



Det handler om at leve livet – helt til det sidste

Selvom du pludselig bor på plejehjem med 50 andre, kan hverdagen sagtens byde på sjov og underholdning. På Himmelev Gl. Præstegård nyder beboerne ofte et glas vin, deltager i morgengymnastik eller holder filmaftener med James Bond.

"Livet skal leves – hele livet". Sådan lyder værdigrundlaget for OK-Fonden, der ejer Himmelev Gl. Præstegård, og sådan lyder værdigrundlaget for de ansatte på plejehjemmet også.

I 2021 blev Himmelev Gl. Præstegård kåret til et af Danmarks bedste plejehjem af landsorganisationen Danske Seniorer. Ifølge centerlederen på Himmelev Gl. Præstegård, Susanne Palmblad, var det vigtigste ikke at vinde:

- Det vigtigste er, at vi er nummer ét i vores beboeres øjne. Vi tænker altid på, hvordan vi selv ville have lyst til at leve, hvis vi boede her, og så indretter vi rammerne efter det og spørger beboerne, hvad de ønsker.

BEBOERE FRA HELE VERDEN

Alle, der er visiteret til en plejehjemsplads, kan komme på et friplejehjem – uanset hvilken kommune, de kommer fra. Derfor bor der også folk fra hele landet – og endda også udlandet – på plejehjemmet. Det skaber en god dynamik, mener Susanne Palmblad:

- De har alle interessante historier at fortælle, og det bliver kun sjovere af, hvor forskellige deres livserfaringer er. En gang fandt jeg en gruppe af vores beboere i kaminstuen. De var dybt optaget af en samtale om Vietnamkrigen, som de alle havde været påvirket af på forskellige måder.

FØLELSEN AF AT VÆRE HJEMME

Plejehjemmet er opdelt i fire beboelsesafdelinger: Lotusstræde, Violstræde, Kirsebærstræde og Olivenstræde. Det var beboerne selv, der var med til at navngive afdelingerne i 2019.

Det er tydeligt, at beboerne præger fællesområderne, såvel som deres egne boliger. Beboernes egne billeder hænger på væggene i gangene, og deres hunde er også velkomne på fællesområderne.

- Vi har hele tiden haft in mente, at det ikke skal føles som en institution, men som et hjem, hvor beboerne føler sig godt tilpas. Derfor skal det også gerne føles som om, at de bor på en helt almindelig vej, siger Susanne Palmblad.

FREDAGSBAR MED KOLDE ØL OG ROSÉ

Plejehjemmets Bruger- og Pårørenderåd holder fredagsbar hver 14. dag. Her har

FAKTA

- OK-Fonden er en non-profit organisation, som driver 15 plejehjem i Danmark.
- Himmelev Gl. Præstegård har 52 boliger med plads til i alt 54 beboere.
- Plejehjemmet byggede for nyligt helt nye boliger, som stod færdige i februar 2019.

beboerne mulighed for at købe en kold øl, et boblende glas rosé eller en god drink. En af dem, der nyder fredagsbaren, er Birthe på 82, som ser frem til sit glas rosé. Det er Susannes opgave at lægge roséen på køl:

- Der var en dag, hvor jeg havde glemt det. Jeg indrømmede det over for Birthe, hvortil hun svarede: "Det gør ikke noget! Jeg har allerede drukket tre brandbiler – og den sidste var med udrykning", griner Susanne Palmblad. Livet er en fest.

Det nye Ældreråd
Hvem blev valgt?

side 2

Seniorbofællesskaber
hitter

Side 3





Redaktionen af 60 Plus

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

Kære læsere

Af Marie Jørgensen,
formand for Ældrerådet



Det nye ældreråd er godt i gang. Vi har haft to møder nu her i starten af februar, og der er rigtig meget at sætte sig ind i for de syv nyvalgte. Bunker af papirer og flere kursustilbud. Alle er fordelt i arbejdsgrupper, og nu begynder politikerne også at få gang i arbejdet, så vi kan få flere ting at tage stilling til.

Den 26. januar var Marianne Lund og jeg til møde i Regionsældrerådet i Regionshuset i Sorø. Heino Knudsen, der er genvalgt som formand for Regionsrådet, fortalte om de store udfordringer, der er i sygehusvæsenet. Det stigende antal ældre og mangel på kvalificeret personale kræver nytænkning. Der skal findes digitale løsninger, så flere kronikere kan behandles i eget hjem med skærmkontakt til den behandelende læge på sygehuset. Han nævnte som eksempel KOL-patienter, der kan undgå mange ture til sygehuset, når den nødvendige medicin er indkøbt, og straks kan indtages efter samråd med lægen over iPad'en eller computeren. Lægevagten skal ændres, psykiatrien styrkes, inddragelse af patienter og pårørende, forebyggelse, genoptræning i stedet for operation var stikord til nogle af arbejdsopgaverne for det nyvalgte Regionsråd.

Himmelev Gl. Præstegård var sidste år nomineret i en afstemning om "Danmarks bedste plejehjem." I den forbindelse er det værd at bemærke, at tilsynsrapporter fra de uanmeldte tilsyn i Roskilde Kommune gav fem af de ni kommunale plejecentre samme gode karakterer som Himmelev Gl. Præstegård og Margrethe Hjemmet. Der arbejdes hårdt for at få højnet niveauet de sidste steder, hvor der især er rekrutteringsproblemer.

