



LIS HACKE - 68 ÅR

Startede i Klub
Viadukten som 19-årig
i 1970

Kom til Hedebo Parkens
Fritidscenter som 23
årig i 1974

Derefter Margrethehåb

Endelig Ungdommens
Hus, der blev til Klub
Kildegården

Gik på pension i 2017

Er stadig på Klub
Kildegården mandag
og onsdag

Styrer syværkstedet

SELV OM LIS ER GÅET PÅ PENSION, SÅ ARBEJDER HUN STADIG PÅ KLUB KILDEGÅRDEN
TO DAGE OM UGEN, SÅ BØRNE NE KAN LÆRE AT SY.

Lis Hacke på 68 år har egentlig været på pension siden 2017, men hver mandag og onsdag er hun at finde i Klub Kildegårdens syværksted, som hun har stået for de sidste mange år. På spørgsmålet om, hvorfor hun stadig gør det, lyder det:

- Jeg kan godt li' at lære fra mig. Men de skal ville det. Hvis de ikke kan, hjælper jeg naturligvis, men de skal have lyst til at sy, ellers skal de ikke være her.

VALUTA FOR PENGENE

To gange om ugen finder omkring 15 piger vej til værkstedet, hvor de kan sy alt fra shorts og muleposer til hunde og grydelapper, mens de hører musik og hygger.

Gennem årene har hundredevis af børn nydt godt af Lis' evner indenfor håndarbejde. Der er røget tonsvis af forklæder med hjem og flere end 100 små, søde babytæpper. Det er typisk piger, der kommer i værkstedet, og de skal have "valuta for pengene", som Lis siger.

Hun er på hvert minut, børnene er der. Her er det helt og holdent dem, der er i centrum. Og selv om det handler om at sy, kan man jo godt snakke hyggeligt sammen undervejs:

- Børnene giver da også udtryk for, de kan li' at komme: "Det er dejligt, du er her i dag", kan de finde på at sige, når de kommer ind ad døren, siger Lis.

RO TIL FORTRAVLEDE BØRN

Lis har oplevet mange forskellige børn, siden hun startede i klubverdenen

"Børnene vælger, hvad vi skal høre af musik. De må vælge alt, undtagen rap. Det kan jeg simpelthen ikke holde ud at høre på".

Lis Hacke, syværkstedet, Klub Kildegården

i 70'erne, og børn af i dag er naturligvis også anderledes end for 20 år siden:

- Det falder dem ikke ind at sige goddag, når de kommer, men det skal de altså lære, forklarer Lis.

Hun lærer dem faktisk både at sige goddag, når de kommer og farvel, når de går. Men det er nu ikke den eneste forskel:

- Børn i dag er så fortravlede, synes jeg. De går til mange ting og er også i skole i lang tid. I starten spørger de altid: "Hvor lang tid tager det?", og så svarer jeg: "Det tager den tid, det tager". Børnene skal have tålmodighed her, men det skal jeg også. For det er vigtigt for mig, at de kommer ud med ordentlige ting, også selv om det er svært, understreger hun.

JULEN STARTER I OKTOBER

Det er ganske tydeligt, at der kommer fine produkter ud af besøget hos Lis. På væggen hænger der

halvfærdige kreationer fra piger, der er i gang med både tasker og shorts, mens der i loftet er rækker af eksempler på alt det, børnene ellers kan kaste sig over. Allerede efter efterårsferien står den på nisser:

- De starter faktisk med at spørge allerede efter sommerferien, men vi går altså først i gang med at sy nisser i oktober, smiler hun.

Lis har aldrig gået til syning, men har lært sig selv at sy, så det har altid været interessen, der har drevet værket, og det er det stadig:

- Jeg gør det jo ikke for pengenes skyld. Dét gør jeg ikke. Det er KUN fordi det er hyggeligt.

Plejecentret Kastanje haven

Her er hyggen i højsædet.

Læs mere side 4



Redaktionen af 60 Plus

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

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

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

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

herfra, og bringe det i samme udgave af 60 PLUS.

SEND DIT INDLÆG TIL: 60PLUS@ROSKILDE.DK

Ved oplysning om planlagte aktiviteter nævnes de, der ligger fra bladets udgivelse frem til næste udgivelse. De vigtigste informationer er: Arrangementets art, tid, sted, evt. pris, kontaktinformationer og tilmeldingsfrister.

60 PLUS SOM LYDAVIS

Roskilde Bibliotek indtaler hver uge en lydavis for blinde, svagtseende og andre handicappede. Er du interesseret,

så kontakt Sabina Faigh. Sekretariatsfunktionen varetages af Steen Taageby Petersen. Tlf. 46 31 77 14. 60plus@roskilde.dk www.roskilde.dk/aeldreraad

60PLUS

TAK FOR 2019

60PLUS-udgivelser i 2020 vil blive annonceret på side 2 i Roskilde Avis og lægges på roskilde.dk

Glædelig jul og rigtig godt nytår.

Fra ÆLDRE RÅDET



AF MARIE JØRGENSEN, FORMAND FOR ÆLDRE RÅDET

Der sker store forandringer på ældreområdet i 2020. Det nye plejecenter på Hyrdehøj tages i brug midt på året til rehabilitering og almindelige plejepladser. Asterscenteret nedlægges, og beboerne flyttes til Kristiansminde, som skal være demenscenter. Trekroner bliver alm. plejecenter også i underetagen. Det stigende antal ældre og de mange nye tiltag gjorde, at basisbudgettet skulle stige over 28 mio. kr.

