



## Spillet om sølvkuglerne skaber venskaber for livet

Petanquereglerne er enkle. Det handler om taktik, præcision og at have det sjovt. Det sidste er den vigtigste del, når der bliver svinget med sølvkugler i Roskilde Sports Petanque Club. Her er der plads til alle. I øjeblikket er der omkring 64 spillere. Tidligere har der været over 100, men coronakrisen har gjort, at mange ikke er vendt tilbage af frygt for at blive smittet. Det er ærgerligt, synes Solvejg Henriksen, der kan fejre 25 års jubilæum i klubben til næste år.

- Det er et meget socialt spil, hvor man får gode kammerater. Derfor er det også synd, at der er mange, vi ikke ser længere, siger hun.

Helt enkelt går petanque ud på at kaste sine kugler, så de lander så tæt på

den lille bold, kaldet grisen, som muligt. Det er dog fællesskabet og den altid muntre stemning, der hersker i klubben, som Solvejg er blevet mest bidt af.

- Det handler om mere end bare petanque, det er kammeratskabet, der er det vigtigste, fortæller hun.

Det er også sådan, man bliver god til spillet - træning og gode venskaber. Det er det der får spillerne til at komme igen år efter år, forklarer hun.

- Alle kan lære at spille petanque, og alle kan være med. Også selv om man ikke har prøvet det før - man lærer det hurtigt.

I Roskilde Sports Petanque Club er der 43 baner, og dermed er det en af de klubber på Sjælland, der har flest baner

at boltre sig på. Derfor er klubben ofte også vært for afslutninger i diverse turneringer, ligesom de også selv afholder mange forskellige stævner. Der bliver eksempelvis afholdt tøjepetanque, der kun er for damer, og vinspil hvor der hver måned bliver sat en flaske vin på højkant til den heldige vinder. Der spilles fast tirsdag og torsdag aften, onsdag formiddag og lørdag eftermiddag.

Hvis man har lyst til at være med, er man altid velkommen til at kigge forbi i klubben, der befinder sig på adressen Ollerupvej 10 i Himmelev. Du kan også ringe på telefon: 25 76 72 26 for at høre nærmere.

**Toftehøjen**  
- et plejecenter  
på vej

Læs mere side 4



## Redaktionen af 60 Plus

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

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

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

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

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

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

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

De vigtigste informationer er:

Arrangementets art, tid, sted, evt. pris, kontaktinformationer og tilmeldingsfrister.

### 60 PLUS SOM LYDAVIS

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

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

Sekretariatsfunktionen varetages af Steen Taageby Petersen.

Tlf. 46 31 77 14.

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

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

# 60PLUS

## UDGIVELSER 2020

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

På grund af corona udkommer avisen kun 4 gange i 2020 men med samme sidetal som ved 5 numre.

|      | DEADLINE | UDGIVELSE |
|------|----------|-----------|
| NR 4 | 28.09    | 03.11     |

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

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

# Kære læsere

Der er grund til at glædes over, at Roskilde Kommunes hjemmepleje ikke har haft udbrud af Covid-19 på plejecentrene henover sommeren. Stor ros til alle involverede. Regeringens "sommerpakke" har betydet, at der har været 1000 kr. pr. beboer til ekstra aktiviteter. Dermed har det været muligt at arrangere forskellige ture rundt i sommerlandet eller aktiviteter på stedet. Leje af en pølseovn eller en softicemaskine er eksempler på noget, som også de svageste har glæde af.

I juli måned var der megen debat om forholdene på landets plejecentre. Alle husker de forfærdelige billeder som TV2 havde optaget med skjult kamera. Emnet var selvfølgelig på dagsordenen på mødet både i Sundheds- og Omsorgsudvalget og i Ældrerådet. Vi er overbeviste om, at det aldrig vil gå så galt i Roskilde Kommune. Der er klager, men det er på et lavere niveau, og klagerne bliver taget alvorligt. Jeg citerer fra beskrivelsen i dagsordensteksten: "For at sikre en kultur, hvor alle kan lære af fejl, har Roskilde Kommune siden 2017 opereret med klagedrevet innovation. Det betyder, at ledere altid skal tage en dialog med dem, som klager, analysere eventuelle fejl og sikre en dialog med personalet, så der kan tages ved lære af fejl."

Her i august skulle rigtig mange ældre flytte ind på det nye store plejecenter på Hyrdehøj, men sidst i maj gik entreprenøren Anker Hansen & Co. A/S konkurs. Dermed blev alle flytteplaner udsat – hvor længe vides ikke endnu



### AF MARIE JØRGENSEN, FORMAND FOR ÆLDRERÅDET

– men forhåbentlig bliver udsættelsen ikke over ½ år. Det er rigtig trist, ventelisterne til en plejebolig stiger, og usikkerheden er en stor ulempe for både beboere og ansatte på Asterscenteret og Kristiansminde. Værst er det for de 12 demente borgere (og deres pårørende) som venter på at få en demensplejebolig, de er visiteret til. Desuden er der 6 familier, som håber på at få en dement pårørende (bosat i en anden kommune) flyttet hertil.

I Ældrerådet går vi altid meget op i budgetbehandlingen. Det er vigtigt, at der en penge nok til det stigende antal ældre og til at bevare kvaliteten i ældreplejen. Vi ved endnu ikke, hvor det ender i år, men der er meldt om besparelser. Vi holder 2 møder i september for at kunne afgive en kvalificeret budgetudtalelse i rette tid. Især en ny demografimodel giver grund til bekymring. Roskilde Kommune er for optimistisk, når de vurderer, hvor mange ældre, der kan klare sig selv i en høj alder.

Desværre bliver der ingen Sundhedsdag i år, og FN's internationale Ældredag, som vi plejer at fejre den 1. oktober sammen med de andre ældreorganisationer, bliver også aflyst.

Vi må fortsat passe godt på os selv og hinanden!

## Kort om Ældrerådet

Alle kommuner skal have et Ældreråd, og i Roskilde Kommune består det af 13 personer. Der er valg til Ældrerådet samtidig med kommunalvalget, og det nuværende råd begyndte sin fireårige valgperiode den 1. januar 2018.

Byrådet skal høre Ældrerådet om alle initiativer, der har særlig betydning på ældreområdet. Høringen skal finde sted, inden sagerne besluttet politisk. Det gælder kommunens budget, kvalitetsstandarder og tilgængelighed på offentlige steder samt en række andre forhold.

Ældrerådet afholder deres møder på Rådhuset. Post, der ikke sendes direkte til Ældrerådets formand, skal derfor sendes til: Roskilde Kommune, Social- og Sundhed, Postboks 100, 4000 Roskilde.



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

# Musik spiller HOVEDROLLEN FOR JENS

JENS BRANDT HAR SPILLET KLARINET NÆSTEN HELE LIVET  
SUPPLERET MED ET SPÆNDENDE ARBEJDE SOM LÆRER.

Jens Brandt og hans kone Bette tager imod mig i deres hyggelige lejlighed i hjertet af Roskilde. Vi bænker os på deres tagterrasse med direkte udsigt til Domkirken og Roskilde Gymnasium, hvor Jens blev HF-student i 1970.

Hvis man interesserer sig bare lidt for jazz og bor i Roskilde, så er man stødt på Jens Brandt. Enten som formand for Lørdags Jazzen i Roskilde eller som musiker i orkestret Six Foot Stompers.

Hvornår og hvorfor startede du med at spille klarinet?

- Det gjorde jeg i som 13-årig, da jeg gik i 5. klasse. Dengang tilbød Roskilde Musikskole gratis undervisning til alle, og jeg syntes at en klarinet lød rigtig godt, så det blev instrumentet for mig. Jeg fik undervisning i 5 år, og i det første år var min lærer Jesper Thilo, som er verdensberømt dansk jazzmusiker. Jeg kom ikke fra et hjem med klaver, og ingen af mine forældre spillede selv. Men de bakkede op om min interesse, og det var selvfølgelig dejligt, fortæller Jens.

