

SeniORientering

Nyhedsbrev december 2015



Nyt fra formanden

Af Ole Rønnelund, landsformand

”Alle pensionister har jo så travlt”

Det høres ofte, så ofte at det efterhånden er en myte. Det er vel også på mange måder rigtigt. Det er klart, at alle vi der har frivilligt arbejde i HK's seniorarbejde, eller de pensionister, som udfører frivilligt arbejde på anden måde i organisations-, foreningslivet, eller fx som besøgsven eller lignende, har i perioder meget travlt.

Vi siger ind imellem til hinanden: ”Hvordan fik vi tid til at gå på arbejde?”. Jeg tror noget af svaret er, at de fleste af os, efter at vi ikke er så unge længere, bruger betydelig mere tid på næsten alt. Morgenkaffen, frokosten, kaffepausen, og forberedelsen af middagsmaden, tager betydelig længere tid, end da vi gik på arbejde.

Når mange af os så gerne vil have mere tid til vores familie, mest børn og børnebørn mv., så har vi travlt. Men vi bestemmer jo selv.

Det tænkte jeg på forleden, da formanden for Faglige Seniorer i Nordsjælland sagde, at han var Ph.d.er. Det plejer jo at være noget med uddannelse, men i Peter Kays optik var betydningen mere fornøjelig *Pensionist Hele Dagen*.

Oveni alle gøremålene har vi lige en folkeafstemning 3. december.

Det er lidt mere besværligt denne gang. Et stort flertal i Folketinget og 6 ud af 9 politiske partier siger vi skal stemme JA. Som det ser ud nu (5.nov.), vil et flertal af danskerne stemme NEJ. Det kan blive en gyser.

Jeg mødte i dag en på gaden, han agiterede for et NEJ. Han fortalte, at hvis vi stemte JA ville EU i løbet af kort tid tvinge Danmark til at tage ekstra 100.000 flygtninge.

Hvis man tror på det, kan jeg godt forstå at mange stemmer NEJ.

På EU-Avisen.dk og den papirudgave, som vi vist alle har fået ind af døren, er der flere nuværende og tidligere Politichefer der fortæller, at vi skal stemme JA, ellers risikerer Danmark at ryge helt ud af Europol. Hvis man tror på det, er der ikke tvivl om, at man skal stemme JA.

Når du læser denne SeniORientering, er afstemningen nok overstået. Spændende er det.

Jeg vil slutte med at ønske jer alle

GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR 2016



Forløbet af kurset ”Fra sidelinjen til bestyrelsesarbejdet” 30. september - 2. oktober 2015

Af Birgit Hesselvig Nielsen, HK Midtvest. Medlem af Kursusudvalget

Kurset henvender sig til nuværende og evt. kommende bestyrelsesmedlemmer og andre interesserede, der vil være med til at skabe et nyt perspektiv på det at være en del af en bestyrelse.

Det viste sig, at alle kursister var enten formand eller medlem af en HK Senior bestyrelse, hvilket gjorde at alle havde lidt erfaring i hvordan bestyrelsesarbejdet foregik hjemme i den lokale bestyrelse. De var også meget nysgerrige efter at vide, hvordan andres klubber fungerer. Der var 3 deltagere fra den helt nye klub i Svendborg, og jeg er helt sikker på, at de fik meget med hjem.

Underviseren delte os i grupper, så vi blev grundigt blandet. Vi arbejdede i de samme grupper under hele kurset. Disse grupper blev helt accepteret, og der blev arbejdet meget seriøst.

Nedenfor skitseres de ting vi blev undervist i:

- Vi skal arbejde med lovgrundlag for bestyrelsesarbejdet.
- Vi skal udarbejde vedtægter, dagsorden og forretningsorden.
- Vi skal indkalde og lede en generalforsamling, konstituere os og udarbejde et arbejdsgrundlag.
- Vi skal tale om rettigheder og pligter, tavshedspligt samt evt. retspraksis.
- Vi skal øve generel mødeafvikling, referat og planlægning.
- Vi skal også gennemgå regler for budget og regnskab.
- Vi skal tale om samarbejde med vore interessenter, og om hvem der er vore interessenter.

