

Cykelture med oplevelser



TAG MED PÅ OPLEVELSESRIGE CYKELTURE

Cykling har i generationer spillet en vigtig rolle i danskernes liv og hverdag. Danmark har en stærk cykelkultur, og cyklen bruges af både unge og gamle og til såvel arbejde som ud i naturen. Cykling er også godt for vores sundhed og en god måde at kombinere motion og oplevelser på.

Cyklistforbundet i Roskilde har 3 hold, der cykler på hverdage med start kl. 10. Turene er for cyklister, som kan tage på tur fra om formiddagen til hen på eftermiddagen. Nogle gange benyttes tog for at komme til nye egne og samtidig overholde den fastsatte cykeldistance

Turene er på mellem 20 og 40 km. hver gang, og man cykler ikke om kap men følges ad. Hver tur bliver ledet af en turleder, der har forberedt en rute. På alle turene er hovedvægten lagt på oplevelser såsom besøg på historiske steder, kulturelle tiltag og meget mere.

Det sociale samvær er vigtigt, og man spiser frokost sammen. Kaffe og kage er ikke obligatorisk, men det hører ofte med.

Cykelturene starter i marts, og så cykles der til midt i december afhængig af vejret selvfølgelig.

Bjarne Johansson fra Cyklistforbundet i Roskilde står for turene, og han opfordrer interesserede til en prøvetur:

- Alle kan deltage på en af cykelturene uden at være medlem af Cyklistforbundet. De fleste plejer at være begejstrede efter en tur. Og hvis du gerne vil fortsætte, så håber vi da, at du melder sig ind i Cyklistforbundet, siger Bjarne med et smil.



TRE CYKELHOLD

- Tirsdagsholdet mødes hver tirsdag kl. 10 på Hestetorvet ved krukkerne.
- Torsdagsholdet mødes hver anden torsdag kl. 10 i Trekroner ved Café Freunde.
- Endelig er der et cykelhold, der mødes ved Jyllingecenteret kl. 10. Holdet cykler en gang om måneden på nærmere aftalte dage.

Tilmelding: Hvis du vil være med på et af cykelholdene så send en mail til b.johan@youmail.dk

Skriv hvilket hold du gerne vil cykle med. Et par dage før cykelturen får du en mail med besked om, hvor turen går hen næste gang, og hvem der er turleder. Og du kan så melde dig til turen.

Wellness på Margrethehjemmet

Wellness er også for ældre.

Læs mere side 4



Redaktionen af 60 Plus

Erik Strand, Frank Binderup, Hermand Pedersen, Steen Taageby Petersen, Ann Marie Cordua og Dorthe Friis

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.

Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte eller afvise indlæg, ligesom den begrænsede plads kan betyde, at der ikke bliver plads til alt det stof, vi modtager.

Skriv kortfattet og meget gerne på mail. Rejser et indlæg kritik, der retter sig mod en bestemt organisation, insti-

tution, forening eller andet, vil redaktionen så vidt muligt indhente et svar herfra, og bringe det i samme udgave af 60 PLUS.

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, kontaktinformationer og tilmeldingsfrister.

60 PLUS SOM LYDAVIS

Roskilde Bibliotek indtaler hver uge en lydavis for blinde, svagtseende og andre handicappede. Er du interesseret, så kontakt Sabina Faigh.

Sekretariatsfunktionen varetages af Steen Taageby Petersen.

Tlf. 46 31 77 14.

60plus@roskilde.dk

www.roskilde.dk/ælderåd

60PLUS

UDGIVELSER 2020

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

	DEADLINE	UDGIVELSE
NR 2	09.03	21.04
NR 3	11.05	16.06
NR 4	03.08	08.09
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 eller med post til Roskilde Kommune, 60 PLUS, Rådhusbuen 1, 4000 Roskilde

Fra ÆLDRE RÅDET

AF MARIE JØRGENSEN,
FORMAND FOR ÆLDRE RÅDET



Sundheds- og Omsorgsudvalget godkendte på mødet i december et forslag om oprettelse af specialiserede pladser på Plejecenter Trekroner for borgere med erhvervet hjerneskade. Sagsfremstillingen starter således: "Alene det seneste år er cirka 240 borgere i Roskilde Kommune blevet ramt af en hjerneskade." Mange bliver heldigvis helt raske igen, men en del af dem får behov for et sted at bo efter et ophold på Rehabiliteringsafsnittet, der fra august er på Hyrdehøj Plejecenter.

I august i år bliver 16 boliger ledige i stueetagen på Plejecenter Trekroner. Her kan borgere over 30 år med hjerneskade bo og modtage langsigtet træning af personale, der er særlig uddannet. Desuden styrkes hjælpen til de pårørende, der ofte står i en vanskelig situation. Ældrerådet har anbefalet forslaget, og vi forventer, at det nye tilbud bliver en stor forbedring for målgruppen.

Kvalitetsstandarden for 2020 blev vedtaget på byrådsmødet i januar. Budget 2020 giver mulighed for at fastholde det hidtidige serviceniveau, så der er kun sket ændringer på grund af ny lovgivning om forebyggende hjemmebesøg.

I Roskilde tilbydes alle 75-årige et kursus i "Sund aldring". Sundheds-

terets medarbejdere, som varetager både kurser og forebyggende hjemmebesøg, har indbudt Ældrerådet til en særlig kursusdag, for at være sparringspartnere på en udvikling af tilbuddet.

