

## BØRNS VOKSENVENNER

Foreningen laver venskaber i næsten 60 kommuner. Lige nu venter cirka 400 børn på en voksenven.

Hvis du vil være voksenven, skal du bl.a. kunne fremvise en ren straffe- og børneattest og have tid i hverdagen til at mødes med et barn et par gange om måneden. Samt lyst til at gøre en frivillig indsats, som gør en kæmpe forskel for et barn.

Børns Voksenvenner følger og støtter venskabet tæt det første år. Her indkaldes du som voksenven til fire netværksmøder, hvor du deler og drøfter historier og udfordringer med andre voksenvenner. Du kan også løbende kontakte foreningens matchere, hvis du har brug for rådgivning om venskabet.

Læs mere og find ansøgningsskema her:

[www.voksenven.dk](http://www.voksenven.dk)

## Hyrdehøj Plejecenter

Præsentation af det nye, supermoderne center.

Læs mere side 5

# Børns Voksenvenner gør små smil større

SIDEN 1990 HAR BØRNS VOKSENVENNER LAVET MERE END 4.000 VENSKABER FOR BØRN MED ET MEGET LILLE VOKSENNETVÆRK.

Hvis far er rejst eller ikke eksisterende, mor kæmper for at passe sit arbejde og holde familien kørende, og der ikke er nogle bedsteforældre at trække på, så kan det være rart at have en voksenven. Én, som har tid og overskud til at tage i skoven med barnet eller hygge inden døre med kagebagning, spil eller andet. Det gør Børns Voksenvenner, der er en frivillig mentorforening, som arbejder for at give børn, der savner voksenkontakt, mulighed for mere en-til-en kontakt med en engageret voksenven. Børn kan få en voksenven fra de er 6 år.

Enlige forældre med børn under 6 år kan få en familieven, som er ven med både mor og barn. Familievennerne kan ofte sammenlignes med bedsteforældre, da mange familievenner er ældre.

Marianne Thomsen er med i Børns Voksenvenner i Roskilde Kommune, og

hun bekræfter succesen med at matche børn og voksne venner:

- Jeg startede selv som familieven for 12 år siden, og barnet er i dag 15 år, og jeg har netop været med til hans konfirmation. Og formanden for foreningen i Roskilde Kommune ser stadig sit "barn" der i dag er 25 år. Så man risikerer altså, at det bliver venskaber for livet, fortæller Marianne med et smil.

Der er dog ikke krav om, hvor længe venskaberne skal vare. Børns Voksenvenner laver som nævnt matchet mellem børn, forældre og voksenvenner, og så er det op til deltagerne hvor længe venskabet skal vare. Nøjagtig som det er med venner for os alle sammen.

Som voksenven mødes man typisk et par gange om måneden med sit venskabsbarn, og man bestemmer selv, hvad der skal ske. Det forventes ikke, at

man som voksenven involverer sig i resten af familien med andet end praktiske aftaler om afhentning og lignende. Det er det enkelte barn, som er i centrum.

Marianne Thomsen er en af de 6 medlemmer, som står for at finde og matche børn, forældre og voksenvenner, og hun vil gerne have flere til at melde sig:

- Det at være voksenven er en god mulighed for at (gen)finde sit indre legebarn og at øve sig til at være bedsteforældre, fortæller hun. Og så gør man jo en god gerning for nogle børn, hvis eneste udfordring er, at de er lidt fattige på voksne. Det er dog ikke kun barnet, der skal have en god oplevelse ved venskabet. Det skal den voksne også. Derfor vil jeg især opfordre mænd, der kunne tænke sig at blive Voksenven til at kontakte os – vi mangler altid mænd, slutter Marianne.



ROSKILDE  
KOMMUNE



ALLE  
TIDERS  
ROSKILDE



## Redaktionen af 60 Plus

Erik Strand, Ann Marie Cordua, Steen Taageby Petersen, Frank Binderup, Mariann Mehder og Hermand Pedersen.

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

Skriv kortfattet og meget gerne på mail. Rejser et indlæg kritik, der retter sig mod en bestemt organisation, institution, forening eller andet, vil redaktionen så vidt muligt indhente et svar herfra, og bringe det i samme udgave.

### SEND DIT INDLÆG TIL: 60PLUS@ROSKILDE.DK

Ved oplysning om planlagte aktiviteter nævnes de, der ligger fra bladets udgivelse frem til næste udgivelse.

De vigtigste informationer er: Arrangementets art, tid, sted, evt. pris, kontaklinformationer og tilmeldingsfrister.

### 60 PLUS SOM LYDAVIS

Roskilde Bibliotek indtaler en lydavis

for blinde, svagtseende og andre handicappede. Er du interesseret, så kontakt Sabina Faigh.

Evt på [sabinaf@roskilde.dk](mailto:sabinaf@roskilde.dk)

Sekretariatsfunktionen varetages af Steen Taageby Petersen.

Tlf. 46 31 77 14.