Der skulle spares, og listen med muligheder var lang. I april skrev Ældrerådet bl. a. "Ældrerådet kan på ingen måde bakke op om besparelser, som betyder strammere visitationskriterier, rengøring hver 3. uge, reduktion af klippekortordningen og færre aktiviteter på plejecentrene."

Heldigvis var politikerne i Sundheds- og Omsorgsudvalget enige med os. Det indgåede budgetforlig indeholder store besparelser på ældreområdet. Men resultatet skal opnås ved effektiviseringer og ændrede arbejdsgange. Øget brug af loftflitte, færre dage med tomme boliger før en ny beboer flytter ind og færre rehabiliteringspladser, når det nye ple-

jecenter på Hyrdehøj tages i brug. Alt sammen ting, som den enkelte borger ikke mærker som forringelser.

I Ældrerådet er vi glade for, at kvalitetsstandarderne er uændrede, der tilbydes stadigvæk rengøring hver 14. dag, og kravene for at blive visiteret til en ældre/plejebolig er de samme. Klippekortet, som giver de svageste borgere mulighed for selvbestemmelse og øget livskvalitet, tilbydes stadigvæk. Og plejecentrene beholder den fast tilknyttede læge, selv om tilskuddet dertil ophører.

Ældre- og værdighedspolitik 2020 – 2023 er i høring til den 10. november. Find udkastet under høringer på kommunens hjemmeside. Der sættes fokus på respekt, frihed, tryghed og medborgerskab. Dermed er rammerne skabt, så personalet fortsat kan levere en ældrepleje med høj faglighed og kvalitet.

21. oktober deltager ældrerådet i "Temadrøftelse vedr. Demensstrategien" og 5. november har vi det halvårige møde med Sundheds- og Omsorgsudvalget, så vi har rig mulighed for at påvirke beslutningerne.

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 begynder sin fireårige valgperiode den 1. januar 2018.

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

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



Navn	Email-adresse	Telefon
Marie Jørgensen, formand	marj@privat.dk	30 31 21 44
Fleming Friis Larsen, næstformand og sekretær	fleming@friislarsen.dk	29 99 16 14
Erik Strand, kasserer	enstrand1@gmail.com	26 85 93 26
Ann Marie Cordua	olsdua@mail.tele.dk	46 78 76 08
Dorthe Friis	dsf30a@gmail.com	22 64 30 96
Eva Hansen	evahansen484@gmail.com	28 87 01 18
Frank Binderup	frank@fbinderup.dk	22 44 10 30
Hermand Pedersen	hermand_pedersen@yahoo.dk	61 27 46 36
Mariann Mehder	mariann.mehder@mail.dk	46 32 40 25
Marianne Lund	seniorlund@hotmail.com	61 79 49 13
Ole Nyholm-Pedersen	ole.nyholm@webspeed.dk	40 31 01 19
Per Christensen	pehac@vip.cybercity.dk	46 36 38 75
Tove Lunde Amsinck	toveam@outlook.dk	27 21 54 80

Fuldmagt for FREMTIDEN



Du kan oprette en fremtidsfuldmagt, så andre kan handle på dine vegne, hvis du bliver syg og ikke kan varetage dine egne interesser.

Er fremtidsfuldmagt kan træde i kraft, hvis du på et tidspunkt ikke længere kan varetage din økonomi eller andre forhold, som fuldmagten omfatter. Det kan være, hvis du bliver syg, mentalt svækket eller lignende.

Du kan oprette en fremtidsfuldmagt for ét område eller forhold, eller du kan samle flere forhold i én fremtidsfuldmagt.

HVAD KOSTER EN FREMTIDSFULDMAGT?

Selve fuldmagten koster ingenting. Men der vil være udgifter til en notar, som skal bevidne, at du kan handle fornuftigt på det tidspunkt, du opretter fuldmagten. Det koster et gebyr at få notaren til at bekræfte din underskrivelse af fremtidsfuldmagten. Du skal være til stede fysisk, og bekræftelsen sker digitalt på stedet. Foruden udgift til notar,

vil der være udgifter til lægeerklæring, hvis fuldmagten skal i brug.

HVEM SKAL STÅ FOR FULDMAGTEN?

Ligesom ved andre fuldmagter skal du tage stilling til en række forhold. Fx hvad fremtidsfuldmagten skal kunne bruges til, og hvem der skal kunne bruge den. Du skal således overveje nøje, hvem der skal være fuldmægtig og varetage dine interesser, hvis der bliver brug for det. Giv kun fuldmagt til en person, som du har fuld tillid til – også i fremtiden. Og vælg en person, som du er tryk ved at give adgang til meget personlige informationer om dig. Fx om helbreds-mæssige forhold. Det skal også være en person, som du finder kompetent og som er villig til at påtage sig opgaven. Endelig skal vedkommende kunne håndtere og have det godt med det ansvar, der følger med at være fremtidsfuldmægtig for dig.

SÅDAN BLIVER FULDMAGTEN GYLDIG

En fremtidsfuldmagt skal registreres og underskrives digitalt i fremtidsfuldmagtsregistret. Det er en forskel fra almindelige fuldmagter. På denne måde bliver fuldmagten gjort tilgængelig for fuldmagtsgiver, Statsforvaltningen og domstolene. Dette hjælper notaren med.

