

# SeniORientering

Nyhedsbrev september 2015



## Nyt fra formanden

Af Ole Rønnelund, landsformand



Kære læsere

Jeg håber I har haft en rigtig god sommer, selvom det rigtig gode sommervejr først kom i august. Som seniorer har vi jo den fordel, at vi har ferie hele tiden – næsten.

Vi seniorer har jo travlt, siger man. Måske er det kun en myte?

I sommer havde vi som bekendt også Folketingsvalg. Resultatet af valget var vel ikke meget uventet, men resultatet omsat i praksis vil gå over i historien.

Trods stor tilbagegang fik Venstre regeringsmagten, og dannede med kun 34 mandater en mindretalsregering. Dansk Folkeparti, som fik den største fremgang, ville ikke med i regeringen på trods af, at de havde chancen. Det giver da ellers mere indflydelse, men der skal selvfølgelig også tages ansvar.

De øvrige borgerlige partier skulle heller ikke nyde noget.

Hvad kan det nye Folketing så blive enige om?

Regeringens mål er:

Færre på offentlig forsørgelse  
Flere private arbejdspladser  
Bedre velfærd  
Færre udlændinge i Danmark.

Dette kan alle partier nok tilslutte sig, men når det skal omsættes i praksis, er det nok noget andet. Enigheden er svær at få øje på, også blandt regeringens støttepartier. Lige i denne tid virker det lidt kaotisk, det stritter med forslag i alle retninger. Mærkesagerne for De Konservative og Liberal Alliance er krav om skattelettelse - først og fremmest i topskatten, og Dansk Folkeparti har fremsat krav om forbedringer for os danskere på 20 milliarder kroner. Der er intet at sige til, at de var populære ved valget. Vælgerne spør` ikke om, hvor pengene skal komme fra.

Jeg tror Lars Løkke er begejstret for, at Mette Frederiksen har meldt ud, at Socialdemokraterne ikke ved først givende lejlighed, - f.eks. i forbindelse med finansloven – vil gå med i et flertal som vælter regeringen. Forhandlingerne om finansloven kan alligevel godt blive noget af en "Gyser"

Seniorerne: Undersøgelser har vist, at vælgergruppen +65 er de mest omtalte i valgkampen, om det er fordi vi er en stor gruppe, eller fordi vi har gået i "Flinkeskole" og ikke brokker os så meget, eller vi tror mere på valgløfter, er ikke til at vide, men politikerne er opmærksom på, at vi eksisterer og der er masser af forslag som vi kan være begejstret for, men holder det?

Valgkampen er overstået, og regeringen har forhandlet budgetaftaler for 2016 med Kommunernes Landsforening og Regionerne. Få dage efter at disse aftaler er indgået, melder kommunerne ud, at der skal iværksættes store besparelser, ligesom Regionerne melder om nedskæringer på sygehusområdet, og problemer med betaling af den medicin, som lægerne udskriver. Man kan da godt betvivle, at der har været tale om reelle forhandlinger, eller er det bare "Et spil fra galleriet"?

Jeg syntes, der er alt mulig grund til at opfordre klubberne til at holde arrangementer med lokale politikere fra forskellige partier, og lade dem stå til regnskab for valgløfterne.

## Nyt medlem i hovedbestyrelsen

Af Ole Rønnelund



Vi byder Svend Aage Madsen, Silkeborg, velkommen som nyt hovedbestyrelsesmedlem fra Østjylland. Vi glæder os til samarbejdet med Svend Aage.

Samtidigt skal lyde en stor tak til Ejner Jensen fra Århus, som har trukket sig fra hovedbestyrelsen af private årsager.

## Seniorklub i Svendborg

Af Jette Fausmark, formand for Seniorklubben, Svendborg

På bestyrelsens vegne skriver Jette Fausmark "Så lykkedes det igen at få en seniorklub op at stå i Svendborg februar 2015.

Uden opbakning fra vores formand i Odense, Martin Rasmussen tror jeg ikke det var lykkedes - så stor tak til Martin.

