

SeniORientering

Nyhedsbrev april/maj 2017



Bladet udgives af Landsforeningen HK/Seniorer Danmark

Redaktionen består af:

Aase Christensen (ansvarshavende redaktør), Kirsten Sølvberg, Joan Briesemeister, Flemming Nielsen og May-Brit Horst.



Nyt fra formanden

Af Ole Rønnelund, landsformand

Min hilsen til denne SeniORientering handler om Landsforeningens besøg i de 7 HK afdelinger.

Først skal lyde en stor tak til afdelingerne, fordi de tog så godt imod, at vi havde inviteret os selv på besøg her i foråret 2017.

I møderne med ledelsesrepræsentanter i de 7 afdelinger deltog undertegnede fra Landsforeningen sammen med lokal repræsentation fra seniorklubberne.

Vi havde ingen dagsorden til møderne, og der blev ikke lavet noget egentligt referat, men her vil jeg forsøge at nævne nogle hovedpunkter, som kan give et indtryk af møderne.

Jeg fortalte afdelingerne, at vi kunne glæde os over, at den kontingentsats for nye medlemmer pr. 1. april 2016 på 95,- kr.pr. md. ikke som forventet havde betydet stor tilbagegang i medlemstallet.

I den forbindelse benyttede vi lejligheden til at gøre opmærksom på, at klubberne forventer, at flere penge til afdelingerne også betyder højere tilskud til klubberne. Det kom ikke som nogen overraskelse for afdelingernes ledelse. Vi fik ikke noget tilsagn, men nu ved I ude i klubberne, at afdelingen er forberedt på et krav om højere tilskud.

Vi kunne også fortælle, at vores Hovedbestyrelse har indsendt forslag til HK's Kongres i oktober om ændring af HK's love, så det bliver muligt for seniorer at blive genindmeldt i HK, såfremt man inden for en 2 års periode efter udmeldelse fortryder sin udmeldelse. Dette forslag blev positivt modtaget af stort set alle afdelinger. Vi kunne også fortælle, at vi til HK's Hovedbestyrelse har fremsendt forslag om, at der i HK genindføres begrævelseshjælp.

Af andre temaer på møderne kan nævnes forslag om, at der vælges en repræsentant for seniorerne som observatør i afdelingens bestyrelse, og den mere generelle kontakt til seniorklubberne. Om det sidste er der den meget klare melding, at afdelingen meget gerne vil komme på besøg i klubberne. I skal bare sende invitation, gerne i god tid, ligesom afdelingerne vil se positivt på ansøgning fra seniorklubberne om afholdelse af kurser (tilpasset FIU reglerne) for fx klubbestyrelsesmedlemmer.

Snakken på møderne var generelt hyggelig og konstruktiv. STOR tak til afdelingerne for det. Også tak til de kolleger fra Seniorklubberne, som deltog i møderne.

SKATTESAG TABT I HØJESTERET

Af Ole Rønne Lund, landsformand

Som vi tidligere har skrevet om i dette blad, fik vi i 2014 pludseligt besked om, at vi ikke mere kunne trække kontingentet fra i Skat.

En afgørelse hos Skat som vi var meget forundrede over. Vores forundring var ikke mindre af, at Skat's afgørelse havde den tilføjelse, at man, hvis man i sit arbejdsliv havde haft en stilling som tjenestemand i det offentlige, godt kunne fortsætte med at få fradrag for kontingentet. Baggrunden for dette var en forklaring om, at HK fortsat havde indflydelse på pensionen for tjenestemænd, mens alle vi andre pensionister er uden HK's indflydelse.

Vi kunne ikke i Landsforeningen se logikken i, at netop vi pensionister ikke kunne få fradrag for kontingentet.

Heldigvis var forbundets jurister enige med os, og vi er meget tilfredse med, at HK's Hovedbestyrelse besluttede at prøve sagen ved domstolene.

Sagen er nu nået Højesteret, som har givet Skat medhold i afgørelsen.

Jeg har naturligvis respekt for de danske domstole, men jeg vil alligevel have lov til at mene, at beslutningen hos Skat, og afgørelsen i Højesteret, er meget besynderligt, også selvom det jo ikke handler om mange penge.

Så, kære medlemmer:

Ingen skattefradrag for dit fagforeningskontingent, med mindre du har haft ansættelse som tjenestemand.

Nyt Hovedbestyrelsesmedlem

Af Ole Rønne Lund, landsformand

Flemming Nielsen tidl. formand for bogbindernes seniorklub i Hovedstaden havde forud for HB mødet 9. – 10. maj meddelt, at dette møde blev hans sidste møde.

Som Flemming skrev til mig: "Nu er jeg over 80, så er det på tide at trappe ned".

Flemming har siddet i Hovedbestyrelsen siden 2014, og er bl.a. medlem af Redaktionsudvalget for dette blad.

Vi havde på mødet lejlighed til at sige tak til Flemming for godt arbejde i HB.

Nyt HB medlem er **Anita Villumsen**, formand for Seniorklubben i Frederiksværk/Frederikssund. Da vi på dette møde havde deltagelse af suppleanterne, havde vi ligeledes lejlighed til at byde Anita velkommen som nyt HB medlem. Vi glæder os til samarbejdet også med Anita.

Præsentation af ny formand i Seniorklubben HK - Aarhus

Af Aase Klitte Holmgren – indlægget er fremsendt efter opfordring.

Mit navn er Aase Klitte Holmgren. Jeg blev på generalforsamlingen i oktober 2016 valgt til formand for Seniorklubben HK – Aarhus. Jeg er kommet i Seniorklubben, siden jeg gik på pension for 12 år siden. Vi har arrangementer den 2. og 4. tirsdag i de fleste af årets måneder, og hvert år har der været en sommertur i maj og udlandstur i juni.

