



Seniordans er livsglæde i bevægelse

Mange afholder sig måske fra at gå til dans, fordi de ikke har en partner. Hvis du har det sådan, så er seniordans måske en ide. Her kan alle nemlig være på gulvet i alle dansene. Hvis man er et ulige antal, danser danselederen med. Desuden danser man ikke med almindelig dansefatning. I stedet holder man bare hinanden i hænderne, og der er indlagt partnerskift i de fleste danse, så alle får automatisk danset med hinanden.

Anne-Mari Hartoft er danseleder for seniordans i Roskilde, og har beskæftiget sig med seniordans i mere end 30 år. - Kort sagt, så er seniordans en fornøj-

jelig dans for voksne. Der er ingen aldersgrænser, så alle kan være med. Det er hverken en fordel eller en ulempe at have danset før, for alle starter så at sige fra nul. Dansene er også tilpasset deltagerens måde at danse på, og man kan altid sætte sig ned, hvis man har brug for en pause, fortæller Anne-Mari.

Seniordans er et varieret udvalg af danse til festlig musik, og der danses folkedanse fra mange lande, kvadrilledanse, rækkedanse og danse til nyere velkendte melodier. Man kan danse seniordans i hele Danmark og også internationalt danses der: I ikke mindre end 16 lande kan man komme på gulvet til seniordans - mest i Europa men også i Brasilien har dansen vundet frem.

SENIORDANS ER GLAD MOTION, MEN DET ER LANGT MERE END DET:

- Når vi er fælles i dansen så styrker vi også hjernen, hjertet, helbredet og det gode humør, for vi får altid flere gode grin både under og efter dansen, for-

tæller Anne-Mari Hartoft med et stort smil. Og hun fortsætter:

- I seniordans har vi valgt at se stort på, hvordan man traditionelt danser og har opfundet vores egne danse. Det er danse til kendte og iørefaldende melodier. Somme tider tager dansene udgangspunkt i kendte standard- eller folkedanse fra ind- og udland - andre gange er der tale om spændende nye danse, der er udviklet særligt til seniordans.

SENIORDANS I ROSKILDE

Du kan danse seniordans i Roskilde på fredage i ulige uger. Der danses kl. 15.00 - 16.30 på Himmelev Gl. Præstgård, Himmelev Sognevej 124, Roskilde. Alle er velkomne, og det koster 10 kr. pr. gang. Efter dansen er der kaffe og hyggeligt samvær. Kom også gerne til en prøvetime for at se om det er noget for dig.

stp

Fotos: Jens Wollesen

SENIORDANS

Er du interesseret, så kontakt danseleder Anne-Mari Hartoft på telefon: 40 42 06 85.

Læs mere om seniordans:
www.dans-danmark.dk/seniordans



Sygeplejeklinikkerne
er til glæde for
mange.

Side 3

**Lynghøjsøerne er et
eldorado**

Side 5



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE



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

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 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



Januar har været en travl tid for medlemmerne af Roskilde Ældreråd. Vi har holdt to ordinære møder allerede og den 6. februar, havde vi et længe ventet besøg af Tina Boel, formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget i Roskilde Kommune og medlem af Regionsrådet i Region Sjælland.

Det var en spændende formiddag med plads til at drøfte rigtig mange aktuelle emner: Ventetid på demensudredning, Nærhospital, Ajour Care, ny tilsynsmodel i Roskilde Kommune, virtuelle borgerbesøg i hjemmeplejen og sygeplejen og besparelsesrunden sidste år. Samt udsigterne til næste års budget, hvor vi igen skal være aktive for at få fjernet fradraget for "Sund Aldring". Målet er at få et realistisk budget med plads til uændret service til det stigende antal ældre.

Sundheds- og Omsorgschef Bettina Arndt redegjorde for brugen af rehabiliteringspladser og brugerbetaling herfor. Ved indlæggelse direkte fra et sygehus er de to første døgn gratis ifølge Sundhedsloven. Derefter sker der en faglig screening, der afgør, om den akutte face er overstået, så kommunen kan kræve brugerbetaling efter serviceloven i øjeblikket 153 kr. pr. døgn for kost og servicepakken. Det er det samme som ved aflastningsophold på et plejecenter.

Den bedste nyhed var, at der er ansat en ny erfaren leder fra Høje Tåstrup Kommune til Sct. Jørgensbjerg Plejecenter med tiltrædelse 1. marts. Der var flere velkvalificerede ansøgere at vælge imellem.

Den 15. februar er Ældrerådet inviteret til møde på Holbæk Sygehus, med emnet "Den ældre borger og sundhedsvæsenet". Første oplægsholder er Per Okkels, leder for panelet, der rådgav regeringen om den nye ældrelov. Dernæst er det Pernille Holt Hyldahl, der er faglig leder i Udskrivningskoordinationen på Holbæk Sygehus, en ny afdeling, der har gode udskrivelser som specialisterområde.