Der var pludselig mange "nye ansigter" der udviste engagement og interesse for at klubben skulle fortsætte, så nu er den nystiftede bestyrelse i fuld gang.

Vi er mange, der igennem årene har haft gode og lærerige oplevelser i kraft af vort medlemskab i HK - jeg håber det kan fortsætte - og håber på opbakning fra vore senior medlemmer.

Som tidligere aktiv i HK er jeg utrolig glad for, at Svendborg fortsat er "med" og tak for den venlige modtagelse, vi har fået fra jer seniorer".

Samtidig takker Jette for de pæne ord om klubben i SeniORientering april-udgaven.

## Indtryk fra folkemødet 2015 i Allinge

Af Ole Kristiansen, kasserer, FU og HB medlem



Folkemødet er en tradition af betydelig størrelse, det besøges hver af de fire dage af ca. 30.000 mennesker.

De fleste kommer "ovrefra".

Når man tænker på det ret begrænsede område der er til rådighed, er det ikke overraskende, at man føler sig som på Strøget i juletravlhed, når man bevæger sig rundt i byen.

Der foregår ca. 2600 events, med så forskellige emner som sundhed for ældre og børn, hvad gør vi ved forureningen, hvordan er det med retssikkerheden i Danmark, og sund stenaldermad med meget mere.

Alle fagforbund er repræsenteret på folkemødet, selvom det var lidt svært at finde frem til vores eget telt, var det dejligt, da det lykkedes.

Det er jo altid spændende – især midt i en valgkamp – at høre de forskellige toppolitikere fortælle om deres partis bud på, hvor godt det vil gå, hvis de får flertal i Folketinget.

Men en diskussion mellem en tidligere politidirektør, en forhenværende højesteretspræsident og en af de mest benyttede forsvarsadvokater om bl.a. restsikkerhed, om omsorg for, at der ikke er inhabilitet i retten, og respekt for ikke at udtale sig om rigtighed af en dom til ankefrist, er over-skredet.

Spændende var også en diskussion med bl.a. Mette Frederiksen om frihed og sikkerhed i et rets-samfund. Hun har den helt sikre overbevisning, at de to ting er hinandens forudsætning, ikke modsætning.

Et møde under ledelse af "hjernemadsen" (Peter Lund Madsen) under overskriften uddanner vi til fremtiden eller fortiden. Indlederen var lektor på RUC, som gjorde sig til talsmand for, at der i den nære fremtid vil blive brug for rigtig mange ingeniører, der kan tænke kreativt, hvis vi skal følge med tiden og stadig være blandt de samfund, der udvikler verden. Man skal i øvrigt ikke tage uddannelsen i et samlet forløb, men f.eks. tage en batchelor, derefter ud i det praktiske liv, og så efter en kortere årrække tilbage og bruge sin praktiske erfaring i det videre uddannelsesforløb.

Man kan jo desværre ikke være mere end et sted af gangen, så der vil altid være events man ikke når fordi de ligger samtidig med, at man deltager i et andet å interessant arrangement.



Der er naturligvis også tænkt på, at de mange gæster ikke skal gå rundt og tørste og sulte under mødet, så der er fuldt hus i alle byens spisesteder, og man kan få mættet maven med alle former for Bornholmske specialiteter, som røgede sild, og diverse andre fiskeretter, der er alle former for pølser, og man kan nyde god bornholmsk øl.

## Hvad er fagligt fællesskab for dig?

*Af Aase Christensen, næstformand*

Ørkenens Sønner mener, at et godt team kræver ligesom, at der er nogle som får det hele sparet i gang.

Jeg anbefaler derfor: På med arbejdstøjet i bestyrelserne og skab et godt team ala Ørkenens Sønner. Vi skal være gearet til fremtiden!

## Kursusudvalget

*Af Ole Kynde, formand for kursusudvalget*

Kurset efterår 2015 er fuld besat.

Nyt for 2016 følger fra Kursusudvalget i december udgaven af SeniORientering.

## Sanghæfte

v/Niels-Heine Møller

I de fleste af vores klubber synger man ind imellem en sang ved møder i lokalområdet eller på udflugter og rejser.