Arrangementerne bliver hver gang besøgt af 75 – 90 medlemmer og er skiftevis foredrag og musik. Sammen med bestyrelsen vil jeg fremadrettet arbejde på mange gode eftermiddage, som finder sted på Folkestedet i Aarhus – et frivillighus med ca. 600 foreninger og flere tusinde mennesker igennem hver måned. Her slår jeg også mine folder som bestyrelsesformand og formand for en venneforening, som er medarrangør af musikarrangementer m.m.

I mit arbejdsliv var jeg ansat ved Aarhus Kommunale Værker, og de sidste 15 år var jeg tillidsrepræsentant for ca. 90 kolleger, så frivilligt arbejde er ikke fremmed for mig. I nogle år var jeg medlem af HK Kommunal bestyrelsen, og jeg deltog i såvel bestyrelses- som tillidsmandskurser.

Jeg har et ca. 40-årigt frivilligt arbejde inden for idrætten, hvor jeg i de fleste år har været administrativ leder. I dag er jeg regionsformand for Region Midtjylland i Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI), og jeg har for mange år siden uddannet mig som gymnastik-, stavgangs- og fitnessinstruktør, hvilket er en rigtig god baggrund at have, når man kommer rundt i regionens mange foreninger.

Jeg synes, at det er spændende at "holde" gryden i kog og være sammen med mange forskellige mennesker, hvor det også gælder om at lægge øre til såvel ris som ros. Lytte til hvad andre gerne vil være med til. Rydde misforståelser ad vejen og forklare, så alt – eller i hvert fald det meste, ender på en god måde.

HUSK!

**De gode historier giver næring i
det frivillige arbejde!**

Fra sidelinjen som suppleant til hovedbestyrelsesmøde i Landsforeningen HK Seniorer Danmark

Af Karen Jakobsen, HK Senior Esbjerg, HK Sydjylland

Undertegnede deltog for første gang i denne form for møde, som foregik i Odense. Alle var utroligt søde og imødekommende, så jeg følte mig velkommen blandt de mere garvede.

Mødet blev ledet af Aase Christensen, som var en god ordstyrer og med obs. på markeringerne.

Selvom vi er unge, som er blevet en smule ældre, er det en meget lyttende og velorienteret forsamling, som virkelig har sat sig ind i, hvad der sker i vores omgivelser og den faglige verden, som vi jo er en del af.

Der var mange punkter på dagsordenen, alle blev drøftet med en vældig iver, og det kunne tydeligt mærkes, at dette materiale var gennemarbejdet af både indkalderne og deltagerne. Det er en fornøjelse at være med, sammen med så mange kompetente personer.

Der er ingen grund til at berøre hvert enkelt emne på dagsordenen, men hermed plukkes et par stykker. Ole Rønnelund fortalte om besøg i afdelingerne landet rundt, som lige var startet og vil være afsluttet i slutningen af april. Ole berettede også om et besøg i en lokalafdeling, hvor han deltog i generalforsamlingen. Hvor der kom en klar udmelding med hensyn til kontingentforhøjelsen, som jo medfører, at det koster 95 kr. om måneden for nye medlemmer. Det kan også vendes til noget positivt, nemlig, at kontingentet er faldet til 1/5 del af det, der hidtil er betalt som efterløner. **(Det er en besparelse).**

Vi var også rundt om kurser, som er meget populære. Ole Kynde fortalte om den enorme tilmelding til kurserne. Alene til kurset i foråret er der 42 tilmeldte, men ved nærmere gennemgang viste det sig, at der var 12 af disse, som allerede havde gennemført det, så de fik naturligvis afslag. Dermed være ikke sagt, at de ikke igen kan komme på kursus, men der skal gå flere år.

(Jeg deltog sidste år i et kursus, og det var bragende godt. Det gav også et ekstra netværk, som stadig fungerer.)

En stor del af mødet foregik som en dialog mellem deltagerne, med både godt og mindre godt. Det væsentligste er faktisk, at når mødet slutter, føler man, at der er kommet noget konstruktivt ud af det.

Det sluttede lidt brat, for alle var væk, inden der blev sagt farvel, men de skulle jo også skynde sig på grund af vejret.

Jeg vil alligevel sige, at det var en meget positiv oplevelse. En god oplevelse rigere!

HK Midt Seniorklub Odense

Af formand Kurt Pasfall

Seniorklubben afholdt ordinær generalforsamling den 12. januar 2017. Referatet er medsendt.



Fra klub

..... Til klub



Af May-Brit Horst, formand for HK/seniorklub Vestlolland

I HK/seniorklub Vestlolland har vi i mange år arrangeret biografforestilling for vores medlemmer. Det er meget populært, da mange af vores medlemmer synes, det er rigtig hyggeligt at gå sammen i biografen. Mange får heller ikke gjort det, som da vi var unge og jævnligt tog "en tur i biffen".

Vi vælger film, der relaterer til vores alder og gerne med mulighed for et smil på læben, når vi går hjem.

Nakskov har desværre ikke biograf længere, men "Søllested Biograf" benyttes. Vi fylder privatbiler op fra central parkeringsplads i byen og kører af sted, ca. 10 km. Efter filmen serveres kaffe og "basser". Pris 50 kr. pr. person for hele arrangementet.

Normalt "køber" vi hele salen, og så gælder eftermiddagsarrangementet også for ledsagere.

I april måned blev vist filmen "Den hundredårige der kravlede ud ad vinduet og forsvandt".

Dette er blot et eksempel på en historie under overskriften "Fra klub til Klub".

Kom gerne med bidrag fra din klub.

Vi har alle glæde af at høre, hvad andre klubber gør og kan finde inspiration.

HK Seniorklubben Svendborgs muntre januar arrangement

Af Kirsten Sølvberg, HK Midt

I vores annonce på hjemmesiden lovede vi vores medlemmer, at januar arrangementet helt sikkert ville få latteren og glæden frem på alles læber – og det slog ikke fejl.

