

Gode værter for patienterne

Selv om man er døende, kan man godt have et liv med kvalitet og glæde. På Hospice Sjælland bliver rammerne fyldt med blomster, sang, hygge og omsorg. Det sørger et sejt hold af frivillige for.

Hospice Sjælland er stedet, "Hvor livet leves – hele livet". Sådan lyder sætningen, som medarbejdere og frivillige på Hospice Sjælland arbejder efter. For patienterne skal opleve, at den enkelte dag leves fuldt ud.

I starten var de tre frivillige. Det var i 2007 - året efter, at hospice åbnede. Så blev de 13 frivillige, og nu er de omkring 60. Der er en mangfoldighed af opgaver, men alle føler de sig som værter for patienterne:

- Vi er der omkring måltiderne. Sider og hygger og snakker. Ligesom hvis du er sammen med nogen derhjemme. Nogle patienter er så raske, de kan gå en tur eller nyde en tur i den rickshaw, vi har forklarer Karen Margrethe Lund. Hun er 82 år, formand for Støtteforeningen og fast frivillig på Hospice Sjælland.

DER SKAL VÆRE SMUKT UDE OG INDE

Patienterne er et sted i livet, hvor de ikke selv kan tage ud og opleve, så opgaven er at bringe oplevelserne ind til dem. En kommer og læser op – nogle gange på stuen, andre gange i orangeriet, hvor flere samles til højtlesning. Mange frivillige har praktiske opgaver med at holde stedet flot med blomster. Det skal nemlig være smukt, når man kigger ud og ind, som Karen Margrethe siger.

SNOBRØD OG MUSIK

De frivillige er på vagt fire timer ad gangen. De møder ind enten om formiddagen eller sidst på eftermiddagen. Nogle frivillige og medlemmer af Støtteforeningens bestyrelse har et aktivitetsudvalg, der arrangerer underholdning hver måned, fester i anledning af højtiderne, fejring af spil dansk-ugen, Sct. Hans med bål, snobrød og juleklip med patienternes børn/børnebørn og god musik. Det er bidrag fra Støtteforeningen, der sammen med frivilligmidler fra kommunen og andre bidrag gør, at de frivillige kan sætte gang i de mange aktiviteter.

LØNNEN FOR DET FRIVILLIGE ARBEJDE

De sengeliggende får også glæde af musikken – eller hvilken underholdning, der nu er der. De frivillige kører sengene der hen, hvor underholdningen sker – inde som ude. Nogle gange kræver det et kærligt skub, fortæller Karen Margrethe Lund:

- Først orker de det måske ikke. Men så kan vi finde på at sige: 'Vi kan jo køre sengen ud, så du kan høre lidt musik, og når du er træt, siger du til, og så kører vi tilbage igen'. Når de så er der, sker det, at de får de farve i kinderne og lys i øjnene. Foden bevæger sig under tæppet. Og det er lønnen for det frivillige arbejde.

AFKLARET MED DØDEN

Men hvilket stof skal man være gjort af, hvis man skal kunne være frivillig et sted, hvor folk er kommet for at dø?

- Frivillige på hospice har en lyst til at gøre noget for andre; vil være en del af et fællesskab og bruge deres sociale kompetencer. Men man skal være afklaret med sit forhold til døden. Man må jo ikke selv være bange for den, hvis man sidder overfor en, der lukker op omkring det. Det skal du kunne være i, forklarer Karen Margrethe.

FAKTA

- Hospice Sjælland er en selvejende institution, der har driftsaftale med Region Sjælland.
- Der er 16 stuer og så godt som altid fyldt op.
- Hvis du er interesseret i at være frivillig, skal du kontakte frivilligkoordinator Tina Gyldmark, tlf. 46 76 29 29 eller tgy@hosj.dk.

NÅR YNGRE MENNESKER DØR

Selvfølgelig kan der komme tårer. For Hospice er for de fleste patienter afslutningen på livet. Og det påvirker både personale og frivillige. Det er ekstra hårdt, når det er yngre mennesker, der dør fra børn:

- De reaktioner, vi ser fra børnene, det sætter sig i en. Det er hjerteskræende. Så er det godt, vi kan få noget supervision fra det professionelle personale. Der bliver taget godt hånd om det at være frivillig, synes Karen Margrethe:

- Der er smil, glæde, sang, sorg og tårer. Det er livet, og det leves lige til det sidste.

