

# SeniORientering

Nyhedsbrev FORÅR 2022



**HK**  
**SENIORER** /

## Nyt fra formanden

Af Ole Rønnelund, landsformand



### **”En ny begyndelse”**

er titlen på en australsk serie, som sendes i TV på DR 1. Denne titel får mig automatisk til at tænke på vores situation efter Coronaen.

Skal vi næsten selv i gang med:

### **en ny begyndelse?**

I skreven stund er det 2 år siden, at Mette Frederiksen lukkede hele Danmark ned. Vi troede næsten ikke vores egne ører. Ingen af os havde regnet med, at vi nogen sinde skulle komme i den situation. Jeg havde i hvert fald ikke! Jeg er sikker på, at selv de bedste spåkoner m/k ikke kunne forudse en sådan pandemi.

Jeg ved godt, at det vil være en fejl at påstå, at pandemien er helt overstået. Mange har Corona, og flere vil nok blive smittet.

Lige nu er status, at næsten 3 mio. af os her i Danmark har haft Corona, enkelte endda flere gange.

Mest - nærmest uhyggeligt er, at 5.175 danskere er døde med Corona, hvor mange af dem er døde af Corona, er ikke oplyst.

Hvad har vi så lært?

Udover de forkætrede mundbind, som til tider var meget irriterende, samt at hoste i armhulen, og frem for alt at holde afstand, så vi ikke krammer hvem som helst, så forekommer det også mig, at vi i høj grad har ændret adfærd.

Denne adfærdsændring tror jeg, vil hænge ved et stykke tid. Vi vil givetvis fortsat hoste i ærmet, være forsigtig med ikke at kramme hvem-som-helst. Afstandskravet har medført, at kunderne i butikkerne ikke mere står på nakken af hinanden, selv i supermarkedernes kassekøer holdes der afstand. Også på vejene er det som om bilisterne også holder afstand, mange kører faktisk mere forsigtigt. Er vi blevet mere tålmodige? - Måske. Det lover godt for fremtiden.

Med lidt god vilje, og uden sammenligning i øvrigt, kunne jeg vel også bruge

### **en ny begyndelse**

når vi forhåbentligt i 4. forsøg på 2 år kan afholde det repræsentantskabsmøde i Landsforeningen, som vi har indkaldt til. Det skal afholdes den 3. og 4. maj 2022. Tre tidligere tilrettelagte møder i maj 2020, oktober 2020, og maj 2021 måtte alle aflyses på grund af Corona.

Alle Corona trængsler, vaccinationer i efteråret og eventuelle nye restriktioner samt vores eget repræsentantskabsmøde virker fuldstændigt ligegyldige i forhold til det, der foregår i Ukraine. Det er så modbydeligt, meningsløst og voldsomt, at jeg har svært ved at finde ord. I Danmark holder vi vejret, hjælper det vi kan, og livet skal jo gå videre. Jeg håber snart, der bliver fred.

## KLUBBERNE



*Mindeord for Hovedbestyrelsesmedlem Ole Kynde.*

*Dødsfaldet kom pludselig den 25. november 2021.*

*Ole var en person, der lagde stor vægt på det kammeratlige samvær i seniorklubben, i samarbejdet med HK Nordjylland og i de årlige møder med de øvrige seniorklubber i Nordjylland. Endvidere på landsplan, hvor han som medlem af hovedbestyrelsen var formand for Kursusudvalget gennem flere perioder.*

*Ole efterlader sig et stort savn hos familien, venner og HK klubben.*

*Æret være hans minde.*

Næstformand for HK Seniorer Aalborg-Rebild-Jammerbugt, Helle Thomsen ønskes velkommen i Hovedbestyrelsen.

### REDAKTIONEN INFORMERER:

Redaktionen ønsker Birthe Rasmussen, HK velkommen blandt seniorernes rækker. Birthe har hos HK igennem en årrække stået for udsendelse af SeniORientering til seniormedlemmerne. Vi takker for det gode samarbejde.

SeniORientering udsendes fremover af HK medarbejderne Aysun og June i fællesskab.

