



Blinde og svagtseende STRIKKER PÅ LIVET LØS

HVEM HAR SAGT, AT HÅNDARBEJDE KUN ER FOR FOLK, DER KAN SE?
PÅ SENIORHØJSKOLEN FOR BLINDE OG SVAGTSEENDE BLIVER DER BÅDE STRIKKET
OG VÆVET, OG HER ER INTET FÆRDIGT, FØR DET ER FEJLFRI.

Selv om man har synsproblemer kan man sagtens lave både hjemmesko, grydelapper og karklude. På Seniorhøjskolen for blinde og svagtseende mødes en gruppe brugere nemlig hver onsdag med forskellige håndarbejdsprojekter. To af de gæster, der fast møder op i rummet, der nærmest er forvandlet til en dagligstue, er Aase Fjordside og Ruth Jensen:

"Jeg har lavet meget håndarbejde før i tiden, men måtte stoppe i to-tre år, da jeg blev svagtseende i 2003. Så da jeg fik tilbud om at komme herud, blev jeg simpelthen så glad. Nu laver jeg alt muligt igen", fortæller Ruth Jensen.

Også Aase Fjordside har fået strikkelysten tilbage efter at have lagt håndarbejdet på hylden. Den særlige indretning af lokalerne på Holbækvej gør, at brugerne nemt kan komme rundt. Der-

udover er der også gode rammer for, at brugerne kan udfolde sig på trods af deres synsproblemer:

"Jeg strikkede heller ikke i flere år, men her er det lige meget, hvor mange gange de skal optrevle garnet og samle maskerne op. Det er altid med et stort smil. Det gør, at man føler, at det er et levende sted", fortæller Aase Fjordside.

FOKUS PÅ DET FÆRDIGE PRODUKT

Når brugerne er samlet om onsdagen, sidder Seniorhøjskolens medarbejdere også med om bordet. Koordinator Elin Sabransky er en af dem, der er med på sidelinjen. Hun hjælper til, når brugerne tager maskerne, eller når der skal vælges de farver, der matcher bedst. For selv om det i sig selv er sjovt at strikke, hækle og væve, er det også vigtigt med det færdige produkt:

"Vi hjælper dem til at få et flot produkt ud af det, de laver. De må indimellem bide i det sure æble og så trevle en masse op. Det kan godt være trist lige i øjeblikket. Men når først de får et færdigt produkt med hjem, der er så flot, at de får ros fra andre, så tænker de ikke over, hvor længe de har været om det. Motivationen kommer jo af, at man kan gå ud af døren med et flot produkt", fortæller hun.

Det er stort set samme gruppe, der møder op hver uge. De kender efterhånden hinanden godt, og det kan man høre omkring bordet. Her er både plads til kærlige drillerier og snak om, hvad der skete for 15 år siden. Brugere kan, ifølge Elin, nemt motivere og inspirere hinanden til at kaste sig ud i nye projekter. Men også medarbejderne på Seniorhøjskolen kan overbevise brugerne

Skolens Venner



Du kan gøre stor nytte som skoleven, hvor du er med i klasseværelset og støtter eleverne i nogle timer om ugen.

Læs mere side 5

om, at man sagtens kan nå langt med sit håndarbejde, selv om man hverken kan se maskerne eller farven på garnet:

"Det er vigtigt, at de yder så meget selv som overhovedet muligt. Nu har jeg kendt Ruth og Aase gennem længere tid, så jeg ved godt, hvad de kan. Men når folk starter med at komme her, skal de lige over den hurdle med at sige: 'Jeg kan ikke se, så jeg kan ikke noget'."

Fortsættes side 4

Fra ÆLDRE RÅDET

AF MARIE JØRGENSEN,
FORMAND FOR ÆLDRE RÅDET



I sidste nummer af 60 PLUS var der en artikel med overskriften "Tænk tank om ensomhed". Den handlede om et spændende samarbejde mellem politikere, forvaltningen og hele frivilligområdet, med det formål at hjælpe ensomme borgere over 75 år i gang med en aktivitet i en af Roskildes mange foreninger.

Nu er fællesskabsambassadørerne klar til arbejdet, de første kontakter er etableret. Alle gode kræfter koncentrerer om at få skabt en succes, så vi endnu engang forbedrer forholdene for Roskildes ældre.

Byggeriet af det nye plejecenter på Hyrdehøj skrider planmæssigt fremad. Der er oprettet en hjemmeside www.hyrdehoej.roskilde.dk, så alle interesse-rede kan holde sig ajour med byggeriet. Der er både baggrundsoplysninger og mange billeder og nyhedsbreve.

Siden beslutningen om, at Asterscenet skal nedlægges i 2020, har der været arbejdet intenst med hele strukturen. På ældrerådets møde den 14. januar gennemgik sundheds- og omsorgschef

Jessie Kjærsgaard forvaltningens forslag om, at Kristiansminde fremover bliver videnscenter for demens, mens Hyrdehøj koncentrerer om rehabilitering. Ældrerådet anbefalede forslaget, men præciserede vigtigheden af hurtig information til alle de berørte parter. Det bliver en turbulent tid, men da der er et helt år til at forberede flytningen, er Ældrerådet overbevist om, at vi kan få en lige så god proces, som der var tale om, da beboerne fra Domsognet og Sct. Peders Stræde flyttede ind på Trekroner i 2013. Udvalgsformand Morten Gjerskov har lovet, at kommunen står for alle flytninger, at personale og beboere fra Asterscenteret flytter samlet, enhed for enhed, og at ingen beboer fra Kristiansminde flyttes mod deres vilje.

