



Spis, smil og vær glad

Køkkenholdet på Cafe Smil består af syv personer. Hans-Christian Eisen, til venstre, er dagens kassefører.

Hver torsdag byder Cafe Smil på mad og hyggeligt samvær i Ringparkens Beboerhus. Deres udsendte fra 60PLUS er på besøg en solbeskinnet torsdag i november. Klokken er lidt over elleve, og selvom maden først serveres kl. 12, så strømmer gæsterne allerede til. Foruden et godt måltid mad handler det nemlig også om at mødes med andre mennesker, og de friske bemærkninger flyver henover bordene.

Mange af gæsterne kender tydeligvis hinanden i forvejen, men alle er velkomne, og de frivillige sørger for, at nyttilkomne også føler sig godt modtaget.

Denne dag er dagens ret gullash med ris og grøntsager samt frugtyoghurt.

CAFE SMIL KØRER PÅ 8. SÆSON

Dagens kassefører, som tager imod betalingen ved døren, er Hans-Christian Eisen, som også er formand for foreningen bag cafeen. Han fortæller om historien bag Cafe Smil:

- Cafe Smil startede i 2014, og er for ældre og andre, der ønsker at spise i fællesskab med andre mennesker. Maden laves af en stor gruppe frivillige, der samtidig sørger for at arrangementet klapper. Man skal ikke tilmelde sig i forvejen, men møder bare op, betaler 35 kr. og sætter sig til bords, fortæller Hans-Christian Eisen.

SPIS BILLIGT OG BEKÆMP MADSPILD

Fødevarerne kommer fra Fødevarebanken, og maden er lavet af råvarer som ellers skulle være smidt ud. Det kan være varer som grossisterne ikke har kunnet sælge til detailbutikkerne. Eller det kan være, når producenten har fyldt kødboller i poserne til melboller, og det er for dyrt at pakke dem om. Ved at spise i Cafe Smil støtter man derfor indsatsen for at bekæmpe madspild, samtidig med et godt måltid i hyggeligt selskab.

PÅ VEJ FREM EFTER CORONA

Lige som mange andre foreninger har Cafe Smil oplevet et fald i antallet af spisende gæster.

- Inden Corona havde vi som regel cirka 50 spisende gæster hver gang, og det er nu faldet til omkring 35. Men vi er på vej opad, og håber da meget at nå op på de 50 gæster igen, siger Hans-Christian Eisen.

Inden Deres udsendte forlader Cafe Smil, beder en af de frivillige om, at vi omtaler juleafslutningen den anden torsdag i december. Her står menuen blandt andet på flæskesteg med alt, hvad dertil hører. Så mød endelig op og spis, smil og vær glad.

stp

FAKTA

- Cafe Smil har to afdelinger i Roskilde:
- Solparkens Beboerhus i Trekroner, Lysalleen 181, hvor der er mad hver onsdag.
- Ringparkens Beboerhus, Søndre Ringvej 51 C, hvor der er mad hver torsdag.
- Maden serveres kl. 12 og dørene åbnes cirka en halv time før. Prisen er 35 kr. for to retter mad samt kaffe, te og lidt sødt.

Stop madspild

Frivillige arbejder for en god sag. Side 3

Lokale foreninger tilbyder mange aktiviteter

Side 7-8





Redaktionen af 60 Plus

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

60 PLUS SOM LYDAVIS

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



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, kvalitetsstandards 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.

60 PLUS

UDGIVELSER 2023

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

Deadline udgivelse

Nr 1	13.01	22.02
Nr 2	10.03	26.04
Nr 3	12.05	21.06
Nr 4	25.08	04.10
Nr 5	20.10	29.11

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

Kære læsere

Af Marie Jørgensen,
formand for Ældrerådet



Sundheds- og Omsorgschef Bettina Arendt deltager i starten af hvert møde i Ældrerådet. Det sætter vi stor pris på, for så kan vi blive orienteret om de vigtigste ting på dagsordenen til mødet i Sundheds- og Omsorgsudvalget. Den 31. oktober fik vi en gennemgang af demensområdet, og næste gang skal vi høre om Blomsterhuset, den nye afdeling for ældre udviklingshæmmede på Hyrdehøj Plejecenter.

Vi havde også besøg af Jonas Paludan, formanden for Klima- og Miljøudvalget. Det blev til 45 minutters livlig meningsudveksling om muligheder for fjernvarme, affaldssortering, parkeringsstrategi og tilgængelighed i naturen.

Et fast punkt på dagsordenen er høringsvar. Denne gang fyldte det meget.

Der er udarbejdet en helhedsplan for Østervangscenteret, hvor der skal bygges et nyt plejecenter, hvor Asterscenteret lå. Det er spændende læsning. Der gøres i helhedsplanen også meget for at sikre de svage trafikanter. Ældrerådet påpegede endvidere nødvendigheden af en særlig ambulanceindgang, så bærer med patienter ikke skal gennem hovedindgangen.

