



Bliv en del af 'Fodbold for Hjertet'- holdet i RB 1906

Kom og vær med, når RB 1906 i et samarbejde med Roskilde Kommune og Hjerteforeningen starter 'Fodbold for Hjertet' - et tilbud om motionsfodbold for mænd og kvinder, der har hjerte-kar-sygdomme - eller som er i risikogruppen for at få disse sygdomme. Der er plads til alle, både den aldrende Laudrup og den absolutte nybegynder på grønsværen.

'Fodbold for Hjertet' er et helt nyt motionskoncept, som kommer til Roskilde i sommeren 2020. Holdet er for alle, uanset forudsætninger, og træneren er uddannet i at tage hensyn til alle. Det

handler ikke om at være den stor bold-kunstner, men om at hygge sig og have det sjovt sammen med gode holdkammerater. Der er ingen tacklinger, og træningen er skånsom. Det vigtigste af alt, er, at man sammen har det sjovt og kommer i form - og det er jo bare lidt sjovere med en bold ved fødderne.

Bevægelse er godt for både krop og sind - og motionsfodbold er et rigtig godt bud, når du skal i gang eller videre med motion, uden at det bliver hårdt og kedeligt. Motionsfodbold er god og varieret træning, som styrker både krop, kondi og knogler. Særligt har fodbold også vist sig effektivt i forhold til

at sænke blodtrykket og øge hjertets funktionsevne. Men du vil sikkert opleve, at det allerbedste er sammenholdet og det gode fællesskab på holdet.

Kom og vær med, når 'Fodbold for Hjertet' starter torsdag den 20. august 2020 kl. 14.30-15.30 i RB 1906, Rådmandshaven 10, 4000 Roskilde. Du er også velkommen til at tage fat i træner Henrik Andersen på telefon: 29 44 40 67 for at høre nærmere - eller du kan læse mere om projektet på www.dbu.dk/fodboldforhjertet.

**Et særdeles
aktivt
Trekroner
Plejecenter**

Med corona kom der
tillige gang i morgen-
sang.

Læs mere side 4



Redaktionen af 60 Plus

Erik Strand, Frank Binderup, Hermand Pedersen, Steen Taageby Petersen, Ann Marie Cordua og Dorthe Friis

60 PLUS modtager meget gerne indlæg om aktiviteter i Roskilde Kommunes ældreklubber og klubber med relevante aktiviteter for ældre. Vi modtager også gerne indlæg og idéer fra læserne.

Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte eller afvise indlæg, ligesom den begrænsede plads kan betyde, at der ikke bliver plads til alt det stof, vi modtager.

Skriv kortfattet og meget gerne på mail. Rejser et indlæg kritik, der retter sig mod en bestemt organisation, insti-

tution, forening eller andet, vil redaktionen så vidt muligt indhente et svar herfra, og bringe det i samme udgave af 60 PLUS.

SEND DIT INDLÆG TIL: 60PLUS@ROSKILDE.DK

Ved oplysning om planlagte aktiviteter nævnes de, der ligger fra bladets udgivelse frem til næste udgivelse.

De vigtigste informationer er:

Arrangementets art, tid, sted, evt. pris, kontaktinformationer og tilmeldingsfrister.

60 PLUS SOM LYDAVIS

Roskilde Bibliotek indtaler hver uge en lydavis for blinde, svagtseende og andre handicappede. Er du interesseret, så kontakt Sabina Faigh.

Sekretariatsfunktionen varetages af Steen Taageby Petersen.

Tlf. 46 31 77 14.

60plus@roskilde.dk

www.roskilde.dk/ældrerråd

60PLUS

UDGIVELSER 2020

Bladet udkommer i alt 5 gange om året, og her følger resten af årets udgivelser.

På grund af corona udkommer avisen kun 4 gange i 2020 men med samme sidetal som ved 5 numre.

	DEADLINE	UDGIVELSE
NR 3	03.08	08.09
NR 4	28.09	03.11

Vi ser frem til at modtage materiale fra ældreklubber og andre relevante klubber samt personer i Roskilde Kommune.

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

Kære læsere

AF MARIE JØRGENSEN,
FORMAND FOR ÆLDRERÅDET



Denne gang er bladet på 12 sider, fordi redaktionen måtte opgive at producere nr. 2, da alt var lukket ned på grund af Coronaepidemien. Nu er hverdagen heldigvis så småt ved at vende tilbage, det er blevet muligt at mødes, og der er overskud til at tænke på andet end det allermest nødvendige. Planen er, at nr. 4 også får 12 sider, så der bliver plads til alle de planlagte artikler.

Ældrerådsarbejdet har også været påvirket. Marts mødet blev aflyst. I april var tørsten efter information så stor, at vi kastede os ud i at holde møde på Skype, dvs. over computer eller iPad. Det var nyt for os alle, men med den nødvendige starthjælp fra vores sekretær gik det rigtig godt. Både direktør Mette Heidemann og Sundheds- og Omsorgschef Jessie Kjærsgaard deltog den første time. Vi blev overbevist om, at der var styr på tingene, trods de store udfordringer. De udbrud, der var omtalt i aviserne og TV-Lorry, var nedkæmpet. Der blev brugt værnemidler, når det var nødvendigt. Sygefraværet var højt, men så fik man hjælp fra andre afdelinger, f.eks. tandplejerne eller rengøringspersonaler fra skolerne.

Vi havde også møde med Sundheds- og Omsorgsudvalget over Skype. Her var vi enige om, at der hurtigst muligt

skulle skaffes mulighed for udendørs besøg på plejecentrene. Det fungerer nu, og rigtig mange har stor glæde deraf. Vi kommenterede også et forslag til en ny budgetmodel på ældreområdet. Det er vigtigt, at der er penge nok til at dække udgifterne til det stigende antal ældre.

Det offentlige møde i Rådhusets kantine om "Hvad sker der på ældreområdet" måtte desværre også aflyses. Vi håber, det bliver muligt at afholde det senere på efteråret.

Her sidst i maj vovede Ældrerådet at holde møde på Rådhuset, i et stort lokale så vi holdt afstand. Vi havde besøg af Borgmester Tomas Breddam og Sundheds- og Omsorgschef Jessie Kjærsgaard. De gennemgik den aktuelle situation, og vi fik lejlighed til at drøfte Budget 2021 m.m. I Ældrerådet sætter vi stor pris på disse samtaler. Nu indføres klippekortene igen, men det varer længe, før den trygge hverdag vender tilbage. Der er stadigvæk brug for et "covid team" i hjemmeplejen.

Stor ros til personalets arbejdsindsats og fleksibilitet. De er skyld i, at Roskilde kommune har klaret corona-krisen.

God sommer. Jeg håber, vi ses på sundhedsdagen, som i år holdes lørdag den 5. september.

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 2018.

Byrådet skal høre Ældrerådet om alle initiativer, der har særlig betydning på ældreområdet. Høringen skal finde sted, inden sagerne besluttet politisk. Det gælder kommunens budget, kvalitetsstandarder og tilgængelighed på offentlige steder samt en række andre forhold.

Ældrerådet afholder deres møder på Rådhuset. Post, der ikke sendes direkte til Ældrerådets formand, skal derfor sendes til: Roskilde Kommune, Social- og Sundhed, Postboks 100, 4000 Roskilde.



Navn	Email-adresse	Telefon
Marie Jørgensen, formand	marj@privat.dk	30 31 21 44
Fleming Friis Larsen, næstformand og sekretær	fleming@friislarsen.dk	29 99 16 14
Erik Strand, kasserer	enstrand1@gmail.com	26 85 93 26
Ann Marie Cordua	olsdua@mail.tele.dk	46 78 76 08
Dorthe Friis	dsf30a@gmail.com	22 64 30 96
Eva Hansen	evahansen484@gmail.com	28 87 01 18
Frank Binderup	frank@fbinderup.dk	22 44 10 30
Hermand Pedersen	hermand_pedersen@yahoo.dk	61 27 46 36
Mariann Mehder	mariann.mehder@mail.dk	46 32 40 25
Marianne Lund	seniorlund@hotmail.com	61 79 49 13
Ole Nyholm-Pedersen	ole.nyholm@webspeed.dk	40 31 01 19
Per Christensen	pehac@vip.cybercity.dk	46 36 38 75
Tove Lunde Amsinck	toveam@outlook.dk	27 21 54 80

"Et langt og aktivt otium"

OVERSKRIFTEN ER EN KLICHÉ, KENDT FOR SKÅLTALER VED AFSKEDSRECEPTIONER – FOR THORKILD CHRISTENSEN OG HANS KONE ANN-LIS ER DEN BLEVET VIRKELIGHED.