På Ældrerådets møde i januar havde vi besøg af pårørendekonsulenterne Kirsten Krag Olofson og Bente Alis Jensen. Roskilde kommune har længe haft gode tilbud til pårørende til demente. Og nu er det lykkedes at få en ordning, der gælder alle pårørende til alvorligt syge voksne mennesker. Har du brug for et godt råd eller en samtale om hverdagens mange bekymringer, så ring på 46317702 og opgiv navn og telefonnummer, så kontakter pårørendekonsulenterne dig hurtigst muligt.

På februar-mødet i Ældrerådet havde vi besøg af Daniel Prehn, der er formand for Plan- og Teknikudvalget. De vigtigste emner var tilgængelighed og parkeringsforhold ved Kildegården, byggeri og manglende hegn ved Omsorgscenteret i Ågerup og byrådets planer for nye boliger til ældre.

Vi planlægger et møde med titlen: "Hvad sker der på ældreområdet?" Det bliver torsdag d. 30. april kl. 15 - 17 i Rådhusets kantine. Reserver datoen, og læs mere herom i næste nummer af 60 PLUS.

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, kvalitetsstandarden 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	marj@privat.dk	30 31 21 44
Fleming Friis Larsen, næstformand og sekretær	fleming@friislarsen.dk	29 99 16 14
Erik Strand, kasserer	enstrand1@gmail.com	26 85 93 26
Ann Marie Cordua	olsdua@mail.tele.dk	46 78 76 08
Dorthe Friis	dsf30a@gmail.com	22 64 30 96
Eva Hansen	evahansen484@gmail.com	28 87 01 18
Frank Binderup	frank@fbinderup.dk	22 44 10 30
Hermand Pedersen	hermand_pedersen@yahoo.dk	61 27 46 36
Mariann Mehder	mariann.mehder@mail.dk	46 32 40 25
Marianne Lund	seniorlund@hotmail.com	61 79 49 13
Ole Nyholm-Pedersen	ole.nyholm@webspeed.dk	40 31 01 19
Per Christensen	pehac@vip.cybercity.dk	46 36 38 75
Tove Lunde Amsinck	toveam@outlook.dk	27 21 54 80

Ældrerådet gør EN FORSKEL

Der sidder 13 engagerede kvinder og mænd i Ældrerådet i Roskilde Kommune. Det er bestemt ved lov, at alle kommuner skal have et ældreråd. Rådet rådgiver byrådet og formidler synspunkter mellem borgerne og byrådet om lokalpolitiske spørgsmål, der vedrører ældre borgere. Medlemmerne vælges hver fjerde år i forbindelse med kommunalvalget. Ved valget i 2017 var stemmeprocenten på hele 66 procent, og Ældrerådet har altså et stort mandat fra borgerne over 60 år i kommunen.

Ældrerådet udgiver hvert år en beretning, som fortæller om årets gang. Den nyeste beretning kan læses på Roskilde Kommunes hjemmeside, og nedenfor får du en forsmag på beretningen.

Medlemmerne af Ældrerådet har di-

rette adgang til politikerne i Roskilde Kommune. To gange om året mødes rådet således med politikerne i Sundheds- og Omsorgsudvalget, og på de møder er der altid en livlig debat. Drøftelse af det kommende års budget er altid vigtig, og i 2019 blev der også drøftet demensstrategi samt åbning af det nye Hyrdehøj Plejecenter.

En anden form for indflydelse er, at Ældrerådet hver måned afgiver høringsvar til dagsordenen for møderne i Sundheds- og Omsorgsudvalget. Det giver en unik mulighed for at tale de ældres interesser direkte ind i de politiske dagsordener. Rådet afgiver også høringsvar og gennemgår dagsordenerne til møderne i de andre politiske udvalg. Det gælder fx i sager om bus-

betjening eller initiativer for bl.a. gang-besværede borgere.

Det er vigtigt for Ældrerådet at vide, hvordan kommunen administrerer de politiske beslutninger. Derfor deltager sundheds- og omsorgschefen altid på rådets møder, ligesom rådet i årets løb inviterer gæster til at holde oplæg. I 2019 var der besøg af borgmesteren, borgerrådgiveren samt en række fagpersoner i kommunen.

Ældrerådet har også kontaktpersoner i de bruger- pårørenderåd, som er på alle plejecentre. Her får medlemmerne indblik i hverdagen på et plejecenter samt hvordan de vedtagne indsatser udføres i praksis. Andre muligheder for at følge med sker via tilsynsrapporter fra tilsynsbesøg, der

jævnligt gennemføres på alle kommunens plejecentre.

Både i år og til næste år venter spændende opgaver for Ældrerådet. Formanden for Ældrerådet i Roskilde Kommune, Marie Jørgensen opsummerer arbejdet på denne måde:

- Ældrerådets vigtigste opgave er at rådgive politikerne inden de træffer beslutninger, der angår de ældre. Vi er 13 medlemmer i Ældrerådet, og tilsammen har vi en meget bred erfaring med, hvordan beslutningerne virker i praksis. Vi blander os i alt, og det er min erfaring, at politikerne har stor respekt for det arbejde vi udfører.