De kommunale kvalitetsstandards beskriver blandt meget andet service-niveauet i hjemmeplejen. Det er heldigvis uændret, hvad Ældrerådet er meget tilfreds med. Kun i sygeplejen sker der

ændringer, idet flere borgere selv skal komme til klinikken for at modtage behandling.

Beskæftigelsesplanen krævede også en udtalelse, idet kommunen ikke inddrager de særlige forhold og udfordringer for ældre og seniorer på arbejdsmarkedet i planen. Ældrerådet ønsker, at kommunen aktivt modarbejder aldersdiskrimination.

På en temadag i Ringsted arrangeret af Danske Ældreråd fik jeg en særlig oplevelse. Direktør Mette Olander holdt nemlig oplæg om sundhedsklyngen Roskilde-Køge. (Læs mere om det på side 3). Mette Olander deler formandsposten med sygehusdirektøren. Det er hårdt arbejde med mange møder, men Mette havde nærmest julelys i øjnene, da hun fortalte om de resultater, der er opnået allerede:

- Langt større opmærksomhed på det fælles fra topledelse og politikere
- Kendskab til hinanden
- Fælles populationsansvar (population = befolkning)
- Ligeberedighed i relationerne mellem kommuner og region/sygehuse

Det bliver meget spændende at følge udviklingen. Måske kommer borgerne til at mærke, at deres samlede forløb er mere sammenhængende.

Stop madspild – Brug Madoasen Roskilde

Madspild har i mange år været et stort problem i Danmark. Over 800.000 tons spiselige fødevarer bliver årligt smidt ud ifølge en rapport fra Miljøstyrelsen i 2021. Det er der heldigvis nogen, der gør noget ved – også i Roskilde. Madoasen Roskilde startede i december 2020 i Sct. Hansgade, som et privat initiativ mod madspild af Marie Ekstrand. Projektet blev året efter til en forening. Og i marts 2022 fik foreningen en mere synlig adresse med butiklokale på Helligkorsvej 66.

Nu arbejder en større gruppe på omkring 50 frivillige med madspildsordningen organiseret i tre daglige hold: Første hold henter varerne fra otte lokale supermarkeder. Andet hold sorterer varerne i butikken. Tredje hold åbner butikken om eftermiddagen. Pensionister kan strække deres husholdningsbudget her som kunder, men er også velkomne i det hyggelige fællesskab som frivillig, hvor man kun tager de vagter, som man kan overkomme.

- Der er et stærkt sammenhold omkring foreningen. Vi har mange engagerede frivillige, der gerne vil hjælpe til. Og så er det skønt at se, at flere generationer og folk med meget forskellige baggrund arbejder sammen omkring et projekt, som både har et miljø- og socialt formål. Vi er en blanding af pensionister, efterlønsmø-

tagere, unge og flygtninge. Og vi laver en lille men god indsats i det store globale perspektiv, siger Åge Skovrind, som er foreningens forperson.

MADOASENS KUNDER

Mange mennesker har glæde af butikken, der holder åbent hver dag fra kl. 16:00 til 16:45. Hver uge lykkes det

Madoasen Roskilde at redde cirka 1 ton overskudsfødevarer. Kunderne er mennesker, der støtter ideen om at forhindre madspild, nogen med en trængt økonomi og i øjeblikket også flygtninge fra Ukraine.

Kunderne medbringer selv en indkøbspose, som de så kan fylde med brød, kartofler, frugt, grønt osv. Man bliver bedt om at betale 30 kroner, som dækker udgifter til husleje, brændstof og drift i øvrigt. Alle kunder får præcis kl. 16:00 udleveret et tilfældigt nummer, som bestemmer deres plads i køen. Så der er ingen grund til at komme før åbningstid, og adgangen til at komme først bliver mere retfærdig.

INTET GÅR TIL SPILDE

Roskildes erhvervsliv støtter også projektet. Oscar biludlejning stiller en varevogn til rådighed. Og otte lokale supermarkeder fra kæderne Meny, Rema1000, Irma, Kvickly, Fakta og Coop 365 deltager. Hver dag stiller butikkerne frasorterede varer frem til afhentning. Madoasen Roskilde gør meget ud af, at så lidt som muligt går til spilde. Foreningen har aftaler med folk med dyrehold, som kommer og henter overskudsmad til deres dyr flere gange om ugen.

ne



Åge Skovrind foran butikken på Helligkorsvej.



FAKTA

Madoasen

- Madoasen har åben mandag - fredag, kl. 16.00 – 16.45. Helligkorsvej 66, Roskilde.