Den 28. februar er der fællesmøde med Ældrerådet og Handicaprådet med følgende dagsordenspunkter:

Tilgængelighed både fysisk og digitalt, busbetjening, anvendelse af Sygehusgrunden og udvikling af "den dynamiske bymidte."

Flere af ældrerådets medlemmer er aktive i afprøvning af modellerne til det nye "Samskab tilsyn", omtalt i det sidste nummer af 60+. Den 1. marts mødes de 4 grupper for at diskutere et oplæg til den endelige model. Ældrerådet mener, det er en styrke, at tilsynet afsluttes med et møde i kvalitetsgruppen, hvor alle interessenter er til stede, dvs. tilsynssygeplejersken, lederen og udvalgte personer, brugere og pårørende og et medlem af Ældrerådet.

Næste møde i Ældrerådet er 6. marts, hvor borgmester Tomas Breddam kommer på besøg.

Ældrerådet har foreslået følgende emner til drøftelse: Status på Sundhedsklynger og Nærhospital, ny sundhedslov, Signaturprogrammet om Sundhed, Indsatsplan for grundvandsbeskyttelse og ikke mindst Budget 2023 og 2024. Der bliver garanteret en livlig debat.

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	eva.hansen500@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.

Frihed og frisk luft er godt for sjæl og krop

90-årige Uffe Ingvar Smistrup er en af de borgere, der benytter sig af sygeplejeklinikkerne i Roskilde Kommune. Uffe var i mange år frisk som en havørn, men for tre år siden blev han indlagt på hospitalet. Da han kom hjem igen, modtog han sygepleje i hjemmet, men det var ikke en holdbar løsning for ham.

- Jeg har altid været meget aktiv, så det duer ikke, at jeg skal sidde stille hele tiden. Så holder bentøjet op med at virke, fortæller Uffe.

Uffe og sygeplejerskerne aftalte derfor, at han i stedet skulle komme på sygeplejeklinikken i Roskilde fremover, og det har han trofast gjort det sidste halvandet år. Med rollatoren som støtte begiver han sig ud på gåturen fra sit hjem til klinikken, der ikke ligger langt væk.

- Jeg nyder at gå, så det er ikke et problem for mig. Og så slipper jeg for at sidde og vente på sygeplejerskerne. Det giver mig frihed i hverdagen, fortæller Uffe.

DER ER FORDELE VED AT VÆRE SAMLET ÉT STED

En af de sygeplejersker, Uffe er godt kendt med, er Christine. Hun har ofte hjulpet ham i klinikken.

- Der er flere fordele ved sygeplejeklinikkerne, og en af de oplagte er, at det næsten altid er de samme sygeplejersker, som borgerne møder fra gang til gang, forklarer Christine.

Ifølge Afdelingsleder Kit Laursen er succesraten med den rehabiliterende tilgang meget høj, når borgerne kommer i klinikken:

- Borgerne bliver meget mere selvhjulpne, og deres energiniveau stiger også betydeligt, fortæller hun.

Det er Uffe helt enig i:

- At være omgivet af søde mennesker

gør det bare lettere – selv når man står i en svær situation. Og jeg nyder at gå, så det er en lettelse for mig, hver gang jeg skal herhen.

Kit Laursen fortæller også, at de på sygeplejeklinikkerne kan se flere borgere, og at omgivelserne er optimale i forhold til borgernes behandling. Endelig har sygeplejerskerne også altid nogen at sparre med, hvis de har behov for det.

FASTE TIDER GIVER PLADS I HVERDAGEN

Sygeplejeklinikkerne giver ikke kun rig

mulighed for frisk luft. De tilbyder også et fast team af sygeplejersker, lyse lokaler og udstyr, det ikke er muligt at tage med ud til borgerne. Derudover tilbyder klinikkerne faste tider, så borgerne ikke oplever for meget ventetid.

- For nogle borgere giver det ikke mening at skulle dukke op på en sygeplejeklinik, men for mange andre giver det frihed og luft i hverdagen, fortæller Christine.

CWO

FAKTA

Der er tre sygeplejeklinikker i Roskilde Kommune:

- Sundheds- og Omsorgscenter Nord, Kirkebjergvej 2, 4040 Jyllinge. Tlf. 46 31 77 80
- Sundheds- og Omsorgscenter Midt, Æblehaven 74, 4000 Roskilde. Tlf. 46 31 55 95
- Sundheds- og Omsorgscenter Syd, Tofthøjvej 20, 4130 Viby Sjælland. Tlf. 46 31 66 70.



