



Mænd, fællesskab og natur

Det er tirsdag, og solen skinner fra en skyfri himmel. Ved picnicpladsen på Sankt Hans sidder 11 mænd og nyder en kop kaffe. Peter Ottesen, aktivitetsleder i Mandefællesskaber, byder Deres udsendte velkommen og siger med et smil, at det store fremmøde skyldes muligheden for at komme i avisen.

Mændene er alle med i Mandefællesskaber, som ikke er en traditionel forening. Men et fællesskab, hvor man

mødes, drikker en kop kaffe og går eller kører en tur sammen. Det er et meget uforpligtende men samtidig meget givende fællesskab. Der er forskellige fællesskaber, og på Sankt Hans handler det om at nyde den flotte natur ved fjorden og i skoven samt atmosfæren ved det gamle hospital.

Fællesskabet er for alle uanset alder eller eventuelle problemer med ben- eller ryg. Takket være en donation fra Tryk-Fonden råder Fællesskabet nemlig over to golfvogne med ekstra siddeplader. Dermed har man mulighed for at befordre otte personer rundt i Boserup Skov og andre spændende ture i naturen. Vognene er så populære, at flere af kommunens plejecentre har været på besøg for at borgerne kan få en tur.

Fællesskabet fungerer og drives i et samarbejde mellem Roskilde Kommu-

ne og Røde Kors i Roskilde. Og det er en god cocktail.

Mandefællesskaber blev stiftet i 2017 af Roskilde Kommune og er udbygget og drives nu i et godt samarbejde med Røde Kors i Roskilde. Siden starten er der etableret 21 lokale, varige og selvstyrende Mandefællesskaber med 114 mænd, og i dag er 14 af disse fællesskaber stadig aktive.

Hvis du er blevet interesseret i Mandefællesskaber så kontakt aktivitetslederne Peter Ottesen/Poul Erik Løvskov, tlf. 40 12 74 10. Eller mail til roskilde.mandefaellesskaber@rodekors.dk. Du kan også bare dukke op på Sankt Hans, Strandvænget 6, 4000 Roskilde, hver tirsdag kl. 10.

STP

Indstillet til pris

Mandefællesskaber blev i maj 2025 indstillet til KL's forebyggelsespris sammen med blot to andre kommuner i Danmark. Som begrundelse for indstillingen hed det: Initiativet skaber stærke, varige relationer og netværk mellem deltagerne, hvilket resulterer i reelle fællesskaber frem for blot aktiviteter. Desværre gik forebyggelsesprisen ikke til Roskilde Kommune, men alene indstillingen viser, at initiativet er noget, der bliver lagt mærke til og som har stor værdi.

Nyt om
Cirkler
Side 4

Pas på tricktyve
Side 6



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Stil op til Ældrerådet

Af Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet

Nu er det tid til, at alle I trofaste læsere af 60+skal tage stilling til, om I vil være med i det næste ældreråd.