Anders Bonde, provst fra Djursland afleverede et foredrag i causeriets muntre form med stof til eftertanke – over emnet "Er der noget at grine af, når vi bliver gamle?" Og det er der sandelig.

Blandt én af mange morsomheder fortalte Anders Bonde f.eks. om en hændelse under en af hans gudstjenester:

Der sidder en kvinde blandt menigheden. Hendes mobil ringer, og hun besvarer opkaldet med ordene: "Åh Gud, er det dig?". Hvorpå provsten fra talerstolen siger: "Hvis det er Gud, vil jeg da gerne snakke med ham også".

Midt inde i foredraget ringer Anders Bondes mobil. "Åh nej", sagde han, "tænk hvis det havde været under en begravelse".

Anders Bonde er præst på landet, bonde og provst, og landbokulturen er hans inspirationskilde. Her er der netop tradition for at tillægge livserfaring stor betydning. Og det er da også Anders Bondes opfattelse, at netop livserfaringen rummer en ressource af indsigt, som samfundet som helhed kunne være tjent med at drage større nytte af.

Anders Bonde fangede alles interesse med sin humor og lune. Det var en fornøjelig eftermiddag, og vi kan varmt anbefale provsten, hvis andre seniorer har planer om et fornøjeligt foredrag.

Dit personlige smykke

Af Aase Christensen, Næstformand HK Seniorer Danmark

Kender du Identity smykker? Guldsmed Kirstine Pepping driver Identity Jewels, hvor der produceres armbånd, ringe, manchetknapper, halssmykker, vedhæng.

Men det var det **personlige fingeraftryk** i smykker, der er interessant.

Aftrykket sættes i en voksklump i æske, hvorefter guldsmeden arbejder videre med aftrykket til det smykke, du har udvalgt til en mærkedag, en helt bestemt person, til dig selv eller som gave til en, du holder af. Læs mere her <http://identityjewels.dk/>

Hvad siger loven om foreningernes brug af personoplysninger? Få mere information fra den nye online guide

Center for frivilligt socialt arbejde har udgivet en ny online guide til foreninger om reglerne for brug og behandling af personoplysninger.

I guiden får du svar på hvilke oplysninger, som fra nu af og frem til maj 2018 er omfattet af Persondataloven.

Læs om, hvornår I må registrere oplysninger om fx brugere, frivillige og medlemmer, og hvordan I opbevarer de personlige oplysninger.

Du kan også se, hvornår og hvordan I må bruge billeder af frivillige, brugere og medlemmer på jeres hjemmeside og sociale medier.

[Hent guiden: Regler for foreningers brug og behandling af personoplysninger](#)

Forår på vej

Af Joan Briesemeister, HK Senior Horsens

Så er der da vist endelig forår på vej her den 3. maj – ikke spor for tidligt.

Jeg har aldrig været begejstret for den danske vinter – i hvert fald ikke de sidste 50 år, så jeg gør som regel det, at jeg sammen med min mand og nogle venner tilbringer ca. 3 uger et solrigt og varmt sted. Det gjorde jeg også i år, nemlig i Hurghada i Egypten, hvor temperaturen er ca. 24 – 25 grader, sol stort set hver dag og skøn strand og vand. Vi har været der ofte, så de kulturelle besøg er sket for mange år siden, så nu handler det alene om afslapning og læsning. Det er dejligt, især når man bilder sig ind, at det er forår derhjemme, når man er tilbage midt i marts.

Sådan var det bare ikke. Det var simpelthen for koldt og blæsende til at gå i haven for at gøre klar til sommer.

Heldigvis er der jo så andre ting, man kan få tiden til at gå med, bl.a. bestyrelsesmøder i Faglige Seniorers sektion 2, Repræsentantskabsmøde i samme, hvor der var mødt rigtig mange op, en positiv oplevelse samt i Faglige seniorer Horsens, som er stiftet i december sidste år, og hvor vi har planlagt et møde til den 16. maj d.å. for medlemmer af de faglige seniorklubber i Horsens, med deltagelse af personer fra Midt trafik, fra Horsens Kommune og fra Ældrerådet i Horsens. Det er et stort arbejde at få sådan et møde på benene, og her må jeg virkelig takke Charlotte Schultz fra FS Forbundet for at give en stor hjælp til dette.

Så har der også lige været et møde med HKs Seniorer i Kolding, generalforsamling i HK Sydjylland, bestyrelsesmøde i HK Seniorer i Horsens, besøg på Horsens Rådhus med HKs seniorer, hvor udvalgsformand Ellen T. Schmidt viste rundt på rådhuset og derefter fortalte om kommunens værdighedspolitik. Der var ca. 70 medlemmer til dette møde, dejligt.

Herudover har der været interessante foredrag i Senioruniversiteter i Horsens – en del af AOF Midt, så hvis vejret havde været til havearbejde, ja så ved jeg egentlig ikke rigtigt, hvor meget tid, der havde været til det.

Påskenen, som jo også kunne have været en mulighed for at komme udenfor, artede sig jo heller ikke vejrmæssigt, men da var der jo også den sædvanlige fredagsfrokost med familien, ca. 20 i alt samt en 40 års familiefødselsdag påskelørdag og pasning af mit fem-seksårige barnebarn om søndagen. Så jeg må jo erkende, at det ikke var den religiøse del af påskenen, der fyldte.

Nu er der jo så endelig tegn på, at vejret vil arte sig, så man kan komme udenfor og arbejde i haven. Det er så sandelig også tiltrængt, ligesom alle de blomsterløg, få stauder og andre planter, der nu har stået og ventet længe, fordi jeg ikke kan lade være med at købe dem, når jeg kommer forbi noget spændende eller noget på tilbud, vil have godt af endelig at komme i jorden.

Så nu er håbet, at det virkelig vil blive godt vejr, og at vi i Faglige Seniorer Horsens vil få rigtig mange tilmeldinger til møde om trafik m.m. den 16. maj.

Ferietid? Skal du afsted?



