

SeniORientering

Nyhedsbrev april/maj 2016



Nyt fra formanden

Af Ole Rønnelund, landsformand



Ændring af kontingentet 1. april 2016

Midt i oktober måned 2015 fik vi meddelelse om, at HK's Hovedbestyrelse havde set sig nødsaget til at foretage en ændring af kontingentet for seniormedlemmer.

Heldigvis kan vores nuværende ca. 57.000 medlemmer ånde lettet op. Det nuværende kontingent fastholdes, både for de som har frikontingent efter den gamle ordning og for de af os, som betaler 56,- kr. pr. måned. Det nye kontingent på 95,- kr. pr. måned gælder alene medlemmer, der bliver pensionister efter 1. april 2016.

Vi forstår godt, at specielt HK afdelingerne kan have behov for flere kontingentkroner, og vi seniorer har intet imod at være solidariske. Dog finder vi det ærgerligt og uforståeligt, at HK har fundet det nødvendigt med en så kraftig stigning i seniorkontingentet. Folkepensionen er som bekendt nærmest ikke forhøjet i flere år, og vi er ikke ligeglade, selvom det kun gælder kommende pensionister.

Landsforeningens Hovedbestyrelse har i flere omgang meddelt HK' Hovedbestyrelse vores mening om stigningen. Vi har kaldt det en OMMER, men HK's Hovedbestyrelse er desværre ikke enig med os. Selv var jeg så naiv at tro, at vi i Landsforeningen havde fået muligheden for at kommentere kontingentændringen, inden HK's Hovedbestyrelse traf beslutning.

Vi har naturligvis taget beslutningen til efterretning, og der vil ude i klubberne fortsat blive arbejdet stærkt med at fastholde medlemskabet hos de kommende seniormedlemmer.

Nu er det vel heller ikke så dårligt?

Flere kontingentkroner til afdelingerne, giver mulighed for et større tilskud til klubberne.

Det kan også gøres op, som nogen har gjort, når beslutningen kun gælder kommende pensionister: **"Alle som bliver pensionister, går jo ned i kontingent i forhold til det de har betalt, før de blev pensionister. Dog går de efter 1. april 2016 ikke så meget ned som tidligere."**

Men's vi venter

Af Ole Rønne Lund, landsformand

Som bekendt har Landsforeningen Repræsentantskabsmøde den 11. og 12. maj. 2016 på Christiansminde i Svendborg. Indkaldelserne er udsendt til klubberne og der er allerede valgt Hovedbestyrelsesmedlemmer og delegerede. Tilmeldingsfristen var 12. april.

Det særlige i vores Landsforening er, at Hovedbestyrelsesmedlemmerne er valgt "hjemmefra" i hver HK Afdelings område inden repræsentantskabsmødet. Hovedstaden vælger 5 Hovedbestyrelsesmedlemmer de øvrige 6 afdelingsområder hver 2 Hovedbestyrelsesmedlemmer.

De valg som foretages af Repræsentantskabet er Formand, Hovedkasserer, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter. Røbes kan allerede, at vi skal vælge ny Hovedkasserer og nye revisorer.

Derudover er det naturligvis Landsforeningens virksomhed de sidste 2 år, som er til behandling/debat, ligesom visioner for fremtiden kan være nok så vigtige.

Måske kan deltagerne også hilse på deres egen HK Formand. Vi har nemlig inviteret de 7 HK afdelingsformænd. Vi håber, de kan afse tid til at komme. Derudover har vi inviteret Provst Anders Bonde til at holde foredraget "Når livet ler, er det sjældent kun for sjov".

Lige siden jeg var til min første HK Kongres i 1961, har jeg hver gang syntes, at Kongressen var noget særligt, og jeg har glædet mig. Måske lidt højtideligt har jeg kaldt det demokratiets vingesus for HK.

Sådan føler jeg det faktisk også, når det er vores Landsforening, der holder "Kongres", som jo hedder Repræsentantskabsmøde. Denne ene gang hvert 2. år mødes repræsentanter for alle HK's 50 Senior klubber. Vi gør status og giver input til og om Landsforeningen til den Hovedbestyrelse, som skal sidde de næste 2 år. Der er naturligvis også plads til, at repræsentanter kan berige hinanden med forslag og ideer til arbejdet hjemme i klubberne - Jeg glæder mig.