Hvis du er fritaget for Digital Post, kan du oprette en fremtidsfuldmagt på papir. Denne fuldmagt skal du så aflevere hos Statsforvaltningen ved at møde op personligt.

Du kan læse meget mere om fremtidsfuldmagter på

www.tinglysningsretten.dk

Hvornår kører bussen?

Som bekendt kan man ikke længere se på busstoppestedet præcis hvornår den næste bus kører. I december 2018 droppede MOVIA nemlig de fysiske køreplaner på stoppestederne. Passagererne skal i stedet for bruge de digitale løsninger.

På alle busstoppesteder hænger der nu en udførlig forklaring på, hvordan du via SMS kan få oplyst, hvornår næste bus kører. Det gør du ved at sende en SMS til 1250 med oplysning om stoppestedets nummer – det står på informationstavlen på alle stoppesteder. Herefter modtager du en SMS med de næste busafgange for alle buslinjer fra det stoppested, som du står ved.

Du kan også hente app'en Rejseplanen, hvor der er køreplaner for busser, tog og metro. Hvis du aktiverer din lokale placering i app'en, vil din aktuelle placering altid komme op som startpunkt for rejsen. Herefter indtaster du, hvor du vil hen og så kommer der afgangstider for alle relevante busser og tog.

Hvis du ikke har en mobiltelefon kan du printe en køreplan fra nettet og medbringe den. Du skal dog være opmærksom på, at en sådan køreplan ikke tager højde for om-lægning af ruter eller forsinkelser.

Endelig har MOVIA lovet, at du fortsat kan tage en trykt køreplan i bussen.

Endelig bemærkes det, at det på alle busstoppesteder fremgår i hvilket interval busserne kører – fx hvert 15. minut fra kl. 9.15, så du ved altså altid nogenlunde, hvornår næste bus kommer.



Tips DIN SUNDHED

Sundhedstips: Hold balancen – hele livet

Alle kan have nytte af balancetræning, hvad enten det handler om at undgå skader på løbeturen eller forhindre fald som ældre. Balancen bliver generelt dårligere med alderen, men man kan modvirke forringelsen ved at træne.

En god balance består af et godt samarbejde mellem "balancesanserne" i hjernen; ører og øjne, samt de muskler, som hjælper til at holde os stabile. Med en god balance kan du blive stående på dine ben, når bussen sætter i gang med et ryk og undgå at

falde på det isglatte fortov.

Her er nogle råd til balance øvelser som de fleste kan lave i hverdagens gøremål:

- **Leg** med børnene på legepladsen og tag fx en gyngetur. Det vil nemlig øge dit primære balanceorgan, som er placeret i det dybe øre.
- **Stå på ét ben** og/eller luk øjnene, når du børster tænder.
- **Tag trappen** i stedet for elevatoren.
- **Rejs og sæt dig** ned et par gange ekstra, inden du skal sidde ned ved spisebordet.
- **Husk at drikke** tilstrækkeligt med vand i løbet af dagen.

Få din læge til at tjekke din eventuelle



medicin en gang årligt. Nogle præparater kan påvirke hinanden og give svimmelhed som bivirkning.

På denne hjemmeside kan du finde øvelser, som du kan lave derhjemme: www.roskilde.dk/sundhed-og-omsorg. Skriv "værktøjskasse" i søgefeltet. Når du har fundet værktøjskassen, ses øvelserne under overskriften "øvelser for ben og balance".



Plejecenter med egen ISKIOSK OG JULEBOD

KASTANJEHAVENS PLEJECENTER I JYLLINGE HAR DEN SKØNNESTE BELIGGENHED - KUN ET STENKAST FRA FJORDEN OG DET GAMLE HYGGELIGE FISKERLEJE, SOM EN EJENDOMSMÆGLER VILLE BESKRIVE DET. OG NETOP HYGGEN ER I HØJSÆDET PÅ PLEJECENTRET - HVILKET DEN LILLE BILLEDSKØNNE BOD DA OGSÅ VIDNER OM

For som centerleder Susanne Nørskov forklarer: "Kastanjehavens Plejecenter er et sted, der skal emme af hygge og en hjemlig atmosfære. Her er lyst, levende og rart. Samtidig lægger vi stor vægt på, at skabe gode oplevelser med beboerne, om det så er cykelture i rickshaws, sommerhusture, udflugter med bus eller noget helt fjerde og ligeså rart. Og boden fungerer så som iskiosk om som-

meren, hvor vi jævnligt fylder fryseren med is - til fri afbenyttelse. Ved juletid er det til gengæld massevis af kravlenisser og grangrene m.v. der pryder og fylder boden.

HJÆLPER HUKOMMELSEN PÅ GLED

Vores bod har i øvrigt også den funktion, at den hjælper minderne på gled

hos mange af vores demensramte beboere. Der så husker tilbage på barndommens glade besøg i isboden - og/eller hyggestunderne i julen. Apropos gode minder har vi også lavet en særlig mindestue, hvor væggene prydes af fotografier fra det nu forsvundne Jyllinge. Her er stof til timers god snak".

