



Tre glade Cirkel-medlemmer : Inga Kirstine Høhg, Antonio Matens Sanchez og Lone Spøhr (fra venstre mod højre)

Cirkler – et åbent og levende fællesskab

Mandag eftermiddag møder Inga ind i Cirkler. Hun har været med til at arrangere et frokost med smørrebrød, og bordene skal dækkes og pyntes, så de ser indbydende ud, når smørrebrødet og alle de andre medlemmer ankommer. Dem, der allerede er i Cirkelhuset hjælper til, for det er sådan, Cirkler fungerer: Alle hjælper hinanden.

- Jeg synes, det er hyggeligt, at man kan komme herved for at spise sin frokost i stedet for at sidde alene derhjemme. Så derfor har jeg foreslået det her arrangement. Både for at det skal være dejligt, men også for at inspirere alle andre til at få deres idéer ført ud i livet, siger Inga og fortsætter:

- Det gode ved Cirkler er, at vi hjælpes ad, og man kan byde ind med det, man kan. Det behøver ikke være noget stort, for man kan også komme langt ved at ringe til et andet medlem eller arrangere en tur over telefonen.

Antonio er også medlem og kommer en gang om ugen og tænder op på bålpladsen så de, der er mødt op, kan lave frokost sammen over åben ild og nyde bålet i sensommerens kølige luft. Han har også undervist i bagning og har planer om et pizzaarrangement i efteråret.

- Cirkler er et sted, hvor man kan komme og slappe af. Møde andre og høre lidt om deres liv og interesser. Det er uforpligtende og frit, og der er plads og rum til, at man kan være sig selv. Om du har lyst til at komme en halv time og bare hygge dig eller du gerne vil sætte idéer i gang – begge dele er der plads til, fortæller Antonio.

Lone fra Viby har været med fra starten:

- Jeg var blevet alene, så jeg meldte mig til Mad og Sang for at lære andre

at kende. Efterhånden kom andre ting på programmet, og så har jeg meldt mig til dem, men også selv taget initiativ til bl.a. et spirituelt fællesskab. Og så har jeg fået en kæreste gennem Cirkel-netværket, fortæller Lone med smil i stemmen.

- Det har været positivt, at man her kan være med til dyrke sine interesser med andre, og at der er god plads til almindeligt samvær, så man kan skabe nye relationer.

- Jeg synes, man skal komme i Cirkler for at komme ud hjemmefra og opleve, at der er en verden uden for de fire vægge, siger Lone. Og Antonio følger op:

- Ja, og også fordi det er så åbent her – for idéer og for at møde andre mennesker.

Inga supplerer:

- Ens humør bliver jo bedre ved at være sammen med andre. Jeg har allerede mødt mange her i Cirkler, som er et berigende selskab. Men vi har stadig plads til endnu flere nye medlemmer!

Cirkler

Cirkler er et netværk, der gør det muligt for medlemmer i alderen +55 år at mødes om fælles interesser, idéer og oplevelser.

Cirkler er allerede godt i gang med to Cirkelhuse på Fælledvej 28 i Roskilde og på Tofthøjvej 11 i Viby Sjælland, der har åbent dagligt fra kl. 11-16. Kom forbi for at høre mere og få en snak med cirkelteamet og andre medlemmer af cirkelnetværket.

Det er gratis at være medlem af Cirkler. Du kan tilmelde dig på telefon 21 65 61 88 eller på mail: cirkler@roskilde.dk

Læs mere på www.roskilde.dk/Cirkler

Kandidater til valg til
Ældrerådet - 2025

Side 4

Algade er kaotisk

Side 6



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Vi går spændende tider i møde

Af Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet

På side fire og fem i dette nummer præsenterer kandidaterne til Ældre-rådsvalget sig. Det lykkedes at få 23 kandidater til at stille op. Det er meget tilfredsstillende, især fordi der er en ligelig repræsentation af kvinder og mænd, og alle områder af kommunen er repræsenteret. Seks af de nuværende rådsmedlemmer genopstiller, forhåbentlig bliver nogle af dem valgt, så kontinuiteten kan bevares.

Der er indbudt til kursus for de valgtilfornordede, så alt kan foregå efter forskrifterne.

Valget til Roskilde Byråd foregår også, som vi kender det, men valget til Regionsråd Øst er en større udfordring. Der er 420 kandidater fordelt

på 19 lister. 155 af de opstillede bor i den nuværende Region Sjælland. Stem på en af dem, så Hovedstadsområdet ikke kommer til at dominere mere end højest nødvendigt.

Der bliver oprettet 17 Sundhedsråd, og Roskilde Kommune hører til Sundhedsråd Østsjælland og Øerne, sammen med Køge, Solrød, Greve, Faxe, Stevn, Vordingborg og Lolland. Dermed får det kommende Ældreråd flere helt nye samarbejdspartnere.

I går var repræsentanter for disse otte Ældre- og Seniorråd samlet til møde på Faxe Kommunes rådhus i Hæslev. Formålet var at finde mindst en af de genopstillede formænd, som ville påtage sig opgaven med få startet sam-

arbejdet, så snart valget er overstået. Det lykkedes. Gitte Blume fra Faxe Seniorråd sørger for den første indkaldelse. Dermed er det op til de nyvalgte at bestemme resten, så Rådene kan få størst mulig indflydelse på sygehusdriften fremover.

Personligt er jeg meget spændt på, hvad der sker med Roskilde Kommunes tilknytning til Holbæk Sygehus, som jo hører til Sundhedsråd Vestsjælland.

