



Hvad kan Kvikservice hjælpe med?

Du kan søge om en lang række hjælpemidler ved Hjælpe-middelafsnittet og i Kvikservice, bl.a.:

- Rollator
- Bandage
- Toiletforhøjer
- Kompressionsstrømpe
- Paryk
- Protease
- Kørestol
- Badebænk
- ... og meget mere.

Læs mere om Kvikservice, Hjælpe-middelafsnittet og de forskellige former for hjælpemidler på www.roskilde.dk/hjaelpemidler

Kvikservice ligger på:
Gammel Darupvej 3A
4000 Roskilde

Hurtig og personlig hjælp i Kvikservice

Det skal være så simpelt som muligt at få hjælp til sine hjælpemidler – uanset, om man har brug for et nyt hjælpemiddel, vejledning til hjælpemidler, eller om man skal have sit hjælpemiddel repareret. Derfor findes Kvikservice.

Tre gange om ugen har Kvikservice på Gammel Darupvej åbent. Her kan

man dukke op – uden at bestille tid – ansøge om hjælpemidler og i mange tilfælde få udleveret sine nye hjælpemidler med det samme. Kvikservice er desuden en del af Hjælpe-middelafsnittet, som hver dag tager imod ansøgninger og udleverer hjælpemidler til dem i kommunen, der har brug for det.

Og spørger man Anna Kirstine Plesner Gejl, som er afdelingsleder ved Hjælpe-middelafsnittet, kan det godt betale sig at dukke op ved Kvikservice.

DUK OP, HVIS DU KAN

Der er i dag mange, som ringer til Hjælpe-middelafsnittet i stedet for at benytte sig af Kvikservice.

- Det kan være fint nok at ringe ind, hvis man ikke har mulighed for at komme herud. Men hvis det på nogen måde kan lade sig gøre, kan jeg kun opfordre til at dukke op hos os, siger afdelingslederen.

Og det er der flere årsager til. For eksempel fortæller hun, at de nemmere kan bedømme folks evner og behov:

- Når vi kan se, hvordan en person går, står og taler, kan vi også nemmere se, hvad de har af konkrete behov. Og så er folk også gode til at uddybe, når vi stiller dem spørgsmål, hvis vi kan kigge dem i øjnene med et smil.

FORSKELLIGE BEHOV, FORSKELLIGE HJÆLPEMIDLER

Det er også muligt at afprøve hjælpemidlerne, mens man er ved Kvikservice. Det kan især være smart, hvis man har nogle bestemte behov, fortæller Anna Kirstine Plesner Gejl. Det kan for eksempel være en rollator-bruger, der har behov for, at rollatoren skal kunne klappes sammen, eller at den ikke er for tung. Ved at dukke op i Kvikservice kan man teste udvalget og finde ud af, hvilken type der fungerer bedst for en.

- Det giver os simpelthen bedre mulighed for at kunne finde den bedst mulige løsning for hver enkelt person, siger Anna Kirstine Plesner Gejl.

HURTIG HJÆLP

Det er muligt at søge om alle typer hjælpemidler ved Kvikservice – lige fra støttestrømper og proteser til kørsel via flexhandicap og el-scootere.

- Det er ikke alle ansøgninger, vi kan efterkomme lige her-og-nu. Nogle hjælpemidler kræver lidt længere sagsbehandling. Men uanset hvad tager vi altid imod en ansøgning og gør vores bedste for at finde en god løsning, fortæller afdelingslederen.

Hvis man ringer til Hjælpe-middelafsnittet, er der normalt et par dages leveringstid, hvis ens ansøgning bliver vurderet til en bevilling. Når man dukker op i Kvikservice, kan man i mange tilfælde gå derfra med sit hjælpemiddel i hånden. CWO

Den lille klemme med det store omdømme Side 3

Ældreråd og menighedsråd Side 5



Ældrerådet i fuld gang: Fra forebyggelse til byfornyelse

Af Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet

Årets 2 første måneder har været en travl tid for medlemmer af Ældrerådet. Formanden deltager ikke i arbejdsgrupperne, men jeg har alligevel været til 14 møder allerede. 8. januar var 4 fra Ældrerådet med i en workshop om "Tidlig forebyggelse i Roskilde Kommune." Konsulenterne i forvaltningen bruger indimellem os som sparringspartnere i udviklingsarbejdet. Aktuelt er de ved at udvikle en digital App, som borgere selv kan bruge til at følge sit helbred og trivsel, så der kan sættes ind med forebyggelse i tide og undgå, at borgernes tilstand forværres, så man får behov for hjemmepleje. Det er spændende at følge de professionelle arbejde, og meget værdifuldt, når vi kan være eksperter på "hvad der skal til, for at alle borgere +65 år vil få gavn af løsningen."

