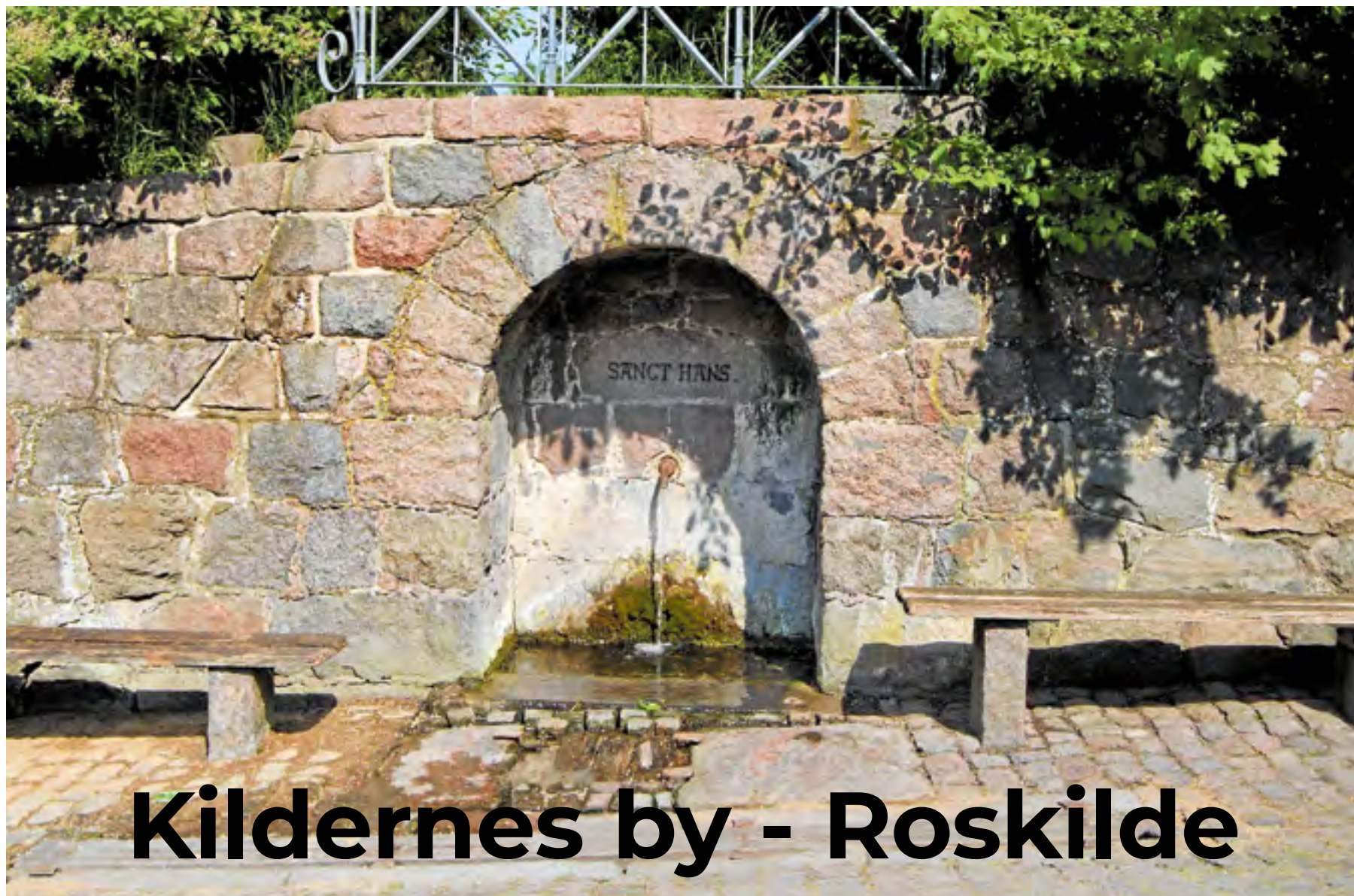




Kildernes by - Roskilde

Roskilde har mange historiske vartegn, og kilderne er et, som mange kender. Der er stadig et stort uudnyttet potentiale i kilderne, mente en gruppe roskildensere i 2020, og siden da har ideen udviklet sig til et projekt. Nu skal der findes fonde, som vil være med til at realisere projektet.

BØRNEBØRNEENES INDFLYDELSE
'Kildernes by - Roskilde' hedder projektet, som skal skabe øget fokus på de historiske kilder. Det er en gruppe fra Roskilde Rotary Klub, som i samarbejde

med Nationalpark Skjoldungernes Land vil skabe opmærksomhed omkring Roskildes kilder.

- Det var vores børnebørn, der gav os ideen til en nytænkning af kilderne. Nogen er nødt til at gøre noget ved kilderne, hvis de fremtidige generationer også skal have mulighed for at lære om kildernes vigtige betydning for byen, siger Frank Binderup, som er en af deltagerne i projektet.

Deltagerne vil skabe mere liv omkring kilderne i Roskilde via nemmere og mere tilgængelig information om de otte mest kendte kilder.

