

# SeniORientering

Nyhedsbrev august 2016





### **Nyt fra formanden**

*Af Ole Rønnelund, landsformand*

Til alle, der deltog i vores repræsentantskabsmøde på Christiansminde i Svendborg her i maj, vil jeg allerførst rette en stor tak for et godt og positivt møde. I min egen vurdering indgår først og fremmest, om der var en god stemning, og det syntes jeg helt bestemt, at der var. Ikke engang problemerne med DSB og deraf følgende busændringer fik indflydelse på det gode humør og den gode stemning. Vi fik på ny understreget vigtigheden af, at vi HK Seniorer fra hele landet mødes denne ene gang hvert andet år.

I planlægningen af mødet havde vi på flere fronter lavet både en plan A og en plan B, men vi måtte erkende, at togdriften havde vi ikke kunne indregne i nogen plan, mere end vi havde gjort. Heldigvis blev vores møde kun en lille time forsinket, og vi nåede det, vi havde planlagt.

Rejsen til Svendborg blev for de fleste lidt besværlig, men som om det ikke var nok, så gjorde hjemrejsen for en del af jer kunststykket efter. De, der skulle østpå, var udsat for almindelig DSB forsinkelse på ½ time, mens de vestpå rejsende var udsat for noget så sjældent som køer på skinnerne, ikke den slags som vi oplever på motorvejene, men rigtige malkekøer.

Jeg håber sandelig, at I alle sammen har mod på at komme til næste repræsentantskabsmøde, som finder sted den 15. og 16. maj 2018 igen på Christiansminde i Svendborg.

### **Og hvad så nu?**

Repræsentantskabet skal også lige fra mig selv have en tak for at I genvælgt mig som formand, og måden det foregik på. Jeg glæder mig til det fortsatte arbejde i Landsforeningen, og til samarbejdet i den nye Hovedbestyrelse og Forretningsudvalg.

Den nyvalgte Hovedbestyrelse mødes den 1. september i Odense, hvor vi naturligvis vil evaluere Repræsentantskabsmødet. Måske er der noget, vi kan gøre anderledes. Det skal vi have noteret til planlægningen af næste møde i 2018.

Lige nu ser det ud, som om vi også på dette møde kan konstatere, at ideen med at udgive vores lommekalender for 2017 var god. Det betyder, at alle klubber, som har afgivet bestilling, vil modtage det antal, de har bestilt, senest i november måned.

Læs Landsforeningens [beretning](#) og [referat](#) fra repræsentantskabsmødet.

Se endvidere [fotos fra repræsentantskabsmødet](#)

## **Nyvalg i Landsforeningen**

*Af Ole Rønnelund, Landsformand*

På repræsentantskabsmødet i maj måned fik vi 2 nye i Hovedbestyrelsen. Jørgen Grove og Flemming Jacobsen, begge fra HK Hovedstaden. Vi har budt dem velkommen i arbejdet. For Jørgen er det velkommen tilbage, idet Jørgen tidligere har været medlem af Hovedbestyrelsen. Flemming har, udover at indtræde i Hovedbestyrelsen, også påtaget sig opgaven som kasserer i vores Landsforening. Egentlig er Else Rasmussen fra HK Sydjylland (Horsens) også nyvalgt. Else var indtrådt før Repræsentantskabsmødet som suppleant, derfor ikke helt ny, men ikke et mindre velkommen til Else. Vi glæder os til samarbejdet med dem alle.

Ved repræsentantskabsmødet tog vi også afsked med nogen. Ole Kristiansen og Birgit Tørnstrøm, begge fra HK Hovedstaden. Ole har været medlem af Hovedbestyrelsen siden 2008 og blev kort tid efter konstitueret som kasserer, og valgt på efterfølgende repræsentantskabsmøde. Arbejdet som kasserer er et stort arbejde i vores Landsforening. Det har Ole passet perfekt, samtidigt med formandsjobbet for Seniorerne i Kommunal Hovedstaden. Stor tak til Ole for tiden i Hovedbestyrelsen. Selv har jeg af gode grunde haft et tæt samarbejde med Ole, det har jeg sat rigtig meget pris på.