- Madoasen.dk
- Facebook.com/madoasenroskilde
- Instagram: @madoasenroskilde

Samarbejde om sundhed

Det kan nogen gange føles besværligt at være patient. Og det er ofte i overgangene mellem forskellige dele af sundhedsvæsenet, at det kan føles tungt. Det kan fx være, når en borger efter at have været indlagt på sygehuset udskrives til den kommunale sygepleje, men uden at alle relevante informationer videregives.

Et nyt initiativ skal være med til at gøre det nemmere for borgerne at komme godt gennem systemet. Initiativet hedder **sundhedsklynger**, og handler om samarbejde på tværs af hospital, kommuner, praktiserende læger og psykiatrien.

SAMARBEJDE PÅ TVÆRS

Roskilde Kommune indgår i sundhedsklyngen omkring Sjællands Universi-

tetshospital, Køge, sammen med kommunerne i Greve, Solrød, Køge, Stevn og Faxe. For at skabe det bedst mulige samarbejde er flere centrale personer trukket ind i samarbejdet. Det er dels borgmestrene dels centrale ledere fra de deltagende kommuner. Hertil kommer direktøren fra hospitalet i Køge samt ledelsen fra psykiatrien. Endelig deltager repræsentanter fra de praktiserende læger.

Borgmestrene er vigtige deltagere og bidrager med deres forståelse af, hvad klyngen bør tage sig af set fra kommunernes side. Borgmester Tomas Breddam, og formanden for Sjællands Regionsråd, Heino Knudsen, indgår i et fælles formandskab for sundhedsklyngen.



TEMAER

Sundhedsklyngerne er som nævnt helt nye. Derfor er der stadig mange spændende ting at se frem til, selvom man ikke er så langt med beslutningerne endnu. De deltagende borgmestre er dog nået frem til fire centrale emner, som klyngerne skal arbejde med i 2023:

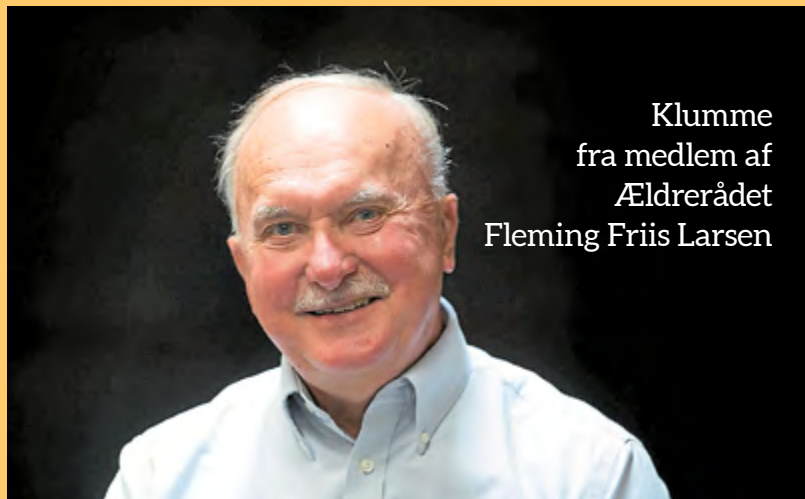
- Lighed i Sundhed.
- Sammenhængende patientforløb for ældre borgere.
- Borgere med kroniske sygdomme.
- Børn og unge med psykiske udfordringer.

cwo

Fakta om sundhedsvæsenet:

- Om otte år er der næsten 60 procent flere borgere over 80 år end i dag. Derfor får mange flere brug for hjælp fra sundhedsvæsenet. **Sundhedsklyngerne** er ikke den eneste løsning på disse udfordringer. Men klyngerne er ét led i en national plan, der skal gøre sundhedsvæsenet bedre for borgerne.

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
Fleming Friis Larsen

Ældrepolitiske betragtninger efter valget og lidt om samskabt tilsyn

Ældrerådet besøgte over tre dage i september alle Roskilde Kommunes plejecentre, Hjemmeplejen og Hjælpe-middelfafsnittet.

Formålet var at få en introduktion og viden om dagligdagen på de enkelte centre til brug for arbejdet i Ældrerådet, der er rådgivende instans for vore politikere i byrådet, og som skal høres i alle forhold der handler om ældre i kommunen.

Besøgene var en positiv oplevelse. Dedikerede og dygtige ledere med visioner for arbejdet i en sektor, der er presset på økonomi og mangel på medarbejdere.

I den nys overståede valgkamp var de ældre meget i fokus. Alle partier var enige om at fremme en "værdig ældrepleje" set i lyset af, at der frem mod 2030 bliver 125.000 flere danskere over 70 år.

Ældre sættes lig med omsorg og pleje i debatten. Men er det nu sandt?

