

Et helt særligt fodboldhold



I Roskilde Idrætspark kan man hver torsdag eftermiddag høre lyden af bolde, der bliver sparket gennem luften og en gruppe mennesker, som hujer. Der har 'Torsdagsholdet' nemlig deres ugentlige træning.

I solskin, regn og sne dukker spillerne op gang på gang med drikkedunken under armen, snørebandene grundigt bundet og et smil på læben.

Torsdagsholdet er resultatet af et samarbejde mellem Alzheimerforeningen, Dansk Boldspil-Union, Roskilde Boldklub og Roskilde Kommune. Formålet er at skabe et fællesskab – ikke kun for borgere med demenssygdomme, men for alle med funktionsnedsættelser og deres pårørende. Holdet havde første træning i maj 2024.

I opstarten har flere demenskoordinatorer fra Roskilde Kommune deltaget i træningerne. Hanne Bøje Christensen er en af dem.

- Det er et meget åbent tilbud, og vo-

res mål er at give plads til spillerne, så træningen passer til dem. Det betyder ikke noget, hvor deltagerne scorer mål. Det vigtigste er, at de kommer ud, sparker til bolden, og har det sjovt og hyggeligt sammen, forklarer Hanne.

BOLDEN BRYDER ISEN

Det kan være svært for nogle at komme ud og møde nye mennesker. Flere føler sig isoleret, og nye situationer kan virke skræmmende. Det, mener Hanne, er et problem, som Torsdagsholdet er med til at løse.

- Her er Torsdagsholdet jo guld værd. Det behøver ikke at handle om spillernes sygdom, men i stedet om det fantastiske fællesskab, der bliver skabt mellem dem, fortsætter hun.

Det er altid vigtigt at være aktiv, og Torsdagsholdet giver en ekstra mulighed for det. Det er både balancen, styrken og hjernen, der bliver trænet, når spillerne løber rundt efter den sort-plettede bold. Men det gode humør og de store grin må heller ikke undervurderes.

Først var holdet kun for mennesker

med demens, men siden er det blevet muligt for flere at deltage.

- Man behøver ikke at spille for at vinde eller kunne deltage i en hel kamp. Hvis bare man har lyst til at bevæge sig og være social, skal der nok være plads til én, fortæller Hanne.

FÆLLESSKABET ER IKKE KUN FOR SPILLERNE

Når spillerne dukker op, har de tit familiemedlemmer eller venner med – og de er altid velkomne til at blive under træningen, pointerer Hanne. Faktisk opfordrer hun altid pårørende til at blive.

- Det gør vi delvist for spillernes skyld, men også for de pårørendes. Når pårørende møder andre pårørende, skaber det et helt specielt fællesskab. De forstår hinanden på en måde, andre slet ikke kan forestille sig, bemærker hun. Hanne har flere gange set pårørende blive rørt over at se deres forældre eller bedsteforældre løbe rundt på boldbanen:

- Jeg synes, at det skaber noget meget smukt, når de pårørende kan stå sam-

men ude på sidelinjen og finde en fælles forståelse.

cwo

FAKTA

Hvornår træner
Torsdagsholdet?

Torsdagsholdet træner hver torsdag fra kl. 15.00-16.00 i Roskilde Idrætspark. Vejret er underordnet, og alle interesserede er velkomne. Det er gratis at være med, og der er hverken krav om tilmelding eller afbud.

Lyder det som noget for dig?

Hvis det lyder som noget for dig eller én, du kender – så duk op en torsdag, ring til træner Henrik Andersen på 29 44 40 67 eller skriv til Demensteamet på demensteam@roskilde.dk.

Roskildes største
arbejdsplads Side 3

Bliv set
i mørket Side 6



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Kære læsere

Af Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet

Regeringen og Folketinget har haft travlt. Der er indgået politisk aftale om en Sundhedsreform, og Ældrerformen forventes vedtaget inden jul. Det betyder store forandringer for alle borgere på Sjælland, som nu bliver samlet i Region Østdanmark med 2,7 millioner indbyggere og 60.000 medarbejdere. En omlægning, der bliver en kæmpe udfordring for både politikere og medarbejdere. Jeg havde dog helle set, at skævhederne var blevet løst, ved at fordele de økonomiske midler anderledes, så Region Sjælland fik del i hovedstadsområdets overflod.

I Sundhedsreformen bliver der krav om Hjemmebehandlingsteams. Det bliver nøjagtig det samme, som Region Sjælland har haft stor succes med gennem flere år i deres E-hospital.

I fremtiden skal de midlertidige pladser, herunder akutpladser, være regionens ansvar uden egenbetaling. Dermed løses problemet med manglende lagedækning på de kommunale pladser. På det område har de seks kommuner i Klyngesamarbejdet om Køge og Roskilde sygehuse været med i forsøgsprojektet "Gerikom" i 2024.

I projektet tilbringer en speciallæge fra Geriatrik afdeling på Køge sygehus en fast dag om ugen på akut- og rehabiliteringspladserne på Hyrdehøj Plejecenter. Her tilses udvalgte patienter og lægen yder faglig sparring med medarbejderne. Samme speciallæge er til rådighed for telefonisk kontakt alle hverdage kl. 8-15, og afholder undervisning for afdelingens medarbejdere. Nu er jeg inviteret til afslutningsseminar på projektet. Det har ifølge sygehuset har været "et

lærerigt, meningsfyldt – og ikke mindst et værdifuldt samarbejde mellem Sjællands Universitetshospital og kommunerne."