Birgit har siddet i Hovedbestyrelsen siden 2010. Birgit har som Hovedbestyrelsesmedlem på sin helt egen stilfærdige måde præget arbejdet i vores Landsforening samtidigt med, at hun nidkært som formand har varetaget interesserne for HK Seniorerne på Bornholm.

I forretningsudvalget har vi taget afsked med Rita Weitling, idet Rita ikke ønskede at genopstille som sekretær. Rita er heldigvis fortsat medlem af Hovedbestyrelsen. Rita har næsten været med siden Landsforeningens start i 1987. De fleste år også i forretningsudvalget. Ritas store erfaring har vi i adskillige situationer nydt godt af. Vi har sagt tak til Rita for den store indsats.

Landsforeningens revision er ligeledes blevet skiftet ud, idet vores mangeårige revisorer Villy Hansen og Lis Ramstedt ikke ønskede genvalg. Vi retter en tak til dem begge for veludført arbejde med at holde kontrol med vores penge, bilag og regnskaber. Der er sat stor pris på jeres indsats. Som nye revisorer valgtes Iris Andersen og Ole Kristiansen. Vi byder dem velkommen til arbejdet. Med jer er vi sikre på, at revisionen også fremover vil være i gode hænder.

HK Seniorer Danmarks Hovedbestyrelse består af formand, en kasserer og 17 valgte medlemmer, hvoraf en konstitueres som næstformand. Du kan finde navnene her for 2016-2018

<https://www.hk.dk/omhk/tvaergaaende-landsforeninger-og-branchesektioner/seniorer/hovedbestyrelsen-for-hk-seniorer-danmark>

## Udvalg nedsat efter Repræsentantskabsmødet 2016

*Af Aase Christensen, næstformand*

Præsentation af sammensætningen af de nylig nedsatte udvalg under Hovedbestyrelsen HK Seniorer Danmark:

Kursusudvalg:	Synlighed og Aktivitet	Redaktionsudvalg
Ole Kynde	Kurt Pasfall	Aase Christensen
Ole Holmgren	John Marcussen	May-Brit Horst
Gøther Mathisen	Lene Andersen	Kirsten Sølvberg
Niels-Heine Møller	Karen Jacobsen	Flemming Nielsen
Else Rasmussen	Joan Briesemeister	

Navne på udvalgsformændene følger i senere udgave af SeniORientering

### **"Mit allerførste repræsentantskabsmøde"**

*Af Mona Bæk Laursen, formand HK Seniorklub Silkeborg /HK Østjylland*

På opfordring er jeg, jf. overskriften, blevet bedt om at fortælle lidt om mine oplevelser og tanker omkring repræsentantskabsmødet i HK Seniorer Danmark, 11.-12. maj 2016 på Christiansminde.

Tidlig morgen, den 11. maj, hoppede vi, 4 piger fra bestyrelsen i HK Seniorklub Silkeborg, på toget og af sted det gik (troede vi) mod Svendborg. DSB var igen, igen, gerådet udi store sporskifte-problemer, så det var op ad bakke for dem. 5 timer senere ankom vi til Christiansminde, hvor alle fra øst og vest, der havde været "ude at se med DSB", var mødt ind med forsinkelse.

Christiansminde er et fantastisk sted med en helt unik beliggenhed. Et ophold her ved vand og skov må være balsam for sjælen, så dette sted vil jeg besøge igen sammen med min familie.

Repræsentantskabsmødet er en god anledning til at mødes på kryds og tværs, selvom jeg, som "den nye pige i klassen", havde svært ved at få sat navne og ansigter på 120 delegerede. Men heldigvis var vi sat sammen med de "gamle kendinge" fra klubberne i HK Østjylland, så der var erfaring og videndeling at trække på.

Bladet udgives af Landsforeningen HK/Senior

Redaktionen består af:

Aase Christensen (ansv. redaktør), Flemming Hansen, Kirsten Sølvberg og May-Brit Horst.