FRIVILLIGE VADEFUGLE

Her bryder Yvonne Abel - der er formand for foreningen Kastanjehavens Venner" - ind og supplerer: "Et andet populært og tilbagevendende arrangement er gåturene med "Vadefuglene", hvor vi eksempelvis besøger Klinten. Rigtig mange af beboerne er jo født og opvokset i Jyllinge og det vækker derfor ofte deres gensynsglæde at se gode og gammelkendte steder. Helt i samme tråd besøger vi også jævnligt vores flotte domkirke, hvor mange jo i sin tid blev konfirmeret."

DANSEFTNER

Danseskolen er et kapitel for sig - og som social- og sundhedsassistent Janni Jensen fortæller: "Erindringsdans bringer altid beboernes humør i top. Det er en festaften og derfor klæder personalet også altid om, inden vi skal byde op til dans. Det gør det hele mere festligt. Og det handler jo i bund og grund om, at give borgerne flest og bedst mulige

stunder. Jeg vil også gerne fremhæve vores "besøgsvenner". Udover jævnlige besøg fra de lokale børnehaver m.v. har vi eksempelvis også haft en lille pony - med dertil hørende ejer - som gæst. Ponyen vakte især stor interesse hos en beboer, der har haft en gård her i lokalområdet. Den gamle bonde stillede adskillige gode spørgsmål vedrørende ponyens herkomst med mere. Det var rørende".

Centerleder Susanne Nørskov får ordet for et par afsluttende bemærkninger:

Kastanjehavens Plejecenter har i årenes løb etableret en række frugtbare samarbejder med alt fra lokale børneinstitutioner til foreninger såsom Cykling uden alder etc. Senest har vi iværksat et sammenspil med Roskilde Lilleskole i Tågerup, hvor vi netop har haft besøg af en skoleklasse, der skulle lære om frivillighed. Bl.a. ved at være besøgsvenner. Og det er alt sammen noget, der bidrager til at højne livskvaliteten hos vores beboere. Først som sidst kan vi jo glæde os over en fantastisk smuk beliggenhed. Bare det at kunne gå en tur i vores skønne have, se og dufte til de nyudsprungne æblegrene etc."

Yvonne Abel er
formand for foreningen
Kastanjehavens Venner

Social- og sundheds-
assistent Janni Jensen



Tilskud til tandbehandling HELBREDSTILLÆG

Du kan søge kommunen om helbredstillæg, hvis du er folkepensionist. Eller hvis du modtager førtidspension efter de gamle regler fra før 2003. Vær opmærksom på at det er din personlige tillægsprocent og formue på ansøgningstidspunktet, der bestemmer, om du kan få helbredstillæg. Og du skal oplyse hvad din og din eventuelle ægtefælles/samlevers likvide formue er på tidspunktet for ansøgningen. Du kan ikke få helbredstillæg, hvis din likvide formue er over 87.900 kr. (i 2019).

UDVIDET HELBREDSTILLÆG

Er du pensionist kan du også søge om udvidet helbredstillæg. Det er til behandlinger, som ikke er dækket af sundhedsloven fx udgifter til tand-

proteser. Hvis du søger om udvidet helbredstillæg til tandproteser eller udvidet tandbehandling, skal du søge kommunen inden behandlingen. Kommunen skal også bruge et prisoverslag fra din tandlæge. Tillægget kan dække op til 85 procent af dine egne udgifter til tandprotese.

PERSONLIGT TILLÆG TIL TANDLÆGEREGNINGEN

Er du vanskeligt stillet økonomisk, kan du også søge kommunen om personligt tillæg til den del af tandlægeregningen, som helbredstillægget ikke dækker. Du kan fx søge personligt tillæg til egenbetalingen af kroner og faste broer. Du har ikke et retskrav på at få et personligt tillæg, og kommunen

skal altid fortage en konkret individuel vurdering.

OMSORGSTANDPLEJE

Roskilde Kommune tilbyder omsorgstandpleje til beboere på plejehjem og hjemmeboende, som har svært ved at komme uden for deres hjem. Man skal henvises til ordningen, og den er kun for borgere, som har vanskeligt ved at benytte det etablerede tandplejesystem. Fx på grund af fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, demens eller andet. Borgere som bliver henvist til omsorgstandpleje betaler 530 kr. årligt (beløbet reguleres en gang årligt). Herefter får man dækket alle udgifter til tandbehandling.

Omsorgstandplejen består af regelmæssig undersøgelse af tænder, mundhule og proteser samt forebyggelse af tandsygdomme og lidelser i munden, herunder vejledning og støtte til den daglige tandplejeindsats. Samt naturligvis behandling efter behov.

På hjemmesiden

www.omsorgstandpleje.org findes gode råd og informationer til både borgere, som ønsker omsorgstandpleje, og til pårørende eller andre interesserede.





Foto:
Rådet for Sikker Trafik

FEM GODE RÅD VED KØB AF EL-CYKEL

- Vælg en model med centermotor. Dens køreegenskaber minder mest om en almindelig cykel og er derfor nemmest at køre på.
- Prøv forskellige modeller, inden du køber. Der kan være stor forskel på, hvordan de føles at køre på.
- Bliv fortrolig med el-cyklen, før du cykler ud i tæt trafik.
- Husk at du kører hurtigere end de andre, sæt farten ned, når du fx nærmer dig et kryds.
- Kør med cykelhjelm.

Sikker cykling – UDEN UHELD

Det er sjovt og sundt at cykle. Men desværre kommer mange ældre til skade i trafikken. En række simple råd skulle dog kunne få nedbragt de mange uheld og gøre det sikkert og trygt at cykle langt oppe i årene.

