



Swing for fuld udblæsning

Big bandets kendingsmelodi er Stomping at the Savoy, hvor der henvises til the Savoy Ballroom, som var et særdeles populært spillested i New York i 30'erne og 40'erne.

Selvom det er fantastisk at spille, er det ikke altid nemt at finde et sted at optræde, når man er et 17-mand stort orkester. Men det stopper ikke Savoy Big Band – Roskildes ældste big band.

Benny Godman, Herbie Hancock og Count Basie er nogle af de klassiske 'swingere', der er på tapetet, når Savoy Big Band, Roskildes ældste big band, spiller. Big bandet har eksisteret siden 1982 med skiftende besætning og dirigenter.

Antallet af medlemmer svinger lidt, men de er altid tæt på at kunne stille op med fuld besætning, dvs. fire trompeter, fire trombones, fem saxofoner og en rytmesektion med trommer, kontrabas, guitar og piano. Og så er de fleste over 60 år. Faktisk er der kun et enkelt medlem under 60.

KAN ENDELIG ØVE IGEN

Det er dog ikke blevet til meget musik for bandet og deres dirigent det sidste lange stykke tid:

- Vi har jo ligget stille pga. corona. Vi har forsøgt at holde os i gang hver især, men det er jo slet ikke det samme, forklarer Karen Andersen, som spiller kontrabas og har været med i big bandet siden 2000. Det har været et tungt og langt forår, hvor alle aftaler har været aflyst, men nu er det endelig muligt at mødes og spille igen:

- Nu tager vi nogle ekstra øvere og er

bare enormt glade for at være kommet i gang igen, fortæller Karen.

BIG BANDET KAN BOOKES

Savoy Big Band har spillet ved mange forskellige arrangementer gennem årene:

- Det giver så meget energi at komme ud at spille. Så det er en rigtig vigtig del af at spille, mener Karen, der fortæller, at de under normale omstændigheder er ude at spille tre-fem gange om året:

- Vi har spillet på campingpladser, strande, til bryllupper og på Nyborg Strand – et stort kursussted på Fyn. Vi kan også spille rimelig unplugged. Guitar, bas og keyboard behøver en ledning, men resten af det store orkester klarer sig selv, fortæller Karen.

DRØMMER OM PRINDSEN

Desværre er det ikke så nemt at finde egnede lokaler at spille i, hvis der også skal være plads til dansende publikummer. Da pengene er små, går man heller ikke lige ud og lejer dyre lokaler for at spille koncert. Men Karen ved godt, hvor hun kunne tænke sig at spille:

- Prindsen ville da være et godt sted, men det er for dyrt for os. Men jeg vil

gerne opfordre arrangører til at tænke i at invitere os, når der er nogle større fælles arrangementer i Roskilde.

Opfordringen er hermed givet videre.

DER ER KNALD PÅ

Formålet med orkestret er at få chancen for at prøve at spille i et stort orkester. Med fuld besætning er de 17 - og 18 med dirigenten:

- Vi gør det, fordi det er et stort orkester - og fordi vi kan li' at spille god musik. Det er en stor fornøjelse, og med de blæsere er der altså knald på, fortæller Karen.

Det sjoveste, vi har prøvet, var en aften vi selv arrangerede på Svogerslev Kro med middag og dans med to orkestre. Det var godt. Det var måske ikke så egnet til dans, men folk dansede heldigvis alligevel. Men vi har også spillet til et stort arrangement på Roskilde Havn. Vejret var fantastisk og der var masser af mennesker, husker Karen.

DET SOCIALE BETYDER MEGET

Den eneste i bandet, der får løn er dirigenten, Al Damlund, som har været underviser på Roskilde musiske Skole. Nu er han pensioneret, men har været med i big bandet i mange år.

Dirigenten er helt central og lærer medlemmerne at spille i et stort orkester, hvor timing er helt altafgørende. Savoy Big Band øver tre timer hver tirsdag aften på Himmelev Skole, og de elsker at spille sammen:

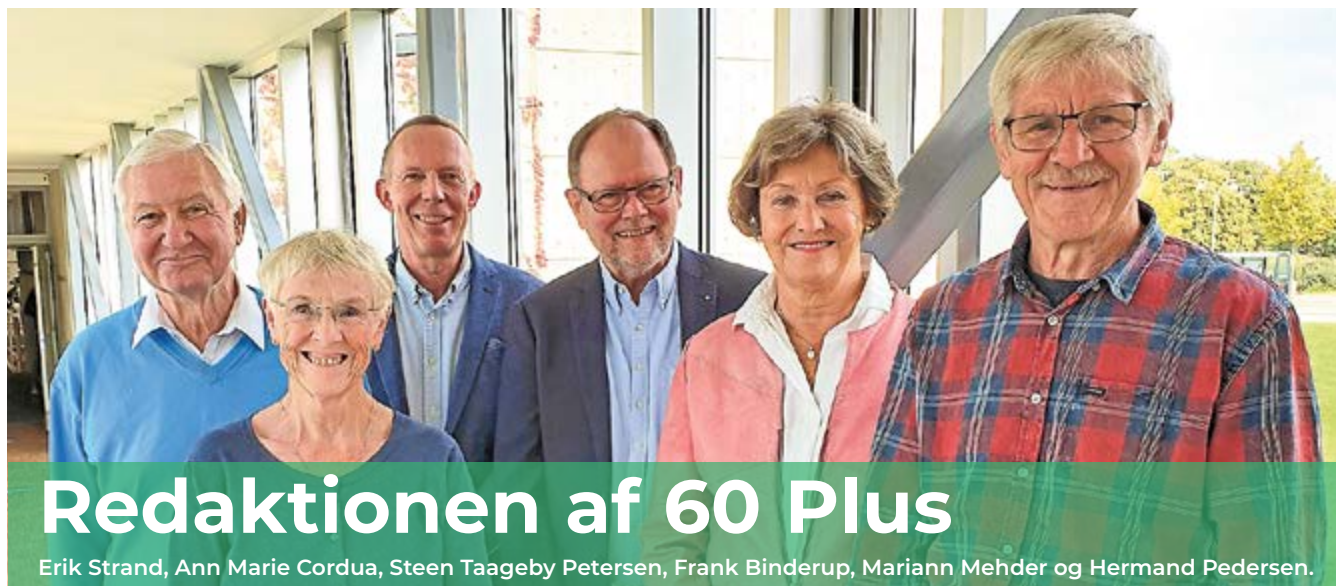
- Det sociale betyder også meget. Hvis vi ikke havde det godt sammen og kunne li' hinanden, så kunne vi heller ikke spille godt sammen, tror jeg. Og når man skal spille op til dans, skal det jo swinge - og det gør det også, slutter Karen.

