



Ildsjælen Lissi, nr. to fra venstre med front mod fotografen, i hyggeligt samvær

HaveCaféen: Fællesskab lige uden for hoveddøren

En mandag eftermiddag i Æblehaven er der liv i HaveCaféen. Duften af kaffe breder sig, kortene bliver blandet, og Lissis hjemmebagte kage går på omgang. Her er plads til grin, historier og et godt stykke kage. Samt vigtigst af alt plads til at finde fællesskab lige uden for hoveddøren. I centrum står Lissi, ildsjælen bag HaveCaféen. Da Seniorhøjskolen lukkede, stod lokalerne tomme, men hvor nogle så et forladt hus, så Lissi muligheder.

- Jeg tænkte, at her kan vi skabe et mødested. Et sted, hvor folk kan mødes på tværs. Og på en måned fik vi HaveCaféen op at stå, fortæller hun.

HaveCaféen samler især områdets ældre, men flere yngre er begyndt at kigge forbi. For mange handler det om at komme ud af lejligheden og være en del af et fællesskab i nærområdet.

- Det betyder meget, at man ikke behøver rejse langt. Det hele ligger lige her, hvor vi bor, og HaveCaféen er blevet et frirum, hvor vi kan dele både små glæder og store udfordringer, siger Lissi.

STØTTE FRA ILDSJÆLEPULJEN

En vigtig håndsækning kom, da Lissi søgte midler fra Puljen til Ildsjæle.

- Ansøgningen var enkel, og vi fik hele det beløb, vi havde søgt om. Det gjorde, at vi kunne købe krea-materialer, brædspil, service og skabe til at låse tingene inde. Der er ingen grund til at tøve for andre ildsjæle, for man kan faktisk få hele beløbet, hvis man søger, fortæller Lissi.

DRØMMEN LEVER VIDERE

Caféen er åben to gange om ugen, men flere brugere drømmer om, at den kan være åben flere dage, og måske en enkelt aften, hvor man kunne se tv sammen. Stemningen er så god, at mange ønsker mere. Næste skridt er at komme lidt længere væk fx tage på en bustur eller måske bare ud i naturen eller hen et sted for at nyde en kop kaffe. Og gerne med kørestolsbrugere. Drømmen kræver dog både en bus og en chauffør, og som Lissi siger med et smil:

- Kender du en chauffør, som vil køre HaveCaféens brugere på en tur eller måske Puljen til Ildsjæle igen hjælpe med til at gøre det muligt?

HaveCafeen ligger i Æblehaven 74 B og er åben mandage og fredage kl. 13-16. Det koster 20 kr. pr. gang eller 100 kr. pr. måned. Cafeen er for beboere i Æblehaven og Rønnebærparken i Roskilde.

MMLK

Puljen til Ildsjæle

HaveCaféen er et eksempel på, hvordan man kan skabe liv og glæde i nærområdet, når ildsjæle tager ansvar, og fællesskabet løfter i flok. Hvis du har en god idé, så er Puljen for Ildsjæle måske noget for dig.

- Du kan søge puljen som privatperson (med cpr.nr)
- Du kan søge støtte til sociale arrangementer, udflugter, foredrag og meget andet
- Du kan søge op til 10.000 kr. pr. arrangement, og maksimalt til 2-3 arrangementer i løbet af et år
- Vil du selv søge støtte? Kig forbi Frivilligcenter Roskilde, Jernbanegade 21A
- Åbne infomøder: Hver tirsdag kl. 15-17 og fredag kl. 9-11
- Eller send en mail til faelleskaber@roskilde.dk
- Alternativ: Send en sms til SMS på 21 77 63 93. Så ringer vi dig op og guider dig over telefonen i åbningstiden.

Demensvenlig kirke
Side 4

Jyttes lange
arbejdsliv
Side 5



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Ældrerådet midt i vigtige beslutninger

Af Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet

August har været travl bl.a. fordi politikerne skal tage mange beslutninger om implementeringen af ældreloven og Sundhedsreformen. Sundheds- og Omsorgsudvalget holdt møde den 21. august. Forud for mødet havde Ældrerådet afgivet høringssvar til fire punkter på dagsordenen:

De forebyggende hjemmebesøg målrettes, så alle ikke længere får automatisk besøg. Fremover vil dette være forbeholdt borgere i særlige situationer, mens de raske må klare sig selv. Det er OK

Hjælp til selvhjælp, kaldet HTSH, nedlægges, og personalet derfra fordeles i helhedsplejens miniteams. Det er også i orden, hvis de nødvendige ressourcer er til rådighed.

Etablering af lokalplejehjem. Ældrerådet havde drøftet muligheden, som vi ikke anbefalede. Heldigvis blev politikernes beslutning, at der ikke skal arbejdes videre med sagen.

