

En tidlig starter og en sen senior

Nogle går den lige vej gennem livet, mens andre tager genveje, omveje eller helt andre veje. Kurt Hansen har prøvet mange sving og drejninger, som han ikke ville have været foruden.

Kurt har haft mange spændende jobs og tillidshverv gennem sit snart 80 årige liv. Oprindeligt ville han være lærer men i stedet blev han Udenrigsministeriets første kancellist. Det indebar et jurakursus, som på mange måder lagde grunden for Kurts fremtidige virke.

Umiddelbart efter ansættelsen i ministeriet mødte Kurt Margit. På grund af sin unge alder måtte han søge kongebrev for at kunne gifte sig med Margit. Han havde dog helt reelle hensigter, for de to fejrer snart diamantbryllup sammen.

Aldersmæssigt var Kurt nu nået til at følge kommandovejen som værnepligtig, hvor han endte i Livgarden og bl.a. blev sergent. Med den baggrund var det oplagt at søge en stilling i NATO, hvor Kurt blev placeret lidt uden for Oslo, men også rejste en del i Sverige. Med to mindre børn passede arbejdet i NATO ikke ind i familiemønsteret, så efter to år vendte han tilbage til en stilling i Udenrigsministeriet. Det indebar dog, at han efter et halvt år skulle udsendes til Kuala Lumpur. Da der var kommet småbørn til familien takkede Kurt nej til jobbet, og så måtte han endnu en gang finde sig en ny erhvervsvej.

TEKSTILER OG HOTELLER

Brancheforeningens akkordafdeling var en landsdækkende organisation, og Kurt blev ansat som sekretariatschef inden for tekstilbranchen. Hurtigt landede der flere brancheområder på Kurt skrivebord, og snart "slukkede han også ildebrande" inden for afdelinger med isenkram, barnevogne, legetøj, læder mv.

Efter et årti var det tid til opbrud, og så blev Kurt direktør i Feriehotelkæden Danland, hvor han skulle promovere feriehoteller. Flere og flere hoteller blev lagt ind under kæden, og det endte med,

at han var chef for over 200 ansatte og rejste land og rige rundt. Denne gang havde Kurt tit familien med, for indkvarteringen var jo indbefattet jobbet.

"Alle i familien elskede mit job, og familie og arbejde gik op i en højere enhed. Derfor var det også nogle af de bedste år i mit arbejdsliv. Det var sjovt at gå på arbejde."

Efter 10 år med hoteller fandt Kurt tilbage til København som teknisk chef for hotelkæden Plaza Hotel Group, der dengang var hovedstadens største hotelkæde. Derudover var han i en periode også centerleder for Grøndahls Centret.

I sin fritid spillede Kurt fodbold i Viby Idrætsforening (VIF) og endte hurtigt som formand. Først for fodboldafdelingen og snart også for hele Idrætsforeningen. Han stod i spidsen for, at VIF begyndte at holde jule og fastelavnsfester, bankospil med over 700 deltagere, store halballer med spisning, musik og dans samt at den mobile blodbank kom til Viby. Ophavsmanden bag sloganet "VIF - en sund ide" var også Kurt. Et slogan, der med stolthed stadig bruges i foreningen.

AT KRYDSE SIT SPOR

Efter et job på Borrevejle Kursus- og

Idrætscenter blev Kurt ansat som jobguide i Ramsø Kommune. Samme år fejrede han og VIF et storslået 90 årsjubilæum for foreningen, hvorefter teten som formand for VIF gik videre efter 10 år. Helt færdig er han dog aldrig blevet med VIF, da foreningen har udnævnt ham som Æresmedlem.

Ved kommunesammenlægningen fulgte Kurt med over til Roskilde Kommune, hvor han fortsatte som jobkonsulent til han som 75 årig gik på pension efter 55 år på arbejdsmarkedet.

ET SENT SENIORLIV

I disse år er det hjertets veje, der nu har tid til at fylde mest. Børnene er ikke længere husets omdrejningspunkt, men derimod de to vakse terrier, Karla og Hugo, der nyder livet sammen med familien. Bl.a. i haven, som Kurt uden besvær trimmer dagligt.

Familiens søn bor tæt på barndomshjemmet, mens datteren bor i London. Det er blevet til seks børnebørn og tre oldebørn, der snart skal samles til Margit og Kurts 60 års bryllupsdag. En uforglemmelig diamantdag venter forude for at skabe endnu et kært minde på livets ikke altid snorlige vej.

ak

Høje energipriser
Mulighed for tilskud.
Side 3

**Et rigt dyre- og
planteliv i Værebros Å**
Side 5





Redaktionen af 60 Plus

Anne Klein, Hans Henrik Olsen, Erik Strand, Mariann Mehder, Frank Binderup og Steen Taageby Petersen.

60PLUS

UDGIVELSER 2022

Bladet udkommer i alt 5 gange om året, og her følger de kommende udgivelser i år.

Deadline udgivelse
Nr 5 25.10 30.11

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

60 PLUS SOM LYDAVIS

Roskilde Bibliotek indtaler en lydavis for blinde, svagt-seende og andre handicappede. Er du interesseret, så kontakt Sabina Faigh. Email: sabinaf@roskilde.dk

Kære læsere

Af Marie Jørgensen,
formand for Ældrerådet



Arbejdet med budget 2023 har fyldt mest siden sidst. På mødet i Sundheds- og Omsorgsudvalget den 18. august skulle der findes besparelser, og forvaltningen havde peget på følgende forslag:

1. Afskaffelse af klippekort på plejecentrene. Beboerne kan selv disponere over ½ time om ugen.
2. Afskaffelse af klippekort i hjemmepæjen. De svageste borgere kan selv disponere over 1 time om ugen
3. Reduktion af bad til maksimum én gang om ugen
4. Ændring af rengøringsfrekvens fra hver 2. uge til hver 3. uge.