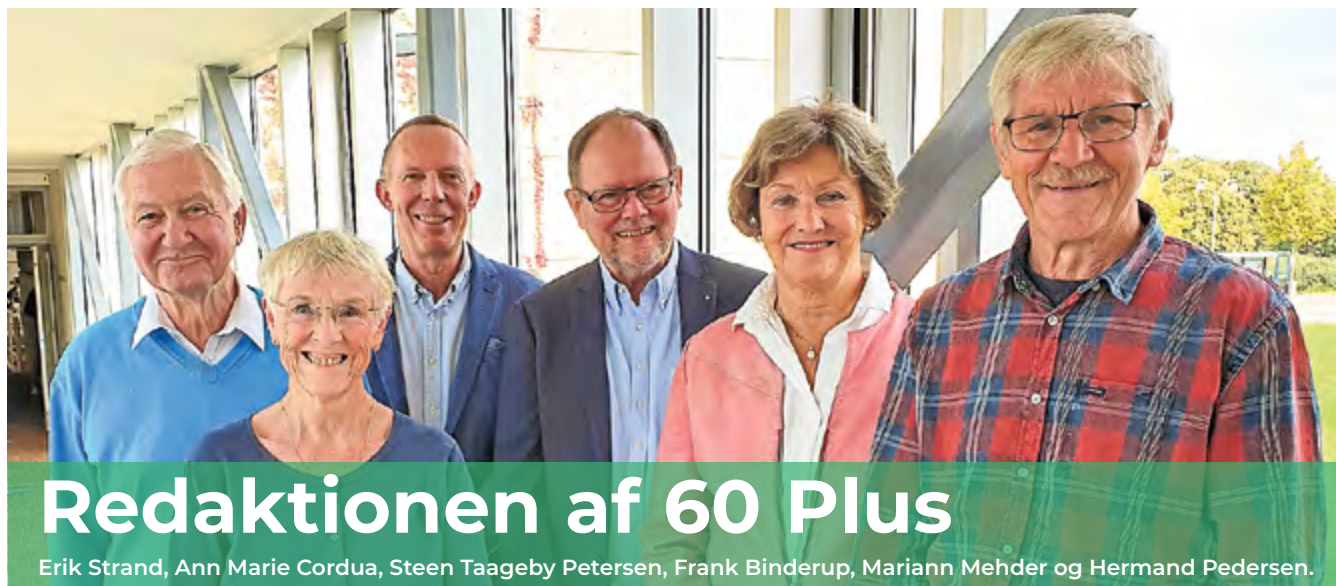
Der er snart valg til Ældrerådet

Læs mere side 3

Se præsentation af kandidaterne

Side 4-5





Redaktionen af 60 Plus

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

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

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

SEND DIT INDLÆG TIL: 60PLUS@ROSKILDE.DK

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

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

60 PLUS SOM LYDAVIS

Roskilde Bibliotek indtaler en lydavis

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

Evt på sabinaf@roskilde.dk

Sekretariatsfunktionen varetages af Steen Taageby Petersen.

Tlf. 46 31 77 14.

60plus@roskilde.dk

www.roskilde.dk/aeldreraad

60PLUS

UDGIVELSER 2022

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

	Deadline	udgivelse
Nr 1	18.01	23.02
Nr 2	15.03	27.04
Nr 3	17.05	22.06
Nr 4	23.08	05.10
Nr 5	25.10	30.11

Vi ser frem til at modtage materiale fra ældreklubber og andre relevante klubber samt personer i Roskilde Kommune.

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

Kære læsere

Af Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet



Siden sidste nummer er der sket en hel del.

På Sundhedsdagen lørdag den 11. september havde vi som sædvanligt en stand på Hestetorvet. Vejret var fint, så der kom mange forbi. Især en stor plakat med præsentation af kandidaterne til ældrerådsvalget vakte opsigt.

22. september deltog Marianne Lund og jeg i en konference om den fremtidige brug af sygehusgrunden. Roskilde Kommune og Region Sjælland havde inviteret alle med interesse for det nære sundhedsvæsen til en spændende dag med mange forskellige oplæg. Hensigten var at skabe interesse for de mange muligheder, der åbner sig, når Region Sjælland sætter en del af grunden til salg. Derfor startede eftermiddagen med en rundvisning, hvor sygehusdirektøren fortalte om de mange bygninger, som bliver ledige. Håbet er, at der bliver skabt et godt og relevant sted for borgere og patienter, men også et sted, der er interessant for virksomheder og forskning.

Frivillig fredag, den 24. september blev igen i år fejret i Roskilde Kongrescenter. Her hørte vi om platformen Boblberg, som Roskilde Kommune betaler til, så alle borgere gratis kan finde nye fællesskaber. Der er allerede mange Roskildeborgere, som benytter sig heraf. Jeg kan kun opfordre til at besøge siden, der er megen inspiration at finde.

1. oktober havde Social- og Ældreminister Astrid Kragh ønsket at besøge Kristiansminde Plejecenter, fordi hun havde læst, at de var gode til at holde beboerne i gang under Coronanedlukningen. Det blev en god oplevelse. Ministeren drak kaffe med 3 beboere, der fortalte om deres hverdag med mange aktiviteter. Ved bordet ved siden af fik jeg lejlighed til at rose personalet for den flotte tilsynsrapport. De fik nemlig topkarakter efter det uanmeldte tilsyn. Der blev også tid til en kort rundvisning og en snak om, at alle Roskilde Kommunes plejecentre har haft egen plejecenterlæge i flere år. Det glædede ministeren, som havde det store smil på, da hun hastede videre til et nyt besøg.

Om eftermiddagen fejrede vi FN's internationale ældredag ved et møde i Rådhusets kantine. Emnet i år var: Lige muligheder i et digitalt samfund.

Direktør for Social, Job og Sundhed Mette Heidemann talte om de muligheder Roskilde Kommune stiller til rådighed for borgerne.

Efter kaffen var der oplæg ved David Guldager (Kendt fra GO Morgen Danmark) - Oplev i morgen i dag: Hvordan ny teknologi kan bruges til at skabe et bedre samfund.

Det var en spændende eftermiddag. Vi blev meget klogere på de mange muligheder, der allerede findes i kommunalt regi.

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

David Guldager holdt et meget inspirerende og oplysende oplæg, krydret med morsomme filmindsatser. Der var meget at tænke over. Brug af robotter, stemmestyring, kunstig intelligens m.v.

Budget 2022 vedtages efter min deadline, så det må I læse om andetsteds.

Dette er det sidste nummer af 60+ i denne periode. Så jeg vil benytte lejligheden til at takke alle I trofaste læsere.

Den 16. november er der valg til det nye ældreråd. De 24 kandidater præsenteres endnu engang her i 60+.

Vi håber på en høj stemmeprocent, så HUSK AT STEMME

Valg til Ældrerådet

Der er valg til Ældrerådet i Roskilde Kommune den 16. november 2021, samme dag som kommunal- og regionsrådsvalget. Alle borgere, der er fyldt 60 år på valgdagen og tilmeldt folkeregistret i Roskilde Kommune, kan afgive sin stemme. I Roskilde Kommune er cirka 23.400 borgere stemmeberettigede til valget.

Der skal vælges 13 personer til Ældrerådet. Der er opstillet 24 kandidater i Roskilde Kommune, og du kan læse om dem på de følgende sider. Kandidaterne er opstillet i alfabetisk rækkefølge efter fornavn. Ældrerådsmedlemmer vælges som enkeltpersoner, og ikke som repræsentanter for politiske partier eller interesseorganisationer. Ældrerådet skal fungere i perioden fra 1. januar 2022 til 31. december 2025.

Læs mere om Ældrerådet og valget til det på www.roskilde.dk/aellderadsvalg.

Sådan stemmer du til Ældrerådsvalget
Valget foregår som et fremmødevalg. Det betyder, at du modtager et valgkort til Ældrerådsvalget samtidig med valg-

kortet til kommunal- og regionsrådsvalget. Valgkortet medbringes herefter til stemmestedet, hvor du kan afgive din stemme til alle tre valg.

Du kan naturligvis også brevstemme til Ældrerådsvalget på bibliotekerne i Jyllinge, Roskilde og Viby. Vær opmærksom på, at Borgerservice har forskellige åbningstider på de forskellige biblioteker.

