



GLADSAXE

60+

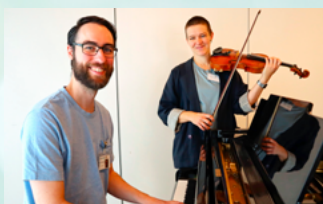
ET BLAD TIL
SENIORER OG
PÅRØRENDE

NR. 3
DECEMBER 2023



KOM AKTIVT IND I 2024

Skovture • Rejser • Idrætstur • Læseklub • Aftenskoler •
Gangsport • Kend din kommune-ture



Musikterapeuter fylder
plejeboliger med
meningsfulde toner

Side 6

Tag imod et forebyggende hjemmebesøg

Side 12



- 3 Det går ganske godt på ældreområdet – trods alt
- 4 Åbningstider i pensionist-caféerne mellem jul og nytår
- 4 Gør julen mere glædelig
- 5 Bredt budgetforlig med nye tiltag til seniorer
- 6 Musikterapeuter fylder plejeboliger med meningsfulde toner
- 8 Få hjælp til din affaldssortering
- 9 Hjemmeplejen har styr på bemanningen
- 10 Dyk ned i danmarkshistorien med ny læseklub
- 11 Gangsport med godt humør
- 12 Forebyggende hjemmebesøg
- 14 Kom med på skovtur på Stevns
- 16 Oplev Danmarks dejligste egne i 2024
- 17 Rejs til en af Tysklands smukkeste byer
- 18 En uge med fællesskab og bevægelse
- 19 Tag med på idrætstur til Bornholm
- 20 Nyd en guidet turisttur gennem Gladsaxe
- 20 Flere ture og rejser i 2024
- 21 Aftenskolernes kataloger er fulde af gode kurser
- 22 Snup en flexitur fra A til B
- 23 Digitale løsninger med plads til alle
- 24 En speciel dørklokke til dig med nedsat hørelse
- 25 Få en bisidder med til vigtige samtaler
- 26 Caféen for dig, der har haft kræft tæt inde på livet
- 27 Vigtige telefonnumre
- 28 Nyt fra Seniorrådet

60+ er Gladsaxe Kommunes seniorblad, som omdeles til alle gladsaxeborgere over 60 år, dog kun i ét eksemplar til hver husstand.

Med 60+ ønsker Gladsaxe Kommune at informere seniorer og deres pårørende om aktuelle tilbud, aktiviteter og arrangementer i kommunen med fokus på socialt samvær, forebyggelse og sundhed.

Ønsker du 60+ digitalt?

Foretrækker du at få 60+ digitalt fremfor tilsendt med posten? Så kan du tilmelde dig bladet digitalt på gladsaxe.dk/60+ Næste gang bladet udkommer, får du det tilsendt pr. mail. Samme sted er det også muligt helt at afmelde bladet.

Modtager du ikke 60+, så kontakt ældrekonulent Ea Lykke Elsborg på sofeel@gladsaxe.dk eller på telefon 39 57 55 43.

Ansvarshavende redaktør:

Ulla Baden, kommunikationschef

Redaktionen:

Gustav Fabricius, redaktør
Ea Lykke Elsborg, medredaktør
Hans Chr. Kirketerp-Møller
Jørn Guldberg
Kristoffer Gottlieb
Mark Korshøj Jensen
Tine Hartmann Christensen
Willy Frank Jørgensen

Layout: Mette Airs

Fotos: Redaktionen og iStock

Oplag: 11.800

Trykt på

miljøpapir af

KLS PurePrint A/S



Næste nummer af 60+ i Gladsaxe udkommer marts 2024.

Det går ganske godt på ældreområdet – trods alt



Året går på hæld, og dermed er det tid til at gøre status på ældreområdet i Gladsaxe. Og selvom vi har samme udfordringer som resten af Danmark, så er der også meget at glæde sig over.

Vi har fået godt styr på bemanningen i hjemmeplejen med flere faste, faglærte medarbejdere og færre eksterne vikarer. Vi har oprettet uddannelsesstillinger, så vi kan ansætte ufaglærte – også fra andre faggrupper – og dermed selv uddanne flere faglærte. Vi har sprog- og uddannelsesmentorer, som hjælper vores elever til at komme sikkert gennem uddannelsen. Vi har vores eget vikarbureau med 27 ansatte, som kender Gladsaxe og selv byder ind på ledige vagter, så chancen for at møde kendte ansigter i hverdagen er større. Og modsat mange andre kommuner lykkes vi lige nu med at få besat vores ledige stillinger.

Vi har gjort en koncentreret indsats for at forebygge forråelse og omsorgstræthed. Alle ledere tilbydes coachinguddannelse, så de bedre kan give feedback og faglig sparring til deres medarbejdere i hverdagen. Og medarbejderne i vores plejeboliger tilbydes supervision i grupper, så de sammen kan få talt om alt det, der fylder og er svært.

På Kildegårdens midlertidige pladser har vi nærmest skabt et lille nærhospital med både læge og dygtige sundhedsfaglige medarbejdere. De tager sig af de borgere, som er færdigbehandlede på hospitalerne, men for syge til at komme hjem. Dertil kommer vores akutteam,

som kan rykke ud og behandle simple lidelser i borgernes eget hjem og dermed forebygge indlæggelser.

Der har også været overskud til flere udviklingsprojekter. Vores beboere i plejeboligerne med tygge- og synkebesvær får nu mad serveret, der rent faktisk ligner den mad eller det stykke højt belagte smørrebrød, som det fremstod som, før det kom en tur i blenderen. Det har øget appetitten væsentligt hos de dysfagiramte borgere.