Mette Olander, direktør for Social, Job og Sundhed, er vendt tilbage fra Køge kommune, og det er rigtig godt. I ældrerådet glæder vi os til samarbejdet. Her vil jeg citere stikordene fra den afskedstale, jeg holdt til Mette den 2. august 2018.

"Tusind tak for fire gode år. Du har gjort en forskel - du sørgede for en kulturændring - de gode eksempler skal breddes ud så alle lærer af hinanden - alle skal tage selvstændigt ansvar - fejl kan ikke undgås, men man skal lære af dem - kompetent og engageret ledelse er vigtig - der tages mange initiativer hele tiden - Roskilde må gerne være modelkommune og sørge for et udbredt samarbejde, ikke kun med andre kommuner, men også med lægerne, hospita-

lerne og hospice."

Næstformand Fleming Friis Larsen og jeg har lige været til møde med Mette Olander, og det var de samme værdier og det samme engagement, der prægede vores snak. Hun brænder for at få ældreområdet i Roskilde tilbage til superligaen. Det bliver spændende at være en del af det arbejde.

Nyt Ældreråd

Som bekendt var der valg til Ældrerådet i Roskilde Kommune den 16. november 2021. Hele 24 kandidater stillede op, og det var det højeste antal siden 2009. Valgdeltagelsen var 56 procent, og det er en tilbagegang fra valget i 2017, hvor den var 66 procent. Der er dog store variationer

i valgdeltagelsen, idet den var 35 procent i Æblehaven og 69 procent i Gadstrup. Sammenligningen af det nye Ældreråd er meget balanceret både hvad angår nye og tidligere medlemmer samt mænd og kvinder. Vi bringer et foto af Ældrerådet i et kommende nummer af 60PLUS.

Navn	Telefon	Email-adresse
Marie Jørgensen	3031 2144	marj@privat.dk
Frank Binderup	2244 1030	frank@fbinderup.dk
Anne Klein	3026 5557	annelisbethklein@gmail.com
Erik Thomsen	2785 5731	erik.thomsen1@gmail.com
Hanne Trebbien	2331 8683	hatr@danskmetal.dk
Fleming Friis Larsen	2999 1614	fleming@friislarsen.dk
Erik Strand	2685 9326	enstrand1@gmail.com
Hans Henrik Olsen	5335 7138	hanshenrikfrimann@gmail.com
Klaus Poulsen	2255 4895	klauspp2010@live.dk
Marianne Lund	6179 49 13	seniorlund@hotmail.com
Eva Hansen	2887 0118	evahansen484@gmail.com
Vivi Skriver	2064 9025	viviskriver@gmail.com
Judith Fjelstrup	2065 2615	judith.fjelstrup@webspeed.dk

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.

Supplér pensionen med et deltidsjob

Regeringen afskaffer nu, at du som pensionist bliver ramt af modregning, hvis du eller din ægtefælle har en arbejdsindtægt. Det vil give langt flere pensionister mulighed for at give en ekstra hånd og samtidig få flere penge mellem hænderne. Hvis du er nysgerrig efter et deltidsjob i Roskilde Kommunes hjemmepleje, så kom til åbent hus.

ÅBENT HUS i hjemmeplejen
15. marts 2022 kl. 16-18

Astersvej 9, 4000 Roskilde

Mød vikarer, ledere og medarbejdere. Prøv en sengelift, hør hvad du skal i løbet af en arbejdsdag og hvordan vi får dig godt ind i jobbet. Meld dig til hos Dorte Jensen på tlf. 30 84 13 32 eller dortejev@roskilde.dk.

Kort om Ældrerådet

Alle kommuner skal have et Ældreråd, og i Roskilde Kommune består det af 13 personer. Der er valg til Ældrerådet samtidig med kommunalvalget, og det nuværende råd begyndte sin fireårige valgperiode den 1. januar 2022.

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

60PLUS

UDGIVELSER 2022

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

	Deadline	udgivelse
Nr 2	15.04	27.04
Nr 3	07.06	22.06
Nr 4	13.09	05.10
Nr 5	15.11	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

Seniorbofællesskaber

SENIORBOFÆLLESSKABER ER POPULÆRE

En undersøgelse fra Realdania for nogle år siden viste, at godt 80.000 seniorer ønsker at flytte i bofællesskab inden for en 5 års periode. Problemet er dog, at der i dag kun findes cirka 7.000 boliger i danske bofællesskaber. Roskilde Kommune er en af de kommuner med flest bofællesskaber, og der findes seniorbofællesskaber i bl.a. Roskilde by, i Trekroner og i Viby S.

At seniorer i stigende grad har kig på bofællesskaber, bør ikke undre. Det betyder jo, at man har sin egen bolig og dermed sit privatliv og samtidig nyder godt af fællesskabets mange fordele, med fællesområder og hyggelige

aktiviteter. Det er simpelthen den perfekte kombination af individualitet, privatliv og fællesskab og til gavn for livskvaliteten.

HJÆLP FRA ROSKILDE KOMMUNE

Som følge af den store interesse har Roskilde Kommune oprettet et bofællesskabssekretariat. På www.roskilde.dk/bofællesskaber er et overblik over kommunens mange bofællesskaber og materiale med information og inspiration til alle interesserede. Du er også velkommen til at kontakte sekretariatet ved at skrive en mail til planogudvikling@roskilde.dk.