Af Erik Andersen

Jeg er på besøg hos 93-årige Thorkild Christensen, tidligere skoleinspektør i Vindinge. Thorkild mødte jeg første gang for nogle måneder siden i Roskilde Ældre Motions træningscenter på Kildegården. Sekunderet af sin kone Ann-Lis, som var lærer på Vindinge skole, fortæller Thorkild her engageret og levende om et langt og aktivt liv.

-Det er svært at sige, hvorfor man bliver gammel. Noget ligger i generne, men jeg er sikker på, at man selv har et ansvar: Man skal holde sig i gang både fysisk og mentalt. Det er med til at holde skavanker og sygdom i ave. Nu under Corona-perioden har der været ekstra god tid til at motionere - jeg laver mine øvelser i 40 minutter hver dag i fem af ugens dage.

Hvad har du ellers gjort, Thorkild, for at holde dig frisk?

-Her på mine ældre dage er jeg begyndt med styrketræning i Roskilde Ældre Motion, og det er fantastisk, fordi vi har meget kompetente instruktører, der virkelig holder øje med en og passer på, at man bruger maskinerne rigtigt. Det er blot 4-5 år siden, jeg blev medlem af RÆM, men hvor har jeg savnet at komme afsted til motion de seneste måneder. Ellers har jeg hele mit liv været fysisk aktiv og motioneret i naturen.

Kommer I stadig ud i verden?

-Ja, men ikke som tidligere, desværre. Vi tager dog til USA 3-4 gange om året for at besøge vores datter og svigersøn i Washington, og jeg drømmer om en tur til Afrika. Vi har et barnebarn, som arbejder i Somaliland, men jeg tror min kone mener, at Afrika er en for stor mundfuld for os. Min plan er at flyve til Kenya, hvor Ann-Lis kunne bo under trygge forhold, mens jeg tager videre til Somaliland, som er et mere heftigt sted. Nu må vi jo vente lidt til risikoen for Corona-smitte er drevet over, men vi skal bestemt ud i verden igen.

Du er ikke nogen bangebuks, Thorkild?

-Jeg søger nok ikke så meget trygheden, men er mere tiltrukket af det ukendte, det vilde og lidt skøre. Min svøbe, måske også i tiden som lærer og skoleinspektør, er at jeg ofte går lige til stregen og nogle gange over stregen. Her er jeg virkelig taknemmelig, fordi Ann-Lis igennem mere end 67 år sammen med mig har været 100% loyal, men også mange gange har måttet glatte ud efter mig.

Ann-Lis supplerer og karakteriserer sin mand som et stort legebarn og som drillepind og spøgefugl. De beretter om den vinter for mange år siden, da børnene i Vindinge skole tog kælke med i skole, og de bandt alle kælkene sammen til en lang slange af kælke, som de så spændte for skoleinspektørens Folkevogn. Flot syn med de mange børn, der blev hvirvlet rundt i sneen!

Vi mødte en gammel elev i Føtex i dag. Han kunne desværre ikke kende os lige med det samme, men vi er jo også blevet ældre. Og han er 72 nu

HÅRDE HVIDEVARER KØB OG SALG

Var det svært for dig at vænne dig til et mere tilbagetrukket og stilfærdigt liv som pensionist?

-Vi gik på pension i 96 - og det var en omvæltning, men heldigvis havde jeg jo stadig hundene og hvervet som dommer, som jeg er fortsat med indtil for et par år siden. Ja, og jeg var stadig patienttrådgiver på Skt. Hans. I mere end 30 år har jeg haft med patienter at gøre, som havde det svært med psyken, nogle af dem hårde kriminelle med mord på samvittigheden.



Her søgte du også grænser?

-Jo, måske. Jeg kunne lide at være sammen med dem, og de havde tillid til mig. Men jeg har nu som pensionist også beskæftiget mig med mere almindelige ting. For eksempel slog jeg mig på køb og salg af brugte køleskabe og fryser.

Øh? ...en noget anderledes branche?

-Ja, men årene med køleskabe og fry-



sere bragte mig ud blandt folk. Jeg ved, at man skal have et alsidigt socialt liv som pensionist. Man sygner hen, hvis man ikke omgås og snakker med andre mennesker. Og forretningsideen var den, at mange mennesker faktisk ikke har råd til nye hårde hvidevarer, så der er et marked for brugt. Jeg leverede til kundens køkken, lige til at stikke i stikkontakten, tog det gamle køleskab med mig og kørte det til skrot.

Så den pensionerede skoleinspektør Thorkild Christensen baksede rundt med gamle, tunge køleskabe og fryser i sit otium?

-Ja, jeg har altid sørget for at være i god form, men jeg havde nu en hjælper – en patient fra Skt. Hans, som jeg fik lov til at låne nogle timer om ugen!

Du beretter om et aktivt otium med masser af udfordringer, du er 93, er du faldet mere til ro, Thorkild?

-Ja, jeg er mindre fysisk aktiv, jeg løber ikke mere med hundene på pløje-

rer jeg efter de dygtige fitnessinstruktører. Det lyder måske paradoksalt, men jo mere jeg træner, desto mere lyst og energi til at træne får jeg. Og jeg er sikker på, at det er vigtigt, at man hele tiden sætter ind på sundhedskontoen. Motion giver simpelthen et bedre og længere liv.

Og mentalt?

-Ja, man må ikke glemme hjernecellerne. Jeg læser meget, er interesseret i politik og samfundsforhold. Og så har jeg en næsten privat hemmelighed: Jeg er dybt engageret i handel med aktier. Ikke at det gør mig velhavende, men jeg bruger timer om dagen på det.

Du sætter pensionsopsparingen på spil?

-Jeg prøver at lade være, men jeg handler aktier næsten hver dag. Nogle år tjener jeg på det, andre år er ikke så gode. 2019 var et godt år. Det vigtige er måske ikke at handle, men jeg har meget ud af at sætte mig ind i nye trends og følge, hvordan det går med nye virksomheder på børserne. Jeg læser Jyllands-Posten og Børsen hver dag for at følge med i udviklingen både herhjemme og i udlandet. Det er motion for hjernen.

Hvad har Corona-krisen betydet for jeres tilværelse?

Ann-Lis siger stilfærdigt, at Corona-tiden ikke har haft så alvorlige konsekvenser for dem, som for mange andre mennesker. -Vores liv er gået videre, men vi har været meget forsigtige og ikke set så mange mennesker, som vi plejer, hverken familie eller venner. Men nu begynder vi heldigvis igen at kunne mødes i vores have og i naturen. Og jeg ser frem til igen at komme til bridge, og til at vi kan begynde at planlægge nye rejser, selv om vi nok ikke skal være de allerførste, der igen tager med SAS til USA.

Thorkild nikker og runder af: -Selv om man som pensionist kan have fornemmelsen af at hænge lidt på bagsmækken, må man holde fast og tage ansvar for sit eget liv. Og så glæde sig over alt det, der går godt.

Trekroner Plejecenter

- ET AKTIVT HUS

SELV OM TREKRONER PLEJECENTER KUN ER SYV ÅR GAMMELT, ER DET IKKE FOR TIDLIGT TIL FORNYELSE. MEN CORONA HAR SAT TEMPOET NED PÅ DET AKTIVE HUS.