Sideløbende med undervisningen i klarinet spillede Jens marchfløjte i Roskilde Garden, hvor han endda fik Flensborgs Mindemedalje. Derefter gik det slag i slag med eget jazzband, der øvede i en garage på Vibevej samt musiker i Roskilde Harmoniorkester.

På trods af sin store interesse for musik indså Jens, at det var nødvendigt med et lønarbejde:

- Jeg læste til lærer i Holbæk med hovedfagene musik og formning, og i 1977 blev jeg ansat på Tjørnegårdsskolen i Roskilde. Det var et godt sted at være, og inden jeg fik set mig om, var der gået 34 år siger Jens med et smil.

Hvordan brugte du musikken i dit job som lærer?

- Pudsigt nok så underviste jeg ikke i musik som sådan, da jeg primært havde elever i specialklasse undervisning. Det var fantastisk spændende både fagligt og menneskeligt, og så brugte jeg musikken indirekte i undervisningen. Og til sociale aktiviteter som fællessang og morgensang. Jeg dannede også et lille orkester med nogle af mine kollegaer. Vi kaldte det Overlærer Brandts Receptionsorkester, fordi vi spillede til fødselsdage og receptioner på skolen. På et tidspunkt havde nogen i kommunens skoleforvaltning endda hørt om os. Derfor blev vi hyret til at spille på biblioteket, da Boel Jørgensen tiltrådte som kulturchef i 1993.



Var det svært at stoppe som lærer efter 34 år?

- Nej overhovedet ikke. Jeg havde nemlig rigeligt at se til – også mens jeg var lærer. Dels var jeg tre år inden blevet formand for Lørdagsjazzen, hvor vi holder 20 koncerter om året med bookninger, planlægning og praktisk arbejde. Dels havde jeg i mange år spil-



at stifte for snart 30 år siden og stadig spiller i. Foruden Jens er der kun én fra den oprindelige besætning tilbage, men glæden ved at spille er helt intakt. De mange gode historier og oplevelser står i kø, når Jens tænker tilbage, og det er da også en imponerende historie orkesteret har: De har indspillet seks CD'ere, heraf en i New Orleans, hvor de har spillet adskillige gange. De har spillet mange gange i både Grønland og til en stor festival i Dresden samt i Polen, Italien og mange steder i Skandinavien.

Hvad er dine mest mindeværdige oplevelser med Six Foot Stompers?

- Der er jo mange, men jeg vil nævne dengang vi spillede i Grønland på Thule Air Base. Grønland er jo i sig selv imponerende, men på denne tur fik vi også nærmest VIP-behandling: Vi fløj på business class derop, videre i privat chartret fly og med helikopter til indlandsisen. Og ved ankomsten til Thulebasen var den røde løber rullet ud. Alt sammen en god bonus for at spille et enkelt job, griner Jens. En anden gang spillede vi i tre forskellige bjerglandsbyer i Italien, hvilket også var en fantastisk oplevelse.

Tiden for interviewet er ved at løbe ud, men jeg skal lige høre om der er andet end musik på programmet for Jens:

- Ja da siger han med et smil. Min kone og familie betyder selvfølgelig meget. Vi er ofte i vores dejlige sommerhus, og så er vi meget interesserede i kunst. Senest er vi kommet med i Roskilde Borger-, Håndværker- og Industriforening, som er den ældste af den slags foreninger i Danmark. Her har vi fået mange gode venner, og vi blev henholdsvis fugledronning og fuglekonge ved den årlige skydning, slutter Jens.

Det spiller med andre ord for den tidligere overlærer og også på andre tangenter end de musikalske.



## FAKTA OM JENS BRANDT:

- Født: 1951 i Roskilde, hvor han har boet altid bortset fra fire år.
- Har spillet klarinet siden han var 13 år.
- HF-student fra Roskilde Gymnasium (dengang "Amtet" (Amtsgymnasiet i Roskilde)).
- Uddannet lærer på Holbæk Seminarium
- Lærer på Tjørnegårdsskolen i 34 år fra 1977 til 2011.
- Medstifter og medlem af jazzorkesteret Six Foot Stompers siden 1991.
- Formand for foreningen Lørdagsjazzen i Roskilde siden 2008.
- Gift med Bette (Elisabeth) siden 1972. Sammen har de to børn og fire børnebørn.



# Toftehøjen

## ET PLEJECENTER PÅ VEJ

SIDEN 1977 HAR PLEJECENTER TOFTEHØJEN LIGGET I STATIONSBYEN VIBY, OG SELV OM DER LØBENDE ER BYGGET TIL OG OM, ER TIDEN LØBET FRA INDRETNINGEN. SNART SKAL 1-VÆRELSES PLEJEBOLIGER BLIVE TIL 2-VÆRELSES.

Toftehøjens Plejecenter i Viby er normalt kendetegnet ved at være et hus med mange brugere og meget liv. Der er bridgeklub, syklub, slægtsforskning og altid snak og mange mennesker. Det betyder meget positivt for den ensomhed, som nogle mennesker oplever med alderen. Mange af medarbejderne bor i Viby, så de kender tit beboerne i forvejen, hvilket også bidrager til et naturligt nærvær.

### TIDEN MED CORONA

De første måneder med corona, hvor det ikke var muligt med besøg eller vanlige aktiviteter, gav et stille og roligt hus, hvor der til gengæld var mere tid til beboerne, ekstra fokus på omsorg og et sygefravær i bund:

- Vi har heldigvis ikke haft nogle smittede her hos os, så jeg oplevede tiden som ret fredfyldt, Teresa Marie Helms Pedersen, centerleder på Toftehøj. Nu er besøg igen muligt, men ikke alle aktiviteter er startet op igen, så der er mere stille i huset i disse dage, end der plejer at være.

### MERE RO OG TRIVSEL

Centerleder Teresa Marie Helms Pedersen har været på Toftehøjen i omkring fire år og har stået i spidsen for en række omstruktureringer på stedet – både rent fysisk med nye møbler, flere farver og mere hygge, men også i forhold til medarbejderne:

- Jeg synes, der var for trist i de fælles

områder, da jeg startede, så det var vigtigt at få gjort det hele mere hyggeligt og også give personalet nogle bedre faciliteter. Samtidig har vi arbejdet meget med arbejdsmiljøet – og gør det stadig. Det handler fx om at hjælpe hinanden og være opmærksom på, hvordan vi taler til hinanden, forklarer Teresa.

Det har givet mere ro og større trivsel blandt medarbejderne, hvilket naturligvis smitter positivt af på beboerne. Snart er der flere forandringer på vej. Toftehøjen står nemlig overfor en kæmpe renovering.

### STOR RENOVERING PÅ VEJ

I løbet af 2021 bliver Toftehøjens utidsvarende 1-rumsboliger ombygget til

moderne 2-rums plejeboliger. Landsbygefonden støtter den store renovering med over 28 mio. kr. Moderniseringen kommer til at betyde, at antallet af plejeboliger stiger fra 24 et-rums plejeboliger til 27 moderne to-rums plejeboliger. Det lyder som trylleri, men det er det nu ikke. I dag er der 24 plejeboliger og 46 ældreboliger under samme tag på Toftehøjen. 15 af ældreboligerne bliver konverteret til plejeboliger. Det skyldes, at efterspørgslen på plejeboliger generelt er større end efter ældreboliger:

- Vi har gennem længere arbejdet med at modernisere vores plejecentre. Vi har produktionskøkkener på alle plejecentre, flere plejecentre er blevet indrettet mere demensvenligt og nu er turen kommet til Toftehøjen, som får gode faciliteter og ny lækker indretning. Det glæder mig virkelig. Og tak til Landsbygefonden for at støtte Toftehøjen, siger Morten Gjerskov, formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget.



Fælles kølende fodbad gør godt i sommervarmen.