Dynamisk bymidte i Roskilde



I 2012 blev strategien for Roskildes dynamiske bymidte vedtaget. Gennem de sidste 10 år har strategien sat rammerne for byens udvikling og er blevet omsat til virkelighed med en række projekter. Nu er det tid til at forny strategien og tage stilling til fx disse spørgsmål:

Hvordan ser Roskilde bymidte ud om 10 år? Hvad gør Roskilde til et særligt sted, og hvad former byens sjæl? Hvilke stemninger og stemningsfulde steder kendetegner Roskilde? Hvor samles vi i byen – og om hvad? Hvordan skaber vi gode, grønne områder i bymidten?

Det er blot nogle af de spørgsmål vi skal stille os selv og hinanden i arbejdet med at forny bymidten.

Hvis du har bud på disse spørgsmål eller andre gode ideer, så kan du melde dem ind senest den 31. marts 2023. Det gør du via på hjemmesiden www.viskaber.roskilde.dk

Startegien for bymidten tager udgangspunkt i fire temaer:

- Byens liv: Hvordan fastholder vi byens stærke kultur- og handelsliv?
- Byens rum og bygninger: Hvordan skal udviklingen være, og hvad er særligt vigtigt?
- Byens mobilitet og forbindelser: Hvilke ideer og ønsker har du til at skabe gode forhold for gående, cyklister, billister og kollektiv trafik i Roskilde bymidte?

- Byens natur: Hvilke ideer og ønsker har du til at skabe grønne og attraktive byrum i Roskilde bymidte?

Ud fra de indkomne forslag og ideer laver forvaltningen et forslag til ny strategi for bymidten. Forslaget bliver fremlagt og drøftet på et borgermøde. Herefter bliver det behandlet i de relevante politiske udvalg. Efter en høringsfase, og eventuelt endnu et borgermøde, forventes Byrådet at vedtage den endelige strategi for bymidten på et møde i december 2023.

stp

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
Eva Hansen

Udfordringer i hverdagen

Jeg sidder i kørestol, og derfor er jeg på flere måder afhængig af hjælp fra kommunen og andre. På grund af det har jeg gjort mig nogle tanker om de forskellige situationer og besværligheder, som man kommer i, når man har et handicap. Mine synspunkter og tanker skal ikke kun opfattes som en kritik men mere som udgangspunkt for, at vi forhåbentlig kan gøre tingene på en bedre måde.

Det er tankevækkende, at man når man skal visiteres til handicap kørsel med bus, så har man i Roskilde Kommune kun ét firma at gøre brug af. Servicen er ofte dårlig – der kan være op til 2 timers ventetid, hvis man har været til et arrangement og skal hjem. Hvis arrangementet allerede slutter kl. 15, så kan man risikere at skulle vente til kl. 17.

Når man har bestilt en tid, kan man opleve at skulle sidde ude i kul-

den og vente. Det forstår jeg ikke, at kommunen kan acceptere, når det handler om gamle handicappede mennesker.

Det er endvidere tankevækkende, at man kun kan handle i Intervare, når man er visiteret. Hvorfor ikke bruge Føtex. Intervare praler af at være på linje med Netto prismæssigt. Men mens Intervare tager fx 17 kr. for en opvaskebørste, kan man få den i Netto for 7 kr. for en tilsvarende model.

Endelig er det tankevækkende, at man, fordi man er afhængig af hjælp fra hjemmehjælpen, ikke kan have et normalt fungerende socialt liv med biograf-, restaurantbesøg o.s.v., fordi man skal lægges tidligt i seng. Det er ikke rimeligt, at man ikke selv kan bestemme, hvilket tidspunkt som man vil gå i seng på. Og det er ikke sjovt at skulle ligge i sin seng i så mange timer.

Bemærkninger fra Roskilde Kommune til Eva Hansen klumme

Redaktionen har forelagt Eva Hansens bemærkninger for Roskilde Kommune, som oplyser følgende:

Handicapkørsel foretages af Movias kørselsordning; Flexhandicap. Det fremgår af Movias hjemmeside, at hvis den bil, som man har bestilt, er mere end 15 minutter forsinket, kan man kontakte flextrafik på et telefonnummer, som svarer døgnet rundt.

Angående indkøb så har kommunen indgået aftale med to firmaer efter et gennemført udbud, som både vægter pris og kvalitet. Det kan ikke udelukkes,

at enkelte varer kan være billigere i andre butikker, men det er et krav hos begge leverandører i indkøbsordningen, at de skal have et discount sortiment.

Endelig er det sådan, at hvis en borger har konkrete ønsker og forventninger til Hjemmeplejen, så er kommunen altid åben for en dialog for at finde løsninger som passer lige præcis til den enkelte borgers behov og ønsker fx i forhold til sociale aktiviteter m.v.