Folketinget har besluttet, at ophold på akutpladser skal være gratis, så fra 1. februar er der ikke længere krav om betaling på rehabiliteringspladserne på Trekroner og Kastanjehaven. Men hjemmeboende demente skal stadigvæk betale for nødvendige aflastningsophold på de andre plejecentre. Det har Ældrerådet forsøgt at få ændret, men det lykkedes ikke.

Ældrerådets årsrapport for 2018 er næsten færdig, den bliver også lagt på www.roskilde.dk/aeldreraad, så det bliver muligt at læse, hvordan rådet arbejder, og hvad vi har beskæftiget os med. Den trykkes også i en 8-sidet folder, som kan hentes på bibliotekerne eller i Rådhusets forhal fra starten af marts.

Movia har fjernet køreplaner og anden information fra stoppestederne. Det er meget utilfredsstillende. Ældrerådet har ikke haft mulighed for at udtale sig om den ændring, det har vi protesteret over og bedt Klima- og Miljøudvalget om at tage sagen op på et kommende møde med Movia.

Ældrerådet inviterer til valgmøde på Roskilde Rådhus den 28. februar, og du kan læse om det på side 3. Jeg håber, vi ses.

Redaktion

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

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

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

Redaktionen består af 5 medlemmer fra Ældrerådet.



Ann Marie Cordua



Dorte Friis



Hermand Pedersen



Erik Strand



Frank Binderup

Sekretariatsfunktionen varetages af Steen Taageby Petersen. Tlf. 46 31 77 14. 60PLUS@roskilde.dk www.roskilde.dk/aeldreraad

60 PLUS

UDGIVELSER 2019

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

	DEADLINE	UDGIVELSE
NR 2	11.03	23.04
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

SENIORHÅNDBOGEN 2019 INDEHOLDER GODE RÅD TIL DIT SENIORLIV, REGLER OG SATSER FOR FOLKEPENSION, TILLÆG OG ÆLDRECHECK.

Bogen udleveres gratis under debatmødet omkring fremtidens ældrepolitik på Rådhuset d. 28. februar. Seniorhåndbogen udgives af Faglige Seniorer, der er et fællesskab for over 230.000 danskere. Er du efterlønner eller pensionist og medlem af en LO-fagforening, er du også med i Faglige Seniorer.



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
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

En fremmed er en ven, DU ENDNU IKKE HAR MØDT

LEVER MAN ET LANGT LIV, OPLEVER MANGE, AT NÆR FAMILIE, VENNER OG BEKENDTE GÅR BORT. DET KAN SKABE ENSOMHED OG PÅVIRKE IDENTITETEN I EN SEN ALDER. I SAMTALEGRUPPEN "FORTÆL FOR LIVET" MØDES ÆLDRE OG FORTÆLLER SIG UD AF ENSOMHEDEN OG STIFTER NYE VENNER.

Som ordsproget så fint lyder, så er en fremmed en ven, du endnu ikke har mødt. Sidste år mødtes Knud Erik Poulsen, Anne Linde Laursen, Per Willaume Andersen og Lone Nordkamp som fremmede, men i dag har de et nært venskab, hvor de mødes og vender stort som småt hver 14. dag. De mødtes til Fortæl for Livet – en livshistoriegruppe for ældre. Her blev de inviteret til at erindre, fortælle og lytte til betydningsfulde historier fra hinandens liv.

LIVSFORTÆLLINGER KAN FOREBYGGE ENSOMHED

Når ens forældre, partner, venner, søskende, børn, naboer eller kollegaer går bort, mister mange de mennesker, som har bevidnet deres liv, altså vidnerne til deres livshistorie. Det kan føre til, at ældre mennesker bliver alene med historien om sig selv. Som Per fortæller: "Når man har den alder, jeg har, så har man mistet mange venner. Og man skaber egentlig ikke ret mange nye bekendtskaber i vores alder".

Tabet af vidner til ens liv kan aldrig erstattes direkte, ligesom tryk og følelsen af forbundenhed måske ikke kan opnås i en ny relation. Det betyder dog ikke, at ældre mennesker ikke kan ind-

gå i nye relationer sent i livet og endda etablere venskaber – skriver psykolog Andreas Nicolajsen, i bogen "Fortæl for Livet - Livsvigtige fortællegrupper for ældre".

"Mit udgangspunkt for at deltage i denne type møder var, at min kone og jeg har boet i udlandet i mange år og kom tilbage til Roskilde for et par år siden. Vi opdagede, at det var lidt svært

Det gør vældig meget", fortæller Anne.

NYE VENNER

Flere af deltagerne har store familier samt børnebørn og oldebørn, men Fortæl for Livet giver dem noget andet. For Anne har det haft stor betydning, og som hun selv udtrykker det, så er fællesskabet blevet som en slags ny familie.

I dag er det ikke de tidligere livshisto-



Navne på personerne set fra venstre er: Knud Erik Poulsen, Anne Linde Laursen, Lone Nordkamp og Per Willaume.

at finde en omgangskreds, så derfor meldte jeg mig til Fortæl for Livet", fortæller Knud Erik Poulsen, der også har taget sin kone med ind i fællesskabet.

Som en del af forløbet har alle tavshedspligt. Det skaber et trygt rum, når de skal udfolde sig om deres liv i små og store detaljer. "Det er rart at have nogle samtalepartnere, som man kan tale frit med.

rier, der fylder lige så meget som i starten. Snakken går mere på dagligdagen, og hvad der er sket siden sidst, de så hinanden. Og stille bliver der aldrig, når de fire mødes til frokost og en sludder. "Jeg har endnu ikke oplevet en engel gå igennem stuen, fordi vi ikke kunne finde på noget at sige. Vi kan sagtens underholde hinanden", fortæller Per.