### TOFTEHØJEN

• Toftehøjen blev indviet i 1977, hvor de første 20 boliger stod klar. Tre år senere åbnede endnu 14 boliger, plejeafdelingen med 24 boliger, køkken og aktivitetscenter. I 1990 blev yderligere 12 ældreboliger (kaldet Plænen) klar til indflytning. I 2017 kom Damtoften til med 18 ældreboliger.

• Omsorgscenter Toftehøjens bygninger administreres af DOMEA for Boligselskabet Roskilde Syd, som er en selvejende institution. Roskilde Kommune lejer sig ind.

### STOR OMBYGNING - LANG PROCES

Boligselskabet Roskilde SYD henvendte sig i juni 2013 til kommunen med en plan om at modernisere plejecenter Toftehøjen. Dernæst har sagen været diskuteret i kommune og boligselskab, behandlet i politiske udvalg og ikke mindst i Landsbygefonden af to omgange:

- Vi startede på det her i 2013, så jeg er glad for, der er kommet skred i sagen nu. Det er utrolig dejligt og glædeligt for beboerne, selv om det naturligvis vil give uro hos dem, når vi skal til at bygge om, siger Inga Skjærris Nielsen fra Boligselskabet Roskilde Syd.

### PLAN FOR GENHUSNING

Næste skridt i planlægningen er at få styr på, hvor beboerne skal bo, når ombygningen går i gang. 12 beboere (fra K3) skal flytte permanent, fordi deres boliger nedlægges, men de fleste flytter kun, mens deres egen bolig renoveres:

- Genhusningen er et problem, vi skal have løst. Vi ønsker selvfølgelig, at beboerne bliver genhuset så tæt på Toftehøjen som muligt, siger Inga Skjærris Nielsen fra Boligselskabet Roskilde Syd.

Det er Morten Gjerskov enig i at gå efter:

- Jeg synes bestemt også, vi skal forsøge med en genhusning, som ligger så tæt på beboernes eksisterende boliger som muligt.

Toftehøjen skal moderniseres i perioden august 2021 til og med august 2022.

# Karin vil gøre EN FORSKEL FOR DE ÆLDRE

Karin Føhns Nielsen elsker at spise is med de ældre i solen og tager hellere end gerne en svingom, når der bliver skruet op for musikken. Det er smilet på beboernes læber, der giver hende lyst til at stå op og gå på arbejde hver dag. Karin Føhns Nielsen arbejder på

For Karin Føhns Nielsen er det med at gøre sit bedste for at skabe omsorg vigtigt, også selv om der til tider kan være travlt. Hun bruger gerne musik, sang og dans, som en del af arbejdet med at skabe livskvalitet for beboerne:

I går fangede jeg et øjeblik med en beboer, der var sådan lidt søgende. Så begyndte vi at synge lidt sammen. Det fik mig til at gå ned og sætte Birthe Kjær på, og pludselig så havde jeg fire beboere, der bare dansede. Den ene af dem

kan godt være sådan lidt afvisende og vil ikke rigtig deltage i noget, men hun sad også pludselig med armene i vejret. Der kan jeg mærke, at jeg gør noget godt, siger hun.

På Plejecenter Trekroner bliver oplevelser og aktiviteter for de ældre prioriteret højt. De skal mærke, at de lever. Også selv om de ikke længere kan alt det, som de kunne engang:

Vi har et ishuse i vores gård, hvor vi går ned hver onsdag og spiser en is med beboerne. Det er bare rigtig fedt. Vi har også cykler, så vi kan tage ud og cykle ture. Der sker altid noget.

Jeg kunne sagtens se mig selv blive gammel her, tilføjer hun og smiler, inden hun går videre med dagens næste gøremål.

**"Jeg kunne sagtens se mig selv blive gammel her"**

Plejecenter Trekroner, som social- og sundhedsassistent. Både fordi hun elsker at arbejde med mennesker, men også fordi hun brænder for at gøre en forskel:

Når jeg står op hver morgen, så er jeg glad for at skulle på arbejde. Også selv om jeg ved, at jeg står op til en travl dag. Jeg kan godt lide, at jeg kan gå hjem og se mig selv i øjnene og vide, at jeg har gjort en forskel, siger hun.

Karin Føhns Nielsen har været i faget i over 20 år. Hun blev færdiguddannet som social- og sundhedshjælper tilbage i 1999 og har siden uddannet sig videre til social- og sundhedsassistent. Hun værner om sit fag, og derfor rørte det hende også, da TV2s dokumentar om manglende omsorgspleje af landets ældre rullede over skærmene i juli måned:

Jeg blev faktisk rigtig flov over at se det, for det er jo ikke sådan, jeg ser mig selv. Det, der er sket, er jo mega synd og uværdigt. Sådan skal ingen behandles, siger hun.



## Faglige Seniorer

Faglige Seniorer er en selvstændig organisation for fagbevægelsens senior-medlemmer. Det er Danmarks næststørste seniororganisation med mere end 230.000 medlemmer fordelt på 475 seniorklubber over hele landet. I disse klubber er der masser af socialt samvær, som du kan deltage i. Klubberne holder nemlig i løbet af året mere end 10.000 forskellige arrangementer såsom dans, rejser, udflugter, foredrag og meget andet.

Faglige seniorer har hjulpet med at oprette tværfaglige kommunegrupper. Her gør frivillige seniorer i kommunerne en særlig indsats for at skabe debat om kommunens politik over for ældre borgere. Kommunegrupperne drøfter blandt andet kvaliteten af hjemmehjælp, transport, madordning og andre aktuelle emner, som de ældre i kommunen ønsker at sætte fokus på.

Du er automatisk og gratis medlem

af Faglige Seniorer, hvis du er senior og medlem af en af de 15 FH-fagforeninger, som er med i Faglige Seniorer. Det er blandt andre HK, FOA, BUPL, Dansk Metal og en række andre fagforeninger. Disse forbund er kollektivt medlem af Faglige Seniorer og betaler det årlige medlemskontingent på dine vegne. Se oversigt over alle medlemsforeninger og andre informationer på [www.faglig-senior.dk](http://www.faglig-senior.dk)

### FAGLIGE SENIORER I ROSKILDE

Faglige Seniorer og klubberne i Roskilde har startet aktiviteterne igen efter corona og sommerferie.

Den tværfaglige kommunegruppe Roskilde holder møde første fredag i måneden kl 9.30 – 12.00 i Frivilligcentret i Roskilde. De kommende møder holdes således den 2. oktober og den 6. november, og alle er velkomne. Du

kan høre nærmere om program ved at sende en mail til: [hermand\\_pedersen@yahoo.dk](mailto:hermand_pedersen@yahoo.dk).

Der arrangeres bustur til Frihedsmuseet og togtur til Arbejdersmuseet. Få mere information ved at sende en mail til: [agwinding@gmail.com](mailto:agwinding@gmail.com)

Endelig holdes der Ældre- og seniorrådskonference for alle interesserede den 27. oktober hos 3F i Køge, hør nærmere på mail [pehac@vip.cybercity.dk](mailto:pehac@vip.cybercity.dk)

*Tag med på tur til fx. Arbejdersmuseet.*



# Fra embedsmand TIL FORENINGSMAND

PETER RYSZ JENSEN BLEV I MARTS VALGT SOM NY FORMAND FOR ROSKILDE ÆLDRE MOTION, RÆM, SOM ER EN AF KOMMUNENS ALLERSTØRSTE FORENINGER.

Jeg mødes med Peter ved Roskilde hal-lerne, hvor han sender mere end 100 glade cyklister afsted på deres ugentlige tur på fire forskellige distancer. Derefter tager vi på Kildegården, hvor RÆM holder til. Efter en rundvisning i lokalerne med spinningcykler og styrketrænings-maskiner er det tid til en snak om motion og foreningsliv.