Den 25. februar var Ældrerådet og Handicaprådet inviteret til et møde om tilgængelighedsarbejdet. Medarbejdere fra Veje og Grønne Områder ville gerne have vores input til, hvad der skal prioriteres i 2025. Først fik vi en gennemgang af projektet "Fornyelse af Algade og Hestetorvet". Dette arbejde sættes i gang i slutningen af august. Der startes i et hjørne af Hestetorvet, som skal være grønnere, med flere buske og træer. De tiloversblevne chaussésten herfra, skal senere anvendes i Algade. Medarbejderne fortalte om deres overvejelser om tidsbegrænsning på vareaflevering, og vi drøftede problemerne med adgang for bevægelseshæmmede til de mange klinikker, der stadigvæk ligger på 1 sal. Det vigtigste budskab fra det møde er

medarbejdernes ønske om, at **alle**, der støder på ting, der ikke fungerer optimalt, vil beskrive problemet på trafik@roskilde.dk, så de har en chance for at forbedre forholdene. Samme mailadresse kan bruges, hvis man har et ønske om nye ting, eller bare mere af det samme f.eks. bænke med ryglæn eller handicapparkeringspladser. Jeg håber, vi ses, den 14. maj kl. 14.30 i Rådhusets kantine, hvor det er muligt at høre politikernes svar på "Ældrelovens betydning for Roskildes ældre borgere." MJ



Redaktionen af 60 Plus

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

Kort om Ældrerådet

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

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



Frank Binderup
2244 1030
frank@fbinderup.dk



Anne Klein
3026 5557
annelisbethklein@gmail.com



Erik Thomsen
2785 5731
erik.thomsen1@gmail.com



Hanne Trebbien
2331 8683
hatr@danskmetal.dk



Fleming Friis Larsen
2999 1614
fleming@friislarsen.dk



Erik Strand
2685 9326
enstrand1@gmail.com



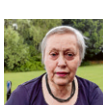
Hans Henrik Olsen
5335 7138
hanshenrikfrimann@gmail.com



Mariann S. Mehder
2147 3205
mariann.mehder@mail.dk



Marianne Lund
6179 49 13
seniorlund@hotmail.com



Eva Hansen
2887 0118
eva.hansen500@gmail.com



Hermand Pedersen
6127 4636
hermand_pedersen@yahoo.dk



Vivi Skriver
2064 9025
viviskriver@gmail.com



Marie Jørgensen
3031 2144
marj@privat.dk

60PLUS

UDGIVELSER 2025

Deadline	Udgivelse
Nr. 2 2.5 2025	11.6 2025
Nr. 3 1.8 2025	10.9 2025
Nr. 4 26.9 2025	5.11 2025
Nr. 5 31.10 2025	10.12 2025

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

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

Kom og hør om den nye Ældrelovs betydning for Roskildes ældre

Ældrerådet og Ældre Sagen holder et offentligt møde, hvor alle er velkomne.
Det finder sted **onsdag den 14. maj kl. 14.30 i Rådhusets kantine.**
Emnet er: Ældreloven træder i kraft 1. juli 2025.

Hvilken betydning får det for Roskildes ældre?
Oplægsholdere er Formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget Tina Boel og Næstformand for Sundheds- og Omsorgsudvalget Gitte Simoni. Reserver datoen. Tilmelding ikke nødvendig.



Foto: CC Hansen

Den lille klemme med det store omdømme

Tøjklemmen kender de fleste. Den findes i mange afskygninger – i forskellige materialer, farver og størrelser. Og engang havde den større betydning for Roskilde, end mange måske forestiller sig.



I sidste nummer af 60PLUS skrev vi om Sct. Hans, som engang var Roskildes største arbejdsplads. I dette nummer fortæller vi historien om klemmefabrikken C.C. Hansen, der i 1900-tallet blev verdens største eksportør af tøjklammer. En fortælling, der ikke kun handler om Roskilde-virksomhedens betydning på verdensplan, men også en fortælling, der kendetegner industrialiseringens og globaliseringens udvikling de sidste 100 år.

FRA IDÉ TIL VIRKELIGHED

Historien om klemmefabrikken begynder i Hersegade i 1911, hvor tømmeren Carl Christian Hansen første gang blev præsenteret for en tøjklamme, der var samlet af en indsat på Vridsløselille fængsel. Idéen om tøjklammerne voksede derfra, og i 1912 lavede han en fjedermaskine, som gjorde produktionen af de enkelte dele til de små tøjklammer mere effektiv.

Men tøjklammerne skulle stadig samles. De første mange år af C.C. Hansens produktion var det derfor de førnævnte fanger, husmødre og deres børn samt patienter på Sct. Hans, der samlede klammerne.

FANGER VAR EFFEKTIVE MEDARBEJDERE

I produktionens tidlige år kunne fængselsvæsenet alene producere omkring 520.000 klammer om året for C.C. Hansen. Allerede i 1930 var det tal steget til 40 millioner.

I 1960 brugte fangerne i de københavnske arresthuse cirka 27% af deres arbejdsdage med at samle og pakke klammer. Og det var ikke før 1980'erne, at fangerne stoppede med at samle klammer for C.C. Hansen.

Carl Christians brug af fængselsarbejdskraft var også noget af det, der gjorde netop hans klammer attraktive i udlandet – og især i USA. Klammer-

ne var nemlig billigere end mange af de amerikanske konkurrenters, da det var ulovligt at bruge indsattes arbejdskraft på dén måde i USA.

FIRE GENERATIONER SENERE

I dag er det cirka 113 år siden, at Carl Christian Hansen startede sin klemmefabrik i Hersegade i Roskilde. Fabrikken har siden da flyttet adresse nogle gange – først til Ringstedvej, senere til Torkilstrup ved Kirke Såby og i nyere år til udlandet – men den danske, administrative del af virksomheden ligger stadig i Roskilde og ejes fortsat delvist af samme familie, som startede det hele i 1912. Det er Carl Christian Hansens oldebarn Robert la Cour, som i dag råder over et beskedent antal ansatte og et kontor på Ledreborg Allé.