HISTORIEN SKAL SES I BYBILLEDET

Kilderne var tidligere Roskildes primære vandforsyning. I hvert fald op til 1880, hvor Roskilde fik sit eget vandværk. Flere af kilderne tørrede efterhånden ud og stod i mange år uden

funktion. I dag løber der igen vand i flere af kilderne.

Ideen med projektet er at trække den gamle historie ind i det nye bybillede. Det vil projektdeltagerne gøre ved hjælp af fx etablering af nye byrum med vandposter og kunst omkring kilderne.

- Kilderne skal ikke bare restaureres, de skal gøres til noget helt nyt. Vores håb er, at folk gennem formidling af historien vil være mere tilbøjelige til at lære om Roskildes fortid, samtidig med at de også kommer rundt i Roskildes skønne naturområder, siger Leif Hansen, som er projektdeltager.

DE HELDIGE EKSAMINANDER

Kilderne blev ikke kun brugt som drikkevand. De havde også en kølende effekt, hvilket var smart, dengang der ikke fandtes køleskabe. Rektorkilden blev især brugt til at køle én specifik ting ned:

FAKTA

- Der er 12 navngivne kilder i Roskilde.
- Tre af kilderne bliver omtalt som hellige, da de ansås som helbredende. Det er Sankt Hans kilden, Hellig Kors kilden og Sankt Ibs kilden.
- Vil du vide mere om projektet, så kontakt Henrik Sidenius Paaby, Nationalpark Skjoldungernes Land: [hespa@nst.dk](mailto:hespera@nst.dk).

- Når der var eksaminer på Katedralskolen, var det normalt at byde censorerne på snaps i frokostpausen. Dertil lyder historien også, at elever, der var til eksamen efter frokost, fik bedre karakterer, fortæller Frank Binderup med et grin.

Hedeland

Kom ud og oplev den smukke natur. Side 5

Sådan får du
MitID

Side 6





Redaktionen af 60 Plus

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

Kære læsere

Af Marie Jørgensen,
formand for Ældrerådet



Der var møde i Ældrerådet den 4. april. Der var mange vigtige punkter, her omtales nogle få ting. Referatet og hørings-svarene kan som sædvanlig læses på www.roskilde.dk/aeldreraad

Kvalitetsstandarderne beskriver serviceniveauet i hjemmeplejen. Det har været uændret i flere år, og der lægges op til, at det stadigvæk skal være sådan. I Ældrerådet er vi tilfredse med at hjælpe til hårvask og bad som hovedregel gives, så tit som borgeren ønsker det. Og at de svageste ældre beholder klippekortet, som giver dem mulighed for selv at råde over en times hjælp om ugen. Den ordning er meget vigtig for livskvaliteten. Borgerrådgiverens beretning for 2021.

Roskilde Kommune har ansat to jurister Kresten Gaub 46313143 og Peter Tobias Mængth Dorph 46318004 til at hjælpe

borgere, der er utilfredse med Roskilde Kommunes behandling af deres sag. Ring til dem eller send en mail til Borgerraadgiver@roskilde.dk

Formålet med borgerrådgiverne er:

- At sikre borgerens retsbevidsthed
- At hjælpe med at skabe en bedre dialog mellem borgerne og kommunen
- At hjælpe borgerne gennem det kommunale system og sikre, at de bliver hørt
- At sikre, at klager bliver brugt til at gøre kommunens sagsbehandling og borgerbetjening bedre

I Ældrerådet vil vi gerne være med til at udbrede kendskabet til Borgerrådgiverens funktion. Vi er meget tilfredse med, at borgerrådgiveren anbefaler at: Det er OK, at borgerne klager.

Et nyt tiltag i hjemmeplejen og sygeplejen er "Virtuelle besøg". 10% af borgerne, som modtager besøg forventes at kunne have glæde af den form for kontakt. Disse borgere forventes at kunne få ca. 25% af deres besøg virtuelt. Det sker ved hjælp af en iPad, der er udlånt af kommunen og opsat så borgeren kun skal trykke på én knap for at få forbindelse. Det bliver den samme gruppe medarbejdere, der foretager de virtuelle opkald, så borgerne møder kendte ansigter. Tiden, der spares på transport, er der god brug for på området. Ældrerådet støtter forslaget, med den kommentar, at det selvfølgelig skal være frivilligt for borgeren.

Statens Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering har støttet kommunens projekt om nedbringelse af sygefravær med 1,36 mio. kr. fordelt på årene 2022 – 2024. Dejlig besked at få. Forhåbentlig giver det bonus.

På side 6 her i 60PLUS omtales Ældrerådets møde den 30. maj med Social- og

60PLUS

UDGIVELSER 2022

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

Deadline udgivelse

Nr 3	17.05	22.06
Nr 4	23.08	05.10
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 indtaller en lydavis for blinde, svagtseende og andre handicappede. Er du interesseret, så kontakt Sabina Faigh. Email: sabinaf@roskilde.dk

Ældreminister Astrid Krag og de lokale; formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget Tina Boel og direktør Mette Olander. Det bliver en eftermiddag med fokus på Ny Ældrelov, og alle de nye ting, der sker på ældreområdet. Jeg håber, vi ses.