I Danmark er der 1,2 mil. over 65 år, og kun 3 procent af alle pensionister bor på plejehjem. En ny ældrelov er på trapperne, og måske burde den i stedet hedde en "omsorgslov". Loven vedrører nemlig kun dem, der har brug for omsorg og pleje og ikke automatisk alle ældre. Hovedparten klarer sig historisk godt. Man skal passe på med ikke at blæse debatten ud af proportioner. Studier har endda vist at 80-89 årige generelt har en højere livskvalitet end folk i 50'erne.

Ældrerådet har ud over besøget på plejecentrene også en repræsentant på alle plejecentrene via bruger-pårørende rådene, som mødes jævnligt med lederne og drøfter en række relevante forhold om aktiviteter og pleje på centrene.

Konsulenthuset BDO samt Styrelsen for patientsikkerhed fører tilsyn med plejecentrene, og rapporter fra BDO sendes til Ældrerådet til orientering.

Roskilde Kommune er nu i samarbejde med bl.a. Ældrerådet ved at etablere en ny form for tilsyn, nemlig såkaldt samskabt tilsyn. Arbejdet går frem til februar 2023.

Samskabt tilsyn er en nytænkning af det kommunale tilsyn med ældreplejen. Det bygger på tillid, dialog og læring, som udvikles i et tæt samarbejde med 150 borgere, pårørende, medarbejdere, Ældrerådet og andre væsentlige aktører på området.

Formålet er at sikre en åben proces for de årlige tilsyn og omsætte erfaringerne til handleplaner og styrke kvaliteten i ældreplejen. Det nye er at vi, og de andre parter, selv definerer, hvad tilsynet skal indeholde, og hvordan der skal arbejdes med udvikling af kvaliteten. Ældrerådet har især fokus på de pårørende.

Ældrerådet ser projektet som en styrkelse lokalt og mulighed for større indflydelse.

Samskabt tilsyn

Roskilde Kommune er i gang med at ændre det kommunale tilsyn med Ældreplejen. I marts 2022 startede Sundheds- og Omsorgsudvalget en proces, hvor fremtidens tilsyn udvikles sammen med dem, det hele handler om, nemlig borgerne selv.

Borgere, pårørende, politikere, Ældrerådet, læger, frivillige foreninger og mange andre har på lige fod med hinanden, været med til at udvikle en ny kommunal model som kaldes Samskabt Tilsyn.

AFPRØVNING AF DET NYE TILSYN
Sundheds- og Omsorgsudvalg fik forelagt modellen i oktober. Og udvalget besluttede, at modellen skal afprøves i fire enheder i ældreplejen, inden den udrulles til hele ældreplejen. Enhederne, der deltager, er plejecentrene Kastanjehaven og Toftehøjen samt to hjemmepleje-grupper. Også Kristiansminde Plejecenter afprøver modellen i forbindelse med det daglige tilsyn med ældreplejen, som kommunen skal sikre.

TILLID, DIALOG OG LÆRING
Den nye model for tilsyn bygger på

tillid, dialog og læring og støtter op om samarbejdet om det gode ældreliv i ældreplejen. Det nye ved modellen er, at især borgerne og deres pårørende selv er med til at definere, hvad tilsynet skal indeholde, og hvordan der skal arbejdes videre med kvaliteten i det.

KVALITETEN SKAL SIKRES

Der nedsættes i afprøvningen af modellen en gruppe for hver enhed, som skal følge kvaliteten. Grupperne er sammensat af borgere, pårørende, Ældrerådet, medarbejdere, nærmeste ledelse og andre relevante personer. Alle disse involveres aktivt igennem hele afprøvningen og skal være med til at pege på, hvad det årlige tilsyn skal fokusere på, og hvordan der skal arbejdes videre med læringen fra tilsynet.

Afprøvningen finder sted fra november 2022 til og med februar 2023, og så beslutter Sundheds- og Omsorgsudvalget, om modellen skal bruges i hele ældreplejen.

Følg med i processen om fremtidens tilsyn på hjemmesiden:

www.viskaber.roskilde.dk

akr

60 PLUS
ønsker alle en
glædelig jul og et
godt nytår



Vil du høre om Ældrerådets arbejde?

Det nuværende Ældreråd og de 13 medlemmer har fungeret siden den 1. januar 2022.

Ældrerådet er et vigtigt organ, da det skal høres om alle initiativer, der har særlig betydning på ældreområdet.

Hvis I er en forening eller gruppe, der gerne vil høre nærmere om Ældrerådets arbejde og opgaver, så stiller medlemmerne sig gerne til rådighed for at fortælle om de muligheder, som rådet har for at påvirke de politiske beslutninger.

Henvendelse om et møde eller besøg kan ske ved at kontakte Ældrerådets formand Marie Jørgensen; marj@privat.dk og tlf. 30 31 21 44.



Anette Kornerup Nielsen, leder på Margrethe-hjemmet, fortæller.



Plejhjems-katten nyder de mange strøg på pelsen.



Trekroner Plejecenters gang inviterer til bevægelse.