## HVEM ER PETER RYSZ JENSEN?

- Jeg kommer oprindeligt fra Mariager i Jylland men havnede i København, hvor der var arbejde at få. Efter et kort ophold i det private erhvervsliv blev jeg ansat i Rødovre Kommune i 1979. Her arbejdede jeg i 33 år, indtil jeg gik på pension i 2012. Min kone og jeg har boet i Roskilde siden 1982, så jeg er næsten indfødt, siger Peter med et smil.

Peter afløste Ole Rasmussen, der i 12 år var en markant formand for RÆM. Derfor spørger jeg, om han har præstationsangst over at skulle efterfølge en så markant personlighed?

- Nej præstationsangst har jeg nu ikke men en stor respekt for det arbejde som Ole og en række andre gode folk gennem tiderne har udrettet i RÆM. Endvidere har jeg jo været først kasserer og dernæst, næsformand i RÆM, så jeg vidste, hvad jeg gik ind til.

RÆM er med sine næsten 3.000 medlemmer og en lang række aktiviteter en af de helt store spillere i Roskilde. Spørgsmålet er, om foreningen skal blive ved med at vokse?

- Det er vigtigt at forstå, at det ikke er et mål i sig selv for RÆM at være stor. Det er den anden vej rundt: Nemlig at vi får flere medlemmer, fordi vi leverer tilbud med et godt indhold i gode fysiske rammer, og med nogle engagerede holdledere. Og det gælder både det motionsmæssige og det sociale samvær, som er mindst lige så vigtigt. Jeg plejer at sige det sådan, at det vigtigste er at komme ud af huset. Om man så spiller billard, bordtennis eller går til



## Quiz

60 PLUS

- Hvor mange medlemmer har Roskilde Ældre Motion?  
☐ Næsten 2.000    ☐ Næsten 3.000    ☐ Næsten 5.000
- Hvilket instrument spiller Jens Brandt på i Six Foot Stompers?  
☐ Trompet    ☐ Klarinet    ☐ Saxofon
- Hvad hedder den lille bold, som man skal ramme i petanque?  
☐ Hesten    ☐ Grisen    ☐ Koen

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!

Send svarene inden 28. september 2020 til:

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

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

Vinderne får direkte besked.

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 2, 2020:

1. præmie: Elsebeth Østergaard, Roskilde
2. præmie: Palle Hornemann, Roskilde
3. præmie: Gert Jørgensen, Gundsømagle

### PRÆMIER:

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

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./By \_\_\_\_\_

Tlf. \_\_\_\_\_

Line Dance er ikke så afgørende. Det er motionen og samværet det handler om, fortæller Peter engageret.

En af grundene til at RÆM er blevet så stærk en succes, skal også findes i den måde, som foreningen inddrager nye ledere på:

- Da jeg blev spurgt, om jeg ville være kasserer i RÆM, var jeg lidt skeptisk, fordi jeg tænkte, at det var en stor opgave. Men i RÆM er mange opgaver organiseret sådan, at der er flere personer om de enkelte opgaver, og derfor bliver det overkommeligt. Og det var i høj grad medvirkende til, at jeg sagde ja. RÆM er kendetegnet ved en flad organisation. Det er den enkelte holdleder, som suverænt styrer optagelse af nye medlemmer. Endvidere er hvert bestyrelsesmedlem er tildelt en rolle, som kontaktperson til de forskellige aktiviteter, og derved kan vi løbende

følge med uden for meget bureaukrati. Endelig er vi gavmilde med at tilbyde vores ledere alle relevante kurser, siger Peter.

På falderebet spørger jeg, hvilke udfordringer RÆM står overfor i den nærmeste fremtid?

- Hele situationen med corona, afstand og hygiejneregler udfordrer os selvfølgelig voldsomt, for allerede inden coronaen kom, havde vi nået grænsen for, hvor mange vi kunne være på Kildegården. Samtidig vil vi jo fortsat gerne udvikle os og efterkomme ønsker om nye aktiviteter. Det kræver plads og nytænkning, og her er Roskilde Kommune en meget vigtig samarbejdspartner. Heldigvis har vi en god dialog med kommunen, så vi skal nok finde løsninger på de fælles udfordringer. Men helt let bliver det ikke, slutter Peter Rysz Jensen, inden han suser videre i dagens program.

# Frihed på fire hjul

NORMALT SER MAN DE FIRHJULEDE I ADSTADIGT TEMPO NED TIL KØBMANDEN, MEN NÅR HENNY OG GRETHE FRA ÅGERUP ER PÅ TUR, TILBAGELÆGGER DE TIL 10-15 KM ELLER MERE.

Henny Riis Vintersborg på 96 år og Grethe Larsen på 89 år mødte hinanden til folkedans for omkring 35 år siden. Selv om dansen er skiftet ud med andre aktiviteter, holder venskabet stadig. En af de faste aktiviteter er køreturene rundt i området:

- De folk, vi møder, når vi sådan kører afsted, er jo søde og rare. De blinker, vinker og smiler til os, fortæller Henny. Grethe er barnefødt i Ågerup og kender alle veje i området. Henny følger bare med, som hun siger. De kan både køre de små ture på 2-3 km, men også de store på mellem 10-15 km:

- Det er dejligt at få noget luft, og vi ser noget nyt hver gang, siger Grethe og bliver suppleret af Henny: Og vi har jo tid til at se det hele.

## RART AT VÆRE TO PÅ TUR

De understreger begge, at det er rart at være to, når de kører så langt væk, bare

Grethe griner og er tydeligvis enig. Noget tyder på, de har ret, for på trods af torden og mørke skyer kommer der faktisk heller ikke regn den onsdag i Ågerup.

## INGEN RÆS

Grethe var 'first mover' på scooteren og havde haft sin i tre år, før Henny kom med på vognen. Henny, der stoppede med at køre bil som 92 årig, savnede at være mobil:

- Jeg var oppe og prøve Grethes el-scooter og fandt ud af, at det kunne jeg godt bruge. Jeg havde trods alt kørt bil i 64 år, så sådan en kunne jeg vel nok køre.

Og det kan hun. El-scooterne er nemme at betjene, for der er, udover hastighed, kun frem og tilbage, som Grethe siger. Men Henny og Grethes scootere kører ikke lige hurtigt:

- Min kører kun ca. 10 km i timen, mens Grethes kører i hvertfald 15 km i timen. Min søn har ordnet købet, så den kører ikke så hurtigt, for han ved jo, jeg kan li' at køre stærkt. Det gjorde jeg, da jeg kørte bil, så det er nok meget godt, jeg ikke kan køre så stærkt.

## LIVSKVALITET

Henny, der har været pensionist i 28 år, har på trods af et travlt arbejdsliv som revisor dyrket masser af sport, både gymnastik og håndbold, men efterhånden som fysikken bliver ældre, og benene ikke kan det samme, er der også andre ting i kalenderen, bl.a. billard:

- Jeg har nok altid været glad for naturen, men aldrig det store friluftsmenneske.

Det har Grethe derimod. Hun har haft gård hele sit liv og er nærmest født ind i naturen. Derfor er det også helt naturligt for hende at køre afsted på nogle lange ture. For begge betyder det livskvalitet at være så mobile, og det er uanset, om de skal ud i det blå eller til 'Aktiv Mandag' i Gundsølløse.

## NY ELLER BRUGT?

Grethe har kørt på sin "Lotte" i ca. seks år, mens Henny har haft "Den lille røde" i tre. Henny fik sin fra ny og det var en dyr fornøjelse til flere tusinde kroner:

- Det ville jo have været fint med en brugt. Det vil jeg nok gøre næste gang.

Grethe udbryder: - Næste gang?! «



Tips

## DIN SUNDHED



Foto: Insp Media

## Kender du de tidlige tegn på type 2-diabetes?

Mange får opdaget diabetes ved en tilfældighed. Sådan behøver det dog ikke at være, for du kan nemlig selv være aktiv i tidlig opsporing af sygdommen.

