



Kirsten og Elica mødes til te, hygge og dansk- træning

ELDERLEARN er en socialøkonomisk virksomhed, som ser det som grundlæggende gavnligt både socialt og samfundsmæssigt, når ældre borgere og udlændinge bliver matchet og får glæde af hinandens selskab.

Projektet "Frivillighed Til ALLE Ældre" er støttet af Norda Fonden, og er et samarbejde mellem Danske Seniorer, Elderlearn og Roskilde kommune, der skal hjælpe og motivere flere ældre til at deltage i frivilligt arbejde.

Ønsker du at være med som frivillig ældre eller sprogstuderende, kan man tilmelde sig på Elderlearn.dk eller ved at ringe på 60 56 06 53.

Gundsø Omsorgscenter

Hygge og omsorg for
demensramte.

Læs mere side 4

KIRSTEN SPANNING OG ELICA ZHENG ER BLEVET MATCHET AF VIRKSOMHEDEN ELDERLEARN, DER BYGGER BRO MELLEM ÆLDRE OG UDENLANDSKE SPROGSTUDERENDE. SAMMEN ER DE ET SYMBOL PÅ, AT MAN GODT KAN LÆRE NOGET AF HINANDEN, SELVOM MAN ER FORSKELLIGE.

Der er othellolagkage og rødternet dug på bordet. De hjemmebagte boller er serveret smukt på et fad, og der er sort te i kopperne. Det er tirsdag, og det er et af ugens store højdepunkter for Kirsten og Elica. Hver tirsdag mødes de nemlig til en snak om vind og vejr med fokus på sproget. For det er det, de har tilfælles. Interessen for det danske sprog. Elica drømmer om at forbedre sin danske udtale, og Kirsten vil gerne give noget videre af sig selv. Det er et nyt bekendtskab, for de to har kun kendt hinanden siden september. De blev sat sammen af den socialøkonomiske virksomhed Elderlearn, som matcher lokale, ældre danskere med udenlandske sprogstuderende for at de kan tale og øve dansk sammen.

Elica har læst lidt op fra avisen, så hun kan øve sin udtale, og så har vi talt om

hendes familie og baggrund. Vi over også nutid og datid, det er vigtigt at have styr på, fortæller Kirsten og smager på den lune te.

Elica har boet i Kina indtil for seks år siden, hvor hendes mand fik tilbudt et job, som ingeniør i Danmark. Elica kæmper dog stadigvæk med at formulere de danske ord, og det udfordrer hende til tider i mødet med andre danskere.

Jeg har ikke så mange danske venner, så jeg er glad for at komme hjem til Kirsten. Hun hjælper mig med min udtale. Det er det sværeste, synes Elica, der flere gange også har fået små hjemmeopgaver af Kirsten.

EN TUR TIL ROSKILDE MUSEUM

Rammerne for møderne er frie, og det er derfor selv op til parrene, hvad de har

lyst til at lave, når de mødes. Derfor greb Kirsten den anden dag chancen og viste Elica Roskilde Museum, hvor de spiste frokost sammen.

Jeg kunne også godt tænke mig at vise Elica et gartneri. Hun har fortalt, at hun godt kan lide blomster. Det kunne også være spændende med Roskilde Domkirke, men der tror jeg lige, vi skal tale om religion først, siger Kirsten og skærer et stykke lagkage til Elica.

Hos Elderlearn er et stærkt match, en relation der har varet i 3 måneder, og det er der heldigvis ikke mange tirsdage til, at Kirsten og Elica kan fejre. I Roskilde er målet at nå op på 35 par. Indtil videre har Elderlearn lavet næsten 1000 match rundt om i landet.



Redaktionen af 60 Plus

Erik Strand, Ann Marie Cordua, Steen Taageby Petersen, Frank Binderup, Mariann Mehder og Hermand Pedersen.

60 PLUS

TAK FOR 2020

60 PLUS-udgivelser i 2021 bliver annonceret på side 2 i Roskilde Avis og på Roskilde.dk

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.

Skriv kortfattet og meget gerne på mail. Rejser et indlæg kritik, der retter sig mod en bestemt organisation, institution, forening eller andet, vil redaktionen så vidt muligt indhente et svar herfra, og bringe det i samme udgave.

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, kontaklinformationer og tilmeldingsfrister.

60 PLUS SOM LYDAVIS

Roskilde Bibliotek indtaler en lydavis for blinde, svagtsende og andre handicappede. Er du interesseret, så kon-

takt Sabina Faigh.

Evt på sabinaf@roskilde.dk

Sekretariatsfunktionen varetages af Steen Taageby Petersen.

Tlf. 46 31 77 14.

60plus@roskilde.dk

www.roskilde.dk/aeldreraad

Kære læsere

I Ældrerådet glæder vi os meget over, at Hyrdehøj Plejecenter endelig kan tages i brug. Det bliver et stort arbejde og en langstrakt proces, før de sidste beboere fra Asterscenteret har taget de renoverede boliger på Kristiansminde i brug, og Plejecenter Trekroner kan åbne et "botilbud til personer med erhvervet hjerneskade."

Budget 2021 er vedtaget med besparelser, men fastholdelse af serviceniveauet i kvalitetsstandarderne. I Ældrerådet vil vi stadigvæk arbejde for at få ændret demografimodellen og fjernet fradraget for "Sund aldring" i de kommende års budgetter. Danske Ældreråds Nyhedsbrev omtaler en landsdækkende undersøgelse, der viser, hvor forskelligt det foregår i landets kommuner. Sundheds- og Omsorgsudvalget arbejder også med problematikken, så forhåbentlig skabes der større klarhed, så basisbudget for 2022 og fremefter bliver med en realistisk demografimodel, der tager højde for det stigende antal ældre, og uden fradrag af nogen art.