BUDGET 2026 - 2029

Der er ikke truffet beslutning om budgettet endnu. Ældrerådet ønsker flere ressourcer til hjemmeplejen, men ifølge Venstres udmelding i Dagbladet skal Skole- Børn Udvalget have en større sum på grund af konstant underskud. Forvaltningen arbejder hårdt, for at holde Sundheds- og Omsorgsudvalgets budget i balance. Og det lykkes. Skal de ældre så straffes, fordi børneområdet mangler penge?

Valget til Ældrerådet fylder meget. I september holdes tre offentlige møder med oplysning om Ældrerådets arbejde. Og vi håber, at rigtig mange kandidater melder sig inden den 16. september. Vi er blevet opmærksomme på, at tidspunktet kl. 16.30 er dårligt, hvis vi også ønsker kandidater, der stadig er på arbejdsmarkedet. Men vi håber selvfølgelig, at mange alligevel møder op.

I den forbindelse skal vi huske at nævne et vilkår, vi ikke kan ændre. Ældrerådets møder holdes en mandag i hver måned kl. 10 - 13. Det kan ikke være anderledes, for vi skal have en udtalelse klar, så den kan sendes til politikerne, inden de holder deres gruppemøder mandag aften. Hvis ikke

vi når det, bliver vores indflydelse mindre. Hvilken mandag mødet skal være, afgøres af, hvornår de politiske udvalg holder deres møder, og det fremgår af mødeplanen, som besluttet efter konstitueringen af byråd og de stående udvalg.

Håber vi ses til Sundhedsdagen den 13. september. Du finder Ældrerådet i Klosterparken.



Redaktionen af 60 Plus

Anne Klein, Hans Henrik Olsen, Erik Strand, Mariann Mehder, Frank Binderup 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 2022.

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



Frank Binderup
2244 1030
frank@fbinderup.dk



Anne Klein
3026 5557
annelisbethklein@gmail.com



Erik Thomsen
6017 8701
erik.thomsen1@gmail.com



Hanne Trebbien
2331 8683
hatr@outlook.dk



Fleming Friis Larsen
2999 1614
fleming@friislarsen.dk



Erik Strand
2685 9326
enstrand1@gmail.com



Hans Henrik Olsen
5335 7138
hanshenrikfrimann@gmail.com



Mariann S. Mehder
2147 3205
mariann.mehder@mail.dk



Marianne Lund
6179 49 13
seniorlund@hotmail.com



Eva Hansen
2887 0118
eva.hansen500@gmail.com



Hermand Pedersen
6127 4636
hermand_pedersen@yahoo.dk



Vivi Skriver
2064 9025
viviskriver@gmail.com



Marie Jørgensen
3031 2144
marj@privat.dk

60PLUS

UDGIVELSER 2025

Deadline Udgivelse
Nr. 4 26.9 2025 5.11 2025
Nr. 5 31.10 2025 10.12 2025

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



Giv ældre en stærk stemme – deltag i valget af nyt Ældreråd

Hvis du vil stille op til Ældrerådsvalget er den 16. september en vigtig dato. Aller senest denne dag skal kommunen nemlig have modtaget en udfyldt kandidatliste fra dig, hvis du ønsker at stille op til valget.

Der holdes valg til Ældrerådet den 18. november. Valget holdes samtidig med kommunalvalget og valget til regionsrådet. Og det holdes på samme måde som disse to valg. Det vil sige, at man får tilsendt et fysisk valgkort i sin postkasse, og så kan man møde op og stemme. Man kan selvfølgelig også brevstemme eller afgive sin stemme på fx et plejecenter, hvis man bor der.

Du kan være med til at sikre en tydelig og stærk stemme, der direkte repræsenterer de ældre i forhold til kommunens beslutninger og service på hele ældreområdet.

Ældrerådet rådgiver Roskilde Byråd i ældrepolitiske spørgsmål, og rådet formidler synspunkter mellem borgerne og byrådet om lokalpolitiske spørgsmål, der vedrører ældre borgere.

SÅDAN STILLER DU OP

- Find og udfyld kandidatlisten på www.roskilde.dk/aeldreradsvalg
- Senest den 16. september 2025 skal den udfyldte kandidatliste være modtaget i Roskilde Kommune
- Du skal være fyldt 60 år senest den 18. november 2025.
- Du skal bo i Roskilde Kommune.

Derfor er det vigtigt, at du deltager og give din mening til kende:

Hvad er det vigtigste for dig på ældreområdet?

Det er hovedtemaet for de tre møder, som Ældrerådet arrangerer forud for opstillingsfristen den 16.

september for kandidater til Ældre-rådsvalget.

Alle tre møder holdes i tidsrummet kl. 16.30 – 18.00 følgende steder

- Den 2. september i Viby, på Cosmos, Søndergade 11
- Den 8. september i Jyllinge, på Fjordglint, Bygaden 28
- Den 10. september i Roskilde, kantine på Rådhuset, Rådhusbuen 1.