Et af mine børnebørn fyldte 18 år i går, og skal dermed stemme for første gang. Men det giver ikke anledning til bekymring. Han mener, at skolens undervisning har klædt ham godt på. Og så har han taget et par af kandidat-

sterne på internettet. Det bør vi ældre måske også gøre for at blive klogere og mere sikre på vores stemmeafgivning. For stemme, det skal vi, det er mere vigtigt end nogensinde.

GODT VALG TIL ALLE.



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
6017 8701
erik.thomsen1@gmail.com



Hanne Trebbien
2331 8683
hatr@outlook.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. 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

Valg til Ælderrådet

Der er valg til Roskilde Ældreråd den 18. november 2025, samme dag som kommunal- og Regionsrådsvalget

Alle de cirka 24.000 borgere, der er fyldt 60 år på valgdagen og tilmeldt folkeregisteret i Roskilde Kommune, kan stemme til ældrerådsvalget.

Der skal vælges 13 personer til ældrerådet, og 23 kandidater stiller op. På de følgende sider kan du læse om kandidaterne, som hver især har skrevet en kort præsentation af sig selv. Kandidaterne er opstillet i en rækkefølge, som er fundet ved lodtrækning. Det er samme rækkefølge, som kandidaterne står i på stemmesedlen.

Op til valgdagen modtager alle borgere, der kan stemme, et fysisk valgkort i deres postkasse. Du bedes medbringe valgkortet til afstemningen.

Du kan også brevstemme på biblio-



tekernes borgerservice i Roskilde, Jyllinge og Viby Sjælland. Sidste frist for at brevstemme er den 14. november

2025. Læs mere her: www.roskilde.dk/brevstemme

Vil du gerne vide mere om Ældre-



rådet er der forskellige muligheder ud over kommunens hjemmeside om ældrerådsvalget. Fx Roskilde Dampradio, som kan høres på radioens hjemmeside www.dampradioen.dk eller på 97,8 MHz. Også Roskilde TV dækker valget, og udsendelserne kan ses via dette link: www.roskildetv.dk

Stemmerne fra ældrerådsvalget tæles op den 20. november 2025. Du kan derefter se resultatet af valget på kommunens hjemmeside. I næste nummer af 60PLUS kan du også læse, hvem der er valgt til det nye ældreråd.

STP



Nyt fra ældreområdet

To gange om året mødes Ældrerådet med Sundheds- og Omsorgsudvalget til et dialogmøde, og på mødet den 11. september blev der drøftet en række aktuelle emner

På mødet drøftede udvalget udannelse af medarbejderne ved indførelse af helhedsplejen. Ældrerådet havde til dette punkt lavet et høringssvar om, at der er vigtigt, at der afsættes penge til udvikling af medarbejdernes kompetencer.

På mødet den 2. oktober havde udvalget en temadrøftelse om ældreløven, herunder om robotstøvsuger. Udvalget træffer først beslutning på et kommende møde. Ældrerådet havde i sit høringssvar bemærket, at udlån af robotstøvsuger bør indføres. Det vil ikke belaste borgernes økonomi. Og for de ansatte giver det bedre arbejdsvilkår, når man skal vejlede/hjælpe med brug af robotstøvsuger. Eventuelt frigjorte per-

sonaleressourcer skal efter rådets opfattelse bruges til at forbedre omsorg og pleje for borgerne.

Udvalget drøftede endvidere, hvordan man kan styrke civilsamfundet og afsatte 2 mio. kr. til at øge kapaciteten i kommunale funktioner, der møder borgere med høj risiko for ensomhed.

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

Budget 2026 – hvor er vi på vej hen?

Ældrerådet havde mange forslag til budget 2026. I forhold til ældrerestformen foreslog Ældrerådet

- at tilbageføre de sparede midlerne fra klippekort på plejecentre og i hjemmepleje for at styrke borgernes selvbestemmelse
- at afsætte midler til sikring af at kommunen kan udlåne robotstøvsuger som led i pleje- og omsorgsforløb,
- nedsætte taksten for Flextrafik og øgede midler til busdrift for at give ældre bedre mulighed at være selvtransporterende og for at deltage fx sociale fællesskaber

Vi foreslog også, at Byrådet sætter flere anlægsmidler af for at

- gennemføre demensstrategiens målsætning om, at plejecentrene skal være indrettet demensvenligt.
- fremrykke bygning af nyt plejecenter, fordi behovet er til stede

Hvad kom der så med i det endelige budget? Det gjorde midler til demensvenlig indretning af plejecentrene. Det er en start. Med det yderligere råderum, der er frigjort til kollektiv trafik, forventer Ældrerådet, at taksten for Flextrafik nedsættes.

Ældrerådet fremhæver det også som positivt, at budgettet tager højde for den demografiske udvikling. Altså at der bliver flere ældre. Vi er også tilfredse med, at forbedringer ikke er finansieret af generelle personalebesparelser.

Ved budget 2025 stillede Ældrerådet spørgsmålet: Giver omstillingerne de gode resultater? Medfører tidlig



indsats og etablering af cirkler bedre sundhed og mindre plejebæbehov på sigt? Vi konstaterer, at partierne bag budgetforliget for 2026 er enige om, at der skal "være politisk fokus på fortsatte resultater og konsekvenser af de op- og nedprioriteringer, der følger de iværksatte omstillinger."

