



Generationer på tur

SALMESANG OG FEDTEMADDER LIGGER IKKE LIGE TIL HØJREBENET FOR DE FLESTE BØRN. MEN PÅ ROSKILDE MUSEUM KAN DE - EKSEMPELVIS SAMMEN MED BEDSTEFORÆLDRENE - BLANDT ANDET FÅ EN FORNEMMELSE AF, HVORDAN DET VAR AT GÅ I SKOLE I GAMLE DAGE.

Noget af det skønne ved at have børnebørn er de oplevelser, man har sammen. Det ved Fleming Friis Larsen og hans kone Anne Binzer, for de benytter jævnligt chancen til at invitere børnebørnene ud. Eftersom de har seks børnebørn, er der også rig mulighed for at udforske nogle af Sjællands mange kulturtilbud. Senest var Carl på 9 år og Vigga på 5 år, som til daglig bor på Islands Brygge, med på Roskilde Museum, hvor de både var forbi den gamle skole og månelandingen.

DEN GAMLE SKOLE

Carl og Vigga holder meget af at besøge deres bedsteforældre i Himmelev. Ofte falder vejen forbi Roskilde Museum, når der er specielle udstillinger og aktiviteter for børn. Museets skolestue kan dog altid besøges, og den viser, hvordan det var at gå i skole, da farfar og farmor var børn. Ingen tvivl om, at det satte Carls

egen skolegang i perspektiv:

- Det sjove ved at være afsted er at se deres oplevelse af noget, vi selv kender i forvejen. I den gamle skolestue sidder læreren på et podie, og vi forklarede Carl, at vi også rejste os op, når læreren kom ind. Det kunne han jo slet ikke forstå, forklarer Fleming med et smil.

EN TUR PÅ MÅNEN

Turen på museet bliver klart sjovere, når der er forskellige aktiviteter, børnene kan kaste sig ud i. Vigga på fem gav den gas som detektiv i forbindelse med en skattejagt på museet, mens Carl og farmor Anne gik i Armstrongs fodspor. Det var en både lærerig og sjov tur for både børn og bedsteforældre:

- De synes, det er sjovt, især når der også er fx skattejagter, opfindelser eller

rejser til månen, som var en aktivitet for nylig. Tidligere har der været vikingetema, hvor børnene fik lov til at kæmpe med sværd og klæde sig ud som vikinger, fortæller Fleming.

Tidligere har børnebørn og bedsteforældre også været på Kronborg, Louisiana og en tur på kanalfart, så Fleming, Anne og børnebørnene er erfarne oplevelsesjægere. Dog behøver man ikke nødvendigvis tage langt væk efter de gode oplevelser. Roskilde rummer gode muligheder for en på oplevelsen med børnebørnene, hvad enten du er til museer, natur eller legepladser.

PÅ TUR I ROSKILDE

BØRNEBARNES STED PÅ ROSKILDE MUSEUM

Hele stueetagen af bygningen Liebes gård, Sankt Ols Stræde, er dedikeret til børnene. Børn og voksne kan bl.a. sætte sig bag skolepultene og forestille sig, hvordan det var at gå i skole for 100 år siden – med forhøjet kateder, salmesang og spanskør.

VIKINGESKIBSMUSEET

På Museumsøen kan du besøge båddeværftet. Fra 1. maj - 30. september er der åbent hver dag. Her kan du se vikingernes værktøj og få mere at vide om, hvordan de byggede skibene.

RABALDERPARKEN PÅ MUSICON

En anderledes park, der både rummer skaterpark og fitnessredskaber. Parkområdet, som i virkeligheden er et stort regnvandsanlæg, er blevet en populær oase, hvor mange familier med børn søger hen.

LEGEPLADSEN SØSTJERNEN

Legepladsen Søstjernen (ved Vikingskibsmuseet) har fem legerum. Mellem søstjernens arme er der klatretræ, redegynge, karrusel, balancesten og balanceplader af vikingeskjolde.

SKJOLDUNGERNES LAND

Sjællands første nationalpark har masser af naturoplevelser at byde på. Fx er Boserup Skov et besøg værd på alle årstider.

RAGNAROCK – MUSEET FOR POP, ROCK & UNGDOMSKULTUR

Hvis børnebørnene er blevet teenagere, er byens rockmuseum oplagt. Bedsteforældrene kan præsentere deres ungdom for børnebørnene, som til gengæld kan indføre farfar i nutidens musikscene.

Plejecentret Oasen i Viby

Et værdigt liv for borgere med demens. [Læs mere side 4](#)



Redaktionen af 60 Plus

Erik Strand, Frank Binderup, Hermand Pedersen, Steen Taageby Petersen, Ann Marie Cordua og Dorthé 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 læsere.

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, institution, 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 2019

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

	DEADLINE	UDGIVELSE
NR 4	05.08	10.09
NR 5	30.09	05.11

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

Fra ÆLDRE RÅDET



AF MARIE JØRGENSEN, FORMAND FOR ÆLDRE RÅDET

14. maj var Ældrerådet inviteret til et halvtimes møde med Sundheds- og Omsorgsudvalget, der er pålagt at finde besparelser for 31,5 mio. kr. i budget 2020. Alle håber/regner med, at der kommer en del penge til området, når forhandlingerne mellem staten og Kommunernes Landsforening bliver afholdt efter valget og regeringsdannelsen. Men lige nu forberedes den værste tænkelige situation.

Forvaltningen har arbejdet meget med den bedst mulige udnyttelse af pladserne, når det nye plejecenter på Hyrdhøj tages i brug i starten af 2020. Der kan spares 5,25 mio. kr., fordi behovet for rehabiliteringspladser ikke er så stort som forventet, det giver flere almindelige plejehjemspladser, som er lidt billigere i drift.

