



Roskilde Ældre Motion satser på samarbejde og synergi

Tove Buch Nielsen blev i marts valgt som ny forkvinde for Roskilde Ældre Motion, RÆM, som er en af kommunens største foreninger. Tove har siddet i bestyrelsen i RÆM i 5 år, inden hun blev forkvinde, og hun startede med at være spinning instruktør. 60PLUS mødte hende på Kildegården, RÆMs base.

KVALITET FREM FOR KVANTITET

RÆM er med sine mange medlemmer og aktiviteter en helt stor spiller i Roskilde. Spørgsmålet er, om foreningen kan eller skal blive ved med at vokse?

- Det er vigtigt at forstå, at det ikke er et mål i sig selv for RÆM at være stor.

Det er den anden vej rundt: Nemlig at vi får flere medlemmer, fordi vi leverer tilbud med kvalitet både når det gælder motionen og det sociale samvær, som er mindst lige så vigtigt. Jeg plejer at sige, at det vigtigste er at komme hjemmefra. Om man så spiller billard eller bordtennis er ikke så afgørende fortæller Tove engageret.

DE FYSISKE RAMMER

Som alle andre foreninger led RÆM under coronaen, hvor krav om afstand og hygiejneregler udfordrede foreningen voldsomt. Samtidig havde RÆM allerede inden coronaen nået grænsen for, hvor mange der kan være på Kildegården.

- Det siger sig selv, at med to omklædningsrum med hver tre brusere til henholdsvis kvinder og mænd, så giver det et pres, når mere end 2.000 medlemmer skal benytte dem ugentligt. Samtidig vil vi jo gerne udvikle os og efterkomme ønsker om nye aktiviteter. Og det kræver selvsagt både plads og nytænkning. Her er Roskilde Kommune en vigtig

samarbejdspartner, som vi heldigvis har vi en god dialog med. Vi skal nok finde løsninger, men helt let er det ikke, fortæller Tove Buch Nielsen med et underfundigt smil.

FREMTIDEN FOR RÆM

Det har altid været et mantra for RÆM at efterkomme ønsker om nye aktiviteter. Det seneste skud på den stamme er etableringen ved Roskilde Hallerne af tre pickleballbaner. En ketchersport med elementer og udstyr fra badminton, tennis og bordtennis. Etableringen er sket i samarbejde med Roskilde Hallerne som får aktiviteter og liv ved hallerne, mens RÆM får supergode rammer til en populær udendørssport.

- Vi er meget opsatte på at samarbejde med andre foreninger for at opnå samme win-win situation for begge parter som med pickleball-baner. Det giver nemlig en helt særlig synergi, når forskellige foreninger går sammen om konkrete aktiviteter, fortæller Tove Buch Nielsen. Som seneste eksempel på dette nævner hun, at RÆM sammen med Badminton Roskilde er ved at etab-

FAKTA

- RÆM har 2.800 medlemmer fordelt med 60 pct. kvinder og 40 pct. mænd.
- Gennemsnitsalderen er 73 år, og hvert medlem går til 2,4 aktiviteter.
- Du kan dyrke 15 forskellige sommeraktiviteter, heraf 9 udendørs.
- Årets vinterprogram er tilgængeligt den 1. august med mere end 25 aktiviteter.
- RÆM har cirka 200 frivillige ledere og instruktører, som i høj grad er ryggraden i foreningen.

lere baner til paddeltennis ved Himmelevhallen. Begge parter forventer sig meget af dette, da paddeltennis er blevet en stor succes i hele landet.

Plejecenter Trekroner
Forskellighed og
fællesskab. Side 3

Gå en tur i den
fredede **Ramsødal**
Side 5





Redaktionen af 60 Plus

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

Kære læsere

Af Marie Jørgensen,
formand for Ældrerådet



MAJ MÅNED VAR EN TRAVL TID FOR ÆLDRE RÅDET

Ud over vores sædvanlige møde den 2. maj, hvor vi havde besøg af borgmester Thomas Breddam, har vi haft to ekstraordinære møder. Begge var med Sundheds- og Omsorgsudvalget, for at debattere Sundheds- og Ældreministeriets debatoplæg om ny Ældrelov og for at give input til arbejdet med at ændre Roskilde Kommunes tilsyn på plejecentre og i hjemmeplejen.

De fleste af os var til Danske Ældreråds repræsentantskabsmøde og konference den 9. og 10. maj. Her hørte vi blandt andre social- og ældreminister Astrid Krag, Jakob Kjellberg, forskningsprofessor fra VIVE, og Lotte Blicher Mørk, præst på Rigshospitalet. Desuden deltog vi i forskellige seminarer. Det var to gode dage, der gav masser af inspiration til det videre arbejde.

Den 30. maj holdt vi et velbesøgt borgermøde med Formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget, Tina Boel og direktør for Social, Job og Sundhed, Mette Olander som oplægsholdere. Der var mange spørgsmål og en livlig debat på mødet. Social- og ældreministeren meldte afbud, så derfor kom mødet til at handle om de lokale forhold.