Til dem, der først lige er på vej ind i alderdommen, tilbyder vi forebyggende samtaler til alle borgere over 65 år. Og vi samarbejder med en række frivillige foreninger, som tilbyder et væld af aktiviteter som bog-, film-, mad-, og hyggeklubber. Alt sammen for at skabe meningsfulde fællesskaber og forebygge ensomhed.

Situationen er stadig, at vi bliver flere ældre i Danmark, som kræver mere pleje, samtidig med at der generelt mangler arbejdskraft på de store velfærdsområder. Men selvom der ind imellem løbes stærkt, så går det faktisk ganske godt i Gladsaxe. Og trods udfordringer er vi på mange områder bedre stillet end så mange andre kommuner.

Så tusind tak til alle vores dygtige medarbejdere og de mange flittige frivillige, som hver dag gør en kæmpe indsats for at sikre medmenneskelig pleje og omsorg og give vores ældste borgere i Gladsaxe aktiviteter i hverdagen.

Glædelig jul og godt nytår til alle.

Trine Græse
Borgmester



ÅBNINGSTIDER i pensionistcaféerne mellem jul og nytår

Højtiden står for døren, og det betyder ændrede åbningstider i Gladsaxes forskellige pensionistcaféer fra 24. december til og med 1. januar.

KILDEGÅRDEN

Caféen er åben alle dage kl. 11-13.30 – bortset fra 1. januar, hvor der er lukket hele dagen. Forudbestilte julemenuer bliver udleveret 24. december kl. 11-13.

EGEGÅRDEN

Caféen holder lukket alle dage.

ROSENLUND

24. og 31. december kan du afhente forudbestilt frokost kl. 11 og aftenmenu kl. 16. Men selve caféen holder lukket alle dage.

HARESKOVBO

24. december er caféen åben kl. 12-13, hvor julemiddagen enten kan nydes i kollektivets fællesstue eller tages med hjem som take-away. 25. december og frem er caféen åben alle dage kl. 11-14.

Gør julen mere glædelig

Igen i år kan du blive julevært eller julegæst gennem Røde Kors.

Mangler du et sted at holde juleaften, eller har du plads til en gæst ved dit julebord? Så kan du blive julevært eller julegæst i Røde Kors' Julevenner. I Julevenner bliver gæster og værter matchet med hinanden. Det er helt op til dig, om du selv vil finde en gæst eller vært at fejre jul med, eller om du ønsker, at Røde Kors finder en juleven for dig.

Hvis du kunne tænke dig at blive julevært eller

julegæst, kan du læse mere og tilmelde dig på

rodekors.dk/julevenner eller via boblberg.dk

Ønsker du hjælp til at tilmelde dig, sidder der frivillige fra Røde Kors Parat klar på telefon 35 25 92 00. Du kan ringe mandag-torsdag kl. 8.30-16 og fredag 8.30-15. Dog ikke på helligdage.



Budget med nye tiltag til seniorer

Et bredt flertal i byrådet ønskede blandt andet penge til flere sygeplejersker i plejeboligerne.

Budget 2024 giver blandt andet en indsprøjtning på et trecifret millionbeløb til Gladsaxes børn, unge og voksne med særlige behov. Skarpe prioriteringer sikrede desuden, at der blev plads til nye aktiviteter inden for blandt andet byudvikling og bæredygtig omstilling, men også nye tiltag, der skal være med til at styrke ældreområdet.

Flere sygeplejersker til plejeboligerne

I Gladsaxes plejeboliger er der i dag en sygeplejerske om aftenen og i weekenden for hvert plejecenter, uanset størrelse. Det har vist sig at være for lidt i forhold til de største plejecentre. Derfor afsættes der i budgettet godt 800.000 kr. årligt til at øge antallet af sygeplejersker i aftenvagterne.

Spareforslag taget af bordet

Kort før budgetforhandlingerne gik i gang, meldte finansministeren ud, at den nationale økonomi var bedre end forventet og afsatte 650 mio. kr. ekstra til fordeling mellem kommunerne. Med en ekstra pose penge på 8,6 mio. kr. valgte forligspartierne at tage en række forslag af bordet igen. Det betyder blandt

andet, at robotstøvsugere hos borgere, som modtager rengøring, indføres over en længere periode end først forudsat.

Uændret skat og tilpasset grundskyld

Skat og dækningsafgift bevarer uændret på henholdsvis 23,6 procent og 10,1 promille.

Grundskylden, som i dag er på 23 promille, ændres til 5,9 promille som en konsekvens af de nye, offentlige vurderinger af grundværdier.

Syv af Gladsaxe Byråds otte partier stemte for budgettet. Læs mere på gladsaxe.dk/budget



*Musikterapeuterne
Lennie Pedersen og
Sofie Buchhave.*



MUSIKTERAPEUTER fylder plejeboliger med meningsfulde toner

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Lennie og Sofie får musik og livskvalitet til at gå hånd i hånd.

I Gladsaxe Kommune har musik længe været i fokus inden for ældreområdet, og flere plejeboliger har endda valgt at ansætte musikterapeuter, som går på arbejde med en vigtig mission: at højne livskvaliteten og skabe betydningsfulde stunder for beboerne. To af dem er Lennie Pedersen og Sofie Buchhave, som begge arbejder i Rosenlund Plejeboliger på Mørkhøjvej.

Kor synger minderne frem

For Lennie og Sofie er en normal arbejdsuge fyldt med meningsfulde toner. Både de toner, som kan høres med det blotte øre, og dem, som opstår indeni den enkelte beboer.

