



Birgitte Kruuse laver maden i beboercafeen sammen med et hold frivillige.

Kalle Persson er kommet i cafeen i mange år – og nyder den gode mad.

Hvor er Holger henne i dag?

BOLIGOMRÅDET RØNNEBÆRPARKEN HAR SIDEN MIDTEN AF 1990'ERNE HAFT EN POPULÆR BEBOERCAFE, DER DAGLIGT BESPISER CIRKA ET HALVT HUNDREDE SULTNE GÆSTER. MEN CAFEEN ER ANDET OG MEGET MERE END STEDET, HVOR MAN KAN FÅ ET VELTILLAVET OG VARMT MÅLTID MAD FOR KUN 35 KRONER.

For som Jens Johansen - der er boligsocial medarbejder i Boligselskabet Sjælland - forklarer:

- Vores cafe' har også en vigtig social funktion. Det er nemlig et sted, hvor rigtig mange beboere er kommet fast gennem en længere årrække og derfor har knyttet gode venskabsbånd. Cafeen er derfor på mange måder omdrejningspunktet for det sociale liv i vores boligkvarter.

- Vi har ikke som sådan faste stam-borde her i cafeen, men alligevel sætter folk sig jo typisk, nøjagtig der hvor de plejer - og så går snakken ellers lystigt ved bordet og/eller nabobordet. Og vel at mærke uden alkohol til at få munden på gлед. For cafeen er og bliver alkohol-frit område. Og skulle Holger - eller en anden af stamgæsterne - så ikke dukke op en dag, bliver der straks spurgt til

ham eller hende. For folk holder øje med, og passer på hinanden her. Og så hjælper vi også hinanden. Er der fx nogle, der er syge og derfor ude af stand til selv at komme i cafeen - ja, så tilbyder en anden straks, at bringe maden hen til ham. Man kan således altid få dagens ret som take away - og godt dansk smørrebrød, er den anden mulighed.

Denne regnfulde mandag i marts mødte deres udsendte medarbejder veninderne Anni Jensen og Kerry Jensen, begge 69 år - og som Anni først fortalte:

- Jeg spiser her typisk 2-3-4 gange om ugen - og nogle uger faktisk alle 5 hverdage. Det er lidt afhængig af menuen, som vi altid kender en måneds tid i forvejen. Og jeg synes generelt at maden er helt OK - det er god jævn kost. Selv foretrækker jeg hjerter i fløde, som man

jo ellers sjældent får serveret nu om stunder. Men jeg glæder mig også til middagen, når dagens ret for eksempel er forloren hare.

Og Kerry supplerer: - Jeg kommer nu mest af alt for det sociale samvær skyld. Du kunne jo sagtens lave den selvsamme mad, hjemme hos dig selv. Men når man så har stået i stegeosen i en rum tid, er appetitten ligesom forsvundet. Og hvor sjovt er det så egentlig lige, at spise alene? Nej, man mangler hyggen. Den får vi altid her.

73-årige Kalle Persson er også kommet i cafeen gennem mange år - og i lange perioder, hver evig eneste dag. For som han selv siger:

- Jeg er på ingen måde kræsen og nyder samtidig hyggen og den sociale kontakt her. Så jo. Cafeen betyder rigtig meget for mig.

DER ER OGSÅ ANDRE MULIGHEDER FOR AT FÅ ET MÅLTID MAD OG EN SNAK:

Ældre Sagen Roskilde har nemlig startet Cafe Smil i et samarbejde med Boligselskabet Sjælland, Frivilligcenter Roskilde, Roskilde Ældre Motion og Ældre hjælper Ældre. På cafeen kan man hver uge nyde et lækkert og varmt måltid mad.

Det foregår hver onsdag kl. 12 i Solparkens Beboerhus, Lysalleen 181, Roskilde. Og hver torsdag kl. 12 i Ringparkens beboerhus, Søndre Ringvej 51 C, Roskilde.

Brugerundersøgelse

Generelt er der stor tilfredshed med kommunens tilbud om genoptræning.

Læs mere side 3



Redaktionen af 60 Plus

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

60 PLUS

UDGIVELSER 2019

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

	DEADLINE	UDGIVELSE
NR 3	09.05	18.06
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

Vælgermødet, som vi havde arrangeret sammen med Ældre Sagen, gik rigtig godt. Det kom over 100 tilhørere, og alle de politiske partier var repræsenteret. Det fik en flot omtale i Roskilde Avis og Dagbladet. Tiden rakte ikke til, at alle der havde lyst, fik lov til at stille spørgsmål, men vi fik alligevel et godt indtryk af kandidaternes holdninger og vidensniveau.

Den 4. marts holdt Ældrerrådet og Handicaprådet et fællesmøde. Det vigtigste punkt på de møder er altid tilgængelighed. Alle er enige om, at der er vedtaget en god, gennemarbejdet tilgængelighedsplan, men det kniber med at se resultaterne deraf. Derfor udarbejdede vi i fællesskab en skrivelse til Plan- og Teknikudvalget, hvor vi pegede på problemerne ved Kildegården og manglende skiltning ved byggeriet på Hyrdehøj.

Et fast punkt på Ældrerrådets dagsorden er drøftelse af rapporter fra tilsynsbesøg, som kan ses på www.roskilde.dk/tilsyn I 2018 har Styrelsen for Patientsikkerhed været på anmeldte besøg på Plejecentrene Kastanjehaven og Kristiansminde og i Hjemmeplejens distrikt Syd og Margrethekær. De gennemgår 6 temaer med en række

målepunkter, som alle var opfyldt. Alle 3 besøg har fået den bedst mulige vurdering, nemlig: "Ingen problemer af betydning for den fornødne kvalitet."