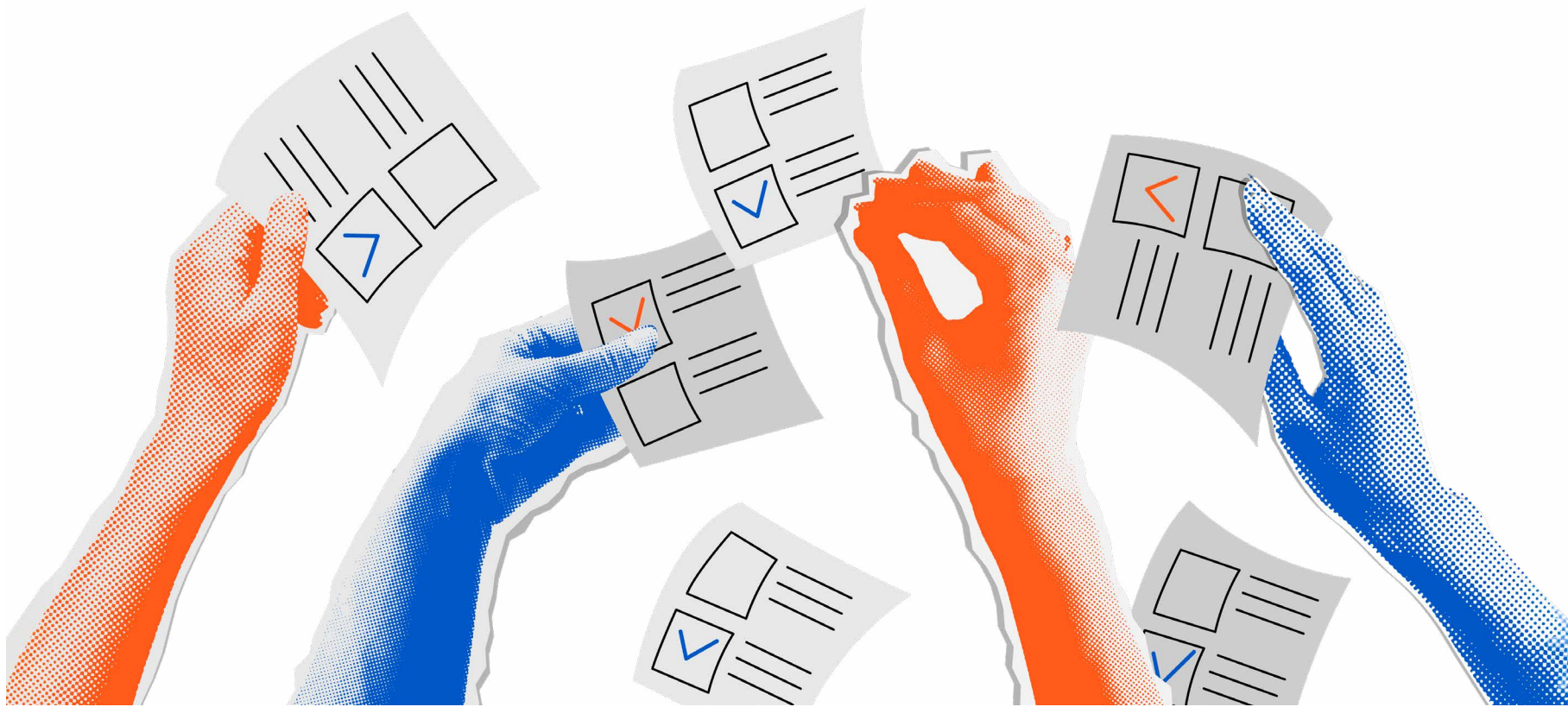
Det er et vigtigt arbejde, for de valgte politikere har hverken tid til eller forudsætningerne for at følge med i, hvordan deres beslutninger påvirker hverdagen for de ældre på plejehjemmene eller for de mange, der får hjælp i hjemmet. Det er der, vi ældrerådsmedlemmer er specialister. Vi føler alderdommens besværligheder på egen krop, og oplever hvordan venner og bekendte kæmper med systemet. Mange af os deltager i det frivillige arbejde i de sociale foreninger og kommer derfor til at kende mange svage ældre, som vi kan være talerør for.

Arbejdet er spændende, og det giver indsigt i forvaltningens professionelle arbejde og de politiske beslutningsprocesser. Men det handler ikke kun om at have lyst til at sige sin mening og være med til at påvirke politikerne. Der skal læses rigtig mange sider på skærmen som forberedelse til hvert møde. Til gengæld får man mulighed for at kommunikere direkte med både borgmesteren og de forskellige udvalgsformænd. Ældrerådets årsberetning for 2024 er netop forelagt byrådet til orientering. Den giver en udførlig beskrivelse af arbejdet og de mange muligheder. Find den på www.roskilde.dk/aeldreraad Jeg håber, at rigtig mange får lyst til at stille op, så der kan vælges 13 engagerede medlemmer og nogle suppleanter til Ældrerådet for 2026 - 2029. I denne måned var vi nødt til at holde to møder for at få plads til alt det nød-

vendige. Ældreloven, som træder i kraft den 1. juli, giver anledning til mange spørgsmål. En del af dem kan slet ikke besvares endnu. Det må det kommende Ældreråd tage sig af. Lige som det skal forholde sig til Sundhedsloven, Region Østjylland og det kommende Sundhedsråd, hvor Roskilde Kommune er sammen med de andre kommuner, der betjenes af Køge sygehus. Lige nu er det vigtigste Roskilde Kommunes budget for 2026 - 2029. Ældreområdet kræver et større beløb, for antallet af +80årige stiger med 23% i perioden 2025 til 2029. Budgettet lyder på 746 millioner kr. i 2026 og 823 millioner kr. i 2029. På den baggrund er det svært at få plads til nye ønsker, uden at fjerne noget andet til gengæld. Det skal også besluttes, hvornår det nye plejecenter på Astershjemmets

grund skal bygges. Byrådet har udsat det nogle gange. Ældrerådet mener, at planlægningen skal starte nu, for vi kan ikke risikere at ventelisterne stiger voldsomt. I forvejen er det meget svært at blive visiteret til en plejebolig. Den praksis bør ændres, så de der ønsker det, anvises en plejebolig lidt før.

God sommer til jer alle.



Valg til Roskilde Ældreråd 18. november 2025

Ældrerådsvalget holdes som et fremmødevalg samtidig med kommunalvalget og valget til regionsrådet, og det afvikles på samme måde som disse. Hvis du er berettiget til at stemme får du tilsendt et valgkort på papir samt besked i din e-boks.

