Tillæg til Roskilde Avis
Uge 45 2026

NR. 4 - NOVEMBER 2026
20. ÅRGANG

60 PLUS

ROSKILDE ÆLDRERÅD OG ROSKILDE KOMMUNE INFORMERER



De friske deltagere på balanceholdet flankeret af kommunens to fysioterapeuter Helle og Camilla i lyseblå jakker. Foto: Roskilde Kommune.

Bedre balance

Deres udsendte er mødt op på Plejecenter Bernadottegården en tirsdag formiddag i september for at følge et af Roskilde Kommunes balancehold

Det består i dag af syv personer, der alle har udfordringer med balancen. Nogle er tidligere faldet, mens andre har problemer med svimmelhed og dermed også balancen. Det er to fysioterapeuter fra Træningsafsnittet Bernadottegården, som står for træningen, og efter en kort samling er det ud at gå i det skønne område omkring Bernadottegården.

Vi starter med rask gang i det tempo, som passer den enkelte, og en af fysioterapeuterne går bagerst og sikrer at alle kommer med. Det handler dog ikke kun om at gå, for undervejs er der indlagt forskellige øvelser. Det kan være at kigge op på gadelamperne og ned igen, eller at lade øjnene se fra side til side, uden at dreje hovedet. Alt sammen for at udfordre og dermed træne balancen.

Efter noget tid er der et kort stop. Det bruges til en snak om årsager til svimmelhed, såsom medicin og for lidt væske. Terapeuterne fortæller, hvad den enkelte selv kan gøre eller få hjælp til, og at det er vigtigt at træne sin balance og svimmelhed. For selv om man måske ikke kan fjerne sin svimmelhed helt, så kan man få den til at fylde mindre og blive mere tryg. Efter snakken, hvor alle byder ind, er det tid til forskellige øvelser. Deltagerne bliver linet op på en række med god afstand, så man ikke rammer hinanden, når man svinger med armene og udfører en række andre aktiviteter. Højdepunktet er, da alle deltagerne skal se, hvor langt de kan kaste nogle mindre sten, som heldigvis lå lige, hvor træningen foregik. Alt sammen med godt humør og friske bemærkninger.

Herefter sættes kursen tilbage mod Bernadottegården, men det er ikke helt slut med træningen endnu. For lige foran Bernadottegården står en række bænke og de kan jo bruges til at træne i, hvor mange gange man kan rejse sig og sætte sig i løbet af 30 sekunder. Øvelsen gentages flere gange, og den giver sved på panden. Også her flyver der friske bemærkninger mellem deltagerne og terapeuterne, for selvom det er hårdt, kan man jo godt have det sjovt. Herefter rundes der af, og det passer lige med, at meget sorte skyer trækker over himlen. *stp*

Kom og hør hvad sundhedsreformen betyder for Roskilde Kommune? Side 3

Valg til bruger- og pårørenderåd Side 4

Om træningen:

For at deltage på balanceholdet skal man være henvist fx efter et sygehusophold eller fra terapeuter i helhedsplejen. Træningen foregår to gange om ugen i et 12 ugers forløb på og ved Plejecenter Bernadottegården. Der trænes udenfor om tirsdagen og indenfor om torsdagen. Formålet med at træne udenfor er at øve udendørs færden i sikre omgivelser og med fokus på at man kan overføre det til sin hverdag. Fx at man godt kan gå, selvom man er svimmel. Der arbejdes især med øvelser, der har betydning for balancen. I alle træningspas er der indlagt dialog om fx faktorer der påvirker balancen, muligheder for hjælp til selvhjælp samt deling af erfaringer mellem deltagerne. Hvis man ikke kan møde op til træning, er der mange andre muligheder. Bl.a. hjemmesiden www.helpii.dk som har en række gode råd og øvelser. Både om balance og fald men også om en række andre emner.

Om fald:

Cirka en tredjedel af alle personer over 65 år har mindst en faldepisode om året. Og af de ældre som falder, er halvdelen udsat for gentagne fald.

Det skønnes, at der i Roskilde Kommune er omtrent 600 alvorlige fald hvert år, og at cirka 300 borgere over 65 får et knoglebrud ved fald.

Fald er den mest almindelige form for ulykke blandt ældre mennesker. Og hvis man falder, går det ikke kun ud over det fysiske helbred, men kan også have store psykiske og sociale følger. Fx skyldes hoftebrud i 95 procent af tilfældene et fald, og halvdelen af dem, der pådrager sig et hoftebrud, kommer aldrig til at gå igen
(Kilde: Sundhedsstyrelsen).

Af Hans Henrik Olsen, formand for Ældrerådet

Tillid og kvalitet – politiske målsætninger



Denne udgave af 60PLUS indeholder omtale af valg til plejehjemmenes Bruger- og Pårørende Råd (BPR). Valget finder sted på plejehjemmene torsdag den 19. november. Jeg vil opfordre beboere og pårørende til at møde frem og engagere sig.

BPR er et vigtigt forum for dialog med ledelsen om pleje og omsorg, døgnrytme, aktiviteter mv., og BPR indgår direkte i de lokale kvalitetsråd (LKR). Jeg vil prøve at skitsere, hvorfor netop den del af arbejdet i BPR er vigtig for kvaliteten på plejehjemmene. Det er en hurtig tur gennem lovgivning og lokale politiske beslutninger, men jeg vil prøve at lande jordnært til sidst.

De bærende værdier i ældreloven er selvbestemmelse, tillid til medarbejdere og den borgernære ledelse og et tæt samspil med pårørende og civilsamfund.

Det gælder i hele helhedsplejen og derfor også på plejehjemmene. I Roskilde Kommune arbejder vi med "Samskabt Kvalitet". En kvalitetsmodel, hvor borgernes perspektiv og konkrete oplevelser inddrages i kvalitetsudviklingen i hjemmeplejen, på de enkelte plejehjem og på tværs i hele kommunen.