[60plus@roskilde.dk](mailto:60plus@roskilde.dk)

[www.roskilde.dk/aeldreraad](http://www.roskilde.dk/aeldreraad)

## 60 PLUS

### UDGIVELSER 2021

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

|      | DEADLINE | UDGIVELSE |
|------|----------|-----------|
| NR 2 | 16.03    | 28.04     |
| NR 3 | 18.05    | 23.06     |
| NR 4 | 10.08    | 15.09     |
| NR 5 | 28.09    | 03.11     |

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](mailto:60plus@roskilde.dk) eller med post til Roskilde Kommune, 60 PLUS, Rådhusbuen 1, 4000 Roskilde

# Kære læsere

AF MARIE JØRGENSEN,  
FORMAND FOR ÆLDRE RÅDET



I Ældrerådet må vi igen holde møder virtuelt over Skype. Det fungerer, men vi længes som alle andre efter at kunne mødes fysisk. På mødet den 1. februar færdigbehandlede vi Ældrerådets Årsberetning for 2020. Den er ikke så omfangsrig som tidligere. Vi har sendt mange høringssvar, men vi måtte aflyse alle de planlagte møder, hvor vi skulle samle mange ældre for at debattere situationen på ældreområdet. Årsberetningen og høringssvarene kan læses på [www.roskilde.dk/aeldreraad](http://www.roskilde.dk/aeldreraad)

Det vigtigste punkt på mødet i februar var punkt 14 på dagsordenen for Kultur- og Idrætsudvalget: Prisstruktur i Roskilde Badene fra april 2021 og frem. Forvaltningen havde udarbejdet et forslag, hvor det var anført, at prisen for en billet matcher sammenlignelige svømmehaller i nærtliggende kommuner. Ældrerådet er ikke enig i det, for prisen på en enkeltbillet til pensionister er for dyr. Det blev dokumenteret i vores høringssvar, hvor vi bad udvalget om at revurdere taksterne. Udvalget udsatte punktet, så nu venter vi spændt på resultatet af dets drøftelser. Under alle omstændigheder er punktet på dagsordenen til næste møde i Ældrerådet, hvor vi skal vedtage endnu et høringsvar om den sag.

Den 16. november i år er der valg, også til Ældrerådet. Hvis du er en trofast læser af lederen her i 60+, skulle

du måske overveje at opstille som kandidat til det nye Ældreråd. Kravet er: Bopæl i Roskilde Kommune og fyldt 60 år på valgdagen. Interesse for ældres forhold er en selvfølge. Det er nødvendigt at kunne bruge mails, da vi kommunikerer på nettet. Der skal læses rigtig mange skrivelser, men vi arbejder i grupper, der følger de enkelte politiske udvalg, så arbejdet er ikke uoverkommeligt. Der gives diæter for de faste møder, da vi er en del af den kommunale forvaltning. Danske Ældreråd sørger for, at vi holdes ajour med nye politiske tiltag, og gennem Regionsældrerådet deler vi erfaringer med andre ældre-råd. Det er altså meget interessant at være medlem af et ældreråd og på den måde være med til at kvalificere de politiske beslutninger. Ring endelig, hvis du vil vide mere om arbejdet.

I Ældrerådet har vi planer om flere forskellige cafe-møder. Vi savner at mødes med medlemmer af bruger- og pårørenderådene og de mange foreninger med interesse for situationen på ældreområdet. Desværre må vi vente på, at forsamlingsforbuddet ændres, så det bliver muligt. I mellemtiden håber jeg, at I vil henvende jer til os, hvis I støder på problemer, som vi kan være med til at løse.

Pas godt på jer selv og hinanden.

## 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 2018.

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                                          | Email-adresse                                                            | Telefon     |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Marie Jørgensen, formand                      | <a href="mailto:marj@privat.dk">marj@privat.dk</a>                       | 30 31 21 44 |
| Fleming Friis Larsen, næstformand og sekretær | <a href="mailto:fleming@friislarsen.dk">fleming@friislarsen.dk</a>       | 29 99 16 14 |
| Erik Strand, kasserer                         | <a href="mailto:enstrand1@gmail.com">enstrand1@gmail.com</a>             | 26 85 93 26 |
| Ann Marie Cordua                              | <a href="mailto:olsdua@mail.tele.dk">olsdua@mail.tele.dk</a>             | 46 78 76 08 |
| Eva Hansen                                    | <a href="mailto:evahansen484@gmail.com">evahansen484@gmail.com</a>       | 28 87 01 18 |
| Frank Binderup                                | <a href="mailto:frank@fbinderup.dk">frank@fbinderup.dk</a>               | 22 44 10 30 |
| Hermand Pedersen                              | <a href="mailto:hermand_pedersen@yahoo.dk">hermand_pedersen@yahoo.dk</a> | 61 27 46 36 |
| Mariann Mehder                                | <a href="mailto:mariann.mehder@mail.dk">mariann.mehder@mail.dk</a>       | 46 32 40 25 |
| Marianne Lund                                 | <a href="mailto:seniorlund@hotmail.com">seniorlund@hotmail.com</a>       | 61 79 49 13 |
| Ole Nyholm-Pedersen                           | <a href="mailto:ole.nyholm@webspeed.dk">ole.nyholm@webspeed.dk</a>       | 40 31 01 19 |
| Per Christensen                               | <a href="mailto:pehac@vip.cybercity.dk">pehac@vip.cybercity.dk</a>       | 46 36 38 75 |
| Tove Lunde Amsinck                            | <a href="mailto:toveam@outlook.dk">toveam@outlook.dk</a>                 | 27 21 54 80 |