KÆMPER FOR SENIORBOFÆLLESSKAB I VIBY

Der er gang i byfornyelsen i Viby, og en gruppe seniorer ønsker seniorbofællesskaber i den nye bydel Skousbo. Disse seniorer gik derfor i dialog med Roskilde Kommune, hvor de fik både vejledning og option på at købe en grund i Skousbo. Desværre var der ikke tilstrækkeligt mange til at etablere en ejer- eller andelsforening, da stemningen overvejende gik i retning af alment byggeri. Dette kunne af forskellige grunde ikke lade sig gøre, og derfor bor mange ældre fortsat i store parcelhuse, selvom de meget gerne vil have noget mindre at bo i.

Finn Rasmussen og hans kone Dorte har boet i Viby i mange år og er aktive i seniorbofællesskabs-gruppen. Ægteparret arbejder stadig for at få etableret

flere seniorbofællesskaber i den sydlige del af kommunen. Sådan som det fx er gjort i Hjorteparken i Farum. Og bliver det ikke et seniorbofællesskab, så ønsker de en tæt/lav bebyggelse med senioregnede boliger.

- At ældre flytter sammen og støtter hinanden i senior tilværelsen, skulle man ellers tro ville være en fordel og ikke mindst nu, hvor der mangler plejepersonale. Flere fra Roskilde Kommune har også udtalt, at flere seniorer-boliger og seniorbofællesskaber i Viby er en god ide, men indtil videre er der ikke sket noget, siger Finn Rasmussen.

Gruppen af seniorer har lavet Facebookgruppen: Skousbo Seniorbofællesskab.

Fra venstre mod højre ses nogle af de resterende medlemmer af Seniorgruppen for seniorboliger og seniorbofællesskaber i Viby: Leif Gebel, Lizzie Gebel, Finn Rasmussen, Dorte Rasmussen og Henning Jensen.



SENIORBOFÆLLESSKABER I FREMTIDEN

Erfaringerne fra Viby viser tydeligt, at det er en krævende og ofte langstrakt proces at etablere et seniorbofællesskab. En proces der bl.a. omfatter etablering af en forening med vedtægter og advokatbistand. Så er der selve projektudviklingen med banken og arkitekter. Derefter udarbejdelse af lokalplan og køb af grund, inden entreprenøren kan komme i gang med selve opførelsen af bofællesskabet. Byggegrunden er særligt kritisk, og ofte er der en forventning om, at kommunen straks kan udpege en

grund og øremærke den til dem. Reelt tager det dog ofte en rum tid at finde en ledig grund, der er velegnet til bofællesskab og som opfylder gruppens behov. Og når alt så står indflytningsklart, skal man også lige have styr på driften.

- Mange af de borgere, som vi rådgiver, er fyr og flamme, og de kunne faktisk flytte ind i et bofællesskab med det samme. Men virkeligheden er desværre den, at der sagtens kan gå flere år fra ide til virkelighed. Derfor opfordrer vi alle til at gå i gang med at virkeliggøre deres fremtidsplaner hurtigst muligt - og jo

før, desto bedre, fortæller Anna Brandt Østerby, byplanlægger i Roskilde Kommune.

Hvad angår fremtiden for seniorbofællesskaber i Viby, så er dette ikke udelukket. I de kommende år bygges der således mere end 1.000 boliger i flere forskellige boformer og bebyggelsestyper. Bl.a. planlægges der lige nu for ca. 100 senioregnede rækkehuse i Skousbos anden etape, hvor der også gøres plads til et stort fælleshus.

Der er endnu ikke lavet lokalplaner for

de efterfølgende etaper i Skousbo. Derfor er der fortsat mulighed for at præge områdets udvikling gennem dialog med kommunen, grundejere og udviklere i området. En mulighed kunne fx være, at et af de allerede planlagte projekter i Viby kunne rumme en eksisterende bofællesskabsforening, hvor man dog ikke har fuldstændig indflydelse på udformning af egen bolig. Der er nemlig i det voksende marked for seniorbofællesskaber muligheder for mange nye måder at samarbejde med boligudviklere og -selskaber på.

"En god ældrepleje skaber vi sammen"



Når man taler med områdets nye udvalgsformand, er målet tydeligt. Vi skal være en af de førende kommuner på ældreområdet.

Ambitionerne er høje, men ifølge den nye formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget har Roskilde ikke bare størrelsen og musklerne, der skal til,

men også en tradition for at turde gå nye veje:

- Jeg gik benhårdt efter at blive formand for Sundheds- og Omsorgsud-

valget. Jeg er meget optaget af det her område. Vi kan rigtig meget, men der er selvfølgelig også udfordringer, vi skal løse, siger udvalgsformand Tina Boel fra SF med henvisning til blandt andet områdets økonomi, som har været under pres de senere år.

Rekrutteringen af nye medarbejdere og elever til ældreområdet er der også pres på. En udfordring, vi deler med resten af landet:

- Jeg ved, vi har gang i kampagner og strategier i forhold til rekruttering, og det er også nødvendigt. Men jeg mener også, vi skal styrke tilliden. Vi skal have tillid til, at vores medarbejdere kan styre mere selv, ligesom borgerne også skal have tillid til os, for der sker rigtig meget godt på ældreområdet, mener Tina Boel.