- Så sent som i dag har vi haft kor, hvor jeg sad ved klaveret, mens Sofie dirigerede. Fælles for korets medlemmer er, at de alle har demens. Men også at de alle er tidligere sangere med erfaring fra blandt andet opera, DR Pige-koret og kirkekor. Her starter vi med opvarmingsøvelser, som de allerede kender fra deres liv med musik. Det bringer dem

i kontakt med deres minder, forklarer Lennie.

For mennesker med demens kan helt almindelige hverdagsituationer virke uforudsigelige og udfordrende, men i demenskoret er situationen en anden.

- Vi hjælper dem ind i en kontekst, som er genkendelig og forudsigelig. Det giver ikke alene tryghed, det er også med til at styrke deres identitetsfølelse. Vi synger altid de samme sange, og de beboere, som har lyst, bliver tilbudt en solo. Fordi de tidligere har sunget i kor, er det ikke for udfordrende, men derimod en oplevelse af at shine, siger Sofie.

Musikken som socialt holdepunkt

En anden ting, som Lennie og Sofie står i spidsen for, er såkaldte 'musiklyttegrupper'. Her mødes en gruppe på 10 beboere med jævne mellemrum, og sammen dykker de ned i musikkens verden.

- Hver beboer får på skift lov til at vælge et tema eller en kunstner. Det kan for eksempel være Frank Sinatra eller Elvis. Vi forbereder et oplæg om kunstneren, så alle er klædt på til at lytte. Herefter taler vi om de tanker, det sætter i gang, lidt ligesom en læsegruppe. Det er med til at støtte op om det sociale samvær blandt beboerne og skabe mening på tværs af musiksmag, fortæller Sofie.

Individuel musikterapi

Musikterapeuterne tilbyder også individuel musikterapi for beboere, der har brug for ekstra støtte.

- Det kan være en stor livsomvæltning at flytte i plejebolig, og nogle beboere står i situationer med hårde sygdomsforløb eller dårligt helbred. Her kan individuel musikterapi være en god hjælp til at bearbejde de tanker og indtryk, som kan være svære at håndtere. Vi kan for eksempel lytte til musik eller sammen skrive en sang om beboernes livssituation. Vi laver også 'guidet

afspænding', der er en form for drømmerejse med musik.

Den sidste sang

Også i den sidste tid af en beboers liv kan musik spille en vigtig rolle. Her er Lennie og Sofie ofte med til at drage emotionel og åndelig omsorg for den døende.

- Vi synger måske en sang til den døende eller sammensætter en kollage af beroligende musik. Somme tider foregår det med familien, hvor vi sammen tager afsked med en sang. Det kan være meget smukt og meningsfuldt, fortæller Sofie.

Efter en beboers død assisterer musikterapeuterne også med 'udsyngning', når kisten bæres ud af boligen og forlader Rosenlund. Så synger beboere, familie og medarbejdere farvel i fællesskab.

- Det er jo noget af det, som musik kan, siger Lennie og fortsætter:

- At minde os om, at vi alle sammen er betydningsfulde.

*Rosenlund
Lille Kor
mødes en gang
om ugen i
festsalen.*



**VÆRD
AT VIDE**

Bliv frivillig cykelpilot

Har du nogensinde overvejet at blive pilot?

Foreningen 'Cykling Uden Alder' er på en vigtig mission: At give ældre mennesker vind i håret. Det sker, når tusindvis af frivillige cykelpiloter hver dag inviterer beboere i landets plejeboliger ud på dejlige cykeloplevelser.

Egegården og Rosenlund Plejeboliger søger frivillige cykelpiloter, som vil være med til at tage beboere ud på eldrevne rickshaw-cykelture og sammen få nye oplevelser og frisk luft.

Hvis du er interesseret eller har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte aktivitetsmedarbejderne Isabel Linde Clyens fra Rosenlund på telefon 24 52 93 87 eller Lene Pia Arberg fra Egegården på telefon 21 34 79 49.



AF EMMA ELIDA RAVN,
AFFALDSPLANLÆGGER



FÅ HJÆLP TIL DIN AFFALDSSORTERING

– med enten app eller
tømmekalender

Som borger i Gladsaxe Kommune kan du bruge affalds-appen 'Perfect Waste' på din smartphone eller tablet. Her kan du få besked om, hvornår dine affaldsbeholdere bliver tømt og scanne strekkoden på dit affald, så du kan få besked om, hvordan det skal sorteres. Husk blot at tillade notifikationer, når du downloader mobilappen.

Du kan læse mere om appen på gladsaxe.dk/sortering eller downloade den med det samme på Appstore eller Google Play.

Hvis du ikke bruger smartphone eller tablet, kan du i stedet få en fysisk tømmekalender tilsendt. Alt du skal gøre er at kontakte affaldskontoret i Gladsaxe Kommune på telefon 39 57 58 51. Det gælder også, hvis du har spørgsmål til din affaldssortering generelt.

Du kan også hente appen ved at scanne QR-koden her.

Hjemmeplejen har styr på bemanningen

Hjemmeplejen havde tidligere svært ved at få vagtplanerne til at hænge sammen, men nu er situationen en anden: Færre vikarer og flere faste medarbejdere.



Siden sidste år er udgifterne til eksterne vikarer i hjemmeplejen nedbragt med 60 procent, og rekrutteringen af nye medarbejdere går bedre end i mange andre kommuner.

Ifølge **Anne Kristensen**, som er leder af hjemmeplejen, er der tale om en lang række tiltag, som har til hensigt at sikre, at borgerne oplever større stabilitet og kontinuitet.

Gør ufaglærte til faglærte

Et vigtigt tiltag er ansættelsen af ufaglærte, som modtager grundig oplæring. Det kan enten være praktiske hjælpere, som for eksempel tager sig af rengøring, eller personer i såkaldte uddannelsesstillinger.