Demenstilbud i Roskilde Kommune

Hvis en borger viser tegn på demens, er første skridt at kontakte sin praktiserende læge, som kan henvise til nærmere undersøgelse på sygehuset. Viser undersøgelsen, at borgeren har demens, så får Roskilde Kommunes demenskoordinatorer besked, hvis borgeren ønsker det. Herefter tilbydes borger og pårørende et besøg fra en af kommunens demenskoordinatorer. Denne medarbejder kan vejlede og støtte med at koordinere indsatserne i demensforløbet. I nogle tilfælde er borgerne allerede kendt af fx kommunens hjemmepleje, og her er støtte og indsatser allerede påbegyndt, når borgeren viser begyndende tegn på demens.

TILBUD TIL BORGERE OG PÅRØRENDE

Roskilde kommune har et demensteam med medarbejdere, der støtter, vejleder og koordinerer indsatsen primært for borgere i eget hjem. Endvidere har kommunen en række tilbud til borgere og pårørende:

- Foretagsrække i samarbejde med Region Sjælland om sygdom og medicin samt de tilbud som Roskilde Kommune har samt kommunikation og jura.
- Pårørendekurser for ægtefæller og børn af demensramte.
- Pårørendegrupper.
- Motionstilbud for borgere med demens i tidligt stadie.
- Netværkscafe for borgere med demens i tidligt stadie.
- Andre tilbud i frivillige foreninger.

FREMTIDSFULDMAGT

Med en fremtidsfuldmagt udpeger du selv den person, der skal varetage dine interesser, hvis du fx en dag bliver demens. Ligesom ved andre fuldmagter skal du tage stilling til, hvad fremtidsfuldmagten skal kunne bruges til, og hvem der skal kunne bruge den.

OPRETTELSEN AF EN FREMTIDSFULDMAGT BESTÅR AF TO TRIN:

Du skal først finde ud af, hvad der skal stå i fremtidsfuldmagten. Derefter skal du indtaste den og underskrive den digitalt i Fremtidsfuldmagtsregistret med MitID. Det sker via hjemmesiden www.tinglysning.dk.

Når du har underskrevet fremtidsfuldmagten, skal du møde personligt op hos en notar og bekræfte den. Det skal du gøre senest seks måneder efter, at fuldmagten er oprettet. Vær opmærksom på, at notaren ikke tjekker indholdet af fremtidsfuldmagten.

Herefter er fremtidsfuldmagten oprettet og gyldig. Den aktiveres først, hvis det en dag bliver relevant at sætte den i kraft.

Selve fuldmagten koster ingenting. Men det koster 300 kr. hos notaren, og så skal der betales et gebyr på 1.010 kr., når fuldmagten tages i brug.

Læs om fremtidsfuldmagter på www.borger.dk – skriv fremtidsfuldmagt i søgefeltet.

stp





Lynghøjsøerne er et eldorado af muligheder

Lynghøjsøerne er en tidligere grusgrav, som er omdannet til et berigende bynært naturområde. Det er nemt at komme til søerne fra både Svogerslev og Roskilde. Og det uanset om man kommer til fods, på cykel, i bus eller i bil. Området er overflødhedshorn af friluftsmuligheder og naturoplevelser

på alle tider af året og døgnet. Noget som rigtig mange børn, unge og voksne heldigvis har fundet ud af.

NATUREN

Lynghøjsøerne består af tre smukke søer; Lyngager Sø, Flæng Sø samt Vejgård Sø. De var engang en del af Svo-

gerslev Grusgrav, hvis naturmiljø giver gode forudsætninger for at fremme den biologiske mangfoldighed. De næringsfattige arealer uden muld medfører, at flere planter, svampe og insekter kan trives og dermed også skabe fødegrundlag for mange dyrearter. Der findes masser af havtorn ved søerne, og mange forsyner sig med de sunde og næringsrige frugter.

NOGET FOR ENHVER SMAG

Mulighederne for at bruge søerne, og området omkring dem, er mangfoldige. En oplagt mulighed er simpelthen at gå en tur rundt om enten en af søerne eller dem alle. Vandrer du rundt om alle tre søer, er turen cirka 7 km lang.

Badning både sommer og vinter er også populært og dyrkes af såvel gamle som unge. Hvis du nyder vinterbadning, kan du melde dig ind i Facebooksiden "Lynghøjsøernes Vinterbadeklub".

Ønsker du ikke at dyppe dit legeme i vandet, kan du fiske i søerne, hvis du altså har fisketegn. Der er masser af skaller samt aborre og gedde. Som bonus info kan det oplyses, at Lyngager Sø er 18 meter på sit dybeste.

Hvis der er bid fra fiskeriet, kan fangsten tilberedes på en af grillpladserne, og du kan overnatte i et af områdets to

shelters ved den vestlige sø. Når mørket og roen falder på, er søerne et unikt sted at opholde sig. Det samme gælder solopgangen næste morgen.