TILSYN MED NYT INDHOLD

Noget af det første nye, der er på tapetet for ældreområdet i Roskilde Kommune, er de samskabte tilsyn. Og selvom ordet er lidt af et "kommuneord", så er meningen god. De borgere, der bor på kommunens plejecentre, skal selvfølgelig selv have indflydelse på, hvad tilsynene skal indeholde:

- Det er jo oplagt, at de mennesker, der bor på vores plejecentre, selv er med til at definere, hvad man som borger kan forvente, når man bor på et plejecenter i Roskilde Kommune. Jeg mener jo egentlig, at rigtig mange kan spille ind. Lige fra Ældrerådet, Ældresagen og foreninger til medarbejdere, region og borgere med interesse for området. Men jeg håber virkelig, at både borgerne på vores plejecentre og deres pårørende, vil være med, fortæller Tina Boel.

Opfordringen er hermed givet videre til læserne af 60 Plus.

NY ÆLDRELOV?

Det er ikke kun indenfor kommunens grænser, at der blæser nye vinde. "En ny kort og præcis ældrelov. Med klare værdier. Værdighed. Valgfrihed. Og som lader medarbejderne bruge deres gode hoveder og varme hjerter." Sådan introducerede statsministeren den nye ældrelov. Det er svært at være uenig i, så indtil videre afventer alle, hvad der er bag ordene. Opgaven med at folde værdierne ud ligger indtil videre på Christiansborg.

ET NYT UDVALG

Imens er der så rigeligt at tage sig til i Roskilde. I første omgang glæder Tina Boel sig over det nye udvalg:

- Jeg er i gang med en interviewrunde i udvalget, og det er rigtig spændende. Jeg er sikker på, vi kan berige hinanden. Ligesom med vores nye tilsynsmodel, så er de gode resultater på ældreområdet nogle, vi skal skabe sammen: politikere, borgere, ledere og medarbejdere. Men jeg er så glad for at stå i spidsen for det, slutter Tina Boel.

FAKTA

- Der er plads til 640 borgere på kommunens plejehjem.
- Flere end 2300 borgere modtager hjemmepleje.
- Medarbejderne i hjemmeplejen leverer over 36.000 timers hjælp hver måned.

Livsfortællinger skaber nye minder

Røde Kors har i samarbejde med Roskilde Kommune igangsat aktiviteten, Fortæl for Livet. Her mødes ældre og genfortæller livshistorier, og deler erfaringer med hinanden. Noget der kan være med til at mindske følelse af, at man er alene med sine historier.

Gennem 10 møder guides deltagere i en Fortæl for Livet-gruppe til at erindre, fortælle og lytte til betydningsfulde historier fra hinandens liv. En frivillig gruppeleder guider gruppen, så alle kan

komme til orde og hjælper også gruppen til at finde frem til de temaer, som de vil tale om. I gruppeforløbet skabes også grobund for nye bekendtskaber, og nye gode minder.

VIL DU VÆRE MED?

Der er tre nye forløb under opsejling i Roskilde Kommune. Historierne fortælles på 10 møder i en lukket gruppe på 4-6 deltagere, og hvert møde varer halvanden time.



Er du interesseret i at høre mere, blive frivillig eller være med i en Fortæl for Livet-gruppe? Så tag endelig kontakt til aktivitetsleder Lone Nordkamp på 22 86 76 25

Mette er ny direktør

Mette Olander startede den 1. januar 2022 som ny direktør for Social, Job og Sundhed i Roskilde Kommune. Og det er en erfaren direktør, der har sat sig i chefstolen. Mette har nemlig tidligere både været Sundheds- og Omsorgschef i Roskilde Kommune og velfærdsdirektør i Køge Kommune.

Der bliver god brug for Mettes viden om især ældreområdet, for der er udfordringer nok at tage fat på. Nogle af de vigtigste handler om en stigende ældrebefolkning, flere kronisk syge og i det hele taget komplekse sundhedsopgaver. Læg hertil øget kamp om arbejdskraften, så er der fyldt godt op på arbejds-sedlen.

Mette fremhæver, at der ikke er nogen nemme løsninger, men at det især handler om en effektiv ældrepleje med respekt for driftsledelse og den rigtige brug af pengene. Samt den rigtige mængde bureaukrati med god planlægning og økonomistyring udført af en

præcis og fleksibel myndighed. Samarbejde og samskabelse med politikere, borgere og medarbejdere er helt vitalt for at lykkes. Og så er målet hele tiden at blive ved med at gøre det bedre og nemmere for borgerne.

- Det bliver ingen nem opgave, men jeg er sikker på, at vi nok skal løse den. Ikke mindst når vi alle løfter i flok og går fordomsfrit til sagen. Og selvom det bliver hårdt arbejde, så behøver det jo ikke at være kedeligt, slutter Mette Olander med et smil.

BETINA ARENDT ER NY SUNDHEDS- OG OMSORGSCHEF

Det er ikke alene direktørposten, som er nybesat i Roskilde Kommune. Det er posten som chef for sundheds- og omsorgsområdet også. Her startede Betina Arendt nemlig som chef midt i februar.



Betina kommer fra en lignende stilling i Køge Kommune. Hun har tidligere været chefkonsulent på ældreområdet i Roskilde Kommune, så hun var arbejdsklar fra første dag.