Samskabt Kvalitet bygger på tillid. Borgerne skal have tillid til, at ledelse og medarbejdere professionelt reflekterer det, som borgerne oplever. Det gælder uheldige oplevelser, umiddelbart uforståelige prioriteringer, fejltolkning af borgerens ønsker og motiver mv. Misforståelser og fejl kan ikke undgås, men de skal give anledning til tillidsfuld dialog og nysgerrig afsøgning af handlemuligheder. Vi har tillid til, at ledelse og medarbejder yder det bedste for at sikre kvaliteten indenfor de politisk og økonomisk givne rammer.

Politisk er der store forventninger til, at kvalitetsarbejdet udvikles. Sundheds- og Omsorgsudvalget viser stor tillid til kvalitetsmodellen og dermed til kvalitetsrådene. Kvalitetsmodellen er således blevet krumtap i de politisk vedtagne indsatser for at øge fokus på selvbestemmelse og kontinuitet.

Sundheds- og Omsorgsudvalgets tillidserklæring til kvalitetsrådet er klar. En afgørende indsats er "Skærpet fokus på selvbestemmelse i alle lokale kvalitetsråd i hjemme- og sygeplejen samt på plejecentrene, herunder på det fysiske miljøs betydning for at bevare en vis grad af autonomi og kontrol over eget liv".

For at følge op på om kvalitetsarbejdet lykkes ønsker udvalget, at der bliver indhentet data og gennemført gentagne borgerinterviews i hjemmeplejen og på plejehjemmene. Begge dele kommer til at indgå i Sundheds- og Omsorgsudvalgets opfølgning på kvalitetsarbejdet. Det har jeg tillid til. Jeg håber på, at udvalgsmedlemmerne derved nøje kan følge borgernes oplevelse af selvbestemmelse.

Det vil styrke tilliden til demokratiet, når udvalget følger kvalitetsarbejdet og fastlægger politiske målsætninger og definerer klare ambitioner for forbedringer, der er rammer og vilkår for. Det har jeg tillid til – ligesom jeg har tillid til, at den politiske tanke er, at indsatserne skal give forbedringer for borgerne.

Dermed tilbage til det mere jordnære. Gennem kontaktpersonerne i BPR/LKR følger Ældrerådet betingelserne og rammerne for det lokale kvalitetsarbejde. Selv om man ikke alle steder er kommet lige langt, bakker vi op om modellen. Med konkrete, jordnære tiltag og ledelsesfokus sker der noget til gavn for kvaliteten. Med det perspektiv har jeg tillid til at arbejdet med selvbestemmelse kan forbedres. Det bliver spændende, og Roskilde Kommune lover de nye råd en god introduktion til arbejdet – så meld jer på banen!

Redaktionen af 60 Plus

Lissi Gyldendahl, Hermand Pedersen, Mariann Mehder, Mikael Sjoberg og Steen Taageby Petersen.

Kort om **Ældrerådet**

Alle kommuner skal have et Ældreråd, og i Roskilde Kommune består det af 13 personer. Der er valg til Ældrerådet samtidig med kommunalvalget, og det nuværende råd begyndte sin fireårige valgperiode den 1. januar 2026.

Byrådet skal høre Ældrerådet om alle initiativer, der har særlig betydning på ældreområdet. Høringen skal finde sted, inden sagerne besluttes politisk.

Forsiden 60PLUS nr. 3

På forsiden af 60PLUS, nr. 3, bragte vi et foto uden tilhørende tekst. Personen på fotoet er ikke læge Anne Katrine Berner, hvilket man måske kunne tro. Men derimod to ansatte i Roskilde Kommune.

60PLUS beklager, at der ikke var en tekst under fotoet, som gjorde dette helt klart.



Inger Margrethe Siemsen,
Jyllinge
26 20 82 42
imdsiemsen@gmail.com



Mikael Sjöberg,
Roskilde
21 66 18 49
mikaelsjoberg20@gmail.com



Hermand Pedersen,
Roskilde
61 27 46 36
hermand_pedersen@yahoo.dk



Nijs Jan Duijm,
Jyllinge
81 30 05 08
nijs.jan@duijm.dk



Marianne Lund,
Roskilde
61 79 49 13
seniorlund@hotmail.com



Hans Henrik Olsen,
Himmelev
53 35 71 38
hanshenrikolsen.aer@gmail.com



Kjeld Grønbech,
Roskilde
26 24 30 29
groenbech20@hotmail.com



Mariann Scholte Mehder
Himmelev
21 47 3205
mariann.mehder@mail.dk



Lissi Gyldendahl,
Roskilde
27 27 76 68
lgylden@gmail.com



Lisbeth Nielsen,
Viby Sjælland
30 83 28 67
lisbeth.skov.nielsen@mail.dk



Birthe K. Vinner Nielsen,
Jyllinge
26 25 31 15
birthe.k@nielsen.mail.dk



Villy Kristiansen,
Svogerslev
20 19 32 66
vak@post1.dknet.dk



Hanne Trebbien,
Roskilde
23 31 86 83
hatr@outlook.dk

60PLUS

UDGIVELSER 2026

	Deadline	Udgivelse
Nr. 5	30.10 2026	09.12 2026

60PLUS modtager også gerne debatindlæg og kommentarer fra læserne. Skriv i givet fald kortfattet og i en form som redaktionen kan håndtere, fx en word fil.

Sendes på mail til 60plus@roskilde.dk eller med post til Roskilde Kommune, 60 PLUS, Rådhusbuen 1, 4000 Roskilde

Kom og hør hvad sundhedsreformen betyder for Roskilde Kommune?