Der var en god vekselvirkning mellem undervisning og gruppearbejde og alle grupper gik seriøst til opgaven.

De vedtægter vi arbejdede med var vedtægterne for HK Danmark Seniorer og vedtægterne for HK Seniorklubben i Aalborg.

Vi sluttede med at afholde en generalforsamling. Til dette fik vi udleveret et hæfte ”HK klubben generalforsamling”. Et rigtigt godt redskab til brug ved både planlægning af generalforsamlingen og afholdelse.

Alle grupper skulle forberede en generalforsamling med alt hvad det indebærer. Dagsorden, valg af dirigent, beretning, regnskab, forslag, valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter. m.v. Efter at vi havde forberedt generalforsamlingen, trak vi lod om, hvilken gruppe der skulle afholde generalforsamlingen. Vi andre var medlemmer, som var med til generalforsamlingen og skulle komme med bemærkninger.

Alle lagde virkelig sjæl i opgaven, så meget at kursuslederen Ole Kynde, Aalborg ikke kunne lade være med at blande sig, da der blev pillet ved vedtægterne (det var jo vedtægterne fra klubben i Ålborg vi arbejdede med).

Om aftenen var der socialt samvær efter middagen, og her blev der ivrigt drøftet klubaktiviteter.

Fra sidelinjen til bestyrelsesarbejde var titlen på et spændende kursus, der blev afholdt på Christiansminde i dagene 30. september til 2. oktober.

Vi var 24 forventningsfulde, glade og interesserede personer, der mødte op. Vi arbejdede fra dag 1, hvor vi blev inddelt i 4 grupper - der blev arbejdet med love og vedtægter samt indkaldelse til generalforsamling - herunder afholdelse af generalforsamling.

Kurset er meget udbytterigt og kan varmt anbefales!

To tilfredse kursister fra HK Midt, Anne-Lise Mortensen og Jette Fausmark.

Kursusudvalget

Af Ole Kynde, HK Nordjylland. Formand for kursusudvalget

Kursusdatoer i 2016:

15. februar – 17. februar

Fra Sidelinjen til bestyrelsesarbejdet

14. marts – 16. marts

Længe leve Livet

12. september – 14. september

Fra Sidelinjen til bestyrelsesarbejdet.

NYT UDVALG I HK SENIOR Danmark – Synligheds og Aktivitets udvalg

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

På det udvidede HB møde i maj måned 2015, blev der nedsat et Synligheds og Aktivitets udvalg bestående af Lene Andersen – Sjælland / Flemming Jacobsen – Hovedstaden / Sonja Veniota – Syddjylland og Kurt Pasfall – Midt.

Vi aftalte allerede denne dag vores første møde, som blev den 11. august 2015 i Odense på HK Midt.

I tiden frem til vores møde, blev vi enige om, at tænke på/over hvad vi egentlig skulle beskæftige os med.

Vores første opgave var at få lavet et Kommissorium (hvilke opgaver udvalget skal arbejde frem mod). Efter en god og grundig debat om emnerne, blev det hele nedskrevet og flere gange tilrettet, indtil vi til sidst var tilfredse med vores resultat, et Kommissorium var blevet til, nu skulle det renskrives og fremsendes til Forretningsudvalget, hvorefter det skulle fremlægges til endelig godkendelse på det førstkommende Hovedbestyrelsesmøde den 22. september 2015.

Det fremlagte KOMMISSORIUM blev på HB mødet godkendt med en enkelt rettelse, en rettelse som udvalget godt kan leve med.

Udvalgets næste møde er allerede planlagt til sidst i oktober måned 2015, hvor vi håber på at kunne komme med en indstilling til næste HB møde i december 2015.

I maj måned 2016 er der Repræsentantskabsmøde. Her håber vi, at 3-4 personer melder sig til vores udvalg.

Du kan her læse [Kommissorium for Synligheds og Aktivitets udvalget](#) som blev vedtaget på Hovedbestyrelsens møde den 22. september 2015.

Et godt formål – og en dejlig oplevelse

Af Rita Weitling, HK Syddjylland.