Det er ikke så tit, man kan stille op til noget, hvor alder er en væsentlig kvalifikation.

Men sådan er det med ældrerådet. Alle kan stille op, hvis de er fyldt 60 år, har bopæl i Roskilde og interesserer sig for ældres vilkår.

Og alder er en kvalifikation, for som Ældrerådets nuværende formand Marie Jørgensen formulerer det; - Politikere ved ikke nødvendigvis, hvordan det er at være ældre i Roskilde Kommune.

Du stiller op som person og repræsenterer kun dig selv, og altså ikke et parti eller en organisation.

HØRINGSSVAR OG ARGUMENTER Ældrerådet beskæftiger sig med mange emner: Adgangsforhold, busforbindelser, bofællesskaber for seniorer, kulturtilbud og hjemmehjælp. For bare at nævne nogle få. Og så selvfølgelig budgettet. For det er et emne, der kræver et ældreråd på dupperne.

Ældrerådet er med i hele budgetfasen og argumenterer og presser på. Antallet af ældre stiger, og derfor stiger udgifterne også hvert år:

SÅDAN STILLER DU OP

- Udfyld kandidatlisten på www.roskilde.dk/aeldreraadsvalg
- Du skal være fyldt 60 år senest den 18. november 2025.
- Du skal bo i Roskilde Kommune.
- Du kan stille op til og med 16. september 2025.

- Det er en kamp at holde budgettet og politikerne er trængt. For der er mange andre områder, der også har brug for penge, forklarer Marie Jørgensen om ældrerådets rolle.

Ældrerådet giver typisk sin mening til kende gennem høringssvar til de politiske udvalg i Roskilde Kommune. Det giver nogle gange særdeles håndfaste resultater. Fx. har et høringssvar om billetpriserne til den nye svømmehal resulteret i billigere billetpriser - i øvrigt til alle kommunens borgere

MED I MASKINRUMMET

Som medlem af ældrerådet kommer man en tur med i det politiske maskinrum. Ældrerådet kan bede om oplysninger om det, rådet gerne vil vide noget om. Det får også nyheder fra forvaltningen og har møder med politikerne fra byrådet flere gange årligt. Kommunens afdelinger bruger også

medlemmerne af ældrerådet som sparringspartnere.

For eksempel inviterede kommunens sundhedscenter ældrerådet til at teste et nyt kursus af, som var udviklet til kommunens ældre.

LYST TIL POLITIK OG LYST TIL AT LÆSE Ligesom med andet frivilligt arbejde, er det lysten, der driver værket. Og da der er en del læsestof, skal du ud over interesse for ældrepolitik også have lyst til at læse en del. Især dagsordener, men også politikker, strategier og budgetmateriale, som ældrerådet giver høringssvar til:

- Der er meget læsestof, men vi hjælper ad. Det er ikke en person, der tegner ældrerådet, det er vi sammen om, understreger Marie Jørgensen.

ARBEJDSDELING OG HONORERING

Ældrerådet har delt sig op i nogle mindre arbejdsgrupper, så de, der interesserer sig for kultur og fritidsområdet læser om det, mens andre er på klima, sundhed, ældre, social eller det tekniske område. Grupperne mødes og

vender månedens dagsorden. Selve ældrerådsmøderne er mere formelle med både egen sekretær og dagsorden. Kommunens sundheds- og omsorgschef er som regel med ved starten af møderne for at give en status og svare på spørgsmål.

Du får dækket dine udgifter og diæter, når du deltager i møderne. Og hvis du så også har en mail og kan holde ud at læse fra en hjemmeside, så er det bare om at melde sig. Der er minimum to møder om måneden og noget forberedelse, men ellers bruger du den tid, du har lyst til. Det kan godt blive en del, for med den nuværende formands ord er det "pokers interessant" at være med i Roskilde Ældreråd.

BRUG FOR VALGTILFORORDNEDE

For at afvikle selve valget til ældrerådet har vi brug for tilfornordnede som tager imod valgkort, udleverer stemmesedler og sørger for at valget afvikles i god ro og orden. Det skriver vi nærmere om i næste nummer af 60PLUS.

STP

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 besluttes politisk.



Frank Binderup
2244 1030
frank@fbinderup.dk



Anne Klein
3026 5557
annelisbethklein@gmail.com



Erik Thomsen
2785 5731
erik.thomsen1@gmail.com



Hanne Trebbien
2331 8683
hatr@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
2644 9025
viviskriver@gmail.com



Marie Jørgensen
3031 2144
marj@privat.dk

60PLUS

UDGIVELSER 2025

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

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

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



Brug for mere information?