Betina skal især arbejde med kommunens

plejecentre og hjemmeplejen. En anden vigtig opgave er det kommunale sundhedsområde, som får større og større betydning i takt med udviklingen af det nære sundhedsvæsen.

- Jeg ser frem til de mange spændende opgaver og ikke mindst samarbejdet med borgere, medarbejdere og sundhedspersoner i hele kommunen, siger Betina Arendt.



Vibys nye mødested hedder Cosmos

I efteråret blev dørene slået op til det nye Cosmos på Søndergade 11 i Viby. Bygningen, der er torvets største drives i samarbejde mellem Roskilde Bibliotekerne og foreningen KulturCosmos. Både bibliotek, borgerservice, kulturhus, lokalarkiv og café holder nu til under samme tag.

Og der er noget for enhver smag i Cosmos: Koncerter, foredrag, kulturarrangementer og mange forskellige foreningsaktiviteter. Det er gratis at låne lokaler og værksteder i huset fx Peder Syv Salen til musik- og teaterarrangementer, Medielab til IT-projekter og Værkstedet, som forskellige grupper låner til at tegne, male og sy. Også

KulturCosmos Delecykelgruppe bruger værkstedet.

Der er hjælp at hente i borgerservice, gratis aviser i foyerens hyggeområde og mulighed for at købe lette retter eller en kop kaffe til rimelige priser i Café Cosmos. På 1. sal er der et velassorteret bibliotek.

LOKALHISTORISK PRÆG

Cosmos bygger på det tidligere Ramsøområdes lokalhistorie og omdrejningspunktet er i høj grad lokal deltagelse. Virksomheden PharmaCosmos, der i 1965, rykkede ind

i det nedlagte mejeri på stedet og siden flyttede til Holbæk, har givet navn til både KulturCosmos og Cosmos.



Selv om det nye Cosmos er et stort hus, har alle, der er rykket ind, måttet begrænse sig i forhold til tidligere muligheder. F.eks. rådede KulturCosmos i fem år over en stor uopvarmet industribygning, som også hed Cosmos. Den er nu revet ned for at give plads for et meget bedre hus med lys og varme.

Ramsø Lokalhistoriske Forening, der arbejder med lokalhistorien i Dåstrup, Gadstrup, Snoldelev, Syv og Ørsted sogne samt stationsbyerne Gadstrup og Viby havde håbet, at der var blevet plads til nogle af foreningens større ting i arkivet. Det har dog ikke været muligt, og derfor er det udelukkende et papirarkiv. Foreningen er dog tæt på at finde et lokalt opbevaringssted til de mange genstande, sådan at man kun udstiller nogle få interessante genstande i Cosmos:

- Foreningen vil meget gerne have etableret nogle glasmontrer til mindre udstillingsgenstande, for vi har nemlig mange lokalhistoriske effekter, der kunne udstilles. Fx flintredskaber, bysprøjter fra de brandslanger, som hver landsby opbevarede i sprøjtehus samt nogle fine dåbskåber. Oprindeligt var det også planen, at Ramsø tidligere borgmesterstol skulle være en del af arkivet i Cosmos. Men det er der ikke fundet plads til, fortæller formand, Søren Espersen fra Ramsø Lokalhistoriske Forening.



Tag med på oplevelsesrige cykelture med Cyklistforbundet

På vores cykelture lægger vi vægt på oplevelser. Vi cykler i naturen, besøger historiske steder, ser på nye kulturelle tiltag og meget mere.

Det sociale samvær er vigtigt for os, vi spiser frokost sammen, kaffe og kage er ikke obligatorisk, men det hører ofte med.

Vi får også motion, for vi cykler et sted mellem 20 km. og 40 km. hver gang. Vi cykler ikke om kap men følges ad. Hver tur bliver ledet af en turløder, der har forberedt en rute. Man må gerne deltage på en elcykel.

Cyklistforbundet i Roskilde har 4 hold, der cykler på hverdage med start kl. 10.

Vi har et nyt hold, der skal mødes ved kulturhuset KulturCosmos i Viby hver

anden torsdag. Første tur med holdet bliver torsdag den 10. marts. Vi har et cykelhold i Jyllinge, der mødes ved Jyllingecenteret kl. 10. Holdet cykler hver anden torsdag.

Vi har et hold, der cykler hver tirsdag. Deltagerne mødes kl. 10 på Hestetorvet i Roskilde ved krukkerne.

Vi har et cykelhold, der cykler hver anden torsdag. Deltagerne mødes kl. 10 i Trekroner ved Café Korn.

For at være med på et af vores cykelhold skal man skrive en mail til roskilde@cyklistforbundet.dk

Man skal skrive, hvilket hold man gerne vil cykle med, så kan man komme på en mailliste og får et par dage før en cykeltur en mail med besked om, hvor turen går hen næste gang, og hvem der er turløder. Man kan så melde sig til turen, hvis man gerne vil cykle med.

Man kan godt deltage på cykelture med et af vores formiddagshold uden at være medlem. Hvis man så finder ud af, at det er noget, man gerne vil fortsætte med, forventer vi, at man melder sig ind i Cyklistforbundet.

Bestyrelsen
Cyklistforbundet Roskilde afdeling

Quiz

60PLUS

1. Hvem ejer Himmelev Gammel Præstegård?

- ☐ OK-Fonden
☐ Roskilde Kommune
☐ Roskilde Domkirke

2. Hvor mange seniorer ønsker at flytte i bofællesskab?

- ☐ 100.000 ☐ 80.000 ☐ 200.000

3. Hvor mange kvinder blev valgt ind i Ældrerådet ved valget den 16. november?

- ☐ 5 ☐ 7 ☐ 9

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!