PÅ ÆLDRE RÅDSMØDET DEN 7. JUNI VEDTOG VI AT SENDE FIRE HØRINGSSVAR.

I høringssvaret til Sundheds- og Omsorgsudvalget om budget 2023 - 2026

skrev vi blandt andet:

Fradraget for "Sund aldring" er en skjult besparelse, der på forhånd er lagt ind i budgetudkastet. Ældrerådet kan således ikke tilslutte sig forslaget. Budgettet på ældreområdet udhules, nu må det stoppe! Der er ikke belæg for, at der hvert år er brug for færre visiterede timer pr. borger end det foregående år. Tværtimod. Der bliver flere meget gamle borgere med mange kroniske sygdomme, og hospitalerne presser mange opgaver ud til kommunerne uden kompensation. Jakob Kjellberg fra VIVE, nationalt forsknings- og analysecenter for velfærd, har udgivet en rapport om "Fremtidens sundhedsudgifter". Her gennemgår han den manglende effekt af "Sund aldring".

Der mangler et punkt om anlæg på udvalgets område. Da der ikke skal bruges 5 mio. kr. til opstart af nyt plejecenter må der være råd til, at Plejecenter Kristiansminde kan få en sansehave og demensvenlig indretning med døgnbelysning, så det kan leve op til at være "et fyrtårn" på demensområdet.

I et høringssvar til Klima- og Miljøudvalget, om forberedelse af busbestilling, 2023, skrev vi om priser på flextrafik og busser til Bernadottetgården og Plejecenter Trekroner.

Til Kultur og Idrætsudvalget kommenterede vi perspektiver i en flytning af Gadstrup Bibliotek med især konsekvenser for foreningen Gnisten.

Endelig bemærkede vi over for Plan- og Teknikudvalget, at Ældrerådet ønsker at få en repræsentant med i Følgegruppe om evaluering af parkeringsstrategi.

Høringssvarene kan som sædvanlig læses på www.roskilde.dk/aeldreraad

Nu venter vi på resultatet af forhandlingerne mellem staten og Kommunernes Landsforening om økonomien det næste år. På fagudvalgenes møder i august skal der tages stilling til eventuelle besparelsesforslag.

Alle ønskes en god sommer med masser af oplevelser.

60PLUS

UDGIVELSER 2022

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

	Deadline	udgivelse
Nr 4	23.08	05.10
Nr 5	25.10	30.11

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

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

60 PLUS SOM LYDAVIS

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

Email: sabinaf@roskilde.dk



Navn

Marie Jørgensen
Frank Binderup
Anne Klein
Erik Thomsen
Hanne Trebbien
Fleming Friis Larsen
Erik Strand
Hans Henrik Olsen
Klaus Poulsen
Marianne Lund
Eva Hansen
Vivi Skriver
Judith Fjelstrup

Telefon

3031 2144
2244 1030
3026 5557
2785 5731
2331 8683
2999 1614
2685 9326
5335 7138
2255 4895
6179 49 13
2887 0118
2064 9025
2065 2615

Email-adresse

marj@privat.dk
frank@fbinderup.dk
annelisbethklein@gmail.com
erik.thomsen1@gmail.com
hatr@danskmetal.dk
fleming@friislarsen.dk
enstrand1@gmail.com
hanshenrikfrimann@gmail.com
klauspp2010@live.dk
seniorlund@hotmail.com
evahansen484@gmail.com
viviskriver@gmail.com
judith.fjelstrup@webspeed.dk

Kort om Ældrerådet

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

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

og tilgængelighed på offentlige steder samt en række andre forhold.

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.

Plads til forskellighed



Man siger, at modsætninger mødes, og det gælder måske især på landets plejecentre, hvor beboerne ikke selv vælger, hvem de bor med. Dog er der alligevel noget, der tyder på, at disse modsætninger er med til at skabe et fællesskab.

FORSKELLIGHEDER GIVER OGSÅ UDFORDRINGER

Kurt "Skipper" Billbom, der er beboer på Plejecenter Trekroner, fortæller, at han nyder at bo et sted, hvor der er plads til så mange forskellige personligheder:

- Det er helt fantastisk at være samlet så mange forskellige mennesker på ét sted. Det er en behagelighed, at man er så forskellige. Alle kan tale med hinanden – det synes jeg er en dejlig ting.

SKIPPER HAR TIDLIGERE ARBEJDET SOM UFAGLÆRT TØMRER OG MED MINK.

Det kan give nogle opmærksomheder, når medarbejderne skal tage højde for beboernes mange forskelligheder. De skal eksempelvis jonglere tiltaleformer og møde den enkelte beboers behov. Men det er alt sammen en del af den personcentrerede omsorg, de fører på Plejecenter Trekroner.

- Vores beboere er lige så forskellige, som da de var 25 år. Især i forhold til holdninger, meninger og synsninger. Alt det tager de jo med, når de flytter ind her. Jeg synes egentlig, at vores medarbejdere gør det rigtig godt taget i betragtning af, hvor forskellige de også er, siger Sisse Maria Skjødt, som er centerleder på Plejecenter Trekroner.