Det er vigtigt at opdage sygdommen så tidligt som muligt for at forhindre udvikling af følgesygdomme som fx blodprop eller øjensygdom.

Symptomerne på sygdommen er ofte vanskelige at mærke, fordi de udvikler sig langsomt, og i starten er ret svage. Du forveksler måske symptomerne med alderdomstegn eller almindelig skavanker, og vænner dig til den nye tilstand.

### HVIS DU HAR DISSE SYMPTOMER, KAN DET VÆRE TEGN PÅ TYPE 2-DIABETES:

- Øget tørst
- Hyppig vandladning
- Nedsat appetit og vægttab
- Træthed
- Synsforstyrrelser

### DU HAR EN SÆRLIG HØJ RISIKO FOR AT UDVIKLE TYPE 2-DIABETES, HVIS DU:

- Er arveligt disponeret
- Er overvægtig
- Har højt taljemål
- Har forhøjet blodtryk eller kolesterol i blodet
- Tidligere har haft diabetes under graviditet.

Du kan teste din risiko for at få type 2-diabetes på Diabetesforeningens hjemmeside. Du skal dog være opmærksom på, at testen kun er vejledende, og at en diagnose stilles med en blodprøve hos din læge.

Du kan passe godt på dig selv med type 2-diabetes ved at spise sundt, tage motion og følge regelmæssige kontroller. Du kan få vejledning i sund livsstil med type 2-diabetes i Sundhedscentret i Roskilde Kommune.

## FAKTA

Kan du få en el-scooter gennem kommunen eller skal du selv betale?

For nogle vil en el-scooter være en nødvendighed for at kunne komme på gaden, mens det for andre primært vil være et hjælpemiddel til mere livsglæde. Det betyder, at det for nogle vil være muligt at få el-scooteren bevilliget af kommunen, mens scooteren for andre er noget, som skal anskaffes privat – enten ved at købe eller leje.

Hjælpemiddelcentralen i Roskilde Kommune er et sted at starte: [www.hjaelpemidler.roskilde.dk](http://www.hjaelpemidler.roskilde.dk)

hvis der nu sker noget. For Henny er det også godt at være to på tur, for ellers var det ikke sikkert, hun kom ud af døren: - Selv om jeg bliver rastløs herhjemme, så kan jeg godt ha' det sådan, at jeg ikke kan ta' mig sammen, og så er det godt med en aftale. Det er godt at komme ud og rundt. Vi kører jo stille nok til, at vi kan høre naturen.

## FRIHED

På spørgsmålet om, hvad det betyder for dem at have en el-scooter kommer svaret prompte fra Grethe: - Den betyder frihed. Og Henny er enig: - Det eneste, der forhindrer os i at tage på tur, er regnvej, men her i Ågerup regner det aldrig, forklarer hun smilende.

# Mad MED GLÆDE

For nylig var udvalgsformand Morten Gjerskov vært for Køges Ældreudvalg, der ville høre om Roskilde Kommunes succes med lokalt produceret mad på alle kommunens plejecentre.

Dagens middag på plejecentrene var lækker hjemmerøget laks med citron og hvidkålssalat. Desserten var æbletrifli med karamelliserede mandler.

- Det er utroligt vigtigt, at vores ældre medborgere på plejecentrene får noget lækkert mad. Det skal være lavet af gode råvarer og dygtige medarbejdere. At nyde et godt måltid mad, sammen

med andre, har stor betydning for livskvalitet og sundhed fortæller Morten Gjerskov. Han er formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget i Roskilde Kommune og har stået i spidsen for processen.

Roskilde Kommune fik indfriet visionen om lokalt produceret mad på alle kommunens plejecentre forrige år, hvor Kastanjehaven i Jyllinge, som det sidste plejecenter åbnede et nyt flot produktionskøkken.

- Vi har prioriteret at der skal være produktionskøkkener på alle vores ple-

jecentre, fordi det giver glattere borgere, færre undervægtige borgere, gladder medarbejdere og mindre sygefravær, beretter Morten Gjerskov, som er stolt over at udvalget er nået i mål.

Køges viceborgmester og udvalgsformand, Bent Sten Andersen, var begejstret over Roskilde Kommunes ældremad. Besøget på Trekroner Plejecenter sluttede da også med, at dagens ret blev prøvesmagt.

## FOKUS PÅ KVALITET OG ØKOLOGI

Roskilde Kommune har stort fokus på den mad som de ældre får på kommunens plejecentre. Det betyder, at kosten har et højt indhold af fedt og proteiner, som er vigtigt for ældre mennesker. Køkkenerne på plejecentrene tilbereder en ernæringsrigtig kost og benytter årstiden råvarer. Køkkenerne på Roskilde Kommunes plejecentre har en økologiprocent på 80%, og det er meget flot. Der er også fokus på udvikling af klimavenlige retter.

Dagens menu tilpasses efter borgerens individuelle behov og ønsker. Der tages således fx hensyn til borgere der er småtspisende, vegetarer eller andet.



Udvalgsformændene Bent Sten Andersen, Køge Kommune, t.v., og Morten Gjerskov, Roskilde Kommune, smagte på den gode mad.



## Mad menuen i uge 37 på Roskilde Kommunes plejecentre

**Mandag:** Lasagne med grøn salat og dressing samt blomkålssuppe

**Tirsdag:** Koteletter i fad med ris og bacon samt koldskål

**Onsdag:** Rullesteg med rødbede-salat samt hyldebærsuppe

**Torsdag:** Fiskefrikadeller med broccoli samt vafles med syltetøj og flødeskum

**Fredag:** Farsbrød med hvidkålssalat samt mannagrød

**Lørdag:** Revelsesben med blommechutney og asier samt vanillebudding

**Søndag:** Kalvekød med kartoffelmos samt blommetrifli.

## Uanmeldt tilsyn på plejecentrene og i hjemmeplejen

Roskilde Kommune har ansvaret for, at der udføres mindst ét uanmeldt tilsynsbesøg om året på plejecentrene og i hjemmeplejen. Samt hos den private leverandør, der udfører personlig pleje og praktisk hjælp hos borgerne i deres hjem. Besøget består bl.a. i interviews med ledere, medarbejdere og borgere, som modtager praktisk hjælp og personlig pleje fra Roskilde Kommune.

Kommunen foretager ikke selv tilsynene. Det gør det statsautoriserede revisionsaktieselskab BDO, som har erfaringer med tilsynsbesøg fra flere

kommuner. Det sikrer dermed, at det er en uvildig instans, der laver tilsynene.

Tilsynene gennemføres ved hjælp af observationer og interviews med beboere og personale. Et tilsynsbesøg bedømmes efter fem kategorierne, hvor Sædeles tilfredsstillende" er bedst.

Foruden kommunen så fører Styrelsen for Patientsikkerhed tilsyn med de sundhedsmæssige forhold på plejehjem og plejeboliger. Styrelsen beslutter selv, om der af hensyn til patientsikkerheden skal rejses en tilsynssag.

For hvert besøg udarbejdes der en rapport, og en gang om året udarbejdes en redegørelse for tilsynene, som drøftes i Sundheds- og Omsorgsudvalget.

Tilsynsrapporterne bliver sendt i høring i de lokale bruger- og pårørenderåd samt i Ældrerådet, og rapporterne bliver lagt på Roskilde Kommunes hjemmeside løbende hen over året. De samlede tilsynsrapporter kan ses på [roskilde.dk/uanmeldttilsyn](http://roskilde.dk/uanmeldttilsyn).





## FAKTA

Roskilde Bibliotekerne består af hovedbiblioteket i hjertet af Roskilde og fem lokalbiblioteker placeret i hhv. Gadstrup, Ågerup, Viby, Jyllinge og Gundsømagle.

Der kan også lånes bøger i bogbussen, der holder 15 forskellige steder i hele kommunen. Udover at fungere som dit lokale folkebibliotek, er Roskilde Bibliotekerne også et af Danmarks seks centralbiblioteker.