Der er forandringer i gang på Trekroner Plejecenter. Siden januar '19 har centerlederen heddet Louise Lund Møller, og en ny ledelse vægter andre ting og har sin egen stil. Det har Louise også:

-For mig er det fx vigtigt, at vi er ét stort hus, hvor personalet kan hjælpe hinanden på tværs til glæde for beboerne. For selv om det måske er et nyt ansigt en morgen, så ved beboeren, at det i hvert fald er en, der er faguddannet, kender huset og vores måde at arbejde på.

-Det bidrager nemlig til, at personalet holder fast i at arbejde med afsæt i beboerens ønsker og behov, hvilket er særdeles vigtigt for ledelsen på Trekroner.

ET AKTIVT HUS UDE OG INDE

Folk, der kender huset vil også vide, at Trekroner Plejecenter er et meget aktivt hus med både musik, udflugter og fester. En tradition, både beboere og ansatte sætter pris på, er plejecentrets årlige høstfest i september/oktober:

- Det er en stor aftenfest med beboere, pårørende og personale. I år har vi hyret John Mogensen Jam. Det ville da være fedt at kunne starte op efter corona med en stor fest, siger Louise håbefuldt.

CORONA KOM FORBI

Selvfølgelig vendte covid-19 op og ned på hverdagen. Den sidste weekend i marts blev der både sat en stopper for samarbejdet på tværs af etagerne og en del af husets mange aktiviteter. Som et af de første plejecentre i landet fik Trekroner covid-19 indenfor dørene:

-Så snart vi fik mistanke om, at et dødsfald var coronarelateret, kontaktede jeg forvaltningen, så vi kunne få rådgivning af både kommunen og regionen, fortæller Louise.

Beboere, som plejecentret mistænkte for at være smittet med covid-19, var allerede i isolation, men det blev

besluttet at teste alle. Otte ansatte og fire beboere blev testet positive. Flere medarbejdere og beboere, som ikke havde udvist symptomer, testede alligevel positiv, hvilket kom som en overraskelse for alle. På det tidspunkt var forventningen, at symptomerne ville være tydelige hos især de ældre, hvis de var smittet, men det var ikke tilfældet:

-Så begyndte krisehåndteringen, og sammen med kommunens hygiejne-rejsehold og Region Sjælland fik vi det forholdsvist hurtigt inddæmmet, forklarer Louise.

Positivtestede beboere kom i isolation, og positivtestede medarbejdere

blev sendt hjem. Der blev hermetisk lukket mellem plejecentrets etager. Medarbejdere og beboere var urolige, og de pårørende skulle orienteres. Strategien med at lukke mellem afdelingerne virkede. Smitten kom under kontrol, men hverdagen var forandret.

UD I DET BLÅ

Plejecentrene blev lukket for besøgende 18. marts. De ældre som sårbar gruppe kunne heller ikke længere komme så meget ud eller samles mange af gangen:

-Men så har vi fundet andre veje. Vi har brugt vores rickshaws, været ude at stimulere sanserne og se foråret komme - været ude i det blå. Andre beboere har danset til musik, quizzet eller fundet neglelakken frem, fortæller Louise.

Det har været vigtigt, at der stadig er plads til sang og glæde. Senest har Roskilde Musiske Skole spillet udenfor plejecentret for at muntre alle lidt op. Sammen med Roskilde Kulturskole har de brugt lukkeperioden for musikskolerne til at optræde og spille udendørs, så de kunne sprede godt humør blandt beboerne i en svær tid.

BLOMSTER OG BAJERE PÅ ALTANEN

Udendørslivet er blevet prioriteret op. Trekroner Plejecenter har en lille fond, Bendixen og Rasmussens fond, der senest har givet blomster til alle blomsterkummerne på plejecentrets altaner:

- Her har beboerne været med til at plante og vande, og der er flere beboere der bruger altanerne nu end tidligere, får en bajer, nyder musik, sol og udsigten. Det glæder jeg mig til skal fortsætte efter corona.

FLERE AKTIVITETER I FREMTIDEN

Corona forsvinder næppe som dug for solen, men centerleder Louise Lund Møller håber på mere normale tilstande efterhånden:

- Vi glæder os til at blive ét stort hus igen. Det var vi før corona, og det bliver



vi igen. Jeg vil også gerne, at vi i endnu højere grad bliver et aktivt hus, hvor beboerne kan forvente oplevelser, musik og aktiviteter. Det med at komme ud skal vi også dyrke meget mere, og vi bor jo rigtig dejligt her i Trekroner. De fire rickshaw-cykler skal da være ude hele tiden.

MORGENSANG Å LA ITALIEN

En af de mere positive ting, der er kommet med corona er morgensang, for det har Trekroner Plejecenter ikke haft tidligere:

- Jeg sad og så, hvordan de sang ud af vinduerne i Italien, og så tænkte jeg: Det skal vi også. Og så fik vi arrangeret det.

En ganske almindelig tirsdag morgen kunne beboere og medarbejdere sammen synge "I Østen Stiger Solen Op" fra altanerne i solskin. Trekroner Plejecenter var et af de første plejecentre, der prøvede fællessangen af. Efterfølgende



kom både beboerne og personalet og ville gerne have det fortsatte, så det gør det. Og alle bidrager med idéer til sange, ligesom der også er pårørende, der er mødt op udenfor for at være med.

FORNYELSEN FORTSÆTTER TRODS ALT

Selvom tempoet er sat ned i det aktive hus, så er det hele ikke gået i stå.

TREKRONER PLEJECENTER

- Åbnede i 2013
- Der er 91 boliger
- Ca. 140 medarbejdere er ansat
- 16 boliger til borgere med erhvervet hjerneskade (fra efterår 2020)
- Centerleder Louise Lund Møller har været ansat på Trekroner fra januar 2019, og i kommunen siden 2015.



Inden corona slog til, havde plejecentret - som led i deres fornyelse - bestilt nye møbler og har nu fået en mere moderne indretning:

-Der er kommet farver i huset. Det glæder jeg mig meget til, at de pårørende ser, når vi slår dørene op igen, smiler Louise og fortsætter:

-I det hele taget glæder jeg til at se de pårørende tilbage. Vi kan gøre nok så meget i dame- og mandeklubber, lake-rede negle og fodmassage, men der er intet, der erstatter en krammer fra en datter.

Tips DIN SUNDHED

Operation for grå stær



Grå stær forekommer oftest hos personer over 65 år og opstår, fordi øjets linse med alderen bliver uklar. Efterhånden som uklarhederne tager til, bliver ens læsesyn påvirket. Mange generes desuden af blænding fra sollys og lygter, mens andre oplever dobbeltsyn. Der findes ingen forebyggende eller medicinsk behandling, og derfor er kirurgisk fjernelse af den uklare linse den eneste behandling. Der laves ca. 50.000 grå stær-operationer hvert år i Danmark, og det er en af de mest udbredte operationer.

Mange undrer sig over, hvorfor det hedder grå stær. Ordet stær menes at være afledt af det tyske ord "starr", som betyder stiv. Ordet stær henviser derfor sandsynligvis til en blind persons lidt stive blik. Hvis den blindes pupil var grå, blev sygdommen kaldt grå stær, og havde pupillen et blå-grøntligt skær, kaldtes det for grøn stær.

Chancen for at komme til at se godt efter en operation for grå stær bliver normalt ikke mindre, hvis man venter med at blive opereret. Operationen skal derfor finde sted, når der er et rimeligt forhold mellem de gener, man døjer med i hverdagen som følge af den grå stær, og de risici, der er forbundet med alle indgreb.

Selve operationen for grå stær varer cirka en halv time. Den foretages i lokalbedøvelse, og man kan tage hjem umiddelbart bagefter. De fleste patienter kan se rimelig godt inden for de første dage efter operationen. Man skal sædvanligvis dryppe øjne-ne en til tre gange dagligt de første uger efter indgrebet samt til kontrol hos øjenlægen.

Det koster ikke noget at blive opereret for grå stær på en øjenafdeling eller hos en øjenlæge, som har en særlig aftale med sundhedsvæsenet. Men der er dog en del ventetid til undersøgelse og operation.

Visioner for ældreområdet

Mette Heidemann startede som direktør for Social, Job og Sundhed i Roskilde Kommune for et års tid siden, og 60PLUS har bedt om hendes visioner for ældreområdet. Mette nævner fire områder, som alle starter med R.