På møderne bliver der orienteret kort om, hvad Ældrerådet kan gøre, og hvordan det nuværende råd arbejder. Og så bliver der lagt op til debat om vigtige ældrepolitiske spørgsmål.

Ældreområdet er omfattende, og der er nok at debattere og forholde sig til: Ny ældrelov, helhedspleje, plejehjemmene, seniorvenlige boliger, forebyggelse, sundhedsfremme, mobilitet/ bus/Flextrafik og meget andet.

På møderne vil der blive lagt op til åben debat om emner for det kommende ældreråds arbejde, og dermed også emner som mulige kandidater må forholde sig til.

HVAD SKER DER FREMMER?

Ved udgangen af den 16. september ved vi, hvem der stiller op til valget til Ældrerådet. Kandidaterne har alle lavet en kort beskrivelse af sig selv, herunder om de fx har nogle mærkesager. Præsentationerne, med billeder af kandidaterne, kommer på kommunens hjemmeside formentlig i uge 39.

Samt i 60PLUS, nr. 4, der udkommer den 5. november 2025.

I oktober udsendes der fysiske valgkort på papir til alle borgere, der er berettiget til at stemme til ældrerådsvalget.

På kommunens hjemmeside og i Roskilde Avis vil der endvidere være en række informationer om valget, muligheden for at brevstemme og mange andre praktiske forhold.

STP

Brug for mere information?

- Skriv til aeldreradsvalg@roskilde.dk hvis du har spørgsmål eller ønsker at blive tilfornordnet ved valget
- Kontakt et eller flere af de nuværende medlemmer af ældrerådet. Deres kontaktoplysninger er på side 2 i denne avis
- Læs alt om valget her: www.roskilde.dk/aeldreradsvalg



Sjælesorgens kirke er også en demensvenlig kirke

Af biskop Ulla Thorbjørn Hansen, Roskilde Stift

På Roskilde Stifts hjemmeside blev man tidligere på året mødt af spørgsmålet: "Vidste du, at næsten 100.000 danskere lever med demens?"

Mit indre svar på spørgsmålet, da jeg læste det første gang var: Nej det vidste jeg ikke, men det ved jeg nu. Og jeg ved, at mange demente og deres pårørende kommer i folkekirken. Og at folkekirken møder demente på plejehjemmene og i ældreboligerne i skikkelse af sognepræsten eller en besøgsven.

Da jeg ved en fredagsandagt i Domkirken tidligere på året nævnte, at vi i Roskilde Stift arbejdede på at blive et demensvenligt stift, kom der en kirkegænger op til mig bagefter og sagde, at det var han glad for at høre, for hans kone var blevet dement, og han kendte ikke til nogle tilbud for demente.

Der er brug for en større opmærksomhed på dette område i det hele taget. Og der er brug for, at der bliver gjort opmærksom på de mange gode tilbud og initiativer til demente og pårørende, som findes i kirken. Men også andre steder i samfundet. I mange af Roskilde Stifts 12 provstier findes der f.eks. grupper for pårørende til mennesker med demens. Her kan deltagerne møde andre, der står i samme situation, udveksle erfaringer og finde trøst og støtte.

I Roskilde Stift har vi nu diplom på, at vi af Alzheimerforeningen er blevet certificeret som et demensvenligt stift. Det er sket på baggrund af, at 247

ud af stiftets 308 sogne har deltaget i demensvenlige informationsmøder og har lært hvordan der kan skabes trygge rammer for mennesker med demens. Møderne er blevet afholdt i et tæt samarbejde mellem provstiernes ældre- og kirketovholdere, Alzheimerforeningen, Ældre Sagen og kommunernes demenskoordinatorer. Læs mere her: www.roskildestift.dk - under "Aktuelt".

Denne indsats er en naturlig konsekvens af Stiftets nye strategi og visionsarbejde, som har fået overskriften: "Kirke i vor tid - sjælesorgens kirke".

Det vil føre for vidt at fortælle uddybende om her. Men i det seneste nummer af Stiftets magasin Palladius fortæller jeg i et interview om "sjælesorgens kirke". Læs mere her: www.roskildestift.dk - skriv "Palladius" i søgefeltet.

Det handler om omsorg for sjælen - hele mennesket - ikke blot i form af samtaler med en præst, men i form af at deltage i gudstjeneste, høre god musik, få undervisning og deltage i andre af kirkelivets mange fællesskaber, her kan f.eks. nævnes det nye tiltag KURS (kristendoms undervisning for voksne i Roskilde Stift). Læs mere her: <https://www.roskildestift.dk/aktuelt/kurs>



Biskop Ulla Thorbjørn Hansen, i midten, modtager diplom for demensvenlig kirke

Bliv en del af cirkelnetværket

Vær med til at styrke fællesskab og venlighed i vores lokalsamfund. Cirkler skaber sammen med borgere mulighed for at flere kan gøre de ting, de gerne vil, lære nye mennesker at kende, dyrke interesser og deltage i fællesskaber.