For mange ældre mennesker kan cyklen være et værdifuldt redskab til at øge mobiliteten og dermed forebygge isolation og ensomhed. Cykling er også en god måde at få frisk luft og motion på. Samt en miljøvenlig transportform. Desværre er ældre mennesker stærkt overrepræsenterede i statistikkerne for uheld på cykel. Ud af de cirka 500 cyklister, der hvert år kommer alvorligt til skade i trafikken, er hver femte over

65 år. Og halvdelen af de i gennemsnit 30 cyklister der mister livet i trafikken er over 65 år. Endelig er hver 10 senior over 65 år væltet på cykel inden for det seneste år.

Der er god grund til at få bragt disse tal ned og gøre det sikkert og sjovt at cykle i mange år.

Et hovedbudskab er at anskaffe sig en cykel med lav indstigning altså uden midterstang. Og det gælder også for mændene. På en sådan cykel kan du meget nemmere stå på og af cyklen uden at miste balancen. Hvis du har svært ved at dreje hovedet, når du skal orientere dig, kan du også lettere stoppe helt op for at se dig for. Endelig bliver

GODE CYKELRÅD

- Vælg en cykel der er let at komme af og på.
- Orienter dig grundigt i vejkrøds.
- Vær opmærksom i trafikken.
- Husk cykelhjelm.
- Gør dig synlig med pangfarver og reflekser.

din reaktionsevne typisk nedsat, når du kommer op i årene. Her hjælper en cykel med lav indstigning også, fx hvis der opstår noget uventet, og du hurtigt skal kunne komme af cyklen.

EL-CYKLER

Flere og flere køber en el-cykel for at få hjælp op ad bakkerne eller kunstig medvind på cykelstien. Desværre er der også en stigning i antallet af ulykker med ældre på el-cykel. Har du købt en el-cykel, er det vigtigt, at du bliver fortrolig med den og træner på et sikkert sted, inden du cykler ud i trafikken.

Du kan endvidere hurtig blive "fartblind", når du har vænnet dig til el-cyklen. Altså blive uopmærksom på, hvor hurtigt du rent faktisk kører i forhold til almindelige cyklister. Derfor bør du være opmærksom på andre og fx sætte farten ned, når du nærmer dig et kryds. Husk også at andre i trafikken nemt kan undervurdere din fart. Det gælder fx bilister, der svinger til højre.

Konsulenter for pårørende

Selvom det ikke er dig, der er syg, skal du huske at passe på dig selv. Du kan få hjælp fra en pårørendekonsulent til at sætte spot på din egen trivsel og dine egne bekymringer.

I Roskilde Kommune kan du nu få hjælp af kommunens pårørendekonsulenter; Kirsten Krag Olofson og Bente Alis Jensen. Du kan bl.a. få støtte og rådgivning gennem individuelle samtaler om netop det, som du gerne vil tale om. Det kan være konkrete bekymringer eller din egen trivsel, og hvordan du

passer på dig selv som pårørende. Pårørendekonsulenterne kan også hjælpe dig med at finde andre kommunale og frivillige tilbud til voksne pårørende.

Pårørendekonsulenterne har tavshedspligt, og hvis du ønsker det, kan du være anonym. Hvis det drejer sig om børn og unge, eller du selv er under 18 år, skal du henvende dig til Børne- og Familiecentret på Gormsvej i Roskilde.

TELEFONRÅDGIVNING

Telefonen er åben den første torsdag i

hver måned kl. 10-12 og nummeret er 46 31 77 02. Du kan altid ringe uden for telefontiden på samme nummer og lægge en besked til pårørendekonsulenten, som så ringer tilbage.

Du kan også sende en mail til sundhedforalle@roskilde.dk

ROSKILDE KOMMUNES PÅRØRENDEPOLITIK

Pårørendekonsulenterne er en del af byrådets vision, som er at pårørende oplever:

- at være en vigtig samarbejdspartner for at skabe en så god livskvalitet og trivsel som muligt for borgeren,
- at der er opmærksomhed og støtte til pårørende, som selv kan være berørte og belastede af situationen,
- et godt samarbejde og en god dialog mellem pårørende, borgeren og kommunens ansatte.

Almene boliger

Den almene boligsektor skal sikre et varieret udbud af boliger, der er til at betale for befolkningsgrupper med forskellige økonomisk formåen. I Danmark bor cirka 17 procent af os i en almen bolig. Til sammenligning bor cirka 6 procent i en privat andelsbolig, og 67 procent bor i egen bolig.

Almene boliger er lejeboliger, der

ejes af boligforeninger eller -selskaber. Hver boligafdeling er en selvstændig økonomisk enhed, hvis økonomiske midler kun må bruges i afdelingen.

Huslejen er omkostningsbestemt, hvilket betyder, at ingen må tjene på huslejen. Beboerne har fuld indsigt i, hvad deres husleje bruges til. Det er også beboerne, der vedtager budgettet.

I Roskilde Kommune er det KAB og især Boligselskabet Sjælland (BOSJ), som står for de fleste almene boliger.