Jeg håber meget, at der findes midler til at fortsætte dette fremragende samarbejde, indtil kommunerne fratages ansvaret for akutpladserne.

Kommunalvalget den 18. november 2025 er meget vigtigt. Her vælges de politikere, som har ansvaret for, at de vedtagne reformer bliver til gavn for borgerne.

Der er også valg til Ældrerådet. Jeg blev valgt første gang i 2009, og jeg genopstiller ikke. Flere andre erfarne medlemmer slutter også, så der er brug for nye kræfter. Det er meget arbejdskrævende, men også meget spændende. Hvis du in-

teresserer dig for ældres forhold og kan begå dig på Internettet, er der brug for dig, så stil endelig op. Vi skal helst have en lang liste, så der er et reelt valg.

Tak for i år, og rigtig Godt Nytår til alle læsere.



Redaktionen af 60 Plus

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

Kort om Ældrerådet

Alle kommuner skal have et Ældreråd, og i Roskilde Kommune består det af 13 personer. Der er valg til Ældrerådet samtidig med kommunalvalget, og det nuværende råd begyndte sin fireårige

valgperiode den 1. januar 2022. Byrådet skal høre Ældrerådet om alle initiativer, der har særlig betydning på ældreområdet. Høringen skal finde sted, inden sagerne besluttet politisk.



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@outlook.dk



Fleming Friis Larsen
2999 1614
fleming@friislarsen.dk



Erik Strand
5149 2121
enstrand1@gmail.com



Hans Henrik Olsen
5335 7138
hanshenrikfrimann@gmail.com



Mariann S. Mehder
21 47 32 05
mariann.mehder@mail.dk



Marianne Lund
6179 49 13
seniorlund@hotmail.com



Eva Hansen
2887 0118
eva.hansen500@gmail.com



Hermand Pedersen
6127 4636
hermand_pedersen@yahoo.dk



Vivi Skriver
2064 9025
viviskriver@gmail.com



Marie Jørgensen
3031 2144
marj@privat.dk

60PLUS

UDGIVELSER 2025

Deadline	Udgivelse
Nr. 1 31.01	12.03
Nr. 2 02.05	11.06
Nr. 3 01.08	10.09
Nr. 4 26.09	05.11
Nr. 5 31.10	10.12

60PLUS modtager også gerne debatindlæg og kommentarer fra læsere. Skriv i givet fald kortfattet og i et form som redaktionen kan håndtere, fx en word fil.

Sendes på mail til 60plus@roskilde.dk eller med post til Roskilde Kommune, 60 PLUS, Rådhusbuen 1, 4000 Roskilde

Sct. Hans var Roskildes største arbejdsplads



Anne-Grete Brynskov og Lasse Pedersen arbejder i dag på Sct. Hans Museum

Igennem det sidste århundrede var Sct. Hans Hospital nærmest en by i byen med egen varmecentral, vaske-ri, centralkøkken og børnepasning for ansatte. I den store afdeling for håndværkere var Lasse Pedersen ansat som tømrer og snedker, og i behandlingsafsnittet arbejdede Anne-Grete Brynskov som ergoterapeut gennem det meste af deres arbejdsliv.

FARVERIGE TERAPEUTER

Anne-Grete Brynskov blev først ansat som praktikant inden for den psykiatriske beskæftigelsesterapi. Og da faggruppen året efter skiftede navn, blev hun ansat som ergoterapeut. Dengang svingede patientgruppens diagnoser fra lettere neuroser til svære psyko-ser. Nye tider og nye patientgrupper, især unge med stofmisbrug, krævede andre beskæftigelsestilbud. Som led i behandlingen oprettede ergoterapeuterne derfor andre typer værksteder for at opøve patienternes arbejdsevne og forbedre deres tilstand. Der kom fx foto-, træ- og metalværksteder, kunstsmedjer og træningskøkkener.

Der kunne godt blive set lidt skævt til de unge terapeuter med lilla tørklæder, når de, i tressertidens tidsånd, lod patienterne male kasserede møbler i orange og lilla farver. Men de unge var glade for de kreative værksteder, hvor der blev tegnet, spillet musik og lavet læderarbejde samt trænet i at mestre dagligdagens opgaver som rengøring og madlavning. Ergoterapeuternes status var en lille smule anderledes, fordi de var ansat under lægerne. Mens sygeplejersker og det øvrige plejepersonale var ansat under oversygeple-



jerskerne. Det udgjorde nogle gange en hierarkisk udfordring, men som Anne-Grete Brynskov fortæller:

- Det var på mange måder spændende og meningsfuldt med det tværfaglige samarbejde for at hjælpe patienterne med at blive raske. Og især i de miljøterapeutiske afdelinger, hvor vi arbejdede rigtigt godt sammen i alle faggrupperne.

VÆRKTØJET TÆT TIL KROPPEN

Som håndværker var en af hovedopgaverne for Lasse Pedersen at vedligeholde bygningerne på Sct. Hans. Et arbejde der også omfattede de psykiatriske afdelinger:

- Særligt på de lukkede afdelinger skulle man sørge for kun at have nogle få stykker værktøj fremme ad gangen, så patienterne ikke fik fat i en sav eller en hammer og gjorde skade på sig selv

eller andre, fortæller Lasse, der dog aldrig selv har mistet værktøj under sit arbejde.