Og der er brug for dig! For kun sammen kan vi gøre en forskel for hinanden og vores lokalsamfund!

Som en del af Cirkelnetværket kan du forvente:

En rig kalender med masser af aktiviteter, som er skabt af og åbne for alle.

Masser af søde mennesker, som også er nysgerrige på, hvordan vi sammen kan udvikle Cirkler.

Adgang til et Cirkelnetværk som gør det muligt at realisere dine

idéer og starte nye aktiviteter.

Hvordan bliver jeg en del af Cirkelnetværket?

Det er gratis at blive en del af Cirkelnetværket.

Tilmeld dig på telefon 21 65 61 88 eller på mail: cirkler@roskilde.dk

Kom til vores næste Åben Cirkel arrangement.

Find det og læs mere på www.roskilde.dk/Cirkler

Du finder baserne her:

Toftvej 11, 4130 Viby, åbent alle hverdage kl. 11-15.

Fælledvej 28, 4000 Roskilde, åbent alle hverdage kl. 11-15.

Kom og vær med.

Bedste hilsener, Roskilde Cirkler

STP

Hvem skal vinde Handicapprisen 2025?

Kender du en, 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 2026?



ROSILDE
KOMMUNE

Læs mere om
Handicapprisen og
indstil en kandidat på
roskilde.dk/handicappris

Jyttes lange arbejdsliv startede hos Roskildes matador

En varm sommerdag i august besøgte Deres udsendte Jytte Kidmose Figen i hendes dejlige rækkehus i Himmelev for at høre om et langt arbejdsliv i dagligvare branchen. At det netop blev et job i denne branche var dog en tilfældighed.

I 1964 boede Jytte i Boserup skov, hvor hendes far var skovløber. Han mødte en dag direktør Kai Tønder Jensen i skoven. Tønder mente, at hans firma godt kunne bruge en kontorlærling. Jyttes mor tog hende med til en ansættelsessamtale firmaet. Her lagde man vægt på hendes gode egenskaber i regning. Så var det klart, og Jytte havde en lærekontrakt. Det var perfekt, for hun var 15 år og træt af skolen.

Firmaet, som Jytte blev ansat i, var engrosfirmaet Christensen og Jensen, som indkøbte og videresolgte varer til en række købmænd. Det var startet af Harry A. Jensen, far til Lise Nørgaard, og en af Roskildes daværende matadorer. Kai Tønder Jensen, Lises bror, var direktør i firmaet, der havde sin storhedstid i 1950'erne med cirka 30 ansatte. Foruden 4-5 ansatte bogholderiet, hvor Jytte ar-

bejdede, var der chauffører, kommissær, gårdmænd, der læssede lastbilerne, og flere andre.

I Jyttes læretid var der selvfølgelig en række administrative opgaver såsom økonomi, fakturering, regnskaber og toldpapirer. Samt at gå i banken med dagens kontante omsætning i firmaet. Jytte havde dog også mere praktiske opgaver som fx at pudse lysestagerne på direktørens bord. For der skulle jo se pænt ud.

I 1967 blev firmaet flyttet til Herlev og fusioneret til Centra Sjælland, hvor Jytte blev udlært i 1968. Der kom endnu en fusion til i 1970. Her Jytte flyttede med firmaet til Brøndby og blev der i 40 år. En bedrift som udløste Dronningens fortjenstmedalje. Senere skiftede firmaet navn til dets nuværende nemlig Dagrofa og flyttede til Ringsted. Jytte flyttede med og stoppede efterfølgende efter et mere end 50 år langt arbejdsliv.

På trods af de mange år på arbejdsmarkedet har Jytte har aldrig kedet sig, efter hun stoppede med at arbejde. Hun deltager i byvandring i Roskilde, tager til banko med vennerne, cykler til Sct. Hans Have

og nyder dagligdagen i sit hus og de skønne omgivelser. Og med hendes baggrund ved hun nok, hvor man kan handle dagligvarer til de rigtige priser.

STP



Sundhedsdag i Roskilde

Sundhedsdagen 2025 holdes lørdag den 13. september kl. 10.00-14.00.

Dagen er rykket til nye og stemningsfulde omgivelser, og den holdes i år i Bibliotekshaven, Klosterparken og på Stændertorvet.

Alle aktiviteterne åbner kl. 10, hvor Roskilde Garden marcherer gennem byen.

Herefter går det løs med en masse forskellige aktiviteter og tilbud.

I Dialogteltet i Klosterparken kan du komme til samtalesalon med lokalpolitikere. Snak med dem om sundhed og trivsel, og hør hvilke sundhedsindsatser de prioriterer. Det er kl. 10 - 14.

I Klosterparken kan du også høre et foredrag af TV-lægen Peter Qvortrup Geisling, der formidler viden om sundhed og livskvalitet med humor, lune og nærvær. Denne konsultation slutter Sundhedsdagen af kl. 13 - 14.