Den 5.-6. september 2015 blev Verdens største STAFET for LIVET gennemført i Haderslev.

Der deltog 137 hold med hver sit store telt. Der var i alt 7.570 deltagere, der enten gik eller løb til fordel for Kræftens Bekæmpelse. Der deltog også ca. 200 Fightere, - personer som er ramt eller har været ramt af den modbydelige sygdom – og de åbnede årets Stafet for Livet ved at gå den første omgang med musik forrest. Vi andre stod og kiggede på med stor respekt, rigtig mange af os dybt berørte over deres skæbne og kampgejst.

Derefter var Stafetten åbnet og alle startede med at gå/løbe rundt om Haderslev Dam. Ruten rundt var ca. 1,4 km lang, og der er nu beregnet, at der er gået/løbet 74.718 omgange eller det, der

svarer til 97.474 km. Der går et godt stykke tid endnu, inden der kommer endeligt tal på, hvor mange penge, der blev samlet ind under Stafet for Livet 2015.

Der deltog også en stor erfaren gruppe af frivillige, der uden større nervøsitet klarede at stå for afvikling og tilrettelæggelse af Verdens største Stafet for Livet.

Hele arrangementet Stafet for Livet 2015 startede lørdag middag og varede til søndag middag. Der blev også gået om natten.

En anden ekstra god ting, som bør nævnes er, at da Kommunens gartnere om mandagen mødte på arbejde i Damparken, kom de ikke på overarbejde. Udover lidt tryk i græsset af køretøjer, så der ud, som der plejer, har de to gartnere udtalt!

Min base var holdet TEAM WILD, der som holdkaptajn har en ung energisk pige, der sammen med en mindre, men lige så energisk arbejdsgruppe stod for opsætning/indretning af telt, fordeling af de 54 deltagere, der var tilmeldt holdet, så nogle gik/løb lørdag eftermiddag, nogle gik på "natholdet", og resten gik/løb søndag formiddag. Hvert telt/hold har en stafet, som skal være i bevægelse hele tiden, - så i TEAM WILD skiftedes vi til at have den med i hånden.

På lørdag eftermiddags-holdet var vi vel ca. 20 deltagere, hovedsageligt unge mennesker. 4 af mine børnebørn med mænd/kæresten, min datter og så mig var bl.a. med på det hold. Og det var dejligt livsbekræftende at være sammen med alle de unge mennesker i teltet. De gik og løb meget med stor gejst, og havde indbyrdes konkurrence om, hvem der nu havde gået eller løbet flest omgange. Jeg gik 8 omgange = mellem 11 og 11½ km, og det var jeg godt tilfreds med.

Det var årets dejlige og skønne oplevelse, hvor jeg tog hjem og glædede mig over, at kunne gøre en indsats for Bekæmpelse af Kræften sammen med andre 7.570 deltagere.

HK SENIORER HADERSLEV – Klubbens sommeroplevelse 2015

Af Rita Weitling, formand HK Seniorerne, Haderslev. HK Sydjylland

Fra den 17. til den 22. august 2015 rejste HK Seniorer Haderslev ud på deres årlige ferietur. Turen gik i år til de 2 spændende byer, Dresden og Prag. Og det var 44 meget veloplagte og glade seniorer, der nød turen.

Vi rejste – som vi nu har gjort de seneste 15 år – med "de graa busser", og alt fungerede selvfølgelig som det plejer meget fint. Næsten ny bus, fantastisk chauffør og en god rejseleder, som har været med os mange gange før, så han kender os, og vi kender ham.

Første nat overnattede vi i Dresden, den smukke by, som nu er flot genopbygget efter bombningen og brandstormen i februar 1945. Ved en kort rundtur i Dresden om formiddagen var vi inde og se den nu færdige og fantastisk smukke Frauenkirche. Det var ligeved, at den helt tog vejret fra os, da vi kom derind. Også da den protestantiske kirke blev indviet i 1753, var det en af Tysklands smukkeste kirker. Den er nu genopbygget ved hjælp af pengegaver fra både tyske og internationale stiftelser. Dresden fejrer i år dobbeltjubilæum. Her i 2015, er det 30-året for genåbningen af Semperoper og 10-året for indvielsen af Frauenkirche.