Stor var begejstringen over baren på Himmelev Gl. Præstegård.

Ældrerådet besøgte plejecentre

I september var det nye Ældreråd i Roskilde Kommune en tur ude i virkeligheden for at se, hvordan ældreplejen fungerer. Rådet besøgte på tre dage kommunens ni kommunale plejecentre samt de to private for at opleve, hvordan beboernes hverdag forløber.

Ældrerådet havde mange spørgsmål til centerledere og personale. Flere beboere inviterede også Ældrerådets medlemmer ind i deres hjem, så det var muligt at få et mere personligt indtryk af, hvordan det er at bo på et plejecenter.

På Trekroner Plejecenter fortalte centerleder, Sisse Maria Skjødt om indsatsen for en mere aktiv hverdag for beboerne. Sisse redegjorde bl.a. for effekten

af målrettet træning, gåture og aktiv deltagelse i daglige gøremål.

- Vi arbejder bl. a. ud fra tesen om at få den personcentreret omsorg ud at spire i yderste led, sagde Sisse Maria Skjødt.

Herefter inviterede hun Ældrerådet på en udendørs gåtur, så rådet ved selvsyn kunne gå en af de vandreture, som flere af beboerne dagligt går. Indenfor afprøvede rådet plejecenterets "Bevægelsesgang". Flere af medlemmerne hoppede i hinkerude på gulvet, fangede sommerfugle fra loftet og lavede benøvelser på væggene.

STORE LOKALE FORSKELLE

Efter at Ældrerådets medlemmer hav-

de taget turen fra Toftehøjen i Viby, der er kommunens sydligste plejecenter, til Kastanjehaven i Jyllinge, der er kommunens nordligste center, kunne Ældrerådet ved selvsyn se, at der er store lokale forskelle på kommunens plejecentre. Nogle er små og andre store, nogle er nye og andre ældre. Fællesnævneren er, at ingen af centrene er ens. Så selvom ældreplejen har fælles standarder at leve op til, så er der - og skal der være plads til - lokale forskelle. Noget der bl.a. afspejler ledelse, pårørende og borgere på de enkelte plejecentre.

Alle medlemmer af Ældrerådet sidder med i Bruger- og Pårørenderåd på kommunens plejecentre, så turen var også

lærerig, fordi den gav et godt indblik i dagligdagen på de forskellige centre.

De mange besøg på plejecentrene har givet Ældrerådets medlemmer større viden om kommunens ældrepleje, og det har været en god øjenåbner for rådet at have bevæget sig ud af Rådhusets mødelokaler, så de nu er bedre rustet til at give politikerne de kvalificerede (hørings)svar og input, som er en vigtig del af Ældrerådets opgaver.

ak

Frivilligprisen 2021 til Vivi Skriver

Sundheds- og Omsorgsudvalget beslutter hvert år, hvem der skal have frivilligprisen. Det sker på baggrund af indkomne indstillinger til, hvem der vurderes at have fortjent prisen.

Det var en synligt overrasket Vivi Skriver, som midt under et møde i Ældrerådet, fik besøg af formanden for Sundheds- og Omsorgsudvalget Tina Boel, der havde både blomster og diplom med.

I sin tale til Vivi Skriver sagde Tina Boel:

- Sundheds- og Omsorgsudvalget giver dig Frivilligprisen for det store arbejde, som du har lagt i Spisevennerne i Gundsø. En spiseklub som er med til at modvirke ensomhed blandt ældre borgere. Og hvor man i hyggelige rammer får et godt måltid mad og en god snak.

Foruden Spisevennerne er du aktiv i Ældre sagen Gundsø, og så er du også medlem af Ældrerådet i Roskilde Kommune. Du er i sandhed en ægte frivillig ildsjæl, og derfor har jeg den store fornøjelse at overrække dig Frivilligprisen 2021 og de 5.000 kr., der følger med. *stp*



Budget 2023 – positiv landing

Udsigterne til budget 2023 var dystre. På baggrund af budgetlov mv. arbejdede fagudvalgene med voldsomme besparelser på velfærden.

Ved de afsluttende drøftelser i Sundheds- og Omsorgsudvalget i august tog Ældrerådet skarpt afstand fra de konkrete forslag og tilkendegav, at de beskrevne konsekvenser ikke var Roskilde Kommune værdigt, men uacceptable og ulighedsskabende.

Set i det lys landede budgettet positivt, da størsteparten af forringelser-

ne blev taget af bordet med budgetforliget.

Til 1. behandlingen af budgettet kunne Ældrerådet med tilfredshed notere, at der var blevet lyttet til rådets anbefalinger.

Det er positivt, at "Sund aldring" er suspenderet og underkastes en nærmere analyse. Det har været Ældrerådets ønske i mange år. Ældrerådet ser nu frem til, at demografimodellen tilrettes, så de fremtidige budgetter på ældreområdet afspejler de konkrete

behov og dermed bliver realistiske.

