aktiv SILKEBORG

PENSIONISTGUIDEN TIL EN AKTIV ALDERDOM

Vurdér dine **værdier**

Øjet gennem årene

Nyt arbejde i dit seniorliv

En bolig, der passer til dit liv

UDGIVER
JS Danmark A/S

SALG OG PRODUKTION
JS Danmark A/S

UDGIVET
Sommer 2016

JS Danmark har bestræbt sig på at udøve en effektiv kontrol med rigtigheden af de oplysninger, som indeholdes i denne brochure. Måtte der mod forventning være fejlagtige informationer i publikationen, kan JS Danmark ikke gøres økonomisk ansvarlig herfor.

aktiv
PENSIONISTGUIDEN TIL EN AKTIV ALDERDOM

Gå direkte til onlinemagasinet her

INDHOLD

NETVÆRK OG AKTIVITETER
Side 4-5

ENSOMHEDEN SKAL HALVERES MED FOLKEBEVÆGELSE
Side 6

ÆLDRE SAGENS 10 GODE RÅD OM ENSOMHED
Side 9

SÅDAN BESKYTTER DU DINE ØJNE
Side 10

LED-LYSKILDE HJÆLPER FOLK MED NEDSAT SYN TIL EN BEDRE HVERDAG
Side 11

PENSION – GØR PUSLESPILLET SIMPELT
Side 12-13

TAG ANSVAR FOR DEN ARV, DU EFTERLADER
Side 14-15

NYT ARBEJDE I DIT SENIORLIV
Side 16

VURDÉR DINE VÆRDIER
Side 18

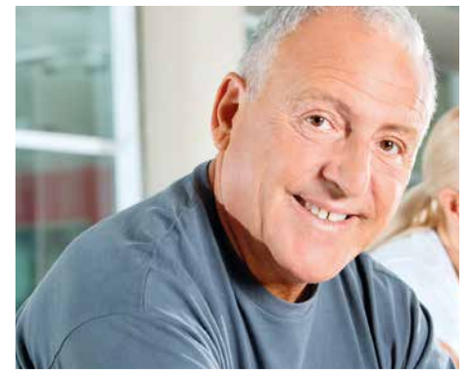
SÅDAN HOLDER DU DIN HJERNE SKARP
Side 19

EN BOLIG, DER PASSER TIL DIT LIV
Side 20

SENIORKORT OG RABATORDNINGER
Side 21

VIDSTE DU – OM HØRELSE
Side 22

SØG INSPIRATION, VIDEN OG DEBATSTOF HOS ÆLDREFORUM
Side 23



Dagen i dag er DIN

Kortspil, madklubber, gå-klubber, kulturnetværk, foreningsliv – mulighederne for en aktiv hverdag som pensionist har aldrig været større. Både for dig, der har fuld førlighed, og dig, der har brug for hjælp til stort og småt. Med *aktiv - pensionistguiden til en aktiv alderdom*, har vi samlet inspiration til dig om, hvilke tiltag der bliver gjort for dig som pensionist i din kommune. Via links og adresser og gode råd giver vi dig overblikket over, hvor du kan søge fællesskaber til mange forskellige aktiviteter og arrangementer.

Vi sætter fokus på ensomhed, som er et stort og udbredt emne hos landets ældre, og vi kommer med råd til, hvordan man kan hjælpe med at bryde ensomheden.

Vi viderebringer også flere økonomiske spørgsmål og gode råd i forhold til din tilværelse i livets tredje alder.

Dagen i dag er din – brug den til at glæde en anden, dig selv eller til lige netop det, du har lyst til!

GOD FORNØJELSE.

Netværk og **aktiviteter**

Der findes masser af netværk, aktiviteter, events og motion skræddersyet til seniorer og ældre, uanset din interesse og fysiske form – og hvor du er bosat i kommunen. Vi har samlet nogle af de hjemmesider, der kan give dig overblikket over, hvad der sker i dit nærområde.

SOCIALE AKTIVITETER

Der er mange ugentlige fællesskaber, aktiviteter og træning i de mange ældreforeninger, der findes i Silkeborg eller via kommunens aktivitetscentre, der er åbne for alle pensionister og efterlønsmodtagere. Find dem, der matcher dig, på kommunens hjemmeside – silkeborgkommune.dk – søg under aktivitetscenter, foreninger, aftenskoler mv.

EN ELEKTRONISK KULTURGUIDE

På kultunaut.dk kan du søge og holde dig opdateret på kulturarrangementer inden for en bred vifte af musik, teater, udstillinger, film og motion mv. Her kan du både søge specifikt eller lokalt, nationalt og på bestemte datoer. Her kan du også søge blandt de mange forskellige foreninger og motionstilbud, der findes i Silkeborg Kommune, uanset om du er til yoga, dans eller boldspil.

SENIORHØJSKOLE

Tag på seniorhøjskole, mød nye mennesker, og deltag i spændende kurser og foredrag om alt fra musik, kunst og strikketeknikker til høstfest, vandring og åbne værksteder. Find programmer og lokale højskoler via hojskolerne.dk, hos graapantere.dk eller silkeborghojskole.dk

VISITSILKEBORG

Visitsilkeborg.dk er altid et besøg værd, når du skal opdatere dig på, hvad der sker i dit lokalområde – både hvad angår oplevelser og forskellige events. Her kan du også læse mere om de tilbud, områdets lokale attraktioner tilbyder.

FRIVILLIGT ARBEJDE

I Danmark har vi en stor og lang tradition for frivilligt arbejde – Silkeborg er ingen undtagelse, og her blomstrer traditionen i

Boligselskabet Sct. Jørgen
det gode boligliv

Ring til os på tlf. 87 925 925 for høre om de attraktive boliger beliggende i rolige, grønne områder.

Fællesskab, tryghed & trivsel

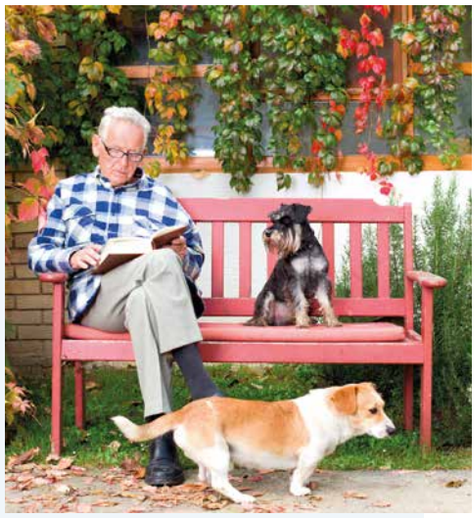
Brovej 18, 8800 Viborg • Telefon 87 925 925 • post@bsjviborg.dk • www.bsjviborg.dk

Kjellerup Fysioterapi & Træning

Vi tilbyder en bred vifte af træningsmuligheder:

- Seniortræning
- Udetræning
- Bassintræning
- Varmtvandstræning
- TRX
- Motionscenter
- Pilates
- Diagnosetræning

Almtoftvej 20
8620 Kjellerup
Tlf.: 86 88 27 27
www.kjellerup-fys.dk



bedste velgående. Har du lyst til at gøre en forskel og give lidt af dig selv, kan Frivilligcenter Silkeborg hjælpe med at finde netop det frivillige job, der matcher dig. Har du brug for lidt ekstra hjælp i hverdagen, kan du også finde det hos centeret. Se mere på frivilligcenter-silkeborg.dk eller ring på tlf.: 86820098.