I dag er det ikke længere tøjklammen, der er i fokus, men i stedet et bredt udvalg af husholdningsprodukter.

Om virksomheden skal ejes af en femte generation, tvivler Robert la Cour på. I 2024 blev Henrik Skaftø markedsdirektør, mens Robert la Cour langsomt nedtrapper sit arbejdsliv. CWO

Kilder:

- "Klemmefabrikanten – Historien om C.C. Hansens livsværk og virksomheden i generationerne derefter" (2022) af Tomas Skov. Bogen kan købes ved henvendelse på e-mail: cchansen@cchansen.com
- Roskilde Museum
- Sjællandske Nyheder



Udlån af kommunale minibusser til frivillige sociale foreninger og fællesskaber til gavn for ældre borgere

Sundheds- og Omsorgsudvalget i Roskilde Kommune har besluttet, at minibusser tilknyttet udvalgte plejecentre i Roskilde Kommune kan udlånes til frivillige sociale foreninger og fællesskaber, der ønsker at lave aktiviteter for ældre borgere i Roskilde Kommune. En minibus kan først udlånes, når der er indgået en skriftlig aftale herom, der er underskrevet af udlåner og låner.

Du kan læse mere om ordningen på www.roskilde.dk/frivilligbus



Pejlemærker for bedre kvalitet

Roskilde Kommune gennemførte sidst i 2024 en omfattende undersøgelse af brugertilfredsheden i hjemmeplejen og på plejecentrene. Resultaterne er nu offentliggjort, så de kan sammenlignes med en tilsvarende undersøgelse i 2019.

Undersøgelsen blev omtalt i sidste nr. af 60Plus. Siden har Ældrerådet gennemgået undersøgelsen, der også har været til behandling i Sundheds- og Omsorgsudvalget. Der er udpræget stor tilfredshed med personalet.

På nogle mere organisatoriske og styringsmæssige områder er der imidlertid dalende tilfredshed sammenlignet med undersøgelsen i 2019 – det gælder fx om det er de samme hjælpere, man har – og om de aftalte tidspunkter kan holdes.

Ældrerådet har i sit høringssvar fremhævet nogle områder, hvor der oplagt bør være politisk opmærksomhed, og hvor der er brug for pejlemærker for bedre kvalitet, jf. kommunens tilsynspolitik.

Neden for citeres Ældrerådets Høringssvar til Sundheds- og Omsorgsudvalgets møde den 09.01.2025:

"Ældrerådet ser det som en god ide, at rapporterne bliver gennemgået i såvel det tværgående kvalitetsråd som i de lokale kvalitetsråd med henblik på at iværksætte konkrete forbedringer.

Ligeledes går Ældrerådet ud fra, at MED-udvalgene bliver inddraget.

Undersøgelserne udtrykker positive holdninger til personalets omsorg og tilgang til arbejdet. Det vurderer Ældrerådet som positivt.

Der bør efter Ældrerådets opfattelse

ske en politisk vurdering af, hvorvidt områderne med negativ udvikling kan tilskrives rammevilkår.

Af eksempler på områder med negativ udvikling kan nævnes:

- I 2024 er 68 % af hjemmeboende borgere meget tilfredse eller tilfredse med "hjælpen til at vaske dig". I 2019 var der 81 % meget tilfredse og tilfredse.

- For hjemmeboende borgere viser undersøgelsen, at der i 2024 er 28 % der siger ja til spørgsmålet: Er det oftest de samme hjælpere, der kommer hos dig? I 2019 var der 40 %, der kunne svare ja til spørgsmålet.

- Kommer hjælperne generelt på de aftalte tidspunkter? Her svarer 46 % ja, mens det i 2019 var 55 %

- Bliver du bedre til at klare flere dagligdags ting selv af at blive støttet af medarbejderne? Her svarede 49 % ja i 2019, mens der er 40 % i 2024, der kan svare ja

- På plejecentrene viser undersøgelsen, at 67 % i 2024 er meget tilfredse eller tilfredse med "De daglige aktiviteter, der tilbydes her på stedet". Ved undersøgelsen i 2019 var 76 % meget tilfredse eller tilfredse.

Ældrerådet opfordrer til, at der af hensyn til kvalitetsarbejdet, er stor åbenhed om og fokus på de områder, hvor udviklingen har været negativ, og hvor fx en større gruppe hverken er meget tilfredse eller tilfredse."

Selve undersøgelsen er offentliggjort med referatet af mødet i Sundheds- og omsorgsudvalget.

Hans Henrik Olsen, medlem af Ældrerådet i Roskilde Kommune

Quiz

60 PLUS

1. Hvornår afholder Ældrerådet og Ældresagen offentligt møde om den nye Ældrelovs betydning for Roskildes ældre?

☐ 14. maj

☐ 14. juni

☐ 1. juli

2. Hvad kan man få hjælp til i Kvikservice?

☐ Hjælpemidler

☐ Jobsøgning

☐ Byggetilladelser

3. Hvor gammel skal man være for at stemme og/ eller stille op til Ældrerådet?

☐ 50 år

☐ 55 år

☐ 60 år

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!