Nyt HB medlem

Af Ole Rønne Lund, landsformand

På Hovedbestyrelsesmødet den 3. marts kunne vi byde velkomme til et nyt medlem, Christian Hansen fra Haderslev – Afd. Sydjylland. Vi glæder os til samarbejdet med Christian.

Dødsfald

Af Ole Rønne Lund, landsformand

Desværre var baggrunden for et nyt HB medlem, at vi ultimo februar modtog meddelelse om, at



Hovedbestyrelsesmedlem Sonja Veniota, var afgået ved døden.

Sonja havde i forholdsvis kort tid kæmpet med en aggressiv kræftsygdom.

Vi vil huske Sonja som en god og aktiv kammerat, med et næsten altid smittende humør. Sonja var formand for klubben i Esbjerg.

Æret være Sonjas minde.

”UD AT SE MED DSB”

Af Ole Rønne Lund, landsformand

I de år jeg har været medlem af Landsforeningens Hovedbestyrelse og Hovedbestyrelsen i Faglige Seniorer, har jeg haft en del rejser til hhv. Odense og Fredericia. Jeg bruger ikke mit rejsekort, for det koster mere, end hvis jeg køber en billet.

Jeg kan købe en billet på nettet, men af mange årsager har jeg uden problemer valgt at købe en billet samt pladsbillet i 7-eleven kiosken på Hillerød Station et par dage før rejsen.

Den 13. februar henvendte jeg mig i butikken og bad om en pensionistbillet til Fredericia til brug 15. – 16. februar. Jeg blev betjent af en flink ung mand, som udskrev en billet til mig, men da jeg skulle have pladsbillet, fik jeg besked på, at den skulle jeg købe på nettet. Jeg sagde: ”Hvad nu hvis jeg ikke har net”? Den unge mand hentede hjælp hos en ældre kollega, som så meget forkeret ud, da jeg gentog: ”Hvad nu hvis jeg ikke har net”? Efter tøven var beskeden: ”Du skal bestille pladsbillet pr. telefon, så får du et nummer, som du kan komme her med, så udsteder vi pladsbilletten”. Da jeg skulle retur fra Fredericia den 16., var der intet problem med at købe billet i 7-eleven på Fredericia Station.

Da jeg troede, at de måske den 13. februar havde haft en dårlig dag i butikken på Hillerød Station, prøvede jeg den 2. marts på ny at købe en billet og pladsbillet til Odense retur gældende den 3. marts.

Det var igen OK at købe en billet, men om pladsbilletten fik jeg følgende besked: ”Det har jeg ikke tid til, når der er andre vigtigere kunder i butikken”. Jeg sagde: ”Hvorfor vigtigere” svaret var, ”Jo de skal købe varer”. Ved hjemrejse fra Odense var det intet problem at købe en pladsbillet.

Jeg har skrevet til DSB’s Kundecenter om min oplevelse og forespurgt, om det kan være rigtigt, at man skal være på nettet for at købe en pladsbillet, hvis man bor i Hillerød.

Jeg vil ikke gengive hele svaret, men kan oplyse, at DSB er meget glade for min henvendelse, og giver mig anvisning på, hvordan jeg på www.dsb.dk kan købe billet og pladsbillet, samt hvordan jeg på DSB’s hjemmeside kan læse om, hvor jeg kan finde en billetautomat. Yderligere, at jeg kan ringe på 70 13 14 15.

Derudover skriver DSB’s Kundecenter: *I DSB 7-eleven kan personalet lave pladsbilletter, hvis bemanningen tillader det. Hvis der ikke er bemanning til det (for eksempel ved spidsbelastninger eller medarbejderen er en afløser, der ikke kan lave pladsbilletter), vil vore kunder blive henvist til at bruge telefonen, hvor de kan få et bookingnummer, som de kan bruge til at hente deres bestilling i automaten eller ved skranken i kiosken.*

Det er da nemt at forstå – **for DSB** - Jeg syntes, der efterlades flere spørgsmål end svar. Kan det virkelig passe, at DSB har en sådan aftale med 7-eleven? Skal jeg ringe til 7-eleven kiosken og spørge, om der i dag er tid til udskrive en pladsbillet? osv. osv.

I virkeligheden kunne jeg bare slappe af og købe mine billetter og pladsbilletter på nettet. Det er nemt - **for mig**, som er på nettet. Når jeg alligevel har stillet spørgsmål til DSB's Kundecenter, tænker jeg på de mange – specielt pensionister, som ikke har net eller kan gå på nettet.