Hjemmeplejens distrikt Midt og fælles nat måtte have et genbesøg, hvor der var sket tydelige forbedringer, så det endte med "Mindre problemer af betydning for patientsikkerheden".

De uanmeldte tilsynsbesøg, som kommunen skal afholde i alle enheder, udføres af et uvildigt firma, BDO.

Rapporterne er meget grundige, det er spændende læsning, der giver et godt indtryk af hverdagens udfordringer. Det generelle billede er, at servicen på Roskilde kommunes plejecentre er over middel.

Det kniber mere i hjemmeplejen, men det er der taget hånd om, for i budget 2019 afsatte byrådet 2 mio. kr. ekstra til bedre bemanning i hjemmeplejen.

På Ældrerrådsmødet den 5. marts startede drøftelsen af budget 2020 – 2023. Sundheds- og Omsorgsudvalget er pålagt en besparelse på 18,4 mio. kr. i budgettet for 2020. Høringssvaret kan læses på hjemmesiden: www.roskilde.dk/ældrerråd Forhåbentlig sker der positive ting i forhandlingerne mellem staten og kommunerne, så området ikke skal ud-

Ældrerrådet

Ældrerrådet afholder deres møder på Rådhuset. Post, der ikke sendes direkte til Ældrerrådets 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
Dorte 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

sættes for en massakre.

På side 5 her i avisen omtales Ældrerrådets temamøde "Værdighed i Ældreplejen". Det er torsdag den 2. maj kl. 15 i Kantinen på Roskilde Rådhus. Jeg håber, at vi ses.

Stor tilfredshed med GENOPTRÆNING

KORT VENTETID, GOD INSTRUKTION OG EN ORDENTLIG DIALOG. DET ER NOGLE AF DE TING, DER IFØLGE DEN ÅRLIGE BRUGERUNDERSØGELSE, HITTER HOS BORGERE, DER HAR AFSLUTTET ET GENOPTRÆNINGSFORLØB. OG SPØRGER MAN EN AF DE MEDARBEJDERE, DER TIL DAGLIGT ER MED I TRÆNINGSLOKALET, ER DET IKKE TILFÆLDIGT, AT TILFREDSHEDEN ER STOR.

Genoptræning kan udrette små og store mirakler. Med den rette planlægning, opbakning og medinddragelse kan medarbejderne rundt omkring på kommunens genoptræningscentre hjælpe borgerne på vej til at komme sig oven på sygdomme, klare sig bedre i hverdagen eller sågar blive næsten symptomfrie. Sidstnævnte blev realiteten for Jan Birger Pedersen, efter at han for få måneder siden startede i genoptræningsforløbet GLA:D på Æblehavens Sundheds- og Omsorgscenter i Roskilde. For ham begyndte det hele med, at han søgte hjælp for de smerter, hans slidgigt gav ham:

- Til at starte med fik jeg en sprøjte med binyrebarkhormon, men virkningen fortog sig igen. Da jeg så kom tilbage for at få en sprøjte mere, blev jeg sendt til en ortopædkirurg og fik at vide, at jeg måske skulle have nyt knæ. Heldigvis foreslog han mig at komme ud på genoptræningscentret og træne i stedet, og det har jeg været tilfreds med, fortæller han.

To uger efter genoptræningsforløbets afslutning er Jan stort set uden smerter og har kun positive kommentarer til sit forløb, faciliteterne og medarbejderne. Og det er han, ifølge ny brugerundersøgelse af genoptræningen i Roskilde Kommune, langt fra ene om. Faktisk erklærer hele 96 % af de adspurgte sig enten "tilfredse" eller "meget tilfredse" med deres samlede forløb. Et tal, der dog er knap så højt, når de adspurgte skal vurdere deres egen indsats. Der er nemlig kun 37 pct. af borgerne, som er tilfredse med deres egen

træningsindsats. Et resultat, der ifølge Sundhedskonsulent Brian Kobbarnagel, kan være flere årsager til:

- Det kan være af helt lavpraktiske grunde som f.eks. fravær, eller hvis motivationen ikke helt har været til stede. Nogle gange er genoptræningen ikke planlagt. F.eks. hvis du falder på cyklen, kommer til skade og skal opereres. Så kan du som borger få tilbudt genoptræning, som måske passer dårligt ind i din hverdag. Det kommer bag på nogle, hvor stor en indsats, de pludselig skal til at gøre derhjemme, fortæller Brian Kobbarnagel, der til daglig arbejder med bl.a. genoptræning i Sundhedscentret på Rådhuset. Han forklarer, at det er et område, medarbejderne har særligt i fokus. Det skyldes, at borgerens egen indsats i sidste ende har afgørende betydning for vedkommendes udbytte af genoptræningen:

- Borgerens egen indsats undervejs og efter træningsforløbet har en væsentlig betydning. F.eks. i forhold til, at borgeren laver sine hjemmeøvelser og eventuelt anskaffer sig træningsredskaber for at kunne fortsætte træningen derhjemme efter forløbet. Det er vores opgave at få gjort borgeren motiveret og gjort klar til det, for hvis ikke vi får træningen integreret i den virkelighed, borgeren befinder sig i, er der risiko for, at de ikke når derhen, som de gerne skulle, uddyber han.