Borgerservice, Roskilde Arkiverne og Kreativt hus for børn er også en del af Roskilde Bibliotekerne.

BIBLIOTEKET HAR FÅET STATUS SOM EN KULTURINSTITUTION I DET MODERNE SAMFUND, HVOR DET IKKE KUN ER BØGER, DER UDVEKSLES – MEN OGSÅ DEMOKRATISKE VÆRDIER OG FÆLLESSKABER. ROSKILDE BIBLIOTEKERNES NYE BIBLIOTEKSPOLITIK OG EFTERÅRSPROGRAM AFSPEJLER NETOP DETTE VED AT SÆTTE FOKUS PÅ LÆSELYST, MUSIK OG DEMOKRATISK DELTAGELSE OG VED AT SKABE RUM FOR FÆLLESSKABER.

For et par måneder siden vedtog Byrådet Roskilde Kommunes ny bibliotekspolitik, der sætter retningen for Roskilde Bibliotekernes arbejde i de kommende år. I bibliotekspolitikken beskrives det, hvordan det moderne bibliotek fungerer som en central pille i det lokale fællesskab. Roskilde Bibliotekerne skriver sig med den nye bibliotekspolitik ind i

## DEBATTER OG FOREDRAG

I takt med, at verden bliver mere og mere digital og fænomener som fake news opstår, bliver institutioner som biblioteket en vigtig aktør i en positiv samfundsudvikling, der i høj grad beror på borgernes engagement og kritiske sans. Det kan være svært at navigere i de nye hurtige medier, og på Roskilde Bibliotekerne kan du få IT-hjælp. Men på biblioteket kan du også få lov til at dvæle ved de mere traditionelle medier. Dagens avis ligger nemlig frit tilgængelig og kan nydes med en kop kaffe fra vores café



visionen om at være det skabende og inspirerende omdrejningspunkt for alle borgeres møde med læring, kultur, fællesskab og mangfoldighed. En kulturinstitution, der er tilgængelig for alle som et samlingspunkt, hvor det er muligt at indgå i meningsfulde fællesskaber. Derfor er efteråret på Roskilde Bibliotekerne bl.a. fyldt med kreative strikke- og hæklecåféer på Jyllinge Bibliotek. Her kan du medbringe dit strikke- og hækletøj og få hjælp og inspiration fra de andre deltagere. Bibliotekar Ann Luther Torp åbner en af litteraturens klassikere Buddenbrooks af Thomas Mann, og giver en introduktion til denne både på Jyllinge Bibliotek og Roskilde Bibliotek. Derudover viser vi film i alle genrer på både Viby Bibliotek, Jyllinge Bibliotek og Ågerup Bibliotek. Og så har vi selvfølgelig også masser af musik på programmet.

på hovedbiblioteket. Derudover har vi fyldt efteråret godt op med spændende foredrag og debatter, der kan gøre dig klogere på, hvad der rører sig i verden. Blandt andet kommer journalist på kongressen.dk, Phillip Chr. Ulrich, på besøg og gør os klogere på det amerikanske valg, og hvad det betyder for os. På plakaten har vi også forfatter Lotte Kirkeby, der vil fortælle om sin roman De nærmeste og skriveprocessen samt hvorfor vi er så glade for familieromane.

## ROSKILDES KOLLEKTIVE HUKOMMELSE

Folkebiblioteket er for alle borgere, og Roskilde Bibliotekerne har derfor fokus på at være bibliotek for hele kommunen og sikre aktiv deltagelse i udviklingen af byrummet og lokalsamfundet. Roskilde Bibliotekerne huser tre

lokalhistoriske arkiver og ét stadsarkiv – samlet i Roskilde Arkiverne. Roskilde Lokalhistoriske Arkiv, Gundsøgnens og Ramsøgnens Lokalhistoriske Arkiv har tilsammen en omfattende samling, der belyser hele Roskildes historie og fungerer som vores lokale kollektive hukommelse. Du kan finde fotos, kort, arkivalier og meget mere i arkiverne.

Biblioteket er selvfølgelig stadig stedet, hvor man kvit og frit kan låne de

nyeste bøger med hjem eller finde en uopdaget perle under kyndig vejledning fra bibliotekarerne. Men biblioteket er altså også i høj grad et mødested, der styrker kulturelle og sociale fællesskaber gennem en lang række tilbud – tilgængelige for alle. Alle efterårets arrangementer og billetter på Roskilde Bibliotekerne samt tid og sted, kan du finde på [roskildebib.dk/detsker](http://roskildebib.dk/detsker)



## Efteråret på Roskilde Bibliotekerne

**Patchworkcafé** på Jyllinge Bibliotek den 10. september, 15. oktober, 5. november og 10. december klokken 18-20. Gratis og uden tilmelding.

**Strikke- og hæklecåfé** på Jyllinge Bibliotek den 24. september, 29. oktober og 26. november klokken 18-20. Gratis og uden tilmelding.

**Plantebyttedag** på Ågerup Biblioteks terrasse. Den. 28. september klokken 15-18. Gratis ingen tilmelding.

**Foredrag med forfatter Lotte Kirkeby** om sin roman De nærmeste, om inspiration og om familieromaner. Salen på Roskilde Bibliotek den 8. oktober klokken 19.15-21. Billetter: 25 kr. på [roskildebib.dk](http://roskildebib.dk)

**Foredrag med journalist Philip Chr. Ulrich** om det amerikanske valg og hvad det betyder for os. Salen på Roskilde Bibliotek den 1. oktober klokken 19.15 – 21. Billetter: 25 kr. på [roskildebib.dk](http://roskildebib.dk)

**Hemmelig film** på Viby, Jyllinge og Ågerup Bibliotek. Se datoer på [roskildebib.dk](http://roskildebib.dk)

**Kend din klassiker** med bibliotekar Ann Luther Torp med Thomas Manns klassiker Buddenbrooks. Viby Bibliotek den 23. september og Jyllinge Bibliotek den 24. september 16-17. Gratis billetter på [roskildebib.dk](http://roskildebib.dk)



## HYRDEHØJ PLEJECENTER

Det kommende Hyrdehøj Plejecenter indeholder 71 plejeboliger. Der bliver også boliger til palliation samt til ældre borgere med udviklingshæmning og borgere, der skal genoptræne.

Plejecenteret skulle være taget i brug i august 2020. Desværre gik hovedentreprenøren på byggeriet konkurs den 29. maj, og det satte byggeriet på pause. Siden da er der arbejdet på løsninger til at færdiggøre byggeriet i form af nye aftaler med håndværkere og andre. Disse aftaler er nu på plads, men det vides endnu ikke, hvornår plejecenteret kan tages i brug. Det forventes at ske enten i slutningen af 2020 eller i starten af 2021.



# Bliv gratis vaccineret MOD INFLUENZA



Det kan være alvorligt at blive ramt af influenza. Da der er risiko for at blive smittet med corona, er det et yderligere argument for at blive vaccineret mod influenza.

Influenzavaccinen har ikke en effekt på kroppens modstandsdygtighed overfor coronavirus, men den kan forhindre, at man ikke samtidig får influenza oveni.

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 vaccine-

ret mod influenza i perioden 1. oktober 2020 til 15. januar 2021, hvis du

- er fyldt 65 år på vaccinationstidspunktet
- 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. Det skyldes, at mængden af antistoffer mod influenza falder med tiden og ikke vil være tilstrækkelig til at beskytte i det efterfølgende år. Endvidere forandrer de forskellige influenzavirus sig genetisk, hvorved immu-

niteten fra en tidligere vaccination ikke nødvendigvis beskytter mod det ændrede virus. På grund af denne forandring fremstilles der hvert år en ny vaccine, der svarer til de forventede virusstammer.