Begge selskaber har meget informative hjemmesider, hvor du kan finde boliger, som lever op til, de ønsker du har til fx:

- **Geografisk placering**
- **Husleje**
- **Størrelse og antal rum**
- **Etagebyggeri eller rækkehus.**
- **Mulighed for husdyr.**
- **Forventet ventetid.**

Hjemmesiden for BOSJ hedder

www.bosj.dk

og for KAB:

www.kab-bolig.dk

Prisen for at være skrevet op til en bolig udgør cirka 200 kr. om året, men der er lidt forskel på prisen mellem de to selskaber. Prisen afhænger bl.a. af om, man er passiv eller aktiv boligsøgende, og om man ønsker at få besked om ledige boliger på mail eller papir.

NYE ALMENE BOLIGER PÅ VEJ

Boligselskabet Sjælland er ved at opføre en række nye almene boliger i Roskilde Kommuner – både tæt-lav bebyggelse og etagebyggeri. På selskabets hjemmeside kan du se en detaljeret beskrivelse af alle byggerier.

Her skal blot nævnes nogle få: **Toppen** i Trekroner, Roskilde: Forventet indflytning primo 2021

Det tidligere skoleslagteri i Roskilde: Forventet indflytning ultimo 2020

Tofteengen i Ågerup: Forventet indflytning i august 2020 og april 2021

Skousbo i Viby Sjælland: Forventet indflytning i november 2020, maj 2021 og juli 2022.



ROSKILDE NORD BOLIGSELSKAB OPFØRER 46 FAMILIEBOLIGER, 24 BOLIGER I SENIORBOFÆLLESSKAB OG 15 BOLIGER TIL UNGDOMSFÆLLESSKABER. DEN RØDE TRÅD BLIVER EN DEL AF MUSICON - EN NY KREATIV BYDEL I ROSKILDE

Quiz

60 PLUS

- Hvor længe har Lis Hacke arbejdet på klubområdet?
☐ Cirka 20 år ☐ Mere end 30 år ☐ Mere end 40 år
- Hvad har Kastanjehaven åbnet for nylig?
☐ Bowlingbane ☐ Karaoke-bar ☐ Iskiosk og julebod
- Hvordan kan man fremme sikkerheden ved at cykle?
☐ Trække sin cykel
☐ Få en cykel med lav indstigning
☐ Cykle på fortovet

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!

Send svarene inden den 29. november 2019 til:

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

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

Vinderne får direkte besked.

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 4, 2019:

1. præmie: Jytte Figen, Roskilde
2. præmie: Eva Blicharz, Roskilde
3. præmie: Bodil A. Knudsen, Roskilde

PRÆMIER:

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

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____



En rigtig glædelig jul til alle!
Ønskes af Ældrerådet

Festivalen giver pris til Roskilde Ældre Motion FOR STOR FRIVILLIG INDSATS



Ved arrangementet "Frivillig Fredag" i slutningen af september blev Roskilde Ældre Motion hædret med én af festivalens priser på 25.000 kr. På RÆMs vegne modtog formanden Ole Rasmussen og festivalkoordinator Hanne Bay Christensen prisen, som blev ledsaget af disse ord fra festivalens ledelse:

"Roskilde Ældre Motion beviser, at bevægelsen er for alle uanset alder. Gennem de mange forskellige aktiviteter skaber I sammenhold, samvær og glæde ved motion. Det bidrager til et styrket fællesskab og højere livskvalitet. Godt gået og tusind tak for jeres indsats."

Aktiviteter i lokale foreninger



Gundsø Pensionist Svømmeklub

Planetvej 35, 4040 Jyllinge

Formand Freddy Petersen,
tlf. 2635 6323
Henvendelse til Rita Larsen på
tlf. 6178 8497

VI SVØMMER HVER TIRSDAG fra kl. 9.00 - 9.45 og hver fredag fra 10.00 - 10.45 i Jyllinge Svømmehal, Planetvej 35, 4040 Jyllinge.
Medlemskontingent er 650,- kr. om året.
Mød op og se om det er noget for dig.
Udover vi svømmer, så hygger vi os med en kop kaffe efter svømning.
Vi starter op igen tirsdag d. 13. august (halvt kontingent).
VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG.

Gnisten i Gadstrup

Aktivitet Center Nyvej 38 Gadstrup

Formand Jan Rasmussen
mobil 5330 0576.

Her er mange muligheder for at få gode oplevelser.

Vi har hver uge:

Petanque onsdag kl. 13.00 - 16.00

Porcelænsmaling torsdag kl. 9.00 - 12.00

Kortspil alm. whist torsdag kl. 13.30 - 17.00

I lige uger:

Sang torsdag kl. 14.00 - 16.00, hvor hver fugl synger med sit næb. Så alle kan deltage.

Folkedans fredag kl. 13.30 - 16.00, hvor man rigtigt kan svinge sig rundt.

Andre arrangementer:

Julebankospil 27. november kl. 13.30 til ca. 16.00. 10 spil samt lotteri.

Gnisten holder juleferie fra d. 6. december 2019 til 6. januar 2020.

Bankospil 15. januar kl. 13.30 til ca. 16.00. 10 spil samt lotteri.

PS. Dørene bliver åbnet kl. 12.30

I pausen kan der købes kaffe og kage.

Gnisten er for alle efterlønnere og pensionister.

Husk der er altid plads til en til.

HK-seniorklubben i Roskilde

Hersegade 13,
4000 Roskilde

Tilmelding til arrangementerne:

Medlem af HK er påkrævet.