Fredag den 13. november, kl. 14.15 til 16.00 holdes et offentligt møde om sundhedsreformen. Det foregår i kantinen på Roskilde Rådhus, Rådhusbuen 1

Der er gratis adgang og ingen tilmelding, og der vil være kaffe, te og kage.

Mødet er arrangeret af Roskilde Ældreråd, Ældre Sagen Roskilde og Faglige Seniorers kommunegruppe Roskilde.

Fra 1. januar 2027 bliver Roskilde Kommune en del af Sundhedsråd Østsjælland og Øerne. Mødet handler derfor om, hvilke konsekvenser det får for borgerne i Roskilde Kommune.

Formand for Sundhedsråd Østsjælland og Øerne, Torben Hollmann, og medlem af sundhedsrådet, borgmester Tomas Breddam svarer på, hvad der sker efter den 1. januar 2027.

Herunder om den rolle og de opgaver, som sundhedsrådet får med at indfri forventningerne i sundhedsreformen. Og særligt opgaven med at skabe mere lighed i sundhed inden for rådets geografiske område..



Tomas Breddam

SUNDHEDSREFORMEN 2024

Reformen er en bred politisk aftale fra november 2024, og den er en af de største ændringer af det danske sundhedsvæsen. De vigtigste elementer er:

- Region Hovedstaden og Region Sjælland lægges sammen til Region Østdanmark.
- Der oprettes 17 lokale sundhedsråd med folkevalgte og egne budgetter, som skal binde kommuner og region tættere sammen om de nære sundhedsopgaver.
- En række opgaver flyttes fra kommunerne til regionerne. Fx akutsygepleje, forebyggelse og genoptræning.



Torben Hollmann

- Der skal være 5.000 praktiserende læger i 2035 mod cirka 3.500 i dag.
- Der indføres faste behandlingspakker til borgere med kroniske sygdomme som KOL, diabetes og hjerte-kar-sygdomme.
- Reformen tilfører frem mod 2030 mange penge til sygehuse og infrastruktur og til nære indsatser og ekstra midler til psykiatrien.
- Der introduceres en national folkesundhedslov og et nationalt prioriteringsråd til at styrke forebyggelse og gennemsigtighed. *stp*

Jeg vil gerne klare mig selv så længe som muligt

For Erik handler et godt liv om at bevare sin selvstændighed. Med Selvtjek fik han mulighed for at tale fortroligt om det, der fyldte efter et alvorligt sygdomsforløb.

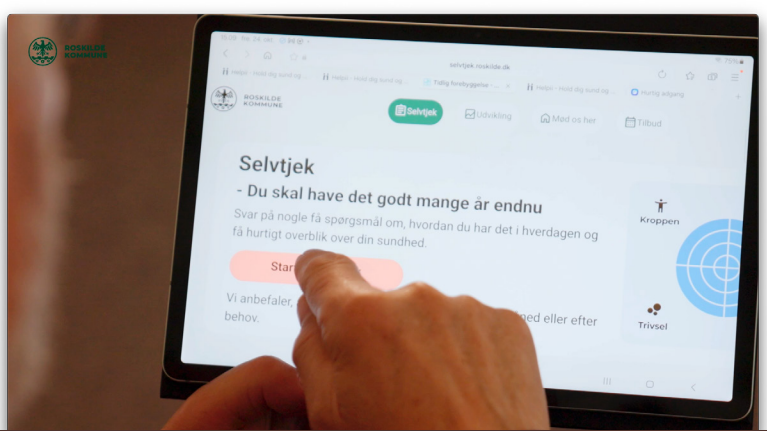
Erik er i 80'erne og ønsker at bevare sit privatliv. Derfor fortæller vi hans historie under et andet navn. Erfaringerne og ordene er hans egne.

MIN SELVSTÆNDIGHED ER VIGTIG

Tre gange om ugen træner Erik i et motionsrum tæt på, hvor han bor. Efter et alvorligt sygdomsforløb har han arbejdet målrettet på at få sine kræfter tilbage. I dag kan han igen klare det meste selv, selvom det ikke går lige så stærkt som før.

- Jeg kan nogenlunde yde det samme som før. Ikke helt, det må jeg erkende, siger han.

Fællesskabet i den ejendom, han bor i, betyder også meget for Erik. Der er altid nogen at tale med om stort og småt.



Med Selvtjek kan du:

- Få et hurtigt overblik over dit helbred
- Opdage forandringer i god tid
- Få en personlig sundhedssamtale, der kan gøre en stor forskel
- Finde lokale tilbud og fællesskaber, der kan forebygge funktionstab
- Få inspiration til nye vaner og evt. deltage i online kurser.

Men Erik havde også brug for at kunne tale med nogen om de tanker, som sygdommen havde sat i gang. - Jeg har meget, svært ved at modtage hjælp, for jeg skal gerne klare mig selv, siger han.

HØRTE OM SELVTJEK

Da Erik fik brev om Selvtjek, syntes han, at det lød interessant. Han gik derfor ind på hjemmesiden og svarede på spørgsmål om hans fysik, hukommelse, trivsel og sociale relationer.

- Det havde jeg ingen besvær med. Man kan jo kun svare ud fra, hvordan man selv føler, man har det, fortæller Erik.

Efterfølgende gav han tilladelse til, at kommunen måtte modtage hans resultater fra Selvtjek. Derefter blev han ringet op af en sundhedskonsulent.

SAMTALEN, DER GJORDE EN FORSKEL

I samtalen med sundhedskonsulenten gennemgik de hans svar fra Selvtjek, og der var god mulighed for at tale om både hans hverdag og de tanker, der fyldte efter sygdommen. Tilliden til sundhedskonsulenten var afgørende for, at han kunne åbne sig.

- Hun fik mig simpelthen løftet ud over de negative tanker. Hun gav mig nogle værktøjer, som jeg stadig bruger den dag i dag, siger Erik.