- Vi sender minimum ti ufaglærte på sosu-uddannelse hvert år. Vores uddannelsesstillinger bliver besat af personer, som ikke nødvendigvis kender ældreområdet, men som har en stærk motivation for at kaste sig ud i det. Det kan være alt fra ufaglærte til tidligere lærere eller ingeniører, som går rundt med en sosu i maven. Og mens de gennemfører uddannelsen, bevarer de en tilknytning til Gladsaxe, fortæller Anne Kristensen.

Et internt vikarbureau

Hjemmeplejen har desuden startet sit eget interne vikarbureau under navnet 'Flyvercorpset'. Det skaber en god kombination af faste medarbejdere og mulighed for fleksibel arbejdstid.

- I alt har vi 27 medarbejdere, som byder ind på ledige vagter i kommunen. Det betyder, at de lærer Gladsaxe at kende og møder borgerne med en helt anden indsigt, end hvis det havde været eksterne vikarer, siger Anne Kristensen og tilføjer:

- Vi ved, hvor meget det betyder, at det er velkendte ansigter, som borgerne møder i deres hjem. Det er det, vi hele tiden arbejder på, og vi kommer tættere og tættere på.





Dyk ned i danmarkshistorien med ny læseklub

AF RIKKE BORUP, TEAMANSVARLIG

Har du lyst til at lære mere om Danmarks historie? Så er læseklubben '100 danmarkshistorier' en mulighed med både fordybelse og hyggeligt samvær.

Læseklubben er for alle, der er interesseret i historie, uanset om du er en erfaren læser eller blot er nysgerrig på at lære mere om vores fælles fortid.

Historien fortalt i bogbidder

I læseklubben læser vi bøger fra bogserien '100 danmarkshistorier', der serverer vores historie i små og overkommelige bogbidder. Hver bog tager afsæt i en vigtig begivenhed, et årstal eller en særlig tematik, som bliver

et vindue til at opleve og forstå Danmarks historie.

I løbet af året vil vi læse bøger om emner som:

- **Monopolbruddet**
Historien om tv'ets udvikling
- **Beatlemania**
Hvordan The Beatles' besøg i Danmark i 1964 skabte en national begivenhed
- **Stegt flæsk med persillesovs**
En hyldest til en af Danmarks mest populære retter.

Kom med i bogklubben

I 2024 mødes læseklubben 1. februar, 7. marts og 4. april kl. 10-12 på Gladsaxe Hovedbibliotek. En medarbejder fra biblioteket er tovholder på samtalen om dagens bog, og du får rig mulighed for at dele dine tanker og oplevelser med de andre.

Du kan læse mere om bogklubben på gladbib.dk og tilmelde dig ved at skrive til en af klubbens to tovholdere: Trygve Borelli Lund på trbolu@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 63 37 og Lars Hauerberg på bkblha@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 63 42.

Gangsport med godt humør

Gladsaxe Gangsport kombinerer motion og hyggeligt samvær to gange om ugen.

I Gladsaxe Gangsport er motion mere end blot bevægelse. Det er en mulighed for at dele oplevelser og skabe sociale forbindelser. Størstedelen af klubbens medlemmer er over 60 år, men døren står åben for alle, der har lyst til at deltage i de ugentlige gåture. Du behøver ikke engang at tilmelde dig på forhånd.

Tirsdagsture i det fri

Hver tirsdag byder Gladsaxe Gangsport på længere ture á 8-10 kilometer. Fælles for tirsdagsturene er, at de starter

kl. 10 fra en togstation i hovedstadsområdet. Herfra går ruten gennem bydele, skovområder og kyststrækninger. Turen afsluttes altid omkring kl. 12.30 på den samme station, hvor turen startede.

De erfarne medlemmer af Gladsaxe Gangsport fører an og sørger for, at alle bliver inkluderet og føler sig trygge undervejs. I løbet af turen bliver der også tid til en pause, hvor man kan nyde en bid mad og få lidt at drikke.

Fredagsture i tre hastigheder

Fredagsturen er fordelt på tre hold. Kl. 9.30 starter 'hurtigholdets' tur, efterfulgt af endnu et hold kl. 9.45 for dem, der går knap så hurtigt. Og kl. 10 går et

hold med de medlemmer, der foretrækker en kortere tur i et mere roligt tempo.

Bortset fra selve motionen lægger fredagsholdene stor vægt på det sociale. Efter turene samles alle holdene til kaffe, ostemadder og hyggeligt samvær cirka kl. 11.

Velkommen i fællesskabet

Hvis du overvejer, om Gladsaxe Gangsport er noget for dig, er du mere end velkommen til at komme med på en uforpligtende prøvetur. Du kan enten lave en aftale med formand Ivar Maibom på telefon 38 34 74 72 eller kigge ned i klublokalet, som ligger i Hero-bygningen ved Gladsaxe Stadion på Gladsaxevej 200 C-D.



FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

– et særligt tilbud til seniorer i Gladsaxe

Den pensionerede skolelærer Keld Frøding er en af mange borgere, som har glæde af forebyggende hjemmebesøg.

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Alle seniorer over 75 år og sårbare over 65 år bliver tilbudt et besøg af Gladsaxe Kommunes forebyggelseskonsulenter. Besøget handler både om trivsel og sundhed. Formålet er blandt andet at udbrede kendskabet til aktiviteter og sundhedstilbud i kommunen, men også om støttemuligheder på længere sigt.

84-årige Keld Frøding har flere gange haft besøg af forebyggelseskonsulenterne, fordi han gerne vil have et overblik over de muligheder, han har som borger i Gladsaxe.