Efter frokost kørte vi til Theresienstadt. I begyndelsen var Theresienstadt ingen udryddelseslejr, men var et dødbringende sted, for folk døde en naturlig død, men under unaturlige omstændigheder. Lejren efterlader et indtryk af en forfærdelig grusomhed, cellerne var et så trangt sted, fyldt med så mange fanger, at der ikke var plads til at ligge ned.

I 1942 var begravelsespladserne ikke store nok, og der var ikke træ nok til kister. I 1942 blev der derfor bygget krematorium, og de 4 store ovne var i gang fra starten. For at gøre oplevelsen endnu mere sørgelig øsregnede det under hele besøget i lejren!

Herefter fortsatte vi mod Prag, og blev indkvarteret i et stort hotel, Hotel Olsanka. Fine værelser, flink og smilende betjening og god mad og ikke mindst: gode tjekkiske øl. Så der var intet at klage over!

Første dag blev vi kørt op til et af de berømteste bygningsværker i Prag, til Slottet. Som sæde for kejsere, konger, kardinaler og præsidenter har Slottet i mere end tusind år været nationens

kulturelle og politiske centrum. Da det stadig var regnvejr foregik besigtigelsen af bygningerne med paraply og i regntøj. Men flot er Slottet.

Det var ikke muligt at komme ind i den store Vitus Katedral, der var kilometerlang kø. Inden vi tog derfra så vi vagtskiftet på slottet. I mellemtiden var det blevet tørvejr!! Det var et vagtskifte med musik og flotte soldater. Det var rigtig fint at se, - - meeen soldater er nu ikke mere, hvad de var engang! Enten bliver soldaterne yngre, eller også er det mig, der er blevet ældre - - - noget er der i hvert fald sket!!

Om eftermiddagen kørte vi ud til det store gule marked, med rigtig mange boder, hvor man kunne købe alt muligt. Om aftenen kørte vi ind til Republikpladsen, hvor vi spiste middag i det flotte, smukke og spændende Folkets Hus. Det var en super aften.

Næste dag kørte vi fra Prag til krystalværket Růckl i Nizbor i solskin. Vi blev vist rundt i krystalværket, hvor vi så fremstillingen af alle de skønne ting, de kunne lave. Det var spændende at se, - arbejdsforholdene er meget forskellige fra arbejdsforhold her. Efter rundvisning var vi inde i den tilhørende salgsafdeling, hvor man kunne købe de smukke ting. Og der var rigtig gang i salget der!

Om aftenen blev vi kørt til den berømte Krizik fountain, hvor vi oplevede et fantastisk show med kæmpespringvand, farver, lys og flot musik. En kæmpe stor oplevelse, som i hvert fald på mig gjorde et stort indtryk.

Til fods startede vi alle 44 plus rejseleder mod Wenzelspladsen, som er Prags største plads. Egentlig er det ikke en plads, men en bred boulevard. Wenzelspladsen har flere gange været samlingssted for oppositionen. Det var også her den unge student Jan Palach i 1969 satte ild til sig selv i en grusom og afmægtig protest mod den sovjetiske invasion.

Derfra endte vi på Rådhuspladsen, som er 9000 m² stor. Efter en lille pause fortsatte vi traveturen mod Karlsbroen, den berømteste bro over floden Moldau. Karlsbroen er 520 m lang og 10 m bred. Den er bygget i 1357 og har gennem tiderne været udsat for store vandskader, men er aldrig styrtet sammen – et sagn fortæller, at håndværkerne, der byggede broen, blandede æg i mørtlen for at gøre den stærkere. Broen er fyldt med gadesælgere, kunstmalere og musikanter.

Det store skulptur-galleri på broen stammer fra 17. århundrede. Lidt efter lidt er mange af skulpturerne erstattet af kopier. Den ældste bronze-statue på midten af broen er fra 1683. Tilbage på Rådhuspladsen fik vi lov til at "gå selv" et par timer, inden vi skulle mødes igen for at gå ned til Moldau, hvor vi skulle ud og sejle. En smuk og dejlig sejltur i solskin. Og så en lille gåtur hen til vores bus, som holdt og ventede på os.