SIDSTE FRIST FOR AT BREVSTEMME PÅ:

- Roskilde Bibliotek er den 12. november kl. 16
- Jyllinge Bibliotek er den 11. november kl. 17
- Viby Bibliotek er den 11. november kl. 17

Du skal medbringe dit sundhedskort, pas eller kørekort for at kunne brevstemme.

Vil du at brevstemme i eget hjem?
Du kan stemme i dit eget hjem, hvis du på grund af sygdom eller manglen-

de førlighed ikke kan møde op på valgstedet. Du søger om at stemme i eget hjem ved at kontakte Roskilde Kommune på 46 31 30 00. Eller via www.roskilde.dk/valg. Du skal søge om at stemme fra eget hjem senest den 4. november, kl. 18.00.

VALGRESULTATET

Valgresultatet fra Ældrerådsvalget offentliggøres den 18. november 2021 på Roskilde Kommunes hjemmeside og efterfølgende i lokalpressen.

STEM MED - sådan hjælper du demokratiet

Stemmeprocenten for Roskilde Kommune lå pænt over landsgennemsnittet ved kommunalvalget i 2017, men færre end 60 % af de unge mellem 19 og 29 år satte et kryds, og det kan du være med til at ændre på.



Det hjælper på stemmeprocenten, at vi taler med venner, kolleger og børn om valg. Forskning viser nemlig, at fællesskaberne er afgørende for, om vi kommer til stemmeurnerne eller ej.

Masser af synlighed og opfordring til at stemme virkede til kommunalvalgene både i 2013 og 2017, så vi fortsætter indsatsen i år under sloganet 'STEM MED' - med særligt fokus på de 19-29-årige.

Nu tænker du måske, hvad det kommer dig ved? Som læser af 60+ er du for-

mentlig ikke i den aldersgruppe. Når vi alligevel skriver til dig, er det fordi, du kan spille en helt særlig rolle. Både når det kommer til at få de unge til stemmeurnerne, men også mere generelt i forhold til at få venner, bekendte og ja, måske naboen med ned og stemme.

Når du spørger naboen, om han eller hun har tænkt sig at stemme, øger du sandsynligheden for, at vedkommende kommer afsted og får sat sit kryds. Det kan også være kollegerne i frokostpausen eller børn og de store børnebørn,

Du har måske alderen, hvor børnene for længst er flyttet hjemmefra og har stiftet egen familie. En middagsinvitation med børnepasning på valgdagen tirsdag den 16. november giver måske lige præcis rum til, at forældrene kan nå forbi stemmeboksen i en ellers presset hverdag?

Måske du har demokratisk overskud til at tage de små med ned og se, hvordan valget foregår? Det har nemlig også indflydelse på, om de selv kommer afsted, når de bliver gamle nok til sætte deres

kryds. Bare husk, at når de har lært at læse, skal de et smut uden om valgboksen, mens du sætter dit kryds.

Herfra er opfordringen klar: Stem Med til Kommunal og regionalvalget den 16. november '21 - og hjælp os med at give et stærkt demokrati videre til de næste generationer.





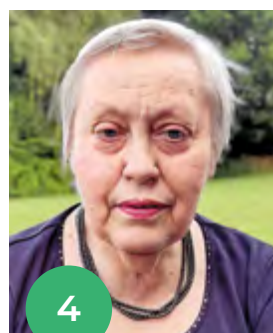
Kandidatbeskrivelser

1) ANNE KLEIN, VIBY SJÆLLAND

Ældrerådsarbejdet er en naturlig forlængelse af den indsats, jeg har ydet: Som skoleelev i elevråd, som voksen i fagforeningsarbejde og som ældre med kulturhus- og svømning. Nu ønsker jeg at varetage de svageste 60 plus-borgers vilkår, hvor mange kan have svært ved at forholde sig til et samfund i udvikling fx med den ny teknologi. Med alderen svækkes vi jo alle, og er man yderligere bebyrdet af fysiske, psykiske eller økonomiske udfordringer, kan denne del af livet let blive op ad bakke.

2) ERIK STRAND, JYLLINGE

Har boet i Jyllinge i 40 år. Jeg har tre børn og er gift med Birgitte. Er uddannet i regnskab på CBS og var i 14 år økonomidirektør på TOMS. Medlem af Ældrerådet og sidder i Forretningsudvalget på 8. år. Aktiv i kulturelle foreninger samt i Pensionistforeningen og i Ældresagen. I Ældrerådet har jeg særlig interesse i det sociale og kulturelle område. Vi udfærdiger mange høringssvar/ anbefalinger til de politiske udvalg, som er ganske lydhørig for vore svar. Vil fortsat arbejde for ældres aktive og gode liv.



3) ERIK THOMSEN, ROSKILDE

Ældrerådet bør tage sig af de problemer, der kan opstå for de ældre. Selv om langt de fleste ældre klarer sig godt, og har et godt liv, er der en restgruppe, der har behov for, at nogle taler deres sag. Derfor må Ældrerådet forlange, at kommunen overgiver alle klager over ældreplejen til ældrerådet, medmindre borgerne udtrykkeligt frabeder sig det. Vigtigst er, at det ikke bliver os ældre, og andre udsatte grupper, der kommer til at betale, ved nedskæringer på området, på grund af kommunens dårlige økonomi.

4) EVA HANSEN, HIMMELEV

Jeg vil gerne gøre en forskel for ved at tale de ældre borgers sag i Roskilde kommune. Jeg har gjort rent på Roskilde sygehus i 28 år og været medarbejder repræsentant i firmaets bestyrelse ISS. Jeg har haft forskellige andre bestyrelsesposter i tidens løb. Jeg har siddet i Ældrerådet i en periode og vil gerne fortsætte mit arbejde en periode til. Mine hjertesager: kollektiv trafik, bedre busforbindelser til ældre, bedre tilgængelighed. Alle ældre skal høres.

5) FLEMING FRIIS LARSEN, HIMMELEV

Jeg genopstiller til Ældrerådet hvor jeg er næstformand. Ældrerådet har en nøglefunktion i udviklingen af Roskilde kommunes ældrepolitik. Som næstformand for Ældre Sagen har jeg stor erfaring om ældrepolitiske forhold. Det vil jeg bruge målrettet i Ældrerådsregi. Ældrerådet er samarbejdspartner og modspiller til kommunen og det politiske system med henblik på bedst mulig varetage af ældre borgers rettigheder. Min organisationsmæssige erfaring vil jeg derfor gerne fortsat stille til rådighed for Ældrerådet.