Tips DIN SUNDHED

Natur-træning



De fleste kender nok det skønne i, at komme ud i den friske luft og få rørt kroppen. Lyset udendørs er gavnligt for dit mentale helbred. Du bliver ofte i bedre humør, får en bedre søvn og et øget optag af D-vitamin i sommerhalvåret.

Aktiviteter udendørs er også godt for vores fysiske helbred. I naturen, bevæger du dig ofte mere varieret, og din styrke trænes, når du går op og ned ad bakker. Måske kan du også få pulsen lidt op, hvilket er godt for dit kredsløb. Alt dette er med til at forebygge fald og skader, og det øger din mulighed for fortsat at være selvhjulpent.

GODE RÅD TIL AKTIVITETER UDENDØRS

Gå en tur hver dag i en halv time. Og sæt gerne hastigheden op indimellem.

Gå i varieret og gerne ujævnt terræn. Sæt tempoet ned og bevæg dig indimellem træerne eller gå væk fra stierne. Du træner din balance og koordination. Som bonus får du ofte de største naturoplevelser her.

Læg små styrkende øvelser ind undervejs. Kommer du forbi en bænk kan du sætte dig ned og rejse dig op igen, træd op og ned på en væltet stamme eller kast en pind/sten så langt du kan.

Lav aftaler med andre eller deltag på et hold. Det er lettere at bevare motivationen når du har en aftale med andre. Bagefter vil du opleve, at selv om skyerne var grå, så er humøret godt og du har fået mere energi.

Heidi Holmkvist, Gotveduddannet bevægelsespædagog



Hyrdehøj Plejecenter ÅBNER TIL SOMMER

Byggeriet af det kommende Hyrdehøj Plejecenter i den vestlige del af Roskilde skrider planmæssigt frem. Håndværkerne er stadig i fuld gang både inden og ude, og byggeriet tager mere og mere form. Planen er, at de borgere, som i dag bor på Plejecenter Kristiansminde, og som skal flytte til det nye plejecenter, begynder at flytte ind fra midten af august 2020. Herefter vil der gradvis ske indflytning i plejecentrets boliger.

Hyrdehøj Plejecenter består af 64 plejeboliger samt 30 boliger til rehabilitering. Hertil kommer 10 plejeboliger

til ældre borgere med udviklingshæmning. I alt 104 boliger.

Du kan følge byggeriet af det nye plejecenter på hjemmesiden: www.hyrdehoej.roskilde.dk



Wellness er sagen

- OGSÅ FOR ÆLDRE MEDBORGERE

ET LYST OG LÆKKERT WELLNESS RUM ER VEL IKKE DET FØRSTE MAN FORVENTER, AT FINDE PÅ ET PLEJEHJEM? MEN DET ER IKKE DESTO HVAD MAN RÅDER OVER PÅ MARGRETHE HJEMMET I ROSKILDE BYMIDTE.



"Vi havde afgjort fat i noget helt rigtigt, da vi allerede tilbage i 2014 fik etableret et smukt wellness rum med stort badekar og masser af massagemuligheder med mere. Der er nemlig rift om et velduftende bad med beroligende musik i rummet, så wellness faciliteterne bliver flittigt brugt af vores i alt 44 beboere. For eksempel for at nedsætte gigtsmerter - og tilsvarende nyder mange af vores demente beboere denne form for sansestimulation. Mange af vores beboere er fra en generation, der ikke er opvokset med wellness. Men jeg skal love for, at de hurtigt har lært at sætte pris på denne måde at opnå velvære på."

Ordene er Carina Meyers og hun har i de seneste godt 12 år været forstander på plejehjemmet, der ligger det bedst tænkelige sted i Roskilde. Lige i smørhullet, med to minutters gang til Stændertorvet og vores livlige gågade.

KUNSTEN AT VÆRE GAMMEL

Nok så vigtigt er rammerne og den indvendige del af plejehjemmet så gode, at beboerne kan bevare et meningsfyldt, aktivt og socialt liv. For livsglæde og livskvalitet bliver jo ikke mindre vigtigt fordi man er kommet lidt op i årene. For som den berømte tyske forfatter Johann Wolfgang Von Goethe for godt 200 år siden, så begavet formulerede

det: "Det er ingen kunst, at blive gammel. Kunsten er, at være gammel!"

VÆRDIG HVERDAG

Og forstander Carina Meyer fortsætter: Her på Margrethe Hjemmet gør vi i det hele taget meget ud af at sikre vores beboere en rar hverdag - og herunder en respektfuld og værdig pleje af høj kvalitet. Med andre ord give de ældre de muligheder for en harmonisk aldring for både krop og sjæl. I samme ånd har vi også vores egen velbesøgte frisørsalon - for man bliver vel sjældent for gammel til at ønske sig, at se lidt godt ud?

På hver af plejehjemmets etager er der desuden fælles opholdsarealer, hvor der er mulighed for at få en hyggesnak, læse avis, eller se TV. Og hverdagen tilpasses den enkelte beboer. Der er mulighed for at deltage i husets faste aktiviteter, samt de månedlige aktiviteter som er bestemt af årstiden. Det kan være udflugter ud i det blå med vores egen bus medbragt madpakke eller kaffe og kage. Hyggestunder på terrassen eller sang- /spille- / danse eftermiddage i vores hyggelige bibliotek.