RAMMER FOR DET GODE ÆLDRELIV

- I Roskilde Kommune forholder vi os hver dag til mange forskellige borgere fx børn, unge og ældre. Og min vision er, at uanset hvem vi er i kontakt med, så skal alle mennesker have lys i øjnene hver dag, indleder Mette Heidemann.



Det betyder ikke, at medarbejderne skal leve de ældres liv, men de skal skabe de bedste rammer for dette liv. Samt gøre noget ved de udfordringer, som mange ældre kæmper med, nemlig ensomhed, kedsomhed og hjælpeløshed.

RESPEKT FOR DET LEVEDE LIV

- Det er altafgørende, at vores medarbejdere tager afsæt i den enkelte borgeres levede liv og gør det bedst mulige derfra. Idealet er, at vi gør vores arbejde med respekt for det liv som den enkelte borger har levet, og det skal medarbejderne være klar til at kunne håndtere, fortsætter Mette Heidemann.

Det gør en forskel om det er en tidligere murer, gymnasielærer eller noget tredje, man skal møde, og det er den enkelte livshistorie, som bør være udgangspunktet for alt det vi gør.

Det er klart, at rammer og respekt ikke er nok, og mange vil sikkert sige at der skal flere penge til. Det er Mette Heidemann delvis enig i, selvom hun nuancerer synspunktet noget:

RESSOURCER TIL ÆLDREOMRÅDET

- Ressourcer handler ikke kun om

penge eller kommunens indsatser. Det gælder fx i forhold til ensomhed, hvor de mange frivillige foreninger og ildsjæle i øvrigt i Roskilde spiller en meget stor rolle. Hertil kommer at vi i Roskilde Kommune rent faktisk bruger mange penge på ældreområdet, når vi sammenligner os med andre kommuner. Dermed ikke sagt at der ikke kan og skal bruges flere penge på visse områder. Når der kommer flere ældre, er der også behov for flere penge, hvis vi skal holde serviceniveauet. Men i det store billede ligger Roskilde Kommune pænt i feltet, fortæller Mette Heidemann.

REHABILITERENDE TANKEGANG

Det kan oversættes til "hjælp til selvhjælp", altså at hjælpe borgerne med at blive ved med at kunne en række ting selv.

- Det er slet ikke nyt i Roskilde Kommune, men derfor er det stadig vigtigt. Ligesom det er vigtigt, at vi har den rigtige vinkel på det. Det handler ikke om at spare penge, men om at holde fast i de daglige gøremål, borgerne selv kan klare, slutter Mette Heidemann.



Britisk panservogn i Roskilde efter befrielsen. Muligvis del af den styrke, der som den første passerede byen d. 8. maj 1945 på vej mod København.
Kilde: Nationalmuseet

Roskilde-advokat oplevede befrielsen:

En murer trak mig op af DØDENS KÆLDER

Af Torben Kristensen

- En murer fik mig hevet op fra kælderen, hvor jeg stod i vand til knæene. Han reddede mit liv.

Sådan beretter den nu 80-årige Roskilde-advokat Ole Busck-Rasmussen om sine dramatiske oplevelser som lille dreng omkring befrielsen fra den tyske besættelse 5. maj for 75 år siden.

I marts 1945 gennemførte britiske Mosquito-flyvere et præcisions-bombardement for at ødelægge Gestapos arkiv over den danske modstandsbevægelse i Shell-huset - og sørgede samtidig for, at flere fangne ledere blandt de danske frihedskæmpere slap fri.

Men undervejs ramte en af de lavt-flyvende maskiner en elmast og styrtede ned. Da næste bølge af Mosquitoer sværmede frem mod målet, så de bålet fra den styrtede maskine og kastede deres bomber der på Den Franske Skole ved Frederiksberg Allé.

MIRAKULØS REDNING

Over 100 skolebørn, undervisende nonner og andet personale blev dræbt på skolen, men den 5-årige Ole havde heldet med sig. Han var en af fem børn, der overlevede mirakuløst i sin børnehaveklasse.

Søster Edith havde beordret hele klassen ned i kældersens beskyttelsesrum, men alt var kaos, da lofter og trapper begyndte at styrte sammen. Mens det meste af klassen blev dræbt i den ødelagte kælder, havde Ole forvildet sig ind i omklædningsrummet til gymnastiksalen. Her blev der oversvømmelse fra de ødelagte vandrør, så den lille dreng kravlede op på en bænk, hvor han dog snart stod i vand til knæene.

Så var det, at mureren kom forbi og fik øje på ham. Han knuste vinduet og fik trukket den lille dreng ud i sikkerhed.

- Udenfor var alt også kaos. Jeg blev sat op på ladet af en lastbil, hvor der



Befrielsesfest i Folkeparken i Roskilde den 5. maj 1945. Med alsang hyldede man sammenhold, frihed og demokrati.
Foto: Nationalmuseet

både var levende og døde, og vi blev kørt til Frederiksberg Hospital, fortæller Ole.

BESØG AF GESTAPO

Hans familie boede på Amagerfælledvej under besættelsen. Moderen arbejdede for en dansk officer på Frederiksberg Slot, mens faderen, som var mekaniker i militæret, også havde været med til at sabotere tyske køretøjer.

- En dag var han blevet stukket, og det tyske sikkerhedspoliti Gestapo (Geheime Staatspolizei) kom og gennemsøgte lejligheden - dog uden at finde nogen spor af ulovlige aktiviteter. Men det er en uhyggelig oplevelse, som jeg stadig mindes, fortæller Ole.

Fra selve befrielses-aftenen 4. maj fulgte han fra en karnap i lejligheden med i, hvad der skete ude på gaden,

hvor ikke alle jublede lige meget over befrielsen.

- Nogle folk fra HIPO (Hilf Polizei - danske medløbere for besættelsesmagten) skød vildt omkring sig, fordi de var desperate over nu at være på den forkerte side.

MODIGE TIL SIDST

Ole Busck-Rasmussen husker også de følgende dage, hvor tyskernes håndlangere blev samlet og kørt på lastbiler til opsamlingssteder og afhøringer.

- Nogle af dem, der var værst ved pigerne og andre, havde først fået frihedskæmper-armbåndene på, da det hele var afgjort. De blev meget modige til sidst, men den slags ser man jo ofte, beretter han.

- Jeg husker også, da de første engelske soldater kom kørende i panservog-

ne eller på motorcykler og blev hyldet som vore befriere.

Få dage senere nåede Ole også at opleve den britiske krigshelt marskal Montgomery blive hyldet af befolkningen sammen med Kong Christian den 10., Margrethes farfar.

ADVOKAT I ROSKILDE

Den unge Ole Busck-Rasmussen blev efter krigen jurist og kom i 1966 til Roskilde og kom til at arbejde hos Advokat Poul Krüger i Allehelgensgade 19. Her blev han snart partner og kom også til at arbejde sammen med bl.a. sønnen Niels Krüger og Thomas Fogt.

- Før den tid havde jeg været en periode i Skælskør, og det var dejligt at komme til en større by, hvor der skete så meget, fortæller han efter 43 års arbejde som advokat i domkirkebyen.

Museumschef om: FORÅR OG DANMARK FRIT

Af Morten Thomsen Højsgaard

Ved 75-året for Danmarks befrielse fra den tyske besættelse 5. maj 1945 havde Roskilde Museum forståeligt nok planlagt en række initiativer, der fortalte om denne afgørende begivenhed i byens og landets historie. Men på grund af corona-epidemien måtte det meste aflyses, selv om enkelte ting blev gennemført på virtuelt plan.

Forhåbentlig bliver der alligevel lejlighed til at samle op på nogle af de vigtigste ting, når museet nu kan genoptage sine aktiviteter, efter at der har været helt lukket, og de fleste medarbejdere blev sendt hjem.

ROMU-koncernen med hovedsæde i Skt. Ols Stræde beskæftiger ca. 60 årsværk og omfatter 10 museer i Roskilde, Frederikssund og Lejre Kommuner.