Ældrerådet argumenterede imod disse uacceptable besparelser i vores høringsvar og i en pressemeddelelse til aviserne. Her nævnte vi også fradraget for "Sund aldring" endnu engang.

Sundheds- og Omsorgsudvalget vedtog ikke forslag nr. 2 og 3, men pegede på udvalgets egen udviklingspulje og en reduktion af frivilligmidler i stedet.

Den 30. august blev der indgået budgetforlig med deltagelse af Socialdemokratiet, Socialistisk Folkeparti, Enhedslisten, Radikale Venstre og Gitte Simoni.

Politikerne havde lyttet til Ældrerådets argumenter. Citat: "Sund aldring" indregnes ikke, der tilføres derfor 4,9 mio. kr. om året. Så må besparelsen på rengøring kunne undgås.

Ældrerådets høringsvar til budget 2023 skal afleveres senest den 28. september.

Høringsmaterialet og de indkomne høringsvar kan man læse på kommunens hjemmeside på www.roskilde.dk/budgethoering2023

Ældrerådet har planlagt tre dage, hvor vi skal besøge kommunens ni plejecentre og de to private, Hjælpe-middelfsnittet, en sygeplejeklinik, Seniorhøjskolen, træningsfaciliteter og hjemmepæjen.

Vi skal ud i virkeligheden for at tale med lederne og brugerne. Det plejer at være tre gode dage, hvor især de nye medlemmer af Ældrerådet bliver godt klædt på til det videre arbejde.

Første dag var i går, og første besøg var på Sct. Jørgensbjerg på Møllehusvej. Dette ældre byggeri er i to etager, og det giver mange udfordringer for personalet og beboerne på 1. sal.

Demenscenter Kristiansminde mangler stadigvæk nogle anlægsudgifter, så det kan blive helt indrettet til demente i alle husene.

Bernadottegården har udfordringer med at få udnyttet det store rum, hvor der tidligere var et varmtvandsbassin.

På Hyrdelhøj, kommunens nyeste plejecenter, kunne vi glæde os over det flotte byggeri med store, fine udenomsarealer.

Plejecentrene er meget forskellige, men fælles for dem alle er, at ledere og personale brænder for at skabe gode forhold for Roskilde Kommunes ældre borgere.

Vi glæder os til de to næste dage på besøg i virkeligheden.



Navn	Telefon	Email-adresse
Marie Jørgensen	3031 2144	marj@privat.dk
Frank Binderup	2244 1030	frank@fbinderup.dk
Anne Klein	3026 5557	annelisbethklein@gmail.com
Erik Thomsen	2785 5731	erik.thomsen1@gmail.com
Hanne Trebbien	2331 8683	hatr@danskmetal.dk
Fleming Friis Larsen	2999 1614	fleming@friislarsen.dk
Erik Strand	2685 9326	enstrand1@gmail.com
Hans Henrik Olsen	5335 7138	hanshenrikfrimann@gmail.com
Mariann S. Mehder	21 47 32 05	mariann.mehder@mail.dk
Marianne Lund	6179 49 13	seniorlund@hotmail.com
Eva Hansen	2887 0118	evahansen484@gmail.com
Vivi Skriver	2064 9025	viviskriver@gmail.com
Judith Fjelstrup	2065 2615	judith.fjelstrup@webspeed.dk

Kort om Ældrerådet

Alle kommuner skal have et Ældreråd, og i Roskilde Kommune består det af 13 personer. Der er valg til Ældrerådet samtidig med kommunalvalget, og det nuværende råd begyndte sin fireårige valgperiode den 1. januar 2022.

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

Ældrerådet afholder deres møder på rådhuset.

Post, der ikke sendes direkte til Ældrerådets formand, skal derfor sendes til: Roskilde Kommune, Social- og Sundhed, Postboks 100, 4000 Roskilde.

Varmepriserne eksploderer

Men der kan være hjælp at hente

Fyringssæsonen er kun lige begyndt. Men snakken om stigende priser på varme har stået på længe. Og det er voldsomme stigninger, der er tale om. Nogle har fået noget hjælp af den automatisk udbetalte varmecheck fra Staten. Men der kan være yderligere hjælp at hente hos din kommune og Udbetaling Danmark.

De voldsomme prisstigninger på el og varme gør indhug i alle danskeres økonomi. Men især hos personer med lave indkomster, som mange folke- og førtidspensionister tilhører.

Staten gav i august de dårligst stillede danskere et tilskud på 6.000 kroner til dækning af nogle af de uforudsete varmeudgifter. Det var et engangstilskud, der blev udsendt automatisk.

Men prisstigningerne bliver tilsyneladende bare ved og ved, og derfor er det vigtigt at være opmærksom på, at du som folkepensionist eller førtidspensionist, der har fået tilkendt pensionen før 2003, kan søge yderligere økonomisk hjælp til varmeregningen.

Bemærk at der for førtidspensionister, der har fået tilkendt pension i 2003 eller senere, gælder andre regler.

FAKTA

Hvad er personlig tillægsprocent

- Din personlige tillægsprocent bliver udregnet, når du bliver pensionist. Den viser, hvor meget du kan få i tilskud og tillæg ved siden af din pension.
- Din tillægsprocent kan være mellem 0 og 100. Jo højere din tillægsprocent er, jo mere hjælp kan du få.
- Udbetaling Danmark fastsætter din personlige tillægsprocent, når de beregner din pension. Tillægsprocenten kan ændre sig i løbet af året, hvis dit indkomstgrundlag, som din pension beregnes ud fra, ændres.

VISSE BETINGELSER SKAL OPFYLDES

For at få hjælp fra kommunen skal du dog opfylde en række betingelser, ligesom der er en bestemt fremgangsmåde, der skal følges.

Muligheden for at få bevilget varmetillæg som pensionist er afhængig af din varmeudgifts størrelse og din personlige tillægsprocent, der fortæller noget om din indkomst ud over pensionen.

Der er også krav om dokumentation for indtægter, formue m.m.