Det var positivt for patienterne, at Sct. Hans havde egne håndværkere i stedet for personale udefra, fordi patienterne dermed kunne genkende den enkelte tømrer, murer og elektriker. En anden fordel var, at disse lokalt ansatte havde et godt kendskab til, hvordan de skulle omgås patienterne.

Anne-Grete Brynskov og Lasse Pedersen var ansat på Sct. Hans i henholdsvis 36 og 40 år. I dag arbejder de begge som frivillige på Sct. Hans Museum i det fredede Kurhus, hvor der er åbent hver onsdag kl. 13 - 16 med gratis adgang.

ak

Fakta om Sct. Hans

1967: 2500 patienter og 2000 ansatte
2024: 232 patienter og 740 ansatte (fordelt på 13 sengeafsnit)

Artiklen om Anne-Grete Brynskovs og Lasse Pedersens arbejdsliv på Sct. Hans er den anden i en række artikler om nogle af de mange store virksomheder og institutioner, som har ligget i Roskilde Kommune. Via interviews med tidligere ansatte vil 60PLUS i kommende numre fortælle, hvordan det var at arbejde disse steder i en ikke så fjern fortid endda.

Alsidige sygeplejeklinikker populære hos brugerne

Hvorfor vente på at få skiftet en forbindelse af en sygeplejerske i sit hjem, når man kan bestille tid og få det gjort på en af Roskilde Kommunes sygeplejeklinikker? Oven i købet af det sødeste og mest forstående personale, man kan ønske sig.

Det er i hvert fald det billede, 63-årige Janne Tang Stormly tegner af sygeplejerskerne i klinikken ved Æblehaven, som hun besøger flere gange om ugen. 61-årige Søren Bitsch, der også kommer på klinikken i Æblehaven, kalder endda sygeplejerskerne "hverdagens helte".

- Når jeg har været lidt knækket, betyder det meget at komme herud og blive mødt med forståelse og omsorg. Jeg har nogle gange trillet en tåre, men det kan de søde sygeplejersker heldigvis godt tåle, fortæller han.

HURTIGE TIL AT REAGERE

Janne Tang Stormly er kommet på klinikken siden marts 2022, hvor hendes læge nævnte det for første gang. Men det er ikke kun de almindelige lægepraksisser, sygeplejeklinikkerne har et tæt samarbejde med.

Jannes hudlæge bliver også jævnligt kontaktet af sygeplejerskerne på klinikken, hvis de opdager en ændring i hendes tilstand. Og særligt én sygeplejerske er meget hurtig til at reagere.

- Så tager hun kontakt til min hudlæge eller læge med det samme. Og så sker der nærmest ændringer i min behandling samme dag, fortæller Janne.

Det er ikke kun andre sundhedstilbud, sygeplejeklinikkerne arbejder tæt sammen med. Også hjemmeplejen er i kontakt med klinikkerne.

- Da det blev svært for mig at klare tingene derhjemme, hjalp de mig også. De



Janne Tang Stormly kommer jævnligt på sygeplejeklinikken

tog fat i hjemmeplejen, og allerede dagen efter var der nogle søde folk, som kom og hjalp mig med at gøre rent, siger Janne.

Søren Bitsch peger på personalets faglige niveau.

- Jeg havde ingen idé om, hvor meget rådgivning og erfaring, det kræver. Så da jeg kom herhen, tænkte jeg "okay, dér er nogen, der ved, hvad de snakker om", fortæller han.

BRUGERNE ER I FOKUS

Ifølge Janne er den hurtige reaktions-evne er ikke det eneste, der gør sygeplejeklinikkernes medarbejdere til noget ud over det sædvanlige:

- Det er faktisk lige meget, hvem man kommer ind til - de er alle rigtig dygtige og har mit velbefindende i fokus.

Janne fortæller også, at det kan være hårdt at skulle afsted hver dag, men at medarbejdernes gode humør og faglighed gør det nemmere.

- De kan mærke på mig med det samme, når noget er galt. Så sætter sygeplejersken mig lige ned og sørger for, at jeg er okay. Dét, synes jeg, er virkelig flot gjort, fortæller hun.

DE GØR EN FORSKEL

Janne og Søren er især enige om én ting: De ville ikke være dér, hvor de er i dag, uden sygeplejeklinikkens hjælp.

- Hvis ikke de har reddet mit liv, har de reddet min livskvalitet, siger Søren og fortsætter: De er i sandhed hverdagens helte, og i mine øjne er de også frelsende engle.

Du kan læse mere om sygeplejeklinikkerne, og hvordan de 'frelsende engle' kan hjælpe dig, på roskilde.dk/sygepleje.

CWO



Quiz60PLUS

1. Hvornår er der næste gang valg til Ældrerådet i Roskilde Kommune?

☐ 2025

☐ 2026

☐ 2027

2. Hvad kan man bl.a. få på kommunens sygeplejeklinikker?

☐ Hjælp til at åbne sin PC

☐ Skiftet sin forbindelse

☐ Tilskud til flex tur

3. Hvor arbejdede Anne-Grete Brynskov og Lasse Pedersen det meste af deres arbejdsliv?

☐ Roskilde Kommune

☐ Stryhns

☐ Sct. Hans Hospital

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!
Send svarene senest den 3. januar 2025 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. 5, 2024:

1. præmie:
Lotte Larsen, Gadstrup

2. præmie:
Karsten Rasmussen, Roskilde

3. præmie:
Palle Kvist, Roskilde

PRÆMIER:

1. præmie: En flaske snaps.