6) FLEMMING LÖNQVIST, GADSTRUP

Jeg stiller op fordi jeg har lyst og evnen til at hjælpe og virke for andre, med den viden jeg besidder. Jeg har hele mit arbejdsliv været i "servicefag". Jeg var domsmand i Landsretten i 8 år og lærte at beskue tingene på en objektiv måde. Retfærdighed sidder altså dybt i min sjæl. Jeg har siddet i byrådet i 4 år og fik



her viden og erfaring i, hvordan politik virker. Bliver jeg valgt, så vil jeg arbejde for at fremme de ældres velfærd og vil medvirke til at de ældre i Roskilde bliver ordentlig og retfærdig behandlet.

7) FRANK BINDERUP, ROSKILDE

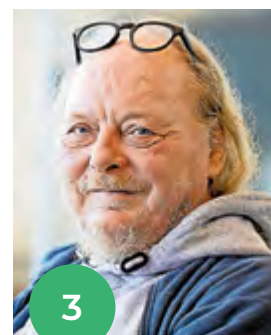
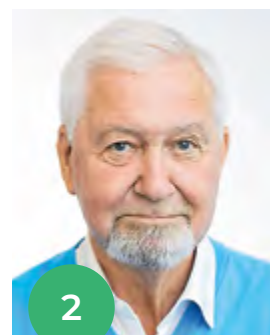
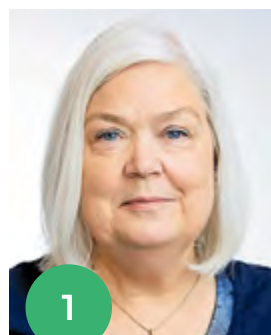
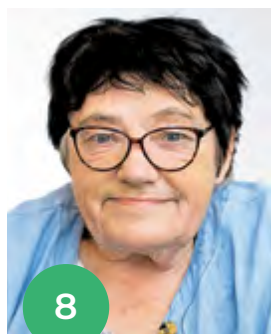
Vi har et liv, og det skal vi have det bedste ud af og behandle hinanden med respekt, værdighed og også gerne kærlighed. Med livets forandringer skal vi holde os i gang, og have gode rammer for vores hverdag. Når hverdagen fungerer og er tryk, er det nemmere at skabe fest og farver. Velstand og velfærd kommer ikke kun af sig selv. Ældre er en vigtig ressource og en del af samfundet. Jeg engagerer mig i min familie, venner, der hvor jeg lever, og er aktiv i flere foreninger og netværk.

8) HANNE SEYBOLD, ROSKILDE

Værdighed i alderdommen er for mig et stærkt ønske. Det vil jeg arbejde på, hvis jeg bliver valgt til Ældrerådet i 2021. Hvordan? Holde øjne og ører åbne især overfor især de ældre, og være medvirkende til, at urimeligheder ændres. Nye tiltag, der kan styrke sammenhold og forhindre ensomhed, det vil jeg prioritere højt. Hvem er jeg? Kvinde, 77 år og enke i mange år. Arbejde: private virksomheder og det offentlige, begge steder i ledende stillinger. Det politiske miljø i Roskilde er jeg fortrolig med.

9) HANNE TREBBIEN, ROSKILDE

Jeg stiller op til valg til Ældrerådet, da jeg gerne vil være med til at påvirke udviklingen i kommunen og, sammen med andre gode kræfter, gøre en forskel for kommunens ældre. Jeg er 64 år og stadig på arbejdsmarkedet.



det. Jeg er valgt som faglig sekretær under Dansk Metal. Er politisk uafhængig, er ikke medlem af noget politisk parti. Har ikke specifikke mærkesager, men vil arbejde for alle ældre.

Hvis dette skulle have vagt din interesse for mig som medlem af Ældrerådet i Roskilde Kommune, så brug din stemme på mig.

10) HANS HENRIK OLSEN, HIMMELEV

Jeg vil arbejde for, at ældreområdet er karakteriseret ved:

- mulighed for et aktivt ældreliv i fællesskaber
 - omsorg med fokus på den enkeltes ønsker og behov
 - gennemskuelige kvalitetsstandarder
 - betalelige ældreboliger i hele kommunen
 - gratis offentlig transport
 - styrket samarbejde mellem region og kommune om sundhed
 - klarhed om økonomi og prioriteringer.
- Jeg er pensioneret lærer og overenskomstkonsulent. Jeg har konkret kendskab til ældreomsorg og -pleje gennem mine forældre i Jyllinge.

11) HERMAND BASBALLE, ROSKILDE

Jeg genopstiller til Ældrerådet. I 2019 forlod jeg arbejdsmarkedet som socialpædagog i socialpsykiatrien. Det var udfordrende og spændende at kunne gøre en forskel. Det samme gør sig gældende i Ældrerådet. Jeg vil som valgt søge samarbejde med forvaltning og de politiske udvalg. Jeg vil lytte og give stemme til mine 60+ medborgere og sikre kvalitet i tilbud af aktiviteter samt omsorg og pleje af de ældre, der har eller får behov. Borgere 60+ har en stemme, der skal høres.





12) INGE-MERETHE JENSEN, ROSKILDE

Jeg er aktiv folkepensionist med et godt deltidsjob. Jeg flyttede til Roskilde Kommune i 2020. Indtil da var jeg medlem af Greve Ældreråd, heraf 1½ år som formand for rådet. I mine yngre år arbejdede jeg i hjemmeplejen, hvilket gav mig glæde og en forståelse for de svage ældres vilkår og vigtigheden i, at ressourcestærke personer bidrager til debatten om rettigheder og vilkår for samfundets ældre. Jeg stiller op til Ældrerådet, da jeg ser det som et privilegium, at få lov til at bidrage med min viden.

13) JEANETT DREWSSEN, ROSKILDE

Jeg er 60 år og bor i Musicon i et 3-generationers familiefællesskab. Jeg er pædagog og har arbejdet med skolebørn i mange år, men har siden 2016 været ansat indenfor ældreplejen, hvor jeg har arbejdet med mennesker med Demenssygdomme. Jeg har arbejdet fagpolitisk i en lang årrække. I Ældrerådet kunne jeg godt tænke mig at være med til at modernisere den måde Ældrerådet kommunikerer med de ældre og de gamle på. Jeg repræsenterer selv en generation af ældrestyrken, som kræver at blive hørt og som har lært at råbe op.