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 valperiode 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.

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
Klaus Poulsen	2255 4895	klauspp2010@live.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



Kost og klima



Kostleder Pia Fastholm samt Necla og Louise.

Selvom maden på ældreområdet skal nedbringe sit CO₂-aftryk betragteligt, så er der hverken planer om tangsalat eller linsebøffer. Men der skal mere grønt og kylling på menuen.

Der skal flere klimavenlige retter i alle kommunens køkkener. Det har Roskilde Kommune vedtaget i sin fødevarerstrategi fra 2021. Plejecentrenes klimaaftryk er i snit dobbelt så stort som

ske noget, for der er et politisk ønske om at gøre noget.

CO₂-AFTRYKKET SKAL NED MED 25 %

Byrådet i Roskilde Kommune har besluttet, at CO₂-aftrykket fra fødevarerforbruget i de kommunale køkkener skal ned med 25 % senest i 2024:

- Vi serverer betydeligt mere kød for vores ældre end de gør i daginstitutionerne, så derfor afsætter vi også et større CO₂-aftryk. Men vi arbejder på at få det nedbragt og er allerede godt i gang, fortæller Pia Fastholm, leder af Madservice og ansvarlig for menuen på ældreområdet.

I december måned 2021 var det gennemsnitlige CO₂ pr. kg mad 3,2 kilo, mens daginstitutionerne i snit udleder 1,71 kilo CO₂ pr. kilo mad.

VEGETARISK LASAGNE OG MOUSSAKA

Den 1. marts i år gik Madservice i gang med målrettet at reducere sit CO₂-aftryk. Det virker. I marts måned 2022 var det gennemsnitlige CO₂ pr. kg mad nede på 1,9 kilo. Endda uden brug af linsebøffer og tofu:

- En gang pr. uge er der en vegetarret på menuen. Det kan være genkendelige retter som lasagne, moussaka og farsbrød i en vegetarisk udgave, forklarer

Pia Fastholm og fortæller, at flere af de store madhuse har udarbejdet lækre grønne opskrifter til store gryder, som er gode at lade sig inspirere af:

- Kalvekød er en af de store syndere. Så her skærer vi ned. Vi har cirka halveret mængden af okse- og kalvekød og erstattet med mere grønt, svin og fjerkræ, som afsætter et langt mindre CO₂-aftryk. Men vi beholder fx kalveleveren, som er mere mør end svinelever, for det betyder meget for vores brugere, understreger Pia Fastholm.

TILFREDSE BRUGERE ER AFGØRENDE

Høj brugertilfredshed er fortsat et afgørende succeskriterium, og derfor vil kost og klima også blive drøftet i plejecentrenes bruger- og pårørenderåd. Det er heller ikke kun aftensmaden, Madservice vil kigge på. Frokosten og mellemmåltiderne indgår også i omlægningen:

- Vi næringsberegner altid vores madplaner hen over en længere periode. Det kan være en uge eller en måned. En stor del af den nødvendige næring kommer fra mellemmåltiderne, som ikke altid bliver spist. Det skal jeg følge op på sammen med vores diætister, fortæller Pia Fastholm, der understreger, at Madservice arbejder efter næringsrige opskrifter, som henvender sig særligt til småtspisende ældre.

FØDEVARENERNES CO₂-AFTRYK

Produkt:	Kilo CO ₂ pr. kilo fødevare
Okse	36,5
Gris	8,1
Plantefars	4,4
Kylling	4
Torsk	3

Der er forskelligt, hvor meget fødevarer belaster klimaet. Den grønne tænketank, CONCITO, har givet sit bud på, hvor meget de enkelte fødevarer belaster klimaet.

STOR OMLÆGNING TIL ØKOLOGI I 2017

Det er ikke første gang, Madservice har været igennem en større omlægning. I 2017 omlagde hele Madservice til mere økologi. I dag er 60 til 90 procent af maden økologisk i alle køkkener, hvilket har givet Madservice Fødevarestyrelsens økologiske sølvmærke:

- Den gang lærte vi virkelig noget om at undgå madspild. Vi koger selv fond, hvor vi nu også bruger grønsagsskrællerne, vi bager brød og laver også selv syltetøj og mayonnaise. Vi er gode til at bruge, hvad vi har, synes jeg.

Ifølge Pia Fastholm er madspild imidlertid et område, som kræver løbende fokus:

- Den mad, der er på tallerkenen, skal jo gerne spises. Det er det vigtigste. Så vi skal kigge på tallerkenene og se på, hvad der bliver spist - og ikke spist. Det vil hjælpe med at reducere madspildet yderligere, siger Pia og fortsætter:

- Omlægningen til økologi har været god for vores borgere. Det bliver den her også, og der bliver stadig plads til en hakkebøf, lover Pia Fastholm.



Anne forbereder dagens ret.

i daginstitutionerne. Ikke så mærkeligt i betragtning af, at børnene typisk kun får frokost, mens borgerne på plejecentrenes får alle deres måltider fra kommunens køkkener. Uanset hvad skal der

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 Frank Binderup

Lad mig give en blomst, mens jeg lever

Det er en omskrivning af den gamle sang "Giv mig en blomst, mens jeg lever", som Katy Bødtger hulkende sang i 1971.