Roskilde Kommune har opprioriteret tidlige forebyggende indsatser. Forebyggelse er en del af ældrerestformen, men kernen er, om den nye helhedspleje kan leve op til Ældreløvens målsætninger om at tilgodese de ældres behov og selvbestemmelse? Spørgsmålet er, om omstillingerne vil sikre resurserne til de pleje- og omsorgsbehov, der faktisk er.

Det må fremtiden vise, men du har noget at skulle have sagt. Den 18. november vælger vi nemlig et nyt Ældreråd, og et nyt Byråd, der skal træffe de store beslutninger om, hvor vi skal hen? Og hvor pengene skal komme fra?

Giv ældre og Ældrerådet en stærk stemme - brug din stemme ved begge valg!

Hans Henrik Olsen,
medlem af Roskilde Ældreråd

Kandidater til valg til Ældrerådet - 2025

1 LISSI GYLDENDAHL, ROSKILDE

Jeg er født i Roskilde, men har levet det meste af mit liv i Frederikssund og Jægerspris, og er i år flyttet tilbage til Roskilde. Jeg har altid været faglig aktiv og vil godt være med til at gøre en indsats for gode vilkår for os ældre i Roskilde. Jeg har en erfaring fra ældreområdet via byrådsarbejde og knap otte år i Ældrerådet i Frederikssund. For mig er det vigtigt, at alle seniorer har mulighed for at holde sig i gang. Det gælder både fysisk og mentalt. De muligheder skal kommunen stille til rådighed.



2 KJELD GRØNBECH ROSKILDE

Jeg er interesseret i at stille op til Ældrerådet. Jeg er interesseret i byplanlægning og trafik. Desuden har jeg erfaring i tekniske løsninger inden for vand, fjernvarme og veje igennem mit arbejde som ingeniør. Jeg har siddet i mange bestyrelser via mit frivillige arbejde for andelsboliger og i IDA, hvor jeg har været formand.



3 TROELS NÆRAA SMITH, GADSTRUP

Jeg stiller op, fordi jeg finder det vigtigt, at vi i Gadstrup/Snoldelev er repræsenteret i Ældrerådet, for at sikre, at den sydlige del af kommunen får samme gode udviklingsmuligheder, som den øvrige del. Gadstrup/Snoldelev skal igennem et helt livsforløb være et attraktivt sted at bo. Men udfordringen for ældre er, at der mangler seniorboliger/-boformer. Bedre og billigere kollektiv trafik og kollektive alternativer til naturgas er også vigtige for fremadrettet at gøre vores byer attraktive.



4 HANNE TREBBIEN, ROSKILDE

Er det MIG der skal kæmpe videre i Ældrerådet, så sæt dit X ved Hanne!

Er 68 år. De sidste 25 år på arbejdsmarkedet var som valgt faglig sekretær i en afdeling under Dansk Metal. Ønsker gerne endnu en valgperiode, for at fortsætte det spændende, interessante og vigtige arbejde i Ældrerådet. Er af den overbevisning, at Ældrerådet i Roskilde gør en vigtig forskel for kommunens svageste ældre, som deres talerør til politikerne. Har ingen særlige mærkesager, da jeg mener at alle sager er lige vigtige.



5 HERMAND PEDERSEN, ROSKILDE

Jeg undrer mig over ...

... at så få ældre mennesker i Roskilde ved, hvad Ældrerådet er. Alle ældre kan stemme til Ældrerådet den 18. november og med deres stemme være med til at præge de ældres forhold i kommunen.

Husk det nu, og kom hen og stem! Vi har brug for at vise, at vi ældre har en holdning til vores boliger, den offentlige mad, hjemme- og ældreplejen, bus og FlexTrafik m.v. Ældrerådet må blive mere offensivt. Mere synligt for alle! Vi ældre har også en mening! En mening der skal føre til handlinger!



6 NIJS JAN DUIJM, JYLLINGE

Jeg er næsten pensioneret men har stadig god energi. Netop derfor stiller jeg op til Ældrerådet, da der kommer et tidspunkt, hvor man får brug for hjælp.

Jeg bakker op om Ældrerådets visioner, især mht. ældre- og sundhedspolitik, og det er dér, jeg gerne vil sætte fokus. Jeg synes, at ældreplejens kvalitet i Roskilde skal nøje overvåges. God ældrepleje kræver kompetent og motiveret personale. Vi skal sikre, at vi har den bedste service for pengene.



7 DENNIS SKERNBY, ROSKILDE

Jeg har i mange år været frivillig. Medlem af bestyrelsen i Ældre hjælper Ældre, heraf fem år som formand. Sideløbende er jeg besøgsven og ansvarlig for at skaffe frivillige og vedligeholde kontakten.

Ligeledes har jeg været "vågekone" hos Røde Kors. Desuden medlem af Ældrerådet som suppleant. Herved har jeg et godt kendskab til, hvad der kræves for at kunne yde en indsats som medlem af Ældrerådet.

Opnår jeg valg vil mit fokus i særlig grad være rettet mod forholdene for de ældre i vor kommune.



8 HANS HENRIK OLSEN, HIMMELEV

Jeg genopstiller, fordi vi skal tættere på målet om en værdig og respektfuld ældrepolitik, udmøntet i bl.a.:

- Aktivt liv i fællesskaber
- Alle skal opleve at omsorg og pleje dækker behov og ønsker
- Økonomi der sikrer tilstrækkeligt og kompetent personale og ledelse
- Bedre visitation til helhedspleje og til velindrettede og demensvenlige plejehjem
- Gode, billige senioregnede boliger
- Billigere busser og flextrafik

Jeg er 71 år, pensionist og gift med Birgitte. Sammen har vi fire børn og to børnebørn.