14) JUDITH FJELSTRUP, ROSKILDE

Jeg er gift og bor i Roskilde. Jeg vil gerne være med til at rådgive og påvirke de lokale politikere, så vi kan arbejde for en bedre ældrepolitik i Roskilde Kommune. Specielt social og sundhedspolitikken, med bedre vilkår for beboere og personale på plejecentre og i hjemmeplejen. Jeg er aktiv gymnastikinstruktør for 60 plus medlemmer. Her mærker jeg, hvor vigtigt det er med tilbud til bevægelse og træning til forebyggelse og vedligeholdelse af kroppens funktioner.

15) KLAUS POULSEN, SVOGERSLEV

Der bliver flere og flere ældre. Det kræver et stærkt ældreråd, der hele tiden arbejder for at ældre får en værdig pleje. Flere varme hænder og en ældrepolitik værdibaseret på omsorg, empati og hjertevarme. Der er derudover mange emner som relaterer sig til ældrepolitikken: Adgangsforhold, busforbindelser, bofællesskaber for seniorer, kulturtilbud for bare at nævne nogle eksempler som jeg vil arbejde for. Derfor stiller jeg op til ældrerådsvalget.



16) LONE INGEMANN, TREKRONER

Jeg er 62 år og bor i Trekroner. Jeg stiller op til Ældrerådet pga. min interesse for ældres vilkår i Roskilde. Jeg har erfaring fra bl.a. Forbrugerrådet, hvor jeg i en årrække var forbrugernes vagthund i det regionale tandlægeklagenævn. Derfor er jeg vant til at læse sagsakter og sætte mig ind i komplicerede sammenhænge, og ikke mindst at diskutere med embedsmænd og fagfolk. Denne erfaring – kombineret med min jyske skepsis og snusfornuft – tror jeg kan være nyttig i Ældrerådet.



19) MARIE JØRGENSEN, GADSTRUP

Jeg genopstiller, fordi arbejdet i Ældrerådet er spændende, og det nytter. Politikerne lytter til vores høringsvar og kommentarer, og vi bliver inviteret med i følgegruppen til byggeri af nyt plejecenter og i diverse arbejdsgrupper. Det stigende antal ældre betyder, at der skal kæmpes for at bevare serviceniveauet. Det har jeg 12 års erfaring i. Og gennem frivilligt arbejde har jeg stort kendskab til, hvad der rører sig blandt kommunens ældre.



22) SØREN POULSEN, VEDDELEV

Jeg hedder Søren Poulsen, er 65 år og efter 40 års arbejdsliv, pensionist. Siden 1999 har jeg med familien boet i Roskilde og har dermed et godt kendskab til byen og kommunen. Fra mit professionelle virke har jeg erfaring med dialog med offentlige myndigheder, hvor jeg prioriterer åbenhed, ærlighed samt respekt for alle parter. Erfaring med at følge ældre og deres behov, samt virkelyst til at bidrage til yderligere forbedring af forholdene for ældre i Roskilde, gør mig til en attraktiv kandidat.



23) TOVE AMSINCK, HIMMELEV

Har været med i Ældrerådet i 4 år. Har stor lyst til at fortsætte arbejdet for at få medindflydelse på ældrepolitikken i kommunen.



17) MARIANN MEHDER, HIMMELEV

Efter flere lærerige perioder som medlem af Ældrerådet, ønsker jeg fortsat at være med til at forbedre forholdene for alle 60+ i Roskilde Kommune. Der skal være muligheder for et godt ældreliv med gode boligforhold samt fokus på normering af plejepersonale. Jeg har fingeren på pulsen – bl.a. i Bruger- og Pårørenderådet på et plejecenter og som redaktionsmedlem i informationsavisen 60PLUS. Det er vigtigt, at vi som Ældreråd hele tiden er synlige for de valgte politikere i Byrådet til gavn for alle 60+ i Roskilde Kommune.



20) NIJS JAN DUIJM, JYLLINGE

Jeg opfatter mig stadig som ung og frisk, selvom jeg er fyldt 62. Netop derfor stiller jeg op til Ældrerådet, da der kommer et tidspunkt, hvor man får brug for hjælp. Jeg bakker op om Ældrerådets visioner, især mht. ældre- og sundhedspolitik, og det er dér, jeg gerne vil sætte fokus. Jeg synes, at ældreplejens kvalitet i Roskilde skal nøje overvåges. God ældrepleje kræver kompetent og motiveret personale. Vi skal sikre, at vi har den bedste service for pengene.



24) VIVI SKRIVER, GUNDSØMAGLE

Jeg er 74 år og gift med Benny. Jeg flyttede til Gundsømagle i 2012. Inden da har jeg siddet i kommunalbestyrelsen i Rødovre i 8 år. Her bestred jeg posten som næstformand i det sociale udvalg. Her var det især de dementtramte borgere, der var mit hjerteområde. Jeg har været fængselsbesøgsven i 16 år for Røde Kors. Domsmand i 20 år ved Byretten i Rødovre. I oktober 2013 startede jeg spisevennerne op i ÆldreSagen Gundsø. Jeg stoppede ultimo 2020. Det har været lærerigt men efter mere end 7 år syntes jeg det var på tide, at én anden kom til.



21) PER CHRISTENSEN, ROSKILDE

Jeg oplever tit at min stemme som ældre medborger overhøres når der tales om velfærd for os ældre. Jeg føler at fordi jeg er ældre så er jeg bare en sur gammel mand. Det er den holdning jeg ønsker at ændre hvis jeg bliver valgt til Roskilde ældreråd. Fordi man er blevet gammel, så er man ikke sur, bare fordi man har en holdning.



Indeværende periode har vist mig vigtigheden af Ældrerådets rolle som vagthund, talerør og rådgiver for Byrådet. Hvad enten du er fuldt funktionsdygtig eller har et handicap, skal der være lige muligheder for alle. Det skal bl.a. en kommende sundhedsaftale og kommunens forebyggende indsats understøtte. Ældrerådets rådgivning har stor betydning. En høj kvalitet i ældreplejen forudsætter tilstrækkelige ressourcer. Byrådet skal holdes fast på det ansvar. Det vil jeg i en konstruktiv dialog arbejde for.