Siden juni 2019 har Morten Thomsen Højsgaard været museumsdirektør, og han fortæller her om, hvordan han har oplevet genåbningen oven på coronaen som en ny og anderledes befrielse.

ET HELT FORSØMT FORÅR

"At gå ture i skovene omkring Roskilde er noget, jeg holder meget af. Boserup skov er en af favoritterne. Stierne i Hertadalen og Bidstrup skovene syd for Roskilde er andre yndlinge.

Når foråret kommer med solens varmemenstråler og lysegrønne blade, byder skovene på en helt særlig oplevelse med dufte af liv.

Men i år har foråret haft sin helt egen paradoksale stemning. For nok har der været sprudlende livskraft at sanse i naturen. Men Danmark har ligget i dvale. Og nok har skovene fungeret som naturens store åndedræt, men alt for mange mennesker har bogstaveligt talt haft brug for kunstigt åndedræt på grund af den usynlige fjende, COVID-19, der ramte hele vores samfund.

Foråret 2020 vil gå over i historien som århundredets forsømte forår. Med aflyste fester, lukkede butikker, manglende kulturoplevelser, skolegang fra en hjemmecomputer, fyringsrunder og store bekymringer for sundhed og sikkerhed.

Også på de mange museer omkring Roskilde Fjord har foråret budt på overraskelser og forandringer. Da patient nul stod frem med en positiv test fra Roskilde Sygehus i slutningen af februar, og bekymrede mennesker i dagene efter begyndte at ringe ind for at aflyse bestillinger på omvisninger og arrangementer for tusindvis af kroner, vidste vi, at noget voldsomt var på færde.

Og da statsministeren den 11. marts påbød alle indendørs kulturinstitutioner at lukke omgående af hensyn til hele samfundet, stod det helt klart, at nærmest alt nu ville ændre sig for museumsorganisationen ROMU. Uden

publikum. Uden arrangementer. Uden indtægter fra aktiviteter. Med hjemmearbejde for omkring 60 mennesker. Med afstand fysisk og mentalt. Og uden en sigtelinje for, hvornår det hele ville være overstået.

FÆLLESSKAB I KOLD TID

Udenfor blev det varmere og varmere, men det føltes alligevel som en kold tid med hårde besparelser og mange bekymringer. Samtidig kaldte krisen også på opfindsomhed og gåpåmod og fællesskab. Alle ansatte på ROMU brænder for deres arbejde.

Så lysten drev et nyt værk frem med at åbne og udbrede kulturarven på nye måder gennem digitale artikler, flere elektroniske nyhedsbreve, en ny web-butik, online quizzes, ugens genstand på sociale medier, samarbejde om podcast-produktioner og nyt videomateriale, andre typer af samarbejde om virtuelle arrangementer i byen med livestreamet indhold samt digital indsamling af beretninger og genstande fra hele egnen, der dokumenterer denne mærkværdige forårstid med COVID-19 for eftertiden.

Forude venter så heldigvis nu en yndig og frydefuld sommertid, der ser ud til at kunne glæde og trøste så mange. Danmark åbner, gradvist og kontrolleret. Det gør museerne også. I et tempo og på en måde, så alle myndighedernes krav kan overholdes, og de mange frivillige og deltidsansatte med skæve vagter kan nå at følge med.



MOD BEDRE TIDER

'Mangen eg er for uvejret segnet', står på en mindeplade for 2. verdenskrig, som jeg ofte går forbi på mine afture i Bidstrup skovene. Krigen dengang kostede menneskeliv. Befrielsen kom ikke af sig selv, men den kom, det blev forår,

og Danmark blev frit.

Uvejr, besættelse, epidemier og hårde tider har været her før. Men de dårlige tider går heldigvis også væk igen. Efter vinter kommer vår. Og efter forsømt forår kommer så også nu, hvad der tegner til at blive en yndig sommertid med håb om bedre tider.

En del kulturinstitutioner i Danmark er bukket under i krisens tid. En stor boghandlerekæde findes desværre ikke mere. Designmuseet i København må holdes lukket i halvandet år.

Men ROMU har efter omstændighederne klaret sig godt gennem krisen. Det fylder mig meget glæde, lettelse og taknemlighed.

Som nation har vi overlevet, nu skal vi i gang med at leve. Og der spiller kulturinstitutionerne, museerne, bibliotekerne, musiklivet, kunstgallerierne, kirkekulturen, madkunsten og teatrene en meget vigtig rolle.

Kulturen er det kit, der binder samfundet sammen. Kulturen er alt det, som gør, at vi har noget at stå sammen



Efter et forsømt corona-forår kommer nu en ny befrielse med en yndig sommertid og genfundet håb om bedre tider, skriver chefen for Roskilde Museum, Morten Thomsen Højsgaard.

om, selvom vi i en periode slet ikke står fysisk tæt ved siden af hinanden. For vi ved, at vi har historier, sprog, oplevelser, steder, sange og minder, vi deler og holder af.

Det er værd at tænke over, når du eller jeg går en tur og trækker vejret frit i skovenes dybe stille ro i den vidunderlige skønne egn omkring Roskilde Fjord.

Tilfredse borgere



Roskilde Kommune har ansvaret for, at der udføres mindst ét uanmeldt tilsynsbesøg årligt på plejecentrene samt i hjemmeplejen og hos den private leverandør, der udfører personlig pleje og praktisk hjælp hos borgerne i deres hjem. Tilsynene på plejecentrene i Roskilde Kommune har altid været gode, men det er alligevel første gang, at årets uanmeldte tilsyn resulterer i topkarakterer hele vejen rundt.

– Jeg er rigtig glad for at læse, hvor flot vi er bedømt alle steder. Det er både på plejecentrene, i hjemme-

plejen og vores team, der arbejder med hjælp-til-selv-hjælp. Det er første gang de seneste fire år, og ledere og medarbejdere fortjener stor ros, siger en glad udvalgsformand for Sundheds- og omsorgsudvalget, Morten Gjerskov.

TOFTEHØJENS POSITIVE UDVIKLING.

Et af de plejecentre, som har udviklet sig meget positivt over de seneste fire år, er Toftehøjen i Viby Sjælland. Teresa Marie Helms Pedersen startede som centerleder i 2017, og hun fik en klar opgave. Skuden og stemningen skulle vendes:

– Det er svært at være rummelig og udvise omsorg, hvis man ikke selv er tilfreds med sit job. Derfor har jeg sammen med mine afdelingsledere arbejdet rigtig meget med medarbejderne, så de igen kunne blive glade for at gå på arbejde og have reel indflydelse på hverdagen. Det er vi nået langt med, og jeg er sikker på, at både borgere og pårørende kan mærke det, siger Teresa Marie Helms Pedersen.

TREKRONER I TOP.

Plejecenter Trekroner er til gengæld et af de plejecentre, der har klaret sig rigtig godt. De seneste tre år har Trekroner fået det bedste resultat.

TILSYNSBESØG

- Det statsautoriserede revisionsaktieselskab BDO har siden 2016 gennemført de kommunale tilsyn. Selskabet har erfaringer med tilsynsbesøg fra flere kommuner.
- Tilsynene gennemføres ved hjælp af observationer og interviews med beboere og personale.
- Et tilsynsbesøg bedømmes efter fem kategorierne, hvor "Særdeles tilfredsstillende" er bedst.
- De samlede tilsynsrapporter kan ses på roskilde.dk/uanmeldttilsyn.

Stadig gnist efter 30 år

Det siges, at man skal holde gnisten vedlige, selvom man bliver ældre. Det er Gnisten i Gadstrup et godt eksempel på, for her kan man nemlig holde 30

vi heller ikke tilskud fra kommunen, fortæller formand for Gnisten Jan Rasmussen. Alle aktiviteter finansieres fra de årlige 10 bankospil, som dermed får

Som følge af corona har alle aktiviteter været stoppet, og det er de frem til i hvert fald den 1. august. Herefter håber formanden for Gnisten, at de kan

genoptage en række af de årlige traditioner:

- Vores Høstfest i slutningen af september plejer at være et tilløbsstykke, og det samme gælder de årlige busture samt ikke at forglemme julefrokosten fortæller Jan Rasmussen.