Vi har rigtig en god omsorg, og vi kan alle være med til at gøre det bedre, når det halter med at indfri intentionerne. "Gør dårligt til godt og det gode bedre".

De folkevalgte fordeler vores allesammens penge ud på de mange opgaver. Ikke for mange, men der skal være det, der er nødvendigt. De ansatte chefer skal så realisere beslutningerne og sidst, men ikke mindst, skal de mange medarbejdere udføre opgaverne. Det er flere kæder med mange led, der sammen skal give det bedste, hvor behovet for hjælp er til stede.

I januar talte jeg med en plejehjemsleder. Vi talte meget om dagligdagen, og jeg hæftede mig ved: DE PÅRØRENDES ROLLE.

Det var ingen klagesang, men et bønligt håb om, at alle pårørende vil bruge tiden bedre og have fokus på det væsentlige, som ofte er små ting i dagligdagen. Et eksempel kunne være, at hvis toiletskålen ikke er blevet ren med et skyl, så står toiletbørsten lige ved siden af kummen, og det tager kun et øjeblik at rengøre den.

Det er en god idé at lave noget praktisk eller allerbedst bare lave noget sammen.

- Ryd op, sorter tøjet. Sæsonen for vintertøj er forbi, måske skal sommertøjet frem
- Er der behov for nyt tøj/fodtøj, så tag i byen sammen og køb noget nyt eller bare se butikkerne.

Selvfølgelig forudsat helbreds-tilstanden tillader det.

- Gå eller kør en tur ud i det grønne - det behøver ikke være så langt. Der er dejligt på Vigen eller besøg en af Roskildes dejlige parker, se nogle af kilderne
- Hør musik sammen. Lad CD'en eller en seddel med yndlingsnumrene ligge fremme, så personalet ser det
- Tag fotoalbummet frem fra gemmerne
- Spørg og fortæl samt del fælles erfaringer og -oplevelser. Vi er jo ofte hinandens livsvidner.

Nyd samværet. BYD dig til, bliv en del af løsningen. Klag og ros, når der er grund til det.

Gode og nære relationer har kæmpestor betydning for vores helbred og livslængde. Et godt, socialt netværk reducerer risikoen for en lang række sygdomme, og forlænger hermed vores chancer for at leve bedre og længere.

Lederen fortalte også, at hun bl.a. har skrevet til de besøgende:

"Som I ved har vi kun lige hænder nok til plejen - I kan være os behjælpelig med for eksempel at sætte håret og lakerer neglene, hvis vi ikke når det. Vi takker jer pårørende for den hjælp, I yder i disse tider, og når vi i øvrigt er ramt af sygdom blandt medarbejderne."



10 år med Indkøbsbussen i Roskilde

Den 7. maj er det 10 år siden, at Indkøbsbussen i Roskilde kørte for første gang. Det fejres på dagen i Ringparkens Beboerhus kl. 13.30.

Siden starten er det blevet til mange ture, for bussen kører ni gange om ugen fordelt på tre dage. Hver uge kører cirka 60 personer med bussen, og alderspræsidenten er en 100 årig som var med bussen i marts.

Ideen med indkøbsbussen er lige så enkel som den er genialt: Borgerne bliver hentet på deres bopæl mellem kl. 10 og 12. Bussen er bemannet med en chauffør og en hjælper og der er plads til rullatorer. Herefter går turen til Ros Torv, hvor andre frivillige er parat til at hjælpe dem, der måtte have behov for det. Herefter er der mulighed for at handle og ikke mindst nyde det sociale samvær med andre. Cirka to timer efter at borgerne er blevet hentet, er de hjemme igen på deres bopæl.

Prisen for alt dette er 40 kr. inklusiv en kop kaffe og en basse på Ros Torv.

Det er Ruth Baden Ekelund som styrer indkøbsbussen. Dog ikke bogstaveligt, for det klarer chaufførerne. Men Ruth sørger for alt det praktiske såsom at modtage tilmeldinger fra borgere, der vil køre med, sørge for frivillige og en række andre ting.

- Det er en stor glæde for mig og alle de frivillige at se, hvor mange der nyder godt af indkøbsbussen, og kommer ud og taler og hygger sig med andre mennesker, fortæller Ruth Baden Ekelund. Vi kan også altid bruge flere frivillige, så hvis nogen har lyst til at blive vært, er de meget velkomne til at kontakte mig, slutter Ruth.

Vil du med på tur eller være frivillig? Så kontakt formand Ruth Baden Ekelund på telefon 61 11 58 03.

Søges: Omsorgsansvarlige frivillige

Vi mangler frivillige "varme hænder" på plejecentrene.

Som frivillige kan vi løse nogle af de omsorgsopgaver, som personalet ikke har tid nok til. Vi er så småt i gang med dette arbejde på to plejecentre, men behovet er langt større, så vi har brug for dig.