DEN ALTAFGØRENDE MOTIVATION

For Jan betød smerterne fra slidgigten, at han måtte lægge flere af sine vanlige fysiske aktiviteter på hylden. En begrænsning, han dog har vendt til sin styrke, fordi ønsket om at

kunne dyrke sine gamle hobbyer, har været det, der har motiveret ham undervejs. Af samme grund mener Jan, at drivkraften bag hans flotte indsats er kommet helt naturligt:

- Nu er jeg vant til at være meget aktiv, så det var ikke fremmed for mig.

Jeg dyrker en halv times yoga hver morgen, og det har jeg gjort i mange år. Den træning, vi har foretaget på Æblehaven, har jeg så selv foretaget derhjemme hver dag.

Jeg måtte også lægge min golf på hylden, fordi jeg ikke kunne gå så langt, og nu går jeg 18 huller igen, fortæller Jan, der udover golf og yoga spiller bordtennis flere gange om ugen. Kort før jul kunne han knap gå op ad trappen, men i dag er det kun sjældent, at han mærker til sin slidgigt.

Selv om Jans forløb lyder ganske ligetil, må han erkende, at træningen trods alt var en smule hård til at starte med. Det er en oplevelse, der er helt

normal at have, og det er derfor vigtigt, at medarbejderne planlægger forløbet grundigt sammen med borgeren for at imødegå den modstand, der måtte komme:

- Vi prøver så vidt muligt at tænke langsigtet – gerne allerede i starten af genoptræningsforløbet, men også løbende. En af måderne, vi gør det på, er f.eks. ved løbende at lave hjemmetræning, som tilpasses den enkelte, og inddrage forskellige former for teknologi. Og så handler det selvfølgelig også om at have en motiverende og anerkendende kommunikationsstil, og det synes jeg, vi er rigtig dygtige til her, forklarer Brian Kobbarnagel.



Jan Birger Pedersen



Brian Kobbarnagel

Hjælp med at gøre kommunen demensvenlig

En demenssygdom kan vise sig på mange måder. Det kan fx være, når kvinden foran dig i butikskøen pludselig ikke kan finde sin pung. Eller når manden fra din opgang en dag kommer i tvivl om, hvilken hoveddør han skal låse op. Helt almindelige opgaver bliver nemlig ofte svære at løse for de cirka 1300 borgere, der skønnes at leve med en demenssygdom i Roskilde Kommune.

Med din hjælp kan vi gøre deres hverdag bedre. I samarbejde med Alzheimerforeningen vil vi gøre Roskilde Kommune til en demensvenlig én af slagsen. På et kursus den 28. maj vil vi uddanne Demensveninstruktører til at bryde tabuet og klæ-

de andre på til at håndtere mødet med et stigende antal borgere med demens. Alle lige fra butiksansatte til buschauffører eller frivillige i foreninger kan komme med på kurset.

Som Demensven-instruktør giver du din viden om demens og de udfordringer, en demenssygdom kan medføre, videre til kollegaer eller foreningsmedlemmer.

Kurset er gratis og med forplejning. Det foregår som nævnt den 28. maj kl. 9.30-15.30.

Tilmelding eller nærmere information hos projektleder: Luna Høimark på 30841498 eller Lunah@roskilde.dk

Rejsegilde for HYRDEHØJ PLEJECENTER

Tirsdag den 26. marts var en vigtig milepæl for det store, ambitiøse byggeri, Hyrdehøj Plejecenter, som bliver taget i brug om ca. et års tid. Der blev klappet af håndværkerne, skålet og spist øko-pølser, da der blev holdt rejsegilde på byggepladsen. Både håndværkere, arkitekter, naboer og politikere var mødt op for at fejre, at byggeriet nu er halvvejs. Som det sig hør og bør blev der sagt tak til totalrådgivere Cubo Arkitekter A/S, entreprenør Anker Hansen A/S og alle involverede i byggeriet. Hyrdehøj Plejecenter kommer til at rumme 74 plejeboliger i stueplan, hvoraf de 10 er reserveret til ældre udviklingshæmmede, mens der i de øvre etager bliver 30 boliger til rehabilitering, herunder træningsfaciliteter. Plejecentret åbner i løbet af første kvartal 2020.



Tips DIN SUNDHED

OPSLAGSBOG til ældre og andre interesserede

Der er godt nyt om at blive gammel: Flere bliver ældre, får flere gode år og klarer sig selv højt op i årene. Livsfasen rummer også mange ændringer ikke mindst af kroppen. Måske går tingene lidt langsomt og risikoen for egentlige sygdomme stiger også med alderen.

Det er baggrunden for Ældre Forums bog: "Kend din krop – når den ældes". Den gennemgår aldersforandringer i hele kroppen – fra top til tå. Den kommer også ind på trivsel og mental sundhed. Og så har den personlige beretninger om livet som ældre.

Du finder bogen på Sundhedsstyrelsen hjemmeside: www.sst.dk – skriv: "Kend din krop når den ældes" i søgefeltet.



Valg I DAGLIGSTUEN

INDEN SOMMERFERIEN SKAL DANSKERNE STEMME TO GANGE. DET ENE VALG LIGGER FAST. DER ER NEMLIG VALG TIL EUROPAPARLAMENTET SØNDAG DEN 26. MAJ 2019. DERIMOD ER DET ENDNU IKKE FASTLAGT, HVORNÅR VI SKAL TIL FOLKETINGSVALG. INDTIL STATSMINISTEREN UDSKRIVER VALGET, VED VI KUN, AT DET SKAL HOLDES SENEST DEN 17. JUNI.