Det samme gælder et arrangement, der startede for et par år siden, selvom navnet er lidt misvisende:

- Vi mødes til noget vi kalder Stegt flæsk og persillesovs, og det er meget populært. Efter maden har vi forskellige foredrag, og blandt andre har Jens Werner fra Vild med Dans været en meget underholdende gæst. Der bliver efterhånden serveret noget andet end stegt flæsk med persillesovs, men navnet har vi beholdt, fordi det ligger så godt i munden, fortæller Jan Rasmussen med et smil.



års jubilæum i år. Gnisten er et brugerstyret aktivitetsscenter og dermed ikke en forening i normal forstand. Centret arrangerer en række aktiviteter såsom petanque, porcelænsmaling kortspil, bankospil, sang og folkedans.

- Da vi ikke er en forening, modtager

det hele til at løbe rundt.

Gnistens lokaler var tidligere børnehaven, og på den måde er der sammenhæng mellem generationerne. Mange af de faste brugere har nemlig børn, der gik i børnehaven i de selv samme lokaler for mere end 30 år siden.

Quiz

60PLUS

- Hvor mange medlemmer har Jyllinge Minigolf?
☐ 40 ☐ 70 ☐ 100
- Hvem samarbejder Roskilde Kommune og Hjerteforeningen med om "Fodbold for hjertet"?
☐ RB 1906 ☐ RÆM ☐ Ældresagen
- Hvor mange operationer for grå stær udføres årligt i Danmark?
☐ Ca. 100.000 ☐ Ca. 70.000 ☐ Ca. 50.000

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!

Send svarene inden den 6. juli 2020 til:

60 PLUS, Sekretariatet, Velfærd, Postboks 100, 4000 Roskilde

Du kan også sende svarene i en mail til: 60plus@roskilde.dk

Vinderne får direkte besked.

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 1, 2020:

1. præmie: Edith Christiansen, Svogerslev

2. præmie: Ulla Busck, Himmelev

3. præmie: Birthe Cesaretti, Roskilde

PRÆMIER:

1. præmie: 1 flaske snaps

2. præmie: 2 flasker rødvin

3. præmie: En æske chokolade

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Tips DIN SUNDHED

Husk at drikke i varmen



Det er vigtigt at få væske nok om sommeren – især hvis du er oppe i årene. Med alderen bliver det nemlig sværere at tilpasse sig høje temperaturer, og kroppen mærker ikke altid, når temperaturen stiger.

Nogle har svært ved at drikke nok i varmen, og derfor skal det være nemt og naturligt at drikke regelmæssigt i løbet af dagen.

Køb en drikkedunk eller genbrug en plastikflaske. Fyld vand i og sørg for at have den i nærheden. Det hjælper også at have faste rutiner og tidspunkter at drikke på.

Du kan også købe en flot kande og stille den på bordet med fine glas og lidt frugt ved siden af. På den måde bliver det hyggeligt at snuppe lidt vand. Du skaber en slags caféstemning, og samtidig bliver du mindet om at drikke, når du får øje på kanden.

En andet tip er at putte frosne bær, friske mynteblade eller citron i vandet. Det er med til at pifte vandet lidt op, give det smag og gøre det mere indbydende at drikke.

Er du pårørende til ældre fx dine forældre eller en ældre nabo kan du også hjælpe. Nogle ældre kan have svært ved at komme ud eller på indkøb efter kolde drikke fx juice og saftvand, som er godt i varmen. Tilbyd at købe noget med, når du selv skal ud og handle eller kig forbi med en portion koldskål eller et glas saftvand, hvis du alligevel laver til dig selv. Du kan også sætte en liter isvand eller saftvand i køleskabet hos dine forældre eller nabo. Det hjælper dem med at huske på at drikke og gør det synligt, hvor meget de skal drikke.



Minigolf er stort i Jyllinge

Som bekendt handler minigolf om at få bolden i hul på så få slag som muligt, og de fleste kender nok spillet fra campingpladser eller sommerhusområder. Man kan dog nøjes med at tage til Jyllinge, hvis man vil udfordres med at få den lille hvid bold til at trille ned i hullet.

Minigolfbanen i Jyllinge ligger ved Kulturprojektet Spraglehøjgaard. Banen ligger i smukke omgivelser omkranset af høje træer og med et rigt dyreliv.

Det var lidt af en tilfældighed, at der overhovedet opstod en minigolfbane, fortæller formanden for klubben:

- I sommeren 2016 hørte jeg om minigolf i radioen. Jeg slog det op på nettet og blev fanget af beskrivelsen af minigolf som både en motionssport og en professionel sport. Dansk Minigolf Union tilbød at hjælpe med at starte en ny forening, og så gik det ellers slag i slag, for at nu at blive i golfsproget, fortæller Lis Humle Jørgensen med et smil.

Det tog de ihærdige frivillige to år at få lavet banen. Det var hårdt arbejde, som først bestod i at rydde hele grunden for masser af træer og buske. Undervejs stødte man ind i bygningsrester fra et nedrevet hus, som også skulle fjernes. Selve minigolfbanen blev købt brugt, og den blev leveret af en stor kran. Inden banen blev taget i brug, skulle der lægges 2000 fliser, og her fik klubben "hjælp" fra oversvømmelsen fra Roskilde Fjord. Medlemmerne fik nemlig lov til at hente 400 sandsække, hvis indhold blev brugt til underlag for fliserne.

Som kulmination på det store arbejde blev banen indviet i maj 2019 af daværende borgmester Joy Mogensen. Siden da er der slået mange slag – både lige og skæve - på banen.

- Minigolf er en sport, der kan dyrkes af alle, fortæller formand Lis Humle Jørgensen. Det lyder måske som en kliche, men sporten er både for dem, der vil hygge sig med venner eller familie, og for dem der dyrker spillet som en seriøs konkurrence. Vi har også en del spillere, som tidligere har spillet almin-

delig golf, men måske ikke mere kan gå eller slå så langt mere.

I øjeblikket er det kun de 70 medlemmer, som må spille på banen på grund af corona, men normalt kan alle komme og spille for en beskedent entre.

I almindelig golf bruger man den samme bold men en masse forskellige jern og køller. I minigolf er det lige omvendt, da man bruger den samme kølle men flere forskellige bolde. I hvert fald hvis man dyrker sporten mere professionelt, som Lis Humle Jørgensen forklarer:

- Vi almindelige spillere bruger som regel to-tre forskellige bolde afhængig af, om man fx skal slå opad eller ligeud. Men de mere professionelle spillere bruger langt flere bolde i forhold til banens underlag, forhindringer, temperatur og andet.

DM i minigolf skulle være afviklet i Jyllinge i maj 2020. Det er et stort arrangement henover en weekend og med spillere fra hele landet. En stor begivenhed og en mulighed for at få Jyllinge på golfkortet. Desværre er arrange-

mentet som så mange andre ting blevet aflyst i år på grund af corona. Jyllinge Minigolf skal dog holde DM i 2021, så der er noget at glæde sig til. Indtil da er der heldigvis mange andre ting, der kan laves:

- Vi er ved at indrette en iskiosk i den gamle staldbygning, så man kan købe en is efter at have gået en runde. Det er et projekt, som kræver en del knofedt, og så skal vi også have diverse tilladelser og selvfølgelig overholde hygiejneregler osv. Vi skal også have renset facaden på bygningen. Hertil kommer den løbende vedligeholdelse og maling af banen samt græsslåning. Så vi keder os aldrig, slutter Lis Humle Jørgensen.

Som et helt nyt tiltag arbejder klubben på at starte et ungdomshold, så unge mellem 10 og 15 år kan lære at spille minigolf med en ung instruktør, som i øvrigt spiller på landsholdet. Når situationen bliver normal efter corona, regner klubben med, at denne aldersgruppe kan spille hver torsdag kl. 16.30 til 17.30.