TROMPETIST EFTERLYSES!

Hvis du spiller trompet, læser noder og har lyst til at spille med, så send en mail til Svend-Erik Skarsholm på skarsholm@youmail.dk

www.savoybigband.dk
www.facebook.com/savoybigband





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. Rejs 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

Sekretariatsfunktionen varetages af Steen Taageby Petersen.

Tlf. 46 31 77 14.

60plus@roskilde.dk

www.roskilde.dk/aeldreraad

60PLUS

UDGIVELSER 2021

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

	Deadline	udgivelse
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 eller med post til Roskilde Kommune, 60 PLUS, Rådhusbuen 1, 4000 Roskilde

Kære læsere

Af Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet



Det har været en travl periode for Ældrerådet.

I marts havde vi henvendt os til udvalgsformand Morten Gjerskov og direktør for Social, Job og Sundhed Mette Heidemann om tomme ældreboliger i Perlen i Gadstrup. Visitationsreglerne er så strenge, at det ikke har været muligt at holde alle 12 boliger udlejet. Og beboerne har længe ønsket, at indflytterne er raske nok til at indgå i fællesskabet. Vores henvendelse har givet resultater nu. Der er vedtaget en forsøgsordning i 2 år, så tomme boliger kan udlejes via ventelisten hos Boligselskabet Sjælland. Samme model skal også anvendes i ældreboligerne ved Kalvefolden i Gundsømagle.

På Ældrerådsmødet den 3. maj havde vi besøg af iværksætterne Tilda Huttinen og Lars van het Erve. De har udviklet en app, som hedder KIntella, som kan bruges til et øget samarbejde omkring den enkelte beboer på et plejecenter. Familien har deres eget område til beskeder, og i fællesområdet kan medarbejderne hurtigt få beskeder videre til alle relevante personer. Det forventes, at medarbejderne vil spare tid, og at sikkerheden bliver større, når papirlapper med notater kan undværes. Plejecenter Trekroner afprøver redskabet med få beboere som centrum. Ældrerådet følger projektet.

Den 6. maj havde vi møde med Sund-

heds- og Omsorgsudvalget. Forvaltningen kæmper med at få gennemført besparelser, som blev krævet ved Budgetforliget for Budget 2021. Budgetopfølgningen pr. 31 marts viste beklageligt, at der skal yderligere tiltag til. Ældrerådet udtrykte vores betænkeligheder over, om det kommer til at gå ud over borgernes berettigede krav på en ordentlig pleje. Det vil vi holde øje med.

På Ældrerådsmødet den 31. maj deltog Borgmester Tomas Breddam. Han gav en grundig redegørelse for, hvordan Byrådet arbejder på at skabe balance i budgettet. Derudover drøftede vi: Udvikling af lokale bymiljøer, herunder seniorboliger, parkering og kollektiv trafik. Desuden omtalte han forhandlingerne med Region Sjælland om køb af dele af Sygehusgrunden.

4. juni var der et spændende møde i Regionsældrerådet. Sundhedsminister Magnus Heunicke sagde, at når vi er tilbage til hverdagen, skal der holdes kontrol med Coronasituationen ved test af spildevand og lokale nedlukninger. Der skal opbygges et nationalt lager af værnemidler. Derudover lovede han, at "Pengene skal følge med, når antallet af ældre stiger."

Regionsrådsformand Heino Knudsen sagde, at 7 af regionens 17 kommuner mangler læger, og der er problemer med dækningen af lægevagterne i yderdistrikterne. Han besvarede vores mange

Ældrerådet i Roskilde består af 13 personer

Der er valg til Ældrerådet samtidig med kommunalvalget, og det nuværende råd begyndte sin fireårige valgperiode den 1. januar 2018.

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
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

spørgsmål om besparelser på kørselsordningen, blodprøvetagning, sundhedsaftalen og nedlæggelse af geriatrisk team.

Hans vigtigste budskab var, at vi skal reagere (gerne direkte til ham), hvis der sker udskrivning midt om natten imod patientens vilje.

Der er stadigvæk ledige pladser som kandidat til Ældrerådet og som valgtilforordnet til Ældrerådvalget. Det kan I læse om på www.roskilde.dk/aeldre-radsvalg



Vi bliver klogere SAMMEN

I det seneste nummer af 60PLUS talte vi med Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet i Roskilde Kommune. Denne gang har vi sat Morten Gjerskov stævne. Han er formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget, som er en vigtig samarbejdspartner for Ældrerådet. Og så er han en garvet politiker, der har været byrådsmedlem i næsten 20 år, heraf 14 år som udvalgsformand.



Hvad synes du om konstruktionen med et Ældreråd?

- Jeg synes, at det er rigtig godt med et Ældreråd. Det er et vigtigt organ, hvis medlemmer har stor indsigt og livserfaring. Og i Roskilde Kommune medvirker Ældrerådet til, at vi bliver klogere sammen.

Morten Gjerskov forklarer uddybende, at set fra hans stol så kvalificerer Ældrerådet debatten ved at være hverdagens eksperter og ved at være opmærksom på nye strømninger, som politikerne måske ikke altid opfanger i tide.