Prøv Selvtjek på: selvtjek.roskilde.dk Eller scan QR-koden og kom direkte til Selvtjek

Selvtjek kan bruges anonymt eller ved at logge på med MitID.

Ved spørgsmål kontakt 46 31 52 00 mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 9–11 eller torsdag kl. 13–15.

Han blev også tilbudt samtalegrupper, men valgte det fra. Samtalen havde givet ham det, han havde brug for til selv at komme videre. Og han ved, at han altid kan kontakte sundhedskonsulenten igen, hvis han får brug for det.

BEDRE AT FOREBYGGE

Erik anbefaler andre at prøve Selvtjek og tage imod muligheden for en personlig sundhedssamtale.

- Man skal aldrig vente så længe, at man får problemer. Det er altid bedre at forebygge, siger Erik.

Selv fortsætter han med at træne og holde fast i de mennesker og aktiviteter, der giver hans hverdag værdi:

- Man skal være taknemmelig for livet. Man har det kun én gang, og man skal prøve at se det positive i det. *ak*



Valg til bruger- og pårørenderåd 19. november 2026

Måske har du overvejet at være med i et af de bruger- og pårørenderåd, der er på alle kommunens plejecentre? Så har du snart mulighed for det

Den 19. november kl. 16.00 holdes der nemlig både opstillings- og valgmøde på alle de kommunale plejecentre. Hvis du vil stille op, skal du møde op på dette møde. Er du forhindret i at komme til mødet, kan du stille op ved fuldmagt. Du skal i så fald kontakte lederen på plejecentret inden valgmødet.

Hvis du vil stemme til valget, skal du også møde op på valgmødet. Både beboere og pårørende samt andre interesserede er stemmeberettigede ved valget. Hvis du som beboer på et plejecenter er forhindret i at møde op til valget, tilbyder valgtilforordnede fra plejecentret at besøge dig i din bolig, så du kan afgive din stemme der. Hvis du ønsker det, skal du kontakte lederen af plejecentret før valget.

Du kan læse mere om valget og vedtægterne for bruger- og pårørenderådets på Roskilde Kommunes hjemmeside: www.roskilde.dk

Alle interesserede kan blive valgt til et bruger- og pårørenderåd. Du behøver ikke at bo på plejecentret eller være pårørende til en beboer for at deltage i rådet. Der skal dog altid være et flertal af beboere og deres pårørende i rådet.

Samtlige kommunale plejecentre i Roskilde Kommune har et bruger- og pårørenderåd. Formålet er at styrke dialogen mellem brugere og pårørende samt ledelsen og personalet. Rådet har til opgave at være beboernes talerør og repræsentanter i samarbejde med plejecentrets leder.

Bruger- Pårørenderådet er med til at fastlægge retningslinjer for dagligdagen på plejecentret, og rådet planlægger og arrangerer aktiviteter for centrets beboere. Rådet er med til at sætte fokus på kvalitet via deltagelse i det lokale kvalitetsråd og i de såkaldte samskabte tilsyn på det enkelte plejecenter.

Du kan læse vedtægterne til bruger- og pårørenderåd på kommunens hjemmeside: www.roskilde.dk/brugerogpårørenderåd *stp*

Valgsteder og kontaktpersoner

Bernadottegården
H.H. Kock vej 4,
4000 Roskilde
Signe Dupont Kubel
Telefon: 46 31 60 00
mail: signeku@roskilde.dk

Sct. Jørgensbjerg
Møllehusvej 118,
4000 Roskilde
Christina Lundgren Reffs
Telefon: 46 31 60 60
mail: christinalr@roskilde.dk

Kristiansminde
Margrethekær 2-12,
4000 Roskilde
Teresa Marie Helms Pedersen
Telefon: 46 31 67 00
mail: teresap@roskilde.dk

Gundsø Omsorgscenter
Gundsølillevej 6, 4000 Roskilde
Sisse Maria Skjødt
Telefon: 46 31 87 52
mail: sisses@roskilde.dk

Hyrdehøj
Hyrdehøj Stræde 2,
4000 Roskilde,
Vinni Rasmussen
Telefon:46 31 36 50
mail: vinniras@roskilde.dk

Trekroner
Trekroner Centervej 41,
4000 Roskilde
Sisse Maria Skjødt
Telefon:46 31 80 50
mail: sisses@roskilde.dk

Toftehøjen
Toftehøjvej 20,
4130 Viby Sjælland
Anja Deenfeldt Andreasen
Telefon: 40 14 26 28
mail: anjada@roskilde.dk

Kastanjehaven
Kirkebjergvej 2-6,
4040 Jyllinge
Mette Bangsgaard Schnor
Telefon: 46 31 82 43
mail: metbsc@roskilde.dk

Oasen
Lunden 17,
4130 Viby Sjælland
Anja Deenfeldt Andreasen
Telefon: 46 31 84 56
mail: anjada@roskilde.dk

Hvem skal vinde Handicapprisen 2026?

Kender du en person eller virksomhed, der gør noget **helt særligt** for personer med handicap?

Eller har du eller din forening en idé til et **arrangement** for personer med handicap i 2027?

Indstil en kandidat inden den 16. november på
roskilde.dk/handicappris

ROSKILDE KOMMUNE

Nyt fra ældreområdet

Sundheds- og Omsorgsudvalget drøftede flere spændende sager på mødet den 24. september 2026.



Et af punkterne handlede om retningen for udvalgets arbejde. Formålet har været at skabe en tydelig og fælles retning for de kommende fire års arbejde i udvalget. Som resultat af en længere proces, som Ældrerådet og flere andre råd og foreninger har været inddraget i, besluttede udvalget at arbejde efter fire pejlemærker: Trivsel og fællesskaber. Gode hjem. Et godt liv med demens. Samt Sundhed for alle. Ældrerådet tilkendegav i sit høringssvar, at rådet støtter op om, at der arbejdes med de fire pejlemærker.