På Stændertorvet og i Bibliotekshaven kan du møde en række patientforeninger, kommunale tilbud, institutioner og meget mere. Alle sammen med fokus på sundhed og forebyggelse og med spændende nye vinkler på disse emner.

Sundhedsdagen er en festlig og inspirerende dag i Roskildes bymidte. Alle er velkomne, uanset om man er meget interesseret i sundhed eller nysgerrig på nye oplevelser og fællesskab.

Læs mere om sundhedsdagen og programmet her: www.roskilde.dk/sundhedsdag

STP



Helhedspleje i Roskilde Kommune

Helhedsplejen er en del af den ændring af ældreloven som trådte i kraft den 1. juli 2025. Helhedspleje omfatter praktisk hjælp og personlig pleje samt visse typer af genoptræning som følge af sygdom, der ikke kræver indlæggelse på sygehus.

Formålet med helhedspleje er sagt lidt forenklet, at borgeren får mulighed for at vedligeholde eller genvinde sin samlede funktionsevne og forbedre sin livskvalitet. Samt blive mere selvhjulpne og opnå tryghed ved at leve et uafhængigt liv.

Indsatserne bygger på en metode, som Roskilde Kommune har brugt i flere år. Metoden arbejder ud fra borgerens ønsker og mål, fysisk, psykisk og socialt. Og der lægges vægt på, at borgeren oplever størst mulig sammenhæng og færrest mulige skift.

I Roskilde Kommune udføres helhedsplejen via miniteams. Det består typisk af cirka 10-15 medarbejdere med forskellige faglige baggrunde. Formålet med miniteams er, at du hermed kommer til at kende

medarbejderne godt. Og at de samtidig også kommer til at kende dig bedre. Det betyder, at du i langt højere grad vil få besøg af de samme medarbejdere frem for mange forskellige kommunale medarbejdere.

Du kan læse mere om helhedsplejen på www.roskilde.dk Skriv Helhedspleje i søgefeltet. Oplysningerne på hjemmesiden vil løbende blive opdateret i takt med indspil og bemærkninger fra fx Ældrerådet og andre.

STP



Viden og tilbud om demens



I Danmark har cirka 100.000 mennesker en demenssygdom. Og cirka 400.000 er nære pårørende til et menneske som har demens. Demens skyldes altid en sygdom i hjernen og rammer både yngre og ældre. Dog øges risikoen for at få demens med alderen.

Alzheimerforeningen har som et af sine mål at gøre danskerne klogere på demens og motivere til forebyggelse. Det er nemlig muligt selv at gøre noget for at holde sin hjerne sund og forebygge alvorlige demenssygdomme.

- Mange ved desværre ikke, at op til 30-40 procent af tilfældene med demens kan forebygges, og at man selv kan nedsætte risikoen for at udvikle sygdommen. Forebyggelse sker ved, at man tilpasser sin livsstil og ved at stimulere hjernen, fx med korsang, ved at lære noget nyt og ved at indgå i sociale fællesskaber, oplyser Mette Raun Fjordside, der er direktør i Alzheimerforeningen.

Som led i forebyggelse af demens har foreningen udviklet Hjernesundtesten. En test som hjælper med at finde ud af, hvor man selv kan sætte ind for at holde hjernen sund og mindske risikoen for at udvikle demens. Ud fra svarene får man en personlig risikoprofil med gode råd til, hvordan man kan forbedre sin hjernesundhed og tilpasse sin livsstil for at nedsætte risikoen for at udvikle demens. Te-

sten og rådene er lavet af forskere og andre med indsigt i de faktorer, der spiller ind på risikoen for at udvikle demens.

Prøv Hjernesundtesten på www.hjernesundtesten.dk.

KOMMUNEN KAN HJÆLPE

Hvis man har mistanke om demens, er det vigtigt at kontakte sin læge for at bliver undersøgt nærmere og eventuelt få stillet en diagnose.

Roskilde Kommune tilbyder hjælp og støtte, hvis man har en demenssygdom eller er pårørende til en, som har det. Alle tilbud tager udgangspunkt i den enkelte borgers hverdag og behov. Som eksempler på tilbud kan nævnes Netværkscafe, pårørendekurser og -grupper samt motionstilbud. For de fleste vil det være oplagt at kontakte en af kommunens demenskoordinatorer. De samarbejder med den enkelte borger, pårørende og relevante fagpersoner for at sikre et sammenhængende forløb, der giver mening for den enkelte. Kontaktoplysninger til koordinatorerne samt mere om de forskellige tilbud kan læses på kommunens hjemmeside; www.roskilde.dk. Skriv "demenskoordinator" i søgefeltet, så kommer du hen til de relevante oplysninger.

STP

Svømning med rabat

Svømning er god og sund motion, og nogle kan endda nyde det til nedsat pris.