Beboernes forskelligheder ses tydeligt på plejecentret, fortæller Sisse Maria Skjødt. Det kan for eksempel være, at én person vil kaldes ved sit fornavn, mens en anden vil kaldes 'fru'. Eller at nogle meget gerne vil være sociale og snakke, mens andre hellere vil nyde en god bog i eget selskab. Hun kommer med et eksempel på to meget forskellige beboere på plejecentret:



- Vi har en direktørfrue boende heroppe, og det har altid været en del af hendes liv at have håret pænt sat op, klipsøreringe og perlekæde på, fine striktrøjer og så videre. På den anden side har vi også en mand, der i al sin tid har arbejdet på landet. Han går stadig rundt i overalls og har træsko på. Så det er meget tydeligt for os at se, at vi har nogle forskellige folk herude.

På Plejecenter Trekroner har de også haft mange interne snakke om, at beboerne ikke skal tvinges til at være sociale, hvis ikke de har lyst. Det også er noget, de snakker med beboernes pårørende om, når de flytter ind. Hvis borgeren har været vant til at være meget selv, tvinger de ikke personen til pludselig at være social. Også selvom, at nogle pårørende ville ønske, at det var en mulighed.

- Det er hele ens personlighed og livshistorie, man tager med sig, når man flytter på plejecenter. Derfor skal vi heller ikke få folk til at gøre noget, de ikke ønsker, siger hun.

FÆLLESSKAB PÅ TVÆRS AF ETAGER

En måde, de på Plejecenter Trekroner forsøger at skabe sammenhold på, er ved at finde folk, der har de samme interesser. På den måde kan de skabe grupper på tværs af etagerne.

- Vi kan jo se, at vi har mange forskellige personligheder herude. For eksempel har vi nogle, der finder ro i guitarspil og Kim Larsen, mens andre har det bedre med kirkesang om fredagen – og det skal der også være plads til. Det handler om at finde vejen ind til dem, fortæller Sisse Maria Skjødt.

En af de beboere, der er med i en sådan gruppe, er Skipper. Han har altid været social og har også nogle venner uden for plejecentret, han stadig besøger. Han er med i en "mandegruppe", som består af en gruppe mandlige beboere fra plejecentret.

- Jeg er selv med i en samtalegruppe, hvor vi er omkring 10-12 stykker. Når vi mødes, snakker vi indbyrdes og fortæller om oplevelser fra vores liv. Det synes jeg er meget rart, siger han.

Han har også været med til at skabe forbindelser på tværs af etagerne, når der bliver afholdt noget socialt på plejecentret.

OGSÅ PLADS TIL HYGGE OG OMSORG

En ting, Sisse Maria Skjødt har lagt mærke til, er, at beboerne er gode til at

Sisse Maria Skjødt, centerleder på Plejecenter Trekroner



FAKTA

- Plejecenter Trekroner har 107 beboere
- Centret har oprettet en lang række grupper til beboerne, heriblandt:
- Mande- og dameklubber
- Spisegrupper
- Bankogrupper
- Musikgrupper
- Højtlesningsgrupper
- Erindringsgrupper
- Grupperne bliver tilpasset de beboere, der er på plejecentret og lige netop deres fælles interesser.

udvise omsorg og bekymre sig for hinanden. De spørger eksempelvis ind til hinanden, hvis der er en, de ikke har set i noget tid – også selvom det måske er en, de ellers ikke kommer så godt ud af det med.

Med et smil fortæller hun om et tidspunkt, der cementerede et venskab for to af beboerne:

- Vi har en borger i kørestol, som skulle ned og handle i Brugsen. På vejen derned møder han en af de andre beboere, som er ret godt gående, og som er på vej hjem til plejecentret. Beboeren i kørestolen tænker: "Det er da også lidt synd, at han har været afsted helt alene", så han spørger, om de ikke skal køre hen og drikke en kold øl på en cafeerne ved Stationscentret. Det ender med, at én øl bliver til to, og to bliver til tre, og at de til sidst er nødt til at tage en taxa de 500 meter hjem. Siden da har de snakket meget mere sammen end før.

Alle medlemmer af Ældrerådet får tilbud om at skrive en klumme i 60PLUS. Klummen er alene udtryk for klummeskriverens holdninger.



Klumme fra
medlem af
Ældrerådet
Judith Fjelstrup

Forandringens vinde blæser

Ny Ældrelov - Nye tider
- Bedre ældrepleje.

Nu vil der komme forandringer

Nye politikere på Sundheds- og Omsorgsområdet. Nye chefer i forvaltningen på hele Sundheds- og Omsorgsområdet. I Ældrerådet "råder" vi jo politikerne alt hvad vi kan, med det vi tror på og mener. Alle har de bedste intentioner om en forbedring på området. Mere omsorg og pleje. Ingen minut tyranni. Ændringer vil der komme. Håber alle vil tage godt imod nye muligheder og ikke hænge fast i tidligere tiders rutiner.