- Skriv til aeldreraadsvalg@roskilde.dk hvis du har spørgsmål eller ønsker at blive tilfornordnet ved valget
- Kontakt et eller flere af de nuværende medlemmer af ældrerådet. Deres kontaktoplysninger er på side 2 i denne avis
- Læs alt om valget her: www.roskilde.dk/aeldreraadsvalg

Cirkler

Cirkler åbner lokaler for aktiviteter og samvær

Fra den 1. juni slår Roskilde Kommunes nye initiativ Cirkler dørene op for seniorer, både på Viby Gamle Bibliotek, Tofthøjvej 18 og på Fælledvej 28 i Roskilde. Cirkler er et åbent og levende mødested. Her kan du som senior være med til at skabe fællesskab, sætte nye aktiviteter i gang og deltage i meningsfulde og hyggelige stunder med andre. Vi har åbent alle hverdage i tidsrummet kl. 11-15. Der vil også løbende være ekstra aktiviteter og arrangementer, og meget gerne med idéer fra dig.

- Du kan blandt andet være med til:
- Cirkel Café. Åben hver dag for kaffe og samtaler
 - Cirkel Kaffemøde. En ugentlig introduktion til Cirkler og hvordan du kan blive en del af fællesskabet
 - Cirkler Idéworkshop. Kom og del dine idéer og vær med til at forme nye aktiviteter sammen med andre.

Der vil altid være en cirkelmedarbejder til stede i åbningstiden, og alle er velkomne. Kig forbi og vær med til at skabe noget sammen.

CBH



Seniorboliger med indbygget fællesskab

Bor du i Roskilde Kommune, og er du fyldt 67 år? Så kan du nu leje en mindre bolig med garanti for socialt fællesskab.



Det lyder måske for godt til at være sandt. Men det handler om, at selv om der er stor efterspørgsel på ældreboliger, så er nogle af disse boliger alligevel svære at udleje. Der skal selvfølgelig ikke stå boliger tomme. Derfor er det besluttet politisk, at op til halvdelen af visse ældreboliger kan udlejes til andre ældre borgere, der ønsker fællesskabet ved disse boliger, men ikke lever op til kriterierne for at få en ældre- eller handicapbolig. Boligerne ligger her:

- Perlen i Gadstrup
- Plænen, Toftehøjen og Damtoften i Viby Sjælland
- Bryggerbakken i Ågerup
- Kalvefoden i Gundsømagle.

Roskilde Kommune, og som ønsker at bo et sted, hvor alle beboere har lyst til at være en del af et fællesskab. Boligerne er anderledes end en almindelig ældrebolig, og det er vigtigt, at man i er villig til at indgå i et socialt fællesskab med sine naboer. Det er op til beboerne selv, hvilken form for fællesskab de ønsker, men viljen til fællesskab og ønsket om at bidrage til fællesskabet skal være der.

Læs mere om tilbuddet på Roskilde Kommunes hjemmeside. www.roskilde.dk. Skriv: "seniorfællesskaber" i søgefeltet på hjemmesiden. Så finder du mere information og ansøgningsskema.

STP

Seniorfællesskaberne er for borgere, som er over 67 år, bosiddende i

Quiz

60 PLUS

1. Hvad bruge Mandefællesskaber deres to golfvogne til?
- ☐ Ture i naturen ☐ Hente pizzaer ☐ Handle i Netto
2. Hvornår holdes Sundhedsdagen 2025?
- ☐ 1. oktober ☐ 13. september ☐ 15. august
3. Hvor gammel skal man mindst være for at stille op til Ældrerådet?
- ☐ 60 år ☐ 65 år ☐ 67 år

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!
Send svarene senest 28. juni 2025 til:
60PLUS Sekretariat, Social, Job og Sundhed
Postboks 100, 4000 Roskilde

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

PRÆMIER:

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

Navn:

Adresse:

Postnr./By

Tlf.

Tillykke til vinderne fra 60 Plus nr. 1 2025:

1. præmie: Villy Thorndal Andersen, Roskilde
2. præmie: Inge-Lise Nørgaard, Roskilde
3. præmie: Per Sørensen, Svogerslev



Nye rammer for Sundhedsdagen

Sundhedsdagen 2025 holdes lørdag den 13. september kl. 10.00–14.00.

Da Hestetorvet skal fornyes, rykker Sundhedsdagen til nye og stemningsfulde omgivelser. Nemlig Bibliotekshaven, Klosterhaven og Stændertorvet.

Sundhedsdagen er en festlig og inspirerende dag i Roskildes bymidte. Og alle er velkomne, uanset om man er meget interesseret i sundhed eller

nysgerrig på nye oplevelser og fællesskab.