Min klage gælder naturligvis DSB's serviceniveau. **Ikke** personalet i 7-eleven butikkerne, de passer jo bare deres arbejde, og gør hvad de får besked på.

Afholdt kursus for faglige seniorer

Af Birgit Hesselvig Nielsen, kursusudvalget

I dagene 14. - 16. marts 2016 afholdt kursusudvalget Kurset "Længe leve livet – på godt og ondt", der handler om "den tredje alder".

Dagen begyndte med oplæg fra Carsten Elert, Faglige Seniorer om den tredje alder, hvad det betyder ikke at skulle på arbejde mere og få en masse tid.

- Fri af arbejdsmarkedet, ny hverdag
- Er livet ikke som du har forestillet dig
- Dårlige vaner og rutiner
- Giv slip på gamle mønstre
- Livet uden det sociale samvær på arbejdspladsen
- Ny mening med tilværelsen.

Som noget nyt i 2016 havde vi besøg af klinisk diætist Dorte Johansen, som fortalte om kostrådene, og hvad vi skal tænke på i den daglige planlægning af, hvad vi spiser, hvis vi vil spise sundt. Hun havde en del emballage med, så vi kunne se de symboler, der skal være som mærkning.

Derudover blev kursisterne præsenteret for kostplaner til 4 uger på f. eks. 1600 kalorier dagligt, som kunne købe til favørpris. Til slut var der mulighed for at blive vejret på en specialvægt, som kunne vise mange ting som fedtprocent, knoglevægt m.v. Det tilbud tog mange imod.



Dag 2 havde vi demenssygeplejerske Tina Klingberg, som fortalte om følgende emner:

- **Tilværelsen kan pludselig ændre sig**
 - Alvorlig sygdom kan komme tæt på, f.eks. demens
 - Symptomer, tegn på en sygdom?
 - Undersøgelse hvor?
 - Hvilken medicin?

- **Hvordan takler vi sygdom?**
 - Hvis jeg mærker forandringer
 - Hvis jeg er pårørende, eller frivillig besøgsven
 - Hvordan takler jeg samvær og kommunikation med en person med demens

Dag 3. havde vi oplæg af advokat Sara Bladt, som gennemgik arv og testamente. Desværre havde vi kun 3½ time med Sara. Det er ikke ret meget tid til det store emne, idet der var mange spørgsmål, der førte tilbage til gårsdagens emne. Hvad gør man, hvis man ikke kan styre sin økonomi, eller man bliver så dårlig at man skal på plejehjem, men ikke selv kan tage stilling til det? Hvad gør man juridisk som ægtefælle til en, der ikke mere kan tage vare på sig selv?

Udvælgelse af kursister

Kurset var meget overtegnet, men kursusudvalget har udvalgt kursisterne, så de var geografisk spredt over hele landet. Der deltog 24 medlemmer. Kursisterne har givet udtryk for stor tilfredshed med kurset.

Der skal lyde en stor tak til Christiansminde. Dejlig mad, god betjening og som kursusleder møder man stor professionalisme.

Længe leve livet på godt og ondt

Af Aase Wintervad – HK Midt Seniorklub Odense

Ovennævnte var titlen på et seniorkursus på Christiansminde i Svendborg.

Vores klubformand omtalte kurset i efteråret, og tak for det, for det var et rigtigt godt kursus, både indholdsmæssigt, socialt og stedet, dets omgivelser og fortæring m.m. – det var næsten som en luksusferie.

Kurset var indholdsrigt, ledet godt af Birgit Hesselvig Nielsen og godt blandet af 4 undervisere, der supplerede hinanden.

Livet og det at blive ældre, kost, motion, sociale relationer og samvær, fulgt op af en diætist, der talte om hvilken betydning har den mad, vi spiser.



En hel dag med titlen: Lev livet ...med demens, hvor vi fik indblik i de mange former for demens/aldring, diagnosestillelse/differentialdiagnose, problemer for den syge og ikke mindst de pårørende, medicin, Marte Meo principper og forståelsen af de syges reaktioner.

Til sidst fortalte en jurist om jura og demens med underpunkterne: økonomi og personlige forhold, magtanvendelse, fuldmagt og værgemål, plejetestamenter/livstestamenter og et kort rids om arveret og testamente.

Da det let bliver tørt stof at høre på, havde vi også nogle opgaver at løse – så dagene gik hurtigt, og vi snakkede ofte videre om aftenen, da vi var heldige med sammensætningen, hvor næsten alle var med på det sociale team efter aftensmaden.