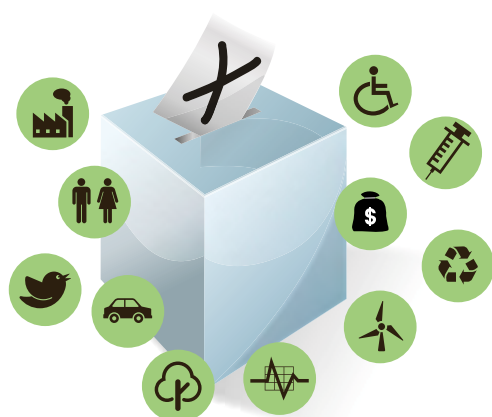
Ved begge valg bliver der selvfølgelig mulighed for at stemme på sædvanlig vis. Det vil sige ved at møde op på valgstederne og sætte sit kryds. Eller ved at brevstemme på fx biblioteket i god inden valgdagen. For de vælgere, som ikke har mulighed for at forlade deres hjem på grund af sygdom er der en tredje mulighed. Den består i, at valgstedet kommer til borgeren i stedet for omvendt.

I lighed med tidligere valg, flytter Roskilde Kommune nemlig hele valgbehandlingen ud til

borgerens eget hjem. Det sker ved at administrative medarbejdere fra kommunen og tilfornordnede fra de politiske partier i hold på to personer, tager ud til de pågældende borgere. Og så stemmer man simpelthen på samme måde, som hvis man var mødt op for at brevstemme på biblioteket eller borgercentret.

De borgere, som bor på et af kommunens plejecentre, får også mulighed for at brevstemme dér. Hvert plejecenter får således en formiddag inden valget besøg af den mobile valg-enhed, og så kan borgerne stemme i vante og trygge omgivelser. På denne måde sikres det, at alle der ønsker at stemme kan komme til det, også selvom man ikke er i stand til at komme ud af sit hjem.

Roskilde Kommune informerer i løbet af april om datoer og tidspunkter for disse valgbehandlinger til EU-valget på kommunens hjemmeside samt på side 2 i Roskilde Avis. Du er også velkommen til at ringe til kommunen på hovednummeret: 46 31 30 00.



TEMAER I FOLKETINGS-VALGKAMPEN

Som bekendt kender vi endnu ikke datoen for valget til Folketinget. Men der tegner sig nogle temaer, som formentlig bliver centrale i valgkampen. Med fare for at tage fejl, vover redaktionen pelsen og giver disse fire bud på valgtemaer:

Sundhedsreform: Hvordan skal vi indrette vores sundhedssektor i kommune, region og stat? Regeringen og Dansk Folkeparti har nu fremlagt deres bud. Men hvad vil oppositionen, og hvad hvis der kommer en ny regering efter valget?

Tidligere på pension: Skal borgere med visse jobs have ret til at gå på pension efter et vist antal år på arbejdsmarkedet? Og hvilke job skal i så fald give denne ret? Socialdemokratiet har spillet ud, men hvad mener regeringen.

Klimadebatten: Hvordan bevarer og forbedrer vi vores natur og miljø? Hvilke midler virker bedst, og hvad er prisen? Spørgsmål der vedrører os alle, og som rækker langt ud i fremtiden.

Velfærden koster penge. Danmark bliver i de kommende år ramt af det, som er blevet kaldt den demografiske udfordring: Altså det forhold, at vi både bliver flere ældre borgere og flere unge/nyfødte. Det koster penge, og hvordan skal finansieringen ske?



Temamøde: VÆRDIGHED I ÆLDREPLEJEN

Jacob Birkler

Temamøde:
Torsdag den 2. maj kl. 15
kantinen på Roskilde Rådhus

Arrangør:
Ældrerådet og
Roskilde Kommune

OPLÆGSHOLDERE:
Filosof og tidligere
formand for Det Ethiske Råd,
Jacob Birkler og
Jessie Kjærsgaard,
sundheds- og omsorgschef
i Roskilde Kommune.
Der bliver mulighed for
at stille spørgsmål.

Gerne tilmelding til
Marianne Lund, senior-
lund@hotmail.com eller
på 61 79 49 13. Alle er
dog velkomne - også
uden tilmelding.

Sæt kryds i kalenderen 2. maj, hvor Ældrerådet og Roskilde Kommune inviterer til temamøde under overskriften "Værdighed i ældreplejen". Du kan blandt andre møde tidligere formand for Det Ethiske Råd, Jacob Birkler, som er filosof og ph.d. i medicinsk etik. Gennem oplægget Ethiske spørgsmål og dilemmaer i ældreplejen, vil begrebet værdighed blive vendt og drejet:

Værdighedsbegrebet fylder meget i snakken om ældreplejen. Ordet kommer jo af "vær dig". Det kan man blive i tvivl om er muligt, hvis fx sygdom tager over. Hvad giver rammerne så mulighed for? Etik handler om at finde blik

for den enkelte, mener Jacob Birkler.

Og han trækker på mange års erfaring med emnet. Han har gennem en årrække arbejdet med etik og brugt filosofi i relation til sundhedsfaglige spørgsmål, ligesom han er forfatter til en række bøger om filosofi og etik i sundhedsvæsenet. Hvis du er af den opfattelse, at etik handler om hvad der rigtigt og forkert, er du ikke helt galt på den:

Etik er også rigtig og forkert, men etik handler dybest set om grænser og om at finde blik for, hvad der har værdi. Vi skal skærpe vores blik for dem, det handler om, mener Jacob Birkler.