I sidste nummer af 60PLUS sagde Marie, formand for Ældrerådet, at alder

er en kvalifikation, for politikerne ved ikke nødvendigvis, hvordan det er at være ældre i Roskilde Kommune. Er du enig?

Morten Gjerskov medgiver at han qua sin alder ikke har samme erfaring som medlemmerne af Ældrerådet, der jo skal være over 60 år for at sidde i rådet. Men han mener dog ikke at alder i sig selv er en nødvendig kvalifikation som politiker. Som politiker repræsenterer man mange forskellige mennesker og aldersgrupper. Og så er det godt at kunne trække på erfaringer fra mennesker med fingeren på pulsen.

Hvornår er Ældrerådet mest irriterende?

- Ikke for at lyde hellig men jeg synes faktisk aldrig, at Ældrerådet er irriterende. Jeg er ikke altid enig, men det er jo ikke det samme som at rådet er irriterende. For jeg kan ikke være irriteret på nogen som kæmper for de ældres vilkår på bedste vis. Det var noget andet hvis Ældrerådet var en gold protestbevægelse uden blik for konstruktive løsninger, samarbejde og saglighed. Men sådan er det jo heldigvis ikke. Jeg synes så også, at vi politikere viser Ældrerådet tillid ved at inddrage rådet - netop som konsekvens af de saglige indspil fra rådet.

Hvad er dine forventninger til Ældrerådsvalet i november?

- Jeg er oprigtigt bekymret for, om Coro-

na betyder, at der er færre, der vælger at stille op som kandidater til Ældrerådet. På den anden side er der så mange engagerede borgere i Roskilde Kommune, så jeg håber, at min bekymring bliver gjort til skamme.

Hvad angår stemmeprocenten, så er Morten Gjerskov optimist. Han tror nemlig, at den bliver endnu højere end ved forrige valg 2017. Her var stemmeprocenten 66 procent, og det var en stor stigning fra valget i 2013.

Sidste spørgsmål til Morten Gjerskov er, om fremmødevalg til Ældrerådet kommet for at blive? Og til det svarer han kort og godt: JA.



Borgermøder med borgmester og Ældrerådet

Som optakt til det kommende valg til Ældrerådet i Roskilde Kommune har Ældrerådet afholdt tre informationsmøder, hvor borgere fik mulighed for at høre mere om, hvordan det er at være med i Ældrerådet. Det blev til tre spændende eftermiddage, hvor også borgmester Tomas Breddam deltog og satte dagsorden i forhold til udviklingen af ældreområdet i Roskilde Kommune.



Behandlings-testamente

Et behandlingstestamente sikrer, at lægerne følger dine ønsker til behandling, hvis du ikke selv er i stand til at give besked. Hvis du ikke har registreret dine ønsker i behandlingstestamentet, vil lægerne som udgangspunkt gøre, hvad de kan for at holde dig i live. Hvis du allerede har et livstestamente, kan du vælge at beholde det eller ændre det til et behandlingstestamente. Du kan oprette og ændre et behandlingstestamente med NemID på www.sundhed.dk.

I behandlingstestamentet kan du registrere, at du ikke ønsker livsforlængende behandling, herunder genoplivningsforsøg ved hjertestop, hvis du kommer i en situation, hvor du ikke er i stand til selv at give udtryk for dine ønsker.

Du kan også registrere, at du ikke ønsker at modtage behandling med brug af tvang i tilfælde af, at du bliver varigt inhabil, fx hvis du bliver dement.

Dine registreringer gælder kun i det øjeblik, hvor du ikke længere selv er i stand til at give udtryk for dine ønsker. Du kan altid ændre i din registrering.

Du kan bestemme, at du ikke ønsker livsforlængende behandling, herunder genoplivningsforsøg ved hjertestop, i en

eller flere af følgende tre situationer:

1. HVIS DU BLIVER UAFVENDELIGT DØENDE

Ved uafvendeligt døende forstås, at døden med stor sandsynlighed forventes at indtræde inden for dage til uger trods anvendelse af de mulige behandlingstilbud. Et eksempel er patienter, der er i slutfasen af en cancersygdom og ikke viser tegn på bedring eller lindring som følge af behandling.

2. HVIS DU LIGGER HJÆLPELØS HEN PGA. SYGDOM, ULYKKE MV., OG DER IKKE ER TEGN PÅ BEDRING

Sygdom, fremskreden alderdomssvækkelse, ulykke, hjertestop el.lign. har medført så stor skade, at du permanent er ude af stand til at tage vare på dig selv fysisk og mentalt.

3. HVIS DE FYSISKE KONSEKVENSER AF DIN SYGDOM ELLER BEHANDLING ER MEGET ALVORLIGE OG LIDELSESFULDE

Livsforlængende behandling, herun-



der genoplivningsforsøg ved hjertestop, kan medføre, at du overlever, men samtidig kan de fysiske konsekvenser af din sygdom eller behandling være meget alvorlige og lidelsesfulde.

Du har mulighed for at registrere, at dit ønske om fravalg af genoplivning kun skal respekteres, hvis enten dine nærmeste pårørende, din værge eller dine fremtidsfuldmægtige meddeler deres accept i den konkrete situation. Det er alene muligt at registrere for de situ-

ationer, hvor du ikke er uafvendeligt døende.

Sundhedspersonalet skal rette sig efter, hvad du har besluttet i behandlingstestamentet. Dog først, når en læge har vurderet, at du er varigt inhabil og befinder dig i en situation, som er omfattet af behandlingstestamentet. Alle sundhedspersoner kan, når det er relevant, slå op i behandlingstestamenteregistret og undersøge, om du har oprettet et behandlingstestamente, og hvad du har besluttet.



Bliv frivillig på Roskilde Bibliotekerne

Vær med til at gøre en forskel og give andre en god oplevelse samtidig med, at du lærer nye mennesker at kende.