Det går rigtig godt med tilsynene på plejecentrene. Styrelsen for Patientsikkerhed har besøgt Roskilde Kommune to gange i 2020. Team Nord i hjemmeplejen fik betegnelsen: Mindre problemer af betydning for patientsikkerheden og Kristiansminde: Ingen problemer af betydning for patientsikkerheden.

Revisionsfirmaet BDO har afholdt de uvarslede tilsynsbesøg på alle plejecentrene, og rapporterne er flotte. Højeste vurdering de allerfleste steder, kun dokumentationen giver plads til forbedringer et par steder, hvor de må nøjes med en gennemsnitlig vurdering. Hjemmeplejen og Egedal Hjemmeser-



AF MARIE JØRGENSEN,
FORMAND FOR ÆLDRERÅDET

vice mangler at få det uvarslede tilsyn fra BDO.

På grund af COVID-19 har Styrelsen for Patientsikkerhed udstedt besøgsrestriktioner på plejecentrene i Roskilde Kommune foreløbig indtil 1. november. Kun en person må komme på besøg i lejligheden, resten må foregå uendørs. Derfor skal Sundheds- og Omsorgsudvalget på mødet den 22. oktober tage stilling til indkøb af en permanent løsning, så besøg kan foregå uden kulde og blæst. Ældrerådet anbefaler, at der sørges for opvarmning. Vi forventer desværre ikke, at situationen er normal fra 1. november.

På mødet i Ældrerådet i dag (19. oktober 2020) deltog Sundheds- og Omsorgschef Jessie Kjærsgaard i over en time. Det gav os mulighed for at blive opdateret på situationen både i hjemmeplejen og på plejecentrene. Personalet testes regelmæssigt for corona, det er en udfordring, men heldigvis har der ikke været mange smittede. Vi fik også gennemgået VAR, et nyt system, som skal give en ensartet kvalitetsudvikling af den sygeplejefaglige indsats. Således arbejdes der hele tiden på at øge fagligheden og videreudanne personalet.

Dette er årets sidste nummer af 60+, så "Tak for i år", forhåbentlig går smitetallene snart nedad.

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
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

Hyrdehøj Plejecenter: HAVER OG HJEMMLIGHED

DE FØRSTE BORGERE FLYTTER IND PÅ KOMMUNENS NYE PLEJECENTER I MIDTEN AF NOVEMBER. DER HAR VÆRET EN DEL BUMP PÅ VEJEN, MEN NU LYSNER DET.

Når disse linjer læses er der fuld gang i indflytningen på Hyrdehøj Plejecenter. I første omgang skal huset forsynes med inventar til de enkelte boliger og fællesarealer, og fra midten af november flytter borgerne ind.

Det første spadestik til plejecentret blev taget i februar 2018, og siden har det 10.000 m² store byggeri langsomt taget form. Plejecentret skulle være taget i brug i august, men desværre gik hovedentreprenøren konkurs i maj. Det satte byggeriet på pause, men der blev hurtigt lavet nye aftaler med håndværkere og andre, som nærmest har arbejdet i døgn drift i de sidste mange uger.

Plejecenteret er selvfølgelig spækket med en masse ting, som skal gøre det nemt og behageligt for både borgere og medarbejdere. På gangene er der fx et særligt døgnlys, som regulerer belysningen alt efter om det er morgen, middag eller aften. Ligeledes er væg-

gene på badeværelserne malet i stærke farver, som gør det lettere for borgerne at orientere sig. Lederen af plejecentret fremhæver dog især to ting, som er unikke for Hyrdehøj, nemlig hjemmelighed og udearealer.

- Hyrdehøj Plejecenter er ikke kun en institution men en række hjem under samme tag. Derfor har vi lagt vægt på hjemmelighed ved at vælge en række varme og dejlige farver samt ved at indrette de enkelte boliger, så de er rare at være i. Det samme gælder fællesarealerne, hvor vi har en biopejs, som hygger og giver god stemning. Udearealerne spiller også en stor rolle for følelse af at være hjemme, og her kan borgerne nyde dejlige grønne omgivelser hele året. Både i de store udendørs områder og i de indre gårde og havemiljøer med navne som Skovhaven og Magnoliehaven, fortæller Vinni Rasmussen, leder af Hyrdehøj Plejecenter.



Naturen er en vigtig del af plejecentret. Her centerleder Vinni Rasmussen foran gravhøj og grønne områder.



HYRDEHØJ PLEJECENTER

Hyrdehøj Plejecenter består af 71 plejeboliger samt 38 boliger til rehabilitering, hvor borgerne bor i en kortere periode. Hertil kommer 10 plejeboliger til ældre borgere med udviklingshæmning samt 4 boliger til palliation – lindring af alvorligt syge. Der bliver også indrettet et træningsafsnit med ambulant genoptræning af borgere fra hele kommunen. Endelig vil plejecentret være base for en del af hjemmeplejen. Der vil være cirka 230 medarbejdere på plejecentret, når det er taget fuldt i brug.