BØGER OG LOKALARRANGEMENTER

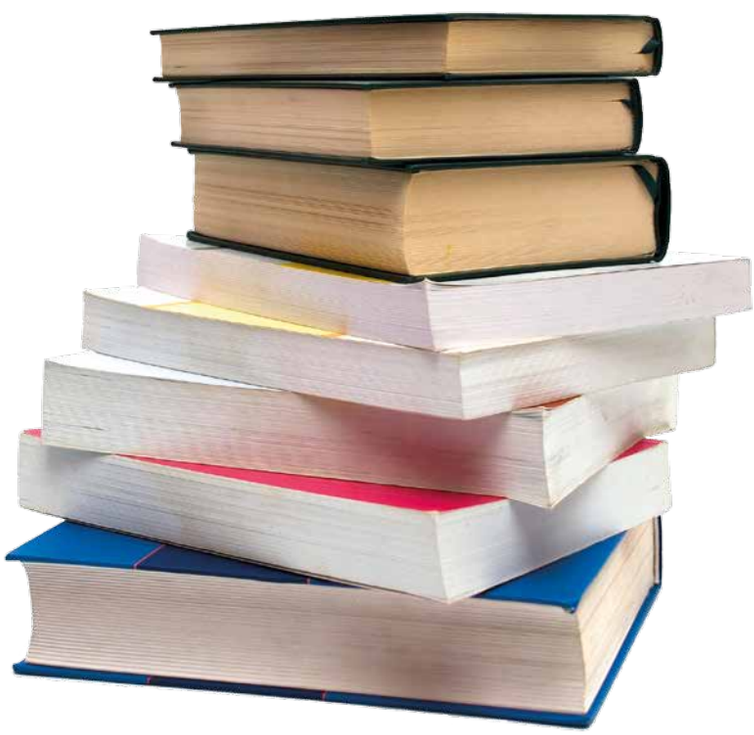
På silkeborgbib.dk kan du se, hvad der er på programmet hos kommunens bibliotek af foredrag og andre aktiviteter. Har du små udfordringer i hverdagen med IT, rådgiver bibliotekets personale gratis herom. Se på hjemmesiden, hvor og hvornår der er spørgetid. Har du problemer med at komme på biblioteket, kan du melde dig til "Bogen Kommer" – en service, hvor bibliotekets chauffør bringer bøger ud til dig. Har du svært ved at læse den trykte avis, kan du også abonnere på Lydavisen.

PÅ CAFÉ MED VENNERNE

Kommunens caféer byder dig velkommen til at godt måltid i hyggelige omgivelser på de i alt seks plejecentre. Menuer, åbningstider og adresser er tilgængelige på nettet – find dem via silkeborgkommune.dk

JORN I SILKEBORG

Asger Jorn tilbragte nogle af sine mest produktive år i Silkeborg og har efterladt sig mange fodspor og gode fortællinger i byen. I appen "Jorn i Silkeborg" kan du blandt andet opleve ni fortællinger fra nogle af de steder, hvor du kan møde Jorn i nutidens Silkeborg, samt et kort med røde markeringer, der forbinder kunstneren til byen. Find den i App Store.



Ensomheden
skal halveres med folkebevægelse

Visionen er at halvere ensomheden i Danmark inden 2020. Det er Ældre Sagen, der har taget initiativ til at samle de mange organisationer, der bl.a. tæller Ventilen, Dansk Boldspil-Union og Kræftens Bekæmpelse i "Folkebevægelsen mod Ensomhed."

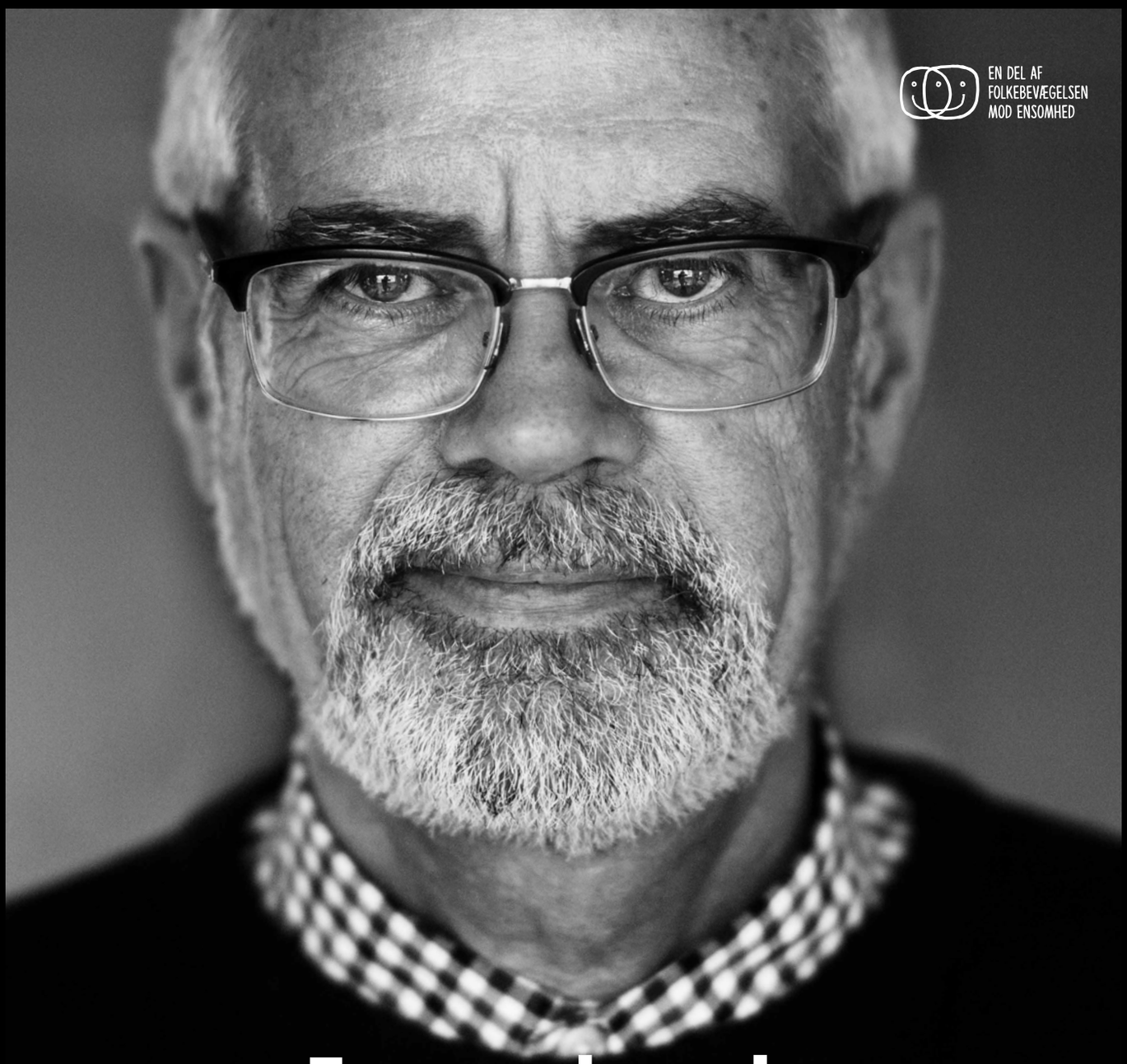
En ny undersøgelse viser, at 212.000 danskere ofte eller altid føler sig ensomme. Alle mennesker kan blive ramt af ensomhed og på forskellige tidspunkter i livet. Ensomhed har store omkostninger – individuelt og for samfundet som helhed – og er lige så usundt som rygning og overvægt. Ensomhed kan heldigvis forebygges og bekæmpes. Det ved de mange danske organisationer, offentlige instanser og socialøkonomiske virksomheder, der arbejder med at bekæmpe ensomhed til dagligt.

"Ensomhed er desværre et tabubelagt emne, og følelsen forstærkes af, at man ikke deler den med nogen. Her kan vi med Folkebevægelsen gøre en forskel. Når så mange går sammen og råber op på samme tid, så kan vi være med til at nedbryde tabuet," siger Bjarne Hastrup, Ældre Sagens direktør.

Folkebevægelsen mod Ensomhed er et initiativ, hvor alle kan være med. En bevægelse, hvor alle personer, organisationer og virksomheder gør lidt ekstra for at hjælpe dem, der føler sig ensomme. Det behøver ikke at kræve meget at hjælpe et andet menneske. Hvis alle gør en lille ekstra indsats i hverdagen, kan vi sammen gøre en stor forskel.