Frivillige er hos os med til at løse mange forskellige opgaver, og vi har plads til lige netop dig og til, hvad du kan bidrage med. Du er selv med til at beslutte, hvor du bedst kan give børn og voksne en ekstra god biblioteksoplevelse. Vil du for eksempel være medvært til vores arrangementer eller i Kreativt hus for børn? Vi starter med at mødes til en

kop kaffe og finder ud af, hvad der giver bedst mening for dig og bibliotekets opgaver.

Hvis det lyder som noget for dig eller du bare er nysgerrig og vil høre mere, så kontakt Bente eller Maria, der er vores frivilligkoordinatorer på bentem@roskilde.dk (telefon 24806444) eller på mariaar@roskilde.dk (telefon 46315041).

Få svar på dine IT-spørgsmål

Besøg Netværkstedet på Roskilde Bibliotek og få hjælp til internet, smartphones, e-mails eller hvad du end har brug for.



Netværkstedet befinder sig i fløjen langs Bibliotekshaven og her finder du 16 computere med internetadgang og forskellige programmer, som du kan arbejde med. Vi hjælper med alle IT-relaterede problemer. Det er hjælp til selvhjælp, og vores vejledere har forskellige kompetencer. I Netværkstedet kan du også printe eller scanne.

Der er adgang til computerne mandag-torsdag klokken 10-19, fredag klokken 10-17, lørdag klokken 10-14 og søndag klokken 12-16.

Der er en vejleder tilstede, der kan hjælpe med IT-problemer mandag-onsdag samt fredag klokken 11-16 og torsdag klokken 11-19.

Du kan også booke en IT-vejleder, der kan hjælpe med netop dit problem mandage mellem klokken 10-11 og 11-12 samt torsdage mellem 10-11, 11-12, 13-14 og 14-15. Vi kan ikke alt, men lover at hjælpe dig et skridt videre. Du kan booke en tid på dit lokale bibliotek, i Netværkstedet eller på roskildebib.dk/detsker

Læserbrev: STYRK DEMOKRATIET GENNEM MERE AKTIVE RÅD

Åbent brev til Sundheds- og Omsorgsudvalget om aktive Bruger- og Pårørenderåd ved plejecentrene fra Hans Henrik Olsen, medlem af Enhedslisten, Terrasserne 111, 4000 Roskilde:

I bladet 60-PLUS annonceres valg til Bruger- og Pårørende Råd ved plejecentrene. Valget skal finde sted torsdag den 20. maj. Udvalgsformanden håber, at mange vil stille op. Det er et håb, jeg deler.

Imidlertid er det min egen oplevelse, at Bruger- og Pårørende Rådene ofte ikke kender til deres formelle rolle og dermed til hvilke områder, de har indflydelse på og hvilke initiativer, de har mulighed for at tage.

Hvis vi vil indfri vores håb om mere aktive råd, skal der gøre noget ved det.

En rapport, som Rambøll udarbejdede for Socialministeriet for snart mange år siden, belyste netop, at manglende klarhed om og kendskab til opgaverne lå bag det begrænsede engagement i arbejdet i rådene.

Opgaverne for rådene er overordnet godt beskrevet i 60-PLUS-bladet, men det kræver en politisk og administrativ indsats at styrke demokratiet, så rådene kan være aktive inden for de rammer, de har.

Jeg vil derfor foreslå, at de nyvalgte

råd så hurtigt som muligt og i det omfang, der er mulige inviteres til et møde, hvor kommunen belyser rammerne for, hvordan rådene kan udfylde deres rolle – eksempelvis

- Rammerne for den daglige pleje- og omsorgsindsats
- Mulighederne for indflydelse på retningslinjerne for den daglige pleje- og omsorgsindsats
- Mulighederne for at iværksætte aktiviteter og på andre måder understøtte samvær
- Mulighed for indflydelse på kostplaner, rengøringsplaner og generel service
- Involvering i det kommunale tilsyn med centret og samspil med den politiske ledelse herom
- Samarbejde og samspil med Ældrerådet og det politiske udvalg

Folketinget har besluttet, at rådernes opgave er, at repræsentere beboernes og lejernes interesser i plejecentret og over for kommunalbestyrelsen – lad det blive virkelighed i Roskilde kommune.

SVAR FRA MORTEN GJERSKOV, FORMAND FOR SUNDHEDS- OG OMSORGSUDVALGET I ROSKILDE KOMMUNE

Kommunen inviterer gerne de nye bruger- og pårørenderåd

Alle kommunale plejecentre i Roskilde Kommune afholdt valg til bruger- og pårørenderådene den 20. maj. Her kunne beboere, pårørende og andre interesserede stille op.

I sit brev efterspørger Hans Henrik Olsen, at Roskilde Kommune indkalder de nyvalgte bruger- og pårørenderåd til et temamøde om den rolle, man har som medlem af et råd.

Det synes jeg er et rigtig godt forslag, og det havde vi allerede for noget tid siden sat på dagsordenen til mødet i Sundheds- og Omsorgsudvalget den 3. juni 2021. Her besluttede udvalget at gennemføre en temaeftermiddag for alle nyvalgte medlemmer. For vi vil gerne klæde medlemmerne af bruger- og

pårørenderådene på til deres nye rolle. Som minimum skal vi sikre, at alle kender det mandat, de er blevet givet. Temaeftermiddagen forventes afholdt i midten eller slutningen af august 2021 – med forbehold for gældende corona-restriktioner.

Jeg er i øvrigt glad for, at beboere, pårørende og andre interesserede stillede op til det nyligt afholdte valg. For jeg mener, vi har brug for bruger- og pårørenderådene. Siden 2010 har det været frivilligt for kommunerne, om de vil oprette bruger- og pårørenderåd. Dengang førte det til, at kommuner nedlagte rådene på enten nogle eller alle af kommunens plejecentre. Det skete fx i København og Odense. I Roskilde Kommune har vi altid prioriteret at arbejde for bruger- og pårørenderåd på alle plejecentre. Det er der i dag – heldigvis. For de styrker den vigtige dialog mellem borgere og kommune.