Læs mere om plejecentret, og se en række flotte billeder på hjemmesiden www.hyrdehoej.roskilde.dk

Nu coronatester Ina Jensen sine kollegaer

Et par vilaveje væk fra Roskilde fjord ligger Sct. Jørgensbjerg plejecenter. Her dumper Ina Jensen forsigtigt en pødestang ned i halsen på sine kollegager hver fjortende dag. Tirsdag den 22. september åbnede der nemlig 17 nye pødestationer i Roskilde Kommune, der skal være med til at forebygge smittespredning. Ina Jensen er en af de medarbejdere, der ikke var et sekund i tvivl om, at hun skulle være med til at lave pødningerne af sine kollegaer.

Jeg blev spurgt om, jeg ville lave pødningerne, og det sagde jeg ja til. Jeg var faktisk ikke bange for, om jeg selv kunne blive smittet. Risikoen er jo ligeså stor alle andre steder, siger hun.

Heldigvis er der heller ingen af medarbejderne på Sct. Jørgensbjerg, som Ina har testet positive. Med de nye pødestationer får personalet hurtigere adgang til testning, og så undgår de også at skulle sidde i en unødvendig venteposition, inden de kan testes på de "rigtige" testcentre. På den måde er Ina med til, at vi endnu bedre kan passe på de svage og ældre borgere i byen. Spørger man hende selv, er svaret dog et andet, for som hun selv siger, så passer hun jo bare sit arbejde.

Jeg ser det ikke, som om jeg gør en forskel, jeg gør bare mit arbejde. Det er nok sådan, jeg vælger at se på det, siger hun og smiler.



Hygge, omsorg OG EN HALV BARBERING

SELVOM DER ER MEGET SNAK OM DET NYE DEMENSCENTER I ROSKILDE, SÅ HAR KOMMUNEN OGSÅ TILBUD TIL DEMENS- RAMTE I BÅDE NORD OG SYD. 60+ HAR BESØGT GUNDSØ OMSORGSCENTER, SOM ER TILBUDET I DEN NORDLIGE DEL AF KOMMUNEN.

Gundsø Omsorgscenter ligger i Ågerup i den nordlige del af Roskilde. Den lille by med 1.550 indbyggere har udover skole og børneinstitutioner både butikstov og bibliotek. Og en kirke naturligvis. Filmentusiaster vil måske vide, at Ågerup Kirke er stedet, hvor kirke-scenerne til Hella Joofs film 'Oh Happy Day' blev optaget. Beboerne på Gundsø Omsorgscenter bruger også kirken. De har gudstjeneste på centret hver tredie onsdag i måneden, og i december afholder kirken en særlig gudstjeneste kun for beboere, medarbejdere og pårørende:

- Det er bare så hyggeligt at sidde i kirken sammen, fortæller centerleder Birgitte Schantz.

De seneste fem år har Birgitte stået i spidsen for Gundsø Omsorgscenter, og i den tid har der været meget fokus på at skabe en rolig og omsorgsfuld hverdag. Der er stadig forskellige aktiviteter, men de er tilpassede beboernes behov.

MUSIK, BØRN OG DYR

Der er sang og musik med organisten, Nicolai, der kommer en gang om måneden. Han kan om nogen få beboerne til at danse. Danse gør beboerne også, når der er erindringsdans. Udover glæden ved at danse handler det også om at skabe genkendelige og gode minder hos den enkelte:

- Vi taler til borgerens hjerte og følelser med meget af det, vi gør. Det gør vi også, når vores besøghund, terrieren Viktor, kigger forbi sammen med sin mor Alice. Vores medarbejdere tager også ind i mellem deres egne kæledyr med, og det er så skønt at se, hvordan beboerne nyder det, fortæller Birgitte.

Børnene finder også vej til plejecentret. En gang om måneden kommer der dagplejebørn på besøg, ligesom centret også har haft et samarbejde med Margretheskolen. Her kom 5. klasse og læste højt for beboerne, ligesom samarbejdet også afstedkom en invitation til et musikarrangement på skolen. Her deltog fem borgere sammen med tre medarbejdere.

Derudover er der sommerfest, klippe/klistre-dag og julearrangement med den helt særlige kombination af risengrød og pølser: - Spørg mig ikke, griner Birgitte: - Det er en tradition.

Om sommeren danner den lukkede atriumgård rammen om grill og hygge. Spil som boccia og bowling sætter gang i lattermusklerne. Gården er borgernes ferieparadis, for mange magter ikke at komme ud, og derfor er det ekstra vigtigt, at der er rart at være med drivhus, blomsterkrukker og krydderurter. Når det er sagt, er der også ture ud af huset, blandt andet i en af centrets rickshaws:

- Det er dejligt, når vi kommer en tur rundt i området, som mange af beboerne jo kender, fortæller Birgitte.

EN KIND AD GANGEN

På Gundsø Omsorgscenter er medarbejderne meget bevidste om, at plejen altid sker på borgerens præmisser, selv om det tager tid:

- Du kan sagtens møde en beboer her hos os, der kun er barberet på den ene kind. Men hvis du venter et par timer, så er han nok barberet på den anden også. 25 ud af vores 29 beboere har en demenssygdom, og vi er



meget bevidste om, at det kræver en særlig indsats af os. Vi gør alt, hvad vi kan for at undgå unødvendige konflikter med beboerne. Det er vigtigt, forklarer Birgitte Schantz og fortsætter: - Hvis beboeren pludselig ikke vil barberes mere, så er det helt fint. Så venter medarbejderne bare nogle timer, til beboeren er klar på at få barberet den anden kind. På den måde har medarbejderne ret frie hænder til at handle ud fra den enkelte situation, og de må gerne være kreative i forhold til plejen af borgerne og lade barberingen strække sig henover formiddagen.