Som medlem af Ældre Sagen kan du sammen med andre deltage i vores ca. 67.000 årlige arrangementer, kurser og oplevelser. Find alle de gode tilbud på www.ældresagen.dk/detsker

Fortsættes på næste side



EN DEL AF
FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Ingen havde brug for mig mere

Sammen med Ældre Sagen fik Bent taget hånd om følelsen af ensomhed. For ham var løsningen at spille bridge sammen med andre.

Gennem din lokale afdeling i Ældre Sagen kan du finde hyggeligt samvær. For eksempel nogle at spise sammen med, nogle at følges med eller noget helt tredje.

Start på www.sammen-med.dk eller ring til 70 60 59 49 for at høre mere.

Ældre Sagen

Ældre Sagen står sammen med flere end 40 organisationer, foreninger, skoler, kommuner og virksomheder bag Folkebevægelsen mod Ensomhed. Vi er gået sammen for at halvere antallet af ensomme frem mod 2020.

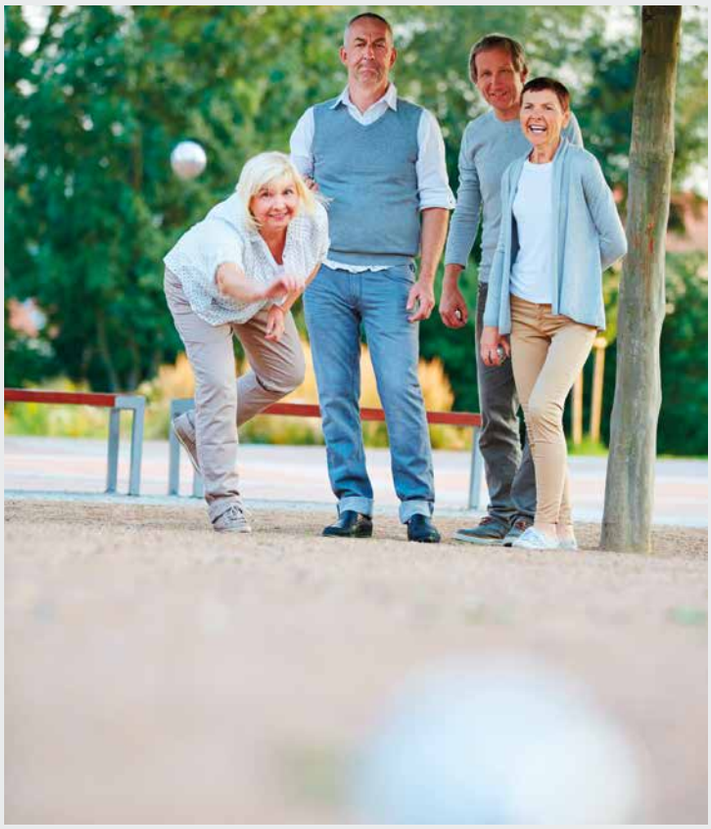
Ældre Sagens 10 GODE RÅD OM ENSOMHED

HVIS DU VIL HJÆLPE ANDRE:

- Tal om ensomhed. Fortæl om, at ensomhed er en naturlig følelse, men at det hos mange desværre bider sig fast og bliver farligt. Det viser andre, at de ikke er alene om at føle sig ensomme.
- Se andre mennesker omkring dig. Kig folk i øjnene, og hils på dem.
- Åbn dine grupper og fællesskaber for andre. Invitér en kollega eller ven med til frokost. Og hils på de nye, som dukker op i gruppen.
- Gør det lettere at komme til og fra en aktivitet. Det er oftest sjovest, hvis man følges ad. Aftal at hente hinanden og følges ad.
- Tag initiativ til nye relationer. Byd din nabo på kaffe, invitér et par stykker fra kortklubben med hjem, eller sæt dig på bænken og få en sludder med en, som allerede sidder der.
- Bliv frivillig. Der er mange tilbud, der hjælper mennesker, som føler sig ensomme. Og som frivillig kan du også være med til at gøre en forskel. Samtidig kan det at være frivillig styrke dit eget netværk.
- Vær venligt vedholdende. Har man følt sig ensom længe, kan det være overvældende pludselig at blive set og inviteret ind i et fællesskab. Derfor kommer en del til at sige "nej tak". Det skal du respektere. Men det betyder ikke, at du ikke skal prøve igen. Det tager tid at skabe tillid.

HVIS DU FØLER DIG ENSOM:

- Sig ordet højt og helst til en anden. Det er lettere at gøre noget ved noget, når man siger det højt.
- Saml mod. Det kræver et kæmpe mod at skulle opsøge mennesker og hjælp. Til gengæld er du den eneste, der kan gøre det for dig selv.
- Tag kontakt til et menneske i dit netværk. Eller til en organisation med et tilbud, du synes om. Find modet frem, og stol på, at det kan lade sig gøre.



DIN LOKALAFDELING I SILKEBORG KOMMUNE

Ældre Sagens lokalafdeling i Silkeborg tilbyder medlemmerne mange forskelligartede aktiviteter og arrangementer. Mange af aktiviteterne gennemføres hver uge, andre en gang hver anden uge – det kan være spil, motion, sprog eller it. Andre arrangementer, der ofte gennemføres en gang om måneden, kan være udflugter, teaterbesøg eller foredrag. Alle aktuelle aktivitetstilbud i Silkeborg er beskrevet på www.ældresagen.dk. Du kan også kontakte din lokalafdeling via tlf.: 3396 8686. Alle aktiviteter og arrangementer tilrettelægges og gennemføres af de lokale frivillige. Meld dig, hvis du har lyst til at gøre en forskel, eller hvis du gerne vil deltage i fællesskabet.

Stil skarpt på livet igen

- få optikeren hjem til dig

Regelmæssig synstest holder dit syn skarpt – og du bør ikke forsømme at lade øjnene teste, selv om mobiliteten udfordrer. Den Kørende Optiker dækker hele Region Midtjylland og foretager synstests hos kunder hjemme i privaten eller på plejehjemmet.

Du behøver ikke opgive at følge din yndlingsforfatter eller ugeblade, blot fordi alderen presser på. Selv om hovedet bliver træt, og bogstaverne ikke står tydelige, er det ikke en tilstand, du skal acceptere – hverken for dig selv eller dine pårørende. Ofte kan en korrigeret brille forøge din livskvalitet, så du genvinder lysten til at læse.

Den Kørende Optiker har specialiseret sig i hjemmebesøg, og for 300 kroner inklusive kørsel kan du få testet synet i hjemmevante omgivelser.

"Vi gør det nemt og enkelt for vores kunder at få foretaget en autoriseret synsprøve. Med mig i bilen har jeg alt det moderne udstyr, jeg har brug for, og jeg bliver hos kunden, så længe det tager, fortæller Dorte Bluhme, autoriseret optiker, der driver virksomheden sammen med sin mand.

HJÆLP DINE PÅRØRENDE

Ud over at hjælpe folk hjemme besøger optikeren også regionens plejehjem, hvor beboere pludselig kan have mistet modet til at læse, og hvor det ofte er de pårørende eller plejepersonalet, der opdager ændringen.

"Vi ser en del, der bare accepterer, at nedsat syn hører til alderen. Men i langt de fleste tilfælde er det noget, vi kan afhjælpe med en brille. Jeg var for nylig ude og levere briller til en dame på et plejehjem, der straks, efter brillen var sat på hendes næse, rejste sig og gik hen til væggen, hvor hun glad udbrød: "Jamen – det er jo hele min familie, der hænger der", og refererede til de billeder, som hang på væggen. Situationer som denne oplever vi ofte," fortæller Dorte Bluhme, der har arbejdet som optiker siden 1995.