Gode råd om forebyggelse.

Hvordan kan du indbruds- og tyverisikre din bolig

Kilde: Bolius

Der begås årligt over 40.000 indbrud i Danmark. Læs her om tyverisikring, hvor tyvene typisk kommer ind, og hvad du selv kan gøre for at forhindre indbrud.

Herunder finder du flere gode råd, der kan forebygge, at tyven vælger dit hus, når du tager på ferie.

- Lade lidt vasketøj hænge udenfor på tørresnore
- Have friske blomster i vindueskarmen
- Anvende tænd-sluk-ure i hus og lejlighed
- Anvende lysfølere udenfor, der tænder lyset, når nogen går op til huset
- Slå ringeklokken fra – det gør tyven utryg
- Låse dine haveredskaber inde, da de kan bruges til at bryde ind med
- Undlade at indtale besked på telefonsvareren om, at du er bortrejst
- Sørge for lidt uorden – uorden er tegn på liv
- Sæt ikke værdifulde ting, så de er synlige udefra

Bed også dine naboer om hjælp. De kan:

- Fylde i skraldeposen
- Stille deres bil i carporten
- Tømme postkassen
- Sørge for, at der ikke ligger reklamer og aviser uden for hoveddøren
- Slå græsset

- Holde øje med, om der er nogen, der går mistænkeligt rundt i kvarteret, og spørge dem, om der er noget, de kan hjælpe dem med. Ofte er det nok til, at personer uden et legitimt ærinde fortrækker.

Få flere informationer på <https://www.bolius.dk/indbruds-og-tyverisikring-af-boligen-17628/>

Pas på - det smitter!

Af Aase Christensen, næstformand HK Seniorer Danmark

De fleste kender det med at vælge den kasse i supermarkedet med den korteste kø, fordi vi har så travlt – og så lige før det er vores tur, så er der pludselig en forkert pris på en vare eller noget andet, der skaber ventetid, og der breder sig en sur stemning hele vejen igennem køen, selvom kassedamen gør sit for at afhjælpe problemet.

En gang i en kø oplevede jeg, at godt humør også kan smitte. Det var, da en gammel mand lagde sine få ting på båndet – heriblandt en påskeblomst. Det hele blev kørt igennem, og han betalte, hvorefter han gav blomsten til kassedamen med ordene: ”den skal du have, fordi du altid er så hjælpsom og møder kunderne med et smil, selv om du har siddet her i travlhed en lang dag”. Kassedamen blev paf, men meget glad, og glæden smittede i den lange kø.

Denne episode kom jeg til at tænke på, da jeg for nylig læste om ”Humørhygiejne”. Få gør sig klart, at dårligt humør ligesom godt humør er ”smitsomt” for omgivelserne. Bortset fra at man kan være ramt af dybere alvorlige sorger, så kan som hovedårsag til dårligt humør nævnes selvoptagethed og forkælelse. Gode råd om, hvordan man kurerer ”dårligt humør”, lyder sådan:

At leve sundt, at voksne må fortsætte selvopdragelsen hele livet, at forstå at vi alle har samme ret til livet og lykken, at enhver beholder sine daglige små fortrædeligheder for sig selv og ikke udøser sin surhed og gnavenhed over sine medmennesker, men så vidt muligt altid vise et glad og forstående sindelag.

Afsnittet om ”humørhygiejne” var gammelt, men mon ikke det stadig er lige aktuelt – bortset fra at det vel gælder for både mænd og kvinder.

Hold øje med hinanden.

Man kan kun give af sit overskud

og ikke af sit underskud!

Da farmor var ung

Nedenstående artikel har været bragt i HK Nordjylland 20. januar 2017.

Med stenogramblokken på knæene

Af journalist Naia Bang/Texthuset

Foto: PF Anne Mette Welling

Aase Christensen var elev på Alpha Diesel i 1960'erne. Det var en tid, hvor man sagde "De" til de ældre medarbejdere – og sad på en skammel og tog diktat fra kontorchefen.

HK'er DENGANG...

Aase Christensen mindes sin elevtid.

I den lille skrivestue på Alpha Diesel i Frederikshavn var der hylder fra gulv til loft i den ene ende, arkivskabe i den anden – og fem skriveborde i midten af lokalet på de brune linoleumsgulve. Dagslyset sivede ind gennem de to småsprossede vinduer ud til Søndergade, der gjorde det muligt at følge med i stort og småt ude på gaden – eksempelvis kongeligt besøg i Frederikshavn - mens man varmede fingrene på radiatoren.

Her arbejdede seks-syv medarbejdere i midten af 1960'erne – heraf halvdelen på deltid. En af medarbejderne var den nuværende formand for HK Seniorer i Frederikshavn, Aase Christensen, der blev elev på skrivestuen i 1965.

Skrivestuen var en helt ny verden for Aase, der den gang bare var 18 år gammel. Hun skulle lære at skrive på maskine – og det var med gennemslag, så der var ikke plads til fejl. Armene snurrede og gjorde ondt, når hun cyklede hjem. Der var også mange sære fagudtryk, der skulle læres. Men to af de voksne fruer i skrivestuen tog sig af Aase og sørgede for, at hun fik lært tingene.

- Jutta var skrap, og jeg lærte ikke at være sjusket og altid forsøge at levere det perfekte. Lene gav mig undervisning i arkivering, og begge havde lært stenografi, så de var til stor hjælp, da jeg skulle lære at skrive på maskine, fortæller Aase Christensen, der sagde "De" til kollegerne.

Søgte Karens stilling – og fik den

Der var som sagt heldagsdamer og halvdagsdamer på skrivestuen. Nogle af heldagsdamerne havde sekretæropgaver for ingeniørerne, andre havde opgaver for regnskabschefen. Og så var der Karen, der var sekretær for kontorchef N.K. Knudsen. En dag sagde Karen op – hun ville hellere arbejde ved kommunen.