Ældrerådet foreslår forebyggelse



Ældrerådet fremlægger en række forslag om forebyggelse i Roskilde Kommune. De skal forhindre, at raske bliver syge, og at mennesker med sygdom får det værre. Noget som har stor betydning for at leve et langt, selvstændigt og meningsfuldt liv. Politikerne i Sundheds- og Omsorgsudvalget har drøftet forslagene, som du læse om her.

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG.

Som led i disse besøg kan personalet bede de enkelte borgere om dele kontakter med hinanden, så der skabes kan skabes kontakter borgerne imellem.

MOTION, TRÆNING OG GENOPTRÆNING

Kommunen arbejder meget med tidlig opsporing og den type motion, som styrker borgernes knogler for at undgå knogleskørhed. Der kan med fordel laves en national handleplan og et forløbsprogram til at forebygge knoglebrud hos de borgere som er i risiko-zonen.

KRONISKE SYGDOMME OG GENOPTRÆNING

Det er vigtigt at sikre borgernes fysiske form, og at sundhedspersonalet ser det hele menneske, og ikke kun en sygdom eller lidelse. Indsatserne i Roskilde Kommune bygger da også på at møde borgerne hvor de er, samt tage udgangspunkt i borgerens egne ønsker og behov. Der måles også løbende på, hvordan genoptræningen forbedrer borgernes helbred og mentale trivsel.

INITIATIVER DER KAN UNDGÅ AT BORGERE FALDER

Gevinsterne er store ved tidligt at finde de ældre borgere, der har øget risiko for at falde. Der er taget en række initiativer i forebyggelse af fald, og der arbejdes nu med en systematisk indsats for at forebygge fald for disse borgere.

ENSOMHED

Ældrerådet foreslår, at trivsel og ensomhed sættes på dagsordenen og i højere grad koordineres inden for hjemmeplejen. Disse forslag flugter fint med en række indsatser for at forebygge ensomhed både i Hjemmeplejen og på fx Seniorhøjskolen.

KOMMUNIKATION OG FOREBYGGELSE

Endelig foreslår Ældrerådet øget opmærksomhed på rådgivning for ældre, som er kommet i en nødsituation. Samt at det undersøges, hvilke typer af rådgivning, som de frivillige organisationer tilbyder, og at dette oplyses til borgerne.

Quiz

60PLUS

- Hvornår åbnede Hospice Sjælland?
☐ 1990 ☐ 2006 ☐ 2010
- Hvem holdt oplæg på FN's Ældredag i Roskilde den 1. oktober 2021?
☐ Mette Frederiksen
☐ David Guldager
☐ Tomas Breddam
- Hvor kan man brevstemme til Ældrerådvalget (og Kommunalvalget) 2021?
☐ På Rådhuset
☐ I Netto
☐ Bibliotekerne i Jyllinge, Viby og Roskilde

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!
 Send svarene inden den 29. november 2021 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. 4, 2021:

1. præmie: Jytte Kragh, Roskilde
2. præmie: Dorrit Knudsen, Roskilde
3. præmie: Ruth Klausen, Roskilde

PRÆMIER:

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

Navn:

Adresse:

Postnr./By

Tlf.

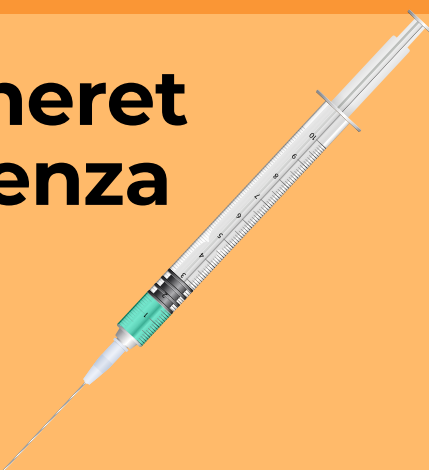
Tips DIN SUNDHED

Bliv vaccineret mod influenza

Det kan være alvorligt at blive ramt af influenza. Du bør lade dig vaccinere mod influenza, hvis du har en kronisk sygdom, eller af andre grunde har øget risiko for at blive alvorligt syg, hvis du får influenza. Spørg eventuelt din læge, om du bør blive vaccineret. Sundhedsstyrelsen anbefaler alle på 65 år og derover at blive vaccineret.

Det er gratis at blive vaccineret mod influenza i perioden 1. oktober 2021 til 15. januar 2022, hvis du

- er fyldt 65 år på vaccinations-tidspunktet
- er førtidspensionist
- har en kronisk sygdom, fx KOL eller astma
- er svært overvægtig med et BMI på mere end 40.



Du kan blive vaccineret hos blandt andre din egen læge.

Det er vigtigt, at blive vaccineret hvert år, hvis du tilhører en af de nævnte grupper. Mængden af anti-stoffer mod influenza falder nemlig med tiden og vil ikke være tilstrækkelig til at beskytte i det efterfølgende år. De forskellige influenzavirus forandrer sig også genetisk. Dermed beskytter immuniteten fra en tidligere vaccination ikke nødvendigvis mod det ændrede virus. Og derfor fremstilles der hvert år en ny vaccine, der svarer til de forventede virusstammer.

Aktiviteter i lokale foreninger

Danske Seniorer i Østsjælland

LIVSGLÆDE – HELE LIVET

Torsdag d. 11. november kl. 14

Den gamle byrådssal i Byens Hus

Foredrag om livsglæde og depressioner blandt seniorer.

Depression forekommer dobbelt så ofte blandt mennesker over 70, og bliver tit forvekslet med sygdom eller demens. Samtidig ved vi, at 60% af depressionsramte seniorer ikke bliver opdaget, fordi depression kan opfattes som et naturligt og uafvendeligt alderdomstegn, som man ikke kan undgå eller gøre noget ved. Det passer ikke, for depression er en sygdom, som man kan få hjælp til. Derfor skal vi alle blive bedre til at tale om det og bryde tabuerne.

Oplægsholder Michael Pedersen vil med afsæt i historier fra det virkelige liv dels tale om, hvordan depressionssymptomer ser ud i seniorlivet, dels hvordan man som ven eller pårørende kan hjælpe en depressionsramt tilbage til livsglæden – og hvad forskellen er på sorg og depression.

Der vil efter foredraget være mulighed for spørgsmål og individuel rådgivning. Foredraget er gratis og afholdes i samarbejde med Depressionsforeningen med støtte fra TrykFonden.