Ensomheden, ja den er stor. Pårørende som forhåbentlig kommer på besøg, kan give en hånd med private opgaver og socialt samvær. Jeg har indtryk af at mange pårørende har krævende job, måske børn der skal til fritidsaktiviteter. Fritiden er knap, så tiden til at besøge de ældre familiemedlemmer er svær at finde. Så skal vi lige huske, at der er mange, som ikke har familie i nærheden. Der er altså også ensomme ældre, som ikke har børn og måske sjældent får besøg, og dermed ingen hænder, som lige kan hjælpe med et eller andet. Dem skal vi være ekstra opmærksomme på.

Så kommer jeg til alle de ansatte på hele Sundheds- og Omsorgsområdet. Der har ikke været særlig pæn omtale af de arbejdende hænder, hvor man ofte har talt dem alle sammen ned, og hængt dem ud. Ikke no-

get godt arbejdsmiljø. Jeg har fået rigtig mange historier om alt det, der ikke fungerer, dårlig eller ingen ledelse. Ingen tid til de ældre. En af mine gymnaster fortalte mig, at hun havde været ansat i området i over 20 år, men nu kunne hun ikke mere. Hun var ked af det hver dag, der var ikke tid til det man gerne ville yde for de ældre. Men så sagde hun noget, som glædede mig meget. Der er vel ingen, der bliver social- og sundhedsassistent eller hjælper for lønnen, arbejdstiderne eller prestigen, for så havde de da valgt et andet fag. Det kan kun være fordi de har hjertet på rette sted og gerne vil give de varme hænder.

Nu må vi tro på, at det kan blive bedre. Der kan ændres på forholdene. Vi må også forsøge at tale området op. Husk at fortælle om det, der virker og går godt. Vi må alle være positive over for ændringer. Se fremad i stedet for bagud.

Jeg vil slutte med et ordsprog som siger:

NÅR FORANDRINGENS VINDE BLÆSER, VIL NOGLE BYGGE LÆHEGN, MENS ANDRE BYGGER VINDMØLLER.

Judith Fjelstrup
Medlem af Roskilde Ældreråd

Nyt tilsyn på Ældreområdet

Borgere, pårørende, medarbejdere og andre relevante parter er med til at udvikle tilsynet på Ældreområdet.

Hvert år bliver der ført tilsyn med de kommunale opgaver og tilbud på plejecentrene og i hjemmeplejen. Tilsynet skal blandt andet sikre, at der er den rigtige kvalitet i tilbuddene, og at ældreplejen er i overensstemmelse med de politisk vedtagne kvalitetsstandarder. Dette tilsyn vil Roskilde Kommune gerne nytænke, så der også kommer et styrket fokus på det, der giver kvalitet, værdi og mening for den enkelte borger. Derfor har Sundheds- og Omsorgsudvalget igangsat en samskabende proces, hvor en ny kommunal tilsynsmodel skal udvikles.

DET NYE TILSYN SKABER VI SAMMEN

Det nye tilsyn skal bygge på tillid, dialog og læring til gavn for både borgere og medarbejdere. Og tilsynet skal støtte op om samarbejdet mellem den ældre borger, pårørende, medarbejdere og andre relevante parter.

Formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget Tina Boel siger det på denne måde:

- De borgere, der bor på kommunens

plejecentre, skal selvfølgelig selv have indflydelse på, hvad tilsynene skal indeholde. Og de skal også selv være med til at definere, hvad man som borger kan forvente, når man bor på et plejecenter i Roskilde Kommune. Jeg mener, at rigtig mange kan spille ind. Lige fra Ældrerådet, Ældresagen og foreninger til medarbejdere, region og borgere med interesse for området.

Fremtidens tilsyn på ældreområdet skal således være skabt sammen med dem det handler om. Deraf stammer navnet samskabt tilsyn.

DEN VIDERE PROCES

Frem til sommerferien er der fokus på indsamling af viden om kvalitet og borgercentrerede oplevelser af ældreplejen. Der afholdes også samskabende Borgerværksteder om udvikling af fremtidens tilsyn med Ældreområdet. Efter sommerferien vil de mange inputs fra processen blive bearbejdet og forslag om en ny kommunal tilsynsmodel vil blive fremlagt for Sundheds- og Omsorgsudvalget på udvalgets møde i oktober.

Sundhedsdag 2022



Foto: Jens Wollesen

TEMAET FOR SUNDHEDSDAGEN ER:

Mental trivsel og sundhed i alle aldre

Igen i år holder Roskilde Kommune Sundhedsdag. Det er den 10. september fra kl. 10. Og det foregår med telte og aktiviteter på Stændertorvet, visse steder i Algade samt på Hestetorvet i Roskilde.

Nærmere oplysninger om dagen kommer i lokalpressen og på de sociale medier.