BREDT UDVALG AF STEL

Ud over at synsteste medbringer Dorte Bluhme omkring 150 forskellige brillestel, som kunderne kan vælge imellem. Matcher udvalget stil og økonomi, laver Den Kørende Optiker brillerne klar og leverer dem hos kunden til aftalte tid og hjælper med den sidste tilpasning. Du behøver således ikke forlade dit hjem. Er du berettiget til offentligt tilskud, sørger virksomheden gerne for at udfylde og indsende din ansøgning.

Dorte Bluhme arbejder som kørende optiker og hjælper dagligt kunder hjemme i privaten eller på plejehjem med at stille skarpt på tilværelsen igen. Et besøg koster 300 kroner og dækker kørsel og en autoriseret synstest.

DEN KØRENDE OPTIKER

Øjet gennem årene

I takt med at vi bliver ældre, ændres vores syn. Vi får brug for mere lys for at kunne se helt skarpt, og vi er typisk ikke i stand til at fokusere lige så godt, som da vi var yngre. Årsagen er, at øjets linse og lukkemuskel helt naturligt bliver mindre fleksibel med alderen. Det betyder, at øjet ikke længere automatisk kan tilpasse sig forskellige afstande, og evnen til at fokusere forsvinder gradvist.

Tilstanden er også kendt som "gammelmandssyn" og rammer stort set alle på et tidspunkt i livet. Det er ikke farligt og kan ofte korrigeres med en brille, fx en læsebrille.

For at undgå at overse symptomer eller et ændret syn er det en god ide at få synet og øjnene tjekket regelmæssigt hos en øjenlæge og optiker. Vær særlig opmærksom på potentielle synsproblemer – behandling af en synslidelse i tide kan forhindre et eventuelt synstab.

Sådan beskytter du dine øjne

- **Brug solbriller, der beskytter 100 %** mod UVA- og UVB-stråler, da begge kan skade synet.
- **Overvej, hvilke aktiviteter du skal bruge dem til.** Nogle linser og stel er bedre egnet til bestemte typer af sport og arbejde end andre.
- **Hold dig fra solbriller uden UV-filter.** Dine pupiller udvider sig, når du har mørke solbriller på. Dine øjne modtager derfor mere stråling, end de normalt gør.
- **Husk, at solbriller til bilkørsel** ikke må være tonet mere end 90 %.
- **Brug solbriller, der dækker i siderne,** hvis du bruger meget tid i solen. Kombiner eventuelt med en solhat.
- **I modsætning til huden er synet mest udsat for UV-stråling** tidligt på formiddagen og sidst på eftermiddagen, hvor solen står lavt, og sollyset rammer øjnene mere direkte.
- **Både forår, efterår og af og til vinter** kan solens stråler være skarpe, og her bør du også bære solbriller.

Klide: Optikerforeningen

Hjælpemidler til svagtseende

Der findes en lange række anerkendte og effektive hjælpemidler, som kan lette hverdagen for personer med nedsat syn. De mest kendte er læsebriller, lup, forstørrelsesglas, talende ure samt apps til smartphones og tablets, som fx trækker en given tekst ud af dens placering og viser den renset for reklamer og andre artikler og med større skrifttyper eller en funktion, der vender farverne om, så hvid bliver til sort og omvendt.

LED-lyskilde hjælper folk med nedsat syn til en bedre hverdag

Det skønnes, at flere end 65.000 danskere – voksne som børn – lever med markant nedsat synsevne. Heraf vurderes det, at 90 procent af alle personer med et større eller mindre synshandicap er over 75 år. Tilgangen af mennesker med alvorlige synsnedsættelser pr. år i Danmark er cirka 6.800.

En specialudviklet LED-pære kan forbedre læseevnen for svagtseende, og samtidig kan den afhjælpe vinterdepression.

"Jeg har i mange år været stærkt optaget af lys og den positive indvirkning, som godt lys kan gøre for os i vores dagligdag – det kan være derhjemme som på arbejdspladsen eller andre steder, hvor vi færdes. Og da jeg for et par år siden blev opmærksom på den store gruppe af ældre mennesker, der er ramt af øjensygdommen AMD samt de alvorlige følger, denne har for deres livskvalitet, besluttede jeg mig for at sætte gang i udviklingen af en LED-pære med det særlige formål at kunne hjælpe denne gruppe af svagtseende danskere til et liv med forbedret læseevne og dermed også livskvalitet," fortæller Mike Andersen, medejer af virksomheden bag pæren, SunFlux.

"LED-pæren er ikke kostbar, og da vi har udviklet flere forskellige typer af pærer, kan man let udskifte sine pærer forskellige steder i huset, hvor behovet er størst. Det kan være køkkenet, sengelampen på natbordet eller der, hvor man typisk sidder og læser, strikker eller laver andre hyggelige ting. Det kræver ikke den store ombygning af hjemmet, og det eneste, man skal skifte, er pæren i sin lampe," fortsætter Mike Andersen.

"Da jeg blev ramt af øjensygdommen AMD, blev alt meget mere besværligt. Nu har jeg fået skiftet pærerne ud i læse- og køkkenlamper. Det har hjulpet mig rigtig meget i min hverdag. Hvor jeg før kun var i stand til at læse de store overskrifter i avisen, så kan jeg nu også læse bogstaverne i det, der før bare var en grå linje. Lyset i de specielle LED-pærer giver en meget bedre skarphed og kontrast. De har i det hele taget gjort det hele lidt nemmere for mig og øget min livskvalitet betydeligt."

Inger Hvidemose, Ølstykke, AMD-patient

Foto: SunFlux

Hyppige øjenlidelser blandt danskerne

Man kan i brede penselstrøg inddele de hyppigste øjenlidelser blandt danskerne i tre grupper:

GRÅ STÆR er uklarheder i øjets linse, som medfører nedsat syn, blændingsgener eller ændret opfattelse af farver. Den hyppigste årsag til grå stær er alderdom. Blandt 75-årige har ca. halvdelen uklarheder i linsen, som påvirker synet, og næsten alle mennesker i 80'erne har større eller mindre grader af uklarhed i linsen. Grå stær behandles med operation, som er et lille indgreb, der i de fleste tilfælde kan foretages i lokalbedøvelse.

Diagnosen **KRONISK GRØN STÆR** stilles på baggrund af karakteristisk afblegning af synsnerven og udfald i synsfeltet. Forhøjet øjentryk er en risikofaktor for udvikling af kronisk grøn stær. Kronisk grøn stær kan ofte behandles ved at sænke øjentrykket med øjendråber, laser eller operation.

ALDERSRELATERET MAKULADEGENERATION (AMD) er et aldersbetinget slid på øjets nethinde, som kan påvirke det skarpe syn. Der findes både en våd og en tør AMD. En pludselig synsnedsættelse, fornemmelse af en mørk plet i midten og af, at lige linjer fremstår med buler, kan være et udtryk for, at tilstanden er blevet behandlingskrævende.

Kilde: sundhed.dk

PENSION
– gør puslespillet simpelt

Når du står foran pensionsalderen, skal du beslutte dig for, hvordan og hvornår du vil bruge de midler, du har sparet op, samt de midler, du får fra det offentlige i form af folkepension.

Ole B. Lange er pensionschef i Middelfart Sparekasse. Han møder hver dag kunder, som skal til at slå hul på pensionssparegrisen.

”Det er lidt af et puslespil at få det til at gå op, for det er helt individuelt, hvad folk gerne vil, når de når pensionsalderen. Nogle vil gerne rejse jorden rundt, mens andre gerne vil fortsætte med et liv, som minder om deres arbejdsliv. Derfor er det meget forskelligt, hvad vores kunder vil, og hvad deres nye livsstil koster. Og endelig er der også forskel på, hvor længe vi lever, og dermed på, hvor længe midlerne skal slå til,” siger Ole B. Lange, som altså skal forholde sig til mange faktorer, når han og hans kolleger skal rådgive kunderne i Middelfart Sparekasse bedst muligt.