9 MARIANNE LUND, ROSKILDE

Jeg genopstiller for at styrke et ældreråd, der arbejder kritisk og konstruktivt som vagthund for ældre. Ældrelovens lovninng om øget kvalitet og medbestemmelse skal mærkes af borgerne. Ældrerådets rådgivning i forhold til sundhedsreformen bliver vigtig. Jeg vil arbejde for:

- de nødvendige ressourcer til forebyggelse
- lige adgang til sundhed
- at velfærdsteknologi kun indføres, hvis det giver kvalitet og mening for borgeren
- demensvenlige plejecentre
- hjælp til pårørende • ældrevenlige boliger



10 MARIANN SCHOLTE MEHDER, HIMMELEV

Jeg har været medlem af Ældrerådet i flere perioder og ønsker at fortsætte arbejdet til gavn for alle 60+ i Roskilde. Fremover bliver vi stadig flere ældre borgere, og det er vigtigt, at Ældrerådet bl.a. opfordrer til at vi har nok pleje- og senior boliger.

Jeg har en erhvervsmæssig baggrund som bl.a. personalerådgiver i det private erhvervsliv. Jeg er i øvrigt en meget ivrig bridgespiller samt går lange ture i naturen, så jeg sørger for at holde mig i form. Lad mig derfor få din stemme til valget.



11 HELLE CHELINA JENSEN, TREKRONER

Hvis jeg bliver valgt til Ældrerådet, vil jeg arbejde for at ældre med et lavt rådighedsbeløb kan deltage i ture og sociale aktiviteter via et socialt klippekort. Dette gøres for at styrke den enkeltes sundhed samt modvirke ensomhed.

Jeg har erfaringer fra egen virksomhed, siddet i forskellige bestyrelser som børnehaver, skole, lokal-, erhvervs- samt politisk forening. I Roskilde har jeg været med i Udsattemessen og fået Udsatterrådet op og stå.



12 VILLY KRISTIANSEN, SVOGERSLEV

Jeg er en aktiv og engageret mand på 68 år, bosiddende i Svogerslev. Jeg er ansat i affalds- og energiselskabet ARGO hvor jeg på Kalundborg Genbrugsplads beskæftiger mig med arbejdsområdet "Direkte Genbrug". Jeg taler dagligt med mange mennesker, især med mange ældre mennesker hvor de ofte fortæller mig om deres hverdag og udfordringer. Jeg har igennem lang tid fulgt med i Ældrerådets arbejde, som jeg syntes er spændende, herunder at få indsigt i forvaltningens arbejde og de politiske beslutninger.

**13 YVONNE HEIDENREICH BENDIXEN, JYLLINGE**

Jeg er født i 1965, bosiddende i Jyllinge. Ægteskabelig status: Enlig. Tre børn og fire børnebørn i alderen 0-7 år. Førtidspensioneret adjunkt inden for logistik, økonomi og tekstil, siden 2006 og har været bruger af det kommunale system på godt og ondt. Mine grundlæggende værdier er; personlig frihed, respekt og ordentlighed. Mit kandidatur hviler på disse værdier og jeg vil arbejde for, at ældre i vores kommune bliver mødt således.

**14 INGER MARGRETHE SIEMSEN, JYLLINGE**

Jeg vil arbejde for at optimere forhold, der berører os ældre borgere, og vil sætte mine sygeplejefaglige kompetencer i spil i rådgivning af politikerne.

Jeg er 61 år, har arbejdet på intensiv, i hjemmeplejen, som bedøvesygeplejerske og nu med kvalitet og patientsikkerhed som chefkonsulent. Min ph.d. har fokus på patientovergang.

Jeg er gift, er mor og 'bedste', bor i Jyllinge, er engageret i frivilligt arbejde, aktuelt som bestyrelsesmedlem i Jyllinge Hallerne og delegeret i PKA's pensionskasse.

**15 MIKAEL SJÖBERG, ROSKILDE**

Ved valget er jeg netop fyldt 70 og er lige gået på pension som landsdommer. Jeg er formand for bestyrelsen i vores lokale hospice, Hospice Sjælland, regionens største hospice. De ældres forhold i kommunen ligger mig stærkt på sinde. Det har de gjort, før jeg selv kom til at høre til kategorien "ældre". Jeg vil arbejde aktivt for at få gennemført kommunens visioner - ældre og værdighedspolitik. Der er mange indfaldsvinkler til et værdigt ældreliv for kommunens ældre. Jeg vil arbejde for de ældres sag i kommunen.

**16 PER JUEL HANSEN, VEDDELEV**

Jeg er 68 år, gået på pension 1. april. Jeg har boet hele mit liv i Roskilde, nu i Veddelev. Ældre er jo almindelige mennesker med lige så forskellige interesser som andre i samfundet blot med det fælles, at vi er blevet ældre.

Behovene er forskellige fra person til person som generelt i samfundet, såvel hvad angår pleje, sygdomsbehandling, bolig, transport, digitalisering m.m.

Det er afgørende, at tilbuddene rettes mod den enkelte behov, der hvor de bor i kommunen. Det vil jeg arbejde for.

**17 METIN SAHIN, ROSKILDE**

Kandidaten har trukket sig.