Til gengæld er det lige meget, om du er lejer eller ejer. Dog kan kun én person i husstanden få varmetillæg.

Hvad fremgangsmåden for at få tillæg angår, begynder det hele hos Udbetaling Danmark. Her skal du som pensionist søge varmetillæg på borger.dk.

Det kan gøres her: borger.dk (tryk 'menu' og søg 'varmetillæg')

Hvis du allerede modtager varmetillæg via Udbetaling Danmark, skal du bede om at få omregnet dit varmetillæg.

Varmetillæg fra Udbetaling Danmark er et løbende tilskud.

OGSÅ MULIGT AT SØGE OM PERSONLIGT TILLÆG

Der er også mulighed for at søge om et engangsbetrag direkte hos kommunen, efter Udbetaling Danmark har behandlet din ansøgning.

Varmehjælp fra kommunen som et personligt tillæg, er også afhængig af din indkomst, udgifter og formue. Derudover skal afgørelsen fra Udbetaling Danmark på varmetillæg, den konkrete regning, der søges tilskud til, samt den tilsvarende regning fra året før afleveres sammen med ansøgningen.

Søg her: roskilde.dk/personligt tillæg. Det er meget komplekse regler, og der ligger en stor indsats i at levere den nødvendige dokumentation. Men du kan jo vælge at se på det som et stykke arbejde, der betaler sig, hvis du ender med at få bevilget et tilskud.

Bemærk, at førtidspensionister, der

FAKTA

Hvad er Udbetaling Danmark

- Udbetaling Danmark er en offentlig myndighed under ATP-koncernen, der har ansvaret for en række offentlige ydelser.
- Udbetaling Danmark har blandt andet ansvar for folkepension, boligstøtte, fleksydelse og internationale sygesikringsopgaver (fx EU-sygesikringskortet).
- Kommunerne og staten betaler de omkostninger, ATP har i forbindelse med løsning af opgaverne i Udbetaling Danmark.
- Betjeningen af borgerne foregår pr. telefon, Digital Post og/eller via selvbetjening på borger.dk.
- Borgere, der har brug for betjening ved fysisk fremmøde, skal henvende sig i kommunen - også når det drejer sig om Udbetaling Danmarks områder.

har fået tilkendt pension 1. januar 2003 eller senere, er underlagt andre regler. I kan dog også søge om varmemhjælp som enkeltydelse hos kommunen. Det samme gælder andre modtagere af ydelser.

Søgning foregår her: roskilde.dk/enkeltydelse

KOMMUNENS INFORMATIONSCENTER KAN HJÆLPE

Hvis du ikke er digital, kan du ringe til Roskilde Kommunes Informationscenter på tlf. 46 31 30 00 og få hjælp og få tilsendt et ansøgningsskema.

Hvis du får brug for personlig hjælp til at udfylde ansøgningen, kan du få hjælp i Borgerservice. Men vær opmærksom på, at du skal bestille tid i Borgerservice. Informationscenteret kan hjælpe dig med at bestille tid.

mitch

Ny leverandør af personlig pleje og praktisk hjælp

Roskilde Kommune er forpligtet til at sikre, at modtagere af personlig pleje og praktisk hjælp i eget hjem kan vælge mellem minimum to leverandører af hjælpen. I Roskilde Kommune er det politisk besluttet, at den ene leverandør er den kommunale hjemmepleje.

Der har nu været afholdt udbud for at finde den private leverandør af hjælpen. Firmaet AjourCare har vundet

udbuddet. Det betyder, at borgere, der i dag benytter Egedal Hjemmeservice A/S, skal foretage et aktivt valg mellem enten den kommunale hjemmepleje eller AjourCare. Alle de berørte borgere vil modtage direkte information og hjælp til at foretage dette valg.

Modtager du hjælp fra den kommunale hjemmepleje og ønsker at skifte til AjourCare eller høre mere om

virksomheden, så kan du tage kontakt til Myndighedsservice i Roskilde Kommune på tlf. 4631 3000. På hverdage kan du tale med visitator i tidsrummet mellem kl. 8.30 og 9.30.

AjourCare er ny leverandør i Roskilde Kommune fra den 1. december 2022.

Alle medlemmer af Ældrerådet får tilbud om at skrive en klumme i 60PLUS. Klummen er alene udtryk for klummeskriverens holdninger.



Klumme fra medlem af Ældrerådet Anne Klein

Alderdommens glæder

Som trediveårig blev jeg gammel, som fyrreårig kaldte jeg mig selv for ældre og som halvtredsårig følte jeg mig ungdommelig – og sådan går det stadig i den rigtige retning.

Med overlæge og professor Bente Klarlund Pedersens ord er jeg nu blevet "Yngre med årene" efter at have læst hendes sundhedsbog af samme navn. Selvom jeg ikke helt følger alle Bente Klarlund Pedersens råd, har beskrivelsen om forlænget ungdom bidt sig så godt fast i mig, at de nærmest virker alene ved ordenes kraft.

For de ord vi sætter på os selv og hinanden betyder jo noget. De definerer os og er med til at skabe vores virkelighed, og tillægsord som f.eks. ung og gammel har gennem de senere årtier antaget nye former.

For hvem er ældst? Er det den ældre eller den gamle? Da mine bedsteforældre var på min alder havde de været virkelig gamle i årtier og gik i gråt og uldent tøj, der matchede deres hår. I dag klæder vi os ligeså farverigt som de unge, og hvidt hår er blevet "det nye sort".

Tidligere var livsaldrene mere fastlåste end nu. Der var en veldefineret opdeling af barndom, ungdom, voksenhed og alderdom. I vore dage kan man godt være ældre, når man

er fyldt tres, men er man gammel? Hvem er ældst? Den ældre eller den gamle?

Når der tales om ældrebyrden, er det helt klart de ældste, der er tale om, selvom det ikke hedder gammelbyrden, ligesom det også hedder Ældrerådet og ikke Gammelrådet.