Send svarene senest 4. april 2025 til:

60PLUS Sekretariat, Social, Job og Sundhed
Postboks 100, 4000 Roskilde

Du kan også maile dine svar til 60plus@roskilde.dk
Vindere får direkte besked.

PRÆMIER:

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

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Tillykke til vinderne fra 60 Plus nr. 5 2024:

1. præmie: Mie Cille Anelise, Lauenborg, Svogerslev
2. præmie: Jette Kruse Jensen, Roskilde
3. præmie: Søren Hansen, Roskilde



Ole Nyholm-Pedersen
- Tidligere direktør for Boligselskabet
Sjælland (tidligere Roskilde Boligselskab)

”Hør Ole Nyholm-Pedersen, tidligere direktør for Boligselskabet Sjælland fortælle om sine år som pensionist, og hvad han har af anbefalinger til dem, der selv står overfor eller midt i pensionist-tilværelsen.”

Ældreråd og menighedsråd

Når man når op i alderen, har man den glæde, at man efter veludført indsats på arbejdsmarkedet kan træde tilbage og se på, hvad livet så kan byde på.

Meget ofte vil det resultere i arbejde med noget helt andet, hvilket kan være heltids eller deltidsarbejde, men for andre vil det være en eller anden form for frivilligt arbejde. Det er ikke aflønning, der er grunden til, at så mange involverer sig, men snarere lysten til fortsat at have noget meningsfyldt at tage sig til. Herunder stadigvæk at have et netværk og lysten til at gøre noget for andre.

Vi ser det på utallige områder, og helt sikkert er det, at mange ting aldrig blev udført, hvis ikke det er for de frivillige og pensionisters indsats.

For mit eget vedkommende blev det sådan, at i forbindelse med min overgang til pensionistlivet var der valg til

Ældrerådet. Det vidste jeg ikke meget om, men var alligevel nysgerrig, hvorfor jeg meldte mig. Jeg var så heldig, at jeg lige kom ind som nr. 15 af 15 kandidater, der skulle vælges.

Det var lærerige år, hvor man som medlem af ældrerådet bliver sat ind i og hørt i mange ting, der drejer sig om ældres forhold. Det var forhold om økonomi for ældre, tilgængelighed og transport samt alt vedrørende ældres dagligdag, hvad enten der er behov for hjælp, eller man er selvhjulpne. Det er selvfølgelig politikerne, der beslutter rammerne for ældre, men ældrerådet skulle og blev altid hørt i relevante forhold, inden beslutning blev taget, og sådan foregår det stadig.

Da jeg efter 12 år i Ældrerådet trådte tilbage, havde jeg fortsat lyst til at involvere mig i arbejde for fællesskabet.

Jeg havde i mange år tænkt over, hvad et menighedsråd beskæftiger sig med. Var det blot noget med rammer for gudstjenester, barnedåb m.m., eller var der andet. På et orienteringsmøde om menighedsrådets arbejde i forbindelse med valg til samme, mødte jeg op, blev opfordret til at melde mig som kandidat, og blev valgt. Jeg havde en forestilling om, at der var tale om et møde om måneden med kaffe og kage. Det er der også, men der følger meget mere med. Der er tale om en administrativ opgave med at varetage bl.a. økonomi og vedligeholdelse af sognets

bygninger. Ansættelse af medarbejdere – præst, kordegn, organist og kirketjener hører også til menighedsrådets arbejde. Det er meget spændende opgaver, som desværre ikke er så kendt i offentligheden, hvilket betyder, at det mange steder er vanskeligt at få nye kandidater – især unge – til at stille op ved valgene til menighedsrådene.

Min deltagelse i Ældrerådet og min nuværende deltagelse i Menighedsrådet har givet mig en indsigt i forhold, som jeg ikke kendte ret meget til før min pensionisttilværelse, og givet mig et netværk, jeg nødigt vil være foruden. Jeg kan derfor anbefale alle, at man udnytter de muligheder, der kan passe til eget aktivitetsniveau. ONP

Nyt fra ældreområdet

Sundheds- og Omsorgsudvalget har på møderne 11. november, 5. december og 6. februar 2025 besluttet at udmønte initiativerne til omstilling af velfærd på udvalgets område i budget 2025. De tre indsatser skal bidrage til, at borgerne får flere gode leveår og øget livskvalitet. Initiativerne består af:

CIRKLER – FÆLLESSKAB OG MULIGHEDER I DEN TREDJE ALDER

På møde den 6. februar besluttede ud-

valget at etablere Cirkler. Cirkler er en social model, der mobiliserer borgere, foreninger og erhvervsliv til at styrke fællesskaber og skabe nye muligheder for 55+ årige i Roskilde Kommune. Cirkler forbinder uudnyttede ressourcer i civilsamfundet og giver let adgang til sociale fællesskaber.

Cirkler består af baser og en række initiativer i lokalsamfundene. Basen fungerer som en satellit for aktiviteter og et sted, hvor nye initiativer kan afprøves. Roskilde Kommune stiller ram-

mer og faciliteter til rådighed, mens bevægelsen gradvist drives af borgernes eget engagement.