Og da forløbets faste rammer stop-

pede, fortsatte de selv i privat regi. "Vi nåede til den sidste dag i kurset, og så kiggede vi på hinanden og spurgte 'hva så? Og så inviterede Per på kaffe, og sådan tror jeg egentlig, at det startede'", fortæller Anne.

Nu er det en aftale, at de alle mødes hver 14. dag – ikke mindst til de gode frokoster, som de samles om.

Fremtidens Ældrepolitik

OPTAKTSMØDE TIL FOLKETINGSVALG.

TEMAET ER FREMTIDENS ÆLDREPOLITIK OG FINDER STED PÅ ROSKILDE RÅDHUS D. 28. FEBRUAR KL. 16.00 – 18.00 AUDITORIET, RÅDHUSBUEEN 1

Folketingsvalget står for døren. Datoen er ikke udmeldt, men valget skal afholdes inden d. 17. juni 2019. Derfor har Ældrerådet i samarbejde med Ældre Sagen i Roskilde aftalt, at holde et optaktsmøde om Fremtidens Ældrepolitik.

På mødet vil der være fokus på, at borgerne får mulighed for at stille spørgsmål til de enkelte partiers kandidater.

Alle partier er inviteret til at deltage med en lokal kandidat.

Hver kandidat bliver bedt om at besvare følgende tre spørgsmål:

- Vil du sikre, at der ikke kommer brugerbetaling i det nære sundhedsvæsen?
- Hvad vil du gøre for at få tilstrækkeligt kvalificeret personale til ældreplejen?

- Vil du arbejde for en handlingsplan med bindende mål for nedbringelse af overbelægning på hospitalerne for medicinske patienter?

Derefter bliver det borgernes tur til at stille spørgsmål.

Mødets ordstyrer er redaktør Torben Kristensen, Roskilde Avis

Ældrerådet håber på stor tilslutning til mødet.

Reserver derfor allerede nu datoen. Der vil i pausen blive serveret en forfriskning.

Tilmelding er ikke nødvendig. Vil du høre nærmere om mødet, er du velkommen til at kontakte: Per Christensen – Tlf 21477061 Marianne Lund – Tlf 61794913 Fleming Friis Larsen – Tlf 29991614

Har du lyst til at hjælpe ældre med at motionere?

Motionsvenner i Roskilde er for alvor kommet godt i gang. Flere ældre borgere i Roskilde Kommune har fået en motionsven, som kommer ud og laver let motion i borgerens hjem. Borgerne fortæller, at de er glade for at få besøg og lave motion og bevæge sig med andre. Vi har brug for dig, da der i øjeblikket er flere borgere, der venter på at få en motionsven.

Som motionsven får både du og borgeren sved på panden og bevæget sig. Selvom det er motion og bevægelse, der er i centrum, så er der selvfølgelig også tid til en snak. En motionsven kan derfor også være en del af netværket for borgere, der er ensomme i hverdagen.

Går du rundt med en motionsven i maven? Har du lyst til at besøge ældre, der har svært ved at motionere i for-

eningstilbud? Skriv eller ring til Dennis Skernby hos Ældre hjælper Ældre i Roskilde. på tlf. 61 26 95 30 eller mail: denisskernby@gmail.com.

Vi sørger naturligvis for, at du bliver uddannet til at klare opgaven, ligesom du bliver en del af fællesskabet af Motionsvenner hos Ældre hjælper Ældre i Roskilde. Kurset er gratis og afholdes



næste gang den 19/2 kl 9.00 - 15.30 i Tinghuset, Jernbanegade 21 a lokale 7.

Læs mere om Ældre hjælper Ældre Roskilde på www.aeldre-roskilde.dk

Fagligt fyrtårn for demens

ÅBNER I 2020



NÆSTE ÅR KAN DEMENSRAMTE BORGERE, DERES PÅRØRENDE OG KOMMUNALE MEDARBEJDERE SE FREM TIL ÅBNINGEN AF DEMENSCENTER KRISTIANSMINDE I ROSKILDE. MEN DER VENTER ET STORT ARBEJDE, INDEN MÅLET ER NÅET, DA BÅDE BORGERE OG MEDARBEJDERE FLYTTER RUNDT.

I Danmark har op mod 90.000 mennesker en demenssygdom. Det skønnes, at ca. 1.300 borgere i Roskilde Kommune er ramt af demens. Roskilde Kommune har som målsætning at skabe optimale rammer for borgere med demens og deres pårørende. Derfor har Sundheds- og Omsorgsudvalget i Roskilde Kommune besluttet at etablere et videnscenter for demens, Demenscenter Kristiansminde.

"Vi skal styrke indsatsen og vores faglighed på demensområdet, og derfor samler vi demensteam, specialtilbud og en meget høj faglighed på ét sted, nemlig Demenscenter Kristiansminde. Det vil styrke vores tilbud, særligt til mindre grupper, fx yngre mennesker med demens", udtaler Morten Gjerskov, formand for Sundheds- og Omsorgsud-

valget, og fortsætter:

"Jeg ved, det bliver en stor forandring for både borgere, pårørende og medarbejdere. Derfor er det vigtigt for mig at understrege, at vores tanke med ændringerne udelukkende er borgerne, og hvad der er bedst for dem."