Mødet startede med sang, så den gode stemning var på plads fra starten. Sang er en dejlig tradition, som igen er oppe i tiden. Personligt starter jeg hver mandag morgen med at synge i "Morgenkor". Så er ugen slået i gang. Genvordigheder og evt. dårligt humør synges væk. Man bliver glad og i godt humør i hele kroppen.

Beretningerne fra formand og udvalg viste, at vi alle slås med samme problemer i vore klubber.

- Jf. dagsorden på mødet skal der fremadrettet sættes fokus på Synligheds- og aktivitetsudvalget (er oprettet 19. maj 2015)
- Kursusudvalget har succes med deres valg af kurser, som der er stor tilstrømning til - endda med ventelister.

Regnskabets time samt valg iflg. vedtægterne afsluttede denne dags møde, hvorefter man gik til socialt samvær omkring aftenmenuen. Sidste punkt er en vigtig del, hvor vi deler vores erfaringer på kryds og tværs af regionsgrænser og får gode idéer og skaber nye netværk til nye tiltag i vores klubarbejde.

Dag 2 startede med fortsættelse af repræsentantskabsmødet, hvor talerne over en bred kam gav udtryk for, at det havde været et møde med en god tone og behagelig stemning. Hvilket jeg kunne fornemme ikke havde været tilfældet i 2014.

Dagen sluttede af med et foredrag ved Provst Anders Bonde fra Djursland med titlen: "Når livet ler, er det sjældent for sjovt"! Anders Bonde har ordet i sin magt og får sagt tingene, så vi ler – både af os selv – og af hinanden. Anders Bonde er i gang med at skrive sine erindringer, så han besøger hver fredag et par ældre mennesker, som hjælper med at huske tilbage. Det er en god idé, da det tilfældigvis er hans forældre. Her måtte vi igen overgive os til "grinet".

Jeg kan tilslutte mig Anders Bondes opfordring til at få familiehistorien skrevet ned – og få skrevet bag på billederne. Det er så nemt at slægtsforske i dag. Det hele kan foregå fra egen pc på nettet.

Men det vigtigste er trods alt at få besøgt "de gamle" familiemedlemmer, som kan huske alt om dette og hint. Ja, det er vigtigt at kende sine "rødder" - også for kommende slægter.

Efter et godt og velfungerende repræsentantskabsmøde rejste vi 4 piger derefter tilbage til Jylland med DSB. (troede vi) Dvs. vi fortsatte mødet på Odense Banegård (ventetid). Herefter et uheld med løsgående køer på skinnerne ved Horsens. Men 6 timer senere var vi hjemme i god behold. Meget klogere og mange oplevelser rigere.

### **Logik er ikke altid logisk**

*Af Ole Rønnelund, landsformand*

Ind imellem oplever vi, at man ude i klubberne får ny formand, formanden får ny adresse eller mailadresse uden at vi ved noget om det, før det ved en tilfældighed bliver opdaget.

Det skyldes, at man helt logisk tror, at når HK afdelingen har fået meddelelse om ændringen, så ved vi også det i Landsforeningen. Sådan burde det også være, men desværre spiller HK-systemerne ikke sådan sammen.

### **Derfor**

Når der sker ændring, som f.eks. ny formand, adresseændring, ændring af e-mail adresse eller andre ændringer, som vedrører Landsforeningen, anmoder vi om at få besked herom. Det samme gælder naturligvis Hovedbestyrelsesmedlemmer og Suppleanter til Hovedbestyrelsen.

### **Nyt fra Kursusudvalget vedr. 2017**

*Af Ole Kynde, formand HK Seniorer, Aalborg*

I 2017 afholdes 3 kurser i Svendborg:

- Første kursus "Fra sidelinien til bestyrelsesarbejde" fra **3/4 - 5/4 2017**.
- De 2 sidste kurser er " Længe leve livet" fra **13/3 - 15/3 2017** og **11/9 - 13/9 2017**.

