også ufortrødent vores koncertprogram – dog med færre billetter i salg.

Julekoncert i Skt. Andreas Kirken spilles som planlagt

14. december kl. 16-17.30.

Vores forrygende nytårskoncert spilles 3 steder:

- 13. januar kl. 14 i Musikhuset Esbjerg (billetter: ww.mhe.dk)
- 15. januar kl. 14 i Messecenter Herning (billetter: www.mch.dk)
- 17. januar kl. 15 i Wallmans Cirkusbygningen (billetter: www.billetten.dk)

Masser af gode oplevelser at se frem til

Desuden kan du 18. februar kl. 11-13 i Glassalen i Tivoli opleve Jesper Loh-

mann i Tilløkke Otto – en skøn koncert tilegnet Otto Brandenburg med historier fra hans liv og sange fra hele hans repertoire.

I april kan du komme med Danske Seniorer til Jesper Lundgaards anmelderroste show Elvis – The King of Rock'n' Roll: det er den 14. april kl. 11 i Tivolis Glassal.

I maj og juni genoptager vi vores danmarksturne Stig Rossen hylder John Mogensen – og i september kan du opleve skønne Susanne Elmark og Stig Rossen i en skøn musical-koncert Vore Favoritter i Glassalen i Tivoli.

Julegaven til dem, der har alt

Trænger du til fest og farver, så ønsk dig koncertbilletter i julegave.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:
JULEKONCERT I SKT. ANDREAS KIRKEN
KR. 195,- + gebyr
Mandag 14. december 2020 - kl. 16-17.30
Syng julen ind med Københavns Drengkor, solisterne Sofie Elkjær Jensen og Gert Henning Jensen samt musikere fra DR Symfoniorkester

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:
ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT
A-BILL. KR. 260,- + gebyr
B-BILL. KR. 235,- + gebyr
CIRKUSBYGNINGEN (WALLMANS)
Søndag 17. januar 2021 - kl. 15-17.30
Start året med at lade champagnen springe i selskab med Vibeke Kristensen, Trine Gadeberg, Bo Kristian Jensen, Jesper Lundgaard og Promenadeorkesteret.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER:
Tilløkke Otto en hyldest til en baggårdspuma
KR. 210,- inkl. gebyr
GLASSALEN I TIVOLI - Torsdag 18. februar 2021 - kl. 11-13.15
Musikalsk rejse gennem 50 år: Den alsidige og mange-facetedede skuespiller og sanger Jesper Lohmann tegner et musikalsk portræt og træder i Pumaens fodspor ind i den Brandenburgske verden. Med Mathias Grove Madsens orkester.



ROBIN HOOD

Eventyr i Sherwood

Folketeatret og Landsturne

Hvor er det befriende at opleve en familieforestilling, hvor det er humoren, der er forestillingens fremdrift. Sådan er det med Robin Hood på Folketeatret. Her står Jesper Riefenstahl i altid strålende humor og smiler med øjnene og fyrer tåbelige vittigheder af som munken Broder Tuck, der fortæller historien om den ubekymrede superhelt i Sherwood Skovene. Og han formår at knytte tætte bånd mellem scenen og de mange teatergæster – ikke mindst børnene. Helt fantastisk som børnepublikum spiller med på en både hyggelig og morsom måde; de både hujer og råber, når der er behov

for støtte fra salen.

Årets familieeventyr Robin Hood er en velkendt og tidløs legende, der med en god portion humor og helt ny og moderne opfindsomhed, skildrer mod, viljen til at finde sig selv og evnen til at vise medfølelse og generøsitet over for dem, der er i nød.

Det er en forestilling som absolut kan anbefales, ikke mindst til vores læsere, der her får en mulighed for at tage børnebørnene med i teater til en hyggelig "bedstedag". Og da forestillingen også kommer rundt i landet på turné, er der slet ingen grund til ikke at tage denne opfordring op.

Læs hele anmeldelsen: <https://www.danske-seniorer.dk/anmelder>

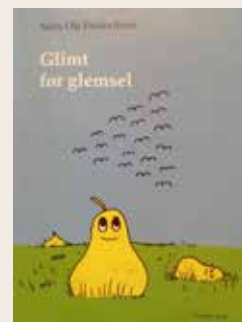
KULTUR ER ANDET OG MERE END MUSIK

"Tilbageblikket, som det kaldes, er længere end den fremtid, jeg har foran mig. I 1946 blev jeg født i det nu lukkede Horsens Tugthus. Min far var ikke indsat, men ansat. En lille, men dog væsentlig forskel."

Allerede her må man smile lidt af alt det, der venter i denne herlige lille digtsamling af Niels Ole Frederiksen - om forandringens vinde, nutiden og de tanker, der rumsterer i en +70-årig tidl. høj-skoleforstanders hoved. Glimt før glemmel er hyggelig og humoristisk stof til eftertanke og samtale.

Danske Seniorers medlemmer kan købe bogen med rabat til kun 100 kr.

(normalpris: 150) + porto: 40 kr. (fra januar: 44 kr.). Købes på www.nof46.dk



Kender du en, du synes skal med i fællesskabet? Klip ud og send ind! Porto er betalt.