Et godt og udbytterigt kursus. Gerne flere af den slags for seniorer, så vi ikke "går i stå".

Synligheds og Aktivitets udvalg

Af Kurt Pasfall, HK Midt. Formand for Synligheds og Aktivitets udvalget

Udvalget har nu været samlet nogle gange. Der er nok at tage fat på.

En sag, som ser ud til at være løst tilfredsstillende, er følgebreve som udsendes fra HK Danmark.

Når man nærmer sig efterløns/pensionistalderen, udsender HK Danmark meddelelse herom. Disse breve er blevet revideret, så teksten (efter udvalgets opfattelse), er nemmere at forstå og handle efter.

Udvalget har også haft andre sager oppe at vende, og som tidligere nævnt, er der nok at tage fat på, bl.a. alle de svar, der kom frem på det udvidede Hovedbestyrelsesmøde i maj 2015, og som lige er blevet færdigredigeret.

Udvalget håber, at der på det kommende repræsentantskabsmøde i maj vil være en eller flere, der vil deltage i udvalgets arbejde.

Vi mødes i HK Midt i Odense ca. 3-4 gange pr. år. Mødet er et heldagsmøde med omkostningerne betalt af HK Seniorer Danmark.

HK Seniorer Danmark

Af HB medlem Niels-Heine Møller

HK Seniorer Danmark er en landssammenslutning for ca. 50 lokale seniorklubber under HK's 7 afdelinger.

Vi udgør omkring 21% af HK's samlede medlemstal pr.31.12.2015 som er 56.363 medlemmer og har bidraget med godt 18 mill.kr. til fællesskabet i 2015.

Det ser således ud fordelt på afdelingerne: Hovedstaden 20.006 medlemmer, Sjælland 7.645 medlemmer, Midt 5.089 medlemmer, Syddjylland 6.965 medlemmer, MidtVest 3.908 medlemmer, Østjylland 6.854 medlemmer, Nordjylland 5.896 medlemmer.

Du kan finde din lokale seniorklub under din lokale HK afdelings hjemmeside.

98 demonstrationer i 98 kommuner

Af Ole Kristiansen, kasserer og HB medlem

Torsdag d. 12. maj 2016 kl. 17.00 afholder Velfærdsalliancen.dk demonstration i 98 kommuner rundt om i hele landet.



Demonstrationerne er til støtte for initiativet mod regeringens og dens støttepartiers vedtagelse af omprioriteringsbidrag. Demonstrationen sker for at lægge pres på KL (Kommunernes Landsforening) til at sige NEJ til omprioriteringsbidraget, og støtte de kræfter der vil bevare det kommunale selvstyre. Demonstrationerne har støtte af store dele af fagbevægelsen, herunder HK Kommunal.

Kontakt din lokale fagbevægelse og find ud af hvor demonstrationen i din kommune finder sted.

Sommerudflugten 2016

Af Kurt Pasfall, HK Midt Seniorklub, Odense

Årets sommerudflugt den 9. juni begynder hos HK Midt i Odense kl. 08.00. Ca. kl. 10:00 er der brunch på Låsby Kro ved Silkeborg, inden vi besøger Aros i Århus. Her har vi et par timer, hvorefter turen til retur til HK Midt, hvor vi får lidt godt til ganen.

Prisen for HK Senior medlemmer er kr. 350 og for ledsager er prisen kr. 550. Klubben finansierer så resten. Underskuddet ca. kr. 20.000 er indlagt i vores budget 2016.

Vores udlandstur i august er med fuld brugerbetaling, dog er der et par indslag, hvor klubben giver et eller andet.



Lokale generalforsamlinger

Læs et kort resume af [generalforsamling i Køge Seniorklub, HK Sjælland](#) den 17. februar 2016.

Læs også referat fra [generalforsamling i HK Midt Seniorklub, Odense](#) den 14. januar 2016.

Tip os om en god historie!

Sker der noget interessant i din klub? Har I gjort noget godt for jeres seniorer? Har du en god historie fra din HK-hverdag, så giv os et tip.

Der gemmer sig rigtig mange gode historier fra hverdagen, som andre kan blive inspireret eller underholdt af. De historier vil vi gerne bringe i SeniORientering. Kontakt redaktørerne Niels-Heine <mailto:nielsheinemoeller@godmail.dk> eller Aase Christensen <mailto:aac@webspeed.dk>

HK Seniorer Danmark ønsker alle medlemmer en GOD SOMMER