Gradbøjningen "gammel, ældre, ældst" virker helt forkert på mig, fordi en ældre person giver indtryk af at være yngre end en gammel. Måske er tiden kommet til at Dansk Sprognævn, der jo løbende ændrer på vores sprogbrug, ændrer på den omtalte gradbøjning, så den hedder "ældre, gammel, ældst."

I hvert tilfælde glæder jeg mig til, at jeg om et halvt årtis tid kan fejre min halvfjerds års fødselsdag, og at nye og endnu bedre ord er opstået til at betegne min næste alder.

Mit bidrag til sprogfornyelsen af ordet gammel er "seventi-agere" – for ikke at tale om "eighty-agere", "ninety-agere" og "hundred-agere, fordi lyden af dem i højere grad inviterer til bobler og at danse hele natten væk.

Bente Klarlund Pedersen: Yngre med årene, Gyldendal, 239 sider, september 2020.

Nyt om gammelt

Egnshistorisk Forening i Gundsø fejrede i marts sit 50års jubilæum med udgivelsen af et Jubilæumsskrift 1972-2022, som blev uddelt til foreningens 500 medlemmer. På 192 sider blev mange artikler fra årene siden stiftelsen genoptrykt, isprængt billeder fra foreningens arkiv, og afsluttende med et komplet register over årsskrifternes indhold. Foreningen udgiver foruden det årlige skrift et kvartalsblad, "egnshistorisk nyt", som både indeholder relevante meddelelser og et essay med lokalhistorisk indhold.

Foreningens tidligere domicil Fjordmuseet blev nedlagt, og Foreningens aktiviteter er derfor henlagt til skiftende lokalemuligheder. Foreningen disponerer over et lille mødelokale i biblioteksejendommen Bygaden 19, Jyllinge, hvor gulvet ikke kan bære større forsamlinger. Til Foreningens månedlige foredrag kan bibliotekets mødesal lånes, men foreningens arbejdsgrupper er indtil videre suspenderet.

SKRIVEBORDSARKÆOLOGI

De tidlige bøgermærker er især heraldiske, og allerede fra 1489 kendes et universalexlibris, hvor skjold og skriftbånd er "tomme", så det kan forsynes med bogkøberens eget navn og egne kendetegn. Exlibriset udvikles voldsomt i 1500-tallet af mestre som Albrecht Dürer, Lucas Cranach og Hans Holbein, først som træsnit og siden også som kobberstik. Det tidligst kendte exlibris i Danmark er fra 1554. Det er tegnet og skåret i træ, trykne er håndkolorerede og har tilhørt admiral Herluf Trolle og hans hustru Birgitte Gøye, der grundlagde Herlufsholm Skole. Det opbevares i skolens bibliotek og indgår i bibliotekets eget exlibris, som er skabt af tegneren professor Hans Tegner i 1910.

To exlibris illustrerer spændvidden fra stenalderen til tidlig middelalder. Dr.phil. Therkel Mathiassen har valgt en runddysse i et neutralt landskab, men indrammet af en samling redskaber, som måske især kendes fra ertebølleperioden. Therkel Mathiassen skrev om "Ertebøllekulturens Boplads ved Roskilde Fjord" i 1919.

Det andet mærke tilhører den tidligere rigsantikvar, professor dr.phil. Olaf Olsen og dennes hustru. Det er stilmæssigt meget elegant og viser en skibsstævn i familie med Skuldelevfundene. Runerne tilhører det sidste trin i runeskriftens udvikling, som finder sted omtrent samtidig med kristendommens indførelse. Der står "Olof Olof".

Dysser er naturligt nok det mest benyttede oldtidsmotiv på exlibris. Mærket for Willy Hansen er en fin dysse med mange randsten. Mærket sidder i

mit eksemplar af Jacob Kornerup "Fra det gamle Roskilde. En Mindebog ved Arthur Fang" fra Erh. Flensborgs Forlag i Roskilde 1925. Dyssen er ikke navngivet, men den kunne være den lille langdysse på Hejnstrupvej ved Taagerup.

Fra bronzealderen foreligger nogle få exlibris, især med helleristnings- og lurnemotiver. H.C. Hornhavers fine exlibris til Anders Kjær viser Engelstrup-stenen fra Odsherred. Stenen står nu på Nationalmuseet og er vores fineste billedsten.

H.C. Hornhaver er overhovedet den kunstner, der har tegnet flest arkæologiske exlibris. Især fra bronzealderen har Hornhaver skabt en række præcise våben- og redskabsstudier, der her vises med hans eget exlibris med pragtøkse, Torshammer og den ene Veksø-hjelm.

Et andet smukt exlibris er Kjeld Simonsens radering til Kurt Antonsen. Prydpladen på luren fra yngre bronzealder tyder på, at forlægget er en af lurnerne fra Brudevælde.



Endelig optræder solvognen fra Trundholm i Odsherred naturligvis på flere mærker, her repræsenteret med Mads Stages udsøgte tegning til Hans Lystrup.

For jernalderens vedkommende hentes motiverne næsten udelukkende fra vikingetiden. Vikingeskibets popularitet konkurrerer med dyssens.

Mærket til C.F. Andersen slår bro mellem bronzealder og jernalder, og i den muntre ende bruser flaskeskibet frem i Per Christensens exlibris. Per Christensen er selv exlibriskunstner, men altså også flaskebygger, og mærket er et silketryk af en belgisk kunstner.

Fra Lejre har Frans Magnussen hentet motivet til mit eget exlibris. Den store skibssætning er tegnet i 1986.

H.C. Hornhaver har tegnet Trelleborg-mærket til Sussi Weigaard, med det gamle langhus indtegnet. Endvidere er den store Jellingesten komponeret ind i collagen, som i denne sammenhæng må repræsentere de øvrige, ganske mange exlibris exlibris med runesten som motiv.

Christian Sørensen

Egnshistorisk Forening i Gundsø

Foreningen arrangerer byvandring og en større sommerudflugt, samt en sommerfest med grillstegt lam – nu på Fjordglimt i Jyllinge.