Hvis du trænger til at få pulsen op, er det selvfølgelig også muligt. Foruden løb rundt om søerne, er der en glimrende og meget udfordrende mountainbikebane ved den vestlige. Banen giver selv de mest erfarne ryttere sved på panden, og de stejle skrænter betyder, at banen har ret mange højdemeter.

TROLDELIV

Der er også kultur ved søerne, for skulptøren Thomas Dambo opførte nemlig i 2021 en af sine berømte trolde: "Runde Rie". Hun sidder året rundt ved den midterste sø til glæde for mange af de besøgende.

TRANSPORT TIL OMRÅDET:

Der findes tre parkeringspladser: To på Lyngageren, som er mellem Ledreborg Alle og Svogerslev og en ved Lindenevej. Her finder du også en lille kiosk samt en af de to badestrande.

Der kører også busser til området fx 230R og 201A.

stp

Fotos Anette Gundlach og Jan Partoft



Yderligere informationer og gode tips kan findes ved at søge på "lynghøjsøerne" på disse hjemmesider: www.naturstyrelsen.dk eller www.roskilde.dk



Lynghøjsøerne

1. Søerne
2. Skrænterne
3. Mountainbikespor
4. Troldelev
5. Hyrdehøj Skov





Gang i socialt samvær

Filosoffen Søren Kierkegaard beskrev fordelene ved at gå på denne måde:

- Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til.

Frit oversat betyder det, at det er godt for krop og sjæl at gå en tur.

Gå-holdet fra Jakobskirken lever i den grad op til citatet. Hver torsdag kl. 11 mødes de foran kirken og går en tur i en halv times tid. Deres udsendte gik med en dejlig torsdag sammen med 4 deltagere og gå-værterne Britta Nielsen

og Henrik Steen Christensen.

- Normalt er vi 5-8 langsomt gående personer, og det er som regel de samme som møder frem og går med hver torsdag. Det er også grunden til, at vi kalder os Gengangerne, fortæller Britta og Henrik smilende.

På denne tur er der dog også en debutant med; nemlig Roald, som er født og opvokset i den nordligste del af Norge.

- Den helt store gevinst ved gå-holdet er, at deltagerne får et gevaldigt løft i de-

res livskvalitet og sociale relationer ved både at komme ud i naturen og være sammen med andre mennesker, fortæller sognepræst Mogens Ohm Jensen, som sin tid startede gå-turene sammen med Roskilde Kommune.

Foruden samværet sætter det gang i stemmebåndene, når man bevæger sig sammen. Det bekræftes til fulde på dagens tur, for vi er knapt nok startet, før snakken går livligt. Både om det gode vejr og om erantis og vintergækker, som nu begynder at titte op af jorden. Der er med andre ord fuld gevinst på motion, snak og socialt samvær.

stp

FAKTA

- Gå-fællesskabet er for langsomt gående, fx mennesker med gangbesvær som bruger stok, rollator eller kørestol. Gå-værterne er fra Jakobs Kirkens Sociale Arbejde. Der er ingen tilmelding, men du kan få mere at vide ved at ringe til gå-vært Henrik Steen Christensen, tlf. 60 16 78 54, mail hsc@munksoegaard.dk
- Gå-holdet blev startet af Jakobs Kirkens Sociale Arbejde inspireret af projektet "Bevæg dig for livet" under DGI.
- Sundhedscentret i Roskilde Kommune understøtter udbredelsen af gå-fællesskaber ved at tilbyde praktisk støtte og uddannelse af gå-værter. Kontakt gerne Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02.



Mogens Ohm Jensen var med til at starte gå-turene.

Quiz 60PLUS

- I hvor mange lande danser man seniordans?
☐ 10 lande ☐ 16 lande ☐ 20 lande
- Hvad var der tidligere, der hvor Lynghøjsøerne nu er?
☐ Grusgrav
☐ Kongehøj
☐ Vandrehjem
- Hvor mange sygeplejeklinikker er der i Roskilde Kommune?
☐ 1 klinik
☐ 5 klinikker
☐ 3 klinikker

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!

Send svarene inden den 10. marts 2023 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: Poul F. Steffensen, Roskilde
2. præmie: Hanne Hansen, Roskilde
3. præmie: Jane Rasmussen, St. Valby

PRÆMIER:

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

Navn:

Adresse:

Postnr./By

Tlf.

Oplevelsesrige cykelture med Cyklistforbundet



Cyklistforbundet i Roskilde har 4 hold. Det sociale samvær er vigtigt for os, vi spiser frokost sammen, kaffe og kage er ikke obligatorisk, men det hører ofte med.

Hver tur er 20 - 40 km. Vi cykler ikke om kap men følges ad. Hver tur ledes af en turleder. Man må gerne deltage på en el-cykel. Der er følgende cykelhold og ture alle med start kl. 10:

- Tur fra Kulturhuset KulturCosmos i Viby hver anden torsdag. Første tur den 9. marts.
- Cykelhold i Jyllinge, der mødes ved Jyllingecenteret hver anden torsdag.