# Elderlearn

## FORLÆNGER SAMARBEJDET MED ROSKILDE KOMMUNE

Den socialøkonomiske virksomhed Elderlearn matcher sprogstuderende og ældre med hinanden, så de kan mødes til hygge og dansetræning. Corona har gjort det svært at lave nye match, fordi det i perioder ikke har været forsvarligt at besøge hinanden. Derfor forlænger kommunen nu samarbejdet.

Elderlearn har hjulpet kommunen med både at opspore og matche ældre og sprogstuderende siden starten af sidste år, hvor det nye samarbejde for første gang blev rullet ud:



- Jeg synes, det er en god måde at bygge bro mellem ældre og sprogstuderende, der har brug for hjælp til at lære sproget. Mange af vores ældre medbor-

gere har en masse at byde på, som vores sprogstuderende kan lære af. Og de sprogstuderende kan forbedre deres sprog, forståelse af kultur og være godt

selskab. Alt i alt et perfekt match, siger Morten Gjerskov, formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget.

Hos Elderlearn er begejstringen over forlængelsen heller ikke til at tage fejl af:

- Vi er sindssygt glade for, at Roskilde har lyst til at forlænge samarbejdet. Især i lyset af det her år. Vi glæder os virkelig til at vise, hvor stor en forskel vi kan gøre på et normalt år, hvor vi ikke er begrænsede af virus og restriktioner, siger Andreas Reventlow, der er medstifter af Elderlearn.

## Klager og tilsyn på plejecentre i Roskilde Kommune

### REGLER OM TILSYN

Roskilde Kommune er som myndighed ansvarlig for, at der laves mindst ét uanmeldt tilsynsbesøg årligt på plejecentrene samt i hjemmeplejen. Samt hos den private leverandør, der udfører personlig pleje og praktisk hjælp hos hjemmeboende borgere. Under tilsynsbesøget, foretages der interview med ledere, medarbejdere samt borgere, som modtager praktisk hjælp og personlig pleje. Tilsynene foretages af et uvildigt firma BDO,

og efter hvert besøg laves der en tilsynsrapport.

### ÆLDRE RÅDETS ROLLE

Alle tilsynsrapporter bliver forelagt Ældrerådet, som afgiver et hørings svar til Sundheds- og Omsorgsudvalget. Ældrerådet bemærkede i sit høringssvar i januar 2021, at det er positivt, at tilsynsrapporterne beskriver forholdene på plejecentrene som yderst tilfredsstillende. Rådet ser dog også rapporterne, som et øjebliksbil-

lede af situationen på stedet.

Endelig bad Ældrerådet om en redegørelse fra forvaltningen i Social, Job og Sundhed set i lyset af artiklerne i Dagbladet den 7. januar 2021 (om forskellige klagesager på plejecentre i Roskilde Kommune, Red.), som unægtelig tegner et andet billede. En beskrivelse, som ifølge Ældrerådet uanset rigtighed eller ej, svækker både beboeres og især pårørendes tillid og tryghed ved plejecentrenes daglige arbejde.

**Mette Heidemann, direktør for Social, Job og Sundhed,** har i øvrigt følgende bemærkning til debatten om kommunens service:



- Det er utrolig vigtigt for os, at beboerne på plejecentrene i kommunen oplever en god og tryk hverdag. Vi er meget optaget af, at plejen og omsorgen har en høj kvalitet, der kan måles ved de regelmæssige tilsyn, men vigtigst, at den kan mærkes i dagligdagen. Det kræver, at vi ser og møder den enkelte beboer med respekt, indlevelse og værdighed.

### DOKUMENTATION: REDEGØRELSEN, SOM ÆLDRE RÅDET ØNSKEDE FRA FORVALTNINGEN:

Der redegøres for artiklerne i Dagbladet den 7. januar 2021 og i Jyllands-Posten den 30. december 2020. Begge artikler bygger på en aktindsigtsanmodning fra Jyllands-Posten til alle landets kommuner vedrørende klager over plejecentre i 2017, 2018, 2019 og 2020. I Jyllands-Postens artikel bringes anonymiserede citater, som vedrører fem konkrete klager over plejecentre i Roskilde Kommune: Trekroner Plejecenter og Rehabiliteringscenter (en henholdsvis to klager) og Plejecenter Sct. Jørgensbjerg (to klager).

Klagerne er fra 2018 og 2019, og alle fem klager er blevet håndteret. Sagerne har fået stor ledelsesmæssig opmærksomhed, og der er afholdt gentagne møder og telefonsamtaler med ledere, sundheds- og omsorgschefen og i et tilfælde også med politisk deltagelse.