Roskilde Badet, Maglegårdsbadet og Sct. Jørgensbadet har nemlig nedsatte priser for en række borgere.

Således er prisen for en enkeltbillet på en hverdag for en voksen i alderen 18-64 år 63 kr.

Derimod er prisen kun 47 kr. for borgere som er pensionister, førtidspensionister og/eller fyldt 65 år.

Priserne for en enkeltbillet i weekenden er også lavere for borgere som er pensionister, førtidspensionister og/eller fyldt 65 år. Disse borgere skal nemlig 57 kr., mens borgere i aldersgruppen 18-64 år skal betale 79 kr.



Quiz

60PLUS

- Hvem har især støttet HaveCaféen med økonomiske midler?
☐ Puljen til Ildsjæle ☐ Rotary ☐ Dansk Haveselskab
- Hvornår skal kommunen senest have modtaget en udfyldt kandidatliste, hvis man vil stille op til Ældrerådsvalet?
☐ 1. november ☐ 16. september ☐ 18. november
- I hvilket tidsrum holdes Sundhedsdagen den 13. september?
☐ Kl. 10-14 ☐ Kl. 9-13 ☐ Kl. 8-12

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!

Send svarene senest 25. september 2025 til:

60PLUS Sekretariat, Social, Job og Sundhed
Postboks 100, 4000 Roskilde

Du kan også maile dine svar til 60plus@roskilde.dk

Vindere får direkte besked.

PRÆMIER:

- præmie: En flaske snaps
- præmie: To flasker rødvin
- præmie: En æske chokolade

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Tillykke til vinderne fra 60 Plus nr. 2 2025:

- præmie: Torben Dalgaard, Roskilde
- præmie: Poul Fleischer Steffensen, Roskilde
- præmie: Karsten Rasmussen, Roskilde

Aktiviteter i lokale foreninger

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: onsdag 10-13.30/tlf. 46 73 19 20
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/
gundsoe
Tilmeld dig nyhedsbrevet GUNDSØ
NYT på hjemmesiden og få mail med
sidste nyt.

FASTE AKTIVITETER:

Besøgsven i eget hjem, Billard, Bisidder/
Vejleder, Bordtennis, Bowling, Bridge,
Brætspil, Dameværrelset, 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, Stavgang,
Træn-dig-glad-motion, Tur med Ricks-
haw-cykler, Vin Klubben og Whist.

Engangsarrangementer:

Den 17. september kl. 16.30.
Folk Friends folkemusik, jysk band
Pris: 225 kr. koncert inkl. middag i
pausen
Den 24. september kl. 9.45 - 11.30
Foredrag Beskyt dig mod svindel på
Internettet.
Billet 35 kr. inkl. kaffe/te og kage
Den 28. september - 1. oktober
Sort Sol Sønderjylland 4 dage
Pris 4.999 kr. + 99 kr. i adm. tillæg
Den 8. oktober kl. 16.30-19.
Keld & Hilda Afskedsturné
Pris: 235 kr. inkl. dagens aftenmenu
Den 22. oktober kl. 9.30 - 11.30
Kursus 5 onsdage
Lær din iPhone at kende
Tilmelding fra 20. august. Pris kr. 50
Den 22. oktober kl. 15.30. - 17.30.
Sundhedsforedrag Hold hjernen skarp
Tilmelding fra 3. september. Pris 35 kr.
inkl. kaffe.
Den 19. november kl. 16.00
Årets Julebanko
Tilmelding fra 1. oktober - vær hurtig
Pris kr 125 inkl. let spisning og 1
bankoplade
Den 10. december kl. 15.30 - 17.30
Julestue med Jesper Bo og Berit
Tilmelding fra 5. november
Pris 125 kr. inkl. gløgg og æbleskiver

Ældre Sagen Ramsø

Formand Elinor Sørensen, 23 62 19 68
Næstformand Annette Sørensen:
sannette45@gmail.com
2. Næstformand og formand for arran-
gement-udvalget Lissie Larsen
tlf. 51430307.
Træffes i Cosmos i Viby Tænk tanken,
mandage i lige uger kl 10-1 .
Her sælges billetter til vores arrange-
menter og yder hjælp til IT problemer.
telefontræffetid. Ellinor på tlf.
23621968, Lissie tlf. 51430307
Kommende arrangementer:
Oktober: Danmark spiser sammen
Sognegården pris 50 kr.
20. november Jule arrangement med
Kirsten Siggaard og pianist.
Pris medlemmer
100 kr. ikke medlemmer 150 kr.
Finder sted på Toftehøjen.