- Der gik nogle timer. Så gik jeg ind til kontorchefen og spurgte, om han ikke kunne bruge mig, når nu Karen rejste. Han blev målløs, og jeg kan faktisk ikke huske, hvad han svarede. Men det endte da med, at jeg nu var sekretær for kontorchefen, og jeg kom straks på stenografikursus, fortæller Aase Christensen. Hun fortsætter:

- Når man arbejdede for kontorchefen, havde man altid eet øje på et apparat på væggen. Her var der indbygget en kasse med rum til tallene 1 og 2. Når tallet 2 faldt ned i kassen, lød der en brummen, og jeg måtte gribe min stenogramblok og blyant og løbe ned ad trapperne og hen ad gangen til kontorchefens kontor, der lå bagest i stueetagen. Her havde kontorchefen det fulde overblik over forkontoret, hvor han regerede – og kunne se, både hvem der kom ind i bygningen, og bogholderiet på hans højre side.

På bagsiden af kontorchefens skrivebord stod en læderskammel, som Aase hurtigt trak ud og satte sig med stenogramblokken på knæene, og straks gik kontorchefen i gang med sit diktat eller beskeder om, hvad der skulle ske med den bunke dokumenter, der lå på bordet foran ham.



Kold løbetur ned til chefen

De mange daglige ture mellem skrivestuen på første sal og kontorchefens kontor i stueetagen i den anden ende af bygningen kostede Aase en del forkølelser.

- Der var ikke nogen officiel tøjpolitik på Alpha Diesel, men pigerne og damerne gik ikke i lange bukser. De lange gange var ikke opvarmede, og turene frem og tilbage i nederdel var kolde, fortæller Aase Christensen.

Til gengæld var der en god varme i skrivestuen – ikke mindst fordi, det lille rum var et uformelt samlingspunkt for sekretærerne i det meste af bygningen.

- Mange bekymringer blev vendt med fruene, som havde livserfaringen og øste løs af den – også når det gjaldt madopskrifter. Der var mange skæbner på skrivestuen, og mange tårer, der blev tørret bort, når livet blev for svært, husker Aase Christensen.

En arbejdsuge i midten af 1960'erne var på 45 timer, fordelt over seks arbejdsdage. Medarbejderne havde en halv times frokost, og hvis Lene havde kager med – eller hvis de overtalte en af læredrengene til at løbe til bageren – måtte kagerne spises i smug. Der var ikke noget, der hed kaffepause.

Sneg sig til kage-pauser

- Kontorchefen opdagede ofte, at læredrengen havde været ved bageren for os. Han sagde ikke noget, når han kom ind midt i flødeskums-orgiet, men det var nu synd for læredrengen, der sikkert fik en skideballe med besked om, at det ikke var den slags, han var ansat til, griner Aase Christensen.

- Vi havde én intern telefon på skrivestuen, og den ringede sjældent. Hvis vi skulle tale privat, foregik det fra hallen i forkontoret, hvor alle – også besøgende til Alpha Diesel – kunne høre en. Hvis man var heldig, at omstillingen ikke havde travlt, kunne man bede om en linje ud og få klaret sin opringning – vel vidende at kontorchefen holdt øje med én fra sit kontor, fortæller Aase Christensen.

Hillerød-pensionister på tur til Riga

Af Britta Brylov, HK Seniorer Hillerød

YES - endnu en gang kom der et godt tilbud fra HK Pensionisterne i Hillerød. I september 2016 blev der arrangeret en rejse til Letlands hovedstad, Riga. Jeg havde været der i arbejdsøjemed for næsten

15 siden. Dengang boede jeg i Jurmala, et stykke uden for Riga, så det var ikke så meget, jeg havde set af selve Riga.



Min mand og jeg var hurtige med tilmeldingen, og vi var i alt 40, der tog afsted til den spændende by. Vel ankommet til Riga blev vi indkvarteret i et rigtig godt hotel, kun en kort spadseretur fra bymidten.

Besøget var en dejlig oplevelse. Bymidten er meget smukt restaureret. Der er et gammelt middelalderligt kvarter og en labyrint af smalle gader og åbne pladser. Den lokale guide talte dansk! Hun fortalte, at hun for 20 år siden efter

universitetet ønskede at lære om/beskæftige sig med Norden - og den eneste mulighed var at læse dansk. Og det gjorde hun så. Det var meget positivt for mange af deltagerne at få informationerne på dansk i stedet for engelsk.

Turen bød bl.a. på en byrundtur forbi farverige gamle træhuse langs Daugavafloden, og vi var i den ortodokse kirke med meget smukke løgkugler. Da jeg i sin tid besøgte Riga, var vi til aftenkoncert i byens domkirke - en fantastisk oplevelse! Ved HK-besøget var der mulighed for en 20 minutters eftermiddagskoncert, og det var også meget smukt (de mindre kulturelle blev udenfor for at nyde et glas lokal øl eller vin).

Riga Balzam er en meget berømt bitter, der produceres i rigtig mange udgaver. Vi smagte naturligvis, og en del af os havde da også en Balzam-souvenir med hjem. Vi spiste frokost og aftensmad på dejlige restauranter og var på sejltur på Daugavafloden, hvor vi ombord nød et glas lettisk mousserende vin - en vin, som Letland ligeledes er kendt for.

Der er i byen et stort Jugendkvarter. Vi blev alle imponeret over de meget smukke huse, der ligger i kvarteret, og var på en spændende rundvisning i Art Nouveau Heritage museet.



Vi var endvidere i Jurmala, hvor der bor rigtig mange russere. De maler deres huse i de farver, de holder meget af - og betaler så gerne den årlige bøde for ikke at overholde lovens krav om farvevalg. Jurmala har endvidere en meget smuk strand, og vi var selvfølgelig ude at gå i sandet.