Ældrerådet sluttede fuldt op om Bruger- Pårørenderådets kritik af, at der ikke blev afsat midler til tidssvarende anlæg til Plejecenter Kristiansminde.

Klippekortordningen bortfalder på plejecentrene. Denne besparelse betyder et fald i antallet af omsorgspersoner. Ældrerådet mener, at den enkelte borgers selvbestemmelse dermed forringes og forslø, at ordningen sus-

penderes i denne periode og udtages af overslagsårene. Det skete ikke med budgetvedtagelsen.

Til sidst noget positivt. Det er godt, at busbetjeningen ikke blev reduceret.

Hans Henrik Olsen
Medlem af Ældrerådet



Quiz 60PLUS

- Hvornår byder Cafe Smil på mad i Ringparkens Beboerhus?
☐ Hver torsdag ☐ Hver søndag ☐ Hver fredag
- Hvad hedder det nye initiativ på sundhedsområdet, som skal gavne borgerne?
☐ Sygesamtale
☐ Sundhedsklynge
☐ Samtalekonsultation
- Hvem fik Frivilligprisen 2021?
☐ Vivi Skriver
☐ Joy Mogensen
☐ Merete Dea Larsen

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!

Send svarene inden den 19. december 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.

PRÆMIER:

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

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

1. præmie: Aase Kristensen, Roskilde

Navn:

2. præmie: Harald Bjarnholt, Gundsømagle

Adresse:

3. præmie: Poul Erik Larsen, Himmelev

Postnr./By

Tlf.

TILBUD FRA ROSKILDE BIBLIOTEK

Vil du være med i en læseklub?



Vær med i et hyggeligt, uformelt fællesskab, hvor alle er velkomne. Roskilde Bibliotekerne hjælper med at sammensætte læseklubber, hvor I kan mødes og diskutere en udvalgt bog, som I har læst inden mødet. Når der er otte-ti tilmeldte, sætter biblioteket de interesserede i kontakt med hinanden. Første gang

samler bibliotekar Karen-Margrethe Revsbæk jer til en kort introduktion og fortæller om bibliotekets tilbud til læseklubber og giver gode fif.

Er det noget for dig? Så læs mere og udfyld formularen på www.roskildebib.dk/laeseklub eller spørg bibliotekar næste gang du er på biblioteket.

Aktiviteter i lokale foreninger



HK-seniorklubben Roskilde

Hersegade 13, 4000 Roskilde

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

Foredrag med Troels W. Kjær, forfatter, hjerneforsker og speciallæge

Tirsdag den 24. januar 2023 - kl. 12.00 - Madpakkemøde
Foredrag: Den normale og den syge hjerne - Foredraget starter kl. 13.00.
Tilmelding senest tirsdag den 17. januar 2023

Ældre sagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 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 mere om arrangementer og øvrige aktiviteter på hjemmesiden.

ARBEJDERMUSEET

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 den 21. november til den 9. december 2022.

ROSILDE KLOSTER

Den 8. februar 2023. Vi mødes ved Ros-

kilde Klosters Hovedbygning, indgang C, Sankt Peders Stræde 8, kl. 13.50 - rundvisning starter kl. 14.00 og varer ca. 2 timer. Pris 150 kr. Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra den 4. til den 13. januar 2023.

TUR TIL FUGLSANG KUNST-MUSEUM OG POLAKKASERNEN PÅ LOLLAND

Den 15. marts 2023. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.00. Forventet hjemkomst kl. 18.00. Forventet pris 600 kr. Tilmelding på kontoret eller online fra den 14. til den 28. februar 2023.

OK-klubben

www.ok-roskilde.dk

Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40943036

Foredrag i samarbejde med AOF-Roskilde på Margrethegården kl. 13.30-16:
15. december 2022: **Så er det jul igen**
19. januar 2023: **Christian Friis: Israel**
2. februar 2023: **Karen Høeg: Model hos Chanel**
16. februar 2023: **Henning Frandsen: Gravrovvere, rovmordere m.m.**

5. januar 2023: **Nytårskomsammen på Margrethegården** kl. 13.00 - ca. 15.30

Hyggestue i Sct. Mariasalen, Frederiksborgvej 2: Den første tirsdag i måneden, kl. 14-16, næste gang 6. december 2022 og i hele 2023.

Senior Dans i Himmelev

Vi danser fredag i ulige uger med start 6. januar 2023, kl. 15.00 - 16.30.
Tilmelding og nærmere oplysninger: Anne-Mari Hartoft, 40 42 06 85.

Senior Dans er ikke bare dans for ældre, men en speciel danseform, der har været i Danmark siden 1986. Vi danser til festlig musik: Pardanse, kredsdanse og række- og kvadrille/squaredanse.