Klagerne har skærpet forvaltningens opmærksomhed på en række områder, og de har medvirket til, at der er ændret praksis. Samtidig er der i dialogerne om de enkelte sager blevet foldet en kompleksitet ud, som har tilføjet flere nuancer til det oplevede. At sagerne er fra tidligere år, og at de rummer en kompleksitet og nuancer, som ikke kommer frem i artiklerne, ændrer ikke ved, at det er hjerteskrærende beretninger. Oplevelserne matcher på ingen måde den kvalitet, som vi ønsker skal kendetegne ældreplejen i Roskilde Kommune.

Beskrivelserne er meget langt fra ambitionen i Roskilde Kommunes Ældre- og Værdighedspolitik om altid at møde beboerne med udgangspunkt i respekt, frihed, tryghed og medborgerskab. Oplevelserne er derfor også blevet beklaget dybt til de involverede borgere og pårørende i de fem sager.

Det er svært at undgå klager over plejecentre, ikke mindst fordi borgeren og/eller de pårørende ofte er

i en livssituation, der forbundet med krise, en oplevelse af tab og magtesløshed. Det skal ledere og medarbejdere kunne håndtere professionelt og empatisk, ligesom vi har en opgave i at sørge for helt grundlæggende værdighed i plejen og omsorgen.

Det er en ledelsesopgave inden for det givne budget at skabe rammerne for, at vi kan levere den pleje og omsorg, vi gerne vil kendes for. Lederne på plejecentrene har det daglige opsyn med plejen gennem den daglige dialog med beboere, pårørende og medarbejdere.

Det suppleres af de regelmæssige tilsyn, som BDO varetager for Roskilde Kommune.

Vi er fra forvaltningens side helt enige med Ældrerådet i, at tilsynsbesøg giver et øjebliksbillede.

Der er ikke nødvendigvis en modsætning mellem et generelt højt kvalitetsniveau (afspejlet i den dokumentation og de interviews, som BDO tager udgangspunkt i ved deres bedømmelse) og så de konkrete episoder om svigtende kvalitet.

Tilsynene måler det generelle billede af kvaliteten – naturligvis med udgangspunkt i de konkrete beboere. Med andre ord foretages der ved et tilsynsbesøg en vurdering af, om strukturen og systemet er, som den skal være. Tilsynene har stor vægt på det 'målbare' og på dokumentationen. Et tilsyn vil som nævnt altid være et øjebliksbillede, hvorfor der kan være dimensioner af kvaliteten og konkrete eksempler og forløb, som ikke træder tydeligt frem ved tilsynet.

For at sikre et samlet billede af kvaliteten er det derfor som nævnt væsentligt, at der er et vedvarende ledelsesmæssigt fokus på det værdisæt, der skal kendetegne ældreplejen i Roskilde Kommune.

Vi vil fra forvaltningens side bestemt anbefale, at BDO deltager på et Ældrerådsmøde, så rådets medlemmer får mulighed for at spørge uddybende ind til såvel forberedelse som afvikling af tilsynsbesøgene.

# Kommunen er klar MED KANYLEN

ROSKILDE KOMMUNE ER I GANG MED AT VACCINERE DE ÆLDRE, HJEMMEBOENDE BORGERE, DER BÅDE FÅR PERSONLIG PLEJE OG PRAKTISK HJÆLP.

Indtil videre har de af landets plejehjemsbeboere, der gerne vil modtage en vaccine, fået deres sidste lille stik. Der skal nemlig to stik til, før man er sikret mod coronasmitten. Derudover har en tredjedel af sundhedspersonalet som varetager kritiske funktioner også fået vaccinen. Nu er turen så kommet til de hjemmeboende borgere over 65 år, som både får personlig pleje og praktisk hjælp.

- Vi har opdelt målgruppen i to kategorier. Dem over 85 år og dem under. Den 14. januar fik de første over 85 år så prikket. Lige nu venter vi bare på, at den næste leverance af vacciner kommer, så vi kan få dem vaccineret færdig. Herefter kommer turen så til dem under 85 år. Ordene er Hanne Rønns, der er sundhedsfaglig konsulent i Roskilde Kommune. Hun er en af dem, der er med til at få vaccinationsindsatsen i kommunen til at glide så let som mulig.

I øjeblikket bliver der løbet ekstra stærkt for at få vaccineret så mange borgere, som det overhovedet kan lade sig gøre. Det kræver, at man holder tungen lige i munden. Vaccinen stiller nemlig både store krav til logistik i forbindelse med transport og med at gøre den klar til brug. Den skal opbevares ved 80 graders frost, og kan først blive gjort endelig klar på selve vaccinationsstedet, hvor den skal anvendes inden

for seks timer.