ÆLDRERÅDET BAKKER OP

For Ældrerådet i Roskilde Kommune giver det god mening at etablere et demenscenter på Kristiansminde og styrke fagligheden om demens yderligere. Men Ældrerådets formand, Marie Jørgensen, hæfter sig også ved andet:

"Det er godt, kommunen står for flytningen af de borgere, der skal bo et nyt sted, så det går fornuftigt til, og de pårørende ikke skal stå med det. Jeg hæfter mig også ved, at ingen borgere bliver flyttet, hvis de ikke vil, ligesom medarbejdere og borgere som udgangspunkt følges ad", siger Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet i Roskilde Kommune.

BLANDET REAKTION BLANDT PÅRØRENDE

For de pårørende på Plejecentret Astersvej kom det ikke som den store overr-

askelse, da rådet godt vidste, at Asterscentret lukker:

"Jeg tror, det bliver rigtig godt, og jeg er tryk ved processen. Borgerne på Astersvej flytter samlet og sammen med de kompetente medarbejdere, de kender, men det er da klart, det bliver en stor omgang for borgerne", siger Lizzie Pedersen, formand for Bruger-Pårørenderådet på Plejecentret Astersvej.

For de pårørende i Bruger-Pårønderådet på Kristiansminde var overraskelsen større. Flere pårørende har udtrykt bekymring. Nogle borgere er næsten lige flyttet ind og endelig faldet til, mens andre har boet der i årevis og kan få svært ved forandringen:

"Vi ved godt, det bliver en stor omvæltning, så det er godt, vi har god tid til at forberede det. Jeg lover, vi gør os umage og passer på den enkelte i hele forløbet, ligesom jeg kan garantere, at ingen borgere fra Kristiansminde skal flytte mod deres vilje. De flytter kun til Plejecenter Hyrdehøj, hvis de selv vil", forklarer Morten Gjerskov, formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget.

FLYTNINGEN SKER NÆSTE ÅR

I forhold til flytningen bliver det sådan,

KORT OM FLYTNINGEN

Plejecentret Astersvej er utidsvarende og skal lukkes.

Samtidig ønsker kommunen at styrke kommunens viden og indsats om demens. I forbindelse med åbningen af Plejecenter Hyrdehøj, vil der derfor ske en flytning af borgere og medarbejdere.

De svært demente fra Astersvej flytter sammen med deres faste plejepersonale til Kristiansminde.

De ikke-demente borgere på Plejecenter Kristiansminde får tilbudt muligheden for at flytte til Plejecenter Hyrdehøj, som har i alt 64 boliger.

Plejecenter Hyrdehøj skal dels være plejecenter, dels Rehabiliteringscenter, hvor der bl.a. foregår genoptræning.

at medarbejderne som udgangspunkt flytter med "deres" borgere som et hold, afdelingsledere, medarbejdere og borgere sammen.

Etableringen af det nye demenscenter på Kristiansminde Plejecenter, åbningen af Hyrdehøj Plejecenter og flytningen af borgere og medarbejdere vil ske i løbet af 1. kvartal 2020.



Fortsat fra forsiden

Der er vi ret gode til lige at skubbe dem lidt", fortæller Elin.

MERE END HÅNDARBEJDE

Selv om meget af onsdagen går med striketojet i hænderne, fylder andre aktiviteter også en del. Det kan være alt fra bogoplæsning til den årlige udflugt. Fælles for dem er, at de tager udgangspunkt i, hvad brugerne helst vil:

"Hvis vi en dag spørger, om vi ikke skal lave en kryds og tværs, så læser Elin ordene op, mens vi strikker, og så

kan vi bare gætte løs. Og sådan hygger vi altså også", siger Ruth Jensen og fortæller, at hun selv skal være meget syg, før hun bliver hjemme.

Dagen på Seniorhøjskolens afdeling på Holbækvej er nemlig ugens højdepunkt, og da Ruths fødselsdag sidste år faldt på netop den dag, var hun ikke i tvivl om, at det var her på stedet, det skulle fejres. Det er en tradition, at personalet laver enten morgenmad eller lagkage til fødselaren, men også på helt almindelige dage bliver der spredt god stemning. Aase og Ruth oplever nemlig

aldrig sure miner fra medarbejderne, men derimod en livsglæde, der smitter af på brugerne:

"Mange siger, at et dagscenter er et opbevaringssted, men det er det ikke her. Det er faktisk lige det modsatte. Personalet støtter fuldstændig op om, hvad vi ønsker. Og det er det, der gør, at det er et levende sted, lige fra vi kommer om morgenen, til vi går hjem", fortæller Aase Fjordside, der godt kan mærke, at medarbejderne har en særlig viden om, hvordan de skal hjælpe brugerne.

Seniorhøjskolen for blinde og svagtse-

ende holder åbent alle ugens hverdage og tilbyder også andre aktiviteter som f.eks. kurveflet og smykkebinding. Hensigten med aktiviteterne er at motivere brugerne til at udnytte de ressourcer, de har på trods af deres synsproblemer. Medarbejderne er meget bevidste om at gøre brugerne mere selvhjulpne, så dagligdagen bliver nemmere for dem. Det er en bevidst strategi, som man arbejder efter i hele Roskilde Kommune. Her har man nemlig fokus på rehabilitering, hvor det gælder om at genvinde og bibeholde mest muligt af det, borgerne kan selv.

Gør en positiv forskel BLIV SKOLEVEN



At være til nytte for andre mennesker, går forhåbentlig aldrig af mode. Nu kan du gøre dig nyttig som skoleven, hvor du er med i klasseværelset og støtter eleverne i nogle timer om ugen. Foreningen Skolens Venner søger nemlig nye skolevenner:

Den 70-årige tidligere ingeniør Niels Fischer-Nielsen, har været støtteperson i matematik i 7., 8. og 9.-klasserne på Tjørnegårdsskolen i de seneste fire år, og som han uddybende forklarer:

"Som skoleven er man vel allermest et par ekstra hænder og lidt hoved. Jeg ser faktisk mig selv lidt som noget ekstra flødeskum på en lagkage. Måske ikke bydende nødvendigt, men afgjort rart. Jeg er bl.a. med inde over, når eleverne enkeltvis har brug for lidt assistance til matematikken. Så råber de: "Niller kom lige og hjælp mig". Og hvor er det dog fantastisk rart, at der stadig er brug for én. Så der falder bestemt også lidt flødeskum af til mig, billedlig talt".