2. præmie: To flasker rødvin.

3. præmie: En æske chokolade.

Navn:

Adresse:

Postnr./By

Tlf.

Brug for frivillige for at holde velfærden kørende

Til gengæld må de offentlige myndigheder holde op med at spænde ben for de foreninger, som de har brug for

Af Torben Kristensen, formand for Indkøbsbussen i Roskilde, tidligere redaktør

For ikke så mange år siden troede mange af os, at når bare vi betalte vores skat, så kunne de offentlige myndigheder sørge for at løse langt de fleste af opgaverne i vores velfærdssamfund. Det gjaldt lige fra børneinstitutioner, folkeskole, ungdomsuddannelser, et alsidigt kultur- og fritidsliv til et godt sundhedssystem og en tryk alderdom.

Men det system holder ikke, har det efterhånden vist sig. Dels fordi der ikke er penge og arbejdskraft nok til at udføre alle disse opgaver i offentligt regi. Dels fordi de frivillige foreninger med deres menneskelige engagement ofte klarer det mindst lige så godt.

Især kommunerne er kommet under stadigt større pres. De står jo forrest i frontlinjen, når befolkningens voksende forventninger og behov skal opfyldes med begrænsede ressourcer. Løsningen har bl.a. været at give de frivillige foreninger en stadig større rolle, for at de kan hjælpe til på mange vigtige velfærdsområder.

Selv har jeg en meget positiv oplevelse som formand for Indkøbsbussen. Hver uge sørger vores op mod 70 frivillige for, at mere end 80 ældre får en oplevelse, når vi kører dem til RO's Torv. Her får de hjælp til at



købe ind og oplever et samvær med andre, inden de atter bliver kørt hjem

med deres varer. For en stor gruppe ældre i Roskilde er dette et af ugens

Fakta

60PLUS vil i hvert nummer bringe af klumme skrevet af personer i Roskilde Kommune med noget på hjertet i forhold til frivilligt arbejde m.v. Klummen er alene udtryk for skribentens holdning.

højdepunkter og et vigtigt lyspunkt i tilværelsen.

Andre frivillige organisationer yder en lige så vigtig indsats i lokalsamfundet på mange forskellige områder. Det gælder både Ældre Motionen og bridgeklubberne. Samt det omfattende idræts- og kulturliv i Roskilde. Alle disse aktiviteter koster ikke kommunen forfærdeligt mange penge. Men de har en helt afgørende betydning for den mentale og fysiske helbreds tilstand hos befolkningen i vores kommune.

Derfor er det en forkert prioritering, hvis kommunen i sine forsøg på at få enderne til at hænge sammen sparer på de frivilliges foreninger og deres muligheder for at udføre dette vigtige arbejde. Som frivillige og aktive borgere har vi slet ikke brug for den slags 'benspænd'. For det kan i forvejen være svært nok at tiltrække flere frivillige, som der altid er god brug for.

Budget 2025: Giver omstillingen de gode resultater?

Ved budget 2025 vedtog Byrådet, at Sundheds- og Omsorgsudvalget skal omprioritere og nytænke indsatser for 31 mio. kr.

Ældrerådet efterlyste i sit høringsvar en mere tydelig specificering af, hvilke områder der skal omstilles og nytænkes, idet udgangspunktet herfor ikke skal være en spareøvelse.

Dette er Sundheds- og Omsorgsudvalget nu i gang med. Og på udvalgets møde i november var de to første konkrete tiltag på dagsordenen. Det drejede sig dels om en digital løsning for tidlig forebyggelse. Dels organisatorisk model for tidlig forebyggelse - tidlig, hurtig og faglig indsats.

Meget kort sagt drejer det sig om udvikling af en App, som borgere kan bruge til tidlig opsporing af funktionstab og begyndende sygdom, så

forebyggende indsatser kan iværksættes.

Tidlig forebyggelse skal understøtte, at borgere, der ikke modtager hjælp fra hjemmeplejen, hurtigt kan få adgang og støtte til rette forebyggende indsats. Der satses på bl.a. forebyggende og opfølgende medarbejdere. Samt øget kapacitet i fremskudte sygeplejeklinikker.

Ældrerådet har i den forbindelse opfordret udvalget til at overveje, hvordan effekten af indsatserne kan evalueres. Fx i øget aktivitet i sygeplejeklinikkerne eller konkrete, målbare effekter i forhold til forebyggelse, herunder omsorgs- og plejebæhov. I den omfang fx forebyggende, gen-

optræende eller vedligeholdende aktiviteter gennemføres i fællesskaber, opfordrer Ældrerådet til, at der etableres kontakt til og/eller involvering af relevante frivillige foreninger om videreførelse i frivillige fællesskaber. Sådanne tiltag kunne udgøre et potentiale i forhold til udmonteringen af "social henvisning". Metoder til kontakt, formidling mv. til den store gruppe borgere, der er fritaget for digital post, bør indgå som vigtigt opgave. I det hele taget bør udvalget overveje, hvad der kan gøres i forhold til borgere, der ikke har mulighed for at anvende App'en. Endelig opfordrer Ældrerådet til, at udvalget overvejer, hvilke motive-

rende tiltag, der kunne være nødvendige over for borgere, der i øvrigt ikke umiddelbart af egen drift anvender tilbuddene.