TIDLIG FOREBYGGELSE

På møde den 11. november 2024 besluttede udvalget at udvikle Tidlig forebyggelse, der skal bidrage til at borgere, der ikke modtager hjemmepleje, hurtigt kan få adgang og støtte til rette forebyggende indsats.

Tidlig forebyggelse indebærer udvikling af et digitalt selvscreeningsværktøj

(App), som borgerne kan bruge til tidlig opsporing af funktionstab ud fra deres egne hverdagsobservationer. Der udvikles også en understøttende organisation, der sikrer en tidlig, hurtig og faglig indsats ved udslag i selvscreeningerne, så borgerne kan genvinde deres funktionsniveau og bevare et selvstændigt liv.

SOCIAL HENVISNING

På møde den 5. december 2024 besluttede udvalget at udvikle Social henvisning, som skal bidrage til, at borgere med sociale, mentale eller fysiske behov bliver hjulpet hurtigt videre til tilbud og fællesskaber i lokalsamfundet.

Social henvisning er en helhedsorienteret tilgang, hvor velfærdsprofessionelle (læger, socialrådgivere, mv.) og øvrige aktører (civilsamfundsaktører mv.) kan henvise borgere til en 'brobygger', der sammen med borgeren lægger en plan for et helhedsorienteret forløb, som hjælper borgeren videre med forskellige sociale initiativer, herunder job, uddannelse og deltagelse i fællesskaber.

VIL DU VIDE MERE

Det næste møde i Sundheds- og Omsorgsudvalget holdes den 3. april 2025.

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



VALG TIL ÆLDRE RÅDET 2025



Der er valg til ældrerådet 18. november 2025. Det er samtidig med kommunalvalget og valget til regionsrådet

Alle borgere, der er fyldt 60 år og bor i Roskilde Kommune på valgdagen, kan både stille op til Ældrerådet og stemme. Valget holdes på samme måde som de andre valg. Hvis du er berettiget til at stemme, får du altså tilsendt et valgkort, og du kan også brevstemme.

Overvejer du at stille op til Ældrerådet, kan du kontakte de nuværende medlemmer.

Du finder deres kontaktoplysninger på side 2 her i avisen og på Roskilde Kommunes hjemme-

side. Her kan du også læse referater, høringsvar og andet fra Ældrerådets arbejde.

Overvejer du at stille op kan du læse mere om Ældrerådet og valg til Ældrerådet på www.roskilde.dk/aellderadvalg

60PLUS vil i de kommende numre have fokus på valget, og efter sommerferien kan du læse mere om de opstillede kandidater.

FAKTA OM ÆLDRE RÅDET

Ældrerådet i Roskilde Kommune består af 13 medlemmer. Alle kommuner skal have et Ældreråd, som skal rådgive byrådet i ældrepolitiske spørgsmål. Rådet skal endvidere formidle synspunkter mellem borgerne og byrådet om lokalpolitiske spørgsmål, der vedrører ældre borgere.

Rådet behandler emner som kommunens budget, lokalplaner, serviceniveau for hjemmehjælpen, kultur, trafik og infrastruktur.

Ældrerådet kan ikke behandle spørgsmål, der vedrører enkeltpersoner, men principielle sager vedrørende ældre borgere kan indbringes for Ældrerådet af enkeltpersoner eller grupper.

Rådet kan også rejse spørgsmål af principiel karakter om lovgivningen på social- og sundhedsområdet, boligområdet samt sundhedslovgivningen.

Aktiviteter i lokale foreninger

Mødestedet Seniorklubben i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde
Formand: Birthe Black
Tlf.: 4028 8828, mail: bb@birtheblack.dk
Åbningstid: Mandage og torsdage kl. 9 - 16 (samt ved specielle aktiviteter & arrangementer).
FASTE AKTIVITETER:
Bevægelse: Gymnastik, yoga, gåture, blandede hobbyaktiviteter.
Spil: Kortspil, brætspil, banko, bowling, billard, krolf og minigolf.
FÆLLES AKTIVITETER:
Morgenbord (på mandage og torsdage), hobbygrupper, fællesspisning, foredragsholdere, musik- og sangarrangementer m.m. En-dags- og flerdagsture rundt i Danmark og til udlandet.
Indmeldelse og betalinger: Mandage fra kl. 11.00 - 11.30 eller efter aftale. Du/I er velkomne som nye medlemmer - ALLE er velkomne
Ring eller skriv efter oplysninger og det seneste program, hvor alt er beskrevet yderligere.
Forårsprogrammet for 2025. Det byder bl.a. på 4 lækre fællesspisninger, Fastelavnsarrangement, 35-års fødselsdag m/underholdning i Forsamlingshuset, modeopvisning m/tøjsalg, skønhedsbehandlinger og Minigolf. Til maj skal vi på 5 dages tur til Sydfyn, Langeland og Ærø. Vi afslutter foråret med en Skt. Hans-fest, så meld dig bare ind.
Se nærmere på Facebook/Gundsømagle Dialog, Byens træ, Mødestedet eller kontakt formanden.