FAKTA OM JYLLINGE MINIGOLF

Anlægget består af 18 huller med diverse forhindringer. Underlaget på banen er filt, og det er ret enestående i Danmark. De fleste steder er det eternit eller beton.

Klubben har cirka 70 medlemmer, og for det årlige kontingent på 250 kr. kan de spille så meget, de vil.

Pris for ikke medlemmer: Leje af bane, kølle, bolde og scorekort koster 50 kr. pr. runde (18 huller) for voksne og 25 kr. for unge 6-15 år.

Sæsonen varer fra 1. april til 1. oktober.

På grund af COVID-19 skal man booke tid til at spille.

Det gøres på tlf. 24 34 98 15 eller mail jyllingeminigolf@gmail.com.

Åbningstider og øvrige praktiske oplysninger: jyllinge-minigolf.dk



Coronakrisen i KOMMUNEN

SOM RESTEN AF DANMARK HAR DAGLIGDAGEN I ROSKILDE KOMMUNE VÆRET HELT ANDERLEDES SIDEN MIDT I MARTS. ISÆR FOR DE ÆLDRE BORGERE PÅ PLEJECENTRE, OG BORGERE DER FÅR HJEMMEHJÆLP. MANGE AF KOMMUNENS MEDARBEJDERE HAR ARBEJDET HJEMMEFRA, MENS ANDRE HAR VARETAGET DERES SÆDVANLIGE JOBS PÅ HELT ANDRE VILKÅR. OGSÅ FOR POLITIKERNE OG MEDLEMMERNE AF ÆLDRE RÅDET HAR CORONA BETYDET STORE ÆNDRINGER. HER PÅ SIDEN KAN DU LÆSE, HVORDAN CORONAVIRUSSEN HAR PÅVIRKET OS ALLE.

KRISESTAB

Da kommunen lukkede på grund af corona blev der straks nedsat en krisestab på sundheds- og omsorgsområdet. Staben består af Sundheds- og Omsorgschef Jessie Kjærsgaard, flere plejecenterledere, en hygiejnesygeplejerske og flere andre. Staben sikrer, at plejecentrene og hjemmeplejen fortsat fungerer med de nye krav om afstand, rengøring og hygiejne. En anden vigtig opgave er at formidle de mange retningslinjer, som Sundhedsstyrelsen udsender. Ofte skal disse retningslinjer nemlig oversættes, så de kan forstås og bruges i den virkelige verden.

VÆRNEMIDLER

De fleste kendte nok ikke dette ord, inden coronakrisen brød ud, men det betyder mundbind, engangskittel og handsker, der skal forhindre spredning af smitte. For at sikre at der er værnemidler nok skal kommunen én gang om ugen indberette til sundhedsmyndighederne præcis hvor mange værnemidler Roskilde Kommune har. En stor opgave, hvor medarbejdere indsamler oplysninger fra alle plejecentre om deres aktuelle beholdninger af værnemidler.

Indkøbsafdelingen i Roskilde Kommune har haft en stor rolle i den forbindelse. Afdelingen blev nemlig udpeget som Region Sjællands repræsentant i et landsdækkende fællesindkøb af kritiske værnemidler for at koordinere og sikre forsyninger til alle. Og det er store summer det handler om, for kommunerne har indkøbt værnemidler for 1,2 mia. kr.

MØDER MED AFSTAND

En af de bedste måder at bekæmpe spredning af corona er at holde afstand. Derfor har alle møder i Byrådet, de øvrige politiske udvalg, Ældre-rådet og Handicaprådet været helt anderledes. De er nemlig blevet holdt via computer som såkaldte Skype møder. En smart ting hvor man "mødes" via internettet og både kan høre og se hinanden under møderne. Der har været tre sådanne virtuelle

byrådsmøder i perioden, og også møderne i Sundheds- og Omsorgsudvalget er foregået på samme måde. På siden her kan du se billeder fra et møde, som udvalget havde med Ældrerådet, hvis medlemmer alle deltog hjemme fra privaten. Alle var enige om, at mødet foregik ganske godt, men at det selvfølgelig ikke er det samme som at mødes rigtigt.

EKSTRA RENGØRING

På grund af corona har der også skullet gøres ekstra godt rent på kommunens mange institutioner. Rådhuservicechef Steen Elhede er ansvarlig for det rengøringspersonale, som har knoklet for at følge med Sundhedsstyrelsens nyeste retningslinjer. Det har krævet en ekstraordinær indsats, fortæller han:

- Det har trukket mange ressourcer, at der er indført en ekstra daglig rengøring af alle kontaktflader og toiletter i alle kommunens bygninger, men vi har klaret det med det eksisterende personale og deres imponerende engagement.

- Mange har også været udlånt til Hjemmeplejen og har gjort rent i borgernes hjem. Det har været nødvendigt for at få kabalen til at gå op. Hele vejen rundt i organisationen har jeg oplevet en fællesskabsånd, som ganske enkelt har været imponerende, fortæller Steen Elhede.

SMITTEN SKAL STOPPES.

For at hindre smittespredning, er medarbejdere der hjælper, passer og plejer de mest sårbare borgere, blevet grundigt oplært i hygiejne og der er indført rutiner, der hindrer smittespredning. På plejecentre er håndsprit ved alle indgange, der gøres ekstra rent og sprittes af, og i hjemmeplejen spritter medarbejderne rat og gearstang i bilerne af mellem besøg hos borgerne.

Kommunen har også oprettet et særligt rejsehold med særligt uddannede sygeplejersker, som lærer medarbejderne om hygiejne.

Der er endvidere taget forholdsregler for medarbejdere i ældreplejen. Hvis de har lette til moderate symptomer på COVID-19 må de ikke møde på arbejde, før de er testet negativt, eller mindst 48 timer efter at symptomerne er væk.

PÅRØRENDE I EN CORONATID

Som pårørende er du velkommen til at ringe til Roskilde Kommunes pårørendekonsulent. Her kan du få støtte og rådgivning gennem individuelle samtaler om netop det, du har behov for at tale om. Konsulenterne kan også hjælpe dig med at finde andre kommunale og frivillige tilbud til voksne pårørende. Konsulenterne har tavshedspligt og du kan være anonym, hvis du ønsker det.

Der er åben telefonrådgivning første torsdag i hver måned kl 10-12 på telefon 46 31 77 02. Du kan desuden altid kontakte Sundhedscentret uden for telefontiden på samme nummer og lægge en besked til pårørendekonsulenten, som så vil ringe tilbage til dig.

Hvis der er mistanke om, at borgere på plejecentre eller i hjemmeplejen er smittet med COVID-19, anmoder Roskilde Kommune om, at Region Sjælland tester borgeren, så smitten kan begrænses.



Fortsat med de gode ture TIL FODS OG CYKEL



Af Jan Partoft

Foråret har været meget udsædvanligt i år. Nogenlunde samtidig med, at vinterens regnvejr stoppede, og solen kom frem, blev hele landet lukket ned, og alle former for fælles begivenheder forsvandt. Men naturen og landskabet ved Roskilde og omegn var klar til at tage imod besøgende. Her var og er der plads nok til, at man kan være sammen hver for sig. Både til fods og på cykel.

Ud over at være en af de fritidsforhold, der kunne lade sig gøre, har gode ture ud i naturen andre gode egenskaber, som det er værd at holde fast i.

- Fysisk aktivitet er essentielt, fortæl-

ler idrætsforsker Ernst Albin Hansen fra Aalborg Universitet i et indlæg på Videnskab.dk.

- Coronakrisen har vist gjort det tydeligt for alle og enhver. Det handler naturligvis om folkesundhed. For det forholder sig nemlig således, at på den lidt længere bane vil fraværet af fysisk aktivitet i dagligdagen invalidere os. Give os dårlig livskvalitet. Og i sidste ende tage livet af os.

Han bygger blandt andet sit udsagn på et stort dansk studie i folkesundhed, hvor flere en 30.000 personer har medvirket. Det viser, at personer, der ikke cyklede til og fra arbejde, havde en

markant højere dødelighed i forhold til personer, der cyklede til og fra arbejde.