## INGEN VACCINATIONER PÅ ÅBENT HUS ARRANGEMENTER I ÅR

På grund af corona bliver der år ingen åbent hus arrangementer med vaccinationer, sådan som der har været de tidligere år. Arrangementerne er blevet holdt i et samarbejde mellem Roskilde Kommune, de praktiserende læger og Ældre Sagen. For at undgå smittespredning med coronavirus er det besluttet, at disse arrangementer ikke afholdes i 2020.

# Hjælp og støtte til pårørende

Det er ikke altid nemt at være pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller handicap. Det kan være hårdt at stå på sidelinjen og opleve, hvordan ens forældre, kæreste, ven eller en helt anden, der betyder noget for dig, langsomt forandrer sig. Derfor kan man som pårørende have brug for en, der lytter til lige præcis det, som du har på hjertet, fortæller Bente Alis Jensen, der er pårørendekonsulent i Roskilde Kommune. Her kan du få hjælp og støtte gennem individuelle samtaler, om netop det du har brug for:

Samtalerne handler ofte om, at det er tilladt at synes, det er en svær situation, men også hvordan man lærer at

acceptere situationen, og hvordan man så lever i det. Man er jo ikke bare pårørende, man er også en hjælper, der pludselig har mange kasketter på, fortæller hun.

Oftentimes kan der være mange bekymringer forbundet til det at være pårørende, og følelser som afmægtighed og tvivl

kan fylde meget i hverdagen:

Vi håber på at kunne give noget afklaring og ro. Hos os er der plads til at tale om noget af det, der kan være tabubelagt, og vi går ikke videre med noget. Vi kan også hjælpe med henvisninger til patientforeninger og andre kommunale tilbud, forklarer Bente.

Blandt andet tilbyder Roskilde Kommune selvhjælpskurset Lær at tackle hverdagen som pårørende, hvor pårørende underviser andre pårørende, i hvordan du kan trives og have et godt

liv, selv om en nær dig er langvarigt syg. Du kan komme og være med, når kurset starter den 14. oktober 2020.

Tilmelding sker gennem pårørendekonsulenterne i kommunen på telefon: 46317702 eller mail [sundhedforalle@roskilde.dk](mailto:sundhedforalle@roskilde.dk).

## FAKTA

Rådgivningen for pårørende er for dig, der er tæt på en med en langvarig fysisk eller psykisk sygdom, handicap eller aldersbetinget funktionsnedsættelse. Der er fast telefonrådgivning den første torsdag i hver måned fra kl. 10-12 på telefon: 46317702. Du kan altid lægge besked om at blive kontaktet.

Der er tavshedspligt, og hvis du ønsker det, kan du være anonym.



Roskilde Kommunes pårørendekonsulenter: Bente Alis Jensen, t.v., og Kirsten Olofson



# Sommeraktiviteter PÅ PLEJECENTRENE

Beboerne på Roskildes plejecentre har betalt en høj pris under corona. De har måttet undvære besøg i mange måneder, og tilbud om aktiviteter har været på et minimum. Som et lille plaster på såret aftalte et bredt flertal i Folketinget en sommerpakke med penge til ekstra ture for beboerne på kommunens plejecentre.

I Roskilde Kommune har beboere både slynget honning, fløjet i svævefly og spist masser af is og pølser:

– Jeg er slet ikke i tvivl om, at nedlukningen har påvirket beboernes trivsel negativt. Det fortæl-

ler de jo selv. De har savnet deres kære. Derfor giver det god mening at sætte ekstra fokus på gode oplevelser, og det glæder mig usigeligt meget, når jeg ser alle de fantastiske oplevelser, beboerne har fået, siger Morten Gjerskov, formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget.

Foruden pandekagebagning i det fri og diverse skovture har der også været ture til Sagnlandet Lejre og Andelslandsbyen i Holbæk. Sidstnævnte besøg bragte minder frem, og der blev snakket om alt fra husmandsteder til købmandsbutikker. Kunstmuseet Arken blev også

besøgt, og det blev en oplevelse under overskriften "Dyr i kunsten" med knald på former og farver.

Beboerne på Asterscentret lider af svær demens, og for dem er vilde ture ud af huset ikke det rigtige. I stedet har plejecentret lavet småture og fx haft softicemaskine en hel weekend og en pølsevogn til et hygge-i-haven-arrangement. Endelig er en særlig beboer flyttet ind i slutningen af august nemlig kaninen AC. Forhåbentlig kommer den til at skabe en masse glæde for beboerne.

## Aktiviteter i lokale foreninger

### Gnisten

Aktivitetscenter Nyvej 38  
4621 Gadstrup

Formand Jan Rasmussen  
Mobil 5330 0576

Gnisten prøver at starte forsigtigt op, efter nedlukningen.

**Petanque:** hver onsdag fra kl. 13 - 16  
**Porcelænsmalning:** hver torsdag fra kl. 9 - 12. Starter 20/8.  
**Kortspil:** torsdag kl. 13.30 - 17.00. Starter 20/8  
**Folkedans:** 1. fredag i hver måned - kl. 13.00 - 16.00. Starter den 4/9  
**Tøjsalg** 29/9 kl. 13.30 til ?? Forventes afholdt som planlagt.  
**Bankospil** stilles foreløbig i bero.

Vi glæder os meget til at komme i gang igen.

### Roskilde Computerstue

Frivilligcentret  
Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde

Følgende tilbud gennemføres i henhold til gældende retningslinjer for corona.  
a) 5-ugers hold for begyndere og lidt øvede:

**iPhone** tirsdag kl. 10-12 v. Annalise Thers.

**iPad** onsdag kl. 10-12 v. Finn Kobberø. og torsdag kl. 10-12 v. Jørn Terp.

b) Individuel undervisning og hjælp på følgende tidspunkter:

**iPad og sociale medier** tirsdag kl. 13-15 v. Ilse Rosenbæk.

**PC- og Android-cafe** torsdage kl. 13-15 v. Tom Henriksen.

Her bedes man bestille en tid.

c) **Temadage** - bl.a. om sociale medier og podcast - afholdes efter behov, og annonceres senere.

Tilmelding og oplysning om kurser på

tlf. 6129 1459 eller mail  
admin@roskilde-computerstue.dk  
Læs mere om de enkelte kurser og vore andre tilbud på  
roskilde-computerstue.dk  
og følg os på Facebook

### OK-Klubben

www.ok-roskilde.dk  
Formand: Bodil Jacobsen, tlf 40943036

**Foredragsrække** i samarbejde med AOF på Margrethegården,  
Dr. Sofies Vej 68, 4000 Roskilde:  
Starter torsdag den 17. september kl. 14.00 - 16.00.

### Aktiv Mandag

Gundsøllehallen Store Valbyvej 248 A

Henvendelse: Judith Elmlund  
Tlf. 40 71 06 95  
Kasserer: Johannes Hansen  
Tlf. 46 78 70 66

Hjemmeside: [www.gsgif.dk](http://www.gsgif.dk)  
Vintersæsonen er lige gået i gang, men der er stadig plads til nye medlemmer.  
Vi mødes hver mandag kl. 13.30 - 15.30

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

Der serveres kaffe og te i pausen.  
Kontingent: 600 kr. (2 X 300 kr.)

### Ågerup og Omegns Seniorsklub

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

Nye medlemmer er velkommen  
Gæstebilletter 50 kr. kaffe og kage 20 kr.  
Program kan hentes på biblioteket eller på tirsdage i Seniorsklubben.