Foreningens månedlige foredragsarrangementer er åbne for alle, og for

eningens hjemmeside er www.egnshistorie.dk

Kjeld Reseke, Formand
Erik Strand, Best.medlem
Christian Sørensen, Redaktør

Værebros Å



Man må sno sig.

Den spidssnudede frø kan blive smukt blå



Mellem Roskilde og Egedal kommuner løber Værebros Å, som i forhold til andre åer i området er ganske stor og bred. I forhold til åer i Jylland er det ikke så spektakulært, men for Sjælland er åen ganske vandrig.

DRÆNING

Værebros Å løber gennem en bred ådal med enge på begge sider af åen. Mange af engene langs åen har gennem tiden været drænet og dyrket med landbrugsafgrøder som korn og raps. Dyrkningen har kun været mulig, fordi engene har været drænet. Det har desværre betydet, at CO₂ frigives til atmosfæren og bidrager til den stigende mængde CO₂, som er årsag til den globale opvarmning.

Et andet problem med dræningen er, at fordi kulstof forsvinder op i atmosfæren, så fylder tørven mindre og jorden sætter sig. Det betyder, at jorden kommer til at ligge så lavt, at oversvømmelser fra åen kan brede sig langt ud i ådalen. Problemet accelereres, fordi store områder, som åen modtager vand fra, også er blevet drænet eller udlagt til veje og byer. Vandet herfra kommer så gennem rør meget hurtigere ned i åen, end det ville gøre ad naturens vej, og så går åen over sine bredder.

KALK ER VIGTIG

For 8.000 – 9.000 år siden var Værebros Ådal en fjordarm i Stenalderhavet. Ådalens marine fortid kan man stadig finde spor af. Under tørvelaget kan man nemlig finde aflejringer af sand med indhold af snegle og muslingeskaller. Kalken i skallerne er vigtig for naturen i dag. Grundvand, der presser sig op gennem aflejringerne opløser kalken og bringer den op til rodzonen, hvor planterne får deres vand og næringsstoffer. Kalken bevirker, at andre næringsstoffer, f.eks. fosfor, bliver sværere for planterne at optage. I fugtige områder med meget kalk i undergrunden kan der opstå en særlig naturtype, som kaldes rigkær, der findes flere steder i Værebros ådal. I rigkær vokser der mange forskellige planter, bl.a. orkidéer, men også meget sjældne planter som melet kodriver og festgræs.

Andre arter findes mere talrigt, f.eks. den smukke lyserøde trævelekrone, den imponerende topstar og den høje mjødurt med fine gullig-hvide blomster. Sammen med de mange planter findes en masse insekter. Der er mange sommerfugle, men dog ikke de store sjældenheder. Det mest spektakulære insekt i ådalen er den store sumpgræshoppe. Den ligner de små græshopper,

vi ser i græsset, når vi går ved stranden, men den er fem gange større. Sidst på sommeren kan man være heldig at høre dem sidde og "synge", som mange græshopper gør. Lyden er ikke nær så imponerende som dyret selv. Sangen er ganske sagte og er blot nogle knap hørbare klik. Sumpgræshoppen er god mad for ådalens fugle. Når den hvide stork spadserer rundt i engene, er det ikke kun for at fange frøer. Storken tager også regnorme og insekter og jo større jo bedre. Der skal meget mad til at mætte en stor fugl.

DYR PÅ ENGENE

De steder, hvor der endnu er græssede enge, kan man opleve engfuglene. Der yngler mange viber og rødben i ådalen, men kun de steder hvor græsset er lavt. I pilekrattene er der helt andre fugle. En karakterfugl i ådalen er nattergalen, som dominerer lydbilledet om natten i maj-juni måned. Man kan også være heldig at høre græshoppesangeren, som både dag og nat sidder i toppen af en busk og markerer sit territorium med sin sang der lyder som en græshoppe eller en symaskine.

På de oversvømmede enge yngler frøerne, og der er mange af dem i ådalen. I starten af april yngler butsnudet

frø og spidssnudet frø. De brummer og klukker, når de kvækker, og hannerne af spidssnudet frø kan blive smukt blå i yngletiden. I maj tager de mere højlydte grønne frøer over med deres snurrende kvækken, der kan høres vidt omkring.

ÅDALEN ER FREDET

Værebros ådal er fredet, og engene må derfor ikke drænes og opdyrkes igen. Fredningen skal beskytte dyre- og plantelivet, og den giver folk mulighed for at opleve naturen. Derfor er der på begge sider af åen et antal små vandrestier. På Roskilde Kommunes hjemmeside kan man finde et kort med de afmærkede stier, og der er også opsat informationstavler nogle steder ved indgangen til området.

Tøv ikke med at gå en tur i området, som byder på flot og vidtstrakt natur. Fuglene er sky og flygter, hvis man kommer for tæt på. Engfuglene har brug for fred og ro ved deres reder, så man skal helst holde sig mere end 100 meter væk – derfor er det godt at medbringe en kikkert. Og har man sin hund med, så hold den i snor af hensyn til fugle og rådyr.

Morten Vincents

Tid for vaccinationer

Tips DIN SUNDHED

Det er blevet efterår, og sundhedsmyndighederne forventer derfor, at smitten med både covid-19 og influenza vil stige. Efterårets vaccinationer skal beskytte dem, der er i risiko for et alvorligt sygdomsforløb.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle på 50 år og derover får en såkaldt booster-vaccination mod covid-19. Derudover anbefaler styrelsen også, at gravide, og en række medarbejdere på sundheds- og æl-

dreområdet og dele af socialområdet, bliver vaccineret mod covid-19. Udvalgte personer under 50 år, som har særlig risiko for alvorligt forløb af covid-19, kan også få en vaccination ud fra en individuel vurdering.