Vælg et aktivt seniorliv

Siden Kelds kone gik bort for 12 år siden, har han gjort brug af Gladsaxe Kommunes mange tilbud for seniorer, heriblandt de årlige Danmarksture og faste aktiviteter på Telefonfabrik-

ken. Faktisk har Keld planer alle ugens dage – bortset fra tirsdag, som er dedikeret til haven – og han har haft stor glæde af de forebyggende hjemmebesøg.

- Jeg synes, at det er en rigtig god service fra kommunens side, at man kommer rundt på besøg. Jeg har ikke udnyttet tilbuddet hvert år, men det har været vigtigt for mig at



få at vide, hvilke muligheder der er, hvis jeg på et tidspunkt skulle få brug for hjælpemidler eller fysioterapi. Ikke kun for

min egen skyld, men også for de mennesker, som jeg omgiver mig med. Det er altid godt at have fingeren på pulsen og kunne dele viden med andre, fortæller han.

Gode erfaringer

Sidste gang Keld havde besøg af forebyggelseskonsulenterne, blev han blandt andet klogere på, hvordan man får lavet en fremtidsfuldmagt.

- Jeg var lidt usikker på, hvad en fremtidsfuldmagt indebar, og hvordan man fik den oprettet. Heldigvis var forebyggelseskonsulenterne meget hjælpsomme, og nu er jeg gået i gang med at få det ordnet. Tidligere har jeg også spurgt om, hvad alternativet er, hvis jeg en dag må flytte fra mit hus, men det er mest for at få lidt afklaring. For lige nu har jeg det rigtigt godt,

siger han og kommer med en opfordring:

- Jeg håber, at flere vil tage imod et forebyggende hjemmebesøg. Om ikke andet, så for at få lidt afklaring og information om, hvilke aktiviteter og senior-klubber der er i ens nærområde. Det er vigtigt, at man bliver ved med at være aktiv og social.

Sådan får du besøg

Du bliver automatisk tilbudt et besøg, når du fylder 75 år, og fra

du er 82 år, får du årligt tilbudt et besøg. Hvis du har spørgsmål vedrørende forebyggende hjemmebesøg, er du velkommen til at kontakte forebyggelseskonsulenterne på fhb@gladsaxe.dk eller på telefon 39 57 57 57, kl. 8-12 alle hverdage.

Har du tidligere været i kontakt med forebyggelseskonsulenterne, så vær opmærksom på, at de har fået nyt telefonnummer og nye telefontider.



Inden besøget får du et brev med dato, tidspunkt og kontaktoplysninger på forebyggelseskonsulenten. Brevet sendes til din e-Boks eller fysiske postkasse, hvis du er frameldt Digital Post.



Selvom Keld holder sig aktiv med blandt andet billedkunst og havearbejde, har han haft stor glæde af de forebyggende hjemmebesøg.

FÅ EN GOD SNAK OM ...

I forbindelse med forebyggende hjemmebesøg er det dig, som bestemmer, hvad der skal tales om. Det kan for eksempel være:

- Hvilke aktiviteter findes der i dit nærområde?
- Hvordan får du fat i en rollator hurtigst muligt?
- Hvordan får du oprettet en fremtidsfuldmagt?
- Hvis du mister din ægtefælle, hvordan kan du så tackle din sorgproces?
- Hvilke muligheder har du, hvis dit funktionsniveau daler?
- Hvordan udvider du dit netværk?
- Hvilke overvejelser skal du gøre dig i forhold til din boligsituation i fremtiden?

Forebyggelseskonsulenten kan ikke bevilge hjemmehjælp, træning eller hjælpemidler, men i stedet informere om, hvordan Visitationen kan kontaktes, og hvilke muligheder der er.



Kom med på skovtur på Stevns

I 2024 går de årlige skovture for selvhjulpne og gangbesværede til Traktørstedet Gjorslev Bøgeskov.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Når blomsterne er sprunget ud, og kalenderen siger juni, vender Gladsaxe Kommunes årlige skovture tilbage. I 2024 går turene til Traktørstedet Gjorslev Bøgeskov på Stevns, en idyllisk restaurant med udsigt over vandet og med en historie, der går tilbage til 1875.

For at deltage i skovturene skal du være pensionist, efterløkker, førtidspensionist eller seniorpensionist og bo i Gladsaxe.

Skovturen for selvhjulpne

Skovturen for selvhjulpne afholdes 31. maj, 4., 6., 7. og 11. juni. Der er afgang fra Rådhuspassagen med bus kl. 10 og hjemkomst cirka kl. 18.

På Traktørstedet Gjorslev Bøgeskov er der lagt op til en dejlig eftermiddag

med en skøn frokost og masser af hyggeligt samvær, sang, musik, underholdning og dans til lyden af Brians Musik. På turen ud og hjem fortæller frivillige turguider om seværdigheder, vi kører forbi, og de står klar med en hjælpende hånd ved behov.

Skovturen for dig med gangbesvær og hjælpebehov

Skovturen for pensionister med gangbesvær, og som for eksempel bruger rollator, kørestol eller har hjælpebehov, afholdes 12. juni. Du er velkommen til at tage en ledsager med på denne tur.

Du bliver hentet på din bopæl mellem kl. 10 og 10.30 af Bedre Bus Service, hvorefter turen går videre til Traktørstedet Gjorslev Bøgeskov. De frivillige



TEMA
KOM AKTIVT
IND I 2024

turguider giver en hjælpende hånd ved bussen og på restauranten.

På Traktørstedet Gjorslev Bøgeskov er der lagt op til en hyggelig eftermiddag med socialt samvær, dejlig mad, sang, musik og underholdning af musikerne Kim & Klaus. Ved 15-tiden forlader vi stedet og sætter kurs mod Gladsaxe.