Til det brug får landsforeningen trykt et lille smart sanghæfte med 6, efter vores opfattelse, relevante sange, som kan bruges i ny og næ i klubberne.

Så snart hæfterne er trykt, vil vi sende et antal til hver klub. Klubberne kan bestille flere – hos Niels-Heine, så længe lager haves.



## **Selvtillidsloven og Senior huskeseddel**

*Af Aase Christensen, næstformand*

Stig Elliot Nyegaard på 77 år hylder fortsat det frivillige arbejde (nationalt og internationalt) og er bl.a. fader til Selvtillidsloven og Senior huskesedlen. SeniORientering har fået tilladelse til at trykke begge. Loven og huskesedlen udgiver Stig Elliot Nyegaard på utallige sprog.

### **SELVTILLIDSLOVEN:**

- Du skal tro på dig selv
- Du skal tro på, at du duer til noget
- Du skal tro på, at du er lige så meget som andre
- Du skal tro på, at du er lige så klog som andre
- Du skal tro på, at ingen er bedre end andre
- Du skal tro på, at du ved mest om dine egne problemer
- Du skal tro på, at andre ikke nødvendigvis ved bedre
- Du skal se sammen med andre
- Du skal tro på, at du ikke kan undværes
- Du skal tro på, at alle kan lære noget af hinanden

### **SENIOR HUSKESEDEL:**

- Lev – du er i nuet
- Vær aktiv, men der endnu er blade i livets bog
- Gør det, du længe har vidst, du skal gøre, hellere i dag end i morgen
- Benyt enhver lejlighed til at give rod
- Send hilsen på mærkedage
- Lad aldrig solen gå ned over din vrede
- Vær nærværende og hjælp til hvor du kan
- Undgå selvoptagethed – vær åben
- Husk livet går hurtigere, jo ældre du bliver
- Find de ting, du kan glædes over hver eneste dag



## **EFTERSOMMEREN ER DEN SIDSTE DEL AF SOMMEREN, DER DANNER OVERGANG TIL EFTERÅRET.**

*Kilde: Den danske ordbog.*



## Kender du Den Danske Ordbog?

Af Aase Christensen, næstformand



Den 7. juli blev Den Danske Ordbog opdateret med 664 nye ord og udtryk. Ordbogen opdateres cirka 4 gange om året, og i denne ombæring indebærer det både fremmedord, importord og etablerede sammensætninger (sidstnævnte blev i stor udstrækning udeladt i den trykte ordbog pga. pladshensyn).

**Læs og hør mere om opdateringen.** Ordbogsredaktør Henrik Lorentzen fortæller om nye ord i [P1 Eftermiddag](#)

Læs artikler om tilføjelsen af de nye ord i [Politiken](#) og [Kristeligt Dagblad](#)

Se den fulde liste over nytilføjede ord på [ordnet.dk](http://ordnet.dk)

## HK Sydjyllands seniorer er også aktive på nettet!

Uddrag fra bestyrelsens beretning på HK Sydjyllands afdelings generalforsamling 2015:

*"HK Sydjyllands mange seniormedlemmer holder et højt aktivitetsniveau. I vores 10 senior- og efterlønskubber, der dækker hver sit lokalområde, er der stor søgning til de mange gode arrangementer, hvad enten de er af social, underholdende eller faglig karakter.*

*I vores statistikker kan vi også se, at medlemmer af seniorklubberne er blandt dem, der oftest bruger vores hjemmeside til at følge med i, hvad der sker i deres klubber.*

*Fra afdelingens side lægger vi vægt på et godt samarbejde med seniorklubberne, da deres virke har stor værdi for afdelingen.*

*De mange aktive og tilfredse seniormedlemmer er vigtige ambassadører for HK Sydjylland rundt om i det store geografiske område, som afdelingen spænder over.*

*Vi holder møde med sektorformændene to gange årligt, hvor vi bl.a. udveksler erfaringer og gode ideer.*

*Fra HK Sydjylland skal der lyde en stor tak til seniorklubberne og deres aktive bestyrelser, som yder en stor, engageret og frivillig indsats til glæde for rigtig mange af vores medlemmer".*



**Flere hopper på cyklen - husk hjelmen og sæt kursen mod nye muligheder!**

## Ældre i trafikken - Hvordan kan vi færdes sikkert?

Af Aase Christensen, næstformand

Bare fordi du er kommet lidt op i årene, har du ikke nødvendigvis problemer i trafikken. Men det kan være rart at vide, hvad du kan gøre for at forebygge.