KEEP IT SIMPLE

”Vi gør meget ud af, at livet på pension skal være enkelt at forstå på trods af de mange faktorer. Vi holder et møde med hver enkelt kunde – nogle gange flere møder. Her finder vi ud af, hvad de har at råde over, og hvad de gerne vil. Her medtager vi alt, som kan være vigtigt. Opsparing, friværdi i huset eller sommerhuset, gæld, pensionsordninger og så videre. Formålet er, at det skal være enkelt at forstå. Keep it simple, som vi siger,” fortæller Ole B. Lange.

I Middelfart Sparekasse møder Ole B. Lange og hans kolleger mange forskellige typer af kunder. Nogle har sparet pæne beløb op, andre ikke så meget. Men uanset hvor stor kundens opsparing er, er det vigtigt at forholde sig til den samlede opsparing.

”Der ligger en opgave i at få et overblik over, hvilke offentlige pensioner eller pensionstillæg vores kunder har ret til. Disse skal så lægges sammen med kundernes egne pensioner. For alle er det vigtigt at få lagt en plan, som imødekommer de ønsker, kunden har,” siger Ole B. Lange.

Nogle vil gerne bruge opsparingen her og nu, men langt de fleste ønsker at bevare opsparingen så lang tid som muligt – vi bliver jo ældre og ældre. Derfor kan mange have gavn af at beholde en del midler investeret i f.eks. aktier og obligationer. Og mange kunder har ikke behov for at tage hul på midlerne endnu.

”Puslespillet er helt individuelt. Og vi hjælper gerne vores kunder med at få lagt deres puslespil.”

Ole B. Lange opfordrer derfor til, at du sammen med din bankrådgiver lægger en plan, der balancerer dine midler og dine drømme om dit pensionsliv. Og det er naturligvis en god ide at have din ægtefælle med på råd.

- Sørg for, at du sammen med din pensionsrådgiver laver en realistisk plan for alle de midler, du har til rådighed.
- Sørg for, at I regner på, hvad du har til rådighed, og hvor længe midlerne skal slå til.
- Sørg for, at I gennemgår din risikoprofil. Selv om du har nået pensionsalderen, er det måske stadig relevant, at nogle af dine midler er investeret i værdipapirer.
- Stil krav til, at din bankrådgiver sætter så meget tid af, som det kræver at få overblik.
- På pensionssiden for Middelfart Sparekasse kan du få inspiration til de forhold, du bør tale med din bank om. Adressen er: **midspar.dk/privat/produkter/pension/**

Tag ansvar for den arv, du efterlader

”Jeg oplever, at mange mennesker ikke i tide beslutter, hvordan deres arv skal fordeles. Arv er naturligt forbundet med døden, og det er for mange så svært at forholde sig til, at de skubber beslutningen så langt foran sig, at det til sidst er for sent. Konsekvensen er, at op imod 30 % af de midler, vi danskere efterlader os, faktisk ikke ender der, hvor vi ville have ønsket det.”

Sådan fortæller advokat Monica Kromann fra Kromann Advokatfirma. Med speciale i familie- og arveret oplever hun, at mange bliver overraskede over, hvor stor indflydelse på ens arv, man faktisk kan have, hvis man opretter et testamente.

”Hvis man ingenting foretager sig, er det reglerne i arveloven, der afgør, hvad der skal ske med afdødes midler. Hvis der slet ikke er nogen pårørende, så tilfalder arven statskassen. Her kunne det tænkes, at afdøde i stedet ville have støttet andre godtgørende formål. Derfor er det meget vigtigt, at man tager stilling til, om man vil tage ansvar for den arv, man efterlader. Vælger man at oprette et testamente, kan man også undgå, at ens efterladte bliver uenige om fordelingen. Eksempelvis kan man i et testamente bestemme, at specifikke personer skal arve specifikke genstande. Så undgår man, at der bliver kamp om sølvskeerne – for det er slet ikke til diskussion,” forklarer Monica Kromann og fortsætter:

”Og man skal huske på, at testamentet

først offentliggøres efter afdødes begravelse. Derfor er et testamente i udgangspunktet en helt privat sag."

FORSKELLIGE FORMER

Der er flere måder at oprette et testamente på. De mest hyppige er et notartestamente eller et vidnetestamente, hvor man underskriver et skriftligt testamente foran en notar eller foran to vidner. Et notartestamente har den fordel, at det automatisk indskrives i Centralregistret for Testamenter, således at testamentet automatisk kommer til Skifterettens kundskab.

"Det er ikke gratis at oprette et testamente, for der er udgifter til notar og en advokat. Til gengæld for sin investering får man vished om, at den arv, man efterlader, fordeles præcis, som man ønsker det – inden for lovens rammer. Jeg oplever, at denne vished for mange er udgiften værd," siger Monica Kromann.

Indflydelse på din begravelse

Hvis du har specifikke ønsker omkring din begravelse, bør du oprette en begravelseserklæring. Det hjælper ikke at skrive det ind i testamentet, da testamentet ofte offentliggøres efter begravelsen.

Fuldmagt

Du kan give dine pårørende en såkaldt generalfuldmagt, så de på vegne af dig kan træffe afgørelser vedrørende personlige eller økonomiske forhold. Hvis du bliver dement, kan du eksempelvis sikre, at dine ønsker omkring din pleje efterleves så godt som muligt. Det er en betingelse for fuldmagtens gyldighed, at du på tidspunktet for udstedelsen er i stand til at handle fornuftsmæssigt.

Brug pengene sammen med dine børn

I stedet for, at du lader dine efterladte arve alle dine midler, når du dør, kan du forære dem pengegaver løbende. Eksempelvis må du forære dine børn op til 60.700 kr. om året, uden at de skal betale arveafgift. Arveafgiften kan de ikke slippe for, hvis du på én gang efterlader en større sum, når du går bort. Hvis du fordeler arven over nogle år, mens du er rask, får du dermed også en mulighed for at opleve noget med dine pårørende.

Du kan læse mere om testamenter på **www.domstol.dk**

Nyt arbejde i dit seniorliv

Senior Erhverv formidler fuldtidsjobs og andre tilknytninger til arbejdsmarkedet for ledige 50+ og efterlønnere/pensionister.

Lyst til nye eller flere udfordringer på arbejdsmarkedet? Uanset om det handler om at slippe ud af ledighed eller om at bevare tilknytning til arbejdsmarkedet længst muligt, er Senior Erhverv et tilbud til seniorer 50+, der kan og vil et arbejdsliv.

Der er mange andre muligheder for seniorarbejdsliv og tilknytning til arbejdsmarkedet end ordinære fuldtidsjobs. Disse mange andre muligheder kan medvirke til, at flere seniorer finder livskvalitet i fortsat arbejdsliv. Til gavn for især efterlønnere og pensionister med arbejdsduelighed i behold. Og til gavn for et samfund som det danske – med behov for øget arbejdsstyrke for opretholdelse af velstand og velfærd i de kommende år.

JOBFORMIDLING OG VIRKSOMHEDSKONTAKT

Senior Erhverv tilbyder virksomheder nem, hurtig og gratis jobformidling. Det er muligt i kraft af medlemmers frivillige arbejdskraft og af statstilskud fra SATS-puljemidler. Jobformidling foregår via et landsdækkende register over arbejdssøgende seniorer med adgang for virksomheder til søgning. Dertil kommer modtagelse af jobopslag fra virksomheder eller henvendelser om arbejdskraftbehov.

VIRKSOMHEDSKONTAKT HAR HØJ PRIORITET

Alene i 2015 foretog medlemmer 6.329 virksomhedsbesøg på vegne af Senior Erhverv med henblik på at indsamle informationer om arbejdskraftbehov, på at promovere seniorer som erfaren og motiveret arbejdskraft og på at gøre opmærksom på fordele ved jobformidling gennem Senior Erhverv.