HK receptionen tlf. 3364 1720

Formand Inger Juel Hansen

tlf. 2713 8590

Kasserer Gitte Hjort Nielsen

tlf. 6088 6954

e-mail: gitte_hjort@hotmail.com

Bankospil Tirsdag d. 12. november

kl. 13 i Hersegade

Selvfølge som vi plejer. Vi spiller om

and, snaps og chokolade. Kaffe og æbleskiver.

Tilmelding senest tirsdag 5. november.

Jule- og jubilæumsfrokost på Octavia tirsdag d. 10. december kl. 12.00

Vi fejrer klubbens 40 års jubilæum, så

derfor nedsat pris og god underholdning.

Tilmelding senest mandag 19. nov.

Gundsø Pensionistforening i Jyllinge

Kirkebjergvej 8 4040 Jyllinge

Tlf: 4673 3576 - Mail: penhob8@os.dk

Formand Henry Briting, tlf. 2330 2055

Medlemskontingent er 300 kr. årligt.

Vi har åbent tirsdag kl. 13.00 - 16.00 og

fredag kl. 11.00 - 16.00.

Den første fredag i hver måned afholder vi **bankospil** med mange flotte præmier. Prisen er 12 kr. pr. plade. De øvrige fredage (undtagen helligdage) er der underholdning med solister, orkester, foredrag, tøjparty og hyggeligt samvær.

Tirsdag spilles der billard.

Der er 3 **petanquebaner** til rådighed.

3 gange om året er der mulighed for at

deltage i dejlige **busture**.

Løvfaldstur i efteråret: Heltagstur i bus med kulturelle indslag, pitstop og frokost på en kro eller traktørsted.

Pensionistforeningen har en Hobbyklub: Formand Henry Briting, tlf. 2330

2055 og kasserer Birgit Sunesen. Medlemskontingent er 125 kr. årligt.

Hobbyklubben har åben mandag og torsdag kl. 10.00 - 14.00 og bor samme sted som Pensionistforeningen. Hobbyklubbens program uddeles sammen med Pensionistforeningens hver måned.

I det daglige hygger vi os med en god snak over en kop kaffe og evt. medbragt frokost.

Ældresagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 Roskilde

KONTORTID: Mandag - fredag kl. 10-12. Tlf. 4635 3090.

aeldresagen.roskilde@mail.dk

www.aeldresagen.dk/roskilde

Tilmelding og betaling til arrangementer på kontoret eller online på hjemmesiden.

PC-besøgsven: Kommer hjem til dig og hjælper med tekniske pc-problemer.

IT-Café: Hver tirsdag kl. 13 - 16 på kontorets åbningsdage. Hjælper dig også med pc-problemer.

Søndagscafé Allehelgensgade 23 A. Første søndag i hver måned hygger vi med kaffe, kage og snak.

Julemøde på Margrethegården. Torsdag d. 5. december kl. 14.

Pris 100 kr. Tilmelding fra 7. november.

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

Besøg i GL. VOR FRUE Kirke og AYASO-FYA Moskeen. Torsdag d. 7. november kl. 14. Pris 50 kr.

ROM-DESTILLERIET, rundvisning og prøvesmagning. Mandag d. 2. december kl. 14. Pris 170 kr.

Julemærkehjemmet Liljeborg. Torsdag d. 16. januar kl. 13.30. Pris 75 kr.

Fortsættes næste side

Indkøbsbus ROSKILDE

BUSSEN KØRER 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 Eke-

lund, tlf. 6111

5803 eller

næstformand

Bente Buhl Rasmussen på tlf.

4032 6183.

Indkøbsbus NORD

INDKØBSBUS ÅGERUP

Hver fredag kører indkøbsbussen i Ågerup og omegn. Der køres til FAKTA, og der er hjælp til indkøb. Efter en kop kaffe bliver du kørt hjem.

RING 26 24 20 92 for en aftale.

INDKØBSBUS:

JYLLINGE/GUNDSØMAGLE

Hver onsdag kører indkøbsbussen to ture i Jyllinge og en tur i Gundsømagle.

Hver gang til Jyllingecentret med mange indkøbsmuligheder. Der er flinke damer i centret som er behjælpelig med indkøbene.

Efter ca. 2 timer med indkøb og socialt samvær, bliver i kørt hjem igen.

RING 24 97 69 90 eller 46 78 90 15 for en aftale.





Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: Onsdage 9.30 - 14.30 / tlf. 4673 1920
Hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/gundsø

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

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

Arrangementer i Værestedet:
Foredrag 19. nov. kl. 14
"Brugs-Inger" om grønlandsfareren og forfatteren Knud Rasmussen.
50 kr. Sælges fra 23. okt.
Julebanko 27. nov. kl. 16.00
80 kr. Sælges fra 30. okt.
Julestue og juleshow 18. dec. kl. 15.30
95 kr. Sælges fra 20. nov.
Nytårsbobler 8. jan. kl. 19
95 kr. Sælges fra 20. nov.
Foredrag: **Støtte til pårørende** 22. jan. kl. 16. Pris 25 kr. Sælges fra 18. dec.
Bamseshow 5. febr. kl. 16.30
125 kr. Sælges fra 4. dec.