Vaccination mod influenza anbefales til alle på 65 år og derover, samt til personer med visse kroniske sygdomme, børn mellem 2 og 6 år samt gravide i 2. og 3. trimester. Også personale på sundheds- og ældreområ-

det og udvalgte dele af socialområdet anbefales at blive vaccineret.

Begge typer vaccinationer startede den 1. oktober 2022. Plejehjemsbeboere og borgere, der er 85 år eller derover, fik dog tilbuddet om vaccination mod covid-19 allerede fra midten af september. Hvis du er i målgruppe for fx vaccination mod både influenza- og covid-19, kan du godt få begge vacciner samtidig.



Valg til bruger- og pårørenderåd

24. november 2022

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

Samtlige plejecentre i Roskilde Kommune har et bruger- og pårørenderåd, der repræsenterer beboerne over for kommunen. Rådene medvirker ved fastlæggelsen af retningslinjer for den daglige pleje og omsorgsindsats i boligheden, fx aktiviteter og samvær.

Hver beboer på plejecentret har én stemme. Pårørende har én samlet stemme for hver beboer. Fremmødte interesserede borgere har også en stemme hver. Man sidder i rådet to år, og valgperioden går fra den 1. januar 2023 til og med den 31. december 2024.

HVORFOR ER DET VIGTIGT MED BRUGER- OG PÅRØRENDERÅD?

Rådene har flere vigtige funktioner, som Tina Boel, formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget, fortæller:

- Bruger- og pårørenderådene styrker dialogen mellem borgere og kom-

munen. De er med til at sikre en god livskvalitet og trivsel for ældre borgere på plejecentrene. Ældrerådet har også repræsentanter i rådene, så når vi politikere mødes med Ældrerådet, kommer vi tæt på synspunkterne fra bruger- og pårørenderådene. Jeg håber derfor, at mange vil benytte sig af muligheden for at stille op til valget på plejecentrene, slutter Tina Boel.

Hvornår og hvordan foregår valget?

Der afholdes både opstillings- og valg-møde den 24. november, kl. 16 på alle plejecentre. Hvis du vil stille op til bruger- og pårørenderådet, skal du møde op på dette møde. Er du forhindret i at deltage på mødet, kan du stille op ved fuldmagt. Du skal i så fald kontakte lederen på plejecentret inden valgmødet.

For at stemme skal du møde op på valgmødet. Både beboere og pårørende samt andre interesserede er stemmeberettigede ved valget. Er du som beboer forhindret i at møde op til valget, tilbyder valgtillforordnede fra plejecentret at besøge dig i din bolig, så du kan afgive din stemme der. I så fald bedes du kontakte lederen af plejecentret før valget.

stp

VALGSTEDER OG PLEJECENTRENES LEDERE, DER ER KONTAKTPERSONER:

Bernadottegården,
H.H. Kock vej 4, 4000 Roskilde
Heidi Granvig Dahl,
tlf. 24 90 72 45
mail: heidigd@roskilde.dk

Trekroner,
Trekroner Centervej
41, 4000 Roskilde
Sisse Maria Skjødt
tlf. 30 84 13 92
mail: sisses@roskilde.dk

Sct. Jørgensbjerg,
Møllehusvej 118, 4000 Roskilde
Katrine Juul Kofod
tlf. 23 38 67 11
mail: katrinejk@roskilde.dk

Toftehøjen,
Toftehøjvej 20,
4130 Viby Sjælland
Teresa Marie Helms Pedersen,
tlf. 40 46 29 41
mail: teresap@roskilde.dk

Kristiansminde,
Margrethekær 2-12,
4000 Roskilde
Anders Christensen
tlf. 30 84 13 88
mail: anderschris@roskilde.dk

Kastanjehaven,
Kirkebjergvej
2-6, 4040 Jyllinge
Susanne Nørskov
tlf. 46 31 82 40
mail: susannenor@roskilde.dk

Gundsø Omsorgscenter,
Gundsøllevej 6, 4000 Roskilde
Gitte Benedikte Haraszuk
tlf. 21 57 10 80
mail: gittebh@roskilde.dk

Oasen,
Lunden 17, 4130 Viby Sjælland
Teresa Marie Helms Pedersen,
tlf. 40 46 29 41
mail: teresap@roskilde.dk

Hyrdehøj,
Hyrdehøj Stræde 2,
4000 Roskilde,
Vinni Rasmussen
tlf. 30 84 14 61
mail: vinniras@roskilde.dk

Læs mere om valget på Roskilde Kommunes hjemmeside.

Quiz 60PLUS

- Hvornår starter vaccinationerne mod influenza og covid-19?
☐ 1. oktober ☐ 1. november ☐ 1. december
- Hvorfor er Værebros Ådal fredet?
☐ Beskytte dyre- og plantelivet
☐ Mindske forurening
☐ Undgå oversvømmelse
- Hvad er Udbetaling Danmark?
☐ Offentlig myndighed under ATP
☐ Offentligt ansattes bank
☐ Danmarks Nationalbank

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!

Send svarene inden den 31. oktober 2022 til:

**60PLUS Sekretariatet, Social, Job og Sundhed,
Postboks 100, 4000 Roskilde.**

Du kan også maile dine svar til 60plus@roskilde.dk

Vinderne får direkte besked.

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 3, 2022:

1. præmie: Edith Christiansen, Svogerslev
2. præmie: Svend Erik Jensen, Roskilde
3. præmie: Marianne Friis, Roskilde

PRÆMIER:

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

Navn:

Adresse:

Postnr./By

Tlf.



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Hvem skal vinde årets handicappris?

Kender du en, der har gjort en helt særlig indsats for folk med handicap? Eller har din forening eller klub en fantastisk idé til et arrangement?



Indstil en kandidat til Handicapprisen 2022 senest den 21. november kl. 12 på roskilde.dk/handicapprisen

Del din interesse med andre på bibliotekerne

Hele efteråret er der masser af spændende arrangementer på bibliotekerne, hvor du kan dele din læseglæde, kreative sysler og andre interesser med andre.