Hvis du har brevstemt på kandidaten, kan du brevstemme igen senest den 14. november på Borgerservice

**18 JESPER AMSINCK, ROSKILDE**

Jeg hedder Jesper Amsinck, er 60 år har en dejlig kæreste, to voksne drenge og et barnebarn.

Gennem et rigtig godt arbejdsliv har jeg haft ledelsesansvar i større danske virksomheder inden for logistik og drift, hvor jeg har arbejdet med udvikling, samarbejde og optimering.

Mit mål er at bidrage aktivt til løsninger, der gør en forskel samt at bidrage i Ældrerådet med min erfaring, mit engagement og med et stærkt fokus på at skabe trygge og værdige rammer for ældre i kommunen.

**19 BIRTHE K. VINNER NIELSEN, JYLLINGE**

Emner som jeg ønsker at arbejde med:

- Støtte til udvikling af digitale færdigheder hos ældre.
- Forbedring af FlexTrafik - Bedre tilgængelighed for handicappede ved busstoppesteder generelt, men især når de er under ombygning.
- Mere tid til hjemmehjælpen.
- Udvidet tid til genoptræning efter hospitalsindlæggelse.
- Forebyggelse af demens ved bedre rådgivning, støtte og især kost og motion.
- Støtte til indkøb.

Jeg har tidligere være medlem af Handicaprådet, men har fået mod på at arbejde for en større målgruppe.

**20 KELD CHRISTENSEN, HIMMELEV**

Jeg er født i Roskilde og har siden som fritidssejler tumlet på fjorden. Mit liv har været præget af foreningsarbejde, og jeg er stadig aktiv, som leder i Roskilde Ældremotion, men ellers er mit fritidsliv præget af musikken. Jeg interesserer mig for kulturen, fritidslivet og klublivet i foreningerne. Jeg mener, at kommunen bør prioritere dette for de ældre borgere. Dette vil være området for mit virke i Ældrerådet. Jeg vil arbejde for bedre forhold for de foreninger, som ældre bør være en naturlig del af.

**21 LISBETH NIELSEN, VIBY SJÆLLAND**

Vores sundhed og sociale aktiviteter skal i fokus. Jeg ved, at forebyggelse ved træning, sund kost og det sociale aspekt holder os selvhjulpne længst muligt. Som instruktør på mit ugentlige gymnastikhold kan jeg se, at forebyggelse virker. En fælles stemme fra plejehjemets beboerrepræsentant, ældresagen og byens øvrige tiltag for ældre vil jeg arbejde for bliver bragt videre.

Jeg arbejder i medicinalindustrien, men jeg vil ende med at få mere tid til forebyggelse.

**22 ANNE KLEIN, VIBY SJÆLLAND**

Jeg genopstiller til Ældrerådet, fordi arbejdet interesserer mig, og fordi rådet har reel indflydelse. Jeg har bl.a. været tovholder i redaktionsudvalget for 60 PLUS med især portræt- og arbejdspladsartikler og har været tovholder for Kultur- og Idrætsgruppen. Gennem frivilligt arbejde har jeg et godt kendskab til, hvad der rører sig blandt kommunens ældre. Mit hjerte banker specielt for de svageste 60+ - borgere, da de ofte ikke selv har de nødvendige ressourcer til at kæmpe for deres sager.

**23 PETER KRISTJANSSON, GADSTRUP**

Med udgangspunkt i erfaring fra bestyrelsesarbejde i forskellige foreninger, sportsklubber og et par firmaer, synes jeg, at jeg kan give noget til lokalsamfundet på det politikområde, som svarer til min alder, nemlig Ældrepolitikken. Det er derfor jeg gerne vil deltage i Ældrerådet. Min interesse samler sig mest om ældres muligheder for benyttelse af busser, FlexTrafik og andet. Jeg interesserer mig også for ældres muligheder for at få mindre boliger, dvs. kommunale ældreboliger eller private seniorboliger.



Algade er kaotisk og farlig at færdes på. Men der er forbedringer på vej

Unge på hurtige el-løbehjul og ældre mennesker med rollator skal færdes i skøn samdrægtighed på Algade. Men alt for ofte kniber det med samdrægtigheden. De forskellige trafikkanter er ikke adskilt. Det er et stort mismask af cykler, el-cykler af alskens slags, el-løbehjul, barnevogne, rollatorer og de gående i alle aldre. Turisterne hopper skræmte til siden bare for at risikere, at der kommer en cykel på den anden side af dem også. Samtidig fylder serveringsborde og tøjstativer, så det kan knibe med plads til at gå langs husmurene, hvor man teoretisk kan føle sig lidt mere sikker.

Maler jeg er for dystert billede? Det hedder sig jo, at trafikkanterne skal vise hensyn til hinanden. Den gode hensigt er der ikke noget i vejen med, men virkeligheden er desværre



Lis M. Frederiksen.

Foto Henning Petersen

bare en anden. Alle vil frem og synes, at de har retten lidt mere på deres side. Oven i er der forretningsdri-

vende, der håndhæver deres ret til at køre i bil hen til deres forretning på alle tider af dagen. Ved et tilfælde ringer jeg op til kommunen og får at vide, at der er forbedringer på vej på stykket fra Hestetorvet til Lise Nørsgaards Plads. Det bliver spændende at se nøjagtigt, hvordan det bliver udformet, om også vi gamle kan få lov at gå i fred og ro.