Medlemmerne af **Forbundsudvalget** modtager denne og fremtidige udgaver af SeniORientering efter aftale i Forbundsudvalget. Vi takker for interessen og glæder os til samarbejdet.

Redaktionen ønsker alle **GOD LÆSNING.**

## Sammen er du stærkere.

Det er overskriften på Næstved HK seniorernes årsprogram for 2022.

Af Peder Sass



Åbner man programmet, bliver man præsenteret for 21 medlemstilbud til HK seniorerne.

Foreningen kan den 9. marts fejre 40 års fødselsdag, hvilket bliver fejret med en gave til medlemmerne i form af en billet til en teaterkoncert og senere på året en medlemsfest med mad, musik og taler af bl.a.

landsformanden. Der har igennem de 40 år kun været 3 formænd. Orla Nurup i 8 år, Jørgen Mikkelsen i 15 år og nuværende formand Peder Sass i 17 år.

Seniorklubben har været aktiv på mange områder igennem årene, f.eks. ved opstart af Næstved indkøbskorps, haft formandskab i Ældresagen, været med til at stifte Næstved Frivilligråd og i flere omgange været med i ledelsen af Faglige Seniorer, og endelig har den nuværende klubformand i 6 år været landsformand for HK seniorerne i Danmark.

Rammerne for foreningens aktiviteter i Næstved har til tider været besværlig. Strukturændringerne i HK, med salg af ejendom i Næstved, betød, at vi i 2008 stod uden mødelokaler, og de andre faglige organisationer havde ikke plads til os. Menighedsrådet ved Holsted Kirke løste vores problemer i en årrække, indtil vi fik en aftale med METAL, hvor vi i dag låner lokaler, som vi er meget glade for.

Igennem de 40 år har mere end 40.000 deltaget i vores ca. 800 arrangementer. Vores medlemstilbud har omfattet rejsebeskrivelser, sundheds- og trivselsforedrag, underholdning og samfundsdebat. Sidstnævnte har betydet, at vi har haft besøg af følgende politikere: Mogens Lykketoft, Jimmy Stahr, Jytte Hilden, Pernille Rosenkrantz-Theil, Astrid Krag og Magnus Heunicke. Der er heller ikke det sted på Sjælland, der er værd at se, vi ikke har besøgt på en af vores udflugter.

Rejselysten hos HK seniorerne har været stor. Det er blevet til rejser til Polen, Østrig, Tyskland, Holland, Finland, Sverige, Tallinn, Sønderjylland, Bornholm og til sommer til Nordjylland. Der er på mange af de ture opstået stærke venskaber. Det sociale samvær har enorm stor betydning ved alle vores møder og fester.



Polen 2015



Bornholm 2016



Anne Franks gravsten 2018

HK klubben er blevet det sted, hvor tidligere arbejdskolleger fortsat kan mødes og få gode oplevelser.

Vi glæder os til at fejre vores 40 års jubilæum, hvor vi får besøg af HK's afdelingsformand og Seniorernes landsformand.



## KLUB JUBILÆER VI ØNSKER TILLYKKE

### 40 års jubilæum i 2019:

**HK Seniorerne Vejle** havde 40 års jubilæum i 2019. Coronaen betød, at klubben ikke kunne afholde jubilæet. I stedet blev der gjort et nyt tiltag: Nytårskuren den 4. januar 2022 ville blive både nytårskur og jubilæumsfest. Festen måtte desværre også aflyses.

### 40 års jubilæer i 2022:

**HK Seniorer Mariagerfjord-Vesthimmerland** den 13. januar 2022. Festen blev aflyst.

**Seniorklubben HK kommunal Hovedstaden** den 10. februar. Festen blev afholdt i forbindelse med generalforsamlingen den 9. februar.

**Næstved HK seniorerne** fejrede den 9. marts 40 års fødselsdag. Læs mere herom på side 4.

**HK MidtVest Seniorer**, Herning og Ikast-Brande. Den 26. april fejres med spisning og taler i Messecenter Herning og senere på aftenen introduktion til Franz Léhars vittige, ikoniske og udødelige operette, *Greven af Luxembourg* opført i Herning Kongrescenter. Handlingen drejer sig om en kvinde, der gifter sig med en mand, som hun ikke må se. Kvinden forelsker sig bagefter i ham uvidende om, at de allerede er gift.