Demokratisk engagement går aldrig på pension.

SÆT ORD PÅ DØDEN en tankevækkende bog

Sæt ord på døden er den rammende titel på denne fine bog af Dorte Gudmand Pedersen. Et enkelt og godt råd men samtidig nok svært for mange af os at efterleve. Forfatteren har mange års erfaring med at passe alvorligt syge og døende mennesker på sygehus, i hjemmeplejen og på hospice. Det mærker man tydeligt, for der er nemlig både konkrete råd og tankevækkende overvejelser, som mange kan få gavn af.

Det er en let læst bog på 44 sider. Og den skal hjælpe døende og deres pårørende med at få planlagt, hvad der skal ske i den sidste tid. Bogen består dels af en række råd og vejledninger i den sidste tid af livet. Dels af en række umiddelbare udtalelser fra mennesker, der vidste, de skulle dø. Udtalelser der viser, hvor forskellige tanker der kan fylde en i den sidste tid inden døden.

Bogen handler ikke kun om at bryde tabuet om døden, men i den grad også om, hvordan man så gør det i praksis. Derfor også undertitlen om, at det er en selvhjælpsbog. Det er samtidig bogens styrke, at den beskriver, hvor forskelligt både de døende og deres pårørende

tackler det, som venter os alle, når livet rinder ud.



Dorte Gudmand Pedersen: Sæt ord på døden – en selvhjælpsbog for døende og deres pårørende, 44 sider. Udgivet på forlaget Added Value Publishing.

Tips DIN SUNDHED

Nye kostråd

Madvanerne skal justeres, når du bliver ældre, og derfor er der nye kostråd til seniorerne fra Fødevarestyrelsen.

- Vi spiser mindre, når vi bliver ældre, og derfor bør vi også skære meget ned på søde, salte og fede sager. Det er vigtigt, at vi har plads og appetit til mad med proteiner, vitaminer og mineraler. For folk over 65 år er proteiner særlig vigtige, da de er med til at vedligeholde muskelmasse og give styrke mod sygdom og svækkelse senere i alderdommen, siger Anne Pøhl Enevoldsen fra Fødevarestyrelsen.

Fødevarestyrelsen har også sat gram på hvor meget mad du bør spise, hvis du er over 65 år, er rask og normalspisende og med et gennemsnitligt energibehov:

- 100 g bælgrugter om dagen
- 30 g nødder om dagen
- 250 ml mager mælk og mælkeprodukter og 20 g mager ost om dagen (1 skive) eller 350 ml mager mælk eller mælkeprodukter om dagen, hvis du ikke spiser ost. Va-



riér med magre proteinrige mælkeprodukter som skyr og ylette flere gange om ugen.

- 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fed fisk
- 350 g kød om ugen – varier med indmad fx leverpostej eller stegt lever
- 2 æg om ugen.

Protein er sammen med fysisk aktivitet med til at bevare musklerne. Fysisk aktivitet hjælper også til at vedligeholde bevægelighed, styrke, kondition og balanceevne.

HUSK D VITAMIN OG CALCIUM

Fødevarestyrelsen anbefaler desuden seniorer over 65 år, at tage et dagligt tilskud D-vitamin fra oktober til april. Hvis du er over 70 år, så er anbefalingen, at du hele året tager et dagligt tilskud med D-vitamin kombineret med et calciumtilskud.

EN ILDSJÆL med et omsorgs-gen

Selvom man ikke længere arbejder, er der nok at lave, når man gerne vil være noget for andre. Det vil Bente.

Nogle gange synes børnene, at det er svært at få pasning til børnebørnene, for mor Bente har meget tit gang i noget. Det vil hendes mand kunne bekræfte. Bente er både natteravn, frivillig i Headspace, gåmakker for beboere på Skt. Jørgens Plejecenter, frivillig på Café Smil og medhjælper i det lokale sognehus:

- Jeg synes, det er interessant. Det er ikke kun et spørgsmål om frivilligt arbejde, det handler om at få noget igen, fortæller Bente Kirkegaard, som er gået på pension.

INTERESSE FOR ANDRE MENNESKER

For Bente er det vigtigt, at det frivillige arbejde ikke blandes med hendes tidligere profession som sygeplejerske:

- Jeg vil ikke bruge mit fag i min fritid. Når jeg arbejder som sygeplejerske, har jeg en anden faglig forpligtelse, fx i forhold til at holde min viden om faget ved lige. Det

har jeg ikke på samme måde her. Der handler det om alment menneskelige - min interesse for, hvordan andre mennesker har det, forklarer Bente Kirkegaard.

Som natteravn om sommeren møder Bente de unge i Folkeparken og oplever en masse søde unge mennesker, som sætter pris på, at de voksne natteravnere er der:

- De kommer løbende, når vi kommer og vil snakke og pjatte. Det er så fint, fortæller Bente. Som frivillig i Headspace handler det om at være der for nogle af de unge, der har brug for nogen at tale med. Her får Bente også søde kollegaer, supervision og et fællesskab med de andre, som mentalt fylder mere end den ene dag om ugen, hun er der.

På Skt. Jørgensbjerg søgte de frivillige, og så meldte Bente sig til nogle gåture, mens Café Smil er en gang om måneden. Det er en café for enlige og måske



BLIV FRIVILLIG

Der findes flere hundrede frivillige foreninger i Roskilde: Sociale foreninger, foreninger for ældre, handicap- og patientforeninger, kultur- og idrætsforeninger.

www.frivilligcenter-roskilde.dk

foreningsportalen.roskilde.dk

www.roskilde.dk
-> Fritid og fællesskaber

ensomme ældre, der for en billig penge kan nyde et lækkert varmt måltid mad.