PS. Som noget helt nyt er vi i øjeblikket i færd med at etablere en slags pop-up slyngelstue, blandt andet med en flytbar bardisk på hjul - det skal nok blive rigtig festligt, slutter forstander Carina Meyer.

Har du tid til andre?

SELV OM DU HAR TID TIL OVERS, ER DET IKKE ALTID LET AT FINDE ANDRE MED SAMME INTERESSER SOM ÉN SELV. PÅ BOBLBERG.DK KAN DU NEMT OG SIKKERT SØGE NYE VENNER ELLER ANDRE, DER DELER DIN PASSION.

Boblberg etablerer kontakten mellem mennesker, der ikke kender hinanden i forvejen. Over 265.000 danskere fra 30 kommuner er allerede en del af det digitale fællesskab:

- Et godt socialt liv med søde mennesker omkring sig er nøglen til livskvalitet. Her tror jeg, Boblberg kan hjælpe. Det virker som en nem og smart måde at søge nye venskaber og fællesskaber på, siger Morten Gjerskov, formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget.

GÅTUR, BRIDGE ELLER BEDSTE

Risikoen for at komme til at føle sig ensom stiger ved overgangen fra arbejds-

liv til pensionist, ægtefællens død og andre store omvæltninger i ens liv. Her kan Boblberg være en vej til at finde andre med samme interesser som en selv. Det kan være nogle at gå tur med, strikke med, hygge med, snakke om livet, spille bridge og så videre:

- Jeg ved, at 3253 roskildeborgere allerede har oprettet sig. Vi kan se, at 1215 bobler, dvs. opslag, har fået respons, så jeg tror, der er gode chancer for nye fællesskaber, hvis man kaster sig ud i det, lyder opfordringen fra Morten Gjerskov.

For borgere, der bor langt fra familien, kan Boblberg også blive en mulig-

Morten Gjerskov,
formand for Sundheds- og
Omsorgsudvalget, ser gode mulighe-
der for at finde nye bekendtskaber,
hvis man har mod på at prøve det af.



BORGERE, SOM HAR RESSOURCERNE, MEN IKKE NØDVENDIGVIS FYSIKKEN, FÅR NU MULIGHED FOR AT HJÆLPE ANDRE GENNEM FRIVILLIGT ARBEJDE. DE KAN HVER UGE FÅ BESØG AF EN UDLÆNDING, SOM KOMMER FOR AT ØVE HVERDAGSDANSK.

Har du mod på at lære UDLÆNDINGE DANSK?

Den socialøkonomiske virksomhed, Elderlearn har udviklet et koncept, hvor udlændinge i gang med at lære dansk, matches med ældre danskere. I Roskilde er målet 30 'par'. Elderlearn har i alt matchet over 1300 ældre borgere med udlændinge, der i forvejen modtager sprogundervisning i dansk.

DANSK ER AFGØRENDE FOR INTEGRATIONEN

De to unge stiftere, Andreas Ditlev Reventlow og Nicklas Stenfeldt, mener, at ældre mennesker er oplagt til at lære udlændingene dansk. De forklarer blandt andet, at ældre mennesker sjældent bruger slang, har bedre tid og

ingen stress, hvilket står i modsætning til mange mere travle, yngre mennesker.

Desuden er de ældre mennesker ofte bedre til at videregive historie og traditioner, fordi de typisk dyrker traditionerne på en lidt anden måde, end de yngre generationer.

Sproget er rigtig vigtigt for integrationen. De fleste steder er det forudsætningen for et job, men også indvandrerne i job, oplever, at det kan være svært at skabe nye kontakter, når det danske

Andreas Ditlev Reventlow og Nicklas Stenfeldt har udviklet konceptet.

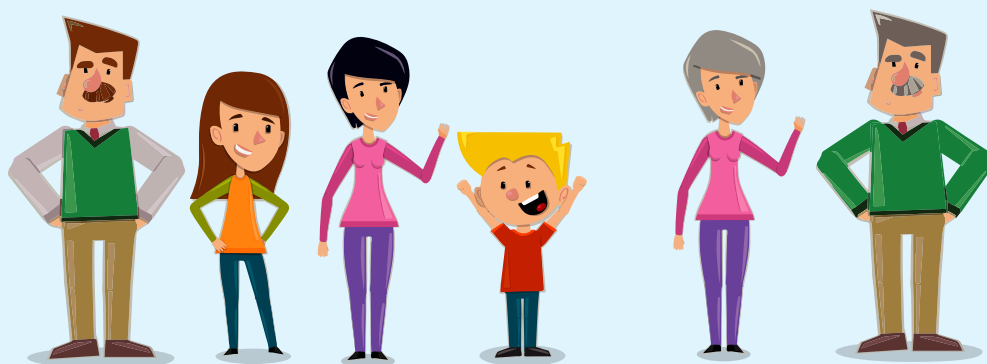
Derfor er der også blandt politikere i Roskilde Byråd forhåbninger om, at ældre mennesker i Roskilde kan hjælpe nogle af kommunens nydanske medborgere godt videre.

Læs mere på elderlearn.dk

- Elderlearn står for at skaffe tilmeldinger, indhente straffeattest på udlændingen, finde det rigtige match, følge op på forløbene og lave en rapport.
- Elderlearn er gratis for både ældre og udlændinge, da konceptet får økonomisk støtte af kommuner og fonde.
- Elderlearn har samarbejde med foreløbig ni kommuner.