Ved budgethøringen udtrykte Ældrerådet sin skepsis overfor, at en del af den samlede finansiering på 31 mio.kr. tilvejebringes via fonde. Det gælder især seniorcirkler og tidlig forebyggelse.

Finansiering af de to nævnte, første tiltag på i alt 12 mio. kr., er ikke nærmere konkretiseret i sagsfremstillingerne.

Hans Henrik Olsen, medlem af Ældrerådet i Roskilde Kommune.

Bliv set i mørket

Hvis du går i mørkt tøj på en mørk vej, er du stort set umulig at se på afstand. Mange ulykker i mørke sker, fordi bilisten ikke kan se fodgænger, før det er for sent. Så sørg for at blive set. Det allerbedste i mørke er en refleksvest, fordi den har brede reflekser og er synlig fra alle vinkler. Men reflekser og tøj i pangfarver er også godt.

Du blive set på lang afstand, hvis du bruger pangfarver som limegrøn, skrig-gul eller skrig-orange. Det er især en god ide, når du færdes langs landeveje, hvor der ikke er fortovej eller cykelsti. Pangfarver kaldes også fluorescerende eller selvlysende farver. Og de stærke gule, orange og grønne farver er netop dem, som vores øjne er mest følsomme over for. Så vi lægger automatisk mærke til dem i trafikken.

Jo større overflade med pangfarver du bærer, jo nemmere er du også at få øje på. En cykeljakke eller cykelvest er



derfor et godt valg. Du kan også med fordel vælge neonfarvet tilbehør enten som supplement eller et alternativ. Fx en cykelhjelm, hjelmovertræk, cykelhandsker eller skoovertræk.

Når børnene er små, er forældrene

gode til at huske refleksbrikkerne, men det går tilsyneladende over, når børnene bliver ældre. Og de ældre voksne glemmer ofte, at de også selv bør være synlige i trafikken.

stp

Mere om medicin

I sidste nummer af 60PLUS, beskrev vi, hvordan du med fordel kan holde styr på din medicin. Nemlig ved at kontakte din læge med spørgsmål om dosering, bivirkninger eller virkninger i forhold til anden medicin. Du kan også tage en medicinsamtale på apoteket for at skabe overblik og tryk.

Foruden dette kan du også selv gøre meget. Og du kan med fordel gøre det sammen med dine pårørende. En oplagt mulighed er, at I sammen gennemgår det medicinkort, som alle danskere har. Medicinkortet findes på www.sundhed.dk, og man kan også installere en app med me-

dicinkortet på sin telefon eller pc.

I medicinkortet kan du se både dine aktuelle recepter og recepter fra de sidste to år. Du kan se en række oplysninger om den medicin, som lægen har udskrevet til dig, fx hvor meget du skal tage, og hvorfor du skal tage medicinen. Det fremgår også, hvornår du skal begynde at tage medicinen, og hvornår du skal stoppe med det.

Det er den læge, der behandler dig, som ordinerer din medicin, udskriver recepter og opdaterer dit medicinkort. Det kan være din egen læge eller tandlæge en speciallæge eller en læge på sygehuset. Og fidusen

er, at alle oplysninger er samlet på ét sted, uanset, hvem der har ordineret det. Det giver et godt overblik. Og det kan fx danne udgangspunkt for en samtale med din læge eller på apoteket.

Medicinkortet sikrer også, at det sundhedspersonale, som er involveret i din behandling, altid har en opdateret oversigt over dine recepter og din medicin. Det reducerer sandsynligheden for fejl og øger dermed sikkerheden for din brug af medicin.

stp

Valg til Ældrerådet i 2025

Der holdes valg til Ældrerådet i Roskilde Kommune i 2025. Det er bestemt ved lov, at alle kommuner skal have et ældreråd. Der er dog ingen krav om, hvilken dato valget skal holdes. De tidligere år er valget blevet holdt samme dag som kommunalvalget, som i 2025 holdes den 18. november. Det bliver naturligvis meldt offentligt ud, hvornår og hvordan valget holdes i 2025, så snart det er besluttet.

Alle borgere, der er fyldt 60 år på valgdagen og er tilmeldt folkeregistret i Roskilde Kommune, kan afgive sin stemme. I Roskilde Kommune er cirka 23.000 borgere stemmeberettigede til Ældrerådvalget. Der skal vælges 13 personer til Ældrerådet.

Ældrerådet er et rådgivende organ, der varetager de ældres vilkår og interesser i kommunen. Det sker især via høringsvar til de politiske udvalg i kommunen.

Du kan læse mere om Ældrerådet på kommunens hjemmeside: www.roskilde.dk.

Skriv Ældrerådet i søgefeltet, så havner du det rette sted og kan læse referater fra møder, høringsvar, vedtægter og andet om rådets aktiviteter.