Der var i programmet fritimer til oplevelser på egen hånd, så det var en dejlig blanding af rundvisning og egne oplevelser. Tæt på hotellet var der eksempelvis indrettet markeder, såvel indenfor som udenfor nogle gamle Zeppelinhaller.



Guiden var rigtig god, og her nogle få opsamlede noter fra deltagerne: Alle betaler 23% i skat, gns.lønnen er ca. 800 Euro, mindstelønnen ca. 570 Euro. Lønnen for en sygeplejerske er ca. 600 Euro, for en læge ca. 3.000 Euro. Arbejdsløsheden er under 10%, pensionsalderen fra 62½ år. Den meget lille folkepension betyder, at mange pensionister er nødt til at flytte ud af Riga for at få pengene til at slå til. I hele Letland er ca. 27% af befolkningen russere, i Riga er tallet ca. 55%, men det giver ikke problemer i hverdagen. Tilbuddene til flygtninge og migranter er bygget op som den danske model, men

alligevel er der kun ganske få. Letland har endvidere store turistindtægter på jagtrejser. Tak for en dejlig tur.

VELKOMMEN TIL SENIORTANDPLEJE

– tandpleje til friske seniorer

Seniortandpleje.org er til dig, som er fysisk og mentalt frisk – og som sagtens selv kan tage dig af din egen tandpleje og komme til tandlæge. Her finder du gode råd om, hvordan du holder dit tandsæt sundt og du kan også læse om tilskudsmuligheder.

Hvis du søger information på vegne af en pårørende eller en borger, der er fysisk eller mentalt svækket – og som derfor ikke selv kan komme til tandlæge eller tage sig af sin egen tandpleje, så skal du gå til omsorgstandpleje.org.

Fra Faglige Seniorer, hvor alle vores klubber automatisk er medlem, har vi modtaget dette, om et nyt tiltag som Faglige Seniorer har igangsat.



Faglige Seniorer

Valg til dit ældreråd

Sådan vælger (eller er) du en god kandidat

Din stemme kan gøre stor forskel ved valget til ældre- eller seniorrådet i din kommune. Rådene er tit ukendte, men kan have indflydelse på fx busruter, mad, pleje, aktiviteter, priser og meget andet for ældre i din kommune. Så stem! Og få din nabo til det.

Af Eva Hollbaum, Faglige Seniorer

Folketinget skaber rammerne for ældres liv, men kommunerne fylder dem ud. I over 80% af tilfældene bestemmer din kommune altså i høj grad over de betingelser, dens ældre lever under.

I år er der valg til ældre- eller seniorrådet i de fleste danske kommuner, og enhver borger på 60 år eller derover kan stemme – eller stille op.

Hvordan og hvornår valget foregår, er forskelligt fra kommune til kommune. Nogle steder stemmer man pr. brev eller via nettet, og andre steder typisk ved at møde frem. En del kommuner lægger fx valget sammen med kommunalvalget i november.

Det kan du som medlem af ældrerådet

Ældre- og seniorrådene har forskellige antal medlemmer og fungerer forskelligt fra kommune til kommune. Nogle steder er der møde hver måned og andre steder sjældnere. Nogle råd har mange medlemmer og andre steder færre.

Nogle steder er der flere underudvalg og andre steder ikke. Men som medlem af et råd kan man tit komme til at beskæftige sig med områder, man brænder for, om det så er trafik, boliger, sociale områder, kultur eller noget andet. Fokus skal bare være på kommunens borgere på 60 år og derover.

Tit deler rådet da også jobbet med at afgive hørings svar op mellem medlemmerne, så den enkelte person ikke drukner i sager, men kan koncentrere sig om særlige områder.

Det kan dit råd måske gøre for dig

Enhver kommune *skal* have et ældreråd, og det *skal* høres om emner, der kan påvirke ældres livskvalitet. Det kan fx være ældremad, pleje, flextrafik og stoppesteder.

En kommunes ældre- eller seniorråd har tit egne udvalg for fx omsorg, bolig, budget osv. Her studeres tunge rapporter, og medlemmerne tager stilling til, hvilke løsninger der er bedst for byens seniorer. Rådet kan på den måde have meget at sige.

Rådet kan også selv tage emner op om fx busruter, mad til ældre, hjemmepleje, aktiviteter for seniorer, sikker belægning på fortovet og priser på ældres adgang til svømmehal. Listen er lang, og meget er muligt. På den måde er rådet med til at gøre ældre borgeres liv bedre.

Hvilke kandidater kan og mener hvad?

Kommunernes præsentationer af kandidaterne kan virke ret 'leverpostejfarvede', og det kan være meget svært for kandidaterne at skabe sig en skarp profil på stemmesedlen eller andet officielt materiale.

Man må som kandidat fx ikke fortælle fx hvilket parti, man er medlem af. Nogle kommuner tolker endda reglerne så stramt, at de siger nej til, at man skriver, man er med i fagbevægelsen.

Derfor er det vigtigt at 'læse mellem linjerne' – og gerne bede om anbefalinger af kandidater fra andre, fx i ens faglige klub eller hos Faglige Seniorers konsulent, Charlotte Schultz (cs@fagligsenior.dk, tlf. 33 63 24 66).

Din stemme kan gøre en stor forskel

Man er en god kandidat, hvis man har hjertet på rette sted, er aktiv og kan samt vil sætte sig ind i de nødvendige sager, lytte til sine vælgere og gøre en konstruktiv indsats, så vælgerne og politikerne, embedsfolkene og andre samarbejdspartnere kan regne med en.

Har du selv lyst til at stille op til rådet, eller har du fx en kollega, som du mener, vil være en god kandidat, så vis gerne denne artikel til ham eller hende.

Faglige Seniorer opfordrer dig til i hvert fald at stemme på en kandidat med hjerte, hjerne og energi til at gøre en positiv forskel for seniorer i din kommune. I nogle kommuner stemmer kun ca. hver 4., som kan. Og én enkelt stemme kan betyde knald eller fald for en kandidat.