På tur i Ramsødalen

FAKTA

- En stor del af Ramsødalens område er fredet og er et EF fuglebeskyttelsesområde.
- Der er to fugletårne, der dog kan være vanskelige at bestige for dårligt gående.
- Medbring gerne en kikkert til at iagttage fuglelivet.
- Ramsødalen kan være fugtig i perioder, så vandtæt fodtøj anbefales.
- Hunde skal føres i snor af hensyn til dyrelivet.

Ramsødalen er en del af en række tunneldale, der er dannet efter, at smeltevand er løbet i tunneller under istidens gletschere. De brede fladbundede dale strækker sig fra Køge Bugt i sydøst til Roskilde Fjord i nordvest og består af forskellige del-lokaliteter med hver sit særpræg.

Udsnit af Ramsødalen. Fotograf: Carsten Egestal Thuesen



Gul sumpiris, der vokser langs vandkanten i Gadstrup Mose.

EN VANDRETUR TIL GADSTRUP MOSE

En af flere ruter, man kan vælge, starter mellem Ramsømagle og Gadstrup, hvor der er en lille parkeringsplads på markvejen, der fører ned til dalen. Går man der langs rapsmarkerne en som-

merdag, når man hurtigt de skyggete stier i bunden af dalen, hvor der vokser græsarter i blå, gule og grønne nuancer.

Vandrestien snor sig langs fugtige enge og ad skovstier med den sjældne lægekulsukker samt smørblomster, skvalderkål, bellis mv., der udgør et sandt Eldorado for bierne. Køerne græsser på overdrevet, hvor de små buske bærer præg af, at fårene har taget godt for sig vildnisset.

Fra de åbne enge og vådområder er der frit udsyn til både dalbund og -sider med jordarter i et utal af brune farver. De mange trampestier består skiftevis af barkflis, tørvejord og græs.

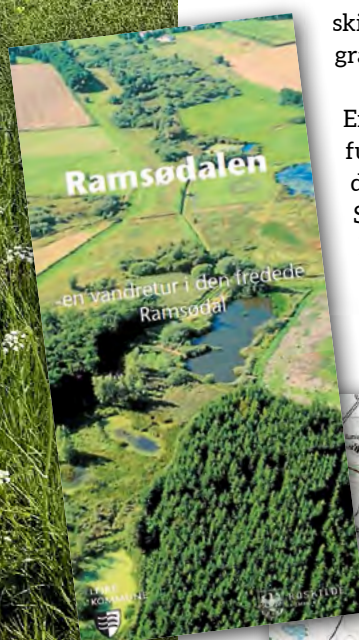
Er man heldig kan man se rovfugle, der ofte sidder på afbarkede træstammer tæt på vandet. Sivene kan gemme på f.eks. krikænder, skeænder og troldeænder og ind over vandet svæver hættemåger i flok.

I Gadstrup Mose vokser gule sumpiris og vandliljer side om side med græsser og siv. Svanerne holder tit tag-selv-frokost i mosens midte, der gemmer på lækkerbiskner i form af ålegræs og søsalat under vandet, som de gerne dykker længe efter.

Det er ikke et sjældent syn at se små børn med store fiskestænger fange karper. Mosen er dog forurenset af giftige tungmetaller, så fiskene bliver ikke spist men sat ud igen.

Ruten fra Ramsømagle og Gadstrup er kun en af flere - og i Roskilde Kommunes pjece om Ramsødalen, kan man læse om andre ruter i Ramsødalen f.eks. fra Gadstrup til Ramsømagle, fra Ramsø Søgård til Ringstedvej ved Øm m.fl.

Turen kan også startes fra Gadstrup Mose. Foretrækker man en kortere tur, kan man nøjes med at gå en tur i mosen.



Find brochure med kort over Ramsødalen på www.roskilde.dk/media/m5hloxlz/folder-ramsodalen.pdf

Mere personale til ældreområdet



Der mangler uddannet personale på ældreområdet i Roskilde Kommune, sådan som det også er tilfældet i mange andre kommuner. Derfor har politikerne i Sundheds- og Omsorgsudvalget besluttet at gøre en ekstra indsats for at få flere til at søge job i kommunen.

Det sker via en meget aktiv kampagne, der hedder 'Brug din faglighed i Roskilde'. Den blev sat i gang midt i marts og kører frem til sommerferien. Formålet er at få flere sygeplejersker, social- og sundhedshjælpere samt social- og sundhedsassistenter til at søge job i Roskilde Kommune.

Kampagnen skal vise, at ældreområdet

er en god og spændende arbejdsplads for medarbejdere, der har en uddannelse inden for sundhedsområdet. Og den skal få flere til at søge disse stillinger. Kampagnen sætter fokus på faglighed. Og den sætter interesserede og mulige jobsøgere i centrum ved at spørge 'Hvad brænder du for'.

Medarbejderne på ældreområdet er blevet opfordret til at dele digitale opslag og postkort blandt deres venner, kollegaer og andre. På denne måde kan kampagnen nå langt og bredt ud. Og medarbejderne kan i bedste fald være med til selv at finde nye kollegaer.