Vi glæder os til at se jer!

### **Faglige Seniorer Kongres**

*Af Ole Rønnelund, landsformand*



I dagene 25. og 26. oktober holder Faglige Seniorer Kongres på LO-Skolen i Helsingør. Kongressen holdes hvert 3. år, og den Kongres i år er noget særligt, idet der skal vælges både ny formand og ny næstformand, da Lillian Knudsen stopper som formand. Den hidtidige formand Ole Ibsen er foreslået som ny formand, og som ny næstformand er Villy Nielsen fra Serviceforbundet foreslået. Om der kommer andre forslag til de 2 poster vides endnu ikke.

Udover valgene skal der, som ved alle kongresser, ses tilbage på tiden siden sidste kongres, og aftales visioner for fremtiden.

Der bliver forelagt forslag til Faglige Seniorers arbejdsprogram de næste 3 år samt tilrettelagt forslag til nye målsætninger. Der foreligger ligeledes en del forslag til modernisering af vedtægterne for Faglige Seniorer.

Vi er godt repræsenteret ved kongressen. Ud af de ca. 200 delegerede har vi 35, som vi selv vælger. Derudover er en del af vores medlemmer udpeget som delegerede fra Faglige Seniorers Sektions klubber. Det er nok omkring 50 af de delegerede, som er medlemmer af HK Seniorerne i Danmark. Den absolut største delegation på Kongressen.

Det bliver et par spændende dage i Helsingør.

### **Ældreråd**

*Af Ole Rønnelund, Landsformand*

I de fleste kommuner er der i 2017 valg til Ældrerådene samtidigt med valgene til Kommunalbestyrelse/Byråd. I de fleste af vores klubber har vi ikke i hverdagen meget opmærksomhed på Ældrerådene, med mindre vi har en direkte kontakt. Det skyldes nok mest, at vi har nok at gøre med vores egen klub og ikke føler, at der på andre fronter er tid til mere frivilligt seniorarbejde.

Det forstår jeg naturligvis godt, men jeg vil alligevel opfordre jer til ude i klubberne at sætte Ældreråd på dagsordenen. Det kunne jo være, at der blandt jeres medlemmer var nogen, som kunne tænke sig at være aktive i forhold til Ældrerådene og måske lade sig opstille ved Ældrerådvalget. (det behøvede jo ikke lige være formanden eller nogen fra bestyrelsen).

Rundt om i de 98 kommuner er der stor forskel på, hvor meget indflydelse Ældrerådene har, men det er under alle omstændigheder den bedste mulighed vi har for at få indflydelse på de beslutninger, som træffes i kommunerne.

Jeg vil anbefale, at I ude i Jeres klub sætter Ældrerådet og Ældrerådvalget på dagsordenen. Et godt råd i forhold til det er at kontakte Faglige Seniorer, der helt bestemt har fod på, hvad der sker indenfor dette område.

God arbejdslyst med det.

## Sommerudflugt til ARoS i Aarhus

*Af Jytte Holmlund, HK Midt Odense Seniorklub*

Vi startede i bus fra Lumbyvej 11 (HK/Midt) med 36 glade seniorer og 5 bestyrelsesmedlemmer. Kai Mortensen var tilrettelægger af turen og tovholder på turen. Vi havde god tid til køreturen. Første stop var Låsby Kro, hvor vi fik serveret en god brunch.

Nogle gik en lille tur i byen og derefter startede vi kl. 12 turen mod Aarhus. Alle guider var optaget, så vi tog turen rundt i ARoS på egen hånd. Det var spændende med en gåtur rundt i regnbuegangen på 10. Etage, udført af den dansk/islandske kunstner Olafur Eliassons. Der var udstillingen "Fra Abildgaard til Kirkeby", der handlede om udviklingen af dansk kunst igennem 200 år. Der var "De 9 rum", et "Gallery in progress", reserveret til international lys-, video- og installationskunst. Den store drengfigur mm.