Ældrerådsformanden har ordet

Af May-Brit Horst, formand for HK/seniorklub Vestlolland



I efteråret er der i de fleste kommuner valg til ældrerådet, og i den anledning vil jeg anbefale, at klubberne sætter lidt tid af på deres møder til emnet, og får en repræsentant fra det stedlige ældreråd til at komme og fortælle om ældrerådets arbejde. Det er vigtigt, at dette "budskab" kommer ud. Både for at ældrerådet kan få lejlighed til en snak og gerne debat om ting, der sker i kommunen. Ældrerådet får "brændstof" på sådanne møder. Vi skal have noget at arbejde med; noget inspiration, nogle argumenter, ideer. Vi trives ikke indenfor i de kommunale lokaler.

Faglige seniorer er meget behjælpelige, og de vil med glæde finde repræsentanter fra jeres ældreråd, der kan komme i klubben og fortælle.

I vores region afholder de i september et dagkursus for kandidater og dem, der måske overvejer at blive kandidat til efterårets valg. Undersøg, om der ikke også findes sådan et i dit område.

Det er vigtigt, at vi HK/seniorer blander os i dette selskab. Et ældreråd skal bestå af lige dele mænd og kvinder, brede i erhvervs erfaring, lige dele håndværkere og akademikere.

I Lolland er der en politibetjent, en bibliotekar, et postbud, en lektor, 2 SOSU, en skolelærer, en socialpædagog, og ikke mindst 3 HK-ere. Denne cocktail, tilsat god administrativ hjælp til papirarbejdet og gode mødefaciliteter, giver et meget velfungerende ældreråd med stor tale og diskussionslyst.

Derfor melder jeg mig ud af HK

Af Kirsten Nyland Jessen, HK Seniorer Varde

Mit arbejdsliv/efterlønperiode er slut. Efter at være fyldt 65 år og er blevet folkepensionist har jeg meldt mig ud af HK (lidt i protest), er egentlig lidt ked af, at min æra i HK skal slutte på denne måde.

Lidt om mit langvarige medlemskab af HK. Jeg meldte mig ind et år før jeg var udlært, som man opfordrede elever til på det tidspunkt, det var 1971, i 1975 fik jeg tvillinger og i 1980 endnu et barn, meldte mig ud af HK i ½ år for at blive hjemmegående. Det var så ikke lige noget for mig, og jeg kom igen på arbejdsmarkedet og dermed også i HK.

Jeg har altid været glad for mit medlemskab og kom senere helt naturligt i HK kommunal's bestyrelse, hvor jeg nok var med i 6 år. Sideløbende var jeg med i HK's arrangementsudvalg i ca. 10 år samt i en periode tillidsrepræsentant på min arbejdsplads med, hvad det indebar af kurser m.m.

Det år jeg gik på efterløn, kom jeg ind i HK seniors bestyrelse i Varde- Grindsted afdelingen, hvor jeg tidligere havde lagt mit arbejde. Det var jeg også rigtig glad for, indtil kontingentet for seniormedlemmer blev sat op, og klubberne ikke modtog større tilskud.

Det har fået min æra i HK til at slutte. Jeg ved ikke, om det er, fordi I vil af med seniormedlemmerne. I kom i hvert fald af med mig.

Jeg er ked af, at mit medlemskab og mit arbejde i HK skulle slutte på denne måde, men jeg føler, at det er udnyttelse af seniormedlemmerne.

Med venlig hilsen et tidligere medlem.

Hvad sker der i naturen i juni?

Læs om Danmarks natur på nettet, følg **Naturen netop nu** af naturvejleder Niels Lisborg
<https://naturguide.dk/naturen-i-juni/>



Bladet udgives af Landsforeningen HK/Seniorer Danmark

Redaktionen består af:

Aase Christensen (ansvarshavende redaktør), Kirsten Sølvberg, Joan Briesemeister, Flemming Nielsen og May-Brit Horst.



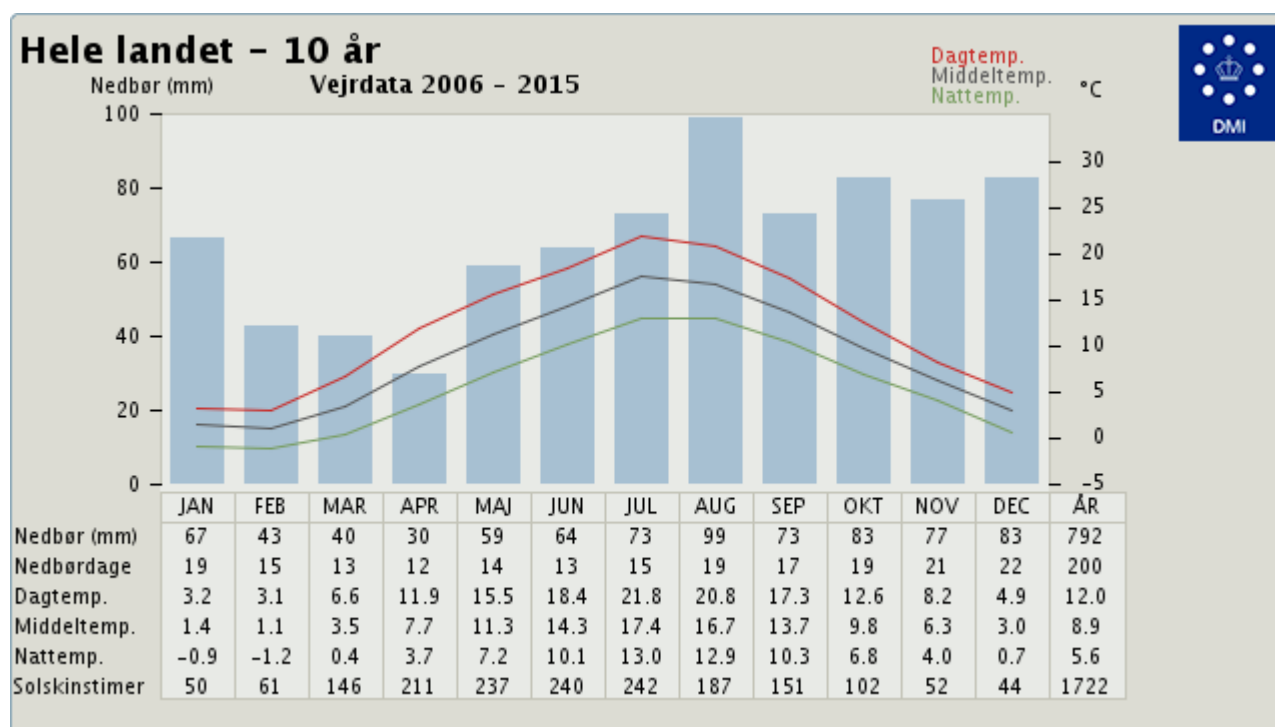
Hvad siger DMI? Hvordan bliver sommervejret? Læs prognosen.