- Der bliver virkelig knoklet i de her dage, fordi kommunen jo spiller en stor rolle i indsatsen mod corona. Lige så snart vaccinerne kommer, og Region Sjælland siger go, kaster vi os med det samme ud i at give alle de stik, der kan gives. Vi lægger også en indsats i at de borgere, der har brug for det kan blive transporteret til vaccinationscentre, fortæller Hanne Rønn.

Derudover har kommunen oprettet en corona-hotline, som man kan ringe til, hvis man går rundt med ubesvarede spørgsmål.

## VACCINE-BUMP PÅ VEJEN

Det har dog ikke været helt uden bump på vejen, for i den seneste tid har vac-

cinerne sneget sig ned af fabriksbåndene. Det skyldes, at medicinalfirmaet, der laver den ene af de to EU-godkendte vacciner, har omlagt produktionen for at øge kapaciteten på den lange bane. Det betyder at EU, og dermed også Danmark, ikke har modtaget lige så mange vacciner som planlagt.

- Det har været en udfordring, at der ikke kom så mange vacciner, som vi forventede, men det ser vi til gengæld frem til snart ændrer sig. Der er i hvert fald ikke nogen grund til at bekymre sig, for vi er faktisk rigtig godt med i Roskilde, og vi er gearet til at vaccinere alle. Mit bedste råd er, at man skal væbne sig med tålmodighed, for vi skal nok komme i hus. Det er bare et spørgsmål om hvornår, afslutter Hanne Rønn.

## FAKTA OM VACCINATION

- Alle borgere, der skal vaccineres, modtager et brev i E-boks med en invitation til at blive vaccineret. Borgere, der er fritaget fra digital post, får brev med posten.
- Sundhedsstyrelsen afgør, i hvilken rækkefølge borgerne skal vaccineres.
- Vaccinationsindsatsen har nu været i gang siden 27. december 2020.
- Roskilde Kommune har oprettet en hotline til spørgsmål om vaccinationsindsatsen. Du kan ringe på tlf. 46 31 77 00 på disse tidspunkter:  
Mandag - onsdag: Kl. 8.00 - 15.00  
Torsdag: Kl. 10.00 - 17.00  
Fredag: Kl. 8.00 - 14.00

# NY UDGAVE AF Seniorhåndbogen

SENIORHÅNDBOGEN ER EN SAND GULDGRUBE AF INFORMATIONER MED RÅD, REGLER OG SATSER TIL SENIORER.

Bogen udgives af Faglige Seniorer, og den er et super godt opslagsværk for dig, hvad enten du allerede er gået på pension eller er i gang med at planlægge dit kommende seniorliv. Uanset hvad er der meget at sætte sig ind i. Og reglerne for efterløn, pension, tilskud og modregning er komplicerede. Bogen giver dog et godt overblik, og den har en række relevante henvisninger til yderligere information eller hjælp.

Bogen er bygget meget overskueligt op, og den handler ikke kun om satser og økonomi. Der er nemlig også kapitler om sundhed og sygdom samt frivilligt arbejde.

## HVORDAN FÅR JEG FAT I BOGEN?

Du kan læse bogens kapitler på hjemmesiden: [www.seniorhåndbogen.dk](http://www.seniorhåndbogen.dk)

Hvis du foretrækker at læse bogen i papirformat kan du bestille og købe den via hjemmesiden også. Den koster 49 kr. plus porto.

Er du interesseret i, hvad Faglige Seniorer mener om ældrepolitiske emner med betydning for Roskilde Kommunes borgere, kan du ringe på 61 27 46 36 eller kontakte Hermand Pedersen: [hermand\\_pedersen@yahoo.dk](mailto:hermand_pedersen@yahoo.dk)



**Opslagsværk på 116 sider skrevet i et letforståeligt sprog**

**ALT HVAD DER ER VÆRD AT VIDE MED REGLER, SATSER OG RÅD TIL SENIORER.**

**ALT OM TILLÆG, FOLKEPENSION, EFTERLØN, TIDLIG PENSION OG SENIORPENSION.**

**TIPS TIL DIT SENIORLIV.**

# Nye beboere bydes velkommen MED RØD LØBER

HYRDEHØJ PLEJECENTER SLOG I NOVEMBER DØRENE OP FOR 104 SPLINTERNYE BOLIGER. DER ER KNALD PÅ FARVERNE, STORE ORANGERIER OG MASSER AF HYGGE. INDTIL NU ER 60 BORGERE FLYTTET IND.



## KONKURS FORSINKEDE INDFLYTNING

Det er ikke kun indflytningen af beboerne, der har været en gennemgribende proces. Selve byggeprocessen har nemlig også trukket tænder ud. Blandt andet fordi entreprenøren gik konkurs, så kommunen selv måtte sørge for at færdiggøre byggeriet med hjælp fra nye håndværkere. Derfor kan man også indimellem møde håndværkere på plejecenteret, der fortsat er i fuld gang med at skrue de sidste skruer i. Men alle er ved godt mod, og hyggen er ved at indfinde sig.