Et andet punkt drejede sig om styrket psykiatri i hjemmeplejen. Udvalget besluttede bl.a. at styrke den sundhedsfaglige kvalitet og psykiatriske viden i miniteams. Det skal ske ved i højere grad også at ansætte sygeplejersker, der har en særlig uddannelse i psykiatrisk sygepleje eller tilsvarende kompetencer. Ældrerådet anbefalede denne løsning i sit høringssvar. Og foreslog i øvrigt at man gør noget lignende på kommunens sygeplejeklinikker.

På mødet blev også drøftet frigivelse af penge til en ombygning på Hyrdehøj Plejecenter, så der skaffes 10 plejeboliger mere. Endelig fik udvalget en orientering om det kommende valg til bruger- og pårørenderåd.

Du kan læse dagsordener og referatet fra alle de politiske udvalg på hjemmesiden www.roskilde.dk. Skriv "Dagsordener og referater" i søgefeltet. Så kommer du hen til de politiske udvalg, og her kan du læse dagsordener og referater. Du kan også tilmelde dig nyhedsbreve fra de udvalg og områder, som du vil orienteres om. *stp*

Social Sundhed

Social Sundhed skaber tryghed og fællesskaber

Den frivillige organisation Social Sundhed slår sig nu ned i Roskilde. Det er en landsdækkende frivillig organisation, der arbejder for større social lighed i sundhed.

Det sker især via frivillige, der kaldes brobyggere, som tilbyder praktisk og social støtte til mennesker, der har brug for det. Disse brobyggere kan følge med til aftaler hos lægen, på hospitalet eller i kommunen, hjælpe med kontakt til foreninger og skabe tryghed i nye situationer.



Brobyggeren kan også støtte mennesker i alle aldre, som oplever sygdom, ensomhed eller befinder sig i en sårbar livssituation.

Social Sundhed Roskilde har den tilgang, at når man støtter deltagelse i aktiviteter og fællesskaber, så kan man styrke trivsel, sundhed og livskvalitet for mennesker i sårbare livssituationer. Organisationens rådgivningstelefon og frivillige brobyggere er derfor et vigtigt supplement til kommunens tilbud og indsatser. Hjælpen er gratis og anonym og foregår i den enkeltes eget tempo. *bbk*

Bliv frivillig brobygger og gør en forskel

Social Sundhed Roskilde søger frivillige brobyggere, der har lyst til at bruge deres tid og faglighed på at støtte mennesker i sårbare livssituationer, som står alene i svære perioder.

VI SØGER:

- Personer med socialfaglig eller sundhedsfaglig baggrund.
- Mennesker med empati, tålmodighed og lyst til at følges med en person.
- Frivillige, der kan afsætte tid til at tage 1-2 aftaler om måneden.
- Seniorer, studerende og fagpersoner er alle velkomne.

Som brobygger får du oplæring, supervision og et stærkt fællesskab sammen med andre frivillige. Og du bliver en del af en indsats, der skaber reel forandring i menneskers liv.

Er du interesseret? Så kontakt rådgiver Bodil Korsgaard, Social Sundhed Roskilde ✆ 91 52 73 84

Læs mere på www.socialsundhed.org



Alle medlemmer af Ældrerådet tilbydes at skrive en klumme i 60PLUS.
Klummen er alene udtryk for klummeskriverens holdninger.

Almindeligt vedligehold



Klumme af Lisbet Nielsen, medlem af Ældrerådet.

I denne sammenhæng tænker jeg ikke på bilen eller huset.

Når det lille barn griber din hånd, løfter hovedet fra gulvet, lærer at vende sig, slå kolbøtter og senere deltage i idræt og motion, fascineres vi. Børn udvikler styrke, balance, smidighed og motorik gennem leg og aktivitet. Indtil omkring 25-årsalderen bliver kroppen stærkere, men derefter kræver det en indsats at bevare niveauet.

Men hvad gør vi voksne? Vi sætter os ned. Vi ved godt, at vi bør motionere, men arbejde, familie og hverdag fylder. Vi føler os jo i god form. Når vi passerer de 60 år, går udviklingen ofte hurtigere den forkerte vej.

Men det er aldrig for sent at begynde på almindeligt vedligehold.

I Danmark er der stor opmærksomhed på børns trivsel. For både børn og voksne er det vigtigt at være en del af fællesskaber, hvor man føler sig set, hørt og værdsat. Behovet for fællesskab forsvinder ikke med alderen.

Når vi forlader arbejdsmarkedet, bliver vores netværk ofte mindre. Nogle mister også en ægtefælle eller nære venner. Derfor er det også vigtigt at vedligeholde de sociale relationer eller skabe nye.

Min motivation for at være med i Ældrerådet er at arbejde for, at alle ældre har gode muligheder for almindeligt vedligehold af både krop og sjæl. Kommunen skal være et sted, hvor det er let at leve et aktivt liv og være en del af et fællesskab.

Forskning viser, at trivsel hænger sammen med en sund og stærk krop, god balance og evnen til at bevæge sig. Samtidig har sociale fællesskaber stor betydning for livskvaliteten. Når vi holder os fysisk aktive og deltager i fællesskaber, kan vi ofte bevare et godt helbred længere.

Jeg bor i Viby, og her er der allerede mange muligheder for almindeligt vedligehold.

Man kan deltage på mit gymnastikhold, og bingo her kan man klare både fysik og det sociale vedligehold. Viby Idrætsforening har tilbud til 60+ i aktiviteterne badminton, discgolf, fitness, fodbold, gymnastik, løb, petanque, tennis og walk & talk.