**HK Seniorernes LOMMEKALENDER 2023 er bestilt til levering 1. oktober 2022.**

**Ændring af det bestilte oplæg er senest 1. juni 2022.**

**Bestillinger kan også foretages på repræsentantskabsmødet  
28. – 29. marts 2022.**

# SENIOR FESTIVALEN 2022

**27. juli – 28. juli 2022 på Højskolen Marielyst på Falster**

Arrangører i 2022 er:

**Højskolen Marielyst**

**Faglige Seniorer**

**Ældresagen Nykøbing Falster/Sydfalster**

**Danske Seniorer**

Der er lagt op til fest, musik og masser af oplevelser. Højskolens park omdannes for en stund til en indbydende, autentisk festivalplads for seniorer med et overflødhorn af musik, foredrag, debatter, talks og ikke mindst dans, som i år får sit eget telt.

Mere information om festivalens program kan læses på Seniorfestivalens hjemmeside [www.seniorfestivalen.dk](http://www.seniorfestivalen.dk) – [Læs mere på Seniorfestivalens hjemmeside](#)

## **Fagligt indhold til seniorer**

Programlægningen af det mere faglige indhold, som blandt andet leveres af medarrangørerne, er også under udarbejdelse og offentliggøres, så snart alle aktører er på plads.

Foruden musikalsk underholdning kan du møde forskellige udstillere i telte rundt omkring på festivalpladsen, som alle byder på services og produkter, der henvender sig til dig som senior.

## Dejlig transportform

Tekst og foto: Pernille Tygstrup & Carsten Elert.

“Mi chiamo Bond - James Bond “

Vi ser den nye James Bond film på italiensk - og uden engelske undertekster. Og det, selvom vi ikke kan meget italiensk. Gør ikke noget. Bond filmene er skåret over samme læst. Vi forstår handlingen og hvem, der er skurke og helte. Regnen var kraftig, og vi havde et togskifte med pause på 4 timer, før næste tog kørte mod Apulien. Museerne var lukket eller lå langt væk, så det blev Bond.

### **Vi er på senior interrail, og oplevelserne ligger både i landene vi kommer til, men i lige så stor grad i togene og i pauserne imellem forbindelserne.**

Jo længere vi kommer ned i Europa, jo flere pauser og jo flere togkonduktører, der ryster på hovedet, når vi viser interrailpasset, vores billet. Den har en god del af dem aldrig set. Men vi overlever de godt 5000 kilometer i tog og med bus, uden at blive sat af. Enkelte steder betaler vi for en kortere distance, og i glacierexpressen må vi slippe et pænt tillæg, fordi vi er kommet i forkert vogn. En med glasloft, så man kan nyde synet af de høje bjerge fuldt ud. Der kan ikke lige åbnes imellem vognene, så de rygsækrejsende kan slippes ind på monkeyclass.

Standarden i togene svinger. Fra Hamburg til Zürich er det ren luksus. Sovekupe hvor der er håndklæder, tøfler og champagne. Man duver blødt igennem natten, og en time før Zürich banker konduktøren på, og leverer frisklavet kaffe, yoghurt, juice, lun croissant, brød, marmelade og ost. Voici!

Længere nede i Europa er vognene godt slidte. Serveringen heller ikke så elegant. I Italien løber konduktøren ned igennem gangen og kaster 2 juice ind i vores natkupe, lidt efter kommer han forbi med to plastindpakkede toast. Og lidt efter løbende og tydeligvis lidende, forbi med to flasker vand.

Man duver ikke i etagesengene i de her vogne, men ryster og skramler med vognens bevægelser. Godt slidte vogne, men frem kommer vi.

Udfordringerne i at rejse med interrail ligger ikke i komforten. Eller i Covid restriktionerne, som hedder mundbind, afspritning og et 'rent' Covid pas. Et greenpas. Heller ikke i det manglende engelske i de lande vi rejser. Det klares, fordi vi har en ihærdig person med, der kan lidt sproglige brokker.