*Fortsættes næste side*



Seniorklubben åbner igen d. 1. sept.  
Program i efteråret 2020  
**Billard** Hver onsdag kl. 9.30 - 13.00.  
**Stolegymnastik** Hver torsdag kl. 12.45 - 13.30. Efter gymnastik kaffe.  
**Håndarbejde** Onsdage 7. okt. og 4. nov. kl. 10.00 - 14.00.  
**Cafe/fællesspisning** Onsdage 9. sept. 30. sept. 14. okt. 28. okt. kl. 12.00 - 14.00.  
**Læseklub** Onsdage 23. sept. 21. okt. 11.00 - 13.00.  
**Morgenbord** Tirsdag d. 15. september kl. 10.00. Vi hygger os sammen med kaffe. rundstykker pålæg og ost pris 20 kr.  
TILMELDING NØDVENDIGT TIL ALLE TIRSDAGSARRANGEMENTER PGA AFSTANDSKRAV OG FORSAMLINGSTÆTHED.  
Kl. 11.00 **Fællessang** med Vibeke Pagter.  
**Musik med Jens og Marianne**, der synger og spiller gårdsange. Tirsdag d. 22. september kl. 14.00 - 16.30.  
**Foredrag: "Brugsinger" fortæller.** 1. del om Knud og Rigmor. 2. del om Morten Kocks kone. Tirsdag d. 29. september kl. 14.00 - 16.30.  
**Banko** Tirsdag d. 6. okt. kl. 14.00 - 16.30.  
**Musik med Bodil Heister** Tirsdag d. 13. okt. kl. 14.00 - 16.30. Vi synger årstidens sange.  
**Løvfaldstur** Tirsdag d. 20. okt.  
Se opslagstavle! Sidste frist for tilmelding og betaling 6. oktober.  
**Foredrag af Henning Frandsen** Tirsdag d. 27. okt. kl. 14.00 - 16.30. Om pigerne på Sprogø og mændene på Livø.  
**Topper underholder** med et blandet sang- og musikprogram. Tirsdag d. 3. nov. kl. 14.00 - 16.30.

## HK-seniorklubben

Hersegade 13, 4000 Roskilde

Tilmelding til arrangementerne: Medlem af HK er påkrævet.  
HK receptionen telefon 33 64 17 20  
Formand Inger Juel Hansen tlf. 27 13 85 90  
Kasserer Gitte Hjort Nielsen tlf. 60 88 69 54  
e-mail: gitte\_hjort@hotmail.com

### HK-Generalforsamling

Tirsdag d. 1. september kl. 12.00  
Sted: HK Hersegade 13  
Efterfølgende bydes på smørrebrød.  
For smørrebrød kræves tilmelding.  
Tilmelding senest tirsdag 25. august.

### Madpakkemøde og foredrag

Mandag d. 21. september kl. 12.00  
Foredrag af tidl. lokalarkivar Eva Tønnesen, **"Matadoren og svindleren"**.  
Derefter kaffe med brød. Tilmelding senest mandag 14. september.

### Efterårstur til Museet for søfart

Tirsdag d. 6. oktober kl. 9.30. Bus fra Ny Østergade.  
Rundvisning "Frihedens værksted - Kløvedal og livet med Nordkaperen".  
Efterfølgende frokost på Københavneren i Helsingør. Hjemkomst ca. kl. 17.00.  
Tilmelding senest tirsdag 29. sept.

### Bankospil

tirsdag d. 10. november - kl. 12 i Hersegade.  
Selvfølgelig som vi plejer. Vi spiller om and, snaps og chokolade. Kaffe og æbleskiver.  
Tilmelding senest tirsdag 3. november.

## Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge  
Kontortid: Onsdage 9.30-14.30/tlf. 4673 1920.  
Hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)  
Aktiviteter og arrangementer er beskrevet med kontaktoplysninger, priser, tilmeldingsfrister m.v. på foreningens hjemmeside og i Katalog for sæson 2019/20.  
Kontoret åbner 7. oktober kl. 9.30.

Faste aktiviteter - de fleste en gang om ugen:  
Mandage m.fl.: **Bordtennis, Krolf, Træn dig glad.**  
Tirsdage m.fl.: **Bowling, Cykling uden alder, Minigolf** på Spraglehøjgaard.  
Onsdage: **Billard, Bridge, Fiskeklub, Flittige hænder, IT-café med hjælp, undervisning og Support, Petanque, Whist.**

Få hjælp til en bedre hverdag:  
**Besøgsvenner:** I eget hjem.  
**Frivillige vejledere:** Hjemme hos dig.  
**Bisiddere:** Hjælp ved kontakt til det offentlige.  
**Demenscafé:** Ca. hver 3. mandag 14-15.30.  
**Motionsvenner:** Træn dig glad i eget hjem.  
**Spisevenner:** Torsdage 12-14, Bondestuen inkl. transportmuligheder.

Arrangementer i Værestedet  
Onsdag 7. okt. kl. 14:  
**"Brugs Inger" fortæller** om "Ålemutter Veronica" mm.  
Billetter sælges online fra 2. sept.

Onsdag 21. okt. kl. 14:  
**Flyverhistorier** fortalt af tidligere luftkaptajn **Bo Johansen**  
Billetter sælges fra 7. okt.

**Årsmøde 2020/21** 30. september kl. 15 i Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge. Dørene åbnes 14.30. Medlemskort for 2020 fremvises.  
Forslag fremsendes senest 14 dage før mødet til Lisbeth Daugaard:  
[FM.Gundsoe.255@aeldresagen.dk](mailto:FM.Gundsoe.255@aeldresagen.dk)

## Gundsø Senioridræt

Få et godt liv længere.  
Så er vi i gang igen efter en lang nedlukning p.g.a. coronavirus. Vi følger Sundhedsstyrelsens anvisninger, og er meget opmærksom på hygiejne og afstand.  
Er du fyldt 60 år og har lyst til at komme i gang med motion, så kan du finde os på hjemmesiden [www.gunsen.dk](http://www.gunsen.dk)  
Alle vores aktiviteter foregår i Jyllingehallen.

**Gymnastik** onsdag kl. 08.20 - 09.20.  
**Gymnastik omkr. en stol** torsdag kl. 10.00 - 11.00.  
**Badminton** torsdag kl. 10.30 - 12.30.  
**Yoga** torsdag kl. 14.30 - 15.45, onsdag kl. 11.15 - 12.30 og fredage kl. 11.15 - 12.30.  
**Fitness** onsdag kl. 09.30 - 12.00  
Aktiviteten foregår på egen hånd i GVKs center.  
**Krolf** mandage kl. 13.00 - 14.00 og torsdag kl. 10.00 - 11.00. Der spilles på banen ved planetvej i perioden april-oktober.  
**Cykling** tirsdag kl. 13.00 i sommerperioden.  
Tilmeld dig:  
• Hjemmeside: [www.gunsen.dk](http://www.gunsen.dk)  
• Ring til formand, Lars Fredsted, 5129 5680  
• Mød op før en aktivitet og tilmeld dig.

## Ældre Sagen

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

Mail: [aeldresagen.roskilde@mail.dk](mailto:aeldresagen.roskilde@mail.dk),

Hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/roskilde](http://www.aeldresagen.dk/roskilde)

Vores lokale årsprogram for 2020-21 forventer vi at udsende i august/september med sæsonstart i september.  
Vi vil også annoncere i den lokale presse om aktiviteter og praktiske oplysninger, så alle kan følge med og tilmelde sig ture og andre arrangementer, som er udsatte for nu.  
Tilmelding og betaling til arrangementer på kontoret eller online på hjemmesiden.  
Læs meget mere om nedenstående arrangementer og øvrige aktiviteter på vores hjemmeside.  
Få tilsendt 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.  
**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.

### TEMAMØDE FOR PÅRØRENDE

Er du pårørende til en partner med demens, alzheimer eller livstruende sygdom ændres livet. Kom og få viden om de støttemuligheder der tilbydes.  
Torsdag d. 24. september kl. 14-16 i auditoriet på rådhuset (gammel indgang fra Eriksvej). Tilmelding senest 12. september til Ældre Sagens kontor.

## Mødestedet i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde  
Tlf. 46732398  
Formand Vivi Møller tlf. 21219262  
E-post: [vivi.lis.moeller@mail.dk](mailto:vivi.lis.moeller@mail.dk)  
Kontakt venligst formanden for info om, hvornår Mødestedet åbnes.