Det bobler med fællesskaber i Roskilde



Bobler du også?

hed for at lære nye mennesker at kende tættere på, hvor man bor. Det kan fx være som reservebedste, hvilket børn, der ikke har tæt kontakt med deres biologiske bedsteforældre, har stor glæde af.

SÅDAN GØR DU

På boblberg.dk kan du nemt oprette dig som bruger. Når det er gjort, kan du gå i gang med at boble eller søge på en, der allerede er oprettet.

DU KAN BLANDT ANDET SØGE EFTER:

- Nogle ligesindede at tale med.
- En at gå i biografen eller teatret med.
- Bonusbørnebørn.
- En eller flere at gå ture eller træne/genoptræne med.
- En madklub eller læseklub.

Boblberg er udviklet i et samarbejde mellem flere kommuner og en række organisationer inden for kultur, fritid, sundhed og det frivillige foreningsliv.

Læs mere på www.boblberg.dk

Kender du borgerrådgiveren?

MANGE VED NOK IKKE, AT ROSKILDE KOMMUNE SIDEN 2014 HAR HAFT EN BORGERRÅDGIVER. HAN HEDDER KRESTEN GAUB OG ER UDDANNET JURIST OG ADVOKAT. TIDLIGERE HAR KRESTEN BL.A. ARBEJDET 10 ÅR HOS FOLKETINGETS OMBUDSMAND OG UNDERVIST I FORVALTNINGSRET PÅ BÅDE KØBENHAVNS OG ROSKILDE UNIVERSITET.

Selvom Kresten har stor indsigt i jura og regler, er det ikke de eneste redskaber han bruger i sine daglige kontakter med borgerne. Ofte er det nemlig samtale og situationsfornemmelse og evnen til at møde borgeren med et helhedsorienteret perspektiv, der gør den store forskel.

hverdagen et godt billede af: En borger klagede til borgerrådgiveren over en afgørelse fra kommunen om tabt arbejdsfortjeneste. Borgeren var også utilfreds med den korte klagefrist. Efter at have gået borgerens henvendelse igennem kunne borgerrådgiveren fortælle hende, at hun ikke havde fået en afgørelse fra kommunen. Hun var derimod blevet hørt om den afgørelse som kommunen ville træffe. Borgerrådgiveren kunne også fortælle borgeren, hvordan hun bedst kunne forholde sig til klagen og høringen.

Sagen viser tydeligt, at mange sager handler om kommunikation – eller mangel på samme. For som Krestens Gaub udtrykker det:

- Mit arbejde består langt hen ad vejen i at prøve at oversætte kommunens breve og handlemåde for borgerne. Og den anden vej rundt at hjælpe borgerne med at formulere deres viden, ønsker



og behov i deres egne sager over for kommunen. Alt sammen helst sådan at det hjælper til at nå en løsning, der gør både borger og kommune tilfreds.

HOS BORGERRÅDGIVEREN KAN DU:

- Klage over kommunens sagsbehandling, personalets adfærd og udførelsen af praktiske opgaver fx hjemmehjælp.
- Få hjælp hvis du har svært ved at forstå en afgørelse fra kommunen.
- Få rådgivning om, hvordan du klager over kommunens afgørelser.
- Komme med forslag til, hvordan

kommunens sagsbehandling og betjening kan blive bedre.

BORGERRÅDGIVEREN KAN IKKE BEHANDLE:

- Det faglige indhold i kommunens afgørelse. Fx hvis du er utilfreds med en bevilling eller et afslag.
- Sager hvor du stadig har dialog med kommunen.
- Forhold om personale og ansættelse i kommunen.
- Forhold som andre klageinstanser tager sig af.
- Sager der er afsluttet for mere end et år siden.

Quiz

60 PLUS

1. Hvor mange hverdags-cykelhold har Cyklistforbundet i Roskilde?
☐ 3 ☐ 5 ☐ 10
2. Hvad er starttaksten for en Flextur i Roskilde Kommune?
☐ 20 kr. ☐ 24 kr. ☐ 50 kr.
3. Hvad råder Margrethe Hjemmet i Roskilde over?
☐ En håndboldbane
☐ En bowlingbane
☐ Et wellness rum

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!

Send svarene inden den 5. marts 2020 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. 5, 2019:

1. præmie: Maria Hylstoft, Jyllinge

2. præmie: Anette Hjorth Olesen, Jyllinge

3. præmie: Birthe Jensen, Roskilde

PRÆMIER:

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

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Flextur er FLEKSIBEL TRANSPORT

En Flextur er ikke en almindelig bustur. Du kan nemlig blive hentet derhjemme, i svømmehallen eller hvor som helst. Og du kan naturligvis blive kørt hjem igen. Med andre ord kan du bestille en Flextur til lige det tidspunkt, du ønsker.

Du kan benytte en Flextur alle dage mellem kl. 6. og kl. 23. Turen skal være begyndt inden for dette tidsrum.

En Flextur kan bestilles tidligst 14 dage før og senest to timer, inden du vil hentes.

Du bestiller din Flextur over internettet, hvor du betaler med dankort. Du får 10 pct. rabat på prisen, når du bestiller på internettet.