Der vil være masser af aktiviteter, telte, oplæg og debat, og årets oplægsholder er TV-lægen Peter Qvortrup Geisling. Han vil med varme og humor sætte fokus på livsstil og sundhed.

Temaet for dagen er: "Sammen om Sundhed". En understregning af fæl-

lesskabets afgørende betydning for sundhed og trivsel. Det er også i tråd med kommunens vision: "Velfærd skaber vi sammen". Og dermed en opfordring til at tænke nyt og handle i fællesskab.

Debatteltet vil ligge midt i Klosterhaven, omgivet af telte og aktiviteter. Og medlemmerne af kommunens Sund-

heds- og Omsorgsudvalg er som altid til stede med deres dialogtelt – klar til en snak og en kop kaffe til samtale med interesserede borgerne.

Læs mere om sundhedsdagen her: www.roskilde.dk/sundhedsdag

STP

Frisør søges til Plejecenter Bernadottegården

Plejecenter Bernadottegården søger en frisør, der har lyst til at gøre en forskel for både vores 57 beboere og besøgende i vores skønne seniorhøjskole.

Vi har et dejligt lille lokale, som kan lejes til frisørhverv. Vi håber at finde en frisør, der vil være til stede minimum tre gange om ugen for at sikre, at beboere og lokale har mulighed for at få deres behov opfyldt.

get velkommen til at kontakte centerleder Signe Kubel på mail signeku@roskilde.dk eller telefon 30 84 14 10.

Vi ser frem til at høre fra dig

Er du interesseret i at høre mere, få en rundvisning eller har du spørgsmål? Så er du me-



Pas på tricktyve

Telefonen ringer. En venlig og professionel stemme præsenterer sig som fra banken, politiet eller måske hjemmeplejen. Du bliver bedt om at bekræfte dine oplysninger. Måske endda overføre penge. Det lyder overbevisende. Og det er netop, hvad svindleren håber på.

En anden form for svindel er, at man får en mail fra en som man kender. Et medlem af Roskilde Kommunes Æl-dreråd fik således en anmodning om bestilling og betaling af nogle gavekort fra et andet rådsmedlem. Det var dog ren og skært fup. Og det blev afsløret, fordi mailadressen var en anden end den sædvanlige.

Fælles for disse tricks er, at snyd-erne giver sig ud for at være én, som man enten kender eller har en relation til. Og derfor kan man blive fuppet til at tro på det og måske over-føre penge eller udlevere følsomme oplysninger.

TILLID ER GODT, MEN...

Danmark er generelt præget af stor tillid, og det gælder nok især for man-ge ældre. Vi stoler på folk, og går ud fra, at de er ærlige og vil os det godt. Når nogen ringer og med en behage-lig stemme, fortæller os, at det er fra banken, så tror vi umiddelbart på det.

Den indstilling må vi nok ændre lidt. Selvom det kan være svært,

skal vi lære at gå fra blind tillid til sund skepsis, når vi bliver ringet op af en, vi ikke kender. Og det bliver selvføl-gelig endnu sværere, når no-gen skriver en mail eller sms og udgiver sig for at være en kollega eller endog ens barne-barn.

ALT FOR HØFLIGE

Mange er også opdraget til at være hensynsfulde og høflige. Selvom man måske fornemmer, at det vil være bedst at afbryde en telefon-samtale, så kan man ikke få sig selv til at være grov og bare afslutte sam-talen, når den anden bliver ved med at tale. Det skal man dog indstille sig på kan være nødvendigt.

IT OG MODERNE TEKNIK

Endelig har nogle ældre det svært med at mange ting bliver ændret fra at foregå på papir til at være elektroniske. Samt at der ofte kom-mer nye apps og opdateringer til, som man skal lære at kende. Det skaber usikkerhed, og dermed ner-vøsitet. Og når der så ringer en og siger, at ens konto er ved at blive tømt af hackere, bliver man for-skraekket, og glemmer sin sunde skepsis, og de advarsler, som man jo godt har hørt.



CODE RÅD

Generelt skal man lære at være skeptisk over for opkald fra et ukendt eller skjult nummer. Fx lade være med at tage telefonen, når en ukendt ringer.

Hvis nogen ringer dig op, og siger de ringer fra banken, politiet, kom-munen eller andre myndigheder, så skal du bede dem oplyse navn, filial, eller afdeling, så du kan ringe tilbage. Og du skal ikke ringe til det nummer, der er ringet op fra. Det kan nemlig være forfalsket, så samtalen kommer fra et andet nummer end displayet viser.