• Cykeltur hver tirsdag fra Hestetorvet i Roskilde ved krukkerne. Første cykeltur den 7. marts.

• Cykeltur fra Trekroner hver anden torsdag. Ved Café Korn i Trekroner. Første tur den 2. marts.

Vil du med på en tur så send en mail til roskilde@cyklistforbundet.dk.

Skriv hvilket hold du vil cykle med, så får du et par dage før en cykeltur en mail med besked om, hvor turen går hen næste gang, og hvem der er turleder. Man kan godt deltage i en prøvetur uden at være medlem.

Aktiviteter i lokale foreninger



Mødestedet Seniorklubben i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde
Formand: Birthe Black
Tlf.: 4028 8828,
mail: bb@birtheblack.dk
Åbningstid: Mandage og torsdage kl. 9 - 16

Faste aktiviteter:

Bevægelse: Gymnastik, gåture.

Spil: Kortspil, banko, bowling, billard, krolf.

Fælles aktiviteter:

Morgenbord (på mandage og torsdage), hobbyværksted, fællesspisning, foredrag, ture & rejser, teater & revy m.m.

Indmeldelse og betalinger: Mandage kl. 11.00 - 11.30 eller efter aftale.

Ældre Sagen Gundsø

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

Faste aktiviteter - en gang om ugen:

Mandage: **Træn dig glad**

Tirsdage: **Dameværelse, Bowling, Brætspil**

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

Torsdage: **Skovfitness i Gulddyssestien**

Bordtennis - tirsdag og torsdag

Krolf - mandag og torsdag

Cykling uden alder - alle hverdage

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 eller tirsdag i Værestedet

Motionsvenner: Træn dig glad i eget hjem

Spisevenner: Torsdage 12.30-14.30, Bondestuen. Begrænsede transportmuligheder

Foredrag 28. februar 2023 kl. 14.00

Kost og motion med fokus på hjertet og knogler. Pris 50 kr.

Foredrag 14. marts 2023 kl. 14.00

Hvordan hjælper vi et sygt og svækket menneske, som vi holder af. Pris 50 kr.

Den 8. marts kl. 15.00

Årsmøde - ingen spisning
Gratis tilmelding

Den 22. marts kl. 16.30

"Garmesterens Svende" - musik og underholdning.
Pris 175 kr.

Den 12. april kl. 16.30

Trubadurerne Peter Vesth & Kristian Rusbjerg

Billetter fra 1. marts 2023. Pris 250 kr.

Lørdag 29. april kl. 12.30

Danmark Spiser Sammen

Billetter fra 1. marts 2023. Pris 25 kr.

Gundsø Senioridræt

Få et godt liv længere.

Henvendelse til formand@gunsen.dk

Eller ring på 51295680

GYMNASTIK onsdage kl. 8.20 - 9.20
Multihal 3

GYMNASTIK omkring en stol
Torsdage kl. 10.00 - 11.00 Lille sal

YOGA

Onsdage kl. 11.10 - 12.25 Lille sal

Torsdage kl. 11.15 - 12.30 Lille sal

BADMINTON

Torsdage kl. 10.00 - 12.30 Multihal 1 + 2

PADDELTEENNIS (April - Okt.)

Mandage kl. 13.00 - 15.00

Tennisbanerne, Padelbane 10

KROLF (April - Okt.)

Mandage og torsdage kl. 13.00 - 15.00

Banen ved Planetvej

CYKLING (April - Okt.)

Tirsdage kl. 13.00 til ca. 15.30

P-pladsen ved Gulddyssestien "A6"

Tilmeld dig på: www.gunsen.dk

Eller ring 51295680

Ågerup Og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6 Ågerup 4000 Roskilde

Formand: Ulla Povlsen tlf. 30 53 80 04.

Den 28. februar

Foredrag: Niels Hinrichsen fortæller om et broget potpourri fra en skuespillers liv.

Den 7. marts. Næstformand i Sundheds- og Omsorgsudvalget Gitte Simoni fortæller om **nyt fra kommunen**.

Den 14. marts. **Sang og musik** med Tatianna Kisselova Gudnæs

Den 21. marts. **Banko**

Den 28. marts. **Forårsfest** med spisning og dans. Musik: Kristian Jacobsen.

Den 4. april **Seniorkoret** ved Vibeke Pagter.

Den 11. april. **En rejse gennem danmarkshistorien** ud fra i Gobelinerne på Christiansborg.

Den 18. april: **Banko**

Den 24. april. **Tygesen** fra Algade viser forårsmodeller til kvinder.

Hver onsdag. **Billard** kl. 9-30-13.00

Hver torsdag. **Gymnastik** på og ved en stol kl. 10.30-11.45

Læsegruppe:

29. marts - 26. april, kl. 11-13.