Marianne Kargaard, Kredsformand
Danske Seniorer i Østsjælland
Tlf. 2684 0955

Ældre Sagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 Roskilde.
KONTORTID: Mandag - fredag kl. 10-12
Tlf. 46 35 30 90.

Mail: aeldresagen.roskilde@mail.dk
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 vores hjemmeside.

Få sendt vores Nyhedsbrev på mail. HUSK, du kan tilmelde 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.

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

Tryghedsopkald

Enlige tilbydes en opringning fra en af vore frivillige ringere hver dag mellem kl. 8.00 og 8.30. Hjælpen er gratis. Henvendelse til koordinatoren: Flemming Jensen Tlf. 4234 2445 (man. - fre. kl. 9-10) Mail: lovskov@hotmail.com.

VALG TIL ÆLDRE RÅDET

Husk at afgive din stemme til Ældrerådsvalget den 16/11. Samme dag og sted hvor der stemmes til kommunalvalget. Ældrerådet har stor indflydelse på ældrepolitikken i Roskilde. Derfor stem på en erfaren kandidat med viden om ældres forhold.

JULEMØDE

Torsdag d. 7. dec. fra kl. 14.00 – 16.00
Margrethegården, Dronn. Sofiesvej 68
Pris 100 kr.
Tilmelding og betaling fra torsdag den 4. november til torsdag den 18. november på kontoret eller online.

BESØG PÅ ISBÅDSMUSEET I KORSØR, ØSTEBØRSSEN I VEMMELEV OG FJENNESLEV KIRKE

Torsdag d. 20. januar 2022. Afgang kl. 8.30 fra Roskilde Hallerne. Pris 660 kr. (Med tilskud nedsat til 400 kr.)
Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra tirsdag 16. nov. til fredag 3. dec.

HELSINGØR:

MUSEET FOR SØFART OG BESØG I NAVERHULEN

Torsdag d. 10. februar 2022 med afgang fra Roskilde Hallerne kl. 9.30.

Pris 500 kr.

(Med tilskud nedsat til 300 kr.)

Tilmelding og betaling på Ældre Sagens kontor eller online fra mandag 10. januar til fredag 21. januar 2022.

KØBENHAVNS RÅDHUS

Mandag den 14. marts 2022

kl. 13.00 - 15.00.

Vi mødes på Københavns Rådhus - ved Hovedindgangen. Pris 180 kr.

(Med tilskud nedsat til 100 kr.)

Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra tirsdag den 15. februar til fredag den 25. februar 2022.

OPERATUR TIL HAMBURG

fra 9/2 til 12/2 2022.

Programmet er Massenets: Manon - Verdis: Rigoletto og som tilvalg en ballet af Neumeier til musik af Beethoven.

Desuden dagsudflugter. Nærmere beskrivelse og oplysninger om tilmelding på Ældre Sagen Roskildes hjemmeside.

Aktivklubben

Vi er en forening for seniorer i Roskilde Kommune med kortspil, udflugter m.m.

Vi mødes mandag og torsdag kl. 9 - 12 i klubhuset på Sandvejen 29, Vindinge. Har du tid mandag og/eller torsdag formiddag til at til kortspil eller andre ting som lokalerne giver mulighed for, sammen med andre seniorer, skal du blot møde op i klubhuset på Sandvejen, deltagerne er pensionister og der er altid plads en til.

Kontaktperson: Per Johannesen, eller på e-mail til knudp@post12.tele.dk

Mødestedet i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde
tlf. 46 73 23 98

Formand: Lisbeth Blackfeldt
Tlf.: 21 67 32 69
lisb.blackfeldt@adslhome.dk

Faste aktiviteter:

Aktivitet 1. Mandag kl. 9 - 16.

Kaffe / brød / hobbyarbejder / billard / kortspil / krolf.

Aktivitet 2.

Bowling hver 2. tirsdag kl. 10. - 12.

Bowling foregår hveranden tirsdag i lige uger og med samkørsel til Roskilde, med spisning hver anden gang.

Aktivitet 3. Vandreholdet er onsdage rundt i Gundsømagle kl. 10. - 12.

Gå med Vandreholdet fra Mødestedet, kom med ud og se efterårets dejlige farver, få motion og samvær med andre seniorer.

Aktivitet 4. Torsdag kl. 9 - 16.

Kaffe / brød / hobbyarbejder / billard / kortspil / krolf.

Aktivitet 5. Sang hver mandag.

Udsat indtil videre, - da der skal findes en ny til at spille for sangholdet.

Aktivitet 6. Gymnastik hver mandag kl. 10. - 11.30. Kom og deltag sammen med andre seniorer og få rørt kroppen til god musik og dejligt samvær.

Aktivitet 7.

Litteraturkredsen hver 2. den torsdag i måneden kl. 14. - 16.

Torsdag d. 11. nov. er sidste gang i år.

Aktivitet 8.

Spis Sammen.

Mandag d. 8. nov. kl. 12. -13.30

Menuen er: GULE ÆRTER!

Tilmelding på deltagerliste i Mødestedet SENEST d. 4. nov. kl. 13.

Aktivitet 9.

Bankospil fredag d. 19. nov.

Kl. 11. - 12. salg af plader.

Kl. 12. - 13. spises der smørrebrød.

Kl. 13. - 16. spilles der banko med mange dejlige præmier.

Tilmelding/bestill. af smørrebrød mandagen før på deltagerliste i Mødestedet.

Kom og få en hyggelig eftermiddag sammen med andre seniorer. Der er plads til flere - bliv nyt medlem.

Diverse arrangementer:

Aktivitet 10. Foredrag tirsdag d. 9. nov. kl. 14. ved Annelise Christoffersen, kendt fra "Egnsspillene" i Jyllinge. Der er kaffe / kage kr. 25.

Tilmelding i Mødestedets åbningstid på deltagerliste - senest d. 4. nov. kl. 13.

Aktivitet 11. Julemarked lørdag d. 27. nov. Døren åbnes kl. 13. Salg af dejlige juledekorationer / hobbyartikler m.v., hvor DU / I kan købe gløgg / æbleskiver, drikkevarer og få en dejlig familietur denne eftermiddag.

Julelotteriet er med fine præmier. Julemarkedet slutter kl. 16.

Aktivitet 12. Mini-julemarked mandag d. 29. nov. med salg af plader kl. 10. - 11.

derefter banko med fine præmier, afsluttes med kaffe.