DET ER I PRAKSIS, DET BLIVER INTERESSANT

Når man taler om værdighed, er det ofte nøgleord som selvbestemmelse, indflydelse og inddragelse, der bliver nævnt:

Selvbestemmelse kan ingen være uenig i, er godt, men hvor går grænserne? Det bliver jo svært, hvis borgeren råber NEJ, når et tryksår skal behandles. Ethiske dilemmaer handler om grebet i praksis. Det er her, det bliver interessant, mener Jacob Birkler.

På spørgsmålet om, hvor skal borgerne være ekstra vågne de kommende år, når vi snakker værdighed i æl-

dreplejen, er svaret naturligvis ikke enkelt. Er det mon i forhold til teknologi, overvågning eller måske kvalitet? Svaret bliver givet med et spørgsmål: Man skal altid stille sig selv spørgsmålet: Er det her et supplement eller en erstatning. Hvis det er et supplement, er det fint. Men hvis det er en erstatning, fx for menneskelig kontakt, står vi overfor etiske overvejelser. Teknologiens positive muligheder skal udnyttes, samtidig med at værdigheden bevares, slutter Jacob Birkler.

Tilgængelighedsplan 2018

OM FYSISK TILGÆNGELIGHED PÅ UDEAREALER

EU valgmøde

ONSDAG D. 15. MAJ
KL. 12.30-15.00
I FRIVILLIGCENTRET,
JERNBANEGADE 21A,
ROSKILDE

Kandidater til EU-parlamentsvalget Marianne Vind fra Socialdemokratiet (nr. 4 på liste A) og Christian Juhl fra Enhedslisten (nr. 6 på liste N).
Ordstyrer byrådsmedlem Torben Jørgensen.

Efter de to oplæg, vil der være mulighed for spørgsmål fra tilhørerne.
Alle er velkommen til vælgermødet.

Arrangør Faglige Seniorer

Handicaprådet har sammen med Ældrerådet deltaget i en følgegruppe ved udarbejdelse af "Tilgængelighedsplan 2018", som efterfølgende er blevet godkendt af kommunalbestyrelsen.

Hensigten med tilgængelighedsplanen er, at der bliver lige adgang for alle på de offentligt tilgængelige udearealer i hele kommunen.

Nu er det så helt afgørende, at planens principper og indhold implementeres i alle faser af kommunens arbejder med nyanlæg samt med drift- og vedligeholdelsesarbejder.

Det betyder, at kommunen må stille det som et krav overfor alle sine eksterne konsulenter og rådgivere, at de skal overholde tilgængelighedsplanens bestemmelser.

Det samme gælder selve udførelsen af anlægs-, drifts- og vedligeholdelsesarbejder, såvel når de udføres af fremmede entreprenører, af private grundejere eller af kommunens egne medarbejdere på materielgården.

Når materielgårdens medarbejdere

skal udføre deres arbejde efter tilgængelighedsplanens bestemmelser, bør de undervises i brugen af disse anvisninger og principper.

På den måde kan man sikre sig, at arbejdet kan udføres korrekt første gang, og ikke skal omgøres.

Og her er der mange penge at spare.

Når "Tilgængelighedsplan 2018" føres ud i livet, bliver det til gavn for alle borgere både med og uden handicap eller gangbesvær. Det ser vi frem til.

Men det er også klart, at der er behov for en løbende dialog for at få planen til at virke i praksis.

Handicaprådet

Peter Vonsild,
formand for Handicaprådet.



Lidt god musik

GØR ALLE MENNESKER GLADE

MEDMENNESKELIGHED OG MUSIK. DET ER TO AF NØGLEORDENE PÅ PLEJECENTER SCT. JØRGENSEBJERG. OG DET ER IKKE BARE NOGET DE SIGER, FORDI DET LYDER GODT: NEJ. PLEJECENTRET HAR RENT FAKTISK ANSAT EN MUSIKTERAPEUT, DER BRINGER MUSIKKEN IND I HVERDAGEN.

Musikterapeuten hedder Sidsel Villadsen og ud over musikteorien - som hun har erhvervet via en musik kandidatgrad fra Ålborg Universitet - har hun også den praktiske del i orden. Hun kan med andre ord både synge og spille. Og som Sidsel forklarer:

- Helt overordnet bruger vi musikken til at skabe hyggelige oplevelser og en god stemning - og dermed til at forsynde hverdagen. Musikken gør en masse godt for sindet og kan tilmed give livslysten tilbage. Fysiologisk set kan rolig musik endda få pulsen ned og vejtrækningen i ro.

Noget af det mest fantastiske ved musik er, at det hos alle mennesker bringer gode følelser og minder frem. Her på plejecentret har vi både beboere med fysiske handicaps og nogle, der har demens. Sidstnævnte gruppe kan godt være lidt svære at få kontakt med. Altså indtil de hører en gammelkendt sang. Så synger de nemlig tit med, hvad enten der er tale om en gammel dansk sang eller salme. Og de nøjes skam ikke med at synge et enkelt eller to vers. Nej. Mange af vores beboere er jo fra en tid,



hvor salmevers og andet skulle læres udenad. Så de kan synge sangen fra start til slut.