VÆRDIG AFSKED

Generelt er medarbejderne på Gundsø Omsorgscenter både dygtige og erfarne, når det kommer til pleje og omsorg af borgere med demens. Det bekræfter det seneste tilsyn, som var rigtig flot:

- Vi er dygtige til at arbejde med demensområdet. Vi har komplekse borgere, der ind i mellem har det rigtig svært, så man skal som medarbejder helst være lidt hærdet, mener Birgitte og fortsætter:

- Vi kan have en beboer, der pludselig siger: 'Jeg kan ikke finde min mor og far'. Og i stedet for at skabe angst hos beboeren ved at sige: 'Jamen Else, de lever jo ikke mere', så siger vi fx: 'Hør, de kommer først på søndag'. Så er beboeren tryk og glad igen. Det er helt

afgørende.

På et plejecenter er det også afgørende at kunne skabe de rigtige rammer for afsked med terminale beboere og for deres pårørende, og det er de rigtig gode til på omsorgscentret. Alt sker i en rolig, værdig og omsorgsfuld atmosfære.

GOD TRIVSEL

Medarbejderne er ikke kun hærdede og dygtige. De er også glade for deres arbejdsplads og søde til at hjælpe hinanden:

- Vi har nogle gode trivselsmålinger fra medarbejderne, og det mærker vi også i hverdagen. Hvis vi mangler en medarbejder på en vagt, så ender det faktisk altid med, der er nogen, der byder sig til, forklarer Birgitte, der ikke tøver med at opfordre social- og sundhedsmedarbejdere med at søge stillinger:

- Vi bor så hyggeligt her ude på landet og har en god arbejdsplads for vores medarbejdere og et rart hjem for vores beboere.

GUNDSØ OMSORGSCENTER (GOC)

- Gundsø Omsorgscenter (GOC) er bygget i 1976 og ligger i Ågerup.
- Der er 29 plejeboliger.
- 22 af boligerne er forbeholdt borgere med en demenssygdom.
- 13 af plejeboligerne er velegnet til ægtepar.
- Alle lejligheder er i stueplan med direkte udgang til gang og fællesarealer. Fra fællesarealerne er der udgang til haverne.
- Nuværende centerleder, Birgitte Schantz, går på pension ved årsskiftet efter fem år på posten. Der starter en ny centerleder 1. december. Ansøgningsprocessen er i gang.



Besøgene af både børn og dyr betyder meget for beboerne på Gundsø Omsorgscenter. Beboerne nyder i øvrigt også stedets voliere med undulater.

Palliation er LIVSKVALITET OG LINDRING

PALLIATION HANDLER OM AT YDE OMSORG, PLEJE OG LINDRING I DEN SIDSTE TID. MEN OGSÅ OM AT ØGE LIVSKVALITETEN FOR BORGERNE IGENNEM ET LANGT SYGDOMSFORLØB.

Roskilde Kommune varetager palliation på forskellig vis afhængig af en række forhold.

På plejecentrene yder det sundhedsfaglige personale basale palliative indsatser. Disse medarbejdere har palliation som en delopgave, og borgeren har palliative behov med lav kompleksitet inden for få problemområder.

For de borgere som bor i eget hjem tilbyder Hjemmeplejen og hjemmesygeplejersken palliative indsatser. Det kan eventuelt suppleres med indsatser fra det regionale eller kommunale palliative team.

Fra november 2020 åbner Roskilde Kommune fire nye palliative pladser som en del af Akutpleje og Rehabilitering, som flytter ind som en del af Hyrdehøj Plejecenter. På de fire pladser leveres en styrket basal palliativ indsats af de faste personale tilknyttet disse pladser. Personalet har palliation som deres hovedopgave, og borgeren har palliative behov, som er mere komplek-



se end dem, der håndteres på de øvrige plejecentre.

Hertil kommer kommunen tværfaglige specialistteam: Det såkaldte pal-

liative team, som skal sikre koordineringen med praktiserende læger og sygehus, tilbud om lindring i den sidste tid, samt tilbud til efterladte. Teamet står også for at rådgive det øvrige plejepersonale.

Endelig er der Hospice Sjælland - en selvejende institution, der har driftsaftale med Region Sjælland. Det er en palliativ behandlingsenhed for patienter over 18 år med livstruende sygdom og et kort livsperspektiv. På hospice ydes specialiseret palliativ behandling, som udelukkende er af lindrende karakter. Indsatserne ydes af læger, sygeplejersker, fysioterapeuter og andre grupper.

For nylig har Roskilde Kommune og Hospice Sjælland indgået en nyt aftale om palliation. Udgangspunktet er en fælles ambition om at skabe sammenhængende borgerforløb af høj kvalitet. Kort fortalt er formålet med aftalen at styrke samarbejdet om borgere med behov for

palliation i Roskilde Kommune. Samt at give et kompetenceløft til medarbejderne på de fire palliative pladser på Hyrdehøj Plejecenter og det kommunale palliative team. Det sker blandt andet ved at disse medarbejdere kommer i praktik hos Hospice Sjælland.

WHO DEFINERER, AT PALLIATION:

- Tilbyder lindring af smerter og andre generende symptomer.
- Tilstræber hverken at fremskynde eller udsætte dødens indtræden.
- Tilbyder en støttefunktion for at hjælpe patienten til at leve så aktivt som muligt indtil døden.
- Har til formål at fremme livskvaliteten og kan også have positiv indvirkning på sygdommens forløb.
- Kan indsættes tidligt i sygdomsforløbet i sammenhæng med andre behandlinger/indsatser, som fx kemo- eller stråleterapi.