Næste dag startede vi så hjemturen, som vi tog i et stræk uden overnatning.

Fakta:

Tjekkiets areal er 78.864 km². Den 1. januar 1993 blev det gamle Tjekkoslaviet delt. "Skilsmissemis" forløb fredeligt, der var hverken oprør eller demonstrationer.



HK Midt's Seniorklub, Odense - Bustur til Bremen/Bremerhafen 17. – 20. august 2015

Af Jytte Holmlund

Turen startede mandag kl. 8.00 med 22 glade seniorer fra HK's parkeringsplads ved Kanalvej, Odense. Det var dejligt, at vores biler kunne stå parkeret på den overvågede plads, imens vi var væk. Vi havde en dygtig chauffør og en dygtig guide Lone, de var et godt team. Første stop var Scandic Hotel ved Kolding, hvor vi fik brunch. Næste stop i en lille by, hvor vi spiste frokost og shoppede. Vi kom frem i god behold og blev indkvarteret på hotel Tryp ca. 2 km fra Bremen. Dag 2 startede med strålende vejr (regn), så paraplyerne kom i brug, men det gode humør fejlede ikke noget. Vi var på byrundtur i Bremen bl.a. i Der Alte Stadt med den berømte gade Schnoor. Rundvisning i en kæmpe vinkælder under Rådhuset, hvor besøget sluttede med en dejlig platte. Vi så Stadsmusikanterne og St. Petri Domkirken. Om aftenen kom chaufføren og guiden med et tilbud om at køre os ind til Der Alte Stadt, hvor vi sluttede dagen med besøg på et hyggeligt sted med en lille forfriskning. Dag 3 var programsat til tur til Bremerhafen, hvor vi besøgte Deutsches Auswanderer Haus. Lone guidede os rundt og fortalte om de 7,2 mio. der var udvandret fra Bremerhafen i perioden 1830-1974. Det var meget spændende. Derefter kunne vi besøge et kæmpe center, hvor vi kunne spise frokost og shoppe. På vej hjem til hotellet fik vi yderligere et par timer i Bremen til shopping. Dag 4 - Så var det tid at køre mod Danmark igen. Vi skulle have haft en tur med svævefærgen over Kielerkanalen – men den var lukket – så der blev en programændring. Vi besøgte byen Slesvig, hvor vi så Domkirken med den flotte udskårne altertavle. Derefter blev der spist frokost forskellige steder i byen. Der var stop ved grænsen til shopping, og vi var vel hjemme kl. ca. 18 efter 4 dejlige dage. Vi siger Kurt Pasfall tak for en god tilrettelagt tur og glæder os til den næste.

Tur til Barlinek, Polen 24. – 28. august 2015

Af Niels-Heine Møller, Køge Senior Klub. HK Sjælland

36 forventningsfulde medlemmer af klubben tog afsked med Køge/Ejby mandag den 24. august kl. 06.45. Turen var arrangeret af vores klub med vores kasserer Ebert Pedersen i nært/tæt samarbejde med Vitus Rejser. Ebert udviste et stort initiativ for at lave så god en tur som mulig – det lykkedes. Desværre måtte Ebert melde afbud grundet endnu en knæ operation, men han skal ha' en stor tak for en virkelig god tur.

Vi tog med Scanlines over Rostock og fik en god brunch undervejs og var i løbet af eftermiddagen på vores hotel - Barlinek - et lille hyggeligt "familie" hotel, flot placeret mod søen. God mad og service samt en god dansktalende guide, Isabelle samt en rigtig hyggelig chauffør – altid med en frisk kommentar.

Vores ture bl.a. til Stettin - togafgang fra hotellet. Der var et virkelig godt fællesskab og vi "turede" rundt i den lille hyggelige by i grupper. Vi ved flere seniorklubber har haft samme gode oplevelser i Barlinek og på Hotel Barlinek.

Tak for en god tur med rigtig godt fællesskab.