SKAL HOLDE SIG I GANG

- Det er også en måde at holde sig i gang på. Hvis jeg ikke har noget engang i mellem, så bliver det for kedeligt, synes jeg. Lige da jeg gik på pension, så tænkte jeg, 'hvad skal jeg nu finde på', og så meldte jeg mig til alt muligt. Nu er det mere et spørgsmål om at sige nej, og kun gøre det, jeg har tid og lyst til, fortæller Bente.

I øjeblikket er der ekstra pres på, for Bente har sagt ja til at tage nogle vagter i vaccinationscentret. Her bruger hun sin faglighed som sygeplejerske, og jobbet er da også timelønnet. Bente synes, hun bør bidrage, når hun gang med tanke på den situation, vi er i med corona.

VIGTIGT AT HØRE TIL

Bente gentager igen og igen, at du får

meget igen, når du er frivillig. Men hvad er det mon, man får igen, når man engagerer sig som frivillig?

- Man føler, man hører til et sted, og det tror jeg er vigtigt. Afhængig af hvilken type man er, kan man godt risikere at blive ensom, hvis man ikke holder sig i gang, og det er i hvert fald ikke sundt, siger Bente. Der er vist ingen, der tænker, at Bente ikke holder sig i gang - tværtimod. Det lyder nærmere som om, der er rigeligt:

- Jeg er ikke overbebyrdet. Så længe jeg selv bestemmer, er det fint. Og det gør jeg jo, slutter Bente.

Quiz

60 PLUS

1. Siden hvornår har Savoy Bigband eksisteret?
☐ 1982 ☐ 1990 ☐ 1992
2. Hvad var stemmeprocenten ved valget til Ældrerådet i 2017?
☐ 50 procent
☐ 60 procent
☐ 66 procent
3. Hvornår var der valg til Bruger- og Pårørenderåd på kommunens plejecentre?
☐ 20. maj ☐ 3. juni ☐ 15. juni

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!

Send svarene inden 10. august 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. 2, 2021:

1. præmie: Jytte Kragh, Roskilde

2. præmie: Ulla Larsen, Viby Sj.

3. præmie: Bodil Frantsen, Roskilde

PRÆMIER:

1. præmie: 1 flaske snaps

2. præmie: 2 flasker rødvin

3. præmie: En æske chokolade

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Frivillige søges til Fortæl for livet

Vil du hjælpe ældre med at mødes i fællesskaber om deres livsfortællinger, så bliver frivillig gruppeleder i Fortæl for Livet. Det er en social aktivitet for ældre, som mødes om livsfortællinger og på den måde skaber et nyt fællesskab.

Som gruppeleder er du tovholder for gruppen og sikrer, at alle føler sig trygge og får mulighed for at fortælle. En gruppe består af 4-6 personer, som i 10 uger mødes ugentligt i en halvanden time pr. gang i deres nærområde. Du deltager i et kursus

for nye gruppeledere inden du starter.

Ring til Ea Skibsted Nielsen på 3116 4815 eller Lone Nordkamp på 2286 7625, hvis det har interesse eller du vil høre mere. Du er også velkommen til at sende en mail på eamni@rodekors.dk.

Fortæl for Livet er et samarbejde mellem Røde Kors og Roskilde Kommune.

Alle tiders skov

Himmelev Skov tilbyder aktiviteter for alle aldre året rundt: Løbe-, gå- eller cykelture, orienteringsløb, rideture og fiskeri er blandt de mange muligheder.

De første træer i den nye skov blev plantet i 2004, og siden er der plantet og sået op mod en kvart million træer og buske. Området har tidligere været grusgrav, og jorden i det kuperede landskab er alt andet end frodig. Derfor vokser træerne langsomt op, og det er med til at gøre skoven til et spændende og anderledes naturområde.

Helga Pedersen har nærmest Himmelev Skov som sin baghave, og hun er den helt rette til at fortælle om skovens mange muligheder.

Helga fortæller, at hun har boet ved skoven i 12 år, og at den nu er begyndt

at ligne en rigtig skov på trods af den magre jord.

- Jeg kommer i skoven flere gange om ugen, og selvom den mest benyttes af lokale, så har jeg bemærket, at der under Corona-lukningen er kommet flere til, fortæller Helga.

Hun bruger selv mest skoven til rekreative formål såsom løbeture eller gåture. I bebyggelsen hvor Helga bor, har de et brændevins-laug, og her byder skoven på rigelige mængder af havtorn og slåen til kryddersnaps.

- Mine børnebørn elsker skoven, og der er gode muligheder for at vise dem vin-

bjerg-snegle, sommerfugle og frøer, fortæller Helga med et smil.

- Det gode ved skoven er også, at aktiviteterne kan tilpasses årstiderne. Så hvis det har sneet, spænder vi langrendsskiene på og tager en tur rundt i området. Og der er også masser af bakker, som vi kælker på, slutter Helga begejstret.

Som inkarneret løber med masser af halv- og helmaraton løb bag sig, har Helga en bonus-information: Man kan nemlig enten vælge at udvide løbeturen over i Tusind-års-skoven ved Trekroner eller løbe ad Torndyssestien langs Østre Ringvej og ud til Veddelev.