Ældresagen Ramsø har bl.a. tilbud om stolegymnastik, gå hold og fitness. Sundhedshuset, aftenskolerne og de kommercielle tilbud, har også diverse tilbud til fysikken.

På det sociale plan kan jeg bl.a. nævne Vores Cosmos, Viby Genbrug, Lokalhistorisk forening, her mødes 60+ere og for styrket sociale behov.

Jeg kan jo ikke nævne alle muligheder for almindeligt vedligehold i Viby, men jeg vil især fremhæve Cirkelhuset i Viby. Her skaber kommunensmedarbejdererammen for frivillige aktiviteter, der bidrager til almindeligt vedligehold, især på det sociale plan. Du møder bare op.

For almindeligt vedligehold er lige så vigtigt, når barnet bygger op, som når vi 60+ere skal forhindre, at det går for hurtigt ned ad bakke.

Quiz 60PLUS

1. Hvor tit træner balanceholdet fra Plejecenter Bernadottegården?
☐ En gang om ugen ☐ To gange om ugen
☐ Tre gange om ugen

2. Hvornår holdes der borgermøde om Sundhedsreformens konsekvenser?
☐ Den 3. november 2026 ☐ Den 23. november 2026
☐ Den 13. november 2026

3. Hvad kan visse borgere blive vaccineret gratis mod frem til den 20. december 2026?
☐ Røde hunde ☐ Influenza og covid-19 ☐ Mæslinger

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS
Send svarene senest den 18. november 2026 til:
60PLUS Sekretariatet, Social, Job og Sundhed, 4000 Roskilde.

Du kan også maile dine svar til 60plus@roskilde.dk
Vinderne får direkte besked.

PRÆMIER:
1. præmie: En flaske snaps. 2. præmie: To flasker rødvin.
3. præmie: En æske chokolade.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 3, 2026:
1. præmie: Merethe Nielsen, Roskilde
2. præmie: Anne Vejlby Olsen, Roskilde
3. præmie: Svend Langbjerg Hansen, Roskilde

ROSKILDE KOMMUNE

Bliv vaccineret mod influenza og covid-19

Frem til den 20. december kan du få en gratis vaccination mod **influenza** og **covid-19**, hvis du:

- er 65 år eller ældre
- eller har en sygdom, der gør dig særligt sårbar over for covid-19 eller influenza

Førtidspensionister og gravide i 2. eller 3. trimester kan få en influenzavaccine gratis.



Læs mere om vaccination og se, hvordan du bestiller tid på **roskilde.dk/vaccination**





Aktiviteter i lokale foreninger

Ældre Sagen Roskilde

Ringstedgade 26, 4000 Roskilde.
Kontortid: Mandag - fredag kl. 10-12
Tlf. 46 35 30 90.
Mail: aeldresagen.roskilde@mail.dk,
Hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/roskilde
Tilmelding og betaling til arrangementer på kontoret eller online.
Læs meget mere om arrangementer mv. i Årsprogrammet og på hjemmesiden.

Julemøde 2026
Den 7. december kl. 14.00 – 16.00.
Pris 100 kr.
Sted: Margrethegården, Dronning Sofiesvej 68.
Tilmelding og betaling fra 6. november til 13. november.

Rungstedlund og Wiinblads Hus
Den 20. januar 2027.
Afgang fra Roskilde Kongrescenter kl. 10.00, hjemkomst ca. kl. 17.45.
Forventet pris 850 kr.
Tilmelding og betaling fra 30. november til 11. december.

IT-Caféer og IT-kurser
Ældre Sagen er begyndt forsøg med IT-Café i Æblehaven 78 i Roskilde vest.
Hver torsdag kl. 13 – 15 året ud.
IT-Caféen i Ringstedgade 26 har åbent hver tirsdag kl. 13-15 året ud.
Yderligere kan læses på Ældre Sagens hjemmeside: IT kurser

Vedrørende IT-Kurser til efteråret henvises til samme hjemmeside, med tilmelding på telefon 46 35 30 90 eller mail: aesros.kur.it@gmail.com i perioden 30. november 2026 til 22. januar 2027.

Ældre Sagen Ramsø

Formand: Marie Jørgensen
Mobil 3031 2144
Sekretær: Kurt Bisgaard
mail: ramsoe.sekretaer@outlook.com
Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ramsoe

Vi træffes mandage i ulige uger kl. 10-12 i Cosmos Tænketanken. Her sælges billetter til vores arrangementer, ydes hjælp til IT-problemer, eller kom og få en snak med bestyrelsen i Ramsø.

Faste aktiviteter
Gåture fra Toftehøjen, Motion/Fitness på maskiner, Bridge, Slægtsforskning, Gå-langsomt-hold, Fredagsklub for kvinder 50+,
Søndagscafè på Toftehøjen,
Netværk for mænd 60+.
Ældremotion i Syv Sognegård og kursus i finere madlavning for mænd

Planlagte arrangementer
19. januar 2027 kl. 14, Syv Sognegård Skolevej 12 – Viby Sj.
"Pas på når banken ringer" om IT-svindel
12. februar 2027, kl. 19.30 Kosmos Salen, Viby Sj.
Sinatra Syndicate, et overflødighedshorn af Sinatras sange.
Nærmere om tilmelding m.v. i næste nummer af 60PLUS.

Aktiv Mandag

Gundsølillehallen, Store Valbyvej 248 A Roskilde
Henvendelse: Johnny Reinhold,
mobil 23 20 84 62
Hjemmeside www.gsgif.dk

Hver mandag mødes vi i Gundsølille-hallen kl. 13.45 - 15.45.
Der indledes med fælles gymnastik.
Herefter: Badminton, tæppecurling, pétanque, bob, billiard, bordtennis og Corn Hole.
Den sidste halve time drikker vi kaffe og hygger os.
Vi lægger vægt på det sociale fællesskab samtidig med vi får gang i kroppen.