Det er karakteristisk for Senior Dans at:
- Alle, der har lyst kan danse senior dans.
- Man ikke behøver at have en partner for at være med.
- Vi ikke bruger almindelig dansefætning, men holder blot hinanden i hænderne, når vi danser.
- Undervejs i dansene skiftes partner, hvilket gør senior dans til en meget social danseform.
- En uddannet seniordanseinstruktør leder slagets gang.
Når vi er fælles i dansen, styrker vi hjerte, hjerte, helbred og humør!

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 med sang og musik, foredrag etc kl 13-16

Den første fredag i måneden:

Bankospil for medlemmer fra kl 12.30

I løbet af året arrangeres busture med kulturelt indslag samt frokost.
Om sommeren en udlandstur af 5 dages varighed med dansk bus og guide.
Hvert år holder Hobbyklubben julestue med salg af flotte juledekorationer, hjemmelavet julepynt samt andre kreationer.

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6 Ågerup 4000 Roskilde
Formand: Ulla Povlsen tlf. 30 53 80 04.
Nye medlemmer velkomne.

Tirsdag den 6. december

Vi synger julen ind

Svend Jørgensen spiller.

Tirsdag den 10. januar 2023

Musik Øjvind Ougaard

Nytårstaffel med champagne og kransekage

OBS. Onsdag den 11. januar.

Foredrag: Michael Pedersen

Foredrag om depression. Udgangspunkt i at depression ikke er en naturlig del af at blive gammel.

Tirsdag den 17. januar

Foredrag: om Gustav Wied.

Tirsdag den 24. januar

Banko.

Tirsdag den 31. januar

Mindeperlerne

optræder med skuespil og sang.

Hver onsdag

Billard kl. 9-30-13.00

Hver torsdag

Stolegymnastik: kl. 12.30-14.00

Læsegruppe: 07/12, 04/01, 01/02 og 01/03 kl.11.00-13.00

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





Aktiv Mandag

Gundsøllehallen
Store Valbyvej 248 A Roskilde
Henvendelse: Judith Elmlund
Tlf. 40 71 06 95
Kasserer: Lis Pedersen, Tlf. 28 5776 28
Hjemmeside: www.gsgif.dk

Vi mødes hver **mandag kl. 13.30-15.30** til fælles opvarmningsgymnastik i en halv time. Derefter går vi til fælles aktiviteter med indlagt kaffepause.

Få sved på panden til badminton og floroball. Eller vælg mellem petanque, bob og billard.
Vi lægger vægt på det sociale fællesskab, hvorfor vi har fælles kaffepause hver gang og frokoster ved andre lejligheder.

Juleafslutning den 12. december med fællesspisning og julehygge.

Vi starter igen den 9. januar 2023.
Nye medlemmer er altid velkomne, man kan bare møde op og være med.

Kontingent 300 kr. pr. halvår.

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: Onsdage 9.30-14.00
tlf. 46 73 19 20
Hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/gundsø

Faste aktiviteter – de fleste en gang om ugen:
Mandage m.fl.: **Bordtennis, Krolf, Træn dig glad**
Tirsdage m.fl.: **Bowling, Cykling uden alder**
Onsdage: **Billard, Bridge, Fiskeklub, Flittige hænder, It-café med hjælp, undervisning og support, Petanque, Whist**
Torsdage: **Skovfitness i Gulddyseseskoven**

Få hjælp til en bedre hverdag:
Besøgsvenner: I eget hjem
Bisiddere: Hjælp ved kontakt til det offentlige
Demenscafé: en 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 14. december kl. 15.30
Julestue med Clara Vuust Trio
Pris 100 kr.

Onsdag 4. januar kl. 19.00
Nytårsbobler med Bottos Jazz Band Pris 100 kr.

3 vigtige foredrag om din sundhed:

1. Den 17. januar 2023 kl. 14.00
Hold hjernen skarp
2. Den 28. februar 2023 kl. 14.00
Kost og motion med fokus på hjertet og knogler
3. Den 14. marts 2023 kl. 14.00
Hvordan hjælper vi et sygt og svækket menneske, som vi holder af

Pris 125 kr. for alle 3 foredrag, 50 kr. for et enkelt foredrag

Den 8. februar kl. 16.30
Jane og Shane
– irsk/britisk folkemusik.
Billetter fra 4. januar 2023. Pris 225 kr.

Den 8. marts kl. 15.00
Årsmøde
Ingen spisning. Gratis tilmelding fra 1. februar 2023

Den 22. marts kl. 16.30
"Glarimesterens Svende"
Musik og underholdning
Billetter fra 1. februar 2023. Pris 175 kr.