OK-Klubben

Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40 94 30 36
Foredragsrække
Kom til vores hyggelige foredrag på
Margrethegården, Dronning Sofiesvej 68
En række torsdage, kl. 13.30 - 16, har
du mulighed for at opleve spænden-
de foredragsholdere, godt selskab og
lækker kaffe og kage
Tilmelding: AOF
Seniordans
Seniordansen på Himmelev Gl. Præste-
gaard starter igen den 12. september.
Vi danser kl. 15-17. Så hop i dansesko-
ene og mød frejdigt op - alene eller
parvis.
Tilmelding og nærmere oplysninger:
Anne-Mari Hartoft, tlf. 40 42 06 85

Kegleklubben Gnisten

Th. Nielsens vej 8D, 4000 Roskilde,
www.gnisten-roskilde.dk
Formand: Poul Erik Abrahamsen,
61 85 41 68
Spilleudvalg: Jørgen Andersen,
26 97 65 78
Åben for alle 60+ hver tirsdag
kl. 8.00 - 13.00
Den 16. september holder kegleklubben
fødselsdag.
Der er fælles frokost og bankospil.
Tilmelding og medlemskab er nødvendigt

Skolens Venner Roskilde

Mød TV-kendissen Stephanie Surrugue
Stephanie Surrugue fortæller om sin
opvækst, liv og karriere



Den d. 27. oktober kl. 15.00 i Rådhusets
kantine, Rådhusbuen 1, Roskilde.
Alle seniorer i Roskilde kan deltage.
Gratis for skolevenner, 65 kr. for andre.
Der bydes på foredrag, kaffe og rådhus-
lagkage. Plads tildeles efter "Først til
mølle princippet".
Tilmelding ved betaling til Mobilepay
5079 HL. Der udsendes ikke billet.

Gundsø Senioridræt - Få et godt liv længere

Henvendelse til formand
Jan Brink-Pedersen, 24 82 07 65,
mail: formand@gunsen.dk
Gymnastik: Onsdage kl. 8.20-9.20.
Multihal 2 + 3
Fitness: Onsdage kl. 9.30-12.00. Fitnes-
scentret
Gymnastik omkring en stol: Torsdage
kl. 10.00 - 11.00. Lille sal
Yoga: Onsdage kl. 11.10 - 12.25, Lille
sal. Torsdage kl. 11.15 - 12.30, Lille sal
Badminton: Torsdage kl. 10.00 - 12.00
og fredage kl 10.00 11.15, Store Hal
Padeltennis: Mandage
kl. 10.00 - 12.00, Padelbane 11
Krolf: Mandage og torsdage til oktober,
kl. 13.00. Banen ved Planetvej
Cyklings: Tirsdage kl. 13 til ca. 15 med
start fra Jyllingehallen.

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6 Ågerup 4000 Roskilde
Formand: Ulla Povlsen tlf. 30 53 80 04.

Den 16. september:
Musik: Walther Clerci. Synger og spiller
italienske toner.

Den 23. september:
Foredrag: Dorthe Carlsen: At gå til Rom.
Den 30. september: Banko
Den 7. oktober:
Foredrag: Marianne Druedahl fortæller
om Gulddyssegården.
Den 14 oktober:
Foredrag: Niels Gjerløv Hansen: Min
farmors køkken.
Den 21. oktober:
Efterårsudflugt.
Den 28 oktober:
Musik: Fællessang. Alice Kildsgaard
spiller.
Klubben fejrer fødselsdag med lagkage.
Den 4. november: Banko.
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.
17. september og 15.oktober.

Ældre Sagen Roskilde

Henvendelse til formand Robert Alle-
helgensgade 23A, 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 arrange-
menter på kontoret eller online.
Den 28. oktober. Opfriskning af teori
samt køretur med kørelærer.
Det foregår på Juuls Køreskole,
Rådmandshaven 4, Roskilde kl. 9.00.
Pris 700 kr.
Tilmelding og betaling fra 17.september
til 3. oktober.
Uge 45/2025. Danmark spiser sammen
Ældresagen i Roskilde og "Danmark spi-
ser sammen" inviterer til fællesspisning i
Hold øje med annonce og nyhedsbrev.
Den 18. november. Rundvisning på
Frellsen Chokoladefabrik
Vi mødes på Industrivej 14, Roskilde,
kl. 13.00. Pris 30 kr.
Tilmelding og betaling fra
21. til 28. oktober.
Arrangementet er ikke egnet for
gangbesværede.
Den 25. november, Operaen og
julemarked i Nyhavn
Operaens hovedindgang, Ekvipage-
stervej 10 i København. Pris 420 kr.
Tilmelding og betaling fra
15. til 31. oktober

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 bemannet 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