Løvfaldstur 9. september 2015 – Thorsvang, Danmarks Samlermuseum

Af Niels-Heine Møller, Køge Senior Klub. HK Sjælland

2 busser med 71 aktive klubmedlemmer kørte mod en minde-stimulerende oplevelse – en oplevelse som førte os tilbage i tiden, hvor seniorerne ikke blev betragtet som en byrde, men en lidt ældre borger med mange ressourcer.

Efter en virkelig smuk tur "hen over Møn" i rigtig godt vejr blev vi budt velkommen til samlermuseet af 2 ildsjæle, som fortalte om historien og ideen bag projektet.

Butikker, værksteder, biograf, skolestue (med gamle skolebøger), sognerådlokale, bunker med lydspor fra 2. verdenskrig fik virkelig hukommelse og minder på overarbejde med smil/tårer som resultat.

Efter en god tur rundt i dette eldorado af minder spiste vi en solid frokostbuffet i Palmehaven med et "par til halsen". Efter kaffe og lidt "slåen mave" drog vi afsted mod Køge med et lille ophold med Lis-Birgits fine hjemmebak og en øl/vand.

En stor tak til aktivitetsudvalget og deltagerne for en rigtig god oplevelse, som vi sagtens kan anbefale for såvel seniorklubber som enkeltpersoner. 5 stjerner ud af fem.

Hvad sker der i HK Viborg Seniorklub?

Af Lis Andersen, formand Viborg HK Seniorklub, HK MidtVest

Vi har klubmøde hver torsdag kl. 14 -16 ca. 10 gange i foråret og ligeledes i efteråret + udflugt i maj og en 3 dages bustur i september.

Første gang i januar møder medlemmerne op uden tilmelding til "Ost og Rødvin". Der kommer ca. 120, som også er det antal, som efterhånden også kommer til vores andre arrangementer.

Vi har både foredrag og mindst én musikeftermiddag med fællessang i hver sæson. Også nogle "ud af huset" arrangementer. I forårssæsonen er vi i biografen, hvor medlemmerne får billige billetter og klubben giver kaffe bagefter. Generalforsamlingen holdes i februar efter vedtægterne, som er fælles med MidtVest klubberne.

Vi har heldigvis et godt HK hus i Viborg, hvor der er 2 sale med foldevæg som fjernes, så vi kan være så mange.

Vi er 7 i bestyrelsen, som hjælper hinanden, og vi har et rigtigt godt samarbejde. Foldevæg skal flyttes, bordene bliver rokeret og skal dækkes til kaffe. Kaffen som HK betaler laves af én i køkkenet, én henter brød mm. Til vores arrangementer skal medlemmerne tilmelde sig i en mappe med lister.

Klubben bliver mere og mere udvidet, og er så populær, at jeg havde en forespørgsel fra et FOA medlem.

Det er lige før, at vi skal til at sætte begrænsning på, da vi sidder meget tæt efterhånden. Vi er da også meget stolte over, at så mange synes, at vi laver så gode arrangementer.

På vores udflugt i maj betaler klubben et tilskud, ellers er der egenbetaling. Til udflugten lejer vi en dobbeltdækkerbus til 80 pers., som passer meget godt med deltagerantal.

I år var vi på det nye Moesgård Museum ved Århus. Vi drak kaffe med rundstykker og en lille én til halsen, inden vi gik ind til rundvisningen, hvor vi blev delt i 3 hold. Derefter kørte vi til restaurant Vestermølle i Skanderborg, hvor vi spiste dejlig mad. Bagefter gik vi rundt i den skønne park inden vi kørte hjemad.

Så holdt vi sommerferie.

Efterårssæsonen starter med en 3 dages bustur, hvor vi finder et godt hotel med 2 overnatninger inkl. morgenmad og aftensmad. I år boede vi i Haderslev.

Vi har været mange steder. Både på Samsø, Læsø, Ærø, Nordsjælland, Skagen, Bornholm mm. Det er ture, som vi i bestyrelsen selv laver. Gerne tirsdag – torsdag, hvor vi lejer bus til 50-54 pers. med chauffør (Jan, som kender os) her fra Viborg. I år deltog 49 pers. Prisen pr. pers. kr. 1600 med alt inkluderet. Undtaget var drikkevarer. HK medlemmer fik et tilskud på 300 kr. så de betalte kr. 1300. Vi ser noget på vej ud og hjemad. Den midterste dag oplever vi noget specielt.