Hvis vejret tillader det, spilles petanque vinteren igennem onsdag kl. 10-12.

Noget for dig? Så mød op en mandag eller kontakt næstformand Robert Sørensen 61 59 08 77 eller formand Johnny Reinhold 23 20 84 62.
Kontingent 600 kr. årligt.
Nye medlemmer er meget velkomne.

HK-seniorklubben i Roskilde

Hersegade 13, 4000 Roskilde

Tilmelding til arrangementerne:
Medlem af HK er påkrævet
HK-receptionen telefon 33 64 17 20
Formand Gitte Hjort Nielsen
telefon 60 88 69 54
e-mail: gitte_hjort@hotmail.com
Kasserer Anne-Grete Winding
telefon 31 36 66 05
e-mail: agwinding@gmail.com

Bankospil i Hersegade den 10. november 2026, kl. 12.00
Vi spiller om vin, snaps og chokolade.
Sidste spil er om et gavekort på 500 kr. til dagligvarer.
Der serveres kaffe og æbleskiver.
Tilmelding senest 3. november 2026

Julefrokost på Hotel Scandic, Roskilde den 7. december 2026, kl. 12.00
Julefrokost samt en genstand og kaffe.
Hyggeligt samvær og lotteri.
Tilmelding senest 30. november 2026.

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsølillevej 6 Ågerup 4000 Roskilde
Formand: Ulla Povlsen tlf. 30 53 80 04.
Nye medlemmer velkomne.
Tirsdag den 10. november: Banko.
Tirsdag den 17. november:
Julefrokost Kl. 12.30.

Tirsdag den 24. november:
Foredrag:/ musik
Ivan Liljebæk
Fortæller om julesangens hemmelig-heder.

Den 1. december: Julebanko.
Den 8. december: Juleafslutning:
Alice Kildsgaard spiller julemusik.
Hver onsdag: kl. 9.30 – 13.00: Billard.
Hver torsdag: kl. 10.30 – 11.45:
Gymnastik på og ved en stol.
Læsegruppen: kl.11.00 – 13.00.
Den 11. november og 9. december

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: onsdag 10-13, tlf. 46 73 19 20
Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gundsoe
Tilmeld dig medlems-nyhedsbrevet Gundsø Nyt på hjemmesiden.

Faste aktiviteter:
Afspænding og bevægelse, Besøgsven

Fortsættes næste side



INDKØBSBUS TIL RO'S TORV

Mandag, onsdag og torsdag.
DU KAN BLIVE SAMLET OP i Roskilde by, Svogerslev, Trekroner, Veddelev, Vindinge og Vor Frue.
DU BLIVER AFHENTET mellem kl.10 og 12 og sat af igen 2 timer efter.
Bussen er bemandet med chauffør og hjælper-og der er plads til din rollator. På Ro`s Torv står frivillige parat til at hjælpe dem, der måtte have behov. Turen koster kr. 50.

Vil du med på tur, eller vil du være frivillig, så kontakt Ruth Baden Ekelund tlf. 61115803 eller Hanne Larsen tlf. 31952079





Aktiviteter i lokale foreninger

i eget hjem, Billard, Bisidder, Bowling, Brætspil, Dameværelset, Demenscafé, Fiskeklub, Flittige hænder, Frokost Klubben for mænd 60+, Inkontinens Motionshold, It-café med hjælp også hjemme, Krolf. Minigolf, Motion i eget hjem, Petanque, Rafling, Seniordans, Skovfitness, Spisevenner i Bondestuen, Træn-dig-glad-motion, Tur med Rickshaw-cykler, Vejleder, Vin Klubben og Whist.

Engangsarrangementer:
Nyt AOF it-kursus AI/Kunstig Intelligens
2 gange 3 timer den 11. og 18. november 2026

Onsdag 18. november kl. 16 - 21
Årets julebanko
Tilmelding fra 7. oktober kl. 10
Pris 125 kr. Inkl. Let spiseanretning og 1 spilleplade

Nyt AOF it-kursus Digital Sikkerhed
To gange 3 timer 25 november og 2. december

Den 9. december kl.15.30-17.30
Julestue – syng julen ind med Jesper Bo & Berit
Tilmelding fra 4. november kl. 10
Pris 100 kr. inkl. gløgg

Den 6. januar kl. 15 - 17.15
Nytårskoncert Blå Mandag Jazzband
Tilmelding fra 4. november kl. 10
Pris 125 kr. inkl. Cava, kransekage og snacks.

Den 29. – 30. april 2027
To dages tur Regan Vest, Horsens Fængselsmuseum og
Viborg Domkirke. Overnatning på Rold Storkro
Tilmeldingsfrist 19. november kl. 13.
Pris 2.750 kr. pr. person i delt dobbeltværelse.
Tillæg for enkeltværelse 350 kr.

Roskilde Computerstue

Du er altid velkommen til vores åbne IT-caféer.
Den er åben første tirsdag og tredje torsdag i hver måned.
Kl. 13–15 i Frivilligcentret Jernbanegade 21A, Roskilde.
På biblioteket kan man booke en IT-vejleder én onsdag om måneden.
Der afholdes derudover et juleværksted "lav en fotogave" tirsdag d. 24. november kl. 10-12.
Tilmeld til biblioteket:
https://www.roskildebib.dk/detsker
(vælg kategori: IT-vejledning).

Roskilde Computerstue hjælper med problemer med telefon, tablet eller PC.
Har du har et IT-problem, der haster, så skriv til: info@roskilde-computerstue.dk
Eller send en SMS til 6129 1459 for mulig individuel hjælp.

Vores kurser findes på vores hjemmeside og omfatter bl.a.:
Få styr på dine fotos, IT-sikkerhed,
Linux, Ryd op på din iPhone/iPad,
Ryd op på din PC og forskellige andre kurser.