Bliv klar til den nye læsesæson, når bibliotekarerne Ann Luther Torp og Karen Margrethe Revsbæk holder bogcafé i Viby 12. oktober, Roskilde 24. oktober og Jyllinge 26. oktober. Her vil de præsentere 20 skønlitterære bøger fra 2022, så du kan blive inspireret til din næste læseoplevelse.

I Gadstrup kan du 13. oktober blive inspireret af blandt andre sognepræst Malene Guassora, der vil fortælle mere om sine bedste læseoplevelser. 21. november kan du på Roskilde Bibliotek sammen med andre læseheste og forfatter Pernille Juhl dykke ned i genren historiske romaner.

Onsdag 26. oktober på Ågerup Bibliotek fortæller lokalhistoriker Jan



Christensen historien om Flammen og Citronens flyvere, der efter engelsk nedskydning måtte flygte mod Sverige blandt andet med hjælp fra lokale mod-

standsfolk.

På Viby Bibliotek, Cosmos kan du torsdag 17. november blive meget kloge-re på Johnny Cash, når Dennis Lydom inviterer lytteren ind under huden på superstjernen og det skrøbelige menneske med levende fortællinger og musik.

Du kan selvfølgelig også være med til håndarbejdscaféer, patchworkshops og se hemmelige film, som du plejer, hele efteråret. Billetter til alle arrangementerne kan bestilles hos bibliotekaren eller på roskildebib.dk/detsker. Her kan

Sundhedsdagen



Sundhedsdagen i Roskilde Kommune blev holdt for 26. gang den 10. september. Ældeerrådet var som altid til stede på dagen. På billedet ses (fra venstre): Anne Klein, Erik Strand, Marie Jørgensen, Hanne Trebbien, Mariann Mehder og Hans Henrik Olsen.

du også se det fulde program for hele efteråret.

FÅ HJÆLP TIL DINE IT-PROBLEMER

Driller dit mailprogram eller vil du gerne blive bedre til at bruge din tablet? Book tid med IT-vejleder Herbert Kristiansen eller med en af Computerstuen frivillige, og få hjælp til din PC, tablet eller smartphone. Du kan booke tid en af følgende dage:

JYLLINGE BIBLIOTEK:
11. oktober og 28. november

ROSKILDE BIBLIOTEK:
24. og 25. oktober, 8. og 22. november

VIBY BIBLIOTEK, COSMOS:
7. november og 5. oktober

Book gratis en tid på roskildebib.dk/detsker eller hos bibliotekaren

Aktiviteter i lokale foreninger



Gundsø Senioridræt

Få et godt liv længere.

Henvendelse til formand@gunsen.dk
Eller ring på 51295680

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 har interesse for dig.

Vores indendørs aktiviteter foregår alle i Jyllinge hallerne.

GYMNASTIK

Onsdage kl. 8.20 - 9.20 Multihal 3

GYMNASTIK omkring en stol

Torsdage kl. 10.00 - 11.00 Lille sal

YOGA Lille sal

Onsdage kl. 11.10 - 12.25

Torsdage kl. 11.15 - 12.30

FITNESS

Onsdage kl. 9.30 - 12.00 Fitnesscentret

BADMINTON

Torsdage kl. 10.00 - 12.00 Multihal 1 + 2

PADEL TENNIS

Mandage kl. 13.00 - 15.00
Tennisbanerne, Padelbane 10

KROLF

Mandage og torsdage kl. 13.00 - 14.00
Banen ved Planetvej

CYKLING

Tirsdage kl. 13.00
P. Pladsen ved Gulddyssestien "A6"

Tilmeld dig på www.gunsen.dk
Eller ring 51295680

Fortsættes næste side

INDKØBSBUS NORD

For pensionister i Jyllinge og Gundsømagle
Har du svært ved at købe ind, komme på posthuset og apoteket m.m., så prøv indkøbsbussen.
Vi kører hver onsdag året rundt.

Ring til Ingrid Nørholm
på tlf. 4678 9015 eller på
bussens telefon 2497 6990.



INDKØBSBUS 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 Ekelund, tlf. 6111 5803



Gundsø pensionistforening og hobbyklubben

"Værestedet"

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge

Tlf 4673 3576

Formand: Henry Briting

Tlf 2330 2055

Mail: penhob8@os.dk

Kontortid: Mandag og fredag kl 11-13

Foreningens program omdeles til medlemmerne hver måned og kan ses på Værestedets opslagstavle i indgangspartiet.

Faste ugentlige aktiviteter:

Mandage

Kreativitet med håndarbejde

etc kl 10-13

Rafling og billard kl 13-16

Alm hygge med kaffe og evt. medbragt frokost

Torsdage

Kunstmaling kl 10-13.

Billard kl 13-16

Fredage **Underholdning** i form af sang og musik, foredrag etc kl 13-16
Den første fredag i måneden afholdes **bankospil** for medlemmer fra kl 12.30

I løbet af året arrangeres busture med kulturelt indslag samt frokost.

Om sommeren arrangeres en udlandstur af 5 dages varighed med dansk bus og guide.

Hvert år afholder Hobbyklubben julestue med salg af flotte juledekorationer, hjemmelavet jule-pynt samt andre kreationer fra årets arbejde.