Roskilde kommune har de sidste par år lave nogle fine tiltag i bymidten. Jeg tænker særligt på cykelstierne på Dronning Margrethes Vej. Alle os, der dagligt færdes i bymidten, glæder os. Trafikanterne er blevet adskilt. Biler, busser og cykler og gående hver for sig. Der er kommet bump på vejen. Hastighedsgrænsen er 30 km, og så er der smukt brolæggerarbejde oveni. Tak for den indsats. Desuden er kommunen næsten fær-

dig med en forskønnelse af Sct. Peders Stræde med en meget fin plads med smukke træbænke og bede, der i skrivende stund er ved at blive beplantet, Haralds Plads opkaldt efter byens første centralbibliotekar.

At pille ved folks rettigheder er noget af det sværeste for politikere at gøre. De handlende, cafeer og restauranter vil uden tvivl råbe højt, hvis de bliver tvunget til at indskrænke sig, og det synes jeg ærligt talt de skal. Fodgængerne skal blive ude i siderne, og midterrabbatten skal være for cyklisterne. Men ingen biler, tak. Politikere må en gang imellem tage nogle tævl, hvis de vil tjene en bredere gruppe borgere. Jeg tror, vi er mange, der ville klappe i vores hænder!

Lis M. Frederiksen, journalist



Stor tilslutning til Sundhedsdagen

Sundhedsdagen blev holdt den 13. september i flot vejr og med deltagelse af mere end 30 foreninger, sundhedsaktører og kommunale tilbud.

Dagen startede festligt med musik af Roskilde Garden. I Ældrerådets telt kunne interesserede borgere udfylde et postkort med synspunkter

og forslag til ældreområdet. Det var der en del borgere som gjorde, og flere af bemærkningerne gik på, at der burde være gratis bybus, som skulle køre forbi plejecentrene og Trekroner. Mens andre nævnte, at der mangler tovholdere til ældre, der ikke har pårørende.



Quiz

60PLUS

- Hvor mange Cirkelhuse er der i Roskilde Kommune?
☐ Tre ☐ To ☐ Fire
- Hvornår afholdes Ældrerådsvalet i 2025?
☐ 18. november ☐ 16. november ☐ 28. november
- Hvad er emnet for Lis M. Frederiksens klumme?
☐ Trafikforhold i Algade ☐ Rengøring ☐ Ældremad

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS
 Send svarene senest den 17. november 2025 til:

**60PLUS Sekretariatet,
 Social, Job og Sundhed,
 4000 Roskilde.**

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

PRÆMIER:

- præmie: En flaske snaps.
- præmie: To flasker rødvin.
- præmie: En æske chokolade.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 2, 2025:

- præmie: Janet Appelgreen, Gundsømagle
- præmie: Karsten Rasmussen, Roskilde
- præmie: Mogens Olsen, Himmelev

Aktiviteter i lokale foreninger



Mødestedet Seniorklubben i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde
Formand: Birthe Black, 40 28 88 28,
bb@birtheblack.dk
Åbningstid: Mandage og torsdage kl. 9
- 16 samt ved særlige lejligheder.

FASTE AKTIVITETER:

Bevægelse:

Ugentlig gymnastik, yoga, gåture,

Blandede hobbyaktiviteter.

Al syning og håndarbejde, blomster-
dekorationer, snak om forskellige
personlige hobbies.

Spil:

Kortspil, brætspil, banko, bowling,
billard, krolf og minigolf.

Fælles aktiviteter:

Morgenbord mandage og torsdage,
hobbyværksted, fællesspisning, banko,
gæsteforedrag med aktuelle emner,
musik- og sangarrangementer, ture ud
af huset m.m.

Efterårssæsonen er startet med ak-
tiviteter for alle også med handicap/
hjælpemidler. Vi modtager gerne in-
spiration forårsturen til Sønderjylland
til maj.

Indmeldelse og betalinger: Mandage
fra kl. 11.00 - 11.30 eller efter aftale.
ALLE er velkomne som nye medlem-
mer. Ring eller skriv for oplysninger og
efterårsprogrammet. Forårsprogram-
met for 2026 er på trapperne.

Vi har bl.a. banko og fællesspisning
med lækker menu hver måned, under-
holdning, modeopvisning m/tøjsalg
samt ture "Ud i et Blå" forår og efterår
og julearrangement med musik den
5. december. Nytårskur med musik,
sliders, bobler og kransekage i starten
af februar.

Læs mere på Facebook/Gundsømagle
Dialog, Byens Træ, Mødestedet eller
kontakt formanden.

Ågerup og Omegns Seniorklub

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

Den 11. november:

Foredrag: Niels V. Andersen fortæller
om Sten Stensen Blicher.

Den 18. november:

Julefrokost kl. 12.30.

Den 25. november:

Foredrag: Henning Frandsen.
Bliv klogere på de danske højtider.

Den 2. december:

Juleafslutning. Alice Kildsgaard, spiller
julemusik.

Hver onsdag: kl. 9.30 - 13.00:

Billard.

Hver torsdag: kl. 10.30 - 11.45:

Gymnastik på og ved en stol.

Den 12. november og 10. december

kl. 11.00 - 13.00: Læsegruppen.

Roskilde Computerstue - Frivilligcentret

Jernbanegade 21A

Du er altid velkommen i vores IT-
caféer kl. 13-15 den første tirsdag og
tredje torsdag i hver måned. Vi hjælper
med problemer med din telefon, tablet
eller PC.