Gnisten

Aktivitetsforening gnisten
Nyvej 38, 4621 Gadstrup
Formand: Jan Rasmussen
Mobil 5330 0576
Mail: damvej27@gmail.com
Faste aktiviteter:
Tirsdag 13.30 – 15.00: **Dart**
Onsdag 13.00 – 16.00: **Petanque**
Torsdag 9.00-12.00: **Porcelænsmalning**
Obs vi har egen ovn.
Torsdag 13.30 – 17.00: **Kortspil - whist**

Torsdag – lige uger 14.00 – 16.00:
Fællessang. Kom og få en god eftermiddag, vi synger gode danske sange.

Øvrige arrangementer:

Den 9. december kl. 12.30 **Julefrokost**
Den 11. januar kl. 13.30 **Bankospil**
Dørene åbnes kl. 12.30.
Der spilles 10 spil med gode gevinster.
Efter kaffe pausen spiller vi lykkefølter.

Gnisten er blevet en forening så du skal have medlemskort. Det koster 100 kr. Pr. person om året.

Ældre Sagen Ramsø

Ældremotion-Bevæg dig glad Gnisten, Gadstrup, mandag kl. 10-11.
Henvendelse kan ske til instruktør Jette Syhler på tlf. 20721956.

Syv Sognegård, mandag kl. 10-11.
Henvendelse kan ske til instruktør Jette Thyrrestrup på tlf. 28972127 eller instruktør Else Marie Korsgaard på tlf. 42963710.

Fælleshuset Bodsbergsgårdsvej, onsdag kl. 10-11. Henvendelse kan ske til instruktør Minna Kristensen på tlf. 24791466.

Snoldelev Sognegård, tirsdag kl. 10-11. Henvendelse kan ske til instruktør Maja Fabricius på tlf. 30287281.

Deltagerbetaling for Ældre Sagens medlemmer er alle steder 100 kr. pr. halvår.

Fredagsklub for kvinder 50+
Gratis for Ældre Sagens medlemmer.
Kontakt Anni Reimann tlf. 28923193.

Motion på maskiner, hver tirsdag og torsdag kl. 16.00 til 18.30. Lukket på helligdage. Første time er gratis. Herefter koster et kort 100 kr. med 10 klip. Kontakt Inga Nielsen tlf. 41252830.
Sidste gang inden jul 20. december 2022 og der startes igen den 3. januar 2023.

Walk and Talk hver tirsdag og torsdag præcis kl. 10.00 fra Viby Hallen. Vi går mellem 5 og 8 km dog ikke helligdage. Kontakt Irene Nørr tlf. 23328421.

Gå-langsomt-hold, hver torsdag kl. 10.00 fra Toftehøjen dog ikke helligdage. Kontakt Birte Fiedler tlf. 23476139.
Sidste gang inden jul 15. december 2022 og der startes igen den 5. januar 2023.

Bridge, Toftehøjen onsdag 13.00 til 17.00. Pris 150 kr. pr. halvår. Kontakt Ib Lemche tlf. 23718710.

Pensionist-onsdag i Bodils Landkøkken hver onsdag kl. 11.30 til 13.00. Prisen er 110 kr. pr. gang. Tilmelding og afbud skal ske til Birgit Hansen tlf. 20 13 13 87 mandagen før efter kl. 9.00.

Mandefællesskaber

Savner du nye venskaber? Så er mandefællesskabet måske noget for dig, der er 60+. I en gruppe af 5-8 mænd, single-som ægtemænd, der mødes et par timer hver 14. dag til mandesnak og mandeudflugter.

Arrangeret i samarbejde med menighedsrådene i Syv, Ørsted og Dåstrup Sogn. Kontakt Ole Sørensen på tlf. 28694390.

Det ´ for mænd – så mænd

Tirsdag i lige uger kl. 19-21. Sted Toftehøjen. Fortrinsvis for enlige mænd. Kom nu ud af busken, kære mænd. Vi hygger os med at spille billard, dart, skak, kort, benytter høvlebænken eller snakker bare. Mere information kan fås hos Preben Dongsgaard på tlf. 51505936.

Arrangementer



Den 5. december 2022

Ole Lind spiller glad og iørefaldende musik i genren irsk folkemusik, country og dansk musik. Syv Sognegård kl. 14.00. Der serveres kaffe og kage. Prisen er 60 kr. pr. deltager.

Den 29. december 2022

Julefest kl. 14.30.
Traditionen tro samles vi om det tændte juletræ og synger de kendte julesalmer. Vi serverer kaffe med kage. Arrangementet afholdes i Syv Sognegård. Er der behov for transport, skal der tilmeldes et par dage før til Karen på telefon 30 82 96 46.

Den 6. januar 2023 kl. 17.00

Foredrag af Peter Møller. Mine 10 år i showbiz. Syv Sognegård. Der serveres en varm ret. Prisen er 100 kr. pr. deltager. Salg af billetter mandag den 2. januar kl. 10.00 til 11.00 i Syv Sognegård og hos Jan Eriksen, Nyvej 22 i Gadstrup.