- Musikken er en så fast bestanddel af livet her på Plejecenter Sct. Jørgensbjerg, at mange fra personalet også del-



tager, når jeg sætter mig ved klaveret eller tager guitaren frem. Så synger vi sammen - alle sammen. Det skaber en rigtig god stemning og giver os et herligt fællesskab, fortæller Sidsel Villadsen.

- Jeg forsøger selvfølgelig at spille noget musik, som alle kender og kan glædes over. Og der er ikke kun gamle viser, salmer og sange. Også Kim Larsen og Shu-bi-dua er ved at komme fast med på ønskelisten. Og om få år er det sikkert mest pop og rock, som vores borgere vil lytte til. For vores musikalske præferencer formes jo typisk i teenageårene. Og 68-generationen er jo langt mere til rock end fx klassisk eller jazz.

- Med Einar Alfred Grønlund som frontfigur har vi også vores herlige fredagscafeer, hvor der spilles festlig live-musik i alle gode afskygninger. Så alt i alt er musikken en vigtig ingrediens i livet her på Sct. Jørgensbjerg Plejecenter, slutter Sidsel Villadsen.

Hertil skal blot tilføjes, at Sct. Jørgensbjerg Plejecenter også bestræber sig på at skabe et rart og trygt sted for centrets 49 beboere. Det sker gennem nærvær, imødekommenhed, aktiv lytning, dyb menneskelig indsigt og selvbestemmelse. Det er beboerne selv, der bestemmer, hvornår dagen starter. Så hvis du er vant til at sove længe, kan du også gøre det her.



Quiz

60 PLUS

1. Hvad koster et måltid mad i Rønnebærparkens beboercafe?

- ☐ 25 kr. ☐ 35 kr. ☐ 45 kr.

2. Hvad er en vigtig ingrediens i livet på Plejecenter Sct. Jørgensbjerg??

- ☐ Musik ☐ Gymnastik ☐ Strikning

3. Hvad handler Jacob Birklers foredrag den 2. maj om?

- ☐ Ethiske spørgsmål mv i ældreplejen
☐ Et sundt ældre liv
☐ Mental sundhed

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!

Send svarene inden tirsdag 7. maj 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 nr. 1, 2019:

1. præmie: Preben Ingemann Jensen, Roskilde

2. præmie: Minna Bay Rasmussen, Gadstrup

3. præmie: Janet Appelgreen, Gundsømagle

PRÆMIER:

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

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Aktiviteter i lokale foreninger

Gundsø Ældreklub og hobbyklub skifter navn!

På generalforsamling tirsdag 19. februar 2019 fremlagde bestyrelsen forslag til nyt navn for Gundsø Ældreklub og hobbyklub. Forslaget blev vedtaget af medlemmerne på generalforsamlingen. Ældreklubbens navn ændres til:

Ågerup og Omegns Seniorklub

Begrundelsen er blandt andet, at borgere der er flyttet til området ikke har kendskab om tilhørsforhold til Gundsø Kommune. Navnet ældreklub og hobbyklub oplever nogle medlemmer har en negativ klang.

Der blev fremlagt nye vedtægter for klubben. Blandt ændringer er, at borgere i området kan blive medlemmer, når de er fyldt 60 år. Man behøver ikke at være folkepensionist. Førtidspensionister er velkomne i klubben uanset alder. Nye medlemmer er velkomne i Seniorklubben. Kontakt formand Elin Henriksen og få oplysninger om kontingent og program.

Vi fortsætter med alle aktiviteter som hidtil. Det nye navn vil blive brugt ved opslag på Å-et og ved annoncering i 60 PLUS.

OK-KLUBBEN, ROSKILDE

www.ok-roskilde.dk
Formand Bodil Jacobsen, tlf. 4094 3036
Næstformand Lise Evers 4636 5608/2618 5608

25. april: Bustur med Jens Arndt til Højby Kirke og Odden Kirke.

8. - 10. maj: Sommerhøjskole på Bernadottégården.

HK-seniorklubben i Roskilde

Hersegade 13, 4000 Roskilde

Tilmelding til arrangementerne:

Medlem af HK er påkrævet
HK receptionen, tlf. 3364 1720

Formand Inger Juel Hansen,
tlf. 2713 8590

Kasserer Gitte Hjort Nielsen,
tlf. 6088 6954

Mail: gitte_hjort@hotmail.com

Eftermiddagstur **tirsdag 14. maj** til Svanholm Gods med Rundvisning Afslutning med kaffe og is i cafeen. Start i Ny Østergade kl. 12.30, hjemkomst ca. kl. 16.30.

Tilmelding senest tirsdag den 7. maj

Sommerudflugt **tirsdag d. 18. juni** til Hempel Glasmuseum i Nykøbing Sjælland. Efter museumsbesøget får vi en dejlig frokost på en restaurant i nærheden.

Start i Ny Østergade kl. 9.30, hjemkomst ca. kl. 16.00 - 16.30.

Tilmelding senest tirsdag 11. juni

Gundsø Senioridræt

- få et godt liv længere

Henvendelse: Formand Lars Fredsted, tlf. 5129 5680

Hjemmeside: www.gunsen.dk

Vi er en forening for seniorer, hvis formål er at tilbyde motion med et socialt indhold for at sikre et godt liv længere. Du er velkommen til at få en prøvetime i den aktivitet, der interesserer dig. Vores aktiviteter forgår alle i Jyllingehallerne:

Gymnastik

Onsdage kl. 8.20 - 9.20, Multihal 3

Gymnastik omkr. en stol

Fredage kl. 10.00 - 11.00, Lille hal

Badminton

Torsdage kl. 11.30 - 13.30, Multihal 1

Yoga

Tirsdage kl. 14.30 - 15.45, onsdage kl. 11.15 - 12.30 og fredage kl. 11.15 - 12.30, Lille hal tirsdag og fredag og i selskabslokalet onsdag.