LÆRERENS ANSVAR

"Det er samtidig værd at understrege, at

SKOLENS VENNER SØGER FRIVILLIGE til at støtte børn i skolen. Som skoleven er du med i klasselokalet to til fire timer om ugen, eller så mange timer, som du har tid og lyst til. I samarbejde med læreren, hjælper du til med at give børnene en god skoledag med nærvær, overskud og opmærksomhed. Til gengæld får du gode oplevelser sammen med glade og nysgerrige børn.



HVAD LAVER EN SKOLEVEN?

Du er skoleven med en klasse og kan blive skoleven i alle fag og klassetrin. Du aftaler med læreren, hvornår du kommer, og hvilke opgaver du løser. Du kan fx hjælpe med

- faglig støtte
- ved praktiske/kreative aktiviteter
- elever med behov for ekstra opmærksomhed
- med at trøste og opmuntre
- med at hjælpe med lektier
- som deltager på ekskursioner og i udeskole-aktiviteter.

ER DU INTERESSERET?

Så kontakt os for information og få en uforpligtende snak om dine

muligheder. Der kræves ikke andre forudsætninger end glæden ved at være sammen med børn.

Kontakt Lise eller Carsten Hogstad, Skolens Venner Roskilde. Ring eller send en sms: 42920592. Mail: lh@skolensvenner.dk .

Besøg gerne vores hjemmeside: www.skolensvenner.dk eller Facebook: Skolens Venner Roskilde.

Som skoleven og medlem af Roskilde lokalafdeling får du endvidere et netværk med 40 skolevenner fordelt på otte skoler i Roskilde. Her møder du andre skolevenner, som du kan dele dine oplevelser og erfaringer med ved forskellige arrangementer.

læreren jo selvsagt stadig har det fulde pædagogiske ansvar. Skolevennen skal reelt "blot" hjælpe til og så ellers bruge sin sunde fornuft. Som ingeniør har jeg en forkærlighed for matematik og beslægtede fag, og nyder virkelig at give min viden og talglæde videre. Men jeg ved, at mange af mine gode "kolleger" blandt skolevennerne foretrækker at være støtteperson på de yngste klassetrin. Men det er jo helt op til den enkelte

skoleven, hvor man vil yde sit bidrag til folkeskolen".

"Det gode ved skoleven-ordningen er jo i øvrigt netop, at der ingen interessekonflikter er. Læreren er glad for at blive aflastet, eleverne er glade for at få hjælp og skolevennen er glad for at være til nytte og igen blive brugt. Jeg vil derfor varmt anbefale andre, atter at gå skolevejen", slutter Niels Fischer-Nielsen.

Resultat af valg til

BRUGER- OG PÅRØRENDERÅD

I november 2018 var der valg til bruger- og pårørenderådene på alle kommunale plejecentre.

Efter valget vil der vil frem til og med 2020 fortsat være bruger- og pårørenderåd på samtlige plejecentre i Roskilde Kommune. Det er dog ikke alle råd, som er fuldtallige med syv medlemmer. De fleste råd har således valgt repræsentanter med fem til seks medlemmer.

Alle råd har repræsentanter fra beboere, pårørende og andre interesserede. De repræsenterer beboerne over for kommunen, så den daglige drift bedst muligt tilgodeser beboernes ønsker og behov. Til hvert råd er tilknyttet en repræsentant fra den daglige ledelse, som dog ikke har stemmeret. Samtidig kan rådene invitere en kontaktperson fra Ældre-rådet til rådets møder.

Læs mere om medlemmerne af bruger- og pårørenderådene på de enkelte plejecentres hjemmesider.



Sikker færdsel i Roskilde Kommune

Det er vigtigt, at alle kan færdes sikkert mellem bolig og kollektiv trafik, biblioteker og andre servicefunktioner. Noget som har stor betydning for den enkelte borgers livskvalitet. Det er især afgørende for ældre og borgere som ikke er så mobile, at det er nemt at færdes i det offentlige rum.

I 2008 vedtog kommunen en Tilgængelighedsplan. Den er fulgt op med en række tiltag såsom bedre cykelstier, mere sikre veje og kryds og en række andre ting. Der var imidlertid behov for at få opdateret tilgængelighedsplanen, og det skete på et møde i udvalget i november.

Handicaprådet og Ældrerådet har bidraget med viden om tilgængeligheden samt forslag til løsninger.

Den vedtagne plan beskriver 21 tilgængelighedsruter. Det er logiske ruter, som gående benytter, når de bruger offentlig transport til at komme hen til et bestemt rejsemål. Og det er ruter, som alle kommunens borgere skal kunne færdes sikkert på. For hver rute belyser planen, hvordan man kommer rundt og hvilke barrierer der kan være. Fx manglende eller dårlig belysning, stejle trapper eller manglende gelænder. I en handlingsplan er der angivet løsninger på disse barrierer. Ældrerådet og Han-

dicaprådet har bl.a. nævnt problemer med for dårlig belægning ved en fodgængerovergang. Herefter har Handlingsplanen anvist konkrete forslag til løsning af problemet.