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge

Kontortid: Onsdage 9.30-14.00

tlf. 46 73 19 20

Hjemmeside:

www.aeldresagen.dk/gundsø

Aktiviteter og arrangementer er beskrevet med kontaktoplysninger, priser, tilmeldingsfrister m.v. på foreningens hjemmeside og i katalog for sæson 2022/2023

Faste aktiviteter – de fleste en gang om ugen:

Mandage m.fl.: **Bordtennis, Krolf, Træn dig glad**

Tirsdage m.fl.: **Bowling, Cykling uden alder, Minigolf på Spraglehøjgaard**

Onsdage: **Billard, Bridge, Fiskeklub, Flittige hænder, It-café med hjælp, undervisning og support, Petanque, Whist**

Torsdage: **Skovfitness i Gulddys-sesken**

Få hjælp til en bedre hverdag:

Besøgsvenner: I eget hjem

Bisiddere: Hjælp ved kontakt til det offentlige

Demenscafé: den 2. mandag hver måned 14.00-15.30

Frivillige vejledere: Hjemme hos dig

Motionsvenner: Træn dig glad i eget hjem

Spisevenner: Torsdage 12.30-14.30

Bondestuen. Begrænsede transportmuligheder

Onsdag 12. oktober kl. 16.30

Lune Carlsen med Søren Sebber - i Kim Larsen Show i Værestedet

Pris 195 kr. inkl. middag

Onsdag 26. oktober kl. 16.30

Informationsmøde om øjenssygdomme i Værestedet. Pris 25 kr.

Tirsdag 8. november kl. 14.00

Bo trygt! - møde om indbrudsforebyggelse holdes i Værestedet

Billetter fra 5. oktober. Pris 25 kr.

Onsdag 23. november kl. 16.00

Det store Julebanko

Billetter fra 5. oktober. Pris 100 kr.

OK-klubben

www.ok-roskilde.dk

Formand Bodil Jacobsen, tlf. 40943036

Foredrag i samarbejde med AOF-Roskilde, på Margrethegården

kl. 13.30-16.00:

13. oktober 2022: **Hans Pilgaard:** Kampen for et sjovere liv

10. november 2022: **Henrik Bjørn:** Et liv med Kina

24. november 2022: **H. og U. Løvevild Golman:** Vores vilde verden.

Hyggestue i Sct. Mariasalen, Frederiksborgvej 2:

Hver den 1. tirsdag i måneden, kl. 14-16, næste gang den 1. november.

Skolens venner

Hvis du vil opleve en livsglad og optimistisk fortælling fra en af dansk kulturlivs helt store profiler, der stadig er nyforelsket og i fuld vigør, så har du chancen d. 25. oktober, hvor SKOLENS VENNER ROSKILDE har inviteret **Ulf Pilgaard** til at underholde. Foruden den velkendte humoristiske side vil Ulf Pilgaard denne eftermiddag også vise sig som et eftertænksomt menneske, der levende og indsigtfuldt reflekterer over livet, og det at være oppe i alderen, når han ser tilbage på sit begivenhedsrige liv. Ulf Pilgaard er, lige som på scenen, en levende, rutineret og humorfyldt formidler, der virkelig evner at komme ud over kanten.

Glæd dig til at komme tættere på Ulf Pilgaard den **25. oktober kl. 15.00 i rådhusets kantine**. Skolens Venner Roskilde serverer rådhusets berømte lagkage til kaffen. Arrangementet er gratis for vore skolevenner og støttevenner, mens andre må betale 50 kr. i entré. Tilmelding efter "først til mølle" principet. Tilmelding ved betaling på **mobile-pay 9089XG**

HK-seniorklubben Roskilde

Hersegade 13, 4000 Roskilde

Tilmelding til arrangementerne: Medlem af HK er påkrævet

HK receptionen telefon 33 64 17 20

Formand Inger Juel Hansen telefon 27 13 85 90

Kasserer Gitte Hjort Nielsen telefon 60 88 69 54

e-mail: gitte_hjort@hotmail.com

Bustur til Dyrehøj Vingård og Røsnæs Fyr

Onsdag 12. oktober 2022 kl. 8.45

Tur til Røsnæs Fyr. Efterfølgende rundtur på vingården, samt en lille smagsprøve på vinen. Frokost i vingårdens cafe, der har butik og galleri.

Max 50 personer

Tilmelding senest fredag 23. september

Bankospil

Tirsdag 15. november 2022 kl. 12.00.

Selvfølgelig som vi plejer.

Vi spiller om and, snaps og chokolade.

Der serveres kaffe og æbleskiver.

Tilmelding senest mandag 7. november

Julefrokost på Svogerslev Kro

Tirsdag den 6. december 2022 - kl. 12.30

Julefrokost og hyggeligt samvær og lotteri.

Tilmelding senest tirsdag 15. november

Ældre sagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 Roskilde.

KONTORTID: Mandag - fredag kl. 10-12
Tlf. 46 35 30 90.

Mail: aeldresagen.roskilde@mail.dk

www.aeldresagen.dk/roskilde

Tilmelding og betaling til arrangementer på kontoret eller online på hjemmesiden. Læs meget mere om nedenstående arrangementer og øvrige aktiviteter på hjemmesiden.

BESØG PÅ BORREBY GODS OG HOLMEGAARD VÆRK

Tirsdag 15. november 2022. Afgang kl. 8.00 fra Roskilde Hallerne. Pris 895 kr.
Tilmelding fra tirsdag 4/10 til 28/10.

JULETUR TIL BIRKEGÅRDENS HAVER

Fredag den 2. december 2022. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 14.00. Forventet hjemkomst kl. 19.30-20.00. Pris 550 kr.
Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra onsdag den 12. oktober til fredag den 28. oktober.

JULEMØDE

Torsdag den 8. december fra kl. 14.00 - 16.00. Margrethegården, Dronn. Sofiesvej 68. Pris 100 kr.
Tilmelding og betaling fra torsdag den 3. november til torsdag den 17. november på kontoret eller online.

ARBEJDERMUSEET

Torsdag den 12. januar 2023. Vi mødes ved Arbejdermuseet, Rømersgade 22, 1362 København K. kl. 11.30.
Afgang fra Arbejdermuseet ca. kl. 15.00. Forventet pris 400 kr.
Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra mandag den 21. november til fredag den 9. december 2022.

OPERATUR TIL HAMBURG

12. til 15. december 2022.
Afgang 8.30 fra Roskilde. Hjemkomst 15. december 2022 ca. 19.30. Pris 4.995 kr.
Tilmelding på Ældre Sagens kontor, tlf. 46 35 30 90, eller møde op personligt.