3-månedersprognose for sommeren 2017.

Udsendt 9. maj og gældende for perioden juni - august 2017

Juni ser ud at blive lidt mere højtrykspræget end normalt. Det betyder chance for lidt højere temperatur og lidt mindre nedbør end i en gennemsnitlig juni.

Juli og **august** vil sandsynligvis fortsætte i samme spor med omkring eller lidt over normal temperatur og normal eller lidt under normal nedbørmængde.



En nedbørdag er i 10 års normalen antallet af dage, hvor der falder 0,1 mm nedbør eller mere. For 30 års normalerne er det antallet af dage, hvor der falder 1 mm nedbør eller mere. Siden 2002 er antallet af solskinstimer blevet observeret ved hjælp af globalstrålingsmåling i stedet for ved hjælp af solautograf som tidligere.

LÆS DEN FØR DIN NABO

Litteratursiden.

<http://www.litteratursiden.dk/anmeldelser/med-rov-i-rollatoren-af-catharina-ingelman-sundberg>

Med rov i rollatoren. Forfatter Catharine Ingenmann-Sundberg.

Efter flere røverier med forviklinger flytter fem seniorer ind i en villa og skal beslutte, hvordan pengene bedst kan bruges for at forsøde tilværelsen i en tid med nedskæringer. Det skaber dog problemer i deres nyanskaffede villa, hvor naboerne er en lokal rockerbande.

□

B a g s i d e n



Hvornår er man gammel?



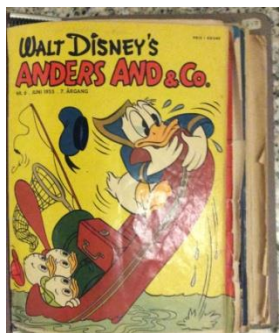
- **Kronologisk** er man gammel, når dåbsattesten fortæller det
- **Biologisk** er man gammel, når man fungerer som gammel
- **Psykologisk** er man gammel, når man oplever sig selv som gammel
- **Socialt** er man gammel, når samfundet gør en gammel

Da jeg forleden dag ventede hos tandlægen, bemærkede jeg dette citat. Den efterfølgende artikel i bladet var om ældre og (måske) manglende tandpleje hos den del af befolkningen. Men citatet fik mig til at tænke over spørgsmålet.

Er det når:

- folkepensionsmeddelelsen lander i E-boxog man ikke lige kan huske sin kode
- får pensionstrabat på rejsekortet
- får halv pris på fornyelse af pas
- unge mennesker rejser sig op i bus og tog og tilbyder sin plads
- andre unge mennesker tiltaler en med "DE"
- bogstaverne i telefonbogen er blevet for små
- smiler, når man hos frisøren ser skiltet med den "grå hårfarve er in"
- får brev fra kommunen med indbydelse til "forebyggelsessamtaler for 75 årige"
- det kniber med fingerkræfterne til at åbne dåser eller plastemballage
- når vi synes, TV Charlie og DK 4 har de bedste tv-programmer
- OG med glæde modtager programmet fra den lokale HK-seniorklub

Og en tur af mindernes alle:

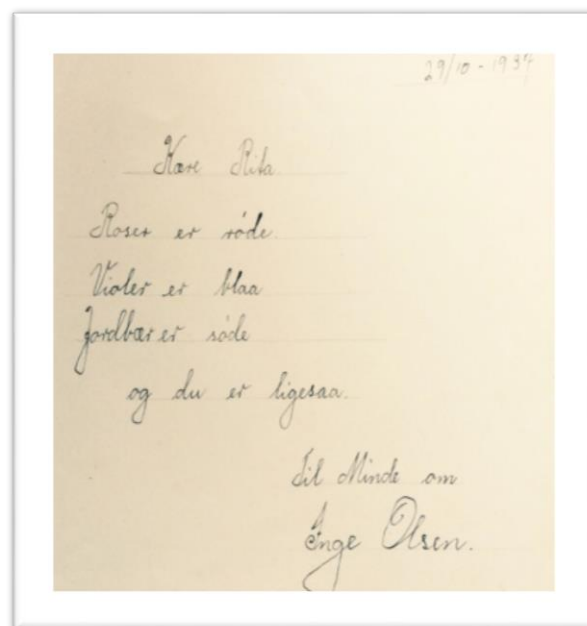


Tirsdage i min barndom indeholdt 2 væsentlige ting.

Først: Postmanden havde været forbi og afleveret det nyeste "Anders And blad", der nu lå på gulvet i entreen, når jeg kom hjem fra skole.

Andet: Danseundervisning hos "Frk. Andersen's danseskole". Tak for gode timer i armene hos "Ole, Steffen & Niels Ebbe"

1934:
Svigermor havde ikke
facebook – men
Poesibog



Bagsiden redigeres af May-Brit Horst, formand for HK/seniorklub Vestlolland.