Det siger sig selv, at det ikke er økonomisk muligt at gennemføre alle de ønskede forbedringer på én gang. Der vil derfor ske en prioritering henover årene. Handicaprådet og Ældrerådet vil blive inddraget i dialogen om dette, sammen med kommunen. 60 PLUS vil i et kommende nummer følge op på arbejdet med bedre tilgængelighed for alle.

FOKUS på livet og forskellighederne

60 PLUS vil fremover sætte fokus på livet og forskellighederne på de ni kommunale og to selvejende plejecentre i Roskilde Kommune. Vi starter med Himmelev Gl. Præstegaard i dette nummer, og følger op med artikler fra de øvrige plejecentre i de kommende numre.

HYGGE. Det er det ord, der ligger forrest på tungen, når talen falder på billard. Der er nemlig ikke mange spil, der kaster så mange kvikke bemærkninger og gode grin af sig som netop billard. Selvfølgelig også fordi, der typisk bliver drukket en enkelt øl eller måske to under en billardmatch. I hvert fald i Skomagerpot, som er det mest almindelige billard spil på gode gamle værtshuse og i krostuer m.m.

På Himmelev Gl. Præstegård er det også hyggen, der er i højsædet. For som daglig aktivitetsleder Rikke Søder forklarer: "Slyngelstuen er ret så velbesøgt og billardbordet benyttes ganske ofte, men vi spiller uden egentlige regler og kun for hyggens skyld. Mange af beboerne her på plejehjemmet har nemlig dårlig balance og dårligt funktionsniveau - og så giver det ingen mening at konkurrere. Så hellere have det sjovt og måske skyde til kuglerne ti gange i

Billard TAGER KEGLER

FRIPLEJEHJEMMET HIMMELEV GL. PRÆSTEGÅRD HAR NETOP FÅET ET FLOT BILLARDBORD OG HAR I SAMME FORBINDELSE INDRETTET EN "SLYNGELSTUE" MED DERTIL HØRENDE BAR.



Gunna og Carl Wilhelm spiller pool.

Quiz

60 PLUS

- Hvilken dag bliver der strikket og vævet på Seniorhøjskolen for blinde og svagtseende?
☐ Mandag ☐ Onsdag ☐ Fredag
- Hvor mange borgere i Roskilde Kommune skønnes at have demens?
☐ Ca. 1.300 ☐ Ca. 1.500 ☐ Ca. 1.700
- Hvor mange skolevenner er der i Roskilde Kommune?
☐ 15 ☐ 25 ☐ 40

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!

Send svarene inden tirsdag 4. marts 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. 5, 2018:

1. præmie:
Bent Munk, Roskilde
2. præmie:
Christian Koue, Roskilde
3. præmie:
Inge Bigum, Roskilde

PRÆMIER:

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

Navn:

Adresse:

Postnr./By

Tlf.

træk. Men under alle omstændigheder kan vi mærke, at spillet spreder hygge".

HYGGELIGE NICHER

Himmelev Gl. Præstegård er er netop nu under en større ombygning, men som gæst fornemmer man alligevel hurtigt, at "hygge" er en del af værdigrundlaget: På gangene - som her på stedet kaldes stræder - er der små nicherum. Et er indrettet med kamin, et andet som et lille bibliotek - hvor man kan låne en bog, eller måske sætte en læst bog i reolen. Udover førnævnte slyngelstue, har plejehjemmet tilmed en såkaldt

erindringsstue - med et møblement og en indretning, der skal lede beboernes tanker mod tidligere tider.

Aktivitetsleder Rikke Søder tager ordet, for en afsluttende bemærkning: "Under renoveringen har vi også savnet vores træningsrum, hvor beboerne blandt meget andet kan balancetræne med bolde. Men nu står rummet atter klart med ribber og motionscykler m.m., så vi glæder os til at genoptage træningen".

Fakta om HIMMELEV GL. PRÆSTEGÅRD

Himmelev Gl. Præstegård blev stiftet af Rotary for nøjagtig et halvt århundrede siden, nemlig i 1969 - og blev senere friplejehjem i. I 2012 overgik ejerskabet til OK Fonden, der er en non-profit omsorgsorganisation og bl.a. driver 15 plejecentre landet over. At være et friplejehjem betyder, at borgere fra hele landet kan bo på plejehjemmet. Det er Roskilde Kommune som ved en visitation afgør, om en borger er berettiget til en plejebolig. Og hvis det er tilfældet kan man frit vælge, om man vil bo i en kommunal plejebolig eller fx på Himmelev Gl. Præstegård.

Der er 48 lejligheder på Himmelev Gl. Præstegård og Roskilde Kommune er som myndighed ansvarlig for, at der udføres mindst ét uanmeldt tilsynsbesøg årligt på plejecentre, sådan som det også er tilfældet på de kommunale plejecentre.

Roskilde Ældre Motion har fokus på vækst og nye samarbejdsrelationer



Roskilde Ældre Motion tilbyder 60 PLUS i Roskilde Kommune forskellige motionstilbud med socialt indhold, dette giver stor medlemstilgang, ved årsskiftet 2.790 aktive i 30 aktiviteter.

Et nyt tilbud er samarbejdet med Roskilde Højskoleforening, der giver RÆM medlemmer mange muligheder for foredrag, både lokalt på Roskilde Festivalhøjskole og regionalt rundt på Sjælland. Dette starter op i foråret 2019.

Et andet nyt initiativ er det udvidede samarbejde med Københavns Universitets afdeling for Sund Aldring, der sætter fokus på ældre mænd 65 PLUS og deres manglende motionsvaner. Der tilbydes mænd i Roskilde deltagelse i et forskningsprojekt i forbindelse med aktiviteterne floorball, styrketræning og bowls.