I år hed turen Haderslev – Årø. Tirsdag den 8. september var der afgang fra P-pladsen ved HK kl.

8.30. Vi holdt kaffepause ved Jellingstenene. Derefter kørte vi til Christiansfeld, hvor vi havde bestilt guidet rundvisning. Efter frokostpausen kørte vi til Haderslev, hvor vi blev indkvarteret på Hotel Norden, som ligger skønt ved Haderslev Dam, og tæt på gågaden. Vi havde bestilt vægtergang om aftenen. 4 vægtere hentede os ved hotellet, og førte os rundt i Haderslevs gamle bydel og fortalte om byens seværdigheder.

Onsdag kørte bussen os til Dyrehaven og derefter til havnen, og færgeren "Helene", som vi sejlede med ud gennem fjorden til Årø. Vi spiste flot smørrebrød ombord. På Årø ventede bussen og guiden, som viste os rundt på øen, hvor vi gjorde holdt ved Vingården, kirken og Brummers gård, hvor vi drak kaffe. Middag igen på hotellet om aftenen.

Torsdag kørte vi til Gråsten Slotspark og videre til en grænsekiosk. Så var det hjemad igen. En rigtig god tur, hvor vi var heldige med, at have sol og godt vejr, som gjorde turen ekstra god.

Torsdag den 17. september begyndte vi i HK huset igen med "Ost og Rødvind", hvor 125 medlemmer mødte op, så det var mange, men dejligt med stor tilslutning.

Vi har haft forskellige foredrag og været på travetur med naturvejleder ved "De 5 Halder". Vi havde selv kaffe og kage med, som vi drak og spiste i Naturskolen.

Vi har været på TV MidtVest med dobbeltdækkerbussen til 80 personer, som passede med tilmelding. Alle betalte kr. 100 som rundvisning og kaffe kostede, og klubben betalte bussen.

Vi skal også have musikeftermiddag og en dag med julehygge og bankospil.

I år laver vi julefrokost i vore egne lokaler, hvor bestyrelsen klarer mad og servering. Vi får så underholdning udefra. Det har vi ikke prøvet før. Vi "plejer" at tage på bustur, hvor vi ser et eller andet bl.a. Hjerl Hede, Trip Trap Nissemer og lign. På vej hjem spiser vi julefrokost på en kro. I år skal vi så prøve noget nyt.

Det var lidt om vores klubarbejde i 2015. Nu skal vi have bestyrelsesmøde, hvor vi skal finde emner til forårssæson 2016.

Alle kommer med ideer, hvor vi så prøver at lave et godt og varieret program. Heldigvis får vi økonomisk tilskud fra HK MidtVest.

HK SYDJYLLAND - På vegne af de 10 seniorklubber i HK Syddjylland

Af Rita Weitling, HK Syddjylland. Formand HK Seniorerne, Haderslev

I HK Syddjylland har vi et rigtig godt samarbejde mellem afdelingsformand, afdeling og seniorklubberne.

Dette samarbejde fungerer så godt, da grundlaget er gensidig respekt for hinandens arbejde. 2 gange årligt indkalder Afdelingsformanden de 10 seniorklubformænd til et møde i afdelingen.

Mødet starter altid kl. 10 og slutter med frokost.

Vi drøfter de ting, der måtte være, og som kunne skabe tvivl eller uoverensstemmelse mellem seniorerne og afdelingen.

Og Afdelingsformanden orienterer om tiltag og vedtagelser i Forbundet, som kan have relation til seniorarbejdet.

Hver klub arbejder i det daglige selvstændigt, men her på disse møder drøftes alle de spørgsmål, der evt. er dukket op i perioden mellem møderne, og vi får altid en fornuftig og god snak med vores afdelingsformand.