Togstrejke i både Frankrig og i Italien er også udfordrende, men betyder blot længere - og en god del besværligere - rejse.

Udfordringerne ligger i pladsreservationerne. Det er ikke besværligt - det er meget besværligt, grænsende til det umulige. Hjælpen er ikke at hente hverken på nettet eller via

DSB udenlandsafdeling, som ikke må hjælpe. Det internationale togsamarbejde har trange kår.

Succesen med Interrail billetten er begrænset. Vi har brugt rigtig megen mere tid på transporten og mange flere penge end med fly. Men det vidste vi jo godt. Det var selvvalgt efter ønske. Vi har dog sparet klimaet for cirka 3/4 i forhold til en flytur. Men den del af et transportregnestykke er jo endnu ikke nået til økonomernes modeller. Eller til danskernes moral. Der flyves lystigt igen - efter den hårde periode med ingen flyrejser overhovedet.

Som vi bliver ved med at sige til hinanden, mens vi venter på næste tog: vi oplever jo noget hele tiden! Vi nyder øjeblikkene - Tiden har vi, har vi besluttet!



# B a g s i d e n



Dette er det nationale symbol til mennesker med demens - håndsrækningen

## Håndsrækningen

Når du ser Håndsrækningen, står du over for et menneske med demens, der måske har brug for lidt ekstra hjælp. Det kan du give ved de tre råd:

- ◆ Tag kontakt
- ◆ Tal tydeligt
- ◆ Vær tålmodig

Få mere information – også om demenshjertet her: <https://demensven.dk/>



## Demens ugen 2022

afholdes i uge 19 (9.-15. maj). Fokus for denne års demensuge bliver detail. Det skal nemlig være trygt for mennesker med demens at foretage helt almindelige ting, som at handle ind. Læs mere her: [demensvenligt danmark.dk](http://demensvenligt danmark.dk)

### Boliger for ældre skal handle om mangfoldighed.

*Tekst: Carsten Elert med udgangspunkt i interview om boliger.*

‘Det vigtige for mig er ikke at blive en del af en ghetto for ældre, men derimod en del af mangfoldighed i boligsituationen,’ fortæller Karen Mygind, der skal flytte sammen med forskellige aldersgrupper, familier, enlige og par i et bofællesskab i Hvalsø. Hun er pensioneret og 73 år.

‘Det er tæt på naturen, men også blot 45 minutters togtransport fra biografer, spisesteder, cafelatte, folkeuniversitetet og al den fantastiske kultur, som København nu en gang kan byde på. Og som jeg også skal nyde’.

‘Jeg ønsker at bo de sidste mange år af mit liv i et aldersblandet bofællesskab, og det har jeg fundet i Sjællandsk Muld’.

Det er ikke et oldekolle, og det er meget vigtigt for mig. Det vil blive alt for tamt. Og jeg får min egen bolig, hvor jeg kan ha’ mine børn og børnebørn - og venner og kæreste boende eller på besøg. Og jeg kan lytte til Billie Holiday, mens naboen til den ene side hører Brahms, og til den anden side er de i gang med Bamse og Kylling. Mangfoldighed når det er bedst!

Vigtigt for mig er også, at der er tænkt i klimavenlige baner. Både når vi bygger. Og når vi skal bo!

Og husk, at børn elsker ældre. Blandt andet fordi vi har god tid, og er kloge på erfaringer. Og jeg elsker børn og deres umiddelbare væremåde og snusfornuft.

Derfor er Sjællandsk Muld, som stedet hedder, et sted, hvor vi blander generationer og køn. Vi er alle med til at bestemme indholdet i fællesskabet, før det står færdigbygget. Jeg selv er meget interesseret i, at vi får en egen produktion af grøntsager, som vi kan bruge til at lave god dansk klimavenlig mad. Det skal vi gøre sammen. Men samtidig vil jeg jo lave mad i mit eget hjem.