Hvad kan du bidrage med? Du kommer som almindelig borger med hjertet på rette sted og hjælper med de opgaver, som personalet beder dig om. Det kan fx være at sludre lidt med borgerne på plejecentret, drikke en kop kaffe med dem, læse højt, gå en kort tur eller blot være til stede og lytte.

Er du interesseret? Så send en e-mail til: Frivilligcenter@roskilde.dk. Skriv dit navn, e-mailadresse og telefonnummer.

Du er også velkommen til at ringe på 21 16 90 26

Venlig hilsen
Frivilligcentrets Plejecentergruppe,
en del af Fælleskabs Formidlerne

Åben for oplevelser



Hedeland er et stort rekreativt område, og det ligger i de 3 nabo-kommuner Roskilde, Høje Taastrup og Greve, som ejer området i fællesskab. Hedeland er anlagt i grusgrave, som er færdiggravet.

Hans-Christian Eisen i omgivelserne, som han sætter meget stor pris på og har brugt mange timer i gennem årene.

Af Hans-Christian Eisen

Hedeland blev stiftet 1. april 1978 af de 3 kommuner samt Roskilde Amt og Københavns amt. Det var et resultat af et arbejde i "Det statslige grusgravsudvalg" under Landbrugsministeriet om regulering af de gamle grusgrave.

Man fandt på at anvende området til rekreative formål, og i 1974 blev det foreslået i den såkaldte "Hedelandsrapport". Få år efter var de fem kommuner klar, og de dannede I/S Hedeland.

Når hele Hedelands område er færdiggravet, er det samlede areal på mere 15 km². I dag råder Hedeland over ca 11 km². Der er mere end 60 km gang/cykelstier og 40 km ridestier. Der er flere end 20 p-pladser rundt om Hedeland, således at brugerne stiller deres bil tæt på de aktiviteter, som de vil bruge.

Man må gerne medbringe sin hund, men den skal være i snor, fordi der er meget vildt i Hedeland.

Ved alle indgange er der opsat informationstavler om anvendelsen af området. Man kan få flere oplysninger om Hedeland på hedeland.dk.

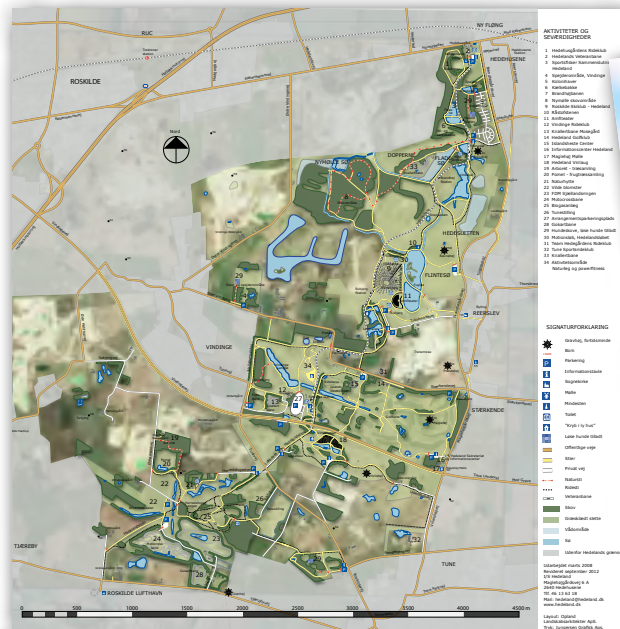
HEDELAND GOLFKLUB

Hans-Christian Eisen var sekretær i Roskilde Golfklub, og klubben kunne godt tænke sig en større bane. Valget faldt på Hedeland, og Hans-Christian blev baneformand og var med til at udarbejde banen. Da golfklubben i Hedeland blev stiftet d. 27. maj 1980, blev der stadigvæk gravet grus på det areal, hvor golfbanen ligger i dag. Derfor blev der i første omgang kun anlagt 8½ hul. Senere blev resten af banen og en par3-bane anlagt. Den første del af banen med assistance fra den nye klubs medlemmer - den første opgave var nemlig at rydde de nye baner for sten og anlægge de første otte greens + en reservegreen.

I dag er der en stor og velfungerende golfklub, hvor der altid er mange mennesker i gang med golfspillet.



Skiliften savner sne.



Find brochure med kort over Hedeland på www.hedeland.dk

I Hedeland er der mange flere aktivitetsmuligheder end golf. Der findes en stor naturlegeplads, et veteran tog der kører fra Hedehusgården til Vindingevej og retur, en modeljernbane, hvor man kan side ovenpå togene, et skibjerg, et fri-luftsteater og et område med vinstokke.

Men frem for alt er det muligt at gå, løbe eller cykle mange forskellige ture efter eget ønske.

Skift fra Nem ID til Mit ID



MitID afløser NEMID i løbet af 2022. Du skal bruge MitID til alt det, som du plejer at bruge NemID til – fx når du logger ind i din net- eller mobilbank eller sundhed.dk. Du får besked fra din bank, når du skal have MitID. Det sker, når du på et tidspunkt logger ind i din net- eller mobilbank.