Røde Kors Roskilde

Mandefællesskaber

Helligkorsvej 4 c (i gården), Roskilde.

Åbent Hus: **"Mande Kaffe"** sidste torsdag i hver måned kl. 10-12. Der er tovholdere til stede, som fortæller om mandefællesskaberne. Parkering og bus tæt på.

Aktiv Mandag

www.gsgif.dk

Gundsøllehallen

Store Valbyvej 248 A Roskilde

Henvendelse: Judith Elmlund

Tlf. 40 71 06 95

Kasserer: Lis Pedersen

Tlf. 28 5776 28

Vi mødes hver mandag kl. 13.30 - 15.30 til fælles **opvarmningsgymnastik** i en halv time.

Derefter går vi over til forskellige aktiviteter med indlagt kaffepause.

Få sved på panden til **badminton** og **floorball**. Eller prøv **petanque**, **bob** og **billard**. Vi lægger vægt på det sociale

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





fællesskab med fælles kaffepause hver gang og frokoster ved andre lejligheder.

Nye medlemmer er altid velkomne, man kan bare møde op og være med.
Hvis du vil vide mere kan du kontakte Judith Elmlund eller Robert Sørensen 61 59 08 77.
Kontingent 300 kr. pr halvår.

Ældre Sagen Ramsø

Den 6. marts 2023 kl. 17:
Årsmøde på Syv Sognegård.
Kun for medlemmer med **spisning** og **fællessang** v/Nicolai Bang. Pris 100 kr.
Billetter kan købes hos formand Karen Larsen.
Man er velkommen til at deltage i års-mødet uden spisning. Indkaldelse og dagsorden er kommet sammen med bladpakken d. 1. dec. 2022. Her er også nyt medlemskort for 2023. Forslag, som ønskes behandlet på årsmødet skal være formanden i hænde senest 14 dage før.

Den 27. marts 2023 kl. 14.00 i Gadstrup Sognehus. **Kurt Flemming fortæller** om den lange rejse fra han blev født i Egebjerg Bakker på Sydlyn til han bliver Bakkens Pjerrot. Foredraget afsluttes med lidt tryller. Kaffe/te og kage.
Pris 60 kr. som betales ved indgangen.

Den 14. april 2023 kl. 14.00 på Syv Sognegård. **Bevar Roskilde Sygehus:** Paul Bundgård fortæller om Sygehusgruppens kamp for at bevare Roskilde Sygehus. Der serveres kaffe/te og kage.
Pris 60 kr. som betales ved indgangen.

Den 20. april 2023: **Forårstur til Traktørstedet Højeruplund.** Besøg på Traktørstedet Højeruplund ved Stevns Klint med foredraget "En butlers liv bag de lukkede døre". Turen er med frokost inkl. 1 genstand samt kaffe/te og kage.
Afgang Viby Station kl. 10.15 og Gadstrup Gnisten 10.30 MAX 49 deltagere.
Tilmelding og betaling vil blive meddelt senere ved opslag.

Den 28. april 2023 kl. 12.30: **Danmark Spiser Sammen.** Vi serverer stegt flæsk med tilbehør, samt kaffe og te. Underholdningen med Bertel Dalgaard – guitar Kaj. Tag gerne en nabo med, som er alene. Pris 60 kr. Billetter sælges den 17. april 2023 kl. 10-11 i Syv Sognegård og hos Jan Eriksen, Nyvej 22 i Gadstrup. Max 80 deltagere.
Ældre Sagen Ramsø har en række andre aktiviteter. Læs mere om dem på www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ramsøe

Gnisten

Nyvej 38 - 4621 Gadstrup
Formand: Jan Rasmussen
Mobil 5330 0576
Mail: damvej27@gmail.com

FASTE AKTIVITETER:
TIRSDAG 13.30 - 16.00. **DART**
ONSDAG 13.00 - 16.00 **PETANQUE**
TORSDAG 9.00 - 12.00 **PORCLÆNS-MALING**
TORSDAG 13.30 - 17.00 **KORTSPIL - WHIST**
TORSDAG LIGE UGER 14.00 - 16.00: **FÆLLESSANG**

DEN 8. MARTS og DEN 12. APRIL KL. 13.30 (Dørene åbnes kl. 12.30) **Ban-kospil** - 10 spil med gode gevinster. Efter kaffepausen spiller vi vores lykkelotteri med fine gevinster.

DEN 28. MARTS KL. 14.00 **GENERALFOSAMLING:** Dagsorden ifølge vedtægter.

Gnisten er blevet en forening. Så alle skal have et medlemskort. Pris 100 kr. pr person om året.

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

TUR TIL FUGLSANG KUNSTMUSEUM OG POLAKKASERNEN PÅ LOL-LAND
Den 15. marts 2023. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.00. Hjemkomst kl. 18.00. Pris 600 kr.
Tilmelding fra 14. februar til 28. februar.