Valg til bruger- og pårørenderåd

VALGET SKULLE VÆRE HOLDT DEN 19. NOVEMBER 2020, MEN ER BLEVET UDSKUDT PÅ GRUND AF CORONA OG BESØGSFORBUD PÅ PLEJECENTRENE

DER ER VALG TIL 7 BRUGER- OG PÅRØRENDERÅD PÅ ROSKILDE KOMMUNES PLEJECENTRE.

HER KAN DU BLIVE KLOGERE PÅ, HVAD DU KAN UDRETTE, HVORDAN DU OPSTILLER, OG HVORFOR DET ER SÅ VIGTIGT.

HVAD LAVER ET BRUGER- OG PÅRØRENDERÅD? RÅDET HAR BLANDT ANDET TIL OPGAVER AT

- Medvirke ved fastlæggelsen af retningslinjer for den daglige pleje og omsorgsindsats. Det gælder bl.a. kostplaner, aktiviteter og samvær.
- Styrke dialogen mellem brugere og pårørende samt kommunen og personalet.
- Blive inddraget i samarbejdet om generelle forhold af betydning for beboernes trivsel.

Er du som beboer forhindret i at møde op til valget, tilbyder valgtilforordnede fra plejecentret at besøge dig i din bo-

lig, så du kan afgive din stemme der. Har du brug for det, skal du kontakte lederen af plejecentret før valget. Hvem kan vælges til et bruger- og pårørenderåd?

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

HVORFOR ER DER IKKE VALG TIL ALLE BRUGER- OG PÅRØRENDERÅD?

Da Asterscenteret udfases som plejecenter og Demenscenter Kristiansmin-

de etableres fra begyndelsen af 2021 afventer valg på Demenscenter Kristiansminde til foråret 2021. Samtidig vil der også blive gennemført valg til bruger- og pårørenderådet på det nye Hyrdehøj Plejecenter.

VALGSTEDER OG KONTAKTPERSONER:

Trekroner, Trekroner Centervej 41, 4000 Roskilde
Louise Lund Møller, tlf. 4631 6004, mail: louiselm@roskilde.dk

Toftehøjen, Toftehøjvej 20, 4130 Viby Sjælland
Teresa Marie Helms Pedersen, tlf. 4046 2941, mail: teresap@roskilde.dk

Kastanjehaven, Kirkebjergvej 2-6, 4040 Jyllinge
Susanne Nørskov, tlf. 4631 8240, mail: susannenor@roskilde.dk

Oasen, Lunden 17, 4130 Viby Sjælland
Teresa Marie Helms Pedersen, tlf. 4046 2941, mail: teresap@roskilde.dk

Bernadottegården, H.H. Kock vej 4, 4000 Roskilde
Heidi Granvig Dahl, tlf. 2490 7245, mail: heidigd@roskilde.dk

Sct. Jørgensbjerg, Møllehusvej 118, 4000 Roskilde
Mette Signe Otkjær, tlf. 2051 4550, mail: mettesot@roskilde.dk

Gundsø Omsorgscenter, Gundsøllevej 6, 4000 Roskilde
Birgitte Schantz, tlf. 4631 7380, mail: birgitteschantz@roskilde.dk

Tips

DIN SUNDHED



VÆR AKTIV - også i denne Corona-tid



Uanset om man arbejder hjemme eller er forhindret i at deltage i vanlige motionsaktiviteter, bør man stadig holde sig i gang og passe på sin krop. Fire gode fokuspunkter kan være:

KOM UD!

Tag gummiskoene eller -støvler på, smæk hoveddøren op og kom ud i den friske luft. Nu har du muligheden for at udforske de smukke efterårsfarver på en rask gåtur i naturen. Det er nemt og gratis at bruge naturen til bevægelse, og det er vigtigt at holde 'hverdagsbevægelsen' ved lige. Må-

ske er der steder i dit lokalområde du aldrig har fået oplevet?

PULSEN SKAL OP

Uanset om du trives bedst med at lave motion derhjemme eller uden dørs, bør du fokusere på at få pulsen op. Sundhedsstyrelsen anbefaler minimum 30 minutters fysisk aktivitet om dagen af moderat intensitet. Derudover anbefales det at vi, minimum to gange om ugen á 10 min. varighed, arbejder med vores kondition. Det vil sige at vi skal blive forpustede. Så udfordr dig selv med 5 ture op og ned

ad trappen eller med rask gang op ad den stejle bakke næste gang du går tur. Ved at blive forpustede træner vi vores hjerte og passer på vores kredsløb.

STRÆK OG BØJ

Jo ældre vi bliver jo mere har vi brug for 'bevægelsestræning', hvor vi stille og roligt arbejder os ud i yderpositioner og får strukket muskler og led. Der er derfor brug for udstrækning og arbejde med smidighed for at vedligeholde kroppens bevægelighed.

PRES MUSKLERNE

Vi skal ikke sidde mange dage i sofaen, før vi mister muskelmasse. Muskler skal udfordres og bruges for at blive bedre og stærkere. Man behøver ikke fancy træningsmaskiner eller håndvægte for at presse musklerne, man kan tværtimod komme langt med at bruge sin egen kropsvægt. Prøv eksempelvis at rejse og sætte dig fra en spisebordsstol 20 gange, uden at bruge armene som hjælp. Eller lav armstrækkere op ad køkkenbordet. Det er kun fantasien der sætter grænser.