Oplev foråret på Roskilde Bibliotek

Vi tilbyder en række spændende arrangementer denne forårssæson, som henvender sig til dig, der ønsker både fordybelse, samvær og ny viden.
Tag for eksempel del i et **læse-retreat d. 15. marts**, hvor du får tid og ro til at læse for din egen nydelse - helt uden afbrydelser. Efter læsningen er der mulighed for at dele oplevelserne med andre over en fælles frokost.
Er du mere til natur og videnskab, kan du **d. 2. april** møde biolog Erik W. Hansen, der giver et fascinerende indblik i, hvordan **insekter kan bruges**

som nytte dyr. Disse to arrangementer er blot et lille udvalg af de mange aktiviteter.
Find flere arrangementer, og læs mere på www.roskildebib.dk/oplev.

Ældre Sagen Ramsø

Formand Ellinor Poulsen mobilnummer 23 62 19 68, 1.næstformand Per Le Fevre mobilnummer 29 12 22 07, 2.næstformand Lizzie Birgit Larsen mobilnummer 51 43 03 07.
Vores kontortid er mandag i ulige uger fra kl. 10.00 til 12.00 i Cosmos, Tænketanken, hvor du/I har mulighed for at købe billetter til de forskellige arrangementer eller få en snak med bestyrelsen, samt få hjælp til eventuelle IT-problemer.
Vores medlemsblad kan ses på vores hjemmeside www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ramsoe eller det kan afhentes i Cosmos, Syv Sognegård og Gnisten i Gadstrup.
ARRANGEMENTER
Onsdag den 23. april 2025 kl. 18.30.
Dørene åbnes kl. 18.00 i Syv Sognegård. 260 - Danmark spiser sammen
Billetter sælges i Cosmos den 10. marts, 24. marts og 7. april 2025 kl. 10-12 samt online 10 marts kl. 10 til 7. april 2025 kl. 12.
Tirsdag den 29. april 2025 - 806 - Havne- og kanalarundfart i København
Billetter sælges i Cosmos den 24. marts 2025 og den 7. april 2025 kl. 10-12 samt online 24. marts til 7. april 2025 kl. 12.
Fredag den 16. maj 2025 kl. 19.00.
Dørene åbnes kl. 18.30 enten i COSMOS, Per Syv Salen. 616 - Black Velvet Band
Billetter sælges i Cosmos den 10. marts, 24. marts, 7. april og 5. maj 2025 kl. 10-12 samt online 10. marts kl. 10 til 5. maj 2025 kl. 12.
Mandag 25. august til torsdag 28. august. 4 dages tur til Fyn med 3 overnatninger.
807 - Odense, Svendborg - Egeskov
Tilmelding: 10/3-25, 24/3-25, 7/4-25, 5/5-25, 19/5-25, 2/6-25 i Tænketanken Cosmos fra kl. 10 til kl. 12, eller til Ellinor Poulsen Tlf.23621968 og Lizzie Larsen Tlf. 51430307 i samme tidsrum.
Læs mere om turen og Ældre Sagen Ramsøs andre aktiviteter:

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ramsoe
HUSK: Tilmeld dig vores nyhedsbrev på www.aeldresagen.dk/Ramsoe

Tag med på oplevelsesrige cykelture med Cyklistforbundet

Cyklistforbundet i Roskilde har 4 hverdagshold, man kan melde sig til. På vores cykelture lægger vi vægt på oplevelser. Vi cykler i naturen, besøger historiske steder, ser på nye kulturelle tiltag og meget mere. 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 turleder, der har forberedt en rute. Man må gerne deltage på en elcykel.
CYKLISTFORBUNDETS 4 HOLD
Alle hold cykler på hverdage med start kl. 10.
Vi har et cykelhold, der mødes ved kulturhuset KulturCosmos i Viby hver anden torsdag (lige uger). Første tur med holdet i år bliver torsdag 6. marts.
Vi har et cykelhold i Jyllinge, der mødes ved busstoppestedet ved Jyllingecenteret. Holdet cykler hver anden torsdag (lige uger).
Vi har et cykelhold, der mødes i **Trekroner** ved Café Korn hver anden torsdag (ulige uger).
Vi har et hold, der mødes i **Roskilde Midtby**, der cykler hver tirsdag.
Deltagerne mødes på Hestetorvet i Roskilde ved krukkerne.
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.
Holdene cykler hele året kun afbrudt af en vinterpause fra ca. midt i december til 1. marts.
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.

Gundsø Senioridræt - Få et godt liv længere

Henvendelse til formand Robert Tinghøj Hansen, tlf. 20 21 97 38, mail: formand@gunsen.dk
Gymnastik: Onsdage kl. 8.20-9.20. Multihal 2 + 3
Fitness: Onsdage kl. 9.30-12.00. Fitnesscentret
Gymnastik omkring en stol: Torsdage kl. 10.00 - 11.00. Lille sal
Yoga: Onsdage kl. 11.10 - 12.25, Lille sal. Torsdage kl. 11.15 - 12.30, Lille sal
Badminton: Torsdage kl. 10.00 - 12.00, Store Hal
Padeltennis: Mandage kl. 10.00 - 12.00, Padelbane 11. Starter mandag d. 7. april 2025.
Krolf: Mandage og torsdage kl. 13.00. Banen ved Planetvej. Starter mandag d. 7. april 2025.
Cykling: Tirsdage kl. 13 til ca. 15 med start fra Jyllingehallen. Starter tirsdag d. 1. april 2025.