Men derudover var det svært at finde besparelser, som "ikke gør ondt"

Der var især 3 besparelsesforslag, som Ældrerådet argumenterede kraftigt for at undgå. Forslag 9 og 10: Midlertidig reduktion i klippekortordningen på plejecentre og i hjemmeplejen, i alt 4 mio. kr.

Og forslag 12: Ændret serviceniveau i hjemmeplejen, 3,15 mio. kr. Det ville betyde, at borgere skal være endnu dårligere end i dag, før de kan få hjælp til rengøring.

Udvalget fulgte vores anbefaling, så forslag 9 – 10 – og 12 udgår.

De 17 kommuner i Region Sjælland sparer mange penge og meget arbejde på indkøb, fordi de nødvendige udbud sker i fællesskab. Her i maj måned gav det meget læsestof, for Ældrerådet skulle udtale sig om udbudsmaterialet til diabetesartikler, genbrugshjælpemidler, brystproteser og parykker. Vi ser på, om borgeren får den bedst mulige betjening, vurderer krav til personalekvalifikationer, og antal prøverum og deres beliggenhed. Vi har f.eks. præciseret, at "en leveringstid på 60 arbejdsdage til individuelt tilpassede parykker er uacceptabelt."

På side 5 omtales "seniorvenlige bofællesskaber". På majmødet havde Ældrerådet besøg af Sine Molter Primdahl og Anna Østerby fra bofællesskabssekretariatet. Det var spændende at høre, at Roskilde Kommune også på det område er meget langt fremme. Der gøres meget for at hjælpe borgergrupper gennem den vanskelige proces det er, at få et nyt seniorbofællesskab dannet. At bo i et seniorbofællesskab, giver megen livskvalitet, så der er sjældent ledige bo-

Ældrerådet

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
Dorthé 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

liger i de eksisterende bofællesskaber. God sommer, jeg håber, vi ses på Sundhedsdagen.



Når Pernille er på hjemmebesøg, har hun som regel en stak brochurer med, som hun kan dele ud af.



Forebyggende hjemmebesøg: "DET HANDLER OM AT SE DET HELE MENNESKE"

NÅR PERNILLE, LENE, AYNUR, VIBEKE ELLER LONE KOMMER PÅ BESØG I DAGLIGSTUERNE RUNDT OMKRING I KOMMUNEN, ER DER PLADS TIL AT TALE OM ALT MELLEM HIMMEL OG JORD. BÅDE DE DYBESTE BEKYMNINGER OG DE MINDSTE HVERDAGSUDFORDRINGER ER VELKOMNE, NÅR SUNDHEDSKONSULENTERNE GUIDER BORGERNE I RETNING AF MERE SUNDHED OG SELVSTÆNDIGHED.

Mange gange i løbet af ugen pakker en gruppe sundhedskonsulenter tasken og tager på hjemmebesøg hos ældre borgere i Roskilde Kommune. Formålet med besøgene er at forebygge sygdom og fremme sundhed, men der er også tid til en helt almindelig snak om alt fra de lokale busruter til familiearrangementer eller fritidsinteresser.

- Normalt fortæller de jo selv om børnebørn, deres netværk, og hvad de går og laver af forskellige ting, og når vi så når dertil, hvor de ikke har mere at fortælle, så orienterer vi dem om mulighederne for f.eks. kørsel eller de kurser, der er i sundhedscentret, fortæller Lene Baadsager, der er en blandt de fem medarbejdere, der tager på hjemmebesøg i kommunen.

Borgere i Roskilde Kommune har mulighed for at få det første hjemmebesøg, når de fylder 75, og når man fylder 80, foregår besøgene én gang årligt. Borgere over 65, der eksempelvis har mistet en ægtefælle, bliver også tilbudt besøgene. Besøget tager udgangspunkt i det, der fylder hos den enkelte, og den ene samtale ligner derfor sjældent den anden.

- Det er det individ, vi sidder overfor, vi tilpasser samtalen efter. Hvis det f.eks. er én, der har en lungesygdom, kan vi informere om lungekoret, men det gør vi jo ikke med én, der har raske lunger. På den måde målretter vi tilbud-

dene efter de udfordringer eller funktionsnedsættelser, der er hos den enkelte, fortæller Pernille Liliendahl Larsen. Hun er også sundhedskonsulent og er i dag hjemme hos Edith på 80, som har besøg for første gang. Edith er tilfreds og fortæller, at hun regner med også at tage imod besøgene fremover:

- Ja, det kan jo godt ske, at jeg kommer i en anden situation en dag, og så er det jo rart med råd og vejledning om, hvad jeg så skal, fortæller Edith, der generelt klarer sig godt i hverdagen, men alligevel lærte noget nyt under samtalen. F.eks. fortalte Pernille hende om de muligheder for kørsel, hun har som pensionist.

PLADS TIL DE LETTE OG DE TUNGE EMNER

Under samtalerne er der ingen fast dagsorden, men det bliver alligevel prioriteret højt at gøre alle opmærksomme på de kurser og tilbud, der er til ældre i Sundhedscentret. Forebyggelse og tidlig opsporing af sygdomme er selvfølgelig også en central del af besøgene, og medarbejderne har ofte en blodtryksmåler med sig, så de hurtigt kan opdage, hvis en borgers sundhed går i den forkerte retning. Heldigvis er det langt fra sædvanligt:

- Vi besøger tit borgere, som klarer sig rigtig godt, og som egentlig gør alt det, vi gerne vil have dem til. Så må vi

jo bare bekræfte dem i, at de gør det rigtige, og at de skal blive ved sådan. Det sker heldigvis ret ofte, fortæller Aynur Deniz, der står for en del af besøgene i det centrale Roskilde.

På hjemmebesøgene er der mulighed for, at man – i fuld fortrolighed – kan snakke om sine bekymringer eller tabubelagte emner. Det kan være grænseoverskridende for mange, og det er derfor en fordel, at samtalerne varer op til en hel time, så der er tid til, at samtalen kan udvikle sig i det tempo, borgeren foretrækker.

- Det handler jo om at se det hele menneske – at komme ned under overfladen på det, borgeren snakker om af høflighed de første minutter og finde ud af, hvad det er, der rører sig. Måske komme med nogle forslag eller anbefalinger, men ellers bare lytte, så borgerne får tillid til os og gerne vil se os igen, fortæller Lone Bennike, der dækker den vestlige del af kommunen.

Det er også et vigtigt aspekt af besøgene, at der er plads til de svære samtaler. For mange kan besøgene nemlig være en god og tryk anledning til at få vendt nogle ting, de sjældent taler om til hverdag.

- Engang imellem sker der det, at en borger betror os historier, som de ikke har talt med andre om i mange år. Det kan være om noget, de har været udsat for eller nogen, de har mistet. Den til-

lid, de viser os, når de åbner op på den måde, gør stort indtryk på os, fortæller Pernille Liliendahl Larsen.

ALLE SKAL MED

Inden et hjemmebesøg, bliver der sendt et brev ud, som regel med en dato og et tidspunkt for besøget. På den måde skal man ikke selv foretage sig noget, med mindre man ønsker at melde afbud. Spørger man Vibeke Reiter, der er koordinator for gruppen, er det en god måde at få alle med på:

- Forskning på området viser, at de mennesker, som er sårbare og skrøbelige, oftere tager imod besøgene, når vi selv opsøger dem. Det er også en god måde at nå især mændene på, frem for hvis vi havde sendt et brev om, at de selv kunne kontakte os, hvis de havde brug for det, fortæller hun.

Ud over hjemmebesøgene bliver kurset Sund Aldring afholdt mellem otte og ti gange om året forskellige steder i kommunen, bl.a. på Sundheds- Omsorgscentre. Her kan alle over 65 år tilmelde sig og blive klogere på, hvad det vil sige at leve et sundt og godt liv, og på hvordan man som ældre kan optimere sit helbred. Der er desuden plads til at stille spørgsmål, og man vil blive informeret om de tilbud og muligheder, der er, på samme måde som på et hjemmebesøg.



PÅ PLEJECENTRET OASEN I VIBY ER SELV DEN MINDSTE DETALJE UDTÆNKET TIL GAVN FOR STEDETS BEBOERE, DER ALLE HAR DEMENS. FORMÅLET ER AT SIKRE DEM ET VÆRDIGT, AKTIVT OG MENINGSFULDT LIV, OG DET AFSPEJLER SIG I ALT LIGE FRA INDRETNINGEN OG AKTIVITETERNE TIL DE ROLIGE OMGIVELSER.

I den lille skønhedssalon bliver der ordnet hår, og der er ikke den farve, man ikke kan finde i udvalget af neglelak. Gangene i det aflange etplanshus er forbundet af små hyggekrege med lænestole i blomstret betræk og møbler, der er som taget ud af en dagligstue fra gamle dage. Atmosfæren på Oasen osrer af hjemlighed, og det er til stor gavn for de faste beboere, der alle har en demenssygdom. Her arbejder medarbejderne ud fra "Marte Meo"-metoden, hvor de har fokus på at anerkende, følge og aflede borgerne:

- Hvis Fru Jensen på 82 står og siger, at hendes mor kommer på besøg, men at hun er ked af det, fordi hun har glemt at lave kaffe, så siger vi ikke "Ah, Fru Jensen, din mor er jo død for mange år siden," for så ville vi jo bringe det menneske i krise hele tiden. I stedet hjælper vi Fru Jensen med at lave kaffe til sin mor, og så kommer hun på andre tanker i mellemtiden, fortæller Vinni Rasmussen, der er Centerleder på Oasen. Hun lægger ikke skjul på, at der er tale om en gruppe borgere med meget store udfordringer. Derfor gør de meget ud af at sikre ro og tage hensyn til den enkeltes behov, men som hun siger, betyder det ikke, at de bare sidder og kigger ud i luften. De frivillige, der kommer på Oasen, er med til at gøre stedet levende, og aktivitetskaldere for denne måned er fyldt ud med alt fra afspændingsgymnastik til højtlesning eller erindringsdans, hvor gamle minder bliver vækket til live gennem musik. Og når de på søndag får fornemt besøg af en amerikanerbilklub, må beboerne selv vælge, hvilken bil de vil have en køretur i. Det plejer at skabe lidt kø, da de røde biler er særdeles populære hos især damerne.

DE PÅRØRENDES TILLID

Beboernes pårørende spiller også en



aktiv rolle i livet på plejecentret. De er med til mange af arrangementerne, heriblandt den faste fredagsbrunch, hvor alle er inviteret til spisning og fællessang fra Oasens hjemmelavede sangbog, og kontakten til dem er generelt en høj prioritet, forklarer Vinni Rasmussen:

- De står jo og ser på det menneske, som har været deres mor, far eller ægtefælle, og som pludselig ændrer sig for øjnene af dem. Mange af beboerne er fysisk habile og ligner sig selv, men er, på grund af demensen, ikke de samme personer. Det kan være utrolig hårdt for de pårørende at skulle forholde sig til, siger hun og uddyber, hvordan der ofte er mange følelser i spil hos både personen med demens og hos de pårørende, når nogen flytter ind på Oasen:

- Pludselig er man som pårørende med til at sende f.eks. sin mor eller far på plejecenter. Og så kan der være mange ting, man skal bære oveni tabet af det menneske, der var engang. Må-

ske bliver man skældt ud eller påduttet nogle hensigter, man ikke har haft.

Hun sammenligner det med følelsen af at aflevere sit barn i en daginstitution, men med den forskel, at her bliver personen ikke hentet igen om eftermiddagen. Derfor forsøger medarbejderne at guide de pårørende bedst muligt, men også give plads til, at folk kan tackle det forskelligt.

- Vi prøver, alt hvad vi kan, at bakke op om de pårørende, og det betyder også, at vi dømmer ingen her. For nogle kan det være så overvældende, at man ikke kan være her så ofte, som man gerne ville, og det tager vi hensyn til. Det er vigtigt for os, at de pårørende er trygge og har tillid til os. Heldigvis sker der oftest det, når en borger flytter ind, og der kommer mere ro på, at vedkommende begynder at fremstå mere frisk, og det giver automatisk de pårørende tryghed og tillid, forklarer Vinni Rasmussen.

SÆRLIGE KOMPETENCER OG MENNESKELIGE EGENSKABER

Medarbejderne på Oasen består af både SOSU-assistenter og -medhjælpere, sygeplejesker og ergoterapeuter, og arbejdet med beboerne kræver nogle særlige kompetencer. Det tætte forhold til borgerne bliver også prioriteret højt, og som Vinni Rasmussen siger, kender medarbejderne nærmest de 24 beboere lige så godt som deres egen familie. Det er helt afgørende for arbejdet:

- Meget af det faglige kan man lære, men det allervigtigste for mig er, at man har hjertet på rette sted. Som medarbejder er man sammen med beboerne hele tiden og stedet her er som ens hjem nummer to. Det forudsætter, at man har empatien og lysten til at arbejde med ældre mennesker med store udfordringer, og det er noget, der skal komme indefra, forklarer hun.

Tips DIN SUNDHED

Døjer du med åndenød, eller bliver du let forpustet?

Her er et godt råd: Træk vejret dybt ind gennem næsen og pust langsomt ud med læberne let samlet.

Bliver du nemt forpustet, hoster eller har pibende vejtrækning – og har det varet i to måneder eller mere? Så få et gratis sundhedstjek i dit lokale sundheds- og omsorgscenter, hvor du kan få målt din lungefunktion. Et sundhedstjek er en samtale til dig, der har brug for råd og vejledning til en sundere livsstil. Du er derfor også velkommen, hvis du har andre problemer end åndenød. Hvis du vil vide mere om de lokale sundhedstilbud i Roskilde kommune, kan du få information på www.roskilde.dk/borger/sundhed-og-omsorg/aaben-sundhedsraadgivning

Hvis du vil vide mere om symptomerne på nedsat lungefunktion så se kampagnen

"PUST LIV I HVERDAGEN"

www.lunge.dk/pustliv

Vær opmærksom på de her 3 symptomer



ROSILDE KOMMUNES DEMENS-STRATEGI 2019-2023.

Det skønnes, at 1300 borgere i Roskilde Kommune lever med en demenssygdom, og antallet vil stige i fremtiden. Derfor har kommunen udviklet en demensstrategi med de fem fokuspunkter:

- Demens og rehabilitering
- Støtte til pårørende
- Demensfaglighed
- Tilgængeligt og inkluderende lokalsamfund
- Demensvenlig indretning

Rift om seniorbofællesskaber



EN NY UNDERSØGELSE PÅVISER, AT GODT 80.000 SENIORER ØNSKER AT FLYTTE I BOFÆLLESSKAB INDEN FOR EN 5 ÅRS PERIODE. SÅ LANGT, SÅ GODT. PROBLEMET ER "BARE", AT DER I DAG KUN FINDES OMKRING 7.000 BOLIGER I DANSKE BOFÆLLESSKABER. DERFOR HAR ROSKILDE KOMMUNE ETABLERET ET BOFÆLLESSKABSSEKRETARIAT, DER SKAL VEJLEDE OG HJÆLPE BORGERNE PÅ VEJ.

At seniorer i stigende omfang har kik på bofællesskaber, bør ikke undre. Det betyder jo, at man har sin egen bolig og dermed sit privatliv og samtidig nyder godt af fællesskabets mange fordele, med fællesområder og hyggelige aktiviteter. Det er simpelthen den perfekte kombination af individualitet, privatliv og fællesskab og til gavn for livskvaliteten: Således oplever ni ud af ti beboere i et seniorbofællesskab, at deres livskvalitet er øget. Deres sociale liv er væsentligt forbedret - de er i tættere og bedre kontakt med deres naboer, også fordi alderen og kemien passer. Ensomheden er holdt for døren!

BOFÆLLESSKABSSEKRETARIATET
Byplanlægger Anna Brandt Østerby arbejder i Roskilde Kommunes bofællesskabssekretariat, og hun forklarer:
- Via velbesøgte kommunalt afhold-

te møder om fremtidens ældreboliger, blev vi inspireret til at genoplive den mere proaktive indsats, som kommunen tidligere har haft om bofællesskaber. Ikke alene fordi det giver rigtig god mening at bo sammen med andre. Det forlænger samtidig den tid, hvor den ældre kan bo i sit eget hjem. Simpelthen fordi han/hun nu har et godt netværk, tæt på. Nogen, der bekymrer sig om én. Dertil kommer at bofællesskaber også typisk bidrager positivt til byen og bymiljøet.

Vi vil derfor gerne understøtte den stadig stigende interesse fra borgernes side. Det er her vigtigt at understrege, at der ikke findes én definition på et bofællesskab. Alene i Roskilde Kommune er der flere forskellige eksempler på, hvordan man kan bo sammen med andre.

LANGSTRAKT PROCES

Anna Brandt Østerby fortsætter:

- I øjeblikket forsøger vi at hjælpe to grupper af seniorer i henholdsvis Viby og Roskilde videre i deres drøm om at etablere et seniorbofællesskab. Det er en krævende og ofte langstrakt proces, der bl.a. omfatter etablering af en forening, med hvad dertil hører af vedtægter og advokatbistand. Så er der selve projektudviklingen, hvor banken og arkitekter skal være med inde over. Derefter udarbejdelse af lokalplan og køb af grund, inden entreprenøren kan komme i gang med selve opførelsen af bofællesskabet. Byggegrunden er særligt kritisk og ofte har de borgere vi møder en ide om, at vi vupti kan udpege en grund og øremærke den til dem. Men reelt tager det ofte en rum tid at finde en ledig grund, der er velegnet til bofællesskab og som opfylder gruppens be-

hov. Og når alt så står indflytningsklart, skal man også lige have styr på driften!

5 ÅRS PROJEKT

Mange af de borgere, som vi rådgiver er fyr og flamme, og de kunne faktisk straks flytte ind i et bofællesskab. Men virkeligheden er desværre den, at der sagtens kan gå flere år fra ide til virkelighed. Derfor opfordrer vi alle til at gå i gang med at virkeliggøre deres fremtidsplaner hurtigst muligt - og jo før, desto bedre, slutter Anna Brandt Østerby.

På www.roskilde.dk/bofællesskaber er et overblik over kommunens mange bofællesskaber og udvidet materiale med information og inspiration til alle dem, der måtte have interesse for det. Du er også velkommen til at kontakte kommunens bofællesskabssekretariat ved at skrive en mail til planogudvikling@roskilde.dk

Altid plads til én til - der vil have vind i håret OG GØRE EN FORSKEL

DANMARK HAR EN LANG OG STOLT TRADITION FOR HVERDAGSCYKLISME, OG ET VELUDBYGGET NET AF CYKELSTIER. FAKTISK HAR DET EUROPÆISKE CYKLISTFORBUND UDNÆVNT OS, SOM DET MEST CYKELVENLIGE LAND I EUROPA. CYKELGLÆDEN KOMMER OGSÅ TIL UDTRYK VIA FORENINGEN CYKLING UDEN ALDER. HER SØRGER OVER 5.000 FRIVILLIGE CYKELPILOTER MED DERTIL HØRENDE RICKSHAWS FOR AT DE ÆLDSTE MEDBORGERE FORTSAT KAN NYDE DEN FRISKE LUFT PÅ EN CYKELTUR.

Også i Roskilde Kommune har Cykling uden alder et glimrende samarbejde med plejecentrene og styrker dermed sammenspillet mellem institutionerne og det øvrige samfund. For den enkelte ældre er cykelturene i rickshaws også en kærtkommen mulighed for at forblive en del af deres lokalsamfund, hverdagen og livet.

PILOTSNAK

Sonia Kirkaldy Nielsen startede som én af de første cykelpiloter i 2013. Og som hun fortæller:

- Min allerførste cykeltur var med en

96-årig mand og en 87-årig kvinde, og vi kørte blot rundt på Østerbro og så på folkelivet og naturen. Undervejs brød mine gode passagerer så pludselig ud i sang af ren livsglæde. Så var jeg helt solgt.

For mig har pilottjansen været lærerig, fordi jeg her stiftede mit første bekendtskab med ældre medborgere og deres livserfaringer. Det har samtidig været berigende og til stor fornøjelse for såvel pilot som passagerer. Samt enhver forbipasserende, der møder en glædesfyldt rickshaw på sin vej.

Det er simpelthen en ren win-win, og

derfor har jeg naturligvis taget mine erfaringer og ideen med til mit job som aktivitetskoordinator på Trekroner Plejecenter. Vi cykler ofte ture i nærområdet med borgerne - fx til RUC eller stationen. Det væsentlige er nemlig ikke, om turen tager et par timer eller et kvarter. Nej, det gælder om at give borgerne en rar oplevelse. Samtidig får cykelpiloten også lidt motion. For selv om rickshaw'ene også har en elektrisk "hjælpe-motor" skal piloten trampe i pedalerne.



Tramp eller ej. Jeg vil på det kraftigste anbefale alle raske og rørlige medborgere, at melde sig som frivillige til foreningen Cykling uden alder, slutter Sonia Kirkaldy Nielsen.

Læs meget mere på hjemmesiden: www.cyklingudenalder.dk

Roskilde-ældre står i kø TIL ÅRETS FESTIVAL

Hvert år bidrager medlemmer af Roskilde Ældre Motion med ca. 180 frivillige ved festivalen, og i år er der usædvanlig stor opbakning til foreningens opgaver, når de mange tusinde festivaldeltagere kommer til byen i dagene 29. juni – 7. juli. I år har de 180 interesserede RÆM-medlemmer meldt sig på rekordtid - og mange har derudover stillet sig i kø og er kommet på venteliste i håb om at komme med som frivillig.

De frivillige fra Roskilde Ældre Motion er servicevagter og vejleder personale fra boderne og spisestederne i, hvordan deres affald sorteres. Der er hvert år ca. 12 steder, hvor festivalens virksomheder kan aflevere affald, og det er disse steder, der er bemandet med RÆMs festivalfrivillige. Affaldsstederne er åbne i dagene inden selve festivalen for at kunne tage imod affald, mens bod og spisesteder bygges op. Og i de travle festival dage er flere af affaldsstederne døgnåbne. Der er således brug for rigtig mange servicevagter.

MERE TRENDY AT VÆRE FRIVILLIG

Hanne Bay Christensen er koordinator for RÆMs indsats på festivalen, og vi har spurgt Hanne, hvorfor interessen for at være frivillig på årets festival er så stor.

- Jeg tror, der er flere forklaringer. En forklaring er, at der er ved at ske en

kulturændring – det er simpelthen blevet mere trendy at være frivillig i en eller anden sammenhæng. Det nyder RÆM godt af. En anden forklaring er, at mange RÆM-medlemmer sidste år havde nogle dejlige dage på festivalen i fantastisk sommervej og derfor er med i år igen. Og samtidig har de fortalt venner og bekendte om oplevelsen, og derfor er ca. en tredjedel af årets deltagere nye frivillige.

For mange af Roskilde Ældre Motions medlemmer er indsatsen som frivillig på festivalen er tradition. Finn Binderkrantz er én af veteranerne.

- Det primære for mig er musikken, og jeg tager gerne aften- og nattevagter og er så næsten uden vagter i musikperioden. Det er især verdensmusikken, jeg går efter. Den møder man ikke live så ofte, og oplevelsen er mange gange overraskende og stor. Men selvfølgelig har det også været fedt at opleve Bruce Springsteen, Poul McCartney, Rolling Stones og Neil Young. I år vil jeg være



Hanne Bay Christensen er koordinator for RÆMs indsats på festivalen.

på plads, når Bob Dylan går på scenen!

Det sociale betyder også meget. Roskilde Ældre Motions fællestelt er et stort aktiv, fordi man også kan bruge det, når man ikke har vagt, og fordi man her møder andre RÆM-aktive. I det hele taget giver stemningen omkring festivalen en masse god energi.

Anne Tang er ny frivillig for RÆM, men en rutineret festivalfrivillig:

- Årets festival er en slags gensyn med festivalen for mig. Jeg var aktiv i Roskildes rockmusikmiljø i 70'erne og i perioden 1980 til omkring 2000 frivillig på festivalen. Så fik jeg børnebørn og valgte at tage mig af dem, mens forældrene nød festivalen; siden da er det kun blevet til søndagsbesøg derude. Jeg glæder mig til et rigtigt gensyn med festivalen og naturligvis også til at yde

en indsats for Roskilde Ældre Motion sammen med de mange andre seniorer.

FESTIVALEN ER EN VIGTIG KULTURBEGIVENHED

I følge Roskilde Ældre Motions formand Ole Rasmussen er der flere grunde til, at foreningen deltager i festivalen: "Det er naturligt for en stor forening som Roskilde Ældre Motion at involvere sig i det lokale kulturliv. Og festivalen er en vigtig kulturbegivenhed i Roskilde. Desuden vil vores medlemmer gerne gøre en indsats for festivalen og for RÆM, som med de ca. 180 servicevagter tjener et pænt beløb til foreningens drift. Endelig tror jeg, det sociale aspekt ved festivalen er vigtigt – vores frivillige nyder samarbejdet og den gode stemning, der er omkring arbejdet i festivaldagene. Det er simpelthen SÅ hyggeligt", siger Ole Rasmussen.

Quiz

60 PLUS

1. Hvad kan bedsteforældre og børnebørn besøge på Roskilde Museum?
☐ Museets skolestue ☐ Skateboardbane ☐ Hoppeborg
2. Hvor er der i øjeblikket seniorer, der prøver at etablere et bofællesskab?
☐ Viby og Roskilde
☐ Svogerslev og Boserup
☐ Gundsømagle og Ågerup
3. Hvor mange frivillige cykelpiloter er der i Danmark?
☐ 250 ☐ 5.000 ☐ 10.000

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!

Send svarene inden 8. juli 2019 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. 2, 2019:

1. præmie: Egon K. Larsen, Roskilde

2. præmie: Søren C. Petersen, Svogerslev

3. præmie: Preben I. Jensen, Roskilde

PRÆMIER:

1. præmie: 1 flaske snaps

2. præmie: 2 flasker rødvin

3. præmie: En æske chokolade

Navn:

Adresse:

Postnr./By

Tlf.

Ny direktør på ældreområdet

Et enigt ansættelsesudvalg i Roskilde Kommune har ansat den nye direktør for Social, Job og Sundhed, herunder hele omsorgsområdet. Valget faldt på Mette Heidemann, som havde første arbejdsdag 3. juni. Mette kommer fra en stilling som direktør for skole, børn og familie i Kalundborg Kommune og har tidligere blandt andet været socialchef i Vejle Kommune og stabs- og administrationschef i Haderslev Kommunes helse- og arbejdsmarkedsforvaltning:

- Jeg glæder mig meget til at starte nyt job i en stor kommune med udvikling af velfærden for borgerne højt på dagsordenen, siger Mette Heidemann og fortsætter:

- Jeg kommer ikke til Roskilde med færdigstrikkede løsninger. Min tilgang er i stedet at bruge tid på at mødes med



medarbejdere og borgerne lokalt, så vi sammen kan finde de gode løsninger.

Mette Heidemann er uddannet cand. scient.pol. fra Aarhus Universitet og har en master i systemisk ledelse. Mette er gift og har fire voksne børn. Familien har sine rødder i Jelling, er bosat i Kalundborg, men får snart adresse i Trekroner.

Aktiviteter i lokale foreninger

Ældresagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 Roskilde.
KONTORTID: Mandag-fredag kl. 10-12
Tlf. 4635 3090.
aeldresagen.roskilde@mail.dk,
www.aeldresagen.dk/roskilde

ARRANGEMENTER: Tilmelding og betaling på kontoret eller Online på hjemmesiden.

Læs meget mere om nedenstående arrangementer på vores hjemmeside.

LOKALE NYHEDSBREVE

"Lokalt Nyhedsbrev" pr. e-mail til de medlemmer, som har tilmeldt sig ordningen.

Tilmelding kan ske på vores hjemmeside: www.aeldresagen.dk/roskilde.

Hjælp til digital kontakt med det offentlige: NemID, e-post, borger.dk. m.m.

Alt dette kan du lære på Ældre Sagens **IT-MINIKURSER**

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

IT-Café: Hver tirsdag fra kl. 13.00 til 16.00 på kontorets åbningstid. Har du et it-problem, så tag din pc med til vores dygtige frivillige i lokalerne på Allehelgensgade 23 A.

Frivillige: Ældre Sagen Roskilde har brug for flere frivillige til arbejdet i lokalafdelingen.

Vil du glæde en ensom eller svag medborger, så ring til kontoret og hør nærmere.

På hjemmesiden, i programmet 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 HERREVÆRELSE.

OLEV MASTEKRANEN OG FREGATTEN PEDER SKRAM, DANMARKS FØRSTE KOLDKRIGSMUSEUM.

15. august kl. 11.00. Fregatten PEDER SKRAM, på Holmen (Nyholm).
Pris 250 kr.

ANDELSLANDSBYEN NYVANG
5. september kører vi med bus fra Roskildehallerne kl. 9.15. Pris 510 kr.

AVERNAKØ – ET LILLE PARADIS I DET SYDFYNSKE ØHAV

17. september. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 6.45. Pris 680 kr.

OPERATUR WIEN

3. juni til 7. juni 2020 med fly.
Pris 7.795 kr. Forhåndstilmelding: Morten Schønberg.

Mail: musikogrejser@paradis.dk med cc til lvk.abr@mail.dk. Tlf.: 5764 5354.

Tilmelding på Ældre Sagens kontor fra **6. august 2019.**

Ældresagen Gundsø

Værestedet Kirkebjergvej 8
4040 Jyllinge
Kontortid: Onsdag 9.30-14.30,
tlf. 4673 1920

aeldresagen4040@mail.tele.dk
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/
gundsoe
Kontoret åbner igen 14. august.

Faste aktiviteter:

Billard: Onsdag 10-14

Bowling: Tirsdag 11.00-12.00

Bridge: Onsdage 10.00-14.30

Cykling uden alder: Tirsdag, onsdag og torsdage

Fiskeklub: Udvalgte onsdage 15.00-17.00.

Flittige hænder: Ca. hver anden onsdag 14.30-16.30

IT-café med undervisning: Onsdag 12.30-14.30

IT-support i eget hjem: Kontakt IT-caféen onsdage 12.30-14.30

Kroff: Mandag 13.00 og torsdag 10.00

Petanque: Onsdag 10-11.30 og 13.00-14.30.

Træn dig glad: Mandag 10.00-11.00

Whist: Onsdag 10.00-14.00

Bisiddere:

Ønsker du hjælp vedr. kontakt til det offentlige? Henvendelse kontoret.

Vore vejledere kan støtte dig.

Kontakt kontoret onsdag 9.30-14.30, eller vores vejleder Kaj Kristensen, tlf. 2042 6482

E-mail: kajkri@yahoo.dk

Demenscafé:

Cirka hver 3.-4. mandag 14.00-15.30 på Biblioteket, Nøk Dybdahl 2536 7616

Motionsvenner - Træn dig glad i eget hjem. Merete Hansen 4041 2673 eller Inger Duedahl 2941 7372

Spisevenner: Torsdag 12.00-14.00 på Bondestuen

Fortsættes næste side

Indkøbsbus ROSKILDE

BUSSEN KØRER TIL RO'S TORV mandag, onsdag og torsdag.

DU KAN BLIVE SAMLET OP i Roskilde by, Svogerslev, Trekroner, Veddelev, Vindinge og Vor Frue.

DU BLIVER AFHENTET mellem kl. 10 og 12 og sat af igen 2 timer efter. Bussen er bemannet med chauffør og hjælper - og der er plads til din rollator. På Ro's Torv står frivillige parat til at hjælpe dem, der måtte have behov. Turen koster kr. 40.-

Vil du med på tur, eller vil

du være frivillig,

så kontakt

formand Ruth

Baden Eke-

lund, tlf. 6111

5803 eller

næstformand

Bente Buhl Rasmussen på tlf.

4032 6183.

Indkøbsbus NORD

INDKØBSBUS ÅGERUP

Hver fredag kører indkøbsbussen i Ågerup og omegn. Der køres til FAKTA, og der er hjælp til indkøb. Efter en kop kaffe bliver du kørt hjem.

RING 26 24 20 92 for en aftale.

INDKØBSBUS:

JYLLINGE/GUNDSØMAGLE

Hver onsdag kører indkøbsbussen to ture i Jyllinge og en tur i Gundsømagle.

Hver gang til Jyllingecentret med mange indkøbsmuligheder. Der er flinke damer i centret som er behjælpelig med indkøbene.

Efter ca. 2 timer med indkøb og socialt samvær, bliver i kørt hjem igen.

RING 24 97 69 90 eller 46 78 90 15 for en aftale.

Vi går Roskilde tyndt i uge 34-36



Glæd dig til den 16. august og 3 uger frem. Der tager vi vandreskoene på og får mulighed for at deltage i op mod 30 arrangementer, som er samlet under titlen "Vandrefestival 2019".

Der bliver byvandring, naturvandring, motion, kultur og meget andet. Følg med på hjemmesiden: vandrefestival.dk eller find et program på fx biblioteket i løbet af sommeren.





Hvis du er gangbesværet eller mangler transportmuligheder, kan du blive hentet og bragt. Pris 130 kr. pr. gang. Kontakt kontoret eller Vivi Skriver 2064 9025

Morgenbord onsdag 21. august kl. 10.00 i Værestedet. Billetter sælges 14. august. Pris 65 kr.

Jazzmusik fra den gyldne swingtid med **Daimi** 11. september kl. 16.30 i Værestedet. Tilmelding frem til 4. september på kontoret og online senest 8. september. Pris 215 kr.

Hør om **Øvre Værebro Mølle, Værebro Drengeshjem** og Værebro 24. september kl. 14.00 i Værestedet. Foredrag med viceborgmester Poul Andersen. Tilmelding starter 14. august. Pris 50 kr.

Bustur til julemarked på det smukke Kragerup Gods 10. november. Afgang 9.00 fra Jyllinge, 9.10 fra Gundsømagle forsamlingshus. Tilmelding starter 4. september. Pris 485 kr.

Mødestedet i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde
Tlf. 4673 2398

Formand Vivi Møller tlf. 2121 9262
E-post: vivi.lis.moeller@mail.dk

Faste aktiviteter:
Mandage kl. 9.00-16.00 **Kaffe / brød, sang, gymnastik, hobbyarbejder, billard, kortspil.**

Bowling: Hver anden tirsdag kl. 9.30-12.00, start 3. september: Det foregår i Roskilde, samkørsel, frokost hver anden gang.
Onsdage kl. 10.00-11.30 Med **vandreholdet** rundt i byen, samvær/motion.
Torsdage kl. 9.00-16.00 **Kaffe / brød, hobbyarbejder, billard, kortspil, krolf, litteraturkreds.**

Sensommertur august eller september
Nærmere info i Mødestedet når der åbnes 5. august

Bankospil - smørrebrød sidste fredag i hver måned
Start 30. aug. kl. 12.00-16.00

Fællesspisning 2. mandag i måneden
Start 12. aug. kl. 12.00-14.00

Tøjparty
Efterårs nyheder 4. september kl. 10.00

Morgenbord - Mødestedet åbner 5. august kl. 10.00

Ferielukning d. 24. juni - 4. aug.
Alle ønskes en god sommer.

Gnisten

Nyvej 38, 4621 Gadstrup
Henvendelse til formand Jan Rasmussen mobil 5330 0576
eller næstformand Villy Olesen mobil 2331 3058

Gnisten holder sommerferie i perioden 11. juni til 5. august. Efter ferien har vi følgende faste aktiviteter:
Petanque Onsdag kl. 13.00 - 16.00
Porcelænsmaling Torsdag kl. 9 - 12

Kortspil - whist Torsdag kl. 13.30 - 17.00

I lige uger:

Fællessang Torsdag kl. 14.00 - 16.00

Folkedans Ledet af Bente Theigaard - alle kan være med til god dans
Fredag fra kl. 13.30 - 16.00

August:

Bankospil onsdag 14. august kl. 13.30
Dørene åbnes kl. 12.30

September:

Bankospil onsdag 11. september kl. 13.30. Dørene åbnes kl. 12.30

Gnisten er for alle efterlønnere og pensionister.
Så mød op til vores aktivitetscenter.
Der er altid plads til en til.

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6, Ågerup
4000 Roskilde
Formand Elin Henriksen tlf. 4678 7409,
mobil 2873 7429

Program i sommer:
Hver onsdag **billard** kl. 9.30 - 13.00

Aktiviteterne i Seniorklubben holder pause. Vi starter igen efter sommerferien 15. aug. hvor kasserer Lis Pedersen vil være tilstede for at modtage kontant betaling for **Løvfaldsturen til Bakken** 17. oktober, pris 320 kr. Beløbet kan også overføres til Seniorklubbens konto reg. nr. 2291 kontonr. 4388 584 772.

Hver torsdag **stolegymnastik** kl. 12.45 - 13.30

Onsdag 28. aug. **Læsegruppen** kl. 11.00
udlevering af bøger hos Ulla.

Det nye program vil blive omdelt cirka sidste uge i juli. Nye medlemmer er meget velkomne.
Henvendelse til formand Elin Henriksen mobil 2973 7429 eller
mail: elin.henriksen.dk@gmail.com

Gundsøpensionistforening i Jyllinge

Kirkebjergvej 8 4040 Jyllinge
Tlf: 4673 3576 - Mail: penhob8@os.dk

Formand: Henry Briting, tlf. 2330 2055.
Medlemskontingent er 300 kr. om året.

Vi har åbent tirsdag fra kl. 13.00-16.00 og fredage fra kl. 11.00-16.00

Pensionistforeningen er sommerlukket i perioden juni-august.

Den første fredag i hver måned afholder vi **bankospil** med mange flotte præmier. Prisen er 12 kr. pr plade.

De øvrige fredage (undtagen helligdage) er der **underholdning** med solister, orkester, foredrag, tøjparty og hyggeligt samvær.

Tirsdag spilles der **billard**.
Der er 3 **petanquebaner** til rådighed.
3 gange om året er der mulighed for at deltage i dejlige busture.
Løvspringstur i foråret og efteråret:
Heldagstur i bus med kulturelle indslag, Pitstop og frokost på en kro eller traktested.

Sommertur: 4-5 dages tur til ud-eller indland med guide. Masser af dejlige oplevelser og hyggeligt samvær.

Pensionistforeningen har en **Hobbyklub:** Formand Henry Briting, tlf. 2330 2055. Kasserer Birgit Sunesen. Hobbyklubben er lukket i perioden juni- august.

Hobbyklubben har åben mandag og torsdag kl. 10.00 til 14.00, og har til huse samme sted som Pensionistforeningen. Klubbens program uddeles sammen med Pensionistforeningens hver måned. I det daglige hygger vi os med en god snak over en kop kaffe og evt. medbragt frokost.

Vi fremstiller post/lykønskingskort. Der sys, strikkes og hækles og fremstilles diverse ting til påske og jul. Effekterne udstilles og kan købes hele året. Der bliver også spillet **kort, terninger og billard**, om eftermiddagen. Torsdag er der et **malerhold** hvor man kan udfolde sig kunstnerisk. Efter sommerferien åbner Hobbyklubben med morgen/brunchbord. I efteråret arrangerer vi en **heldagstur** ud i det blå med frokost og hygge. Man kan også spille **Petanque**. Medlemskontingent er 125,- kr. om året. VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG

60 PLUS redaktionen ønsker alle en dejlig sommer

Tak til alle de klubber og foreninger mv. der flittigt sender materiale til os, så vi kan fortælle om de mange muligheder for fællesskab og aktiviteter. Deadline til 60 PLUS nr. 4 er den 5. august, og vi ser frem til at modtage mange informationer om tilbud i efteråret og vinteren.