Mødestedet i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde
Tlf. 4673 2398
Formand Vivi Møller tlf. 2121 9262
E-post: vivi.lis.moeller@mail.dk

Faste aktiviteter:

Aktivitet 1 mandage kl. 9.00 - 16.00
Kaffe / brød, hobbyarbejder, billard, kortspil.
Aktivitet 2 hver 2. tirsdag kl. 9.30 - 12.00
Bowling foregår i Roskilde, samkørsel, med spisning.
hver 2. gang i Mødestedet.
Aktivitet 3 onsdage kl. 10.00 - 11.30.
Med vandreholdet rundt byen, samvær / motion.
Aktivitet 4 torsdage kl. 9.00 - 16.00.
Kaffe / brød, hobbyarbejder, billard, kortspil, krolf.
Aktivitet 5 Sangkoret hver mandag kl. 12.45 - 14.45.
Aktivitet 6 Gymnastikken hver mandag kl. 10.00 - 11.30.
Aktivitet 7
Litteraturkredsen d. 14. nov. kl. 14. - 16.
Aktivitet 8
Bankospil - smørrebrød sidste fredag i mdr. Den 22. nov. kl. 12 - 16.
Aktivitet 9
Julemarked d. 30. nov. Her "åbnes døren" kl. 13.00 - 16.00. Salg af kreative hobbyarbejder, nisser og flotte juledekorationer. Der kan købes gløgg / æbleskiver, kaffe / kage, og øl / sodavand. Flot julelotteri.
Aktivitet 10
Mini banko d. 2. dec. kl. 10.00 - 13.00
Med gevinster fra lørdagens julemarked.
Aktivitet 11
Julehygge / afslutning på sæsonen d. 5. dec. kl. 13.00 - 16.00 med "Optakt til jul" med gløgg / æbleskiver, med ønsket om en god jul og et godt nytår.

Mødestedet er ferielukket fra d. 6. dec. til d. 5. jan. 2020.

Mødestedet åbner d. 6. januar 2020 med morgenbord kl. 10.00

Ågerup og Omegns Seniorklub

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

Nye medlemmer er velkomne.
Gæstebilletter 50 kr. incl. kaffe.

Program i efteråret.

Billard Hver onsdag kl. 9.30 - 13.00

Stolegymnastik Hver torsdag kl. 12.45 - 14.00. Efter gymnastik kaffe.

Håndarbejde onsdage kl. 10.00 - 14.00
4. dec. og 8. jan. 2020.

Læseklub onsdage kl. 11.00 - 13.00
20. nov. - 18. dec. og 15. jan. 2020.

Cafe/ fællesspisning onsdage
13. nov. kl. 12.00 - 14.30.

Tirsdags aktiviteter.
Tirsdag 5. nov. kl. 14.00 - 16.30.
Foredrag om humor.
Lillian Hjorth-West

Tirsdag 12. nov. kl. 14.00 - 16.30.
Banko.
Tirsdag 19. nov. kl. 14.00 16.30
Foredrag om Svalbard.
Alf Tornberg

Tirsdag 26. nov. kl. 12.30
Julefrokost-se opslag.
Tilmelding 14. nov. til Lis Petersen.

Tirsdag 3. dec. kl. 14.00 - 16.30
Banko

Tirsdag 10. dec. kl. 14.00 - 16.30
Juleafslutning.
Underholdning af organist Kristian Jørgensen og kirkesanger Berit Meland.

Gundsø Senioridræt

- få et godt liv længere

Henvendelse: Formand Lars Fredsted,
mobil 5129 5680
Hjemmeside: www.gunsen.dk

Gymnastik onsdag kl. 08.20 - 09.20 Multihal 3.
Gymnastik omkr. en stol fredag kl. 10.00 - 11.00 - Lille hal
Badminton torsdag kl. 10.30 - 12.30 Multihal 1.
Yoga tirsdage kl. 14.30 - 15.45, onsdag kl. 11.15 - 12.30 og fredage kl. 11.15 - 12.30
Lille hal tirsdag og fredag og i selskabslokalet onsdag.
Fitness onsdage kl. 09.30 - 12.00

Aktiviteten foregår på egen hånd i GVKs center.

Krolf mandage kl. 13.00 - 14.00 og torsdage kl. 10.00 - 11.00
Der spilles på banen ved planetvej i perioden april-oktober.

Tilmeld dig:

- På gunsen.dk/Tilmelding
- Ring til vores formand
- Mød op før en aktivitet og tilmeld dig

Aktiv Mandag

Gundsøllehallen,
Store Valbyvej 248 A, 4000 Roskilde

Henvendelse:
Formand: Judith Elmlund
tlf. 40 71 06 95
Kasserer: Johannes Hansen
tlf. 46 78 70 66
Hjemmeside: www.gsgif.dk

Vintersæsonen er i gang, men der er stadig plads til nye medlemmer.
Hver mandag kl. 13.30 - 15.30.
Aktiviteter: **Fælles opvarmningsgymnastik.**
Herefter: **Badminton, boccia, billard og bob.**
Ny aktivitet: **Floor-ball.** Floor-ball er et spil, der får både pulsen og humøret til at stige.
Der serveres kaffe og te mellem aktiviteterne.
Kontingent: kr. 450,- (2 x 225)

AKTIV-klubben i Vindinge

Vi mødes mandag og/eller torsdag formiddag. Har du lyst til at hygge dig med kaffe, kortspil eller andre aktiviteter, skal du blot møde op i klubhuset på Sandvejen 28 i Vindinge, mellem kl. 9 og 12.
Deltagerne er overvejende pensionister, og der er altid plads til en til. Der er ikke kontingent. Du er velkommen til at kontakte vores formand Per Johansen - tlf. 40 43 31 10 eller 46 35 68 13.