Rådet for sikker Trafik giver mange gode råd om, hvordan ældre trafikanter, bilister, cyklister og fodgængere færdes sikkert i trafikken. [Læs de gode råd her](#)

Hjemmesiden rummer også en guldgrube af information om, hvordan vi skal forholde os, når vi skal ud i trafikken efterår og vinter, og der gives bl.a. anbefalinger om, hvornår der skal skiftes til vinterdæk etc. [Mere information her](#)

Hvis du fortsat har lyst til at få flere gode råd og viden fra [Rådet for sikker trafik, skal du klikke her](#)

I pjecen Sikker Senior bag rattet får du få gode råd til, hvordan du bliver ved med at være en sikker bilist. [Den gratis pjese kan bestilles her](#)

## En kop kaffe er ikke bare en kop kaffe.

Af Aase Christensen, næstformand

Find din egen kaffe – der er ingen opskrift. Man må prøve sig frem - for en kop kaffe er ikke bare en kop kaffe. Mulighederne er mange - skal det være en almindelig kop kaffe eller en espresso, cafe latte, cappuccino eller.....

Mange tror det handler om, at have den rigtige kaffemaskine og investerer. Andre sværger til små mikroristerier for her er der kræset om bønnerne og de er friske. Gå på jagt i kaffeverdenen og find den kaffe du bedst kan lide og nyd den på samme måde som et godt glas rødvin, lyder min opfordring.

## Besøg på KFUM's Soldaterhjem

Af Aase Christensen, næstformand



HK Seniorerne i Frederikshavn Kommune havde fornøjelsen at drikke kaffe og spise lagkage på KFUM's Soldaterhjem i Frederikshavn i maj i forbindelse med en rundvisning på [Det Jyske Modstandsmuseum på Bangsbo Museum](#). Rundvisningen tog udgangspunkt i, at det den 5. maj var 70 året for Danmarks Befrielse.

Efter en rundvisning på museet blev vi lejret i Soldaterhjemmets "kuffen", hvor vi bl.a. spiste den berømte lagkage (se ideer til lagkagefyld nedenfor).

HKH Kronprinsesse Mary er protektor for KFUMs Soldatermission, som driver 14 soldaterhjem i Danmark – [se yderligere info her](#)

Jeg har fået tilladelse til at linke videre til en artikel, som var indrykket i bladet SOLDATERVEN- NEN nr. 3 i 2014. Artiklen beskriver udmærket "En dag på KFUM's Soldaterhjem" set fra en kaffe- kandes synspunkt. Skænk kaffen, sæt dig godt tilrette og [nyd artiklen](#)

Inspiration til tilbehør til kaffen med direkte reference til besøget på Soldaterhjemmet i Frederiks- havn.

*Lagkagefyld: bananer i skiver og knuste rutebiler blandet med let pisket flødeskum, hvilket giver en god høj og lækker lagkage på mørke bunde eller*



*Kronprinsesse Mary 'en: Kog hindbær og køl dem derefter ned. Hak hvid chokolade og pisk fløde. Halvdelen af flødeskummet blandes nu med de nedkølede hindbær og den anden halvdel røres med hakket hvid chokolade og vaniljesukker. Fordeles på lagkagetop og -bundene efter behag. Velbekomme til en frisk og herlig lagkage.*

## Næste nummer ...

SeniORientering udkommer igen i december – Deadline for indlæg er den 15. november.

## 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 Niels-Heine <mailto:nielsheine-moeller@godmail.dk> eller Aase Christensen <mailto:aac@webspeed.dk>