60PLUS vil i 2025 informere om valget til Ældrerådet. Vi vil præsentere de kandidater, der stiller op, informere om rådets opgaver og indflydelse og meget andet.

stp

Nyt fra ældreområdet

På Sundheds- og Omsorgsudvalget møde den 11. november blev disse to emner drøftet:

TILFREDSHEDEN MED PLEJECENTRE OG HJEMMEPLEJE

Ældreministeriet vil fremover vil gennemføre årlige undersøgelser af brugernes tilfredshed på plejecentre og i hjemmeplejen i hele landet. Undersøgelserne gennemføres henover efteråret 2024 og foråret 2025, og formålet er dobbelt: Dels får man en strømpil for kvaliteten i hjemmeplejen og på plejecentrene. Dels får borgerne et bedre grundlag at udøve deres frie valg på et oplyst grundlag. Undersøgelserne skal bl.a. vise bor-

gernes tilfredshed med den hjælp og støtte de får, samt hvordan de oplever sammenhæng i plejen. Endvidere bliver borgerne spurgt om deres kendskab til det frie valg, deres livskvalitet samt medarbejdernes samarbejde med pårørende.

Den kommende undersøgelse af brugernes tilfredshed ligger i god forlængelse af en lignende undersøgelse, som Sundheds- og Omsorgsudvalget i Roskilde Kommune har besluttet at gennemføre. Resultatet af undersøgelsen foreligger i starten af 2025.

SPÆNDENDE TAL

Sundheds- og Omsorgsudvalget bliver flere gange om året orienteret om udviklingen i Roskilde Kommu-

nes nøgletal på området. Det sker i en rapport, som beskriver venteliste til plejeboliger, brug af sygeplejeklinikker og meget andet. Nogle læsere vil givetvis finde det noget kedeligt at læse en rapport spækket med tal og grafer. Men hvis man interesserer sig for udviklingen og udfordringerne på ældre- og plejeområdet, så er det spændende læsning. Fx kan det nævnes, at der i Roskilde Kommune i dag er 18.600 borgere over 65 år. Og at gruppen forventes at stige til omkring 22.000 borgere frem mod 2033. Det svarer til en stigning på 20 procent. Ser man på antallet af 80 årige i kommunen, så er der i cirka 5.100 borgere i denne aldersgruppe, mens antallet i 2033 vil være vokset til 7.150.

Hvilket er en stigning på 41 procent. Voldsomme ændringer som kræver rettidig omhu angående udvikling af tilbud og aktiviteter. Rapporten findes som bilag til punkt 115 under mødet i Sundheds- og Omsorgsudvalget den 11. november 2024.

Vil du vide mere om de politiske udvalg og Ældrerådets høringsvar er der flere muligheder. På hjemmesiden; www.roskilde.dk skriver du i søgefeltet: "Dagsordener og referater". Du ledes så hen til alle de politiske udvalg, hvor du kan tilmelde dig nyhedsbreve fra kommunen og vælge de udvalg og områder, som du vil orienteres om.

stp



Lørdagsjazzzen i Roskilde

Lørdagsjazzzen startede i 1986, og spillede de første sæsoner i Djalma Lunds Gaard om sommeren. De næste 20 år foregik arrangementerne på Hotel Prindsen, byens Kulturhus, og senere på Gimle i Ringstedgade. I 2006 flyttede Gimle til Helligkorsvej 2, hvor tanken på det gamle vandværk var blevet totalrenoveret til et nyt regionalt spillested. Her afvikler vi stadig Lørdagsjazzzen's koncerter i et godt og positivt samarbejde med Gimles ansatte og frivillige medarbejdere.

Vi har i mange år glædet et stort publikum med 20 årlige koncerter med nogle af landets bedste jazzbands. Og også med gode udenlandske. Koncerterne foregår, som navnet antyder, om lørdagen kl. 11-14. Udover de store musikalske oplevelser, er der en høj grad af socialt fællesskab, når man mødes til jazz på Gimle, hvor alle er velkomne. Der har i alle årene været gratis adgang til vores jazzkoncerter. Dette lader sig kun gøre i kraft af Roskilde Kommunes årlige støtte og den økonomiske støtte vi får fra vores sponsorer og de mange medlemmer, som støtter med et medlemskab. Lørdagsjazzzen er en medlemsforening med omkring 350 betalende medlemmer. De fleste medlemmer er +60 år men også yngre gæster møder op til koncerterne.

Jens Brandt, Lørdagsjazzzen i Roskilde

Aktiviteter i lokale foreninger

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: onsdag 10-13.30/tlf. 46 73 19 20
Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/gundsø
Tilmeld dig nyhedsbrevet GUNDSØ NYT på hjemmesiden og få mail om sidste nyt.
Alle årets ca. 50 aktiviteter og engangsarrangementer finder du på vores hjemmeside under fanebladet Aktiviteter og arrangementer.

Faste aktiviteter:

Besøgsven i eget hjem, Billard, Bisidder/Vejleder, Bordtennis, Bowling, Bridge, Brætspil og Rafling, Dameværelset, Demenscafé, Fiskeklub, Flittige hænder, Frokost Klubben for mænd 60+, It-café med hjælp også hjemme, Krolf, Minigolf, Motionsvenner, Petanque, Seniordans, Skovfitness, Spisevenner, Stavgang, Træn-dig-glad-motion, Tur med Ricks-haw-cykler, Vin Klubben og Whist.