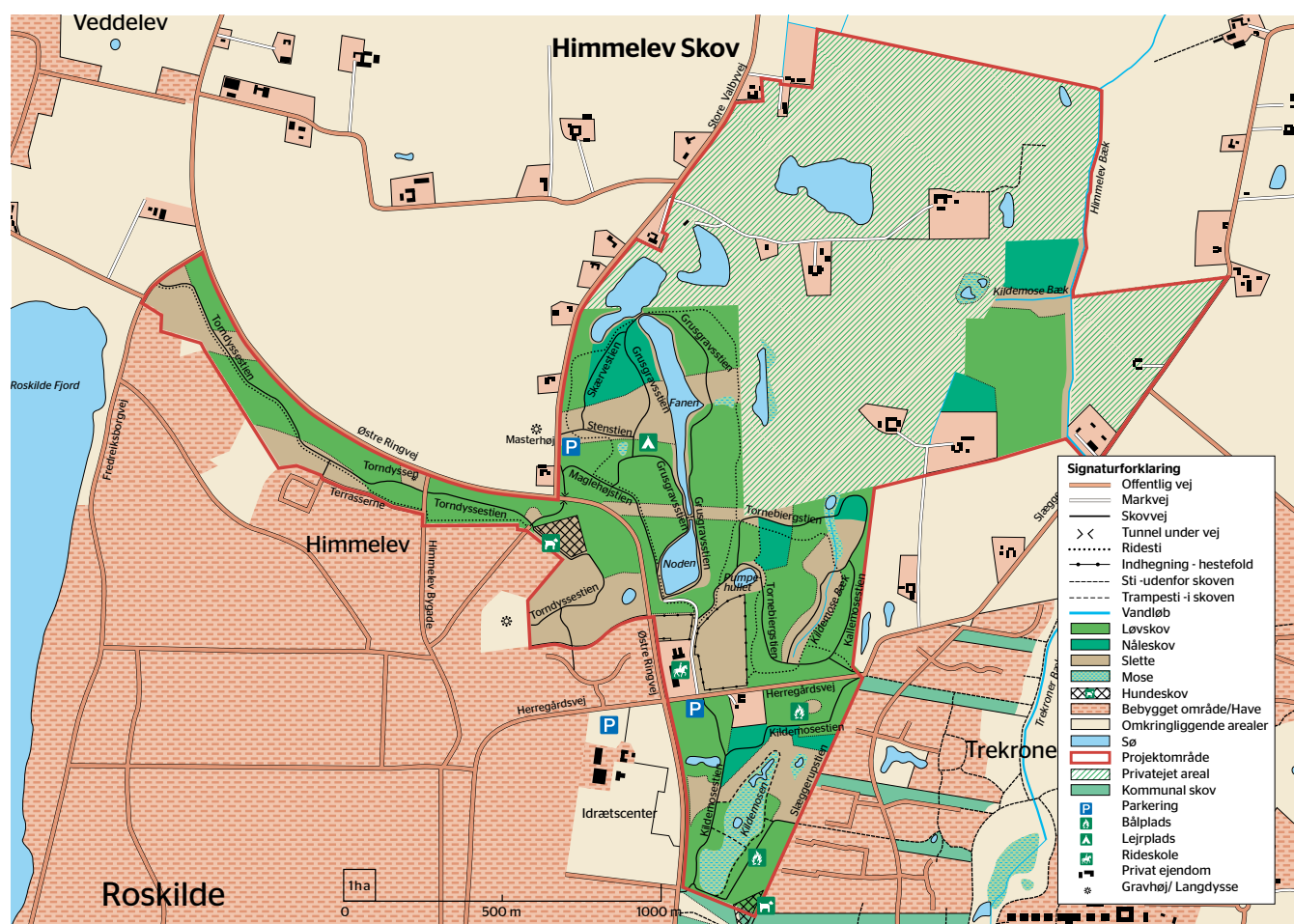
FAKTA:
HIMMELEV SKOV er en statsskov i den nordøstlige del af Roskilde i trekantområdet mellem bebyggelserne Himmelev, Trekroner og Slæggerup.

Skoven beskytter drikkevandsinteresserne i området og er et rekreativt område til gavn for borgernes friluftsliv og sundhed.

Skoven er en blanding af skovarealer kombineret med åbne pladser og anlæg. Da det er en statsskov, er det tilladt at færdes til fods overalt i skovarealet. Hunde skal holdes i snor. Dog må de løbe frit i de to hundeskove. De findes ved Store Valbyvej, syd for østre Ringvej og ved Slæggerups-tien i skovens sydligste ende, og begge er indhegnet.

Parkeringspladser findes på Herregårdsvej ved Himmelev Rideskole, på Store Valbyvej og på Trekroner Allé ved Trekroner Skole.

Flere informationer: www.naturstyrelsen.dk skriv Himmelev Skov i søgefeltet.



Aktiviteter i lokale foreninger

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

Mødestedet i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde
Tlf. 46732398

Mødestedet åbner d. 9. aug. kl. 10. med morgenbord.

Faste aktiviteter:

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

Aktivitet 2 hver 2. tirsdag kl. 10.00-12.00. Afventer åbningsdato. Bowling foregår i Roskilde med samkørsel, der efter spisning hver 2. gang i Mødestedet.

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

Aktivitet 4 torsdage kl. 9.00-16.00 . kaffe / brød, hobbyarbejder, billard, kortspil, krolf.
Der åbnes nu op for, at der spilles krolf om mandagen.

Aktivitet 5 Sangkoret hver mandag 12.45 - 14.45 Dato afventer til efter d. 9. aug.

Aktivitet 6 Gymnastikken hver mandag kl. 10. - 11.30, dato afventer til efter d. 9. aug.

Aktivitet 7 Litteraturkredsen 2. torsdag i mdr. kl. 14-16. Dato afventer til efter d. 9. aug.

Aktivitet 8 Bankospil - smørrebrød, den sidste fredag i mdr. fra kl. 12-16. i aug.-okt., for nov. d. 19.
Tilmelding og betaling for smørrebrød senest mandagen før.

Aktivitet 9 Fællesspisning - Anden mandag i måneden fra kl. 12.00-13.30. Dato afventer til efter d. 9. aug.

Aktivitet 10 Sko party. Dato afventer, der kommer info i Mødestedet til aug. Der altid med gode nyheder til efterårets sko.

Aktivitet 11 Tøj party. Dato afventer, der kommer info i Mødestedet til aug. Altid et spændende udvalg.