RÆM er nu også en aktiv partner i Røgfri Roskilde 2030. Mange af os i foreningen vil gøre en indsats for at få folk til at holde op med at ryge.

Samarbejdet med professionshøjskolen ABSALON er udvidet, og på nuværende har ca. 100 personer været med i et eksamensprojekt omkring cirkeltræning, der både gav mange RÆM'ere mere motion, men også samtidig hjalp unge kommende fysioterapeuter med et afsluttende projekt i forbindelses med deres eksamen. Det er hidtil blevet en stor succes.

Mere info på www.raem.dk

Aktiviteter i lokale foreninger

Aktiv Mandag i Gundsølle

Gundsøllehallen, Store Valbyvej
248 A, 4000 Roskilde

Henvendelse:

Formand Ole Villumsen tlf. 4678 7117

Kasserer Johannes Hansen

tlf. 4678 7066

Læs mere på www.gsgif.dk

Vintersæsonen er i gang, men der er stadig plads til nye medlemmer.

Hver mandag kl. 13.30 - 15.30.

Aktiviteter:

Fælles opvarmningsgymnastik.

Herefter: badminton, tæppecurling,

boccia, billard og bob.

Der serveres kaffe og the mellem aktiviteterne.

Kontingent: kr. 450,- (2 x kr. 225,-).

Gundsø Ældreklub og hobbyklub

Gundsøllevej 6, Ågerup, 4000
Roskilde

Formand Elin Henriksen

Tlf. 4678 7409/2873 7429

Program kan hentes i Ældreklubben eller på biblioteket.

Billard alle onsdage.

Stolegymnastik hver torsdag kl. 12.30 til 13.15.

Cafe onsdag 20. februar, 20. marts og 17. april kl. 12. - 14.30.

Håndarbejde onsdag den 6. marts og 3. april kl. 10.00 - 14.00.

Bytur til Hillerød tirsdag den 30. april.

Tirsdags aktiviteter kl. 14.00 - 16.30

26. februar: Seniorshoppens viser for-

årsmoden.

5. marts: Ta' en hat på - vi fejrer fastelavn. Visefortæller Finn Alfred Larsen spiller og synger skæmteviser og håndværkersange.

12. marts: Nyt fra Kommunen - Borgmester Joy Mogensen orienterer.

19. marts: Banko.

26. marts: Forårsfest med god middag og en svingom, kl. 17.00 - 22.30. Se opslagstavlen i Ældreklubben.

2. april: Musikprogram sammensat af bestyrelsen.

9. april: Der vises fotos fra klubbens fester.

24. april: Påskefrokost. Se opslagstavlen i Ældreklubben.

Gnisten i Gadstrup

Aktivitetscenter, Nyvej 38, 4621
Gadstrup

Mange muligheder for at få gode oplevelser.

Formanden kan evt. kontaktes på mobil 5330 0576

Vi har hver uge:

Petanque - onsdag kl. 13.00 til 16.00.

Porcelænsmaling - torsdag kl. 9.00 - 12.00.

Kortspil alm. whist - kl. 13.30 - 17.00.

I lige uger:

Sang torsdag kl. 14.00 - 16.00 - hvor hver fugl synger med sit næb - så alle kan deltage.

Folkedans fredag kl. 13.30 - 16.00

- hvor man rigtigt svinger sig rundt.

Andre arrangementer:

12. marts fra kl. 13.30 - Damernes

Butik - smart tøj hele livet.

20. marts fra kl. 13.30 til ca. 16.00 -

Bankospil med 10 spil/lotteri samt

kaffe og kage, dørene åbnes kl. 12.30.

10. april fra kl. 13.30 - til ca. 16.00 igen bankospil.

Så der er mange muligheder for at komme og få oplevelser hos GNISTEN.

Mødestedet i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde,
4673 2398.

Formand Vivi Møller, tlf.: 2121 9262

vivi.lis.moeller@mail.dk

Åbningstider: Mandag og torsdag fra 9.00 - 16.00.

Kom og deltag i Mødestedets aktiviteter, en forening i fremgang med mange dejlige aktiviteter for aktive seniorer. Aktivitetsstedet, her i byen, du/I kan gå til og møde nye bekendtskaber!

Kom indenfor til hygge og en snak/aktiviteter, og få programmet til forårssæsonen - kan hentes på biblioteket og i Mødestedet. Opslag ses på "Tårnet" ved Dagli' Brugsen!

Faste aktiviteter mandage:

kl. 9.00 - 16.00

Kaffe/brød kl. 9.00 - 10.00

Gymnastik kl. 10.00 - 11.30

Hobbyarbejder kl. 10.00 - 14.00

Billard kl. 10.00 - 12.00

Sang kl. 12.45 - 14.45

Kortspil kl. 13.30 - 16.00

Faste aktiviteter torsdage: kl. 9.00 - 16.00

Kaffe/brød kl. 9.00 - 10.00

Hobbyarbejder kl. 10.00 - 14.00

Billard kl. 10.00 - 12.00

Krolf kl. 10.00 - 12.00

Kortspil kl. 13.30 - 16.00

Ny aktivitet om onsdagen kl.

10.00 - 11.30. **Vandreholdet** går fra Mødestedet, kom og deltag i dejlig motion og samvær.

Følgende foregår i forårsmånederne:

Fællesspisning 1 gang om måneden kl. 12.00 - 14.00. Næste gang den 11. marts, 8. april, 13. maj, 3. juni. Tilmelding 1 uge før.

Litteraturkredsen (2. torsdag i måneden) kl. 14.00 - 16.00. Næste gang d. 14. marts.