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
Tirsdag den 25. marts 2025 - kl. 12.00
Sted: HK Hersegade 13
Efterfølgende bydes på smørrebrød.
For smørrebrød kræves tilmelding.
Tilmelding senest tirsdag 18. marts 2025.
Madpakkemøde i Hersegade
Tirsdag den 8. april 2025 - kl. 12.00
Daglig leder af Kafé Klaus Gitte Dueholm, fortæller om stedets dagligdag og hvilken betydning den har for særligt udsatte.
Tilmelding senest tirsdag 1. april
Besøg i LA Rings Atelier
Onsdag den 7. maj 2025 - kl. 9.50
Vi mødes Brøndgade 1, Roskilde

Fortsættes næste side



INDKØBSBUS TIL RO'S TORV

Mandag, onsdag og torsdag.
DU KAN BLIVE SAMLET OP i Roskilde by, Svogerslev, Trekroner, Veddelev, Vindinge og Vor Frue.
DU BLIVER AFHENTET mellem kl.10 og 12 og sat af igen 2 timer efter.
Bussen er bemannet med chauffør og hjælper og der er plads til din rollator. På Ro's Torv står frivillige parat til at hjælpe dem, der måtte have behov. Turen koster kr. 50.

Vil du med på tur, eller vil du være frivillig, så kontakt Ruth Baden Ekelund tlf. 61115803 eller Hanne Larsen tlf.31952079

Aktiviteter i lokale foreninger

Rundvisning. Frokost I Pipers Hus.
Tilmelding senest onsdag 30. april
Sommerudflugt til Birkegårdens Haver
Torsdag den 12. juni 2025 - kl. 9.30
Rundtur i de 5 smukke haver samt foredrag om stedet, af Merry Sørensen.
Frokost i havens café og slutter af med kaffe og kage.
Tilmelding senest fredag 31. maj
Alle busture starter i buslommen på Køgevej.

Røde Kors Roskilde – Mandefællesskaberne

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

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



Åbent Hus: "Mande Kaffe"
Sidste torsdag i hver måned kl. 10-12. Der er tovholdere til stede, som fortæller om mandefællesskaberne. Helligkorsvej 4C (i gården), Roskilde. Parkering og bus tæt på.
Gåture ved Sankt Hans:
Hver tirsdag kl 10-12: Fælles gåture med udgangspunkt fra Sankt Hans, Strandvænget 50, bag Centralmagasinet. ALLE er velkomne, unge og gamle, kvinder og mænd, gangbesværede og raske og rørige. Vi har el køretøjer (Lindebjerg scootere) til gangbesværede.

Ældre Sagen Gundsø

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

FASTE AKTIVITETER:

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

ENGANGSARRANGEMENTER:

Den 19. marts kl. 15.00

Finn Nørbygaard – Godt at blive ældre
Billetter fra 5. februar
Pris kr 150 inkl. kaffe/te og kage

Den 1. april kl. 15.00

Jyllinge Egnsspil

Billetter fra 5. marts
Pris kr 50 inkl. kaffe/te og kage

Den 30. april kl. 15.00

Kærlighedssange Franske og danske

Billetter fra 5. marts

Pris kr 50

Den 16. maj kl 7.30

Bustur til Ærø

Billetter VENTELISTE

Pris kr 595 inkl. forplejning

Den 28. maj kl 18.00

Afslutningsfest med jazz

Billetter fra 2. april

Pris kr 275 inkl 2 retters festmenu

Roskilde Computerstue

Frivilligcentret, Jernbanegade 21A,
Fra januar er vi startet vi op igen med IT-kurser, IT-café og book en IT-vejleder.

Vi holder IT Cafeer kl. 13 - 15 den 1. tirsdag og 3. torsdag i hver måned: De næste gange 20. marts, 1. april, 6. maj.

Du kan booke en IT-vejleder på Roskilde Bibliotek - på en onsdag i hver måned, hvor vi hjælper med at løse dine specifikke IT problemer. Næste gang: Den 19. marts

Se <https://roskilde-computerstue.dk/it-vejledning/> - og tilmeld her <https://www.roskildebib.dk/detsker>

VORES NYE KURSER ER:

- Hjælp til iPhone/iPad
 - IT sikkerhed med Roskilde Computerstue (temamøde på Roskilde Bibliotek)
 - Ny på PC - win10 og win11
 - Ryd op på din iPhone og iPad
 - Få styr på dine fotos (Android)
 - Få styr på dine fotos (iPhone/iPad)
 - Backup af din PC
 - Ryd op på din PC
 - Offentlige selvbetjeningsløsninger
- Ring og hør om hvilke muligheder vi også kan tilbyde på tlf.: 6129 1459 eller skriv til admin@roskilde-computerstue.dk og fortæl om dit problem.
Hold gerne øje med vores hjemmeside www.roskilde-computerstue.dk. Fra starten af februar kan du tilmelde dig forårets arrangementer.

Ældre Sagen Roskilde

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

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

www.aeldresagen.dk/roskilde.

Tilmelding og betaling til arrangementer på kontoret eller Online. Læs meget mere om nedenstående arrangementer og øvrige aktiviteter på hjemmesiden.

EGESKOV SLOT

Tirsdag 29. april 2025.

Tilmelding fra fredag 14. marts til fredag 28. marts. Pris 995 kr.

2-DAGSTUR TIL RIBE OG MANDØ

Afgang fra Roskilde Hallerne mandag 12. maj 2025 kl. 7.30.