Kampagnen består af traditionelle indslag som annoncering i aviser og på

busskure. Derudover er der digital annoncering på ca. 50 hjemmesider, åbent hus arrangementer på plejecentre, an-

noncering på skærme i busser samt uddeling af postkort og badges.



Quiz

60PLUS

- Hvor mange forskellige sommeraktiviteter kan man dyrke i Roskilde Ældre Motion?
☐ 12 ☐ 15 ☐ 20
- Hvad foregår der på havnen i Roskilde hver onsdag i juni, juli og august?
☐ Streetdance
☐ Ballet
☐ Spillemandsmusik og folkedans
- Hvad er der plads til på Plejecenter Trekroner?
☐ Husdyr ☐ Bueskydning ☐ Forskellighed

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!

Send svarene inden den 19. august 2022 til:

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

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

Vinderne får direkte besked.

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 1, 2022:

- præmie: Preben Ingemann, Roskilde
- præmie: Jan Bentsen, Jyllinge
- præmie: Birgitte Arildsen, Roskilde

PRÆMIER:

1., 2. og 3. præmien er et gavekort til Roskilde Handel på henholdsvis 100, 150 og 200 kr.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Musik og dans på havnen



Roskilde Spillemands- og Folkedanserlaug er igen på havnen hver onsdag. Alle er velkomne til at lytte, spille eller danse med



Lirum Larums onsdagsdans på museumsøen er en tradition, som i mange år har tiltrukket spillefolk og dansere fra det meste af Sjælland. Det foregår kl. 19-21 hver onsdag i juni, juli og august. Og på de gode sommeraftener har der været op til 400 personer forsamlet til et par timers dans, samvær og glæde over den traditionelle musik. Og mange turister har fået billeder og videoer med hjem som dokumentation for vores stadt levende folkemusiktradition.

Hver onsdag aften møder der 30-40 spillefolk op - næsten uafhængigt af vejret, da de kan stå i tørvej. De fleste er dygtige musikere, men alle er velkomne til at tage et instrument med og deltage, så godt man kan. Repertoirelister for hele sommeren - med noter og videoer - ligger på www.spillefolk.dk (under Nodesamling, Repertoirelister).

Der møder næsten lige så mange dansere op. Her spiller vejret måske en større rolle, men dansegulvet skal være meget regnvåd, før det ikke kan lade sig gøre. De fleste er erfarne folkedansere, som hurtigt stiller op i de rigtige formationer og kaster sig ud i dansen uden tøven. Og mindre erfarne dansere får altid en hjælpende hånd, så de hurtigt kan være med.

Omkring dansegulvet er der borde og bænke, hvor man kan nyde en kop kaffe, mens man lytter eller puster lidt ud ind imellem dansene.

I denne sommer vil vi med korte instruktioner forsøge at trække nogle af de interesserede, men forsigtige tilskuere med ud på gulvet.

Cykling er sundt i alle aldre **Tips** DIN SUNDHED

Det er sjovt og sundt at cykle. Det gælder i alle aldre og både for dem, der racer afsted, og dem der tager det i et mere adstadigt tempo. Der er da også mange gode grunde til, at cykling er så populært.

Cykling en god måde at få frisk luft og motion på uden at belaste led og knogler alt for meget.

For mange ældre mennesker kan cyklen også være et værdifuldt redskab til at øge mobiliteten og dermed forebygge isolation og ensomhed. Og endelig er cykling en miljøvenlig

transportform.

Med udbredelsen af el-cykler er der samtidig mange, som har fået øjnene op for, at en cykel kan være et godt alternativ til en bil. Og selvom man får hjælp til at trampe i pedalerne af et batteri, så giver det stadig frisk luft og en vis motion.

Som med så meget andet er der dog nogle få ting, som man skal være opmærksom på, og som kan gøre det sikkert og trygt at cykle langt oppe i årene.

En god ide 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 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.

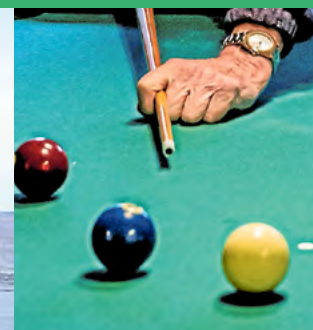
Hvis du kører på el-cykel, kan du

nemt blive "fartblind". Altså blive uopmærksom på, hvor hurtigt du rent faktisk kører i forhold til almindelige cyklister. Du bør derfor være opmærksom på andre og sætte farten ned, når du nærmer dig et kryds. Husk også at andre i trafikken nemt kan undervurdere din fart. Fx bilister, der svinger til højre.

Endelig bør du huske cykelhjelme og gøre dig synlig med pangfarver og reflekser.

Med disse råd er du godt kørende.

Aktiviteter i lokale foreninger



Mødestedet Gundsømagle

Sognevej 4 B. - 46732398
Åbent man- og torsdag 9-16
Ferie lukket fra 24. juni til og med 7. aug.