Der var afgang fra ARoS midt eftermiddag, hvor vi kørte til Marselisborg Slotspark, Vi havde håbet på, at vi kunne drikke kaffe der, men vi kunne ikke finde en parkeringsplads. Kaffen blev indtaget på en rastepads på hjemvejen.

Turen sluttede på Lumbyvej 11, hvor der blev serveret Wienerschnitzel med tilbehør.

## Kom til dragefestival på Fanø

*Af næstformand Aase Christensen, formand HK Seniorerne i Frederikshavn-Læsø*



Dragefestival Fanø var en af hovedattraktionerne på seniorernes sommerudflugt til Fanø 2016.

Se de mange [farvestrålende drager](#) folde sig ud på himlen over Rindby Strand. Det er ret enestående. Dragefestivalen har deltagelse af ca. 5.000 drageflyvere fra hele verden, og kun fantasien sætter grænser for dragemodellernes faconer og farver. Den årlige dragefestival gentages 15. – 18. juni 2017.



### **Forestående medlemsarrangementer**

*Af Kirsten Sølvberg, HK Seniorklubben i Svendborg*

Sommerdag i Christiansminde torsdag den 18. august, hvor vi mødes ved de overdækkede bænke kl. 12 med vores medbragte mad og drikkevarer (evt. kaffe).

Efter frokosten er der mulighed for at spille petanque og minigolf, og der er bestilt godt vejr. Se mere på hjemmesiden under kommende arrangementer.

Onsdag, den 12. oktober, kl. 8-18, besøg i Folketinget, hvor socialdemokratiets retsordfører, Trine Bramsen giver en rundvisning - med efterfølgende frokost i Snapstinget. Udførligt program ligeledes på hjemmesiden under kommende arrangementer.

### **Synlighed i klubberne**

*Af Mona Bæk Laursen, formand HK Seniorklub Silkeborg /HK Østjylland*

Ude i klubberne kæmper vi også for at være synlige og udbyde arrangementer, som medlemmerne vil deltage i. Vi synes, at Seniorklubberne er et gode for HK Danmark. HK henviser jo til alle vores aktiviteter i mails samt i annoncer. HK giver desuden altid udtryk for, at de er stolte af vores udbud af aktiviteter.

I vort lokalområde er der et hav af foreninger med gode tilbud til seniorer, så nye HK-seniormedlemmer skal let kunne finde os i udbudsjunglen, så på den vis er annoncering yderst vigtig.