Fitness

Onsdage kl. 9.30 - 12.00

Aktiviteten foregår på egen hånd i GVKs center.

Kroft

Mandage kl. 13.00 - 14.00 og torsdage kl. 10.00 - 11.00

Der spilles på banen ved Planetvej i perioden april - oktober.

Tilmeld dig:

På gunsen.dk/Tilmelding

Ring til vores formand

Mød op før en aktivitet og tilmeld dig

Ældre Sagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 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.

"Lokalt Nyhedsbrev" pr. 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.

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

IT-Café

Hver tirsdag fra kl. 13.00 - 16.00 på kontorets åbningsdage. 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, trykhedsopkald, aflastning af pårørende til demente, spisevenner, foredrag, dame- og herreværelset.

Teglværk og kunst i forening

Torsdag 2. maj kl. 11.00 til 15.00.

Nivågårds Malerisamling, Gammel Strandvej 2, 2990 Nivå. Pris 330 kr.

Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra 23. til 30. april.

Gå i Sorgcaféen

Bearbejdning af sorg over en mistet ægtefælle, et barn eller en ven i en lille, tæt gruppe.

Vi deler oplevelsen af tabet, tanker og erfaringer med hinanden i en lille gruppe koordineret af frivillige fra Ældre Sagen - frivillige, der selv har mistet. Gruppen mødes på aftalte fredage kl. 13.00 - 15.00 i Ældre Sagens kontor, Allehelgensgade 23A, Roskilde. Du er velkommen til at ringe eller sende en mail for at høre nærmere til Ældre Sagen i Roskilde, tlf. 4635 3090, Else Hass, tlf. 4091 1991, elsehass@outlook.com
Roskilde kommune: Sundhedskonsulent Lone Bennike, tlf. 4631 6649, loneb@roskilde.dk

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6, Ågerup, 4000 Roskilde

Henvendelse: Formand Elin Henriksen, tlf. 4678 7409, mobil 2873 7429

Program for Seniorklubben:

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

Onsdag 1. maj håndarbejde kl. 10.00 - 14.00

Onsdag 8. maj læseklub kl. 11.00 - 13.00

Onsdag 15. maj og 29. maj cafe kl. 12.00 - 14.30

Onsdag 12. juni sidste cafe før ferien

Hver torsdag i maj **stolegymnastik** kl. 12.45 - 13.30
sidste gang 6. juni

Tirsdag 21. maj sommerudflugt.
Se opslag i klubben

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.





AKTIV MANDAG

Gundsøllehallen, Store Valbyvej
248 A, 4000 Roskilde

Henvendelse: Kasserer Johannes Hansen tlf. 46 7870 66

Hjemmeside: www.gsgif.dk

Aktiviteter:

Mandage kl. 13.30 - 15.30.

Fælles opvarmningsgymnastik.

Herefter: Badminton, petanque, billard og bob.

Der serveres kaffe og the mellem aktiviteterne.

Vintersæsonen slutter mandag

29. april, med fællesspisning kl. 12.00.

Sommersæsonen starter 6. maj, mandage kl. 10.00 - 12.00

Udendørs spilles petanque.

Kontingent: Vintersæson kr. 450,00 (2 x kr. 225,00)

Kontingent: Sommersæson kr. 150,00 for medlemmer, der ikke deltager i vintersæsonen.

Gnisten

Nyvej 38, 4621 Gadstrup

Henvendelse til formand

Jan Rasmussen, tlf. 5330 0576

Eller næstformand

Villy Olesen, tlf. 2331 3058

Faste aktiviteter:

Petanque Onsdag kl. 13.00 - 16.00.

Porcelænsmaling Torsdag kl. 9.00 - 12.00.

Kortspil - whist

Torsdag kl. 13.30 - 17.00.

Fællessang

Torsdag, lige uger, kl. 14.00 - 16.00.

Folkedans

Fredag, lige uger, kl. 13.30 - 16.00.

April:

Bankospil Onsdag 10. april kl. 13.30.
dørene åbnes kl. 12.30

Maj:

Bankospil Onsdag 8. maj kl. 13.30.
dørene åbnes kl. 12.30

Gnisten holder sommerferie fra den 11. juni og starter op igen 5. august

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

Ældre hjælper ældre

Når ældre virkelig hjælper ældre.

Navnet siger næsten det hele: Ældre hjælper ældre. I den 15 år gamle forening hjælper vi gerne ældre borgere i kommunen med alt fra it-undervisning, besøgstjeneste, gå en tur ven og bisidder-tjeneste, og vore handy mænd udfører diverse mindre opgaver i borgerens eget hjem.

Stolemotion i eget hjem

Har du svært ved at komme ud blandt andre, så kommer vi til dig og tilbyder let stolemotion. Du bestemmer selv, hvor ofte og hvor meget du kan klare. Vore stolemotions venner er uddannede til opgaven, så du kan trygt henvende dig til os.

Vi er allerede godt i gang, men har brug for flere frivillige, der er interesserede i denne spændende nye aktivitet, så er det noget for dig, så kontakt os.