SENIOR ERHVERV

- Tilbud til aktive seniorer
- Forlæng tilknytning til arbejdsmarkedet
- Livskvalitet gennem arbejdsliv
- Nem og gratis jobformidling for virksomheder
- Eget landsdækkende register over arbejdssøgende seniorer

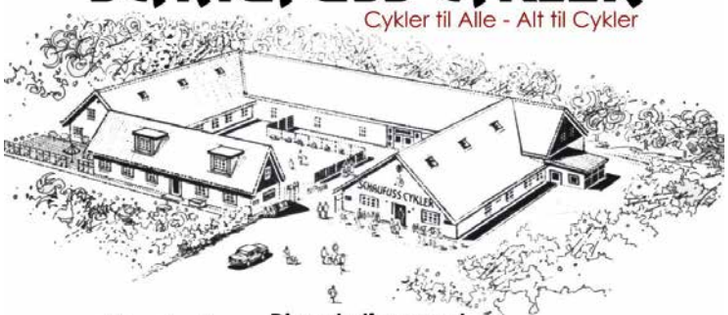
OM SENIOR ERHVERV

- 1.807 medlemmer
- 24 lokale netværk
- 5.233 virksomhedsbesøg
- 700 medlemmer i arbejde
- 950 kursusdage

KLINIK 24
massage og fodpleje
Rabat til pensionister
Merete E. Simonsen | Lægeeksamineret fodplejer og massør
Nissetvej 24 | Grauballe | 8600 Silkeborg | Tlf. 6166 7098 | www.klinik24.dk

SCHAUFUSS CYKLER

Cykler til Alle - Alt til Cykler



www.billigecykler.dk

Din cykelfagmand

★★★★★

Nørreskov Bakke 93a, Silkeborg

Tlf. 86 81 39 38

DIN NYE

EL-CYKEL EXPERT

E-FLY

SET PÅ TV

E-FLY COMFORT

Kr. 10.999,-

E-FLY PREMIUM M16

Kr. 17.499,-

E-FLY AGT PREMIUM

AUTOMAT GEAR

-12%

SE FLERE CYKLER I BUTIKKEN ELLER PÅ BILLIGECYKLER.DK

Kr. 17.999,-

KLIP DENNE TALON UD OG FÅ 12 % PÅ DIN NYE EL-CYKEL

GÆLDER FREM TIL D. 31-12-2016

GÆLDER IKKE NEDSATTE CYKLER - RABATTER KAN IKKE KOMBINERES

Vurdér dine **værdier**

Som seniorborger og pensionist bør du løbende vurdere dine ejendele, store som små. Spørg dig selv, om de værdier, du råder over, passer til dit liv nu og i fremtiden.

For langt de fleste mennesker er boligen en af de største investeringer. Hvis du og din ægtefælle netop er gået på pension, har I måske glædet jer til, at der nu er tid til at passe haven og huset. De første år slår kræfterne sikkert til, men på et tidspunkt er det ikke sikkert, der er den samme energi og lyst længere.

Hvis huset skal sælges, er det derfor vigtigt, at der i god tid bliver rettet et par kritiske øjne på huset og på boligmarkedet i lokalområdet. Er der godt gang i handlerne, eller står til salg-skiltet længe foran husene i kommunen? Så skal det med i overvejelserne. Tænk over, om du kan og vil sælge med et nedslag i prisen. Eller vurder, om du kan gøre huset ekstra attraktivt.

Ud over at være opmærksom på boligmarkedet, kan det også være en god ide at få en byggesagkyndig til at lave en tilstandsrapport på huset.

"Nogle tror, at det er usmart at få lavet en tilstandsrapport på sit hus, da det kan afsløre forhold, som skal forbedres. Men en tilstandsrapport er faktisk et rigtig godt salgsværktøj, da man får mulighed for at udbedre nogle af de forbehold, en interesseret køber kunne have. Samtidig vil man med en dugfrisk tilstandsrapport fremstå mere troværdig i købers øjne," fortæller Kenneth Madsen fra Total-Tjek, som er selvstændig byggesagkyndig i Haderslev.

Find en lokal byggesagkyndig på **danske-bygningssagkyndige.dk**

PENGE AT SPARE PÅ BILEN?

Gå en tur ud i garagen. Passer din bil stadig til det formål, du købte den til? Hvis du gennem flere år har haft langt på arbejde og derfor er kørt i en dieselbil, skal du være opmærksom på, at en dieselbil nok ikke længere er det rigtige, hvis du netop har forladt arbejdsmarkedet og nu pønser på at køre korte visitter hos venner og familie i dit nærområde.

Sygdom og inaktivitet er de største trusler mod en skarp hjerne – og det sundeste, du kan gøre for dig selv, er at holde dig i gang.

Sådan holder du din hjerne skarp

Ved at sørge for mindst 30 minutters daglig motion – hvor du opnår at blive lettere forpustet – kan du forbedre både din koncentrationsevne, indlæring og hukommelse. Samtidig har du mindre risiko for at udvikle depression og demenssygdom.

At være i god fysisk form giver også en række mentale gevinster. Den øgede energi giver mere lyst til en hverdag med aktiviteter. Herved styrkes hjernen generelt – det samme gør selvtilliden.

Din hjerne styrkes både af læsning, krydsord, sudoku, bridge, skak og af aktiverende radio- og tv-programmer.

Din hjerne stimuleres i særlig grad ved, at du møder mennesker, du kan diskutere med og lære nyt af. Hvor du for alvor bliver tvunget til at argumentere for dine synspunkter. Det svarer til kroppens behov for varieret kost: **Din hjerne sætter pris på varierede oplevelser og opgaver.**

Tilstrækkelig søvn styrker hukommelsen

Det er stimulerende at lytte til musik, og det giver endnu mere, hvis du selv spiller. Det samme gælder for sproget: Jo mere du er aktivt med i samtaler og diskussioner, des mere holder du hjernen skarp.

Teknik til en bedre **hukommelse**

Med dagens brug af smartphones og computere er det ikke mange telefonnumre eller adresser, vi bruger kapacitet på at lagre i hukommelsen. Men der er noget, der tyder på, at vi bliver dårligere til at tænke store tanker, hvis vi ikke længere har noget at huske på.

Et ofte brugt trick til at huske en række ting eller gøremål er at give dem hver sit nummer (for eksempel fra 1 til 10). Derefter gives numrene hvert sit billede, som herefter kan indgå i en lille historie. Et eksempel fortalt på netdoktor.dk lyder sådan her: 1-tallet kan for eksempel være en blyant, og så kan du lade blyanten indgå i en historie om dit første punkt på huskelisten. 2-tallet sammenlignes ofte med en svane – som så kan indgå i en lille historie med listens punkt 2, og så videre. Hvis du for eksempel skal huske at købe printerpapir og toastbrød, så kan du huske en lille historie om, at du sidder ved dit skrivebord og skriver med en blyant på printerpapir og endnu en historie om, at du står ved en sø og fodrer svaner med toastbrød.

Der findes også mange andre teknikker til bedre hukommelse (mnemoteknik). Hjernen har med sine milliarder af neuroner og billioner af synapser rigelig plads i langtidshukommelsen, så det handler blot om at få tingene på plads derinde. Derfor gælder det om at bruge hovedet – og resten af kroppen!

Kilde: netdoktor.dk

En bolig, der passer til dit liv

De fleste har lyst til at blive længst muligt i egen bolig, men med alderen kan der komme skavanker og udfordringer, der gør, at det er svært at komme rundt. Inden du overvejer alternativer som ældrebolig eller plejebolig, kan du overveje, om boligændringer som fjernelse af dørtrin eller opsætning af ramper kan være løsningen. Du kan også ansøge kommunen om hjælpemidler, der vil lette din hverdag i dit eget hjem. Hvis du ønsker at søge om ældre- eller plejebolig, skal du henvende dig til Sundheds- og Omsorgsafdelingen og lave en aftale om et besøg hos dig. Du må meget gerne have en pårørende med. Tlf. 89 70 18 76.