SÅDAN FÅR DU MITID – TRIN FOR TRIN-VEJLEDNING

For at få MitID skal du bruge

- En computer, tablet eller smartphone
- Dit NEMID – nøglekort (papkortet) eller nøgleapp
- Adgang til SMS eller e-mail

Når du skal have MitID er der flere trin, du skal igennem. Sær derfor god tid af til at få MitID. Og vær opmærksom på at du skal gøre det, inden den frist som fremgår af beskeden fra din bank.

- 1) Du får besked fra din bank, når det er din tur til at få MitID. Når det sker, klikker du på linket i beskeden. Herefter bliver du guidet igennem trin for trin. "Opskriften" nedenfor kan du bruge til at se, hvor langt du er i processen.
- 2) Læs og acceptér vilkårene for brug af MitID
- 3) Vælg hvordan du vil bruge MitID.

For de fleste vil MitID app være det bedste og mest enkle valg. Hvis man ikke kan bruge appen, vil kodeviser været et godt alternativ, men MitID kodeoplæser er til borgere med ned-sat syn.

- 4) Indtast dine kontaktoplysninger (e-mailadresse eller telefonnr.)
- 5) Vælg et bruger-ID, som du skal bruge hver gang, du anvender MitID – det må ikke være dit CPR-nr.
- 6) Download MitID-appen
- 7) Aktivér MitID ved at følge trinene i din net- eller mobilbank. Du aktiverer MitID kodeviser eller -kodeoplæser ved at følge trinene i det brev som du vil modtage om dette.

DU ER NU KLAR TIL AT BRUGE DIT MITID

I en periode er der flere steder, hvor du stadig skal bruge NemID, indtil det er endeligt udfaset. Du får besked fra din bank eller Digitaliseringsstyrelsen, når du ikke længere skal bruge NemID.

Hvis du ikke kan bruge NemID nøgleapp, skal du ikke gøre noget, før du får besked i din net- eller mobilbank om, at det er din tur til at få MitID. Når du får denne besked, kan du gå i Roskilde Kommunes Borgerservice og få MitID. Bestil gerne tid så hurtigt som muligt,

da der kan være ventetid. Og medbring fysisk legitimation med billede, fx pas eller kørekort.



Har du brug for hjælp, kan du altid kontakte din bank, som er klar til at hjælpe dig.

Du kan også gå på www.Mit.ID.dk eller kontakte MitID support på telefon 33 98 00 10.

Telefonen er åben alle hverdage kl. 08-20 og kl. 10-16 lørdage og søndage samt helligdage.

Du kan også bede om hjælp hos nogen du stoler på. Det kan være et familiemedlem eller en god ven. Husk dog at du ikke må dele koder, bruger-ID eller lignende med andre personer.

Quiz

60PLUS

1. Hvor mange navngivne kilder er der i Roskilde?
☐ 12 ☐ 8 ☐ 10
2. Hvem holder oplæg på Roskilde Rådhus den 30. maj?
☐ Dronningen
☐ Christian Eriksen
☐ Astrid Kragh
3. Hvor meget koster en tur med Roskilde indkøbsbus?
☐ 40 kr. ☐ 25 kr. ☐ 50 kr.

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!

Send svarene inden den 12. maj 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. 1, 2022:

1. præmie: Tove Nielsen, Roskilde
2. præmie: Lisa Jeppesen, Ågerup
3. præmie: Helmer Nielsen, Svogerslev

PRÆMIER:

1., 2. og 3. præmien er et gavekort til Roskilde Handel på henholdsvis 100, 150 og 200 kr.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

BLIV FRIVILLIG PÅ Roskilde Bibliotekerne

Roskilde Bibliotekerne søger frivillige som fx kulturværter ved forskellige arrangementer.

Du kan blive en del af en fast gruppe frivillige, som er tilknyttet biblioteket, eller du kan finde på noget selv i samråd med bibliotekets ansatte. Du kan for eksempel:

- Blive kulturvært og hjælpe med arrangementer på bibliotekerne eller i Kreativt hus for børn.
- Hjælpe med IT i Netværkstedet - hvor borgere har brug for hjælp til fx opsætning af iPads.
- Blive 'bogven', der henter bogpakker på biblioteket og bringer dem hjem til en borger, der ikke selv kan komme på biblioteket.

Du er selv med til at beslutte, hvor du bedst kan være med til at gøre en forskel og give børn eller voksne en ekstra god biblioteksoplevelse.

VIL DU VIDE MERE?

Så kontakt Bente eller Maria, der koordinerer frivillige på bibliotekerne, for en uforpligtende snak:

Maria:
mariaar@roskilde.dk eller
 tlf. 2480 6444

Bente:
bentem@roskilde.dk eller
 tlf. 4631 5041

Mød social- og ældreministeren i Roskilde

Den 30. maj, kl. 14.30 har Ældrerådet i Roskilde Kommune inviteret social- og ældreminister Astrid Kragh til Roskilde. Ministeren holder oplæg om aktuelle temaer på ældreområdet.

Det foregår i kantinen på Roskilde Rådhus, og alle er velkomne.

Efter Astrid Kraghs oplæg bydes på kaffe og kage. Herefter er der indlæg fra og dialog med Tina Boel, formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget samt direktør Mette Olander, Social, Job og Sundhed, begge fra Roskilde Kommune.