Menuen for begge skovture

Menuen består af et overdådigt frokostbord med alt, hvad hjertet begærer: Forskellige slags sild, æg og rejer, fiskefileter, varmrøget laks, leverpostej, frikadeller, medister, flæskesteg, ovnstegt kylling, grøntsagstærte, salater, oste og meget mere. Til slut er der kaffe og te med lidt til den søde tand.

Pris, tilmelding og billetsalg

Du kan købe billetter til **skovturene for selvhjulpne** på gladbib.dk eller på dit lokale bibliotek fra 1. marts til 15. maj. Pris pr. billet er 260 kr. (drikkevarer er ikke inkluderet).

Du kan købe op til fire billetter ad gangen, blot du oplyser navn og adresse på de personer, du køber billetten til. Det er et krav, at de er pensionister i Gladsaxe Kommune.

Når du køber billetter, skal du oplyse dit telefonnummer, så du kan kontaktes,

hvis turen skulle blive aflyst, og købet refunderes. Du skal fremvise billetten i skovtursbussen.

Ønsker du derimod at komme med på **skovturen for borgere med gangbesvær og hjælpebehov**, kan du tilmelde dig turen hos ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43 fra 1. marts til 15. maj.

Pris pr. billet er 260 kr. (drikkevarer er ikke inkluderet). Husk at oplyse navn, adresse, telefonnummer, antal billetter, du ønsker, og om du medbringer et hjælpemiddel.

Efterfølgende får du billetten tilsendt med posten. Fakturaen for billetten bliver sendt til dig i e-Boks. Er du fritaget for Digital Post, får du fakturaen tilsendt med posten.

Du kan få mere information om turene på gladsaxe.dk/skovture eller ved at kontakte ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg.

Skovtur for beboere i plejeboliger

Plejeboligerne i Gladsaxe Kommune står selv for at afholde årlige skovture for beboere. Information om tid og sted finder du på opslag i plejeboligerne og på deres hjemmesider.

Oplev Danmarks dejligste egne i 2024

Gladsaxe Kommunes årlige Danmarksture
løber af stablen i august og september.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT



■ LIMFJORDEN OG THY

19.-23. august

Vi bor på skønne Tambohus Kro & Badehotel på Thyholm, lige ved Limfjorden. Ugen byder på en række dejlige ture, natur- og kulturoplevelser og naturligvis udflugter til Nationalpark Thy, Vesterhavet og Cold Hawaii i Klitmøller. Vi skal besøge en række unikke egns museer, Vestervig Kirke, Lodbjerg Fyr og meget andet.



FOTO: REBILD CENTRET

■ HIMMERLAND

2.-6. september

På denne dejlige tur skal vi bo på Hotel Amerika, som ligger midt i skoven ved Hobro. Blandt de mange himmerlandske seværdigheder, som turen byder på, kan vi for eksempel nævne: Besøg på Mariager Saltsyderi, tur med veteran tog, udflugt til Lille Vildmose, besøg i Thingbæk Kalkminer, Koldkrigs museet og Rebildcenteret.

Pris

Hver tur koster 5.800 kr. pr. person i delt dobbeltværelse og 6.700 kr. pr. person i enkeltværelse. Prisen er inklusive hotelophold, transport, alle måltider og entréer til museer og seværdigheder. Turene foregår i bus fra Rådhuspassagen.

Tilmelding

Turene er for alle pensionister og efterlønsmodtagere i Gladsaxe. Men du skal være selvhjulpent og kunne gå mindre ture i byen, naturen og på trapper.

På gladsaxe.dk/danmarksture kan du læse mere om turene og tilmelde dig digitalt. Du kan også udfylde et tilmeldingsskema fra borgerreolen i Borgerservice på Gladsaxe Rådhus. Aflever skemaet ved skranken og mærk kuverten 'Danmarksture, att.: Ea Lykke Elsborg'.

Tilmeldingsfristen er 1. februar, og senest 1. marts får du besked, om du har fået plads på turen. Ellers kommer du på venteliste og får tilbudt plads ved afbud.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte ældre konsulent Ea Lykke Elsborg på sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43.



Rejs til en af Tysklands smukkeste byer

Udlandsrejsen i 2024 går til Dresden – også kendt som Tysklands Firenze.

Gladsaxe Kommune arrangerer endnu en oplevelsesrig udlandsrejse i firestjernet bus med egen turleder og sygeplejerske. Til august går turen til Dresden i Tyskland og er for alle pensionister i Gladsaxe.

■ DRESDEN 26.-31. august

Dresden kan bryste sig af at være en af Tysklands smukkeste byer, og på rejsen skal vi nyde den gamle, saksiske hovedstad i fulde drag. Vi skal ud at sejle på Elben, besøge en af Europas førende porcelænsfabrikker, smage vin på slottet Wackerbarth, opleve det imponerende

naturområde Saksisk Schweiz og meget andet.

Vi bor på det centralt beliggende Leonardo Hotel med restaurant og bar.

Pris og afrejse

Pris for at deltage er 7.895 kr. pr. person i delt dobbeltværelse og 8.795 kr. for enkeltværelse. Prisen inkluderer bustransport, færge, hotel med halvpension, alle dagsture og frokost på de fleste af turene. Drikkevarer er for egen regning.

Tilmelding

Frist for tilmelding er 1. marts. Du får besked senest 24. marts, om du har fået plads på rejsen

eller er kommet på venteliste og bliver kontaktet ved afbud.

Inden rejsen holder vi et info-møde, hvor du får lejlighed til at hilse på de andre deltagere, sygeplejersken og turlederen.