Boligerne er opdelt i henholdsvis Skovkvarteret, Magnoliakvarteret samt Blomsterhuset. De omkringliggende haver tager så udgangspunkt i navnet. Bor man i Magnoliakvarteret, så er haven fx domineret af magnoliatræer. Blomsterhuset er den mindste boenhed og her er målgruppen bl.a. ældre borgere med udviklingshæmning, som nu kan flytte fra et langt liv i et bosted til gode, trygge rammer i en plejebolig. I samarbejde med Hospice Sjælland er der også etableret fire hospicepladser på plejecenteret.

Der er rød løber og flag på plejecenteret i Hyrdehøj, hver dag en ny beboer flytter ind. Ved årets afslutning havde 38 fundet sig til rette i de nye omgivelser. Nu er tallet 60.

Det nye plejecenter skal danne rammen om livet for både ældre, ældre udviklingshæmmede og palliative borgere:

- Selve indflytningen af beboerne er simpelthen gået udover al forventning. Særligt taget i betragtning af omstændighederne. De er glade, og vi har fået meget ros. Det har været en lang rejse, og der er stadig håndværkere, der går og laver den sidste finish, men der begynder at udfolde sig en hverdag her, og det har jeg set frem til, siger Vinni Rasmussen, der er plejecenterets nye leder.

## FLYTTEKABALEN

Indflytningen på Hyrdehøjs har nemlig været lidt af en kabale. Først flyttede den ambulante genoptræning ind i bygningen. Herefter flyttede beboere fra Plejecenter Kristiansminde ind. Kristiansminde skal fremover være et videncenter for demens, hvor der udelukkende bor borgere med svær demens.

I løbet af januar og februar er de sidste beboere flyttet ind. Det er en blandet skare af borgere, der er blevet visiteret til de nye boliger og ældre med

*Vinni Rasmussen, plejecenterets nye leder, glæder sig over kvaliteten i omgivelserne på plejecenteret.*



udviklingshæmning. Morten Gjerskov, der er formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget har fulgt forløbet tæt:

- For de fleste er det hårdt at skulle sige farvel til en bolig, hvor man sandsynligvis har boet i mange år. Derfor er det så vigtigt, at vi kan tilbyde ældreboliger, hvor beboerne kan føle sig trygge og hjemme. På Hyrdehøj er kvaliteten i top. Jeg synes, beboerne får et hjem i både hyggelige, lækre og moderne omgivelser, siger han.

## AKUTPLEJE OG REHABILITERING

Udover plejecenter rummer adressen også "Akutpleje og rehabilitering".

Borgere i Roskilde Kommune, som kommer hjem fra hospitalet med tilbud om et rehabiliteringsforløb får hjælp herfra enten på rehabiliteringscentret eller i eget hjem med hjælp fra HTSH-teamet. (HTSH står for hjælp-til-selv-hjælp). Rehabiliteringscentret er allerede fyldt helt op med borgere.



# Dejlig bog OM DEMENS

Jeg har haft fornøjelsen at læse bogen Demens, Dilemmaer og Stjernestunder skrevet af Lone Carmel og Annette Westphal Thuesen.

Det er en let læst bog, som har mange gode vinkler om at være pårørende til et menneske som får demens. Forfatterne tilegner bogen til deres forældre og børn. Det giver rigtig god mening, når man tænker på, at demens er en sygdom, som også har store konsekvenser for de pårørende.

Bogens to forfattere er henholdsvis terapeut og journalist, og bogen igen skiftes de til at skrive hvert et kapitel. Det giver en særdeles god dynamik, fordi de dermed har øje for forskellige situationer. Men også helt konkret fordi forfatterne skriver med hver deres pen og tone og dermed rammer bredt i beskrivelse af at være pårørende til et menneske med demens.

Bogen er bygget sådan op, at man igennem en lang periode følger den ene forfatters mor og den andens far i de forskellige faser fra sygdommen bryder ud, og til de to hovedpersoner flytter på plejecenter. Vi får indblik i re-

fleksioner over at have en forælder som drastisk ændrer personlighed. Og hvad det gør ved de relationer som er mellem forældre og (voksne) børn. Men også relationer mellem børnebørn og bedsteforældre samt gamle venners roller og betydning.

Jeg har ikke selv haft demens tæt på, men bogen har i høj grad givet mig indsigt i denne sygdom, og de seriøse påvirkninger den har for pårørende og andre. Styrken ved bogen er også, at det er personlige vidnesbyrd og altså ikke en klinisk og lægefaglig beskrivelse.

Derfor er min konklusion også klar: Læs bogen før din nabo, bliv klogere og få rørende og sjove historier med i købet.

Lone Carmel og Annette Westphal Thuesen: Demens, Dilemmaer og Stjernestunder, 269 sider. Udgivet på forlaget Relazion.

Steen Taageby Petersen



## Quiz

60 PLUS

- Hvornår blev Børns Voksenvenner etableret?  
☐ 1980      ☐ 1990      ☐ 2000
- Hvornår startede vaccinationsindsatsen i Roskilde Kommune?  
☐ 27. december 2020  
☐ 31. december 2020  
☐ 1. januar 2021
- Hvem udgiver Seniorhåndbogen?  
☐ Ældresagen      ☐ DGI      ☐ Faglige Seniorer

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!