Derimod skal du finde nummeret til banken eller filialen på nettet, rin-ge op og bede om at tale med den per-son, der netop har ringet op. En ægte bankmand eller politibetjent har ikke noget mod det. Mens en svindler

vil protestere og sige, at det haster, så der ikke er tid. Det skal man ikke dis-kutere, man skal bare afbryde samta-len med det samme.

Og hvis nogen beder om konto-oplysninger, adgangskoder eller andre personlige oplysninger, skal man også afslutte samtalen med det samme.

Du kan også finde hjælp på nettet. Med støtte fra Offerfonden har Fag-lige Seniorer nemlig lavet en portal målrettet ældre borgere: www.se-niortryg.dk

Her kan seniorer læse om aktuel-le svindelmetoder, få råd til, hvordan man undgår at falde i fælden. Samt få vejledning i, hvad man kan gøre, og hvor man kan få hjælp, hvis man er blevet svindlet.

STP

Aktiviteter i lokale foreninger

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: onsdag 10-13.30/tlf. 46 73 19 20
Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/gundsø
Tilmeld dig nyhedsbrevet GUNDSØ NYT på hjemmesiden og få mail med sidste nyt.

FASTE AKTIVITETER:

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

Engangsarrangementer:
27. august kl. 10.
Morgenbord – sæsonstart: Pris: 75 kr. for lækkert morgenbord med det hele 17. september kl. 16.30.

Folk Friends folkemusik: Pris: 225 kr. koncert inkl. middag i pausen 24. september kl. 9.45 – 11.30
Foredrag Beskyt dig mod svindel på Internettet: Billet kr. 35 inkl. kaffe, te og kage 8. oktober kl. 16.30-19:

Keld & Hilda Afskedsturné. Billet kan købes fra den 20. august
Pris: 235 kr. inkl. dagens aftenmenu

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6, Ågerup 4000 Roskilde
Formand: Ulla Povlsen tlf. 30 53 80 04.
Nye medlemmer er velkomne.
Klubben holder sommerferie og starter igen den 9. september med morgen-bord kl. 10.30
Hver onsdag: Billard kl. 9-30-13.00
Roskilde Computerstue, Frivilligcen-tret, Jernbanegade 21A,
IT Cafeer kl. 13 - 15 den første tirsdag og tredje torsdag i hver måned fra september.

Frem til 1. september 2025 er der ingen planlagte aktiviteter.

Har du et presserende IT problem, så skriv til info@roskilde-computerstue.dk. Eller skriv spørgsmål via <https://roskil-de-computerstue.dk/spoergsmaal-forslag>
Book en IT-vejleder på Roskilde Bibli-otek fra september. Det er en onsdag i hver måned, hvor vi hjælper med at løse dine IT problemer. Næste gang den 17. september, kl. 13- 15.
Se <https://roskilde-computerstue.dk/it-vejledning/> Tilmeld her <https://www.roskildebib.dk/detsker>

Kurser til efteråret:

Hjælp til iPhone/iPad, IT sikkerhed, ny på PC, windows 10 og 11, ryd op på din iPhone/ iPad, få styr på dine fotos. Hold øje med vores hjemmeside. Fra start september kan du tilmelde dig arrangementer.

Ældre Sagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 Roskilde.
Kontortid: Mandag - fredag kl. 10-12 Tlf. 46 35 30 90.
Mail: aeldresagen.roskilde@mail.dk
Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/roskilde
Tilmeld og betal til arrangementer på kontoret eller online

ARRANGEMENTER

Fredensborg slot og sejltur på Arresø
Afgang 25. juli fra Roskilde Kongre-scenter kl. 8.30 – hjemkomst ca. kl. 18.00. Pris 830 kr.
Tilmeld og betal fra 20. juni til 2. juli – Bemærk KUN tilmelding online.

Oplev Bosjökloster i Skåne

Afgang fra Roskilde Hallerne 27. august, kl. 8.00. Forventet hjemkomst kl. 17.00. Pris 700 kr. Tilmeld og betal fra 5. august til 14. august.

Sprogø og isbådsmuseet i Korsør

Afgang fra Roskilde Kongrescenter 2. september, kl. 8.00. Retur samme sted ca. kl. 17.30. Pris 795 kr. Tilmeld og betal fra 12. august til 22. august.

2-dagstur til Samsø

Afgang fra Roskilde Hallerne 15. september, kl. 7.00 – hjemkomst 16. september, ca. kl. 18.30.
Forventet pris pr. person i delt dobbeltværelse 2.495 kr.

Tillæg enkeltværelse 400 kr.
Tilmelding på Ældresagens kontor fra 4. til 15. august.

Besøg på Risø - det tidligere nukleare anlæg

Vi mødes på Risø, Frederiksborgvej 399 i Roskilde, 24. september, kl. 9.30 ved porten. Pris 150 kr. Tilmeld og betal fra 25. august til 5. september.