Roskilde Computerstue, Frivilligcentret

Jernbanegade 21A
Siden januar har vi afholdt mange IT-kurser, IT-cafe'er og book en IT-vejleder. Vi vil fra september igen holde IT Cafeer kl. 13 - 15 den 1. tirsdag og 3. torsdag i hver måned:
Hvis du har et presserende IT problem, skriv til: info@roskilde-computerstue.dk. Eller indsend et spørgsmål via hjemmesiden <https://roskilde-computerstue.dk/spoergsmaal-forslag/> eller kontakt/sms Annalise på 61 29 14 59 for eventuel individuel hjælp.
Du kan booke en IT-vejleder på Roskilde Bibliotek igen fra september. Det er en onsdag i hver måned, hvor vi hjælper med at løse dine specifikke IT problemer.
Næste gang er den 17. september kl. 13 - 15
Se <https://roskilde-computerstue.dk/it-vejledning/> - og tilmeld her <https://www.roskildebib.dk/detsker>
Vores kurser og IT-cafeer ses på vores hjemmeside og indeholder: Hjælp til iPhone/iPad, IT sikkerhed, Ny på PC, win10 & win11, ryd op på din iPhone/iPad, få styr på dine fotos.
Hold derfor øje med vores hjemmeside <https://roskilde-computerstue.dk>, og tilmeld dig vores Nyhedsbrev.
Fra starten af september kan du tilmelde dig efterårets arrangementer.

Aktivitetsforeningen Gnisten

Nyvej 38 4621 Gadstrup.
Formand Jan Rasmussen. Mail: damvej27@gmail.com tlf. 51 94 00 76
FASTE AKTIVITETER:
Mandag 10.00 - 11.00
Seniorgymnastik
Tirsdag 13.00 - 16.00
Dart

Onsdag 10.00 - 11.00
Callanetics
Onsdag 13.00 - 16.00
Pétanque
Torsdag 9.00 - 12.00
Porcelænsmaling
Torsdag 13.00 - 17.00
Kortspil - Whist
Torsdag - lige uger 14.00 - 16.00
Fællessang

ØVRIGE ARRANGEMENTER:

Bankospil den 8. oktober, kl. 13.00.
Dørene åbnes kl. 12.30.
Til alle vores bankospil er der gode gevinster og hyggeligt samvær.
Vi spiller 10 spil. I kaffepausen er der lykke lotteri.
Efterårsfest den 24. oktober - kl. 12.30
Salg af billetter fra den 10. september.
Kun for medlemmer.
Medlemskab koster 100 kr. for hele året.

Aktiv mandag

Gundsøllehallen, Store Valbyvej 248 A Roskilde
Henvendelse: Johnny Reinhold, mobil 23 20 84 62
Hjemmeside www.gsgif.dk
Hver mandag mødes vi i Gundsøllehallen kl. 13.30 - 15.30
Der indledes med fælles gymnastik. Herefter er der følgende aktiviteter: Badminton, tæppecurling, pétanque, bob, billard, 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. Interessert? Så kan du bare møde op en mandag eller kontakte næstformand Robert Sørensen 61 59 08 77 eller formanden. Kontingentet er 600 kr. årligt, og nye medlemmer er meget velkomne.

HK-seniorklubben i Roskilde

Hersegade 13, 4000 Roskilde
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 63 30
e-mail: agwinding@gmail.com
Deltagelse i arrangementerne kræver man er medlem af HK
Madpakkemøde i Hersegade
Foredrag om krisehåndtering, den 6. oktober 2025 - kl. 12.00
Borgerberedskab kommer og fortæller om krisehåndtering
"Klar dig selv i 3 dage".
Tilmelding senest den 29. september
Bankospil i Hersegade 10. november, kl. 12.00
Vi spiller om vin, snaps og chokolade.
Der serveres kaffe og æbleskiver.
Tilmelding senest den 31. oktober
Julefrokost på Håndværkeren den 11. december, kl. 12.00
Julefrokost med alt hvad dertil hører. Hyggeligt samvær og lotteri.
Tilmelding senest den 1. december.
Alle busture starter i buslommen på Køgevej.

Mødestedet Seniorklubben i Gundsømagle

Formand: Birthe Black
Tlf.: 40 28 88 28, mail: bb@birtheblack.dk
Åbningstid: Mandage og torsdage kl. 9 - 16 samt ved specielle aktiviteter & arrangementer.

FASTE AKTIVITETER:

Bevægelse: Ugentlig gymnastik, yoga, gåture,

Hobbyaktiviteter: Al syning og håndarbejde, blomsterdekorationer, snak om personlige hobbies.

Spil: Kortspil, brætspil, banko, bowling, billard, krolf og minigolf.
Fælles aktiviteter: Morgenbord mandage og torsdage, hobbyværksted, fællesspisning, banko, gæsteforedrag med aktuelle emner, musik- og sangarrangementer, ture ud af huset.
Indmeldelse og betalinger:
Mandage fra kl. 11.00 - 11.30 eller efter aftale.
Alle er meget velkomne som nye medlemmer.
Efterårsprogrammet indeholder fællesspisning, banko og underholdning, modeopvisning med tøjsalg samt ture "Ud i et Blå" forår og efterår. Mortensaften med middag den 11. november og julearrangement med musik i december. Se på Facebook/Gundsømagle Dialog, Byens Træ, Mødestedet eller kontakt formanden.