Har du et IT-problem, der haster, så
skriv til: info@roskilde-computerstue.
dk eller send en SMS til 6129 1459 for
mulig individuel hjælp.

Du kan igen booke en IT-vejleder på
Roskilde Bibliotek fra september én
onsdag om måneden - tilmeld dig via
<https://www.roskildebib.dk/detsker>
(vælg kategori: IT-vejledning).

Se vores kurser på hjemmesiden. Der
er bl.a.: Få styr på dine fotos, IT-sikker-
hed, Linux, Ryd op på din iPhone/iPad,
Ryd op på din PC og andre relevante
kurser. Tilmeld dig vores nyhedsbrev
og læs nyttige informationer på <https://roskilde-computerstue.dk>

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: onsdag 10-13.30,
tlf. 46 73 19 20

[www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/
gundsøe](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gundsøe)

**Tilmeld dig medlems-nyhedsbrevet
GUNDSØ NYT** på hjemmesiden og få
mail med sidste nyt.

FASTE AKTIVITETER:

Besøgsven i eget hjem, Billard, Bi-
sitter, Bordtennis, Bowling, Bridge,
Brætspil, Dameværelset, Demenscafé,
Fiskeklub, Flittige hænder, Frokost
Klubben for mænd 60+, Inkontinens
Motionshold, It-café med hjælp også
hjemme, Krolf, Minigolf, Motion i eget
hjem, Petanque, Rafling, Seniordans,
Skovfitness, Spisevenner, Stavgang,
Træn-dig-glad-motion, Tur med Ricks-
haw-cykler, Vejleder, Vin Klubben og
Whist.

ENGANGSARRANGEMENTER:

Den 19. november kl. 16.00:

Årets Julebanko

VÆR HURTIG med at melde dig til
Pris 125 kr. inkl. let spising og 1
bankoplade

Den 10. december kl. 15.30 - 17.30:

Julestue med Jesper Bo og Berit
Tilmelding fra 5. november
Pris 100 kr. inkl. gløgg og æbleskiver

Den 11. januar kl. 14.00 - 16.30

Nytårskoncert med Svend Nicolaisens
Orkester

Tilmelding fra 3. december

Pris 175 kr. inkl. Cava, kransekage og
snacks

Den 28. januar kl. 15.00:

Kunstig intelligens (AI) foredrag
Tilmelding fra 3. december

Pris 100 kr. inkl. en kop kaffe.

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

Tilmelding og betaling til arrange-
menter på kontoret eller online.

Læs mere om nedenstående arrange-
menter og øvrige aktiviteter i Årspro-
grammet og på hjemmesiden.

ARRANGEMENTER

**Den 8. december: Julemøde på Mar-
grethegården, Dronning Sofies Vej 68.**
Pris 100 kr.

Tilmelding og betaling på kontoret el-
ler online fra den 7. til den 14. novem-
ber 2025.

Den 21. januar 2026:

Danmarks Radio og TV

Vi mødes ved DR Byens Reception,
Emil Holms Kanal 20, 0999 Køben-
havn C. Pris 375 kr.

Tilmelding og betaling på kontoret
eller online fra den 18. til den 28.
november 2025.

OK-Klubben

Formand: Bodil Jacobsen,
tlf. 40 94 30 36

Både vores foredragsrække og senior-
dans er godt i gang.

Foredragsrækken er udsolgt, men der
er stadig ledige pladser på seniordan-
seholdet på Himmelev Gl. Præste-
gaard. Vi danser fredage i ulige uger
kl. 15-17.

Så hop i danseskoene og mød frejdigt
op - alene eller parvis.

Tilmelding (er nødvendig) og nærmere
oplysninger: Anne-Mari Hartoft,
tlf. 40 42 06 85

Kig ind på vores hjemmeside:

www.ok-roskilde.dk og læs om vores
julearrangement og forårsudflugt.

Aktivitets foreningen "Gnisten"

Nyvej 38 4621 Gadstrup.

Formand Jan Rasmussen. Mail:
damvej27@gmail.com tlf. 5194 0076

Faste aktiviteter:

Mandag kl. 10.00 - 11.00:

Seniorgymnastik

Tirsdag kl. 13.00 - 16.00: Dart

Onsdag kl. 9.30 - 10.30: Callanetics

Onsdag kl. 13.00 - 16.00: Petanque

Torsdag kl. 9.00 - 12.00: Porcelænsma-
ling - vi har egen ovn.

Torsdag kl. 13.00 - 17.00: Kortspil, Whist
Torsdage i lige uger: Kl. 14.00 - 16.00:

Fællessang

Vi modtager gerne flere til vores
aktiviteter. Vi har gode parkerings
muligheder.

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

ØVRIGE ARRANGEMENTER:

Den 12. november kl. 13.30.

Bankospil: Dørene åbnes kl. 12.30
Salg af billetter til julefrokost den 5. december kun for medlemmer.

Den 26. november kl. 13.30:

Bankospil.e

Kun for medlemmer - gæstekort kan købes. Dørene åbnes kl. 12.30

Den 5. december kl. 12.30:

Julefrokost.

Den 11. december Gnistens 35-års

jubilæum:

Tidspunkt bliver udmeldt senere.

Alle er meget velkommen.

Husk til alle vores bankospil er der

gode gevinster og hyggeligt samvær.

Vi spiller 10 spil. I Kaffepausen har vi

lykke lotteri.

Så kom og få en hyggelig eftermiddag.

Medlemskab koster 100 kr. for hele året.