Nærmere information om arrangementet kommer i lokalpressen op til mødet.



Aktiviteter i lokale foreninger



Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6 Ågerup, Roskilde
Formand Ulla Povlsen tlf. 30 53 80 04.
Nye medlemmer velkomne. Kontingent 300 kr. pr. år. Gæstebillet 50 kr.

Tirsdag den 3. maj kl. 14-16.15
Fællessang. Alice Kildsgaard spiller

Tirsdag den 10. maj kl. 14.00-16.15.
Banko

Tirsdag den 17. maj
SOMMERUDFLUGT

Hver onsdag
Billard kl. 9-30-13.00
Læsegruppe 04.05 kl.11.00-13.00

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 strik, syning og hækling kl 10.00 til kl 13.00
Rafling og billard kl 13.00 til kl 16.00
Alm hygge med kaffe og evt. medbragt frokost

Tirsdage
Billard kl 13.00 til kl 16.00

Torsdage
Kunstmaling kl 10.00 til kl 13.00
Billard kl 13.00 til kl 16.00

Fredage
Underholdning i form af sang og musik, foredrag etc. kl 13.00 til kl 16.00

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.

Mødestedet Gundsømagle

Sognevej 4, 4000 Roskilde
Tlf. 46 73 23 98 kl. 9 - 16
mandag og torsdag.
Ferielukket fra og med 24. juni til og med 7. august.

Forårsprogrammet er udkommet. Se Aktivitetskalender på Mødestedets indgangsdør, Biblioteket, Lægehuset, frisøren og terapeuten.

Mandage og torsdage kl. 9 - 16
Hobbyarbejder, billard, krolf, sang, kortspil og gymnastik.
Der serveres kaffe.

Bowling hver 2. tirsdag kl. 10 - 12. Hver anden gang spisning i Mødestedet

Vandring rundt i Gundsømagle onsdag kl. 10 - 12 fra Mødestedet.

Sang mandage kl. 12.45 - 14.45 - Spillemand søges!

Gymnastik mandage kl. 10. - 11.30

Litteraturkreds den anden torsdag i måneden kl. 14 - 16.

Fællesspisning den 9. maj og den 13. juni kl. 12. Betaling på dagen.
Tilmelding på deltagerliste i Mødestedet senest mandagen før.

Bankospil sidste fredag i måneden, dog den 20. maj, kl. 13-16.
Salg af plader kl. 11 - 12, kl. 12 - 13 smørrebrød (bestilles senest mandagen før sammen med kaffe/kage)

Sct. Hans Aften i Mødestedet, den 23. juni kl. 18.30
Bålet tændes kl. 20.45. Efter midsommervisen er sunget, er der kaffe/kage.
Tilmelding senest 9. juni.

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 starter forårssæsonen med at spille **petanque** mandag d. 2. maj kl 10 ved Gundsøllehallen
Mød bare op også selv om du ikke har været med i vinter. Det koster 230 kr.
Hvis du vil vide mere kan du kontakte Judith Elmlund på tlf. 40 71 06 95 eller Robert Sørensen 61 59 08 77.

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: Onsdage kl. 9.30-14.00/
tlf. 46 73 19 20
Sommerlukket 26. maj - 23. august
www.aldresagen.dk/gundsø

Foreningen har en række faste aktiviteter der foregår mandag til torsdag. Læs om dem på vores hjemmeside.

Spisevenner: Torsdage kl. 12.30-14.30, Bondestuen. Begrænsede transportmuligheder

Torsdag 12. maj kl. 12.30
Frokostsejls med M/S Sagafjord fra Roskilde Havn. Billetter 50 kr.
For alle +65 årige boende i den gamle Gundsø kommune

Torsdag 19. maj kl. 9.20 fra Værestedet - 9.30 fra Gundsømagle Forsamlingshus
Hundested Sandskulptur Festival
Billetter 350 kr.
For alle +65 årige boende i den gamle Gundsø kommune

Onsdag 25. maj kl. 18.00
Sæsonafslutningsfest i Værestedet
Billetter 125 kr. For alle +65 årige boende i den gamle Gundsø kommune

Onsdag 31. august kl. 9.30
Morgenbord med sæsonstart i Værestedet. Billetter fra 4. maj, 65 kr.

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





Torsdag 8. september kl. 9.15 fra Værestedet - 9.25 fra Gundsømagle Forsamlingshus.

1-dags bustur til Sagnlandet Lejre og Malerklemmen
Billetter 495 kr.

Onsdag 14. september kl. 16.30
Tyroleraften med Bier und Spass i Værestedet.
Billetter fra 4. maj 225 kr.

Gundsø Senioridræt

Få et godt liv længere

Henvendelse: 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 prøvetime i den aktivitet, der har interesse for dig. Vores indendørs aktiviteter foregår alle i Jyllingeallerne.