Du kan også bestille en Flextur ved at ringe på telefon 70 26 27 27 mandag til fredag mellem kl. 7 og kl. 18. På lørdage, søndage og helligdage er der åbent mellem kl. 8 og kl. 18.

Du skal oplyse, om der er medrejsende (højest tre), og om du medbringer bagage eller hjælpemidler fx kørestol.

Mindre dyr i taske/kurv må medbringes samt fører-/servicehunde. Barnevogne og klapvogne må også medbringes.

Starttakst for kørsel i Roskilde Kommune er 24 kr. med 10 km kørsel. Hvis turen er længere end 10 km, koster det herefter 6 kr. pr. km.



Læs mere om bestilling, takster og andet på www.moviatrafik.dk/flextur

Aktiviteter i lokale foreninger

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej nr. 6, Ågerup
4000 Roskilde
Formand Elin Henriksen
mobil 2873 7429
Nye medlemmer er velkomne.
Gæstebillet 50 kr. + 20 kr. for kaffe.
Program kan hentes i Seniorklubben
tirsdage eller på Biblioteket.

Program i foråret 2020

Hver onsdag billard kl. 9.30 -13.00

Hver torsdag stolegymnastik

kl. 12.45 - 14.00
efter gymnastik kaffe.

Håndarbejde onsdage kl. 10.00 - 14.00
4. marts, 1. april og 6. maj.

Læseklub onsdage kl. 11.00 - 13.00
11.marts, 15. april og 20. maj.

Cafe/fællesspisning onsdage

kl. 12.00 - 14.30
19. februar, 18. marts, 8. april
29. april og 13. maj.

Tirsdags aktiviteter:

Tirsdag d. 25. febr. Kl. 14.00 - 16.30
Vi fejrer fastelavn med underholdning af medlemmerne fællessang og historier.

Tirsdag d. 3. marts. Kl. 14.00 - 16.30
Stig Nørregård underholder med musik og danske sange gennem 100 år.

Tirsdag d. 10. marts. Kl. 14.00 - 16.30
Nyt fra Kommunen ved Borgmester Thomas Breddam.

Tirsdag d. 17. marts. Kl. 14.00 - 16.30
Naturfotograf og ornitolog
Carsten Høyer fortæller og viser billeder af fugle.

Tirsdag d. 24. marts. Kl. 14.00 - 16.30
Banko.

Tirsdag d. 31. marts. Kl. 17.00 - 22.30
Forårsfest med god middag og en svingom. Se opslagstavle.
Sidste frist for tilmelding og betaling 17. marts.

Tirsdag d. 7.april. Kl. 14.00 - 16.30
Fællessang/Alsang for at fejre 75 året for Danmarks befrielse. Alice Kildsgaard spiller til sangen.

Tirsdag d. 14. april. Kl. 14.00 - 16.30
Banko.

Tirsdag d. 21. april. Kl. 14.00 - 16.30
Fællessang/Alsang
Vibeke Pagter spiller til sangen.

Tirsdag d. 28. april. Kl. 14.00 - 16.30
Seniorshop viser forårsmoden.

Gundsø Pensionistforening i Jyllinge

Kirkebjergvej 8 4040 Jyllinge

Tlf: 4673 3576 - Mail: penhob8@os.dk
Formand Henry Briting, tlf. 2330 2055
Medlemskontingent 300 kr. årligt.
Vi har åbent tirsdag kl. 13.00-16.00 og fredag kl. 11.00-16.00.

Den første fredag i hver måned afholder vi **bankospil** med mange flotte præmier. Prisen er 12 kr. pr. plade

De øvrige fredage (undtagen helligdage) er der underholdning med solister, orkester, foredrag, tøjparty og hyggeligt samvær.

Tirsdag spilles der billard.

Der er 3 **petanquebaner** til rådighed. Deltag i dejlige **busture: Løvfaldstur** i efteråret og **løvspringstur** i foråret: Heldagstur i bus med kulturelle indslag, pitstop og frokost. Pensionistforeningen har en **Hobbyklub**: Formand Henry Briting, telefon 2330 2055 og kasserer Birgit Sunesen. Medlemskontingent 125 kr. årligt.

Hobbyklubben har åben mandag og torsdag kl. 10.00 - 14.00 og bor samme sted som Pensionistforeningen. Hobbyklubbens program uddeles sammen med Pensionistforeningens hver måned. I det daglige hygger vi os med en god snak over en kop kaffe og evt. medbragt frokost.

Mødestedet i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde
Tlf. 46732398
Formand Vivi Møller tlf. 21219262
E-post: vivi.lis.moeller@mail.dk

Faste aktiviteter:

Aktivitet 1 mandage kl. 9.00 - 16.00
kaffe / brød, hobbyarbejder, billard, kortspil.

Aktivitet 2 hver anden tirsdag kl. 10.00 - 12.00 **bowling** foregår i Roskilde med samkørsel, derefter spisning hver anden gang i Mødestedet.

Aktivitet 3 onsdage kl. 10.00 - 11.30
med vandreholdet rundt byen, samvær / motion.

Aktivitet 4 torsdage kl. 9.00 - 16.00.
kaffe / brød, hobbyarbejder, billard, kortspil, krolf.