AKTIV MANDAG

Gundsøllehallen, Store Valbyvej 248 A Roskilde
Henvendelse: Johnny Reinhold, 23 20 84 62.
Hjemmeside www.gsgif.dk

Sommersæsonen er godt i gang. Vi spiller petanque hver mandag og onsdag kl.10-12 på banerne ved ind-kørsel til parkeringspladsen. Vil du være med så mød op eller kontakt næstformand Robert Sørensen 61 59 08 77. Vintersæsonen starter med fællesspisning den 1. september kl. 12. Nye medlemmer er meget velkomne. Du kan bare møde op eller kontakte formanden.

Ældre Sagen Ramsø

Der er ferielukket juli.
Formand Ellinor Poulsen Tlf. 23 62 19 68
Næstformand Annette Sørensen Tlf. 29 25 41 54
Næstformand Lissie Larsen, formand for arrangements-udvalget, 51 43 03 07
Træffes mandag i ulige uger fra kl. 10-12 i Tænketanken i Cosmos. Her sælges billetter til arrangementer, og ydes hjælp til it-problemer.
Telefon i træffetiden: Ellinor Poulsen: 23621968. Lizzie Larsen: 51430307
Medlemsblad: www.aeldresagen.dk/ramsø
Nyt blad slut juli primo august.
Kommende arrangementer:
September: Endagstur til Andels lands-byen Nyvang Holbæk.
November: Kirsten Siggaard under-holder med sine hits og julemusik på Toftehøj.

OK-Klubben

Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40 94 30 36
Foråret byder på tre-dages Sommer-højskole på Margrethegården, og udflugt med frokost til "Krigsmuseet" Egholm den 19. juni. Foretagsrækken begynder igen i september. Seniordans i Himmelev Gl. Præste-gaard starter igen midt i september. Tilmelding og nærmere oplysninger: Anne-Mari Hartoft, tlf. 40 42 06 85.

Mødestedet

Seniorklubben i Gundsømagle Sognevej 4 B, 4000 Roskilde
Formand: Birthe Black, 40 28 88 28, mail: bb@birtheblack.dk
Åbningstid: Mandage og torsdage kl. 9 – 16 samt ved særlige lejligheder.
FASTE AKTIVITETER:
Bevægelse: Gymnastik, yoga, gåture, blandede hobbyaktiviteter.
Spil: Kortspil, brætspil, banko, bowling, billard, krolf og minigolf.
Fælles aktiviteter: Morgenbord mandage og torsdage, hobbyværksted, fællesspisning, foredrag, musik- og sangarrangementer.

Indmeldelse og betalinger: Mandage fra kl. 11.00 – 11.30 eller efter aftale.
ALLE er velkomne som nye medlemmer
Ring eller skriv efter oplysninger og det seneste program. Efterårsprogrammet er på vej
Se nærmere om foreningens mange til-bud og aktiviteter på Facebook/Gunds-ømagle Dialog, Byens Træ, Mødestedet eller kontakt formanden.



Fortsættes næste side

Golf med handicap

Alle der spiller golf har et handicap. Det er nemlig et tal for hvor mange ekstra slag den pågældende spiller må forventes at skulle bruge ud over ba-nens ideal score på en gennemsnitlig bane.

I Roskilde Golfklub kan man dog også spille golf, hvis man har et fysisk han-dicap. Det kaldes rehab-golf, og er et normalt golfspil, der er tilpasset så per-soner med fysisk handicap kan være med og få stor gavn og glæde af det. Rehab-golf bruges også som led i gen-optræningen af personer med svære funktionelle handicaps.

For at kunne deltage skal man kunne stå oprejst, bruge mindst én hånd samt kunne gå nogle få skridt.

Rehab-golf blev startet i Danamark af Hans Møllegaard i Roskilde for at an-vende golf som et element i genoptræ-ningen af personer med handicap. Ide-en fik Hans, efter at han i 1996 selv fik et slagtilfælde med efterfølgende ned-sat muskelkraft og lammelse i venstre side. I 2010 blev rehab-golfen et officielt



udvalg i Roskilde Golf Klub, og der er cirka 40, som spiller rehab-golf.

Rehab-golf har betydnet en kæmpe forskel for mange:
- Rehab-golf er stedet med gode kam-merater, frisk luft og en mulighed for at blive bedre – også til golf, som Kenneth, Roskilde, der har apopleksi, udtrykker det.

TRÆNING OG SPIL

Har du fået lyst til at spille rehab-golf, kan du få en prøveperiode inden en-

delig tilmelding. Dette aftales ved et af de første fremmøder.

Medlemskab for rehab-spillere ko-srer cirka 900 kr. årligt og giver ret til deltagelse i fredags vejledning, træning og spil.