GYMNASTIK Onsdage kl. 8.20 - 9.20
Multihal 3

GYMNASTIK omkr. en stol
Torsdage kl. 10.00 - 11.00 Lille hal

YOGA
Tirsdage kl. 14.30 - 15.45
Onsdage kl. 11.15 - 12.30
Torsdage kl. 11.15 - 12.30

FITNESS Onsdage kl. 9.30 - 12.00

BADMINTON Torsdage kl. 10.00 - 12.00

PADEL TENNIS Mandage kl. 13.00
Tennisbanerne, Padelbane 10

KROLF

Mandage og torsdage kl. 13.00
Ved tennisbanerne ved Planetvej

CYKLING Tirsdage kl. 13.00
Fra Guldyssestien ved P-pladsen ved A6

Tilmed dig på www.gunsten.dk
Eller ring på 51295680

Ældresagen Ramsø

Formand, Karen Larsen
karen46larsen@gmail.com
30829646

Ældre Sagen Ramsø har mange forskellige aktiviteter, og foreningen er demensvenlig lokalafdeling med støtte og opbakning til alle, der har demens tæt inde på livet.

Ældre Sagen Ramsø efterlyser eventuelt interesserede til at starte endnu et gåhold samt disc golf.

Gnisten

Nyvej 38 4621 gadstrup

Formand: jan rasmussen
Mobil 5330 0576
Mail: damvej27@gmail.com

Faste aktiviteter:
Onsdag 13.00 - 16.00 **Petanque**
Torsdag 9.00 - 12.00 **Porcelænsmaling**
Torsdag 13.30 - 17.00 **Kortspil**
Torsdag - lige uger
14.00 - 16.00 **Fællessang**

Gnisten er nu blevet en forening. Så nu skal vi have medlemskort der koster 100,- kr. pr person om året. Men der kan også købes gæstekort til et enkelt arrangement som koster 10,- kr.

OK-klubben

www.OK-ROSKILDE.DK
Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40943036

28. april 2022:
Forsinket **fejring af OK-klubbens 50 års jubilum**, på M/S SAGAFJORD

13., 14. og 15. juni 2022:
Sommerhøjskole på Bernadottégården.

HYGGESTUE I SCT. MARIA-SALEN:
Hver den første tirsdag i måneden, kl. 14-16.
Hele året også i sommermånederne.
Tilmelding på tlf 40943036.

HK-seniorklubben i 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

Forårstur til Tegner Museet
i Dronningmølle
Torsdag 28. april 2022 Kl. 9.00 Afgang Ny Østergade
Rundvisning på museet og herefter frokost på Restaurant Hansens Café, Havnevej 19, Hornbæk.
Hjemkomst ca. kl. 16.30-17.00.
Tilmelding senest mandag 18. april 2022
Max. Antal 50 personer

Hillerød. Fortæller om sin barndom og voksenalder som pilot i over 40 år.
Tilmelding senest tirsdag 10. maj 2022

Bådture på Mølleåen og Lyngby Sø
Torsdag 16. juni 2022 Kl. 9.30.
Afgang Ny Østergade.
Efter sejlturen kører vi til Dyrehavsbakken og spiser frokost på Røde Port.
Hjemkomst ca. 16.30-17.00.
OBS! Tilmelding senest mandag 16. maj 2022. Max. Antal 45 personer

Ældre sagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 Roskilde.
KONTORTID: Mandag - fredag kl. 10-12.
Tlf. 46 35 30 90.
Mail: aeldresagen.roskilde@mail.dk,
Hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/roskilde

Tilmelding og betaling til arrangementer på kontoret eller hjemmesiden.
Få vores Nyhedsbrev på mail - tilmeld dig på hjemmeside.

Vil du være frivillig i ÆLDRE SAGEN ROSKILDE?
Du kan vælge mellem mange forskellige aktiviteter: **Tryghedsopkald, demensgæst, programudvalg, kon-torvagt** m.m.
Du er velkommen til at ringe til vores kontor på tlf.: 46 35 30 90 (hverdag kl. 10-12) og høre nærmere.

På hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/roskilde, i årsprogrammet og på kontoret kan du se nærmere om vores øvrige aktiviteter, bl.a. **juridisk og økonomisk vejledning, ældrevejleder, bisiddere, tryghedsopkald, aflastning af pårørende til demente, spisevenner, foredrag, dame- og herreværelset, PC-besøgsven** m.m.

Jaruplund Højskole

10. - 14. oktober 2022
Afgang fra Roskilde Hallerne 10.10. kl. 11. Hjemkomst 14.10. ca. kl.18.
Pris 4.350 kr. pr. person i delt dobbeltværelse, 4.650 kr. pr. person i enkeltværelse.
Højskoleophold med bl.a. historiske emner, kunst og natur. Beskrivelsen på hjemmesiden.
Tilmelding 16. - 31. maj 2022 på kontoret, Allehelgensgade 23A. Faktura på aconto beløb 500,- kr. og restbeløb udsendes fra Jaruplund Højskole, der modtager betalingen. Højskolens betalings- og afbestillingsbestemmelser gælder for turen, jf. deres hjemmeside.



Madpakkemøde i Hersegade
Tirsdag 17. maj 2022 Kl. 12.00
Foredrag af Finn Sylvest Jensen
Skipper på "Den lille færge" Slotssøen i