Aktivitet 5 Sangkoret hver mandag kl. 12.45 - 14.45.

Aktivitet 6 Gymnastikken hver mandag kl. 10. - 11.30

Aktivitet 7 Litteraturkredsen kl. 14. - 16.

Aktivitet 8 Bankospil - smørrebrød, den sidste fredag i mdr. febr.-maj, kl. 12 - 16. Tilmelding senest ugen før.

Aktivitet 9 Fællesspisning d. 9-3, 20-4, 11-5, 8-6, kl. 12. med tilmelding senest d. 2-3, 14-4, 4-5, 2-6, kl. 14.

Aktivitet 10 Fastelavn - vi slår katten af tønden, d. 24-2, kl. 11. hvor kattedronning / konge kåres. Derefter kaffe og boller.

Aktivitet 11 Sko party d. 27-2, kl. 13.30 - 15.30, ny aktivitet og med et godt udvalg.

Kontingent for 2020 med indbetaling d. 2-3, kl. 9.30 - 10.30 og kl. 13 - 13.30, eller indbetaling bank.

Aktivitet 13 Generalforsamling d. 18-3, kl. 14. - Kaffebord / kage.

Aktivitet 14 Tøj party d. 1-4, kl. 10.00 - 13.00, her præsenteres rigtig mange dejlige nyheder.

Aktivitet 15 Mødestedet afholder reception i anledning af 30 års Jubilæum d. 16-4, kl. 14.00

Aktivitet 16 Sommertur d. 19-5, kl. 9.30 fra kirkepladsen, program følger i Mødestedet. Tilmelding senest d. 7-5.

Gundsø Senioridræt

Få et godt liv længere
Henvendelse: Formand Lars Fredsted, M: 5129 5680
Hjemmeside: www.gunsen.dk

Gymnastik onsdag kl. 08.20 - 09.20
Multihal 3.

Gymnastik omkr. en stol fredag kl. 10.00 - 11.00 - Lille hal

Badminton torsdag kl. 10.30 - 12.30
Multihal 1.

Yoga tirsdage kl. 14.30 - 15.45, onsdag kl. 11.15 - 12.30 og fredage kl. 11.15 - 12.30

Lille hal tirsdag og fredag

I selskabslokalet onsdag.

Fitness onsdage kl. 09.30 - 12.00

Aktiviteten foregår på egen hånd i GVKs center.

Krolf mandage kl. 13.00 - 14.00 og torsdag kl. 10.00 - 11.00

Der spilles på banen ved planetvej i perioden april-oktober.

Cykling torsdag samme periode som krolf.

Tilmeld dig:

· På gunsen.dk/Tilmelding

· Ring til vores formand,

· Mød op før en aktivitet og tilmeld dig

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: Onsdage 9.30 - 14.30

Tlf. 4673 1920. Hjemmeside:

www.aldresagen.dk/gundsø

Aktiviteter og arrangementer er beskrevet med kontaktoplysninger, priser, tilmeldingsfrister m.v. på foreningens hjemmeside og i katalog for sæson 2019/20

Fortsættes næste side

Indkøbsbus ROSKILDE

BUSSEN KØRER 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 eller næstformand Bente Buhl Rasmussen på tlf. 4032 6183.

Indkøbsbus NORD

INDKØBSBUS ÅGERUP

Hver fredag kører indkøbsbussen i Ågerup og omegn. Der køres til FAKTA, og der er hjælp til indkøb. Efter en kop kaffe bliver du kørt hjem.
RING 26 24 20 92 for en aftale.

INDKØBSBUS: JYLLINGE/GUNDSØMAGLE

Hver onsdag kører indkøbsbussen to ture i Jyllinge og en tur i Gundsømagle.

Hver gang til Jyllinge-centret med mange indkøbsmuligheder. Der er flinke damer i centret som er behjælpelig med indkøbene.

Efter ca. 2 timer med indkøb og socialt samvær, bliver i kørt hjem igen.

RING 24 97 69 90 eller 46 78 90 15 for en aftale.





Faste aktiviteter - de fleste en gang om ugen:

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

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

Onsdage: **Billard, Bridge, Fiskeklub, Flittige hænder, IT-café med hjælp, undervisning og Support, Petanque, Whist.**

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 inkl. transportmuligheder

Arrangementer i Værestedet

Italiensk festaften med Walter Clerici & Lars Grand

Onsdag 25. marts 20 kl. 16.30

Bill. Fra 19.2.20

Vinsmagning

Onsdag 15. april kl. 16.30

Bill. Fra 11.3.20

Danmark spiser sammen

Lørdag 25. april kl. 12.30

Bill. fra 18.3.20

Aktiv Mandag

Gundsøllehallen,
Store Valbyvej 248 A, 4000 Roskilde

Henvendelse:

Formand: Judith Elmlund tlf. 40 71 06 95

Kasserer: Johannes Hansen tlf. 46 78 70 66

Hjemmeside: www.gsgif.dk

Vintersæsonen er i gang, men der er stadig plads til nye medlemmer.

Hver mandag kl. 13.30 - 15.30.

Aktiviteter: **Fælles opvarmningsgymnastik.** Herefter: **Badminton, boccia, billard og bob.**

Ny aktivitet: **Floor-ball.**

Floor-ball er et spil, der får både pulsen og humøret til at stige.