Formand Birthe Black
e-post: bb@birtheblack.dk
Tlf. 40288828

Faste aktiviteter:

Mandage kl. 9-16

Kaffe / brød, billard, kortspil, gymnastik, hobbyarbejder

Onsdage kl. 10-11.30

Med **vandreholdet** rundt i Gundsømagle

Torsdage kl. 9-16

Kaffe / brød, billard, kortspil, hobbyarbejder

Torsdage kl. 10-12

Der spilles **krolf** i sommerferien

Når Mødestedet åbner d. 8. aug. kl. 11.

kom indenfor til åbning og brunch og få det nye efterårsprogram med gode aktiviteter til fællesspisning, bankospil, efterårstur, litteraturkreds, tøjparty, der er altid plads til flere nye medlemmer i seniorstedet i byen. Programmet kan hentes på biblioteket, lægehuset, frisørerne, terapeuten.

God sommer til alle.

Gundsø Senioridræt

Få et godt liv længere

Henvendelse til formand@gunsen.dk
Eller ring på 51295680

Vi er en forening for seniorer, hvis formål er at tilbyde motion med et socialt indhold, for at sikre et godt liv længere. Du er velkommen til at få en prøvetime i den aktivitet, der har interesse for dig. Vores indendørs aktiviteter foregår alle i Jyllinge hallerne.

GYMNASTIK i Multihal 3

Onsdage kl. 8.20 - 9.20

GYMNASTIK omkr. en stol

Torsdage kl. 10.00 - 11.00

Lille sal

YOGA i Lille sal

Tirsdage kl. 14.30 - 15.45

Onsdage kl. 11.15 - 12.30

Torsdage kl. 11.15 - 12.30

FITNESS

Onsdage kl. 9.30 - 12.00

Fitnesscentret

BADMINTON

Torsdage kl. 10.00 - 12.00

Multihal 1 + 2

PADEL TENNIS

Mandage kl. 13.00 - 15.00

Tennisbanerne, Padelbane 10

KROLF

Mandage og torsdage kl. 13.00 - 14.00

Banen ved Planetvej

CYKLING

Tirsdage kl. 13.00

P. Pladsen ved Gulddyssestien "A6"

Tilmeld dig på www.gunsen.dk
Eller ring 51295680

Aktiv Mandag

Gundsø Lillehallen

Store Valbyvej 248A Roskilde

Henvendelse: Judith Elmlund

Tlf. 40 71 06 95

Hjemmeside: www.gsgif.dk

Fast aktivitet i sommersæsonen:

Petanque hver mandag kl. 10.

Vintersæsonen starter mandag d. 5. sep. kl. 12.00 med **fællesspisning** af medbragt mad.

Faste aktiviteter

hver mandag kl. 13.30-15.30:

13.30-14.00 **Fælles gymnastik**

14.00-14.30 **billard, petanque, badminton, floorball og bob**

14.30-15.00 **kaffepause**

15.00-15.30 **aktiviteterne fortsætter**

Fortsættes næste side

INDKØBSBUS NORD

For pensionister i Jyllinge og Gundsømagle

Har du svært ved at købe ind, komme

på posthuset og apoteket m.m.,

så prøv indkøbsbussen.

Vi kører hver onsdag året rundt.

Ring til Ingrid Nørholm

på tlf. 4678 9015 eller på

bussens telefon 2497 6990.

INDKØBSBUS TIL RO'S TORV

Mandag, onsdag og torsdag.

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

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

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

Vil du med på tur, eller vil du være frivillig, så kontakt formand

Ruth Baden Ekelund, tlf. 6111 5803





Kontingent 600 kr for vintersæsonen
Nye medlemmer er meget velkomne,
Henvendelse til Judith Elmlund eller
mød bare op.

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: Onsdage 9.30-14.00
Tlf. 46 73 19 20
Sommerlukket fra 26. maj - 23. august
Hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/gundsø

Aktiviteter og arrangementer er beskrevet med kontaktoplysninger, priser, tilmeldingsfrister m.v. på foreningens hjemmeside og i katalog for sæson 2022/2023

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

Få hjælp til en bedre hverdag:
Besøgsvenner: I eget hjem
Bisiddere: Hjælp ved kontakt til det offentlige
Demenscafé: den 2. mandag hver måned 14.00-15.30
Frivillige vejledere: Hjemme hos dig
Motionsvenner: Træn dig glad i eget hjem
Spisevenner: Torsdage 12.30-14.30, Bondestuen. Begrænsede transportmuligheder

Onsdag 31. august kl. 9.30
Morgenbord med sæsonstart i Værestedet
Pris 65 kr.

Tirsdag 6. september kl. 14.00
IT minikursus om digital sikkerhed og password i Værestedet
Gratis - kræver tilmelding

Torsdag 8. september kl. 9.15 fra Værestedet - 9.25 fra Gundsømagle Forsamlingshus
1-dags bustur til Sagnlandet Lejre og Malerklemmen Pris 495 kr.
Onsdag 14. september kl. 16.30

Tyroleraften med Bier und Spass i Værestedet. Pris 225 kr. inkl. musikmenu

Tirsdag 27. september kl. 14.00
Foredrag om nedsat hørelse
v/ Peter G. Hansen i Værestedet
Billetter fra 24. august. Pris 25 kr.