Du kan læse mere og tilmelde dig rejserne digitalt på gladsaxe.dk/udlandsrejse eller udfylde tilmeldingsskemaet, som du finder i borgerreolen i Borgerservice. Aflever skemaet ved skranken og mærk kuverten 'Udlandsrejse, att. Ea Lykke Elsborg'.

Har du spørgsmål til rejserne, så kontakt turleder og ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43.

REPORTAGE:

En uge med fællesskab og bevægelse

Aktive seniorer indtog Bornholm i forbindelse med den årlige idrætstur.

AF ERIK KRISTIANSEN, PENSIONIST

7. maj stod en gruppe på 75 forventningsfulde seniorer klar ved Gladsaxe Rådhus. Forude ventede syv dages aktiv ferie på Gudhjem Hotel på Bornholm, hvor deltagerne holdt kroppen i gang og samtidig skabte sociale relationer til andre gladsaxe-borgere.

Godt vejr til bevægelse

En fast tradition på turen er at appellere til de højere magter om godt vejr. Så næste morgen gik en stor gruppe afsted på kyststien og bevægede sig ud til 'Hestestenene' for at bede om godt vejr hele ugen – og det virkede.



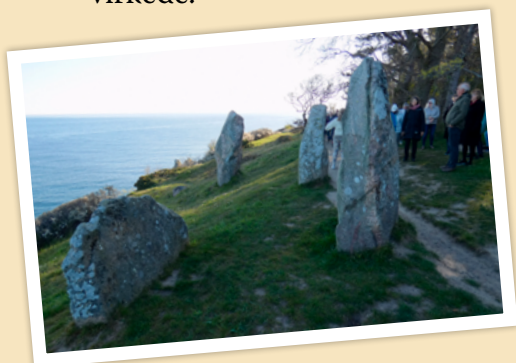
rørt kroppen med vandgymnastik, almindelig gymnastik og dans om aftenen. Desuden lærte vi både førstehjælp og 'story telling', og vores viden om Bornholm blev sat på prøve under en orienteringstur.

Smukke Bornholm

De planlagte udflugter gav os mulighed for at nyde den smukke natur, blandt andet Hammershus, Ekkodalen og Ringebakkerne med det imponerende granitbrud og skulpturen 'Broen til Bornholm'. Besøget i Kræmmerhuset med den smukke have og bornholmsk kunsthåndværk vakte stor begejstring, ligesom turen til Bornholms Tekniske Samling,

hvor alt fra gamle fly, traktorer og skibsmotorer tilsammen skabte en sjov og lærerig oplevelse.

Programmet var tætpakket, men der var også tid til egne eventyr. En større gruppe af os tog turen til øgruppen Christiansø og Frederiksø. En stærk sidegevinst opstod gennem vores samvær: Sociale relationer med mange grin, som var godt for både krop og sjæl.



Hver dag efter morgenmaden var vi parate til at kaste os ud i aktiviteterne sammen med de engagerede undervisere. I mindre grupper begav vi os ud på vandreture i det bakkede terræn omkring Gudhjem. Vi fik



FOTO: HOTEL GUDHJEM



TEMA
KOM AKTIVT
IND I 2024

Tag med på idrætstur til Bornholm

24.-30. maj 2024 kan du komme med på Gladsaxe Kommunes årlige idrætstur for seniorer. Ligesom sidst går turen til Hotel Gudhjem på Bornholm, hvor du tilbydes syv dages aktiv ferie med fokus på idrætsaktiviteter og fællesskab.

Undervisning og udflugter

Under opholdet har du mulighed for at deltage i vandgymnastik, motionsgymnastik, foredrag, vandreture i og omkring Gudhjem, og om aftenen er der traditionen tro underholdning med dans og fællessang. Turen inkluderer desuden tre halvdagsudflugter i bus til Nordbornholm, Sydbornholm og en tur ud i det blå. På hotellet, der ligger centralt i Gudhjem, serveres de daglige måltider, som alle er buffeter med efterfølgende kaffe og te.



Turen er for dig, som er pensionist og bosiddende i Gladsaxe Kommune.

Pris og tilmelding

Prisen for at deltage er 6.700 kr. pr. person i dobbeltværelse, tillæg for enkeltværelse er 1.000 kr. Du kan tilmelde dig via det digitale skema på gladsaxe.dk/idraetstur fra 11. december 2023. Tilmeldingsfristen er 22. januar 2024.

Hvis du ikke har mulighed for at udfylde det digitale skema, er du velkommen til at kontakte rejseleder og ansvarshavende idrætsleder Lis Greisholm Christiansen på telefon 29 36 81 80 mandage og onsdage kl. 8-9 eller ved at skrive til softgc@gladsaxe.dk

Der er plads til 85 deltagere på turen, og samtlige pladser fordeles efter sidste ansøgningsfrist. Der er fortrinsret for personer, som ikke tidligere har deltaget.

Tilmelding er bindende. Det vil sige, at det er din egen private rejseforsikring, der skal dække udgiften i tilfælde af afbestilling. Hvis du ikke har modtaget svar inden 12. februar, kommer du automatisk på venteliste og bliver tilbudt en plads i tilfælde af afbud.

Nyd en guidet turisttur gennem Gladsaxe

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

De populære 'Kend din kommune-ture' vender tilbage til efteråret.

Onsdag 18. september, torsdag 19. september og onsdag 2. oktober har du igen mulighed for at opleve Gladsaxe fra helt nye vinkler. Kend din kommune-turene foregår med bus fra Gladsaxe Rådhus, og undervejs fortæller turguide og

formand for Gladsaxe Lokalhistoriske Forening, Arne Fogt, på levende vis om de mange spændende steder, vi besøger og passerer.