Hold øje med vores hjemmeside og tilmeld dig vores nyhedsbrev på
https://roskilde-computerstue.dk

Gundsø Senior Idræt - Få et godt liv længere

www.gunsen.dk
Henvendelse: Formand Jan Brink-Pedersen, 24 82 07 65,
mail: formand@gunsen.dk

Alle indendørs aktiviteter er i Jyllingehallerne, Planetvej 35, 4040 Jyllinge
Gymnastik på gulv: onsdage
kl. 8.20-9.20. Multihal 2 + 3

Fitness: onsdage kl. 9.30-12.00.
Fitnesscentret

Gymnastik omkring en stol: torsdage kl. 10.00 – 11.00. Lille sal

Yoga: onsdage kl. 11.10 – 12.25.
torsdage kl. 11.15 – 12.30.
fredage kl. 10-11.15 i Lille sal.

Badminton: torsdage kl. 10.00 – 12.00.
Store Hal

Padeltennis: mandage kl. 10.00 – 12.00 på bane 10 og 11

Krolf: mandage og torsdage til oktober, kl. 13.00. Banen ved Planetvej

Cykling: tirsdage kl. 13 til ca. 15 med start fra Jyllingehallen

Bordtennis: mandage kl. 14-16. tirsdage kl. 12-16. torsdage kl. 10-12 (Store hal) og 13:00-15.30. fredage kl. 12-14 (Alle dage undtagen torsdag kl. 10-12 i Lille sal).

Mødestedet Seniorklubben i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde
Formand: Birthe Black
Tlf.: 40 28 88 28,
mail: bb@birtheblack.dk
Åbningstid: Mandage og torsdage kl. 9 – 16 samt ved specielle aktiviteter mv.

Faste aktiviteter:
Bevægelse: Ugentlig gymnastik, yoga, gåture,
Blandede hobbyaktiviteter:
Al syning og håndarbejde, blomsterdekorationer, snak om forskellige personlige hobbies m.m.
Spil: Kortspil, brætspil, banko, bowling, bordtennis, billard, krolf og minigolf.

Fælles aktiviteter:
Morgenbord (på mandage og torsdage), hobbyværksted, fællesspisning, banko, gæsteforedrag med aktuelle emner, musik- og sangarrangementer, ture ud af huset m.m.
Så er vi i halvt igennem efterårssæsonen. Den 9. november er der Mortensand med musik bagefter. Vi har fået flere nye medlemmer, så nu er der endnu mere "gang i den"
Der er aktiviteter for alle, også med handicap/hjælpemidler)
Indmeldelse og betalinger: Mandage fra kl. 11.00 – 11.30 eller efter aftale.
Se nærmere på Facebook/Gundsømagle Dialog, Byens Træ, Mødestedet eller kontakt formanden.

Kegleklubben Gnisten

Th. Nielsens vej 8D, 4000 Roskilde.
Formand: Poul Erik Abrahamsen:
61 85 41 68
Spilleudvalg: Jørgen Andersen:
26 97 65 78
Hjemmeside: www.gnisten-roskilde.dk
Kom og prøv det sjove og fascinerende keglespil, der ikke har noget med bowling at gøre.
Vi har åbent for 60+ hver tirsdag kl. 9 – 13.
Du får en personlig træner der kan sætte dig ind i spillet.
Få lidt motion samt socialt samvær og hygge over en kop kaffe.
Vi fejrer de forskellige højtider med fællesspisning, samt udflugter og besøg fra andre klubber.
Er du konkurrencepræget kan du komme til at deltage i Sjællands- og Danmarksmesterskaber mod andre seniorer.
Du er velkommen til bare at møde op, eller kontakte en af ovenstående på telefon.
Vi afholder julefrokost tirsdag den 15. december. Medlemskab og tilmelding nødvendigt.

Aktivitetsforeningen Gnisten

Nyvej 38 4621 Gadstrup.
Formand Jan Rasmussen.
Mail: damvej27@gmail.com 51 94 00 76

Faste aktiviteter:
Mandag kl. 10 – 11: Seniorgymnastik med hyggelig kaffe bagefter
Tirsdag kl. 13 – 16: Dart
Onsdag kl. 13 – 16.: Petanque
Torsdag kl. 9 – 12: Porcelænsmaling - bemærk vi har egen ovn.
Torsdag kl. 13 -17: Kortspil – Whist
Torsdag i lige uger kl. 14 – 16.: Fællessang

Vi modtager gerne flere til vores aktiviteter. Vi har gode parkeringsmuligheder.
Aktiviteterne begynder i september måned. Kortspil er i gang hele tiden.

Øvrige arrangementer:
Den 11. november: Bankospil
Start kl. 13.30 og dørene åbnes kl. 12.30
Salg af billetter starter til julefrokosten, der kun er for medlemmer.

Den 25. november: Jule - Bankospil
Start kl. 13.30 og dørene åbnes kl. 12.30

Den 4. december: Julefrokost kl. 12.30.
Dørene åbnes kl. 12
Gode gevinster og 10 spil.
Efter kaffepausen har vi vores lykke lotteri.

Gnisten holder juleferie 5. december til 12. januar 2027.

Kom ned til Gnisten og få gode oplevelser med hyggelige mennesker.
Årligt medlemskort koster kun 100 kr.

60 PLUS udgives af Ældrerådet og Roskilde Kommune fem gange årligt som indstik i Roskilde Avis til samtlige husstande i Roskilde Kommune.

Trykoplag: 40.500 eksemplarer.
Produktion:
Sjællandske Reklamebureau

Redaktør: Steen Taageby Petersen,
Tlf. 46 31 77 14.
Mail: 60plus@roskilde.dk