Send svarene inden 12. marts 2021 til:

**60 PLUS, Sekretariatet, Velfærd, Postboks 100, 4000 Roskilde**

Du kan også sende svarene i en mail til: 60plus@roskilde.dk

Vinderne får direkte besked.

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 4, 2020:

- præmie: Tove Nielsen, Roskilde
- præmie: Niels Fisker, Roskilde
- præmie: Kurt E. Petersen, Svogerslev

### PRÆMIER:

- præmie: 1 flaske snaps
- præmie: 2 flasker rødvin
- præmie: En æske chokolade

Navn:

Adresse:

Postnr./By

Tlf.

## Valg til ÆLDRE RÅDET

DER ER VALG TIL ÆLDRE RÅDET 16. NOVEMBER 2021. DET ER SAMTIDIG MED KOMMUNALVALGET OG VALGET TIL REGIONS-RÅDET.

Alle borgere, der er fyldt 60 år og bor i Roskilde Kommune på valgdagen, kan både stille op til Ældrerådet og stemme. Valget holdes på samme måde som de andre valg. Hvis du er berettiget til at stemme får du altså tilsendt et valgkort og du kan også brevstemme.

Overvejer du at stille op til Ældrerådet, kan du kontakte de nuværende medlemmer. Du finder deres kontaktoplysninger på side 2 her i avisen og på Roskilde Kommunes hjemmeside. Her kan du også læse referater, høringssvar og andet fra Ældrerådets arbejde.

60PLUS vil i de kommende numre have fokus på valget, og efter sommerferien kan du læse mere om de opstillede kandidater.

### FAKTA OM ÆLDRE RÅDET

Ældrerådet i Roskilde Kommune består af 13 medlemmer. Alle kommuner skal have et Ældrerådet, som skal rådgive byrådet i ældrepolitiske spørgsmål. Rådet skal endvidere formidle synspunkter mellem borgerne og byrådet om

lokalpolitiske spørgsmål, der vedrører ældre borgere.

Rådet behandler emner som kommunens budget, lokalplaner, serviceniveau for hjemmehjælpen, kultur, trafik og infrastruktur.

Ældrerådet kan ikke behandle spørgsmål, der vedrører enkeltpersoner, men principielle sager vedrørende ældre borgere kan indbringes for Ældrerådet af enkeltpersoner eller grupper. Rådet kan også rejse spørgsmål af principiel karakter om lovgivningen på socialområdet, boligområdet samt sundhedslovgivningen.





# GENOPTRÆNING under åben himmel

DER KOMMER FARVE I KINDERNE OG SVED PÅ PANDEN, NÅR TRÆTTE MUSKLER ELLER EN BALANCE DER DRILLER BLIVER TRÆNET I DEN FRIE NATUR. CORONAVIRUSSEN HAR NEMLIG TVUNGET FLERE AF KOMMUNENS GENOPTRÆNINGSHOLD UDENFOR TIL STOR BEGEJSTRING HOS DELTAGERNE.

Sneen ligger som et tæppe over Trekroner, og termometeret siger 3 graders frost. Selv om de fleste af os nok helst ville krybe tilbage under dynen, er det ikke nok til, at 76 årige Eva og hendes træningsmakker bliver hjemme. Hver torsdag mødes de nemlig til genoptræning under åben himmel. De har alle et neurologisk sygdomsforløb tilfældes, og en drøm om at komme tilbage til den hverdag de havde før. Normalt ville træningen foregå indenfor, men corona-restriktionerne gjorde det svært at overholde afstandskravet, og derfor rykkede holdet udenfor i naturen.

- Vi startede med at træne udenfor i slutningen af foråret sidste år. Vi går en fast tur i naturen omkring Plejecenter Trekroner, og så laver vi fælles træningsøvelser bagefter. For os handler det om, at man skal kunne komme til at klare hverdagsopgaverne igen. For eksempel at gå ned og handle. Den angst, der kan være ved at komme ud i naturen, hjælper vi med at nedbryde, fortæller Stine Moe, der er den ene fysioterapeut på holdet.

Alderen hos deltagerne spænder fra 60 år og op, og der er plads til 6 del-

tagere. Tempoet er helt op til den enkelte, og derfor kan deltagerens kondition, styrke og konkrete mål også være forskellig. For Eva er målet at komme ud og gå med sin hund igen. Det har nemlig været svært, efter hun blev ramt af en hjerneblødning i september.

øjenskygge og mascara på. Inden under mundbindet er der smurt læbestift på læberne, afslører hun. Der er ingen tvivl om, at torsdag formiddag er noget, som man ser frem til.

- Det sociale aspekt spiller en vigtig rolle, og vi får nogle gode snakke på

ler Katrine Agerskov, der også er fysioterapeut på holdet.