Quiz

60 PLUS

1. Hvor stort er Hyrdehøj Plejecenter?
☐ 10.000 m² ☐ 20.000 m² ☐ 30.000 m²
2. Hvad er Elderlearn?
☐ En socialøkonomisk virksomhed
☐ Skole for ældre
☐ Ældrerådet på engelsk
3. Hvor mange podestationer er der i Roskilde Kommune for medarbejderne på plejecentrene?
☐ 5 ☐ 10 ☐ 17

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!

Send svarene inden 27. november 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. 3, 2020:

1. præmie: Vita Sengeløv, Roskilde

2. præmie: Jane Rasmussen, St. Valby

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. _____

Vaccinationer ER VIGTIGE I ÅR

Årets tilbud om gratis influenzavaccination trådte i kraft pr. 1. oktober 2020. Sundhedsstyrelsen anbefaler influenzavaccination til personer over 65 år og personer med kroniske sygdomme, som er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb, hvis de bliver syge med influenza. Endelig anbefales også vaccination af sundheds- og plejepersonale, der har opgaver med pleje, omsorg og behandling af borgere i særlig risiko. For disse grupper er vaccinationen gratis.

På grund af COVID-19, er det i år ekstra vigtigt, at personer, der er omfattet af anbefalingen om influenzavaccination bliver vaccineret. Det skyldes, at mange af disse, er de samme, som er i særlig risiko for et alvorligt sygdomsforløb, hvis de bliver syge med COVID-19. Bliver disse personer syge med begge sygdomme, kan sygdomsforløbet forværres betragteligt.

VACCINATION MOD LUNGBETÆNDELSE

For at beskytte særligt sårbare borgere, er vaccinationen mod lungebetændelse

se forårsaget af pneumokok-bakterien nu også gratis for alle, der er fyldt 65 år, har visse kroniske sygdomme eller er i særlig risiko. Du kan bestille tid til vaccinationen hos din læge.



Er du i tvivl om, du eller dine nærmeste bør blive vaccineret, kan du altid kontakte din læge, som hjælper med at vurdere, om det er relevant.

Læs mere på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: **www.sst.dk/pv**

Efterlysning

LIGGER DU INDE MED GODE HISTORIER OM FRIVILLIGHEDEN I ROSKILDE KOMMUNE, SÅ VIL VI GERNE HØRE FRA DIG.

Redaktionen for 60PLUS har brug for hjælp fra vores mange trofaste læsere. I 2021 vil vi gerne skrive en række artikler om frivillighed i Roskilde Kommune. I artiklerne vil vi lave portrætter af de mange frivillige foreninger, som måske ikke er så kendte i offentligheden, men som ikke desto mindre kan have stor betydning i lokalsamfundet eller bydelen. Det kan være den lokale bowlingklub, litteraturklub, strikkeklub eller noget helt fjerde. Det kan også være et portræt af en eller flere ildsjæle i en lokal forening. Ildsjæle som enten har fået etableret foreningen eller står for den daglige drift til glæde for alle medlemmer. Eller det kan være historien om, hvordan og hvorfor en lokal

forening fik betydning for fællesskabet og sammenholdet i nærområdet. Eller en helt tredje vinkel på det gode frivillige arbejde.

Derfor: Kender du en sådan forening eller nogle lokale ildsjæle så sendt et par linjer til redaktionen for 60PLUS på denne mail: 60plus@roskilde.dk.

Skriv meget gerne dit telefonnummer og eventuelt mail-adresse så vi kan kontakte dig for opklarende spørgsmål.

Vi glæder os til at høre fra jer, og til at viderebringe mange gode historier fra frivilligheden i Roskilde Kommune.

Redaktionen, 60PLUS



Aktiviteter i lokale foreninger

Vi opfordrer til at følge med på foreningernes hjemmesider for oplysninger om ændringer på grund af corona

Viby Petanque Klub

Vi søger nye medlemmer. Vi spiller på banerne ved Vibyhallen onsdag kl. 14 og søndag kl. 10, når vejret tillader det.

Alle kan være med. Kuglerne kan lånes, så kom og prøv om ikke det er noget for dig.

Ældre Sagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 Roskilde. KONTORTID: Mandag - fredag kl. 10-12 Tlf. 46 35 30 90. Mail: aeldresagen.roskilde@mail.dk www.aeldresagen.dk/roskilde

Årsprogram for 2020-21 er nu omdelt i lokalområdet. Vi håber, at programmet i det store hele kan gennemføres i løbet af 2020 - 2021 trods Corona. Desværre har der allerede været nogle aflysninger, men vi håber 2021 programmet kan gennemføres.

Tilmelding og betaling til arrangementer på kontoret eller Online på hjemmesiden.

Læs meget mere om nedenstående arrangementer og øvrige aktiviteter på vores hjemmeside.

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, de-

mensgæst, programudvalg, kontorvagt 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, også om vores øvrige aktiviteter, bl.a. JURIDISK OG ØKONOMISK VEJLEDNING, BISIDDERE, TRYGHEDSOPKALD, AFLASTNING AF PÅRØRENDE TIL DEMENTE, SPISEVENNER, FOREDRAG, DAME- og HERREVÆRELSET.