Tilmelding på Ældre Sagens kontor, Allehelgensgade 23 A fra onsdag 12. marts 2025 til fredag 28. marts.

Pris mv. fremgår af hjemmesiden.

BUSTUR TIL EREMITAGESLOTTET OG RUDOLPH TEGNERS MUSEUM & STATUEPARK

Onsdag den 28. maj 2025.

Tilmelding fra onsdag 9. april til onsdag 23. april 2025. Pris 895 kr.

TUR TIL BISONFARM OG HUMLE-MAGASINET

Torsdag 12. juni 2025.

Tilmelding fra mandag 31. marts til fredag 11. april 2025. Pris 950 kr.

AKTIVITETS FORENING GNISTEN

Nyvej 38 - 4621 Gadstrup.

Formand: Jan Rasmussen

Mobil 5330 0576

Mail: damvej27@gmail.com

FASTE AKTIVITETER:

Tirsdag 13.30 - 16.00 Dart

Onsdag 10.00 - 11.00 Gymnastik -
gallenetics

Onsdag 13.00 - 16.00 Petanque

Torsdag 9.00 - 12.00 Porclænsmaling

Torsdag 13.00 - 17.00 Kortspil - whist

Torsdag - lige uger

14.00 - 16.00 Fællessang

Vi modtager gerne flere til vores aktiviteter.

Vi har gode parkerings muligheder.

ØVRIGE ARRANGEMENTER:

Bankospil følgende onsdag:

Den 9. april - kl. 13.30.

Den 14. maj - kl. 13.30.

Den 11. juni - kl. 13.30.

Generalforsamling:

19. marts kl. 11.00. Kun for medlemmer. Efterfølgende smørrebrød og foredrag, kl. 12.30- Til en pris a 50,00 kr.

Billelsalg er åbent.

Påskekegler:

Tirsdag den 8. april spiller Gnisten med fælles frokost og bankospil. Tilmelding og medlemskab er nødvendigt.

Onsdag den 9. april spilles der DM

Hold for seniorer i Roskilde.

Mandag den 19. maj tager vi til Helsingør for at spille venskabskamp.

Udflugt:

Forårsudflugt den 20. maj

Billelsalg er åbent.

Sommerfest:

Onsdag den 9. juli kl. 14.30

Billelsalg fra den 11. juni kl. 12.30.

Alle kan deltage og ikke kun for medlemmer.

Bemærk, alle vores bankospil, er der gode gevinster og hyggeligt samvær. Der bliver spillet 10 spil. Kun for medlemmer. Så hvis du ikke er medlem, er

chancen der nu. Gæstekort kan tilkøbes. Døren åbnes kl. 12.30.

Kom glad og vær med til en hyggelig eftermiddag. Der er også plads til dig. Gnisten, er en forening. Så alle skal have et medlemskort, for at være med til vores aktiviteter og arrangementer. Det koster 100 kr. pr. person om året.

Ågerup Og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6 Ågerup 4000 Roskilde
Formand: Ulla Povlsen tlf. 30 53 80 04.

Nye medlemmer velkomne.

Tirsdag den 18. marts: Banko.

Tirsdag den 25. marts: Forårsfest:

Med god mad og en svingom.

Musik: Preben Nissen. Kl. 17.00 - 22.00.

Tirsdag den 1. april:

Foredrag: John Lorenzen

Fragmenter fra et politiliv.

Tirsdag den 8. april: Banko.

Tirsdag den 15. april:

Musik: Lars Gran underholder.

Tirsdag den 22. april:

Tygesen fra Skomagergade i Roskilde

Viser forårsmodeller til kvinder.

Tirsdag den 29. april: Foredrag: Karilin

Keyghaldi Østergaard. Fortæller om at

være flygtning i Danmark.

Tirsdag den 6. maj:

Foredrag: Mona Nicolaisen.

Kvinder hjælper kvinder i Gambia.

Tirsdag den 13. maj:

SOMMERUDFLUGT.

Hver onsdag: Billard kl. 9-30-13.00

Hver torsdag: Gymnastik på og ved en stol kl. 10.30-11.45

Læsegruppe: 2. april og 28. maj kl. 11-13

Aktiv Mandag

Gundsøllehallen Store Valbyvej 248
A Roskilde. Henvendelse Johnny Reinhold, 23 20 84 62

Hjemmesiden: www.gsgif.dk

Hver mandag mødes vi i Gundsøllehallen kl.13.30-15.30.

Der indledes med fælles gymnastik, hvorefter vi har følgende aktiviteter: badminton, billard, bordtennis, bob, petanque, og tæppecurling. Som noget nyt spiller vi Corn Hole, hvor vi kaster med store ærteposer. Det kræver præcision og koncentration og er velegnet til seniorer. Den sidste halve time drikker vi kaffe og hygger os. Vi lægger vægt på det sociale fællesskab, samtidig med vi får gang i kroppen. Vintersæsonen slutter d. 29 april med fællesspisning. Derefter starter forårs-sæsonen med petanque hver mandag og onsdag kl. 10-12.

Er det noget for dig, kan du bare møde op eller kontakte næstformand Robert Sørensen 61 59 08 77 eller formanden Johnny Reinhold 23 20 84 62. Nye medlemmer er meget velkomne. Kontingent 600 kr for hele året.