FRIT VALG AF ÆLDREBOLIG

Ældre og borgere med handicap, som kommunen har godkendt til almene ældreboliger, offentlige botilbud samt plejeboliger og beskyttede boliger, har ret til frit at vælge sådanne boliger. Det betyder, at du frit kan vælge at bo i en bestemt kommune, bebyggelse eller i en bestemt bolig, uanset boligens beliggenhed. Når du vælger en bolig efter reglerne om frit valg af ældrebolig m.v., kommer du på venteliste til den ønskede bolig i den kommune, hvor boligen er beliggende. Tildeling af ledige boliger sker på grundlag af behov. Retten til frit valg giver også ret til, at din ægtefælle eller samlever flytter med. Boligen skal i dette tilfælde være egnet til to personer.

OVERVEJ AT FLYTTE I FÆLLESSKAB

En anden mulighed er at flytte ind i et bofællesskab med ligesindede eller en god blanding af generationer. Via Ældre Sagens hjemmeside kan du søge efter både aldersblandede- og senior-bofællesskaber i organisationens database over bofællesskaber i Danmark. Se mere på ældresagen.dk

BOLIGSTØTTE

Som folke- eller førtidspensionist kan du søge boligstøtte, uanset om du bor i leje-, andels- eller ejerbolig. Hvor meget, du kan få i boligstøtte, afhænger af din husleje, boligens størrelse og dine økonomiske forhold. Hør mere om dine muligheder hos Udbetaling Danmark.

Seniorkort og rabatordninger

Der kan være penge at spare – lokalt og nationalt – på alt fra entré på museet til udformning af testamente, transport, rejser og frokost i byen, når du rammer de 65. Så hold øje med mulighederne i dit lokalområde, og forhør dig, inden du betaler.

Ganske mange pensionister bliver overrasket over, hvor mange forskellige nye muligheder for tilskud, rabatter og favørpriser fra både det offentlige og private virksomheder, der pludselig dukker op, når der står pensionist på visitkortet. Foruden en helt ny vifte af offentlige tilskud, som boligydelse, varmehjælp med mere, gives der rabat på transport, teater, museer, rejser, forsikringer, tandpleje og meget andet. Det gælder om at holde øjnene åbne – som regel fremgår det af prisskiltene, men andre gange må man spørge sig for.

TRANSPORT

Hvis du er fyldt 65 år eller modtager førtidspension, kan du hos DSB købe billetter og periodekort med rabat. Periodekortet giver ret til at køre med tog, bus eller metro. Der er dog visse begrænsninger for, på hvilke tidspunkter du må rejse med dit pensionistkort. Afhængig af din rejse og hvilke selskaber, der hører til i dit nærområde, er der forskellige rabatordninger på bus og taxi – forhør dig om mulighederne hos din lokale transportleverandør. Når du køber dit pensionistkort, skal du huske sundhedskort (sygesikringsbevis), pensionsmeddelelse eller lignende, hvor navn, fødselsdag og -år fremgår.

RABATKORT PÅ OPLEVELSER OG FORBRUG

Der findes mange forskellige tilbudssider på nettet – også specifikt til seniorer og pensionister. Hos nogle virksomheder får man et værdibevis på køb af en vare. Værdibeviset skal typisk indløses inden for en relativt kort tidsfrist. På nogle tilbudssider er pengene tabt efter tidsfristen. Hos andre kan man få pengene sat ind på en konto hos virksomheden. Vær derfor opmærksom på dine vilkår, inden du kører kortet igennem.

Mange af virksomhederne annoncerer i aviser, ugeblade mv. – ellers er de hurtige at finde på internettet ved søgninger på ”deals”, ”gode tilbud”, ”rabatter”, ”senior- og pensionistrabatter” eller lignende.

Undersøgelser viser, at hver anden person over 50 år oplever en eller anden grad af hørenedsættelse. Når hørelsen svigter, er det i de fleste tilfælde helt naturligt og ufarligt. Men du bør få det undersøgt.

Vidste du... om hørelse

Tegn og symptomer på nedsat hørelse

- At andre mumler, og det er svært at høre, hvis andre taler eller hvisker.
- At man ofte skal bede andre om at tale mere langsomt, klart og højt.
- At man har besvær med at høre tv og radio ved samme lydstyrke, som andre kan høre ved.
- At man trækker sig tilbage fra nogle selskabelige aktiviteter, fordi det er for svært at høre og kommunikere.

Høretabet viser sig ikke på samme måde som et synshandicap. Ligesom øjet vil ørets ydeevne berøres af, at man bliver ældre. Men hvor dårligt syn gør, at det bliver sværere at læse, når skriften bliver mindre, så viser tab af hørelsen sig anderledes. Høretab kan gøre visse stavelser og lyde svære at høre. For eksempel vil konsonanter med et højt toneleje – som f, s og t – nemt blive overdøvet af de højere vokaler med et lavere toneleje – som a, o og u.

SÅDAN VIRKER ET HØREAPPARAT

- En mikrofon opfanger lyde
- Lyde analyseres af chippen og bearbejdes herefter
- Behandlede lyde sendes til forstærkeren
- Forstærkede lyde sendes til højttaleren
- Højttaleren sender lyde ind i det indre øre, hvor de omdannes til elektriske impulser
- Impulser opfanges af hjernen, hvor de behandles

Jo før du gør noget ved dit høretab, jo større er chancen for, at du er i stand til at kunne genkende de 'lydbilleder', som hjernen har lært og lagret.

Teleslynge og FM-anlæg er tekniske hjælpemidler, der sender lyden direkte ind i høreapparatet, og de er en stor hjælp. Andre tekniske hjælpemidler er forstærkertelefon og bevægelsesalarmer for vækkeur, dørklokke og røgalarm.

Lad være med at trække dig socialt, fordi hørelsen svigter. Vær ærlig omkring din hørelse over for dem, du er sammen med, som hermed bedre kan tage hensyn.

Høreapparater fås gratis på en offentlig høreklinik eller købes med tilskud hos en privat høreapparatforhandler.

Bliv opdateret på dine muligheder via Høreforeningen

Alle landets kommuner har en lokalafdeling af Høreforeningen. Som medlem af Høreforeningen har man adgang til lokalafdelingernes arrangementer over hele landet – af både faglig og social karakter. Fra alle lokalafdelinger kan du få støtte og vejledning om hjælpemulighederne i dit lokalområde. Se lokale arrangementer i kalenderen på **www.hoereforeningen.dk**

Søg inspiration, viden og debatstof hos ÆldreForum

- vi har samlet inspiration i to udgivelser herunder.

ÆldreForum udgiver mange relevante publikationer om livet og de ting, der kan dukke op for dig som ældre og dine pårørende. Emnerne er mange og omhandler blandt andet:

- Aldringsforskning
- Forholdet mellem generationer
- Sprog
- Omsorg for svækkede ældre
- Ældre på arbejdsmarkedet
- Naturmedicin
- Kost
- Ældres seksualitet
- Psykisk sygdom hos ældre
- Ældre etniske minoriteter
- Vedligeholdelse af køreevner og fornyelse af kørekort
- Frivilligt arbejde
- Inspiration til fysisk aktivitet, der forebygger sygdom og vedligeholder funktionsevnen

LÆNGST MULIGT I EGEN BIL – OG LIVET UDEN BIL

Bilen gør det let at købe ind, holde kontakt til familie og venner samt deltage i aktiviteter. Bilen giver kort sagt frihed i hverdagen. I pjecen "Længst muligt i egen bil – og livet uden bil" er der oplysning om, hvordan almindelig aldring, sygdom og medicin kan påvirke kørslen, og hvad lægen ser efter ved helbredsundersøgelsen i forbindelse med fornyelse af kørekortet.

Her er også inspiration til, hvad du selv kan gøre for at bevare kørekortet – og dermed din uafhængighed – så længe som muligt.