JULEMØDE

Torsdag den 3. december fra kl. 14.00 - 16.00

Sted: Margrethegården, Dronn. Sofiesvej 68. Pris 100 kr. Tilmelding og betaling fra fredag den 6. november til torsdag den 19. november på kontoret eller online.

KØBENHAVNS RÅDHUS

Mandag 25. januar 2021 kl. 13.00 - 15.00. Vi mødes på Københavns Rådhus ved Hovedindgangen.

Vi afslutter rundvisningen med de legendariske rådhuspandekager. Pris 180 kr. inkluderer rundvisning med guide og rådhuspandekager.

Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra tirsdag den 5. januar til fredag den 15. januar.

KØBENHAVNS HOVEDBANEGÅRD

Torsdag den 4. februar 2021 kl. 10.00 - ca. 14.00.

Vi mødes på Københavns Hovedbanegård ved Inspektørkontoret lige før udgangen til Bernstorffsgade. Pris 280 kr. inkluderer rundvisning m/ guide og frokost med øl/vand. Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra onsdag den 13. januar til fredag den 22. januar 2021. Turen er IKKE egnet for gangbesværede

Aktiv Mandag

Gundsøllehallen
Store Valbyvej 248 A Roskilde
Henvendelse: Judith Elmlund
Tlf. 40 71 06 95
Kasserer: Johannes Hansen
Tlf. 46 78 70 66
Hjemmeside: www.gsgif.dk

Vi er i gang med vintersæsonen og følger retningslinjerne med afstand og afsprætning.

Vi mødes hver mandag kl. 13.30- 15.30. Aktiviteter: **Fælles opvarmingsgymnastik** i tre kvarter. Pause med kaffe og te i cafeteriet. Herefter: **Badminton, boccia, billard og bob.** Vi må desværre undvære floorball i denne coronatid.

Kontingent; 600 kr (2x300 kr)
Nye medlemmer er meget velkomne.

HK-seniorklubben

Hersegade 13,
4000 Roskilde

Tilmelding til arrangementerne: Medlem af HK er påkrævet
HK receptionen telefon 33 64 17 20
Formand Inger Juel Hansen telefon 27 13 85 90
Kasserer Gitte Hjort Nielsen telefon 60 88 69 54
e-mail: gitte_hjort@hotmail.com

Bankospil i Hersegade 13

Tirsdag den 10. november kl. 12. Selvfølgelig som vi plejer. Vi spiller om and, snaps og chokolade. Der serveres kaffe og æbleskiver. Tilmelding senest tirsdag 3. november 2020

Julefrokost og hyggeligt samvær

Hos ZBC i lokale Octavia - Maglegårdsvej 8
Onsdag den 2. december - kl. 12.00
Tilmelding senest onsdag 18. november.

Faglige Seniorer

hermand_pedersen@yahoo.dk

3.11 Frivilligcentret kl 13 -15 **boggruppen mødes.**
6.11 Frivilligcentret 9.30 - 12 Vi drøfter **aktuelle emner** i Roskilde/Lejre.

Fortsættes næste side



17.11 Frivilligcentret 13 -15 Filmen om **Britt Marie var her** - vises.

1.12 Felix Lejres kulturhus kl 13 **Viser med Peter Abrahamsen.**

tilmelding hos agwinding@gmail.com

4.12 Frivilligcentret 9.30 - 12 Kommune-gruppen Roskilde/lejr.

Hvad vil der ske, hvis en deltager på et af jeres møder pludselig får det dårligt? Er I klædt på til det? Kan I førstehjælp? Nu kan vi tilbyde et **førstehjælps-kursus** til klubber og sektioners bestyrelser og frivillige. Kurset tilbydes i samarbejde med First8 og er gratis, da der ydes støtte fra Velux-fonden. Tilmelding til Anne-Grete Winding agwindingwgmail.com. Der er stor interesse for kurset.

Mødestedet i Gundsømagle

Sognevej 4 B
4000 Roskilde
Tlf. 46732398

Formand Vivi Møller tlf. 21219262
E-post: vivi.lis.moeller@mail.dk

Kontakt venligst formanden for info om, hvornår Mødestedet åbnes.

Ågerup og omegns Seniorklub

Klubben har lukket for aktiviteter resten af 2020 på grund af corona.

Hver onsdag **billard**
kl. 9.30 - 13.00

Hver torsdag **Stolegymnastik**
kl. 12.45 - 14.00
efter gymnastik **kaffe**

Håndarbejde onsdage
kl. 10.00 - 14.00
4. nov. og 2. dec.
Cafe' /fællesspisning onsdag 11. nov.
kl. 12.00 - 14.00
Læseklub onsdage kl. 11.00 - 13.00
18. nov. og 16. dec.

Tirsdags Aktiviteter.
Tilmelding nødvendig pga restriktioner for forsamlinger

Tirsdag den 10. nov. kl. 14.00 - 16.30
Banko

Tirsdag den 17. nov. kl. 14.00 - 16.30
Jan Tvernø holder foredrag
"Røverhistorier fra alverdens støvede landeveje."

Tirsdag den 24. nov. Kl. 12.30
Julefrokost Se opslagstavle

Tirsdag den 1. dec. Kl. 14.00 - 16.30
Banko

Tirsdag den 8. dec. Kl. 14.00-16.30
Juleafslutning
Kirkesanger Berit Meland med musiker synger julen ind.