Forholdet gælder også for folk, som ikke har behov for at tage til og fra arbejde og derved ikke får bevæget sig regelmæssigt.

VEJVISER FRA KOMMUNEN

Savner man inspiration til at finde ture, der kan gøres til fods eller cykel, så har Roskilde Kommune udgivet et oplevelseskort med cykelruter, vandreruter, udflugtsmål og seværdigheder, hvor man kan se og læse om, hvad der er de forskellige steder. Man kan også læse om, hvordan man kommer til stedet

til fods, cykel eller med offentlig transport. Det er lettest at finde kortet i en elektronisk udgave, hvis man søger på oplevelseskort på roskilde.dk.

Ellers er Skjoldungestien et godt bud på mål til gå-, vandre- og cykelture, da den byder på strækninger gennem mange forskellige landskaber.

Hele 15 steder er nævnt som udflugtsmål, og alt efter form og lyst kan flere sagtens kombineres på samme tur. Eller hvis man ikke har noget imod at have samme start og mål på turen, kan man snyde og tage bilen noget af vejen. Det vigtigste er, at man kommer ud at bevæge sig på en måde, man har lyst til.





Vi ønsker alle en dejlig sommer!

Vi opfordrer til at følge med på foreningernes hjemmeside for oplysninger om åbning af aktiviteter

Ågerup og Omegns Seniorklub

God sommer til alle. Vi forventer at åbne 1. september, hvis coronakrisens retningslinier giver mulighed for dette.

Ældre Sagen Ramsø

Berlinturen til august bliver ikke aflyst, da vi regner med, at grænserne til den tid er åbne for ferieture. Der er stadig pladser tilbage, så I har stadig mulighed for at se denne spændende verdenshovedstad:

4 DAGE TIL BERLIN 2. - 4. august 2020

Vi kører med Gadstrup busstrafik og har en guide med på hele turen. Vi sejler over Gedser - Rostock. Midt på eftermiddagen når vi til Berlin Mark Hotel. Under opholdet skal vi opleve en del af Berlin med dens mange seværdigheder. Sejlur på Spreefloden. På turen gennem Østberlin ser vi bl.a. Checkpoint Charlie og Fjernsynstårnet, hvor vi skal helt op i toppen. Vi bor centralt, så vores tid på egen hånd kan også give os nogle gode oplevelser. Deltagerpris i delt dobbeltværelse kr. 4.025,-, enkeltværelse kr. 4.570,-. Turhjælper fra Ældre Sagen deltager. Brochure kan rekvireres: Tilmelding kun til Gadstrup Bus tlf. 4619 0094.

Årsmødet er flyttet til 4. september

De der har købt spisebilletter til det aflyste årsmøde den 13. marts SKAL gemme disse som adgangsbillet til det nye årsmøde den 4. september. I bedes henvende jer til Karen Larsen (3082 9646), så vi kan få styr på deltagerantallet til det nye årsmøde. Billetten refunderes selvfølgelig for de, som ikke kan deltage 4. september.

Mandefællesskaber

Hvor er du mand 60+ ? Er dit netværk blevet mindre? Savner du nye venskaber? Trænger du til, at der sker noget nyt i dit liv? Kan du svare ja til ét eller flere af disse spørgsmål, så kom med i Mandefællesskabet. I er en gruppe af 5-8 mænd, der mødes et par timer hver 14. dag til mandesnak og fællesudflugter. Ved de første 4 møder lærer I hinanden at kende og drøfter spilleregler for fællesskabet. Vi søger både singlemænd og mænd i parforhold. Mødested i Sundhedsrum 1, Sundheds- og Omsorgscenter Syd, Tofthøjvej 20, Viby Sj. Tilmeld til Sundhedscenteret på tlf. 4631 7702 eller på mail til: sundhedforalle@roskilde.dk. Oplys dit eget tlf. nr.

Ældre Sagen Gundsø

Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/gundsø

Alle indendørs aktiviteter er indtil videre aflyst frem til 1. september 2020. Start af udendørs aktiviteter efter 1. juni vil blive meldt ud på Opslagstavlen og ved Lokalt Nyhedsbrev.

Planlagt kontoråbning 19. august og morgenbord 26. august er aflyst. Kontoråbning forventes at kunne finde sted primo september.

Ældre Sagen Roskilde

KONTORTID: Mandag - fredag kl. 10-12 Mail: aeldresagen.roskilde@mail.dk, www.aeldresagen.dk/roskilde

Ældre Sagen i Roskilde er både hvad angår kontor og aktiviteter lukket ned til 1.6. 2020 efter beslutning fra Ældre Sagens landsbestyrelse. Først sidst i maj er det derfor muligt at fortælle om åbning af kontor og aktiviteter. Vi vil bruge vores nyhedsbrev og hjemmeside til information.

Vores lokale årsprogram for 2020-21 forventer vi at udsende i august/september med sæsonstart i okt. Vi vil også annoncere i den lokale presse om aktiviteter og praktiske oplysninger, så alle kan følge med og tilmelde sig ture og andre arrangementer, som er udsatte for nu.

Tilmelding og betaling til arrangementer på kontoret eller Online på hjemmesiden. Få sendt vores Nyhedsbrev på mail. HUSK, du kan tilmelde dig på vores hjemmeside.

Har du lyst til at være frivillig i ÆLDRE SAGEN ROSKILDE?

Du kan vælge mellem mange forskellige aktiviteter: Tryghedsopkald, demensgæst, programudvalg, kontortvagt m.m. Du er velkommen til at ringe til vores kontor på tlf.: 46 35 30 90 (hverdag kl. 10-12) og høre nærmere.

PC-besøgsven: Kommer hjem til dig og hjælper med tekniske pc-problemer.

På hjemmesiden, i årsprogrammet og på kontoret kan du se nærmere om vores øvrige aktiviteter, bl.a. JURIDISK OG ØKONOMISK VEJLEDNING, BISIDDERE, TRYGHEDSOPKALD, AFLASTNING AF PÅRØRENDE TIL DEMENTE, SPISEVENNER, FOREDRAG, DAME- og HERREVÆRELSET.

Foreningslisten:

Ågerup og Omegns Seniorklub: Gundsøllevej 6, Ågerup, Formand Elin Henriksen- tlf. 28737429

Aktiv Mandag: Gundsøllehallen, Store Valbyvej 248 A, 4000 Roskilde, formand Judith Elmlund, tlf. 40710695

AKTIV-Klubben i Vindinge: formand Per Johannesen, tlf. 40433110 / 463568213

Gundsø Pensionistforening i Jyllinge: Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge. Formand Henry Briting, tlf. 23302055

Mødestedet i Gundsømagle: Sognevej 4b, Formand Vivi Møller tlf. 21219262

Gundsø Senioridræt: Formand Lars Fredsted, tlf. 51295680

HK-Seniorklubben i Roskilde Hersegade 13, 4000 Roskilde. Formand Inger Juel Hansen, tlf. 27138590

Ældre Sagen Gundsø: Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge, tlf. 46731920

Ældre Sagen Ramsø: Formand Karen Larsen, tlf. 46193601, tlf. 3082 9646

Ældre Sagen Roskilde Kommune: Allehelgensgade 23a, Roskilde, tlf. 46353090

Gnisten i Gadstrup: Center Nyvej 38, 4621 Gadstrup, Formand Jan Rasmussen, tlf. 53300576

OK-Klubben: Formand Bodil Jacobsen, tlf. 40943036

Roskilde Computerstue: Frivilligcenteret, Jernbanegade 21a, Roskilde

Roskilde Ældre Motion: Træningscenter Kildegården 6, Roskilde. Læs mere på www.raem.dk

Ældre Hjælper Ældre: tlf. 41204166
Se aktiviteterne på www.aeldre-roskilde.dk

Indkøbsbus Roskilde: Formand Ruth Baden Ekelund, tlf. 61115803

Indkøbsbus Nord: Ågerup, tlf. 26242092, Jyllinge/Gundsømagle, tlf. 24976990 eller 46789015

Skolens Venner: Søparken 80, 4000 Roskilde. Formand Lise Hogstad, tlf. 42920592