For nye medlemmer er kontingent for resten af 2021 kr. 100.

Mødestedet er ferielukket fra d. 24. juni til d. 8. aug. 2021.

God sommer ønskes til alle.

HK-seniorklubben

HK-Seniorklubben i Roskilde
Hersegade 13,
4000 Roskilde

Henvendelser kan ske til;
Formand Inger Juel Hansen. 27 13 85 90
Kasserer Gitte Hjort Nielsen. 60 88 69 54
e-mail: gitte_hjort@hotmail.com

Pga. COVID19 er arrangementerne resten af sommeren desværre aflyst.
Vi er i gang med at forberede et spændende efterårsprogram, der vil blive sendt ud til medlemmerne og lagt på HKs hjemmeside.
Det vil også blive annonceret i næste udgave af 60Plus.

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge

Kontortid: Onsdage 9.30-14.00
tlf. 46 73 19 20
Kontoret åbner 18. august kl. 9.30-14.00
www.aeldresagen.dk/gundsø
Aktiviteter og arrangementer er beskrevet med kontaktoplysninger, priser, tilmeldingsfrister m.v. på foreningens hjemmeside og i Katalog for sæson 2020/21

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. Begrænsede transportmuligheder*

Læs seneste nyt på
www.aeldresagen.dk/gundsø

Arrangementer i Værestedet

MitID- få hjælp i IT cafeen
Fra 16. aug. afløses NemID nøglekortet af en MitID app eller en fysisk kodeviser/kodeoplæser. Får du brug for hjælp og vejledning er vore IT-frivillige fra 1. sept. klar til at støtte dig alle onsdage fra kl. 12.30-14.30.

Aktivitetsleder:
Hugo Klitgaard, 23 24 46 09

Onsdag 25. aug. kl. 10
Morgenbord
Billetter fra 26. maj - online

Onsdag 15. sept. kl. 16.30
Savoy Jazzmenn - Swingende New Orleans Jazzmusik. Billetter online

Gnisten

Aktivitetscenter
Nyvej 38 4621 Gadstrup

Formand Jan Rasmussen
Mobil 5330 0576
Mail: damvej27@gmail.com
Nu starter vi heldigvis op igen med følgende:

Petanque: Hver onsdag fra kl. 13 - 16
Porcelænsmalning: Hver torsdag fra kl. 9 - 12 sommerferie fra 2/7 - 12/8

Kortspil: Der spilles whist - hver torsdag fra kl. 13.30 - 17.00 - sommerferie fra 1/7 - 11/8

Sang: I lige uger torsdag fra kl. 14.00 - 16.00 - starter op den 9/9

Bankospil: 11/8 - 8/9

Styregruppen glæder os meget til at se jer alle igen, men vi er nødt til at se Coronapas eller gyldig test, og alle de andre retningslinjer, mundbind og sprit, er vi også nødt til at håndhæve, ikke for vores skyld, men for alles skyld.

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

Vi er godt i gang med at spille **petanque** hver mandag kl. 10.00 ved Gundsøllehallen
Vintersæsonen starter igen mandag d. 6 september.

Vi glæder os til at kunne mødes igen og i fællesskab få gang i kroppen og nyde det sociale samvær.

Nye medlemmer er meget velkomne og kan kontakte Robert Sørensen på tlf. 61 59 08 77.

Hvis du vil vide mere kan du kontakte Judith Elmlund på tlf. 40 71 06 95

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

Årsprogrammet udkommer primo august, forventes fordelt til medlemmerne senest medio august.
Tilmelding og betaling til arrangementer på kontoret eller på hjemmesiden.

Få sendt vores Nyhedsbrev på mail. Tilmeld dig på vores hjemmeside.

Har du lyst til at være frivillig i ÆLDRE SAGEN ROSKILDE?

Du kan vælge mellem mange forskellige aktiviteter: Tryghedsopkald, demensgæst, programudvalg, kontorvagt m.m. Du er velkommen til at ringe til vores kontor på tlf.: 46 35 30 90 (hverdag kl. 10-12) og høre nærmere.

PC-besøgsven: Kommer hjem til dig og hjælper med tekniske pc-problemer.

På hjemmesiden, i årsprogrammet og på kontoret kan du se nærmere, også om vores øvrige aktiviteter, bl.a. JURIDISK OG ØKONOMISK VEJLEDNING, BISIDDERE, TRYGHEDSOPKALD, AFLASTNING AF PÅRØRENDE TIL DEMENTE, SPISEVENNER, FOREDRAG, DAME- og HERREVÆRELSET.

Oplev Omø i Storebælt

Tirsdag 31. august 2021. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.00. Forventet hjemkomst kl. 18.30. Pris 700 kr. (Med tilskud nedsat til 400 kr.) Pris 400 kr. inkluderer bustransport, færge, guide og frokost inkl. en øl eller en vand.
Tilmelding fra mandag 2. august til fredag 13. august. Min. 40 deltagere.

Dyrehøj Vingaard

Torsdag 9. september 2021. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 9.00. Forventet hjemkomst kl. 15.30.
Pris 460 kr. (Med tilskud nedsat til 300 kr.) Pris 300 kr. inkluderer bustransport, besøg på Dyrehøj Vingaard, frokost med vinsmagning (svarer til ét glas vin), kaffe med likør.
Tilmelding fra onsdag 11. august til fredag 20. august. Max. 57 deltagere.

Svanholm Gods - Storkollektiv Kør-selv-tur

Torsdag 26. august 2021. Pris 180 kr. (Med tilskud nedsat til 100 kr.)
Vi mødes kl. 12.50 på Svanholm Gods, Svanholm Allé 2, 4050 Skibby.
Pris 100 kr. inkluderer rundvisning på Svanholm Gods og eftermiddagskaffe og Hansens Is efter rundvisningen.
Tilmelding fra mandag 16. august til mandag 23. august 2021.