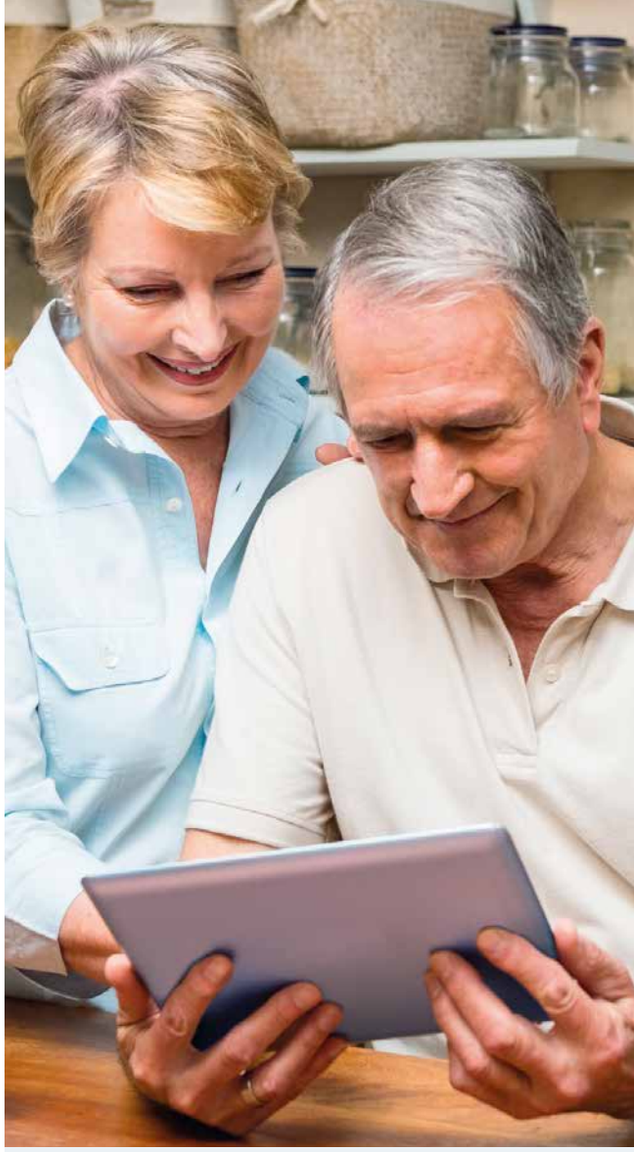
BEVÆGELSE HELE LIVET – VIL DU MED?

Kroppen er som en maskine – den skal bruges og vedligeholdes for at fungere godt. Med alderen mærker mange, at nogle af dagligdagens opgaver bliver lidt vanskeligere at overkomme. Måske er muskler og led lidt stive, og måske er det sværere at nå kopperne på øverste hylde eller at dreje hovedet i trafikken. Sygdomme opstår også hyppigere, når man kommer op i årene. Men du kan selv gøre en indsats for både at fungere bedre og få det bedre. Og det er aldrig for sent at begynde. Øvelsesprogrammet "Bevægelse hele livet – vil du med?" har inspiration til både at komme i bedre form og forebygge sygdomme. Og som professor Bente Klarlund Pedersen siger i indledningen til programmet: "Hvis du ikke har tid til at motionere nu, skal du huske at afsætte tid til sygdom senere."

I programmet vises eksempler på øvelser, som styrker kondition, balance, muskler og bevægelighed. Og der er anvisninger på, hvordan du skal motionere, hvis du vil mindske risikoen for en række sygdomme, f.eks. diabetes, forhøjet blodtryk og hjertekarsygdomme.

Øvelserne kan ses på dvd, på ÆldreForums hjemmeside og på smartphone, så du kan tage øvelserne med, når du går tur i skoven, er på indkøb eller cykler en tur. På hjemmesiden findes også et eksempel på en træningsdagbog og et 'test-dig-selv'-skema.

Publikationerne er gratis og kan downloades og bestilles på hjemmesiden eller på tlf.: **5081 0904.**



ÆLDRE FORUM

UAFHÆNGIGT RÅD

ÆldreForum er et statsligt, uafhængigt råd under Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold, der følger og vurderer ældres vilkår i samfundet på alle livets områder. Rådet bidrager til at synliggøre ældres ressourcer og til at nuancere billedet af ældre og aldring. Forskere, fagpersoner, organisationer, kommuner, regioner og ældreråd og mange andre inddrages løbende i rådets arbejde.

Se mere om ÆldreForum og rådets publikationer – og læs nyheder for ældre – på **www.aeldreforum.dk**

Gratis tandproteser

– laver jeg ikke, men til gengæld har jeg faste lave priser!

F. eks.:

Helprotese fra 5.359,–*

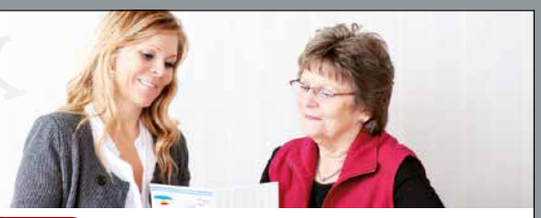
*pris pr. kæbe

Ring for gratis konsultation 86 81 20 11

Fredensgade 20, Stuen
8600 Silkeborg
Tlf.: 8681 2011
www.infotand.dk / silkeborg@infotand.dk

TANDPROTESE KLINIKKEN

Klart syn på optik



Tanken med Den Kørende Optiker er at gøre det nemt og bekvemt for personer med nedsat mobilitet at få foretaget en autoriseret synsprøve.

VORES KONCEPT ER ENKELT OG TIL AT FORSTÅ

- Ring 2180 6438 og **bestil tid til hjemmebesøg**
- Den Kørende Optiker kommer **hjem til dig**
- Besøget og synsprøven foretages af **autoriseret optiker** Dorte Bluhme
- Du kan efter synsprøven, foretaget hjemme i dit hjem, **"se hvordan resultatet bliver"** i en prøvebrille
- Dorte medbringer altid **mindst 120 forskellige stel** og giver kyndig rådgivning i valg af glas i alle prisklasser
- Når brillerne er færdige, **bringer** vi dem naturligvis ud til dig
- Når du modtager brillerne, hjælper Dorte med den sidste tilpasning, så **resultatet bliver perfekt**
- Er du berettiget til **offentligt tilskud**, sørger vi for at udfylde og indsende din ansøgning

Vi ser frem til at høre fra dig

DEN KØRENDE OPTIKER

v/Dorte Bluhme
Buskelundengen 67 | 8600 Silkeborg
Tlf. 21 80 64 38
www.d-k-o.dk | optik@d-k-o.dk

Synsprøve | Individuel tilpasning
Stort udvalg i stel og glas | **Hjemme hos dig**
Nemt og bekvemt | Autoriseret optiker

Passer dine tænder til dit liv?

Ring til os på 86 82 32 11
Besøg os på www.torvet9.dk
Mail: info@torvet9.dk
Torvet 9, 8600 Silkeborg

Vi glæder os til at møde dig
Tandlægerne Torvet 9

Tandlægerne Torvet 9

DIG OG DINE TÆNDER I CENTRUM

Omsorg
Tillid
Tryghed
Troværdighed

Dorthea Nedergaard

Begravelsesforretning for Silkeborg og omegn
Chr. 8.s Vej 41, 8600 Silkeborg
86 81 64 11
www.dnbegravelse.dk

den Grønne rengøring

Med stor omtanke for både vores miljø og det indeklima, du færdes i dagligt.

Smedegade 17, Voel
8600 Silkeborg
Tlf.: 52 70 00 29

gronne.rengoring@gmail.com
www.dengrønnerengøring.dk

aktiv PENSIONISTGUIDEN TIL EN AKTIV ALDERDOM

JS/DANMARK • Concept: JS/MEDIA TOOLS A/S • 11284 • www.jsdanmark.dk