Tilmelding til tirsdagsarrangementer skrives på listen på opslagstavlen eller på mail.
elin.henriksen.dk@gmail.com

Gnisten

AKTIVIETSCENTER NYVEJ 38
4621 GADSTRUP.
FORMAND Jan Rasmussen
Mobil 5330 0576

Følgende tilbud gennemføres i henhold til gældende retningslinjer for corona.
Petanque: hver onsdag fra kl. 13 - 16
Porcelænsmaling: hver torsdag fra kl. 9 - 12
Kortspil: hver torsdag kl. 13.30 - 17
LOF Greve/Roskilde afdeling laver en **patchworkudstilling** fra den 7 til 22 oktober.
I Gnisten er der håndsprit mv., så vi passer på hinanden. Vi må beklage, at folkedans og sang er stillet i bero. Vi håber, at vi snart kommer i gang igen, med alle vores gode tiltag.

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: Onsdage 9.30-14.30
tlf. 4673 1920
www.ældresagen.dk/gundsø

Foreningen har lukket for aktiviteter resten af 2020 på grund af corona.

Aktiviteter og arrangementer er beskrevet med kontaktoplysninger, priser, tilmeldingsfrister m.v. på foreningens hjemmeside og i Katalog for sæson 2020/21

Faste aktiviteter - de fleste en gang om ugen:
Mandage m.fl.: **Bordtennis, Krolf, Træn dig glad**

Tirsdage m.fl.: **Bowling, Cykling uden alder, Minigolf** på Spraglehøjgaard
Onsdage: **Billard, Bridge, Fiskeklub, Flittige hænder, IT-café med hjælp, undervisning og Support, Petanque, Whist.**

Få hjælp til en bedre hverdag:
Besøgsvener: I eget hjem
Frivillige vejledere: Hjemme hos dig.
Bisiddere: Hjælp ved kontakt til det offentlige

Demenscafé: Ca. hver 3. mandag 14-15.30*

Motionsvenner: Træn dig glad i eget hjem

Spisevenner: Torsdage 12-14, Bondestuen. Begrænsede transportmuligheder*

Grundet corona smittefaren kan bl.a. disse aktiviteter ikke gennemføres i fuldt omfang. Læs seneste nyt på vores Hjemmeside eller spørg kontoret.

Arrangementer i Værestedet
Onsdag 11. nov. kl. 14. **Fra kræftsyg til ekstremidræt fortalt af Peter Møller.**
Billetter sælges fra 7. okt.

Onsdag 25. nov. kl. 16
Julebanko. Billetter sælges fra 14. okt.

Onsdag 16. dec. kl. 15.30
Julestue og juleshow med Stine og Martin. Billetter sælges fra 4. nov.

Onsdag 6. jan. kl. 19
Nytårsbobler. Billetter sælges fra 4. nov.

Tirsdag 19. jan. 2021
Bo trygt - møde om indbrudsforebyggelse. Billetter sælges fra 2. dec.

Kør-selv-tur til Roskilde Kloster
Torsdag 28. jan. 2021 kl. 13.30 i klosters gård. Billetter sælges fra 18. nov.

Roskilde Bibliotekerne

Vi rykker indendørs med slumretæppet, en kop te og den gode bog, mens det bliver tidligere mørkt udenfor, og bladene så småt begynder at skifte farve. Efterårets komme betyder samtidig muligheden for at mødes (på afstand) på Roskilde Bibliotekerne. Programmet

for resten af 2020 er nu tilgængeligt, og det er spækket med arrangementer, du kan lene dig på i det kolde efterår.

Resten af året kan du komme til en masse spændende arrangementer på et af bibliotekerne i Roskilde Kommune. Kom og dyk ned i **dansk jazz gennem 100 år** til foredraget d. 25. november med trommeslager og podcast-vært **Kresten Osgood** eller kom til fællessang ved fjorden d. 24. oktober, når Jyllinge Bibliotek inviterer til sang, naturformidling og varm kakao. Musikken er også det, der binder os sammen, når **Kim Larsen** hyldes online d. 28. oktober som en del af **Spil Dansk Ugen**.

Natur og bøger

Naturen fylder stadig på biblioteket henover efteråret. Den 4. november kan du fx møde **biolog Vicky Knudsen**, der bl.a. er kendt fra tv-programmet "1 døgn, 2 hold, 3 dyr". Det bliver en fortælling om fuglene i den danske natur suppleret med tips til, hvor du finder de vingede væsner i litteraturen. **Lars Ostenfeld**, der er fotografen bag "Vilde Vidunderlige Danmark", besøger Jyllinge Bibliotek d. 12. november, hvor han fortæller om sit arbejde med at filme og dokumentere naturen i Danmark og ude i verden.

Anna Elisabeth Jessens debutroman "Om Hundrede år" er inspireret af hendes egen familiehistorie. Det kan du høre mere om på Viby Bibliotek d. 16. november, hvor Anna også fortæller om skiftet fra journalist til forfatter. Litteraturen er også i fokus, når der inviteres til læseklub om **Tine Høegs "Tour de Chambre"**, inden forfatteren besøger Jyllinge Bibliotek d. 18. november. Disse arrangementer er støttet af Statens Kunstfond.

Du kan hente hele programmet på et af bibliotekerne – eller finde det på ros-kildebib.dk/detsker, hvor du også kan hente eller købe billetter.

For at mindske spredningen af covid-19 har Roskilde Bibliotekerne opsat en række forholdsregler, der gør sig gældende ved deres arrangementer. Der er færre billetter tilgængelige, afstandskravene overholdes, og der er håndsprit til rådighed. Roskilde Bibliotekerne gør, hvad de kan for at skabe trygge rammer for de tilstedeværende.