Tirsdag 4 oktober kl. 14.00
Foredrag med Hanne Faldborg:
"Den 3. alder, gør den livets bedste" i Værestedet.
Billetter fra 7. september. Pris 50 kr.

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6 Ågerup 4000 Roskilde
Formand: Ulla Povlsen tlf. 30 53 80 04.
Nye medlemmer velkomne. Kontingent 300 kr. pr. år. Gæstebillet 50 kr.

Sommerferie fra 17. maj til 12. september.

Tirsdag den 13. september kl. 10.30
Morgenbord

Tirsdag den 20. september.
Erik Grip underholder med viser og sange

Tirsdag den 27. september
Foredrag: Helle Asmind
En flygtnings fortælling.

Hver onsdag
Billard kl. 9-30-13.00.

Læsegruppe 17.08 kl. 11.00-13.00

Gnisten

Nyvej 38 4621 gadstrup

Formand: Jan Rasmussen
Mobil 5330 0576
Mail: damvej27@gmail.com

Faste aktiviteter:
Onsdag 13.00 - 16.00 **Petanque**
Torsdag 9.00 - 12.00 **porclænsmalning**
Torsdag 13.30 - 17.00 **kortspil - bridge**
Torsdag - lige uger 14.00 - 16.00 **fællessang**
husk hver fugl synger med sit næb, så kom og få en god eftermiddag, vi synger gode danske sange.

Øvrige arrangementer:
Bankospil onsdag den 10. august kl. 13.30. Dørene åbnes kl. 12.30.
Der spilles 10 spil med gode gevinster.
i kaffepausen spiller vi lykkepotteri.

Tøjsalg tirsdag den 4. oktober kl. 13.00
tøj til den modne kvinde og mand.

Sommerferie fra 17. juni til 8. august.
Gnisten er nu blevet en forening. Så nu skal vi have medlemskort, der koster 100 kr. pr person om året.

OK-klubben

www.ok-roskilde.dk
Opdateres løbende om klubbens kommende aktiviteter.

Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40943036

Hyggestue i Sct. Maria-salen:
hver den første tirsdag i måneden, 14-16.
Hele året også i sommermånederne.
Tilmelding på 40943036.

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 på hjemmesiden.
Læs meget mere om nedenstående arrangementer og øvrige aktiviteter på hjemmesiden.

Bustur til Samsø 8-9. september 2022.
Afgang fra Roskilde Hallerne 8/9 kl. 7.30.
Pris 2.195 kr.
Tilmelding på Ældre Sagens Kontor, ikke online, fra mandag den 1/8 til den 10/8.

Oplev Sejersø i Kattegat. Onsdag den 31. august 2022. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.00. Pris 600 kr. Tilmelding fra tirsdag 2/8 til 15/8.

Et socioøkonomisk bæredygtigt fællesskab (chokoladefabrik og ølbryggeri).
Torsdag den 29. september 2022 kl. 10.30-16.00. Pris 500 kr. Mødested: Kattingevej 18, Herslev. Egen transport.
Tilmelding fra onsdag 10/8 - 25/8.

Turen går til Sorø
Akademi og Klosterkirke.
Tirsdag den 11. oktober 2022.
Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 9.00. Pris 635 kr.
Tilmelding fra mandag 22/8 til 5/9.

Besøg på Borreby Gods og Holmegaard værk

Tirsdag 15. november 2022. Afgang kl. 8.00 fra Roskilde Hallerne. Pris 895 kr.
Tilmelding fra tirsdag 4/10 til 28/10.



Roskilde Bibliotek

Sommersjov med børnebørnene
Igen i år er der masser af sjove sommerferieaktiviteter for alle Roskildes børn og deres voksne. Tag fx børnebørnene med på jagt efter den forsvundne kirkeklokke i Viby, til børnebog-bingo med masser af præmier eller tag på historisk fotoskattejagt i Jyllinge eller Roskilde og se, hvor godt I kender byerne ved at finde stederne på billederne.
Se alle de sjove ferieaktiviteter på sjovferie.roskilde.dk

Faglige Seniorer Midtsjælland

Tirsdag den 6. september 13.00 til 17.00
Foredrag om Anker Jørgensen, ved Claus Hagen Pedersen. Arrangementet foregår hos 3F i Køge, og koster 25 kr. Tilmelding til aktiviteten kan først ske i juli måned på Faglige Seniorer.

Torsdag den 15. september 9.30 til 15
Temadag om "Det er godt at bo godt"
Kom til træf om fremtidens boligform for ældre. Temadagen holdes i Viemosens beboerhus, Wiemosen 48, 4000 Roskilde. Der bliver serveret en sandwich og vand eller øl under mødet. Tilmelding skal ske til Per Christensen mail: christensenper.monica@gmail.com