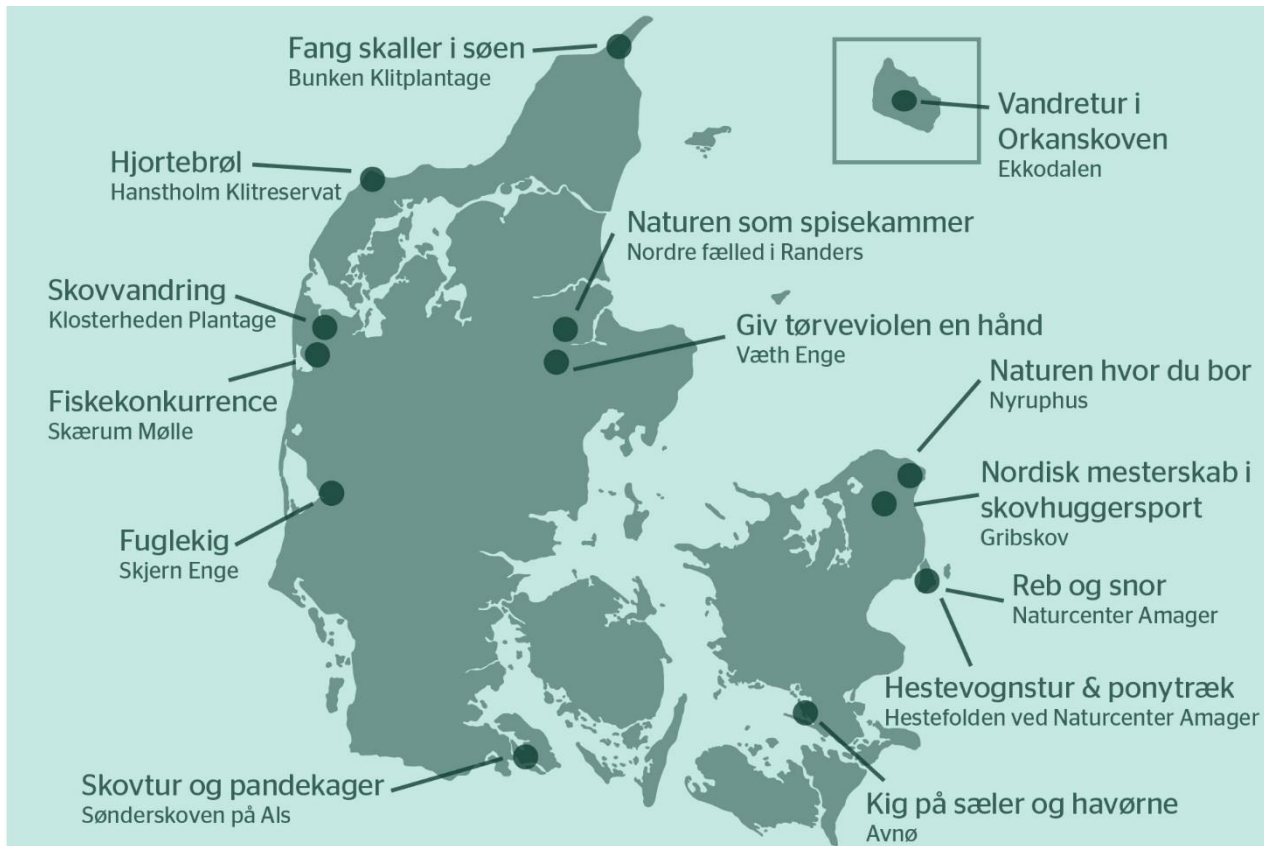
Arrangementerne bliver dyrere og dyrere, så der skal kæmpes for at få andel i tilskudskroner fra HK til vort seniorarbejde. Det er en svær kamp. Vi synes ikke rigtig, at seniorarbejdet vægtes særligt højt mht. tilskudskroner. Der tilflyder trods alt kontingentkroner fra os ned i HK-kassen.

Men alfa og omega er en god og aktiv bestyrelse. En sådan er vi heldigvis i besiddelse af i HK Seniorklub i Silkeborg. Vi bestyrelsesmedlemmer er jo en flok frivillige HK Seniorer, som arbejder på at fremme klubånden, hvor vi tager hånd om hinanden og kæmper for at fremme

HK Seniorklubs formål, som bygger på fællesskab og gode oplevelser, foredrag, udflugter og seniorhygge – og ikke mindst – vort slogan i HK Senior: Sammen er du/vi stærkere.

## Søndag d. 13. september bugner naturen med oplevelser for hele familien

Danmarks Naturfredningsforening står bag Naturens Dag søndag 13. september, og Naturstyrelsen bakker op med mere end 10 arrangementer spredt i hele landet.



Find alle Naturens Dag-arrangementer her: <http://naturstyrelsen.dk/nyheder/2015/sep/kom-til-naturens-dag/>

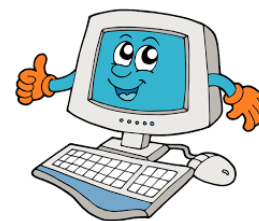
### Tip til madkurven

Vi vil gerne her i seniororientering give tip til skovtur. En fast tradition i mange klubber, og ofte når programmet skal lægges kommet spørgsmålet nærmest på automatik "hvor skal vi hen i år".



## Nyt i SeniORientering

Som noget nyt vil vi fortælle om gode og brugbare APP. Disse ting man kan downloade når man har en tablet, smartphone eller iPad.