Udendørs genoptræning stiller desuden store krav til Stine og Katrine som instruktører. De skal nemlig være ekstra kreative og skarpe på at tænke i nye baner, og når der er frost, skal de være gode til vurdere om, stien er for glat. Heldigvis er det med vejret sjældent en udfordring, for de fleste af deltagerne møder nemlig troligt op i både regn og slud.

- Vi havde en frygt for, at vejret ville blive en for stor udfordring, men det har vist sig slet ikke at være et problem. Til gengæld oplever vi, at deltagerne får større velvære af at være udenfor, fortæller Katrine Agerskov.

Faktisk har erfaringen med at træne ude i den friske luft været så positiv, at man også i fremtiden ville kunne spotte de rullende rollatorer på stierne uden for plejecenteret. Stine og Katrine har nemlig besluttet, at der ikke er grund til at rykke indenfor igen. Corona eller ej.



## DER ER PLADS TIL EN SLUDDER

Det sociale aspekt er også vigtigt, og i dagens anledning har Eva både

gåturen. Det er vigtigt for mange af deltagerne, når de i øjeblikket ikke ser andre mennesker særligt meget, fortæl-



## Aktiviteter i lokale foreninger

Vi opfordrer til at følge med på foreningernes hjemmesider for oplysninger om ændringer på grund af corona

### HK-seniorklubben Roskilde

Hersegade 13,  
4000 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

Sted: HK Hersegade 13  
Tirsdag den 23. marts 2021 kl. 12.00.  
Efterfølgende bydes på smørrebrød.  
For smørrebrød kræves tilmelding.  
Tilmelding senest tirsdag 16. marts

#### Forårstur til Holmegaard Værk

Tirsdag den 20. april 2021 kl. 9.00  
Rundvisning i Nordens nye museum for Glas, keramik og design.  
Herefter frokost i Restauranten.  
Hjemkomst ca. kl. 16.30.  
Tilmelding senest tirsdag 6. april

### Mødestedet

i Gundsømagle  
Sognevej 4 B  
4000 Roskilde  
Tlf. 46732398

Formand Vivi Møller tlf. 2121 9262  
E-post: vivi.lis.moeller@mail.dk

Grundet den stadige nedlukning:  
Kontakt venligst formanden for info  
om, hvornår Mødestedet åbnes.

### Aktiv Mandag

Gundsøllehallen  
Store Valbyvej 248 A Roskilde  
Henvendelse: Judith Elmlund  
Tlf. 40 71 06 95  
Kasserer: Johannes Hansen  
Tlf. 46 78 70 66  
Hjemmeside: [www.gsgif.dk](http://www.gsgif.dk)

Vi håber alle har det godt og glæder sig  
til at starte op igen efter nedlukningen.  
Når det sker, fortsætter vi vores aktiviteter.

Vi mødes hver mandag kl. 13.30 - 15.30.  
Aktiviteter:  
Fælles opvarmningsgymnastik i tre  
kvarter.  
Pause med kaffe og te i cafeteriet.  
Herefter: Badminton, boccia, billard og  
bob.

Vi må desværre undvære floorball i  
denne coronatid.

Kontingent: 600 kr (2x300 kr ) som be-  
tales kontant, når vi mødes igen.  
Nye medlemmer er meget velkomne.

### Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6, Ågerup  
4000 Roskilde  
Formand Elin Henriksen  
mobil 2873 7429

Seniorklubben aflyser alle aktiviteter  
indtil videre pga Corona Restriktioner.

Den planlagte Generalforsamling  
Tirsdag den 23. februar 2021

afholdes på et senere tidspunkt, når  
forsamlingsforbudet er på max 50

på bestyrelsens vegne  
Elin Henriksen

### Faglige Seniorer Roskilde

Vi inviterer interesserede til:

**Ældrerådskonference** onsdag den 26.  
maj fra kl. 10 - 13.30

Oplæg og debat om det frivillige æl-  
drerådsarbejde som optakt til ældre-  
rådsvalget 16.11-2021.

Tilmelding: Anne-Grete Winding  
[agwinding@mail.com](mailto:agwinding@mail.com)  
Per Christensen  
[pehac@vip.cybercity.dk](mailto:pehac@vip.cybercity.dk)

### Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge  
Kontortid: Onsdage 9.30 - 14.30  
Tlf. 4673 1920

[www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)  
Aktiviteter og arrangementer er beskrevet  
med kontaktoplysninger, priser,  
tilmeldingsfrister m.v. på foreningens  
hjemmeside og i Katalog for sæson  
2020/21.

Grundet coronasmittefare kan bl.a.  
disse aktiviteter ikke gennemføres i  
fuldt omfang.

Læs seneste nyt på vores hjemmeside

Få hjælp til en bedre hverdag:

**Besøgsvenner:** I eget hjem

**Frivillige vejledere:**

Hjemme hos dig.

**Bisiddere:**

Hjælp ved kontakt til det offentlige

### Demenscafé:

Ca. hver 3. mandag 14 - 15.30\*

### Motionsvenner:

Træn dig glad i eget hjem

### Spisevenner:

Torsdage 12 - 14, Bondestuen.

Begrænsede transportmuligheder\*