Engangsarrangementer:

Start den 8. januar - 5 onsdage: Få mere glæde af din iPad - kursus. Pris: 100 kr.
Den 8. januar kl. 15.00: Nytårskoncert Roskilde Salonorkester
Pris: 125 kr. inkl. Cava, kransekage og snacks
Den 5. februar kl. 16.30: Irsk/britisk folkemusik, Jane & Shane
Billetter fra 8. januar. Pris: 185 kr. inkl. let middag
Den 25. februar kl. 14.00: Dialogmøde om psykiske reaktioner ved kræftsygdom
Tilmelding fra 8. januar
Pris: 35 kr. for foredrag, kaffe og småkager. Alle er velkomne, også ikke-medlemmer

Den 19. marts kl. 15.00: Finn Nørbygaard - Godt at blive ældre
Billetter fra 5. februar. Pris: 150 kr. inkl. kaffe/te og kage

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 online på hjemmesiden.
Læs meget mere om nedenstående arrangementer og øvrige aktiviteter på hjemmesiden.

Rundvisning på Slagteriskolen, ZBC, Roskilde.
Den 27. februar 2025
Vi mødes kl. 9.50 på Maglegårdsvej 8 i Roskilde.
Rundvisningen starter kl. 10.
Pris 165 kr. Arrangementet er ikke egnet for gang-besværede.
Tilmelding og betaling på kontoret eller på hjemmesiden fra den 4. til 19. februar 2025.

Bustur til Knuthenborg Safaripark. Den 10. april 2025.
Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.00. Hjemkomst ca. kl. 18. Forventet pris 920 kr.
Tilmelding og betaling på kontoret eller på hjemmesiden fra den 17. til 28. februar 2025.

Egeskov Slot. Den 29. april 2025.
Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.00. Hjemkomst ca. kl. 18. Forventet pris 995 kr.
Tilmelding og betaling på kontoret eller på hjemmesiden fra den 14. til 28. marts 2025.

2-dagstur til Ribe og Mandø. Den 12. maj 2025

Afgang fra Roskilde Hallerne 12. maj 2025 kl. 7.00.
Hjemkomst den 13. maj ca. kl. 19.
Forventet pris pr. person i dobbeltværelse 2.800 kr.
Tillæg enkeltværelse 350 kr.
Tilmelding på Ældre Sagens kontor, Allehelgensgade 23 A fra den 12. til 28. marts 2025.

Ældre Sagen Ramsø

Formand Ellinor Poulsen mobilnummer 23 62 19 68,
1.næstformand Per Le Fevre mobilnummer 29 12 22 07,
2.næstformand Lizzie Birgit Larsen mobilnummer 51 43 03 07.
Kontortid: Mandag i ulige uger kl. 10 til 12 i Cosmos, Tænketanken, hvor man kan købe billetter til arrangementer, få en snak med bestyrelsen, samt hjælp til evt. IT-problemer.
Se medlemsblad her: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ramsø Eller hent det i Cosmos, Syv Sognegård og Gnisten i Gadstrup.

Arrangementer

Den 17. januar 2025 kl. 18.00. Dørene åbnes kl. 17.30 i Syv Sognegård.
613 - Danmarks bedste Benny: Den professionelle entertainer Daniel Dimitrijevic
Deltagerbetaling medlem 150 kr./ikke medlem 175 kr. inkl. let anretning og kaffe/the - drikkevarer kan købes (max 70 deltagere). Kontakt Annette, tlf. 29 25 41 54.
Billetsalg: Cosmos den 18. november, 2. december og 16. december 2024 kl. 10-12 samt online 18. november kl. 10 til 16. december 2024 kl. 12.

Fortsættes næste side



Den 7. februar 2025 kl. 14.00.
Dørene åbnes kl. 13.30 i Syv Sognegård.
614 – Alle har en vigtig historie: Steen Balle fortæller.
Kontakt Ellinor, tlf. 23621968 eller Lizzie, tlf. 51430307. Deltagerbetaling for medlemmer 75 kr./ikke medlem 100 kr. inkl. Kaffe/the og kage (max 70 deltagere).
Billetsalg: Cosmos den 2. december, 16. december 2024 og 13. januar 2025 kl. 10-12 samt online 2. december 2024 kl. 10 – 13. januar 2025 kl. 12.

612—Testamente—Tag stilling i tide:
Naya Juul Petersen, Ældre Sagen fortæller om testamenter, så man kan bestemme, hvordan man ønsker sit bo fordelt.
Mødested Syv Sognegård, den 24. februar 2025 kl. 17.00. Dørene åbnes kl. 16.30. Billetpris: 40 kr. pr. person for medlem og 60 kr. for ikke medlemmer. Der serveres kaffe/te og kage.
Billetsalg: Cosmos d. 16. december, 13. januar og 27. januar kl. 10-12 samt online den 16. december kl. 10 – 27. januar kl. 12. Når der bliver åbnet for billetsalg online, vises en rød knap for "Tilmeld" ved arrangementet. Kontakt Lizzie, tlf. 51430307.

Den 27. februar 2025: Keld og Hilda.
Dørene åbnes kl. 18.30 i Festsalen på Toftehøjen.
618 – Keld og Hilda. Kun for medlemmer.
Populære Keld og Hilda er med god grund stadig blandt landets mest efterspurgte underholdere, så der venter en festlig aften.
Kontakt Annette Sørensen, tlf. 29 25 41 54
Billetsalg: Cosmos mandage i ulige uger 18. november - 27. januar 2025 kl. 10-12 samt online 18. november kl. 10 – 27. januar 2025 kl. 12. Prisen er 200 kr. per person.
HUSK: Tilmeld dig vores nyhedsbrev på www.aeldresagen.dk/Ramsøe
Vi ønsker alle en rigtig glædelig jul og et lykkebringende nytår og vi glæder os til at se jer i 2025.



Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6 Ågerup 4000 Roskilde
Formand: Ulla Povlsen tlf. 30 53 80 04.
Nye medlemmer velkomne.
Den 7. januar 2025: Herringløse Hot-band spiller New Orleans Jazz. Vi ønsker hinanden godt nytår med champagne og kransekage.
Den 14. januar: Owe Lindholt, der fortæller om historien og naturen i Grønland.
Den 21. januar: Banko.
Den 28. januar: Musik: Peter Møller om sine 10 år i Showbizz
Den 4. februar: Foredrag: Dank-Bar – Freunde. Behandlingsforløb for sårbare unge i Roskilde og på Sjælland
Den 11 februar: Musik: Ivan Liljebæk. Musikalsk foredrag om Poul Reichardt.
Den 12. februar: Rejsemøde kl. 14.00
Den 18. februar. Generalforsamling og Banko.
Den 25. februar: Foredrag: Gorm Bruun Hansen fortæller om Roskilde fra 1800 tallet
Den 4. marts: Nyt fra kommunen.
Den 11. marts: Musik: Thomas Høj Nørager Musikalsk foredrag om Kim Larsen
Den 18. marts: Banko.
Den 25. marts, kl. 17-20: Forårsfest med mad og en svingom. Musik :Preben Nissen.
Hver onsdag: Billard kl. 9-30-13.00
Hver torsdag: Gymnastik: kondition og styrke kl. 9.00 -10.00 samt på og ved en stol kl. 10.30-11.45
Læsegruppe: Den 5. februar og den 5. marts kl.11. - 13.

Aktiv mandag

Gundsøllehalle, Store
Valbyvej 248 A Roskilde
Henvendelse: Johnny Reinhold,
mobil 23 20 84 62
Hjemmeside www.gsgif.dk
Hver mandag mødes vi i Gundsøllehallen kl.13.30-15.30.
Der indledes med fælles gymnastik, hvorefter vi har følgende aktiviteter: Badminton, tæppecurling, petanque, bob, billard og bordtennis.
Vi har købt et nyt spil; Corn Hole, hvor man skal kaste med store ærteposer. Det kræver præcision og koncentration og er velegnet til seniorer.
Den sidste halve time drikker vi kaffe og hygger os.
Vi lægger vægt på det sociale fællesskab samtidig med vi får gang i kroppen.
Julefrokost den 16. december 2024 og start igen den 6 januar 2025.
Er det noget for dig, kan du bare møde op en mandag eller kontakte næstformand Robert Sørensen, 61 59 08 77, eller formand Johnny Reinhold 23 20 84 62.
Kontingent: 600 kr. årligt.
Nye medlemmer er meget velkomne.

OK-Klubben

Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40 94 30 36
Foredragsrækken på Margrethegården fortsætter i det nye år. Desuden holder vi nytårskomsammen, og inviterer til forårstur og 3-dages Sommerhøjskole.
Senior Dans i Himmelev
Gl. Præstegaard fortsætter i 2025 fredage i ulige uger kl. 15-17.
Tilmelding og nærmere oplysninger: Anne-Mari Hartoft, tlf. 40 42 06 85.

Røde Kors Roskilde – Mandefællesskaberne

Tlf. 40 12 74 10. Ring eller sms.
Mail: mandefaellesskabetroskilde@gmail.com

www.roskilde.drk.dk – Skriv: mandefællesskab i søgefeltet eller scan denne QR kode:



Åbent Hus: "Mande Kaffe"
Sidste torsdag i hver måned kl. 10-12.
Der er tovholdere til stede, som fortæller om mandefællesskaberne. Helligkorsvej 4C (i gården), Roskilde. Parkering og bus tæt på.

Gåture ved Sankt Hans: Hver tirsdag kl 10-12: Fælles gåture med udgangspunkt fra Sankt Hans, Strandvænget 50, bag Centralmagasinet.

ALLE er velkomne, unge og gamle, kvinder og mænd, gangbesværede og raske og rørige. Vi har el køretøjer (Lindebjerg scootere) til gangbesværede.

Kegleklubben Gnisten

Th. Nielsens vej 8D, 4000 Roskilde.
www.gnisten-roskilde.dk
Formand: Poul Erik Abrahamsen
mobil: 61 85 41 68
Spilleudvalg: Jørgen Andersen, mobil: 26 97 65 78
Kom og prøv det sjove og fascinerende keglespil, der ikke har noget med bowling at gøre.
Vi har åbent for 60+ hver tirsdag mellem kl. 08.00 og 13.00.
Få lidt motion sammen med socialt samvær og hygge over en kop kaffe.
Derudover fejrer vi de forskellige højtid-der med fællesspisning, samt udflugter til og besøg fra andre klubber.
Er du konkurrencepræget kan du deltage i Sjællands og Danmarks mesterskaber mod andre seniorer. Du er velkommen til bare at møde op, eller kontakte en af ovenstående på telefon. Besøg vores hjemmeside og få flere oplysninger.



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. 50.-
Vil du med på tur, eller vil du være frivillig, så kontakt Ruth Baden Ekelund, tlf. 6111 5803 eller Hanne Larsen tlf. 3195 2079