BESØG SYGEHUSBYGGERIET I KØGE - KØR SELV TUR
Den 28. marts kl. 15.30 - 17.00, hvor der vil være en rundvisning i byggeriet med orientering undervejs.
Mødested: Sjællands Universitetshospital, Lykkebækvej 1, 4600 Køge, Auditoriet. Arrangementet er gratis.
Tilmelding fra 2. marts til 15. marts.

BYVANDRING ROSKILDES KILDER
Vi mødes på P-pladsen ved Maglekildevej den 12. april kl. 10. Pris 25 kr.
Tilmelding fra 20. marts til 4. april.



MARKARYD ELGSAFARI OG DRAKABYGGET
Den 25. april. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 7.30. Hjemkomst kl. 18.30. Pris 900 kr. Tilmelding fra 13. febr. til 31. marts.

BUSTUR TIL FÆNGSLET OG INDUSTRIMUSEET I HORSSENS
Den 20. april kl. 7.00 - ca. kl. 19.00. Pris 960 kr. Mødested: Roskilde Hallerne
Tilmelding fra 1. til 22. marts.

BUSTUR TIL ANNEBERG KULTUR-PARK OG HEMPEL GLASMUSEUM
Den 4. maj. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.15. Hjemkomst kl. 17.00. Pris 735 kr.
Tilmelding fra 17. til 31. marts.

PANZERMUSEUM EAST
Den 11. maj. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 9.00. Hjemkomst kl. 15.30. Pris 650 kr. Tilmelding fra 22. marts til 5. april.

BUSTUR TIL ZEN-GARDEN OG TADRE MØLLE
Den 16. maj kl. 9.00-ca. kl. 17.00. Pris 810 kr. Mødested Roskilde Hallerne
Tilmelding fra 27. marts til 14. april.

HK-seniorklubben Roskilde

Hersegade 13, Roskilde
Tilmelding til arrangementerne:
Medlem af HK er påkrævet
HK receptionen tlf. 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

HK-Generalforsamling
Den 22. marts 2023 kl. 12.00, Hersegade 13. Efterfølgende bydes på smørrebrød, hvilket kræver tilmelding.
Tilmelding senest den 15. marts 2023

Forårstur til Helsingør
Den 19. april 2023, kl. 9.00. Rundvisning i Sct. Mariæ Kirke og senere besøger vi Naverhulen og spiser frokost.
Hjemkomst ved 17-tiden. Tilmelding senest den 12. april 2023

Madpakkemøde og foredrag i Hersegade. Den 10. maj 2023 - kl. 12.00
Foredrag af Journalist og forfatter Søren Flott, der har skrevet bogen:

"Jutlandia - Skibet var ladet med håb" Om hospitalsskibet Jutlandia.
Tilmelding senest 3. maj.

Roskilde Computerstue

Roskilde Frivilligcenter, Jernbanegade 21A. Her holdes alle IT-cafeer og kurser www.roskilde-computerstue.dk.

IT-cafeer den første tirsdag i hver måned, de næste den 7. marts og den 4. april kl. 13-15.

Book en gratis IT-vejleder fra Computerstuen på Roskilde Bibliotek: www.roskildebib.dk/detsker

Kurser i/hjælp til PC, iPad, smart-phone (iPhone, Samsung, Huawei m.fl.), **MitID**, IT-sikkerhed - næste gang den 15. marts: Kurserne er typisk på 5 x 2 timer (for 125 kr.), men kan forlænges efter aftale med kursisterne.

Workshop og studiekredse aftales med interesserede. Gå 3 - 4 sammen og foreslå et emne.
Linux som alternativ til Windows og Slægtsforskning. Andre ting kan være: SoMe (Facebook, Instagram m.m.) billedbehandling, styring af høreapparater fra smartphone og hjemmesider.

IT-Hjælp i eget hjem. Hvis du ikke kan komme eller bringe dit udstyr til frivilligcentret så ring 6129 1459.

OK-klubben

www.ok-roskilde.dk
Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40 94 30 36.

Den 2. marts 2023, på Margrethegården kl. 13.30-16: **Foredrag** med Steen Svanholm: **Mig og Cornelis** (i samarbejde med AOF-Roskilde)

Torsdag, den 23. marts 2023 kl. 14.00: **Årsmøde**, for medlemmer af OK-klubben, Roskilde, med efterfølgende **Ban-kospil**.

Den første tirsdag i måneden, kl. 14-16, næste gang den 7. marts 2023 og hele 2023: **Hyggestue** i Sct. Maria-salen, Frederiksborgvej 2:

Seniordans: Henvendelse til Anne-Mari Hartoft, telefon: 40 42 06 85.
Der er plads til flere på holdet.