Prisen for turen er 260 kr. inklusive frokost på Nybro Kro og eftermiddagskaffe med kage på Magnes Madhus. Drikkevarer til frokosten er for egen regning. Fra 1. april kan du købe billet på Gladsaxes biblioteker, i Bibliografen eller på



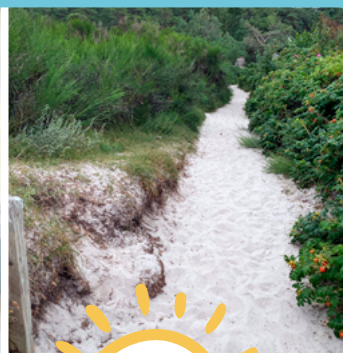
gladsaxe.dk/kenddinkommune

I det næste nummer af seniorbladet 60+ kan du læse mere om programmet for dagen. Billet-salget starter 1. april.

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR



FOTO: KOLONIERNE



Flere ture og rejser i 2024

Hvert år giver Gladsaxe Kommune tilskud til ture og rejser for borgere, som er psykisk sårbare og/eller har fysiske handicap.

Tur til Odsherred med SIND og Carlshuse

Sommerferieturen for borgere med psykisk sårbarhed arrangeres af SIND og Carlshuse. Turen afholdes 27.-31. maj 2024 og går til feriekolonien 'Eriksminde', som ligger i Odsherred, tæt på skov og strand. Prisen er 1.500 kr. pr. person for eget værelse, og tilmeldingsfristen er 1. marts 2024. Du skal være selvhjulpne for at deltage.

Ønsker du at vide mere eller tilmelde dig turen, kan du skrive til kontaktperson Lisbeth

Danielsen på lisbethdanielsen@hotmail.dk eller ringe på telefon 61 34 46 64.

Rejsen med Dansk Handicap Forbund

Dansk Handicap Forbund i Gladsaxe står for at arrangere kommunens årlige rejse for borgere med fysiske handicap. Vil du vide mere om rejsen, så kan du henvende dig til kontaktperson Ulla Trøjmer på u.trojmer@gmail.com eller på telefon 30 48 12 01.

Aftenskolernes kataloger er fulde af gode kurser

Der er masser af spændende aftenskoletilbud på vej til Gladsaxes seniorer.

Aftenskolerne i Gladsaxe har noget for enhver smag. Det er blot at række ud efter kataloget, når det om lidt lander på bibliotekerne og andre offentlige steder i kommunen – klar til at tage med hjem og gå på opdagelse i de mange spændende kurser. Som pensionist eller efterlønsmodtager i Gladsaxe kan du ovenikøbet tilmelde dig undervisningen til reduceret pris.



AOF Gladsaxe

Undervisningen i AOF Gladsaxes mange tilbud foregår på Hovedbiblioteket, Telefonfabrikken, på kommunens skoler og i AOF's lokaler i Høje Gladsaxe 71. Du kan læse mere på aof.dk/gladsaxe eller kontakt AOF Gladsaxe på gladsaxe@aof.dk eller telefon 39 69 33 33. Du er også velkommen til at møde op på AOF Gladsaxes kontor på Rådhus Allé 11 i åbningstiden mandag-torsdag kl. 10-12.

FO – Frit Oplysningsforbund i Gladsaxe

FO Gladsaxe har mange forskellige tilbud, og undervisningen foregår blandt andet i FO's lokaler på Frødings Allé 8, på skolerne og Telefonfabrikken. Du kan tilmelde dig hos FO Gladsaxe på gladsaxe.fo.dk eller telefon 44 44 11 17.

Suka

Suka har et bredt specialiseret undervisningsudbud for unge og voksne med handicap. Undervisningen foregår i FO's lokaler på Frødings Allé 8. Du kan få mere at vide om Sukas tilbud på suka.dk eller ved at ringe på telefon 39 56 03 79.

FOF København

I Gladsaxe tilbyder FOF København en lang række tilbud fordelt i deres lokaler på Maglegårds Allé 2-4, lige ved Søborg Hovedgade. Du finder alle hold og tilmelder dig på fofkbh.dk, og du er altid velkommen til at kontakte FOF København på adm@fofkbh.dk eller telefon 45 96 01 00, hvis du har spørgsmål.



Snup en flextur fra A til B

Hvor Movias busser kører fra stoppested til stoppested, kører flextur fra adresse til adresse – helt efter dit valg.

Flextur er et supplement til den kollektive trafik. Med flextur kan du blive hentet ved kantstenen, og du bestemmer selv, hvor du skal køres til og fra. Det er også muligt at aftale fast kørsel, hvis du ofte kører den samme tur.

Sådan fungerer det

Flextur kan benyttes af alle borgere i og mellem kommuner, som også er med i ordningen – heriblandt Gladsaxe. Flextur kører alle ugens dage fra kl. 6-23, og prisen afhænger af, hvor langt du kører, og om du har andre rejsende med på turen. Du betaler kun for den direkte afstand fra start- til slut-adressen.

Turene koordineres med andre passagerer, der også har bestilt en tur med Movias Flextrafik. Så når du bestiller turen, får du samtidig oplyst, hvornår du kan forvente at blive afhentet. Du må gerne tage for eksempel rollator eller kørestol med på turen, men for at benytte flextur skal du selv kunne komme til og fra bilen eller minibussen, der kører for Movias Flextrafik.

Gratis til og fra Telefonfabrikken

I Gladsaxe gælder en særlig ordning for brugere af Telefonfabrikken på Telefonvej 8

i Søborg. Her er det nemlig muligt at benytte sig af gratis flextur til og fra Telefonfabrikkens aktiviteter. Du skal blot oplyse det på forhånd, når du bestiller turen.

Hvordan bestiller jeg en flextur?