På "eReolen-dk" kan du låne bøger fra biblioteket. Alle landets biblioteker er nu tilkoblet denne ordning. Det er ganske gratis og let. Uanset hvor du befinder dig og har netadgang, kan du låne e-bøger og lydbøger.

## Sådan gør du:

I APP finder du  [Reolen.dk](http://Reolen.dk) og får den installeret.

Derefter følger du vejledningen for at blive brugerregistreret. Det sker med din e-mail og dit mobilnummer. Herefter er der frit valg. Der er i overflødiges valgmuligheder på tema, voksne, børn & unge og faglitteratur. Du låner bøgerne i 4 uger og de forsvinder af sig selv når perioden er udløbet. Reservation er også muligt, og der får du at vide når bogen er klar til dig.

God læselyst

## HK/Vestlolland viste flaget

*Af HK/Vestlolland*

I juni måned lagde kongeskibet Dannebrog til kajs i Nakskov. Byen hilste velkommen med 63 faner i faneborg. Alt fra damekoret, sportsforeninger, rideskolen og soldaterforeninger. Selvfølgelig var HK på pletten. Vi bar den smukke og meget skrøbelig silkefane fra HK/Vestlolland med stolthed og i flotte nye HKT-shirts.

Fanebærer er Hanne Winther & May-Brit Horst fra seniorklubben Vestlolland.



Bladet udgives af Landsforeningen HK/Senior

Redaktionen består af:

Aase Christensen (ansv. redaktør), Flemming Hansen, Kirsten Sølvberg og May-Brit Horst.

## Besøg på samlermuseum i Thorsvang

Af HK/Vestlolland



HK/Vestlolland drog i år til Thorsvang beliggende i Stege på Møn.

Museet er kun 3 år gammelt. Ejeren, Henrik Hjortkær, har samlet siden han var 8 år. Først i baghuset på hans forældres ejendom, siden i naboen lade. Nu fremstår et meget smagfuldt og godt indrettet museum. Opbygget, i den gamle kondenseringsfabrik i Stege, som små butikker i en gammel by.

Vi kigger ind i isboden, kiosken, radioforretningen, barbersalonen, isenkræmmeren, snedkerværksted, bilværksted med nogle gamle biler og knallerter og meget meget mere. Indgangen sker gennem en gammel købmandsbutik, hvor der dufter som der skal i den slags butikker. Her kan købes lækre spegepølser fra den lokale slagter og gammel ost – som en gammel ost skal være. Og ikke at forglemme, barndommens ynglings slik ”rustnesøm”.



Vi spiste dejlig hjemmelavet frokost i deres restauration. Pris 249 kr. for 3 x sild, 3 x varmt, 3 x pålæg, 3 x ost. Brød & smør sammen med en øl og til slut kaffe. Det var pengene værd. Lokalet og porcelænen var tilpasset stilen. Udenfor er der opsat små restaureret kolonihavehuse og netop nu opsættes en gammel ballongyngle.



Alt i alt en rigtig god oplevelse. Læs mere på [www.thorsvang.dk](http://www.thorsvang.dk)

## BAGSIDEN

På en rasteplads et sted mellem Las Vegas og Denver (USA) er der også tænkt på de chauffører, der har brug for andet end chips, burger og cola.



*Truckers Chapel: Kirkerum for lastbilchauffører.*

Har du også lyst til at dele sådanne foto-oplevelser med andre, så skriv til: [may-brit@horst.dk](mailto:may-brit@horst.dk)

### ***Et dejligt digt af Tove Ditlevsen fra digtsamlingen "Lille Verden" 1942.***

Så tag mit hjerte i dine hænder,  
Men tag det varsomt og tag det blidt,  
Det røde hjerte – nu er det dit.

Det slår så roligt, det slår så dæmpet,  
For det har elsket og det har lidt  
Nu er det stille – nu er det dit.

Og det kan såres, og det kan segne,  
Og det kan glemme og glemme tit,  
Men glemmer aldrig – at det er dit

Det var så stærkt og så stolt, mit hjerte  
Det sov og drømte i lyst og leg,  
Nu kan det knuses – men kun af dig.