Send svarene inden den 11. marts 2022 til:

60PLUS Sekretariatet, Social, Job og Sundhed, Postboks 100, 4000 Roskilde.

Du kan også maile dine svar til 60plus@roskilde.dk

Vinderne får direkte besked.

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 5, 2021:

1. præmie: Merete Pedersen, Hvalsø
2. præmie: Nikolaj B. Christiansen, Svogerslev
3. præmie: Maria Schroeder, Roskilde

PRÆMIER:

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

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Udbud af tøjvask til hjemmeboende borgere

Roskilde Kommune har haft et udbud af tøjvask for hjemmeboende borgere, der får bevilget hjælp til tøjvask. Leverandørerne er fortsat Elis Danmark A/S og Trasbo A/S. Hvis du i dag modtager ydelsen for vask af tøj og linned, så kan din ordning fortsætte med samme

leverandører. Den nye kontraktperiode træder i kraft den 4. april og løber i fire år. Hvis du vil skifte leverandør, kan du kontakte Myndighedsservice på telefon 46 31 30 00 eller på mail myndighedsservice@roskilde.dk. Du kan skifte leverandør med 30 dages varsel.

Seniorhåndbogen 2022

Seniorhåndbogen er en sand guldgrube af informationer med råd, regler og satser der vedrører seniorer.

papir, kan du bestille og købe den via hjemmesiden også. Den koster 49 kr. plus 20 kr. i forsendelse og porto.

Bogen udgives af Faglige Seniorer, og den er et super opslagsværk for dig, hvad enten du allerede er gået på pension eller er i gang med at planlægge dit kommende seniorliv. Uanset hvad er der meget at sætte sig ind i. Og reglerne for efterløn, pension, tilskud og modregning er komplicerede. Bogen giver et godt overblik og indblik, og den har en række relevante henvisninger til yderligere information eller hjælp.

Bogen er bygget overskueligt op, og den handler ikke kun om satser og økonomi. Der er nemlig også råd til din overgang fra arbejdslivet til folkepension samt tips til dit seniorliv.

Du kan læse bogens kapitler på hjemmesiden: www.seniorhåndbogen.dk. Foretrækker du at læse bogen på



Aktiviteter i lokale foreninger

Computerstue

Frivilligcentret

Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde

Tilbyder undervisning for ældre (60+) i foråret 2022 fra uge 9, (28/2- 4/3) på følgende hold for begyndere og lidt øvede:

Billeder på PC mandag kl. 10-12, 5 gange v. Hans Doll på Roskilde bibliotek.
iPhone tirsdag kl. 10-12, 5 gange v. Annalise Thers.

Sociale medier onsdag kl. 10-12, 3 gange v. Ilse Rosenbæk.

MitID og sikkerhed

onsdag kl. 10-12, 5 gange v. Finn Kobberø på Roskilde bibliotek.

Google værktøjer onsdag kl. 13-15, 5 gange v. Carl Rosschou.

iPad for begyndere torsdag kl. 10-12, 5 gange v. Jørn Terp. Eneundervisning.

PC torsdag kl. 13-15, 5 gange v. Tom Henriksen.

IT-cafe tirsdag kl. 13-15, 1/3, 5/4 og 3/5 Kom og få hjælp til aktuelle it-problemer.

Book en IT-vejleder

Tilmelding på Roskilde Biblioteks hjemmeside.

Tilmelding og oplysning om kurser på admin@roskilde-computerstue.dk eller tlf. 6129 1459

Ældre Sagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 Roskilde.

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

Mail: aeldresagen.roskilde@mail.dk, Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/roskilde

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.

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

Den udsatte tur (20.1.22) gennemføres, torsdag den 17. marts 2022. Afgang

kl. 8.30 fra Roskilde Hallerne. Pris 660 kr. (Med tilskud nedsat til 400 kr.)

ROSKILDES 1000-ÅRIGE HISTORIE PÅ 3 VANDRETURE.

Datoer: 21. april og 27. april samt 5. maj 2022.

Turene starter kl. 10.00 og slutter kl. 12.00. Pris 75 kr. for alle tre ture.

Tilmelding og betaling på kontoret fra onsdag den 16. marts 2022 til onsdag den 30. marts 2022.

Turleder er Fleming Friis Larsen, tlf. 29 99 16 14

Turleder og fortæller: Gorm Bruun Hansen

GAVNØ SLOT OG TULIPANPARK

Torsdag den 28. april 2022. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 9.00.

Forventet hjemkomst kl. 17.00. Pris 725 kr. (Med tilskud nedsat til 450 kr.)

Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra torsdag den 24. marts til fredag den 8. april 2022.

CISTERNERNE OG FREDERIKSBERG SLOT

Torsdag d. 19. maj 2022 kl. 13.00. Vi mødes ved Cisternerne i Søndermarken, Frederiksberg kl. 12.50. Pris 250 kr. (Med tilskud nedsat til 150 kr.)

Tilmelding og betaling på Ældre Sagens kontor eller online fra fredag den 8. april til tirsdag den 26. april 2022.

Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra tirsdag den 8. marts 2022 til torsdag den 31. marts 2022.

Mødestedet i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde Tlf. 46732398

ml. 9. - 16. mandag og torsdag.

Mandage kl. 9. - 16.

kaffe/brød, hobbyarbejder, billard, krolf, sang, kortspil, gymnastik.

Bowling hver 2. tirsdag kl. 10. - 12. - i lige uger spilles der bowling, med samkørsel til Roskilde, spisning hver 2. gang i Mødestedet.

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

Torsdage fra kl. 9. - 16.

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

Sang mandage fra kl. 12.45 - 14.45.

Kom og få rørt stemmen og syng sammen med andre sangglade seniorer.

Gymnastik mandage fra kl. 10 - 11.30. kom og deltag sammen med mange andre seniorer og få rørt kroppen til god musik og dejligt samvær.

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

Fællesspisning kl. 12.

D. 14/3, 11/4, 9/5, 13/6, med dejligt veltillavet mad og kaffe. Betaling sker på dagen. Tilmelding på deltagerliste i Mødestedet senest mandagen før.

Bankospil er sidste fredag i måneden, men for maj d. 20-5.

Kl. 11 - 12. salg af plader,

Kl. 12 - 13. spises smørrebrød,

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

Tilmelding / bestill. af smørrebrød senest mandagen før, deltagerliste er fremlagt i Mødestedet, ved tilmelding betales for smørrebrød, kaffe / kage.

Generalforsamling d. 23. marts kl. 14.

Lisbeth Dahls afskedsforestilling på Bakken den 14. august.

Frist for tilmelding den 4. april.

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6, Ågerup, 4000 Roskilde

Formand Elin Henriksen Tlf. 2873 7429 Nye medlemmer velkomne. Kontingent 300 kr. pr. år. Gæstebillet 50 kr.

Tirsdag den 1. marts kl. 14.00 - 16.15

Musik med Topper

blandet program af musikalske "bolsjer".

Tirsdag den 8. marts kl. 14.00 - 16.15

Nyt fra Kommunen

- oplæg af Jacob Søegaard.

Tirsdag den 15. marts kl. 14.00 - 16.15
Foredrag af naturfotograf og ornitolog Carsten Høyer.

Tirsdag den 22. marts kl. 14.00 - 16.15
Banko.

Tirsdag den 29. marts kl. 17.00 - 22.30
Forårsfest med god middag og svingom. Pris og tilmelding se opslagstavlen.

Tirsdag den 5. april kl. 14.00 - 16.15
Musik: Seniorskoret fra Roskilde synger danske sange.

Tirsdag den 12. april kl. 14.00 - 16.15
Banko.

Tirsdag den 19. april kl. 14.00 - 16.15
Foredrag Rasmus Rohde fortæller om Siriuspatruljen og kampen mod Tyskerne.

Tirsdag den 26. april kl. 14.00 - 16.15
Modeopvisning /køb af tøj.

Hver onsdag

Billard kl. 9.30 - 13.00

Cafe kl. 12.00 - 14.00 den 16/ 3 og 27/4.

Læsegruppe kl. 11.00 - 13.00 den 9/3 -6/4 og 4/5

Hver torsdag stolegymnastik kl. 12.30 til 14.00

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

HK-Generalforsamling

Mandag 21. marts 2022 kl. 12.

Sted: HK Hersegade 13

Efterfølgende bydes på smørrebrød.

For smørrebrød kræves tilmelding.

Tilmelding senest mandag 14. marts.

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.

INDKØBSBUS TIL RO'S TORV

Mandag, onsdag og torsdag.

DU KAN BLIVE SAMLET OP i Roskilde by, Svogerslev, Trekroner, Veddelev, Vindinge og Vor Frue.

DU BLIVER AFHENTET mellem kl. 10 og 12 og sat af igen 2 timer efter.

Bussen er bemannet med chauffør og hjælper - og der er plads til din rollator. På Ro's Torv står frivillige parat til at hjælpe dem, der måtte have behov. Turen koster kr. 40.-

Vil du med på tur, eller vil du være frivillig, så kontakt formand Ruth Baden Ekelund, tlf. 6111 5803



Forårstur til Tegner Museet
i Dronningmølle
Torsdag 28. april 2022 Kl. 9.00
Rundvisning på museet og herefter frokost et sted i nærheden.
Hjemkomst ca. kl. 16.30-17.00.
Tilmelding senest mandag 18. april
Max. antal 50 personer

Aktiv Mandag

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

Vi mødes hver **mandag kl. 13.30** til fælles opvarmningsgymnastik i en halv time. Derefter går vi over til 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.

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: Onsdage 9.30-14.00/tlf. 46 73 19 20
Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/gundsø
Aktiviteter og arrangementer er beskrevet med kontaktoplysninger, priser, tilmeldingsfrister m.v. på foreningens hjemmeside og i katalog for sæson 2021/2022

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** i Gulddyssesko-ven.