Sidste nye gode tiltag fra Afdelingsformandens side er, at han til hvert møde aftaler et besøg af en politiker fra det 'rigtige parti', og som er valgt fra vores område, og denne kommer så og holder ca. en halv times indlæg om det aktuelle arbejde i Folketinget.

Så stor ros og tak til afdelingsformand Ole Kjær og hans team.



Jul i klubben

Af Ole Kristiansen, HK Kommunal Hovedstaden

Seniorklubben i HK Kommunal Hovedstaden har en meget fast tradition op til jul. Klubbestyrelsen starter op ca. et halvt til trekvart år før jul med at lede efter et sted at afholde julefrokosten, det kræver lidt snilde at finde et sted der kan rumme ca. 200 personer i 'et lokale. Vi har for længst opgivet, som andre, at invitere ledsagere med, da det ville kræve et lokale til formentlig ca. 300 – 350 personer.

I efterårsprogrammet annoncerer vi så med datoen for julefrokosten, og i forårsprogrammet (som udsendes i november) er indføjjet/vedlagt selve indbydelsen.

Sædvanligvis melder der sig ca. 170 – 185 deltagere.

Medlemmerne vil gerne have, at vi finder et andet sted end sidste år, så det bestræber vi os på, men udvalget af lokaler i den størrelse er ikke så stort selv i København med omegn.

Arrangementet er ret ens fra år til år. Vi får sædvanligvis en traditionel julefrokost (sild, fiskefileter, et par lune retter og slutter med risalamande).

Når vi er færdige med maden er der mulighed for at røre futterne i en dans.

Dansen sker for det meste til vort "husorkester" Preben Nissen og Ole Sterndorff (dele af jazzorkesteret the Spirit of New Orleans), som i snart en del år har fået fornøjelsen at spille for os. Mens der bliver danset er der kaffe og kage, til dem der stadig har plads til mere i maven.

Når vi nærmer os tiden, hvor vi skal tænke på at forlade lokalet, trækker vi et lotteri på de numre, der er udleveret ved ankomsten.

Dette er for en del deltageres vedkommende dagens højdepunkt. Der er normalt omkring 40 præmier, så en pæn del af deltagerne kan gå hjem med en god julegave.

Det sker jævnligt, at stedet hvor vi holder arrangementet også har sponsoreret et par gaver.

Og så har afdelingen sædvanligvis givet en lommebog til samtlige.

Når vores afdelingsformand, Winnie Axelsen har tid deltager hun meget gerne i julehyggen.



Få en brandsikker jul

Af Aase Christensen, næstformand

Beredskabsstyrelsen har udarbejdet en hjælp til, hvordan vi skal komme igennem julemåneden i god behold. [Læs mere her](#) om hvilke forholdsregler du bør tage, og se bl.a. videoen om hvordan du slukker en brand i en juledekoration med en forstøverflaske med vand.

I december lyses vintermørket op med levende lys i mange hjem. Derfor bør du følge nogle få gode råd, når de levende lys bliver tændt.

- **Gå aldrig** fra levende lys
- Den, der **tænder, slukker**
- Hav altid **vand i nærheden**

Redaktionen og Beredskabsstyrelsen ønsker alle en brandsikker jul!

Hvad ønsker du dig i julegave?

Oftest ønsker du ikke noget særligt. Hvad med at ønske brandsikkerhed?

Se en liste med forslag til julegaver til dig og mig via linket: [Gaveideer til bedstemor og bedstefar Beredskabsstyrelsen anbefaler.](#)

OPRYDNING I GAMLE MAILS

Med baggrund af indhøstede erfaringer fra udsendelserne af SeniORientering skal vi opfordre til, at du tømmer din postkasse for gamle mails – ellers vil du ikke kunne modtage vores december udgave.

Næste nummer ...

SeniORientering udkommer igen inden repræsentantskabsmødet 11. – 12. maj 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.

Overvejer du at skifte fra passiv til aktiv medspiller?

Så kontakt redaktørerne Niels-Heine <mailto:nielsheinemoel-ler@godmail.dk> eller Aase Christensen <mailto:aac@webspeed.dk>

HK Seniorer ønsker alle medlemmer en GLÆDELIG JUL og et GODT NYTÅR 2016