Bankospil

Kl. 11.00 - 12.00 - salg af plader.

Kl. 12.00 - 12.45 - smørrebrød.

Kl. 13.00 - 16.00 - bankospil.

Den 22. februar, 29. marts, 26. april, 24. maj.

Bestilling af smørrebrød/betaling mandagen før i Mødestedet.

Bowling i Roskilde hver anden tirsdag kl. 9.30 - 12.00.

Næste gang den 5. marts.

(fælles kørsel fra Mødestedet). Frokost hver anden gang i Mødestedet.

Foredrag den 19. februar kl. 14.00

"Rundt om Agnes Henningsen" med

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 SYD

Vi kører i den gamle Ramsø kommune. Vi har plads til 8 borgere med hjælpemidlet max. én borger i kørestol. Vi kører hver torsdag ca. kl. 10.00 til **TORVET I VIBY** Her er der 2 timer til indkøb og socialt samvær. Vi kører til **RO'S TORV** én gang en tirsdag midt i måneden

MADKLUBBEN kører 2 gange om måneden til fælles spisning et sted i oplandet. (se kalender for oplysning). Vil du tilmelde dig turene eller vide mere, så ring til: 9387 4130 eller send SMS

Mail: i-bus@2bb.dk.

Tilmelding alle hverdage mellem 10.00 - 16.00 og senest dagen før turen skal køres.

Bussen køres af frivillige hjælpere, du kan også få hjælp til dine indkøb, bare giv besked.

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.





Lillian Hjorth-Westh. Et inspirerende foredrag der er værd at lytte til. Der serveres kaffe/kage, kr. 25.

Fastelavnsfest den 3. marts kl. 12.00, hvor der serveres en dejlig buffet!

Katten af tønden den 4. marts kl. 11.00. Efter tøndeslagning er der kaffe og fastelavnsboller.

Generalforsamling den 20. marts kl. 14.00.

Tøj party den 27. marts fra 10.00 - 13.00. Kom og se forårets dejlige nyheder. Fri entre.

OK-KLUBBEN, Roskilde

www.roskilde.ok-klubberne.dk
Formand Bodil Jacobsen, tlf. 4094 3036

Torsdag 14. marts 2019 kl. 14.00: Årsmøde for medlemmer med efterfølgende bankospil.

Onsdag 20. marts 2019 kl. 12.00

HK, Hersegade 13.

HK-generalforsamling.

Efterfølgende bydes der på smørrebrød. Ved smørrebrød kræves tilmelding.

Tilmelding senest onsdag 13. marts

Tirsdag 9. april 2019 - Forårstur

Tid og sted kommer senere.

Medlem af HK er påkrævet.

Tilmelding foretages til HK receptionen tlf. 3364 1720.

Formand

Inger Juel Hansen tlf. 2713 8590 eller

Gitte Hjort Nielsen tlf. 6088 6954

Mail: gitte_hjort@hotmail.com

Torsdag 25. april 2019:

Bustur med Jens Arndt til kirker på Sjælland.

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 medlemsmøde 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

Årsmøde

Onsdag 6. marts kl. 17.30 til spisning og årsmøde kl. 19.00

Sted: Værestedet.

Alle medlemmer af Ældre Sagen har adgang, men kun Gundsø's medlemmer har stemmeret.

Forslag skal være formanden i hænde senest 14 dage før årsmødet.

Billetter til spisning kan købes på kontoret samt online fra den 27. februar.

Pris 35 kr. for spisning, årsmøde gratis.

TV2 Lorry

Torsdag den 4. april.

Busafgang fra Værestedet kl. 16.30. Fra Gundsømagle forsamlingshus kl. 16.45.

Vi besøger Lorry, Allégade, Frederiksberg og ser, hvordan man laver TV. Aftens udsendelse ser vi i kantinen, hvor der serveres sandwich, kage og kaffe.

Pris 270 kr.

Billetter sælges fra den 13. februar på kontoret samt online.

Modeopvisning

Søndag 14. april kl. 14.00 i Værestedet.

Forårets modeshow med lokale butik-

ker: Botique Westi, MenStore og Unik Optik.

Der bydes på kaffe og kage.

Pris 35 kr.

Billetter sælges fra den 13. marts på kontoret samt online.

Danmark spiser sammen

Invitationen gælder alle, der er alene, eller som bare har lyst til at nyde et måltid i selskab med andre.

Pris 25 kr.

Billetter sælges fra 20. marts på kontoret samt online.

Sæsonens afslutningsfest

Årets sæsonafslutning bliver græsk aften med græsk musik, græsk mad samt kædedans. Dansegruppen Zorbas optræder med nogle flotte danse.

Pris 250 kr.

Billetter sælges fra den 10. april på kontoret samt 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.

To kør selv-ture til Argo

25. - 26. februar kl. 14.00.

Sted: Viby/Gadstrup efter aftale.

Guide Helle Hedegård fortæller om

Argo. Herefter rundvisning.

Karen Larsen, 46 19 36 01.

Årsmøde

Fredag 8. marts kl. 17.00-20.00.

Syv Sognegaard, Skolevej 17, Viby Sj.

Årsmøde med spisning, musik og fællessang. Kun for medlemmer.

Karen Larsen, 46 19 36 01.

Pris: 60 kr.

Fra kræftsyg til ekstrem idræt

Mandag 25. marts kl. 14.00-18.00.

Gadstrup Sognehus, Slotsbakken 7.

Peter Møller fortæller i et underholdende foredrag om udfordringerne med at gennemleve en alvorlig sygdom.

Karen Larsen, 46 19 36 01.

Pris: 50 kr. ved indgangen.