Der er kaffe / ostemad som sædvanlig kl. 9. - og billard kl. 10.

Aktivitet 13. Juleafslutning torsdag d. 2. dec. kl. 13. - 15. med gløgg og æbleskiver, hvor vi ønsker hinanden en - GLÆDELIG JUL og ET GODT NYT ÅR!

Aktivitet 14. Ferielukning fra fredag d. 3. dec. 2021 - søndag d. 9. jan. 2022 begge dage incl.

Fortsættes næste side



INDKØBSBUS

For pensionister i Jyllinge og Gundsømagle
Har du svært ved at købe ind, komme på posthuset og apoteket m.m., så prøv indkøbsbussen.
Vi kører hver onsdag året rundt.

Ring til Ingrid Nørholm
på tlf. 4678 9015 eller på
bussens telefon 2497 6990.



Aktivitet 15. Mødestedet åbner mandag d. 10. januar '22 – kl. 10. – med morgenbord.

Aktivitetskalender / Arrangementer kan ses på Mødestedet indgangsdør. Se også på "tårnet" ved Dagli Brugsen, tag info på Biblioteket, i Lægehuset, ved frisøren og terapeuten – og hæng det på opslagstavlen så ser DU / I – hvornår der sker noget i Mødestedet! Forårsprogrammet udkommer d. 2. december ved juleafslutningen!

Nye medlemmer er meget velkomne – kig programmet igennem – der kan godt være flere på bl.a. billardholdet, gymnastikken, sangen og til bankospillet! Kom og bliv nyt medlem i det nye år.

Bestyrelsen for Mødestedet ønsker Alle en rigtig Glædelig Jul og et Godt Nyt År.

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

Bankospil
Mandag 22. november kl. 12.
Selvfølgelig som vi plejer.
Vi spiller om and, snaps og chokolade
Der serveres kaffe og æbleskiver.
Tilmelding senest mandag 15. november

Julefrokost på Svogerslev Kro
Tirsdag den 7. december – kl. 12.00
Julefrokost og hyggeligt samvær.
Tilmelding senest mandag d. 22. nov.

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: Onsdage 9.30 – 14.00
Tlf. 46 73 19 20
www.ældresagen.dk/gundsø
Aktiviteter og arrangementer er beskrevet med kontaktoplysninger, priser, tilmeldingsfrister m.v. på forenin-

gens 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
Torsdage: Skovfitness 10.30

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*

Arrangementer i Værestedet
Onsdag, den 10. november kl. 16.30
Paul Harrison Band
Billetter fra 6. oktober.

Onsdag, den 24. november kl. 16.00
Julebanko
Billetter fra 6. oktober.

Tirsdag, den 30. november kl. 14.00
Tirsdagsforedrag
Hvad sker der med vores sygehuse i vores region. Billetter fra 3. november.

Onsdag, den 15. december kl. 15.30
Julestue
Clara Vuust Trio
Billetter fra 3. november.

Onsdag, den 5. januar kl. 19.00
Nytårsbobler med Bottos
Billetter fra 3. november.

Tirsdag, den 18. januar kl. 14.00
Bo Trygt
Indbrudsforebyggelse
Billetter fra 1. december

Onsdag, den 9. februar kl. 16.30
Kim Larsen Show
- Jan «Lune» Carlsen sammen med Søren Sebber. Billetter fra 5. januar.

Gnisten

Nyvej 38 4621 GADSTERUP.
Formand Jan Rasmussen
Mail: damvej27@gmail.com
Mobil: 5330 0576

PETANGUE: hver onsdag fra kl. 13-16
Spiller i al slags vejr. Altid god stemning.

PORCELÆNSMALING: Hver torsdag fra kl. 9 – 12
Nye skal være så velkommen.

KORTSPIL: Hver torsdag fra kl. 13.30 – 17.00. Kom og få et godt spil whist.

SANG: torsdag - i lige uger -
Fra kl. 14.00 – 16.00
Kom og syng dejlige sange.
BANKOSPIL FØLGENDE DAGE:
3. nov. - 1. dec. - 5. januar 2022.
Dørene bliver åbnet kl. 12.30 og spillet begynder kl. 13.30.
Vi har gode spil med fine gevinster. Samt bankolotteri som bliver trukket i kaffe-pausen.
Gå ikke glip at sådan en god eftermiddag.

Aktiv Mandag

Gundsøllillehallen
Store Valbyvej 248 A Roskilde
Henvendelse: Judith Elmlund
Tlf. 40 71 06 95
Kasserer: Lis Pedersen Tlf. 28 5776 28
Hjemmeside: www.gsgif.dk

Vintersæsonen er startet igen.
Vi mødes hver **mandag** kl. 13.30 - 15.30
Fælles opvarmningsgymnastik i en halv time. Derefter fælles aktiviteter med indlagt kaffepause. Man kan vælge at få sved på panden til badminton og floorball. Ellers kan man vælge mellem

petanque, bob og billard.

Vi lægger vægt på det sociale fællesskab hvorfor vi har fælles kaffepause hver gang og frokoster ved andre lejligheder. Nye medlemmer er altid velkomne, man kan bare møde op og være med.

Hvis du vil vide mere kan du kontakte Judith Elmlund på tlf. 40 71 06 95 eller Robert Sørensen 61 59 08 77.
Kontingent 300 kr pr halvår.

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllillevej 6, Ågerup, 4000 Roskilde
Formand Elin Henriksen Tlf. 2873 7429
Nye medlemmer velkomne.

Tirsdag den 9. nov. Kl. 14.00 – 16.15
Banko.

Tirsdag den 16. nov. Kl. 14.00 – 16.15
Amatørgruppen "Mindeperlerne"
Optræder med kabaret, sketch og fælles-sang.

Tirsdag den 23. **Julefrokost** kl. 12.30
Se opslag i Seniorklubben om pris og menu.
Tilmelding og betaling senest 9. nov.

Tirsdag den 30. nov. Kl. 14.00 – 16.15
Julebanko.

Tirsdag den 7. december kl. 14.00 – 16.15
Juleafslutning:
Kirkesanger Berit Meland og organist Kristian Jørgensen synger og spiller Julelen ind.

Onsdag Billard, håndarbejde 24/11, læseklub 17/11

Torsdage Stolegymnastik kl. 12.30 – 14.00