Det er også godt, at familierne, som også kommer til at bo her, har arbejde forskellige steder ude i byen, og børnene er i almindelige børnehaver og skoler. Vi skal ikke lukke os om os selv. Derfor ikke et oldekolle. Vi skal være en del af lokalsamfundet.

Vi udvikler det henad vejen, og der er stadig plads til flere - også ældre.

Der er lavet mange undersøgelser om seniorers ønsker til en bolig. Rigtig mange giver udtryk for, at de ønsker at bo i et fællesskab med andre seniorer. Det er givetvis rigtigt, men man skal jo huske, at det ikke er omkostningsfrit at være i et fællesskab. Man får en masse, men skal også gi' til fællesskabet. Jeg er overbevist om, at et aldersblandet fællesskab giver mange flere muligheder.

Med alderen må man nok erkende, at man får lidt særheder. Ting, man ikke vil fravige. Det er der absolut plads til her. Det tror jeg ikke altid, der er i et seniorbofællesskab.

At vi selv blandt andet skal lave grøntsager og andet, kræver også fysiske kræfter og forstand på maskiner. Den del må de unge klare. Så ta'r jeg mig af at luge. Og se efter børnene en gang imellem.

Har du prøvet at stå med et barn og trække din egen selvdyrkede gulerod op af jorden?! Den smager ret godt. Og den smager af mere ....'.

## Min muse oplevelse med Daffy.

*Af Aase Christensen*



En morgen, da jeg trak gardinerne fra i pejsestuen, lå der udenfor en mus på havefliserne.

Ved siden af mig sad indekatten Daffy. Hun vidste godt, hvad det var, jeg reagerede på.

Jeg måtte derimod ty til internettet for at finde frem til, at musen var en "gave" til Daffy fra naboens smukke hankat PJUSKE, som længe har bejlet til hende.

Vi har ikke set flere mus, så måske har Pjuske opgivet sin bejlen og har fundet andre kattedamer at bejle til.

**HAR DU OGSÅ EN FORTÆLLING OM DINE OPLEVELSER MED DYRENE, SÅ VIL VI GERNE HØRE OM DET - SKRIV TIL REDAKTØREN!**

## Stormvejr - januar 2022 – husker du også?

*Af Aase Christensen*

Det er aldrig sjovt at være den sidste, der går i seng, når der blæser stærk storm over Nordjylland.

Jeg måtte trække i mit varmeste tøj for at få tøjret den løbske grill, for ikke at snakke om at få den bakset ind i et hushjørne og forsøge at få det originale dækket til at blive, hvor det var formålet i den stride blæst og regn.

Aldrig har jeg været så glad for tunge plantekrukker og smukke strandsten fra havens bede. Begge typer blev placeret på haveborde, grill og hyndeboksene, hvor lågene lettede, hver gang en stærk vind ramte - trods ægtefællens geniale låsesystem, som skulle holde lågene nede, men de løftede sig med risiko for indtrængende slagregn og støj til husets sovende medlemmer, hver gang det lykkedes.

Drivhuset havde heldigvis fået ny sokkel i efteråret og klarede "testen", takket være svoger og ægtefælles tidligere indsats.

Indenfor hørtes blæsten dog fortsat i de 2 etager.

Tagsten løftede sig og faldt på plads igen, men gav hver gang frygt for, at hele rækken lettede og skabte en åbning i taget. Aftrækket til pejsen blev lukket. Vinduerne tætnet med det forhåndenværende og så under dynen med alle antenner ude.

Næste dags besigtigelse gav ingen grund til at kontakte en handy man - denne gang!

Sådan en lang nats blæst får mig til at tænke på begrebet "tordenkaffe", som jeg lærte at kende gennem mine svigerforældre.

I deres hjem på landet gik man ikke i seng, når der var tordenvejr. Alle var oppe, og der blev beværtet, så man kunne holde sig vågen. Tordenvejret skulle ikke resultere i uopdaget brand og indebrændte dyr i stalden.

GLÆD DIG TIL NÆSTE UDGAVE AF SENIORIENTERING, HVOR VI BRINGER EN ARTIKEL OM DET AT VÆRE DEN LYKKELIGE EJER AF EN **BESØGSHUND.**