Eller gå til www.danske-seniorer.dk/bliv-medlem. Vi beskytter dine data efter loven.

Jeg/vi ønsker medlemskab af Danske Seniorer. Sæt X: Enkeltperson (150 kr./år) Par (200 kr./år)

For- og efternavn: _____

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

For- og efternavn: _____

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

Adresse: _____

Postnummer: _____ By: _____

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

Jylland: Annette Schiøler tlf.: 35 24 00 57. Øvrige Danmark: Rikke Samssund: tlf.: 35 24 00 42



BILLET MRK ...



Du kan få optaget en kontaktannoncer (maks. 30 ord) under billetmærke for 100 kr. Send din annonce til:

SeniorBladet/Billetmærke

Griffenfeldsgade 58, 2200 Kbh. N
eller: billetmrk@danske-seniorer.dk

HUSK: navn, adresse og telefonnummer, så du kan få svar. De 100 kr. indbetales på konto: 5301 – 027 32 56.

Vil du svare på en annonce: skriv et lille brev, læg det i en lukket kuvert, skriv det billet-mrk., der skal modtage det, på udenpå. Læg den i en anden kuvert, adresseret til Danske Seniorer, som sender din lukkede kuvert videre til rette modtager.

Hobro-Viborg: Selv om man er fyldt 80 år, kan man jo godt ha' behov, for en rigtig god snak, oplevelser, gode middage m. tilbehør, og meget mere. Hvad vi kan finde på, - er du mand eller kvinde, så skriv til mig – bor mellem Hobro og Viborg. **Billetmrk. 4024**

Herning: Jydedamen i den tredje alder har ledt efter dig, du må være derude et sted. En rar mand med bil. Til natur

og andre givende glæder. Din alder 75-80'erne glæder mig til svar. **Billetmrk. 4023**

Stevns og Omegn: Ægtepar, primo 70'erne veluddannet, lidt sporty søger kontakt med andre par. Gå, vandre, cykle, film, teater, spise, alm. Small-talk o.m.a. **Billetmrk: 4025**

Djursland/Østjylland: Glad gut med humor, 60-70 år, søges af jævnaldrende kvinde. Ikke ryger, natur, gå- og vandreture, bøger, gerne økologisk mad m.m.m. Jeg har "villa, vovse og volvo". **Billetmrk. 4026**

Vestsjælland/Sjælland: 75 årig enke søger en god ven (ikke ryger). Er interesseret i natur, kultur, rejser, etc. Skriv hvis matcher ovennævnte. **Billetmrk: 4027**

Hillerød/Frederiksværk/Nordkysten: Mand i 80erne søger dame til hyggestunder hos dig. Så er du mellem 70-80 år vil det glæde mig at høre fra dig. **Billetmrk: 4028**

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.slagnetshistorie.dk

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N



PP Danmark, Port Payé
PostNord



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

Ny magnesium kapsel
til dine muskler

Slut med uro i benene



Modelfoto

Inge havde en frygtelig uro i sine ben hver aften når hun gik i seng. –Jeg kunne ikke finde ro nogen steder, og det forstyrrede min nattesøvn. Nu tager hun et dagligt tilskud af magnesium malate™ fra New Nordic. –Det har givet mig ro og jeg sover om natten.

Inge blev pensionist for 5 år siden. –Jeg så frem til, at skulle nyde min hverdag. Nu skulle jeg rigtig have tid til at gøre alle de ting, jeg rigtig godt kunne lide; spille kort, ordne i haven og gå lange ture langs havet, hvor vi bor.

Sov dårligt

– Al den glæde og fornøjelse ved tilværelsen, blev dog overskygget af, at jeg havde en forfærdelig uro i mine ben om natten og sov meget uroligt. Det betød, at jeg var træt om dagen og i virkelig dårligt humør.

Fik et tip om at prøve magnesium malat

–Jeg fik et tip af min nabo om, at prøve et nyt produkt der hedder magnesium malate™ med mag-

AKTUELT NU:

Bestil magnesium malate™ i dag
og få leveret direkte til døren

Klik på newnordic.dk,
matas.dk, helsam.dk eller andre
online helsebutikker.

Fås også hos Matas, Helsam og
andre helsekostbutikker

Ring tlf.: 46 33 76 00



ANNONCE

nesium-malat. Hun var meget glad for det, og tog det for sine muskler.

Nu sover jeg om natten

–Jeg er helt forandret. Jeg tager 3 kapsler om dagen, og allerede efter få dage forsvandt uroen i mine ben. Jeg vidste ikke, at jeg manglede magnesium til mine musklers normale funktion og nerverne. Jeg har det fantastisk, og jeg sover helt vidunderligt. Jeg anbefaler magnesium malate™ fra New Nordic til alle jeg hører fortælle, at de har uro i deres ben – og det er der mange i min alder der har, fortæller Inge.

* Forbruger-test.dk gav magnesium malate™ fra New Nordic en suveræn 1. plads blandt 8 magnesiumkosttilskud.