Få hjælp til en bedre hverdag:
Besøgsvenner: I eget hjem
Bisiddere: Hjælp ved kontakt til det of-fentlige
Demenscafé: den 2. mandag hver må-ned 14.00 - 15.30
Frivillige vejledere: Hjemme hos dig
Motionsvenner: Træn dig glad i eget hjem

Spisevenner: Torsdage 12.00 - 14.00, Bondestuen. Begrænsede transportmuligheder.
Kurser i Værestedet

Bliv dus med din iPad
6 moduler af 2 timer onsdage kl. 10.00 starter 6. april
Tilmelding på hjemmesiden
Arrangementer i Værestedet

Onsdag 9. marts kl. 15.00
Årsmøde – ingen spisning
Gratis tilmelding fra 2. februar på hjem-mesiden og 2. marts på kontoret

Diesel House Museet
Søndag 20. marts kl. 10.30 ved Diesel House Museet
Billetter fra 2. marts

Onsdag 30. marts kl. 16.30
Italiensk festaften
Billetter fra 2. marts

Onsdag 6. april kl. 16.30
Vinsmagning – vine fra Veneto
Billetter fra 2. marts

Tirsdag 12. april kl. 14.00
På cykel tværs over USA
– efter kræft v/Peter Møller
Billetter fra 2. marts
Åbent for alle +65 årige boende i den gamle Gundsø kommune

Torsdag 21. april kl. 11.30
Roskilde Domkirke
Domkirkevej 10 – Sdr. Våbenhus
En times guidet tur i 1.000 års Danmarks historie. Billetter fra 2. marts
Åbent for alle +65 årige boende i den gamle Gundsø kommune

Torsdag 21. april kl. 13.30
Roskilde Kloster
Sankt Peters Stræde 8
To times guidet tur i 800 års Roskilde hi-storie. Billetter fra 2. marts
Åbent for alle +65 årige boende i den gamle Gundsø kommune

Lørdag 30. april kl. 13.00
Danmark spiser sammen
Billetter fra 2. marts. Åbent for alle

Torsdag 19. maj kl. 9.20 fra Værestedet – 9.30 fra Gundsømagle Forsamlingshus
Hundested Sandskulptur Festival
Billetter fra 6. april
Åbent for alle +65 årige boende i den gamle Gundsø kommune

Onsdag 25. maj kl. 18.00
Sæsonafslutningsfest
Billetter fra 6. april
Åbent for alle +65 årige boende i den gamle Gundsø kommune

Gnisten

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

Faste aktiviteter:
Onsdag 13.00 – 16.00 **petanque**
Torsdag 9.00 - 12.00 **porclænsmaling**
Torsdag 13.30 – 17.00 **kortspil**
Torsdag – lige uger 14.00 – 16.00 **fælles-sang**
Øvrige arrangementer:
Tirsdag 9. marts **Banko**
Dørene åbnes kl. 12.30 - Der spilles 10 spil med gode gevinster.
Tirsdag 12. april **Tøjsalg**
Tøj til modne kvinder og mænd – i super-gode kvaliteter.
Tirsdag 13. april **Banko**
Dørene åbnes kl. 12.30 – Der spilles 10 spil med gode gevinster.

Gnisten er nu blevet en forening. Så nu skal vi have medlemskort, der koster 100 kr. pr person om året.
Men der kan også købes gæstekort til et enkelt arrangement som koster 10 kr.

Gundsø

Pensionistforening og Hobbyklubben
”Værestedet”
Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Tlf 4673 3576
Formand: Henry Briting Tlf 2330 2055
Mail: penhob8@os.dk
Kontortid: Mandag og fredag kl. 11 - 13
Program omdeles til medlemmerne hver måned og kan ses på Værestedets op-slagstavle i indgangspartiet.

Mandage
Kreativitet med strik, syning og hækling kl 10.00 til kl 13.00

Rafting og billard kl 13.00 til kl 16.00
Alm hygge med kaffe og evt. medbragt frokost

Tirsdage **Billard** kl 13.00 til kl 16.00

Torsdage
Kunstmaling kl 10.00 til kl 13.00
Billard kl 13.00 til kl 16.00

Fredage
Underholdning i form af sang og mu-sik, foredrag etc. kl 13.00 til kl 16.00

Den første fredag i måneden afholdes **bankospil** for medlemmer fra kl 12.30

Vi glæder os til at se dig

Ældresagen Ramsø

Formand, Karen Larsen
karen46larsen@gmail.com
Tlf. 3082 9646

Bevæg dig glad
Sognegården, Snoldelev Bygade 21, 4621 Gadstrup
Tirsdag kl. 10 – 11
Kontakt 30 28 72 81. Pr. halvår 100 kr.

Bevæg dig glad
Fælleshuset Bodsbjerggårdvej 2, 4130 Viby
Onsdage kl. 10 - 11
Kontakt 24 79 14 66. Pr. halvår 100 kr.

Motion på maskiner
Toftehøjvej 20, 4130 Viby
Tirsdag og torsdag kl. 16 - 18.30
Kontakt 46 19 33 75 . Pr. gang 10 kr.

Det er for mænd - billard, dart, skak mv.
Toftehøjvej 20, 4130 Viby
Tirsdag lige uger kl. 19
Kontakt 5150 5936. Gratis.

Christian Medom:
Fra gadebetjent til et liv i PET
Sognegården, Skolevej 17, 4130 Viby Sj.
8. april 2022, kl. 14. Pris 60 kr.

Finn Sylvest Jensen:
Min vej til skipper på slotssøen
Sognehuset, Slotsbakken 7, 4621 Gadstrup
28. marts 2022, kl. 14. Pris 50 kr.

Bliv motionsfrivillig
Få et 3-dages kursus i Odense til foråret og lær om at være frivillig træner.