Hver fredag holder styregruppen for rehab-golf vejledning og træning med efterfølgende spil på 9 huls banen i Roskilde Golfklub (Skjoldungen). Mø-detid er hver fredag kl. 9.30 fra 1. april til 1. november, så længe vejrforholde-ne tillader det. De spillere, der bruger

el-scooter eller golfvogn (buggy), møder ved den grønne hal – resten går på ud-slags-banen til opvarmning.

Kl. 9.45 bevæger spillere og hjælpe-pe sig ud på deres i forvejen meddelte starthuller, og starten går så kl. 10. Vi prøver at nå at spille ni huller, og banen er lukket for alle andre spillere i tids-rummet kl. 10 – 12.30. Der er mulighed for at låne golf køller/jern og scooter.

Mere information her: www.roskildegolfklub.dk se under "Klubber i klub-ben" – rehab-golf.

Til hjælp – både ved selvtræning og spil – er der en gruppe frivillige hjælpe-pe, som tager sig af praktiske opgaver og vejledning. Det er også muligt at låne en el-scooter, der gør det muligt for svært handicappede at gennemføre træning og spil på den lille golfbane.

Efter spil mødes alle på terrassen eller i klubhuset alt efter vejret for at vende dagens spil og masser af andre emner.

STP



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 bemanded 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

Kegleklubben Gnisten

Th. Nielsens vej 8D, 4000 Roskilde,
www.gnisten-roskilde.dk
 Formand: Poul Erik Abrahamsen,
 61 85 41 68
 Spilleudvalg: Jørgen Andersen,
 26 97 65 78
 Kom og prøv det sjove og fascinerende
 keglespil, der ikke har noget med bow-
 ling at gøre.
 Vi har åbent for 60+ hver tirsdag
 mellem kl. 08.00 og 13.00.
 Få motion sammen med socialt samvær
 og hygge over en kop kaffe.
 Vi fejrer højtiderne med fællesspisning
 og udflugter til/besøg fra andre klubber.
 Er du konkurrencepræget kan du
 komme til at deltage i Sjællands og
 Danmarksmesterskaber mod andre
 seniorer.

Gundsø Senioridræt - Få et godt liv længere

Henvendelse til formand Robert
 Tinghøj Hansen, 20 21 97 38, mail:
formand@gunsen.dk
 Gymnastik: Onsdage kl. 8.20-9.20.
 Multihal 2 + 3
 Fitness: Onsdage kl. 9.30-12.00. Fitnes-
 scentret
 Gymnastik omkring en stol: Torsdage
 kl. 10.00 - 11.00. Lille sal
 Yoga: Onsdage kl. 11.10 - 12.25, Lille sal.
 Torsdage kl. 11.15 - 12.30, Lille sal
 Badminton: Torsdage kl. 10.00 - 12.00,
 Store Hal
 Padeltennis: Mandage kl. 10.00 - 12.00,
 Padelbane 11
 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 - Mandefælles- skaberne

Tlf. 40 12 74 10. Ring eller sms.
 Mail: mandefaellesskabetroskilde@gmail.com
www.roskilde.drk.dk
 - Skriv: mandefællesskab
 i søgefeltet eller scan
 QR koden:



Åbent Hus: "Mande Kaffe"
 Sidste torsdag i hver måned kl. 10-
 12. Der er tovholdere til stede, som
 fortæller om mandefællesskaberne.
 Helligkorsvej 4C (i gården), Roskilde.
 Parkering og bus tæt på.
Gåture ved Sankt Hans:

Hver tirsdag kl 10-12: Fælles gåture
 med udgangspunkt fra Sankt Hans,
 Strandvænget 50, bag Centralmagasi-
 net. ALLE er velkomne, unge og gamle,
 kvinder og mænd, gangbesværede og
 raske og rørige. Vi har el køretøjer
 (Lindebjerg scootere) til gangbesværede.
**Mandsfællesskaberne deltager også
 i Mænds Sundhedsuge**, der afvikles
 den 10. til 14. juni i Roskilde. Her kan
 du få en sejltur på fjorden, nyde en
 grillpølse på picnicpladsen ved Skt.
 Hans samt møde Fællesskabet på
 Stændertorvet den 14. juni, kl. 10-12.

60 PLUS udgives af Ældrerådet og Roskilde
 Kommune fem gange årligt som indstik i Roskilde
 Avis til samtlige husstande i Roskilde Kommune.

Trykoplæg: 40.500 eksemplarer.
 Produktion:
 Sjællandske Reklamebureau

Redaktør: Steen Taageby Petersen,
 Tlf. 46 31 77 14.
 Mail: 60plus@roskilde.dk