HK-seniorklubben i Roskilde

Hersegade 13, 4000 Roskilde

Tilmelding til arrangementerne:

Medlem af HK er påkrævet

HK receptionen telefon 33 64 17 20

Formand Gitte Hjort Nielsen telefon 60 88 69 54

e-mail: gitte_hjort@hotmail.com

Kasserer Anne-Grete Winding

telefon 31 36 66 05

e-mail: agwinding@gmail.com

Den 10. november kl. 12.00:

Bankospil i Hersegade

Helt som vi plejer. Vi spiller om vin, snaps og chokolade.

Der serveres kaffe og æbleskiver.

Tilmelding senest den 31. oktober

Den 11. december kl. 12.00:

Julefrokost på Håndværkeren

Julefrokost med alt hvad dertil hører.

Hyggeligt samvær og lotteri.

Tilmelding senest den 1. december.

Ældre Sagen Ramsø

Formand Ellinor Poulsen

tlf. 23 62 19 68

1. Næstformand Annette Sørensen

mailadresse:sannette45@gmail.com

2. Næstformand Lizzie Birgit Larsen

tlf 51 43 03 07

Vi har kontortid mandage i ulige uger i

Cosmos, tænketanken kl 10.00-12.00.

Her kan købes billetter til vores

aktuelle arrangementer, få hjælp til

eventuelle it problemer.

Eller man kan få en snak med bestyrelsen.

Se vores medlemsblad på www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ramsoe eller

hent det i Cosmos, Sognegården i Viby

og Gnisten i Gadstrup. Besøg og på

facebook :Ældre Sagen Ramsø

KOMMENDE ARRANGEMENTER

Den 20. november kl 19.30:

Kirsten Siggaard synger julesange og nogle af hendes hits. Toftehøjen i Viby Sj. Billetsalget er lukket.

Den 12. januar 2026 kl 14.00:

Foredrag i Sognegården i Viby Sj.

Meditation og vejtrækning - Vejen til det gode liv. Billetter sælges i Cosmos

fra kl. 10 - 12, i perioden 17. november til 1. december og den 15. december samt online i hele perioden.

Den 26. februar 2026 kl 19.30:

Tamra Rosanes underholder med sine countrysange.

Cosmos i Viby Sj. Billetter sælges i

Cosmos kl. 10 - 12, i perioden den

15. december til 12. januar og fra 26.

januar til 9. februar 2026, samt online i hele perioden.

Husk at tilmelde dig vores nyhedsbrev på www.aeldresagen.dk/Ramsø.

Har du overskud og lyst til at være ak-

tiv, måske interesseret i ældrepolitik, har kompetencer inden for gymnastik

eller andre aktiviteter? Så har vi brug for dig i lokalafdelingen, og kontakt da

meget gerne bestyrelsen.

Kegleklubben Gnisten

Th. Nielsens vej 8D, 4000 Roskilde.

Formand: Poul Erik Abrahamsen.

Mobil: 61 85 41 68

Spilleudvalg: Jørgen Andersen.

Mobil: 26 97 65 78

Hjemmeside: www.gnisten-roskilde.dk

Kom og prøv det sjove og fascinerende keglespil, der ikke har noget med bowling at gøre.

Vi har åbent for 60+ hver tirsdag mellem kl. 08.00 og 13.00.

Få lidt motion sammen med socialt samvær og hygge over en kop kaffe.

Derudover fejrer vi de forskellige højtider med fællesspisning, samt udflugter til og besøg fra andre klubber.

Er du konkurrencepræget kan du komme til at deltage i Sjællands og Danmarks mesterskaber mod andre seniorer.

Du er velkommen til bare at møde op, eller kontakte en af ovenstående på telefon.

Besøg vores hjemmeside og få flere oplysninger.

Den 9. december spiller vi julekegler

med fælles spisning og bankospil.

Medlemskab og tilmelding er nødvendig.

Aktiv Mandag

Gundsøllillehallen, Store Valbyvej 248 A Roskilde.

Henvendelse Johnny Reinhold,

23 20 84 62

Hjemmeside: www.gsgif.dk

Hver mandag mødes vi i Gundsøllillehallen kl. 13.45 - 15.45.

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 præ-

cision 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 at vi får gang i kroppen.

Vi slutter året af med julefrokost.

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. årligt

Gundsø Senioridræt - Få et godt liv længere

Henvendelse: Formand Jan Brink-

Pedersen, 24 82 07 65,

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, tors-

dage kl. 11.15 - 12.30 samt

fredage kl 10-11.15. Alle dage i Lille sal.

Badminton: Torsdage kl. 10.00 - 12.00.

Store Hal

Padeltennis: Mandage kl. 10.00 -

12.00. Padelbane 11

Krolf: Mandage og torsdage til oktober,

kl. 13.00. Banen ved Planetvej

Cykling: Tirsdage kl. 13 til ca. 15 med

start fra Jyllingehallen

Røde Kors Roskilde - Mandefællesskaberne

Tlf. 4012 7410. Ring eller sms.

Mail: mandefaellesskabetroskilde@gmail.com



Åbent Hus:

"Mande Kaffe"

Sidste torsdag i hver måned kl. 10-

12. Der er tovholdere til stede, som

fortæller om mandefællesskaberne.

Nu på vores nye domicil, Betonvej 15, Roskilde.

Gåture ved Sankt Hans:

Hver tirsdag kl 10-12 (april-oktober):

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

(Golfbiler og Lindebjerg scootere) til

gangbesværede.