Der serveres kaffe og te mellem aktiviteterne.

Kontingent: kr. 450,00 (2 x 225).

Gnisten i Gadstrup

Aktivitet Center Nyvej 38 4621 Gadstrup

Formand Jan Rasmussen

Mobil 5330 0576

Her i vores hus, har man mange muligheder få at gode oplevelser.

Vi har hver uge:

Petanque: onsdag kl. 13.00 - 16.00

Porcelænsmaling: torsdag kl. 9.00 - 12.00

Korts spil: torsdag kl. 13.30 - 17.00 – der spilles alm. Whist.

I lige uger:

Sang: torsdag kl. 14.00 - 16.00. Hvor hver fugl synger med sit næb.

OBS NYT....

Folkedans: Den 1. fredag i hver mdr. fra kl. 13.00 - 16.00. Hvor man rigtig kan svinge sig rundt.

Bankospil: onsdag d. 11. marts kl. 13.30. Dørene åbnes kl. 12.30

Med mange fine gevinster. Samt lotteri. I pausen kan der købes kaffe og kage.

Tøjsalg: 17. marts kl. 13.30. Kom og se forårets nye mode... tøj til alle aldre og størrelser.

Bankospil: onsdag d. 15. april kl. 13.30 - dørene åbnes kl. 12.30

Med mange fine gevinster. Samt lotteri. I pausen kan der købes kaffe og kage. VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG.

OK-Klubben

www.ok-roskilde.dk

Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40943036

12. marts kl. 14.00

Årsmøde for medlemmer

På Margrethegården, med efterfølgende **bankospil.**

11. - 13. maj

Sommerhøjskole på Bernadotttegården

20. maj

Markering af

OK-klubbens 50 års jubilæum

på Himmelev Gl. Præstegård

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

Eftermiddagstur på Ragnarock

Tirsdag d. 25. februar kl. 14.00

Rundvisning og kaffe m/brød.

Vi mødes foran museet.

Tilmelding senest tirsdag 18. februar.

HK-Generalforsamling

Mandag d. 16. marts kl. 12.00

Sted: HK Hersegade 13

Efterfølgende bydes på smørrebrød.

For smørrebrød kræves tilmelding.

Tilmelding senest mandag 9. marts

Ældre Sagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 Roskilde.

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

aeldresagen.roskilde@mail.dk

www.aeldresagen.dk/roskilde

Tilmelding og betaling til arrangementer på kontoret eller på hjemmesiden.

Læs meget mere om nedenstående arrangementer og øvrige aktiviteter på vores hjemmeside.

"Lokalt Nyhedsbrev" på e-mail - HUSK tilmelding, så får du løbende nyheder fra Ældre Sagen Roskilde

PC-besøgsven: Kommer hjem til dig og hjælper med tekniske pc-problemer. IT-Café: Hver tirsdag fra kl. 13 til 16 på kontorets åbningsdage. Hjælper dig også med pc-problemer.

Søndagscafé Allehelgensgade 23 A. Første søndag i hver måned hygger vi med kaffe, kage og snak.

"Pas på din identitet" møde på Frivilligcentret, Jernbanegade 21A, 18.3. kl. 14. Alle er velkommen.

Årsmøde, torsdag d. 19. marts kl. 14 - 16. På Margrethegården, Dronning Sofiesvej 68.

Ældre Sagen og Hjernesagen, foredrag på Sjællands Universitets Hospital. 4. marts kl. 14.

Besøg Trekroner Kirke, 19. februar kl. 16, Pris 30 kr. Tilmelding fra 27. januar.

Besøg på **Julemærkehjemmet Liljeborg** Roskilde, 28.4, kl. 14 - 16. Pris 75 kr. Tilmelding fra 30. marts.

Besøg Cisternerne og Frederiksberg Slot, torsdag, 14. maj kl. 13. Pris 300 kr. Tilmelding fra 23. april.

Jaruplund Højskole, Højskoleophold efteråret, 5 dage. Kr. 3995. Tilmelding fra 3. februar.

Roskilde Computerstue

Frivilligcentret

Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde

har følgende tilbud for seniorer i foråret til løsning af aktuelle problemer med din smartphone, tablet eller pc.

Åben IT-cafe

mandag 2. marts kl. 10 - 12 v. Finn Kobberø og Jørn Terp og

tirsdag 17. marts kl. 13 - 15 v. Annalise Thers og Tom O. Henriksen

Åben Computerstue på Roskilde Bibliotek

kl. 10 - 12 i netværkstedet på følgende fredage: 27 marts og 24. april

se alle vore tilbud på:

roskilde-computerstue.dk

og følg os på Facebook

Ældre hjælper Ældre

Er dit syn vigtigt?

Hvis svaret er ja, så kom til **foredrag** om sidste nye behandlingsmuligheder for grå stær og AMD.

Ældre hjælper Ældre Roskilde og Øjenklinikken på Hestetorvet inviterer til foredrag, hvor du bliver informeret om de sidste nye behandlingsmuligheder, der betyder gode muligheder for at pleje og vedligeholde dit syn, længst muligt.

Foredraget er d. 27. februar kl. 15.00 Tinghuset, Jernbanegade 21 a, lokale 7, 1.sal.

Tilmelding senest den 20. februar på tlf. 41204166. Der er gratis adgang.