Ældre hjælper ældre, Dennis Skernby, tlf. 6126 9530

Eller på mail:

dennisskernby@gmail.com

Hvis du vil vide mere om vore mange forskellige tilbud, eller gerne vil være frivillig, kan du læse mere på vor hjemmeside, aeldre-roskilde.dk

Ældre Sagen i Gundsø

Værestedet, Kirkebjergvej 8,
4040 Jyllinge

Kontortid:

Onsdage 9.30 - 14.30, tlf. 4673 1920

aeldresagen4040@mail.tele.dk

Formand: Lisbeth Daugaard, 5155 9625
lisbeth@aeldresagenigundsoe.dk

På www.aeldresagengundsø.dk kan du læse om faste medlemsaktiviteter og få mere information om nedenstående arrangementer.

Billard: Onsdage kl. 10.00 - 14.00

Bowling: Tirsdag ml. kl. 11.00 - 12.00.

Tilmelding på kontoret kl. 10.00 - 14.30

Bridge: Onsdage kl. 10.00 - 14.30

Bernt Bladt 6160 7695

Fiskeklub:

Arrangerer fisketure og holder med-

lemsmøde på udvalgte onsdage kl. 15.00 - 17.00. Jan Jansen 4140 8416.

Mail: jan.jansen@mail.dk

Flittige hænder: Ca. hver anden onsdag kl. 14.30 - 17.00 ved Anne Jensen 2484 1420

Krolf: Der spilles mandage kl. 13.00 og torsdage kl. 10.00 - kontakt kontoret.

Petanque: Onsdag kl. 10.00 - 11.30 og kl. 13.00 - 14.30.

Cari-Anne Hansen 4678 8328

PC-undervisning: Kontakt kontoret.

Træn dig glad: Mandag kl. 10.00 - 11.00 ved Mariann Lykke - kontakt kontoret.

Whist: Onsdage kl. 10.00 - 14.00

Vi hjælper hinanden med IT-Tablet

osv.: Onsdag kl. 12.20 - 15.00. Mød op og medbring det, du gerne vil have hjælp til.

Alle, der deltager i ovennævnte aktiviteter, skal være medlem af Ældre Sagens hobbyklub - årskontingent 100 kr.

Bisiddere:

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

Demenscafé:

Ca. hver 3. - 4. mandag kl. 13.00 - 15.00 på Biblioteket, Nøk Dybdahl 2536 7616

Motionsvenner

- **Træn dig glad i eget hjem**

Merete Hansen 4041 2673/

Inger Duedahl 2941 7372

Danmark spiser sammen den 24. april kl. 16.30 i Værestedet. Arrangementet er for alle, der har lyst til at nyde et måltid i selskab med andre. Pris 25 kr. betales på kontoret eller online.

Sæsonens afslutningsfest den 22. maj kl. 18 i Værestedet. Græsk aften med ditto mad, musik og kædedans. Pris 250 kr.. Billetter sælges på kontoret og online.

Ældre Sagen i Ramsø

Formand: Karen Larsen, 46 19 36 01

Karen46larsen@gmail.com

www.aeldresagen.dk/ramsø

Bodil's landkøkken

Onsdage kl. 11.30 - 14.00.

For mere information, menuplan eller tilmelding, ring til Birgit Hansen, 20 13 13 87, mandagen før, efter kl. 9.

Bridge

Onsdage fra kl. 13.00 - 17.00.

Sted: Toftehøjen.

Bridgespillet er for både nybegyndere og øvede.

Ib Lemche, 23 71 87 10.

Pris: 150 kr. halvårligt.

Cafe Solskin

Her samles frivillige med begyndende demens.

Hanne Skads Kristensen, 46 19 40 67.

Det' for mænd, såmænd

Tirsdag i lige uger fra kl. 19.00 - 21.00.

Vi mødes på Toftehøjen og hygger os

Preben Dongsgård, 51 50 59 36.

Fredagsklub for kvinder 50+

Hver 2. fredag i lige uger kl. 14.00 -

16.00. Sted: Viby Bibliotek, mødesal.

Har du lyst til hyggeligt samvær over en kop kaffe eller te?

Anni Reimann, 28 92 21 93.

Nyt! Gå langsomt-hold

Torsdage fra kl. 10.00 fra Toftehøjen.

Karen Larsen, 30 82 96 46.

Motion på maskine

Tirsdag og torsdag kl. 16.00 - 18.30.

Sted: Toftehøjens træningslokaler.

Kræver medlemskab af Ældre Sagen. Inga Nielsen, 46 19 33 75.

Klippekort af 100 kr. (10 x træning).

Slægtsforskning

Kun for medlemmer.

Eigil Carlsen, 78 78 47 07.

Pris: 100 kr. halvårligt.

Søndagscafe på Toftehøjen, cafeteriet

Hver 2. søndag kl. 14.30 - 16.30.

Merete Andersen, 28 84 07 86.

Walk and Talk

Mandage og torsdage præcis kl. 10.00.

Sted: Vibyhallen.

Poul Nissen, 22 78 96 46 eller

Irene Nørr, 46 19 50 83.

Ældremotion

Bevæg dig glad.

Tirsdage kl. 10.00.

Sted: Snoldelev Sognegård,

Snoldelev Bygade 21, Gadstrup.

Maja Fabricius 30 28 72 81.

Onsdage kl. 10.00 - 11.00.

Sted: Fælleshuset, Bodsbjerggårdsvej 2, Viby Sj.

Minna Kristensen, 24 79 14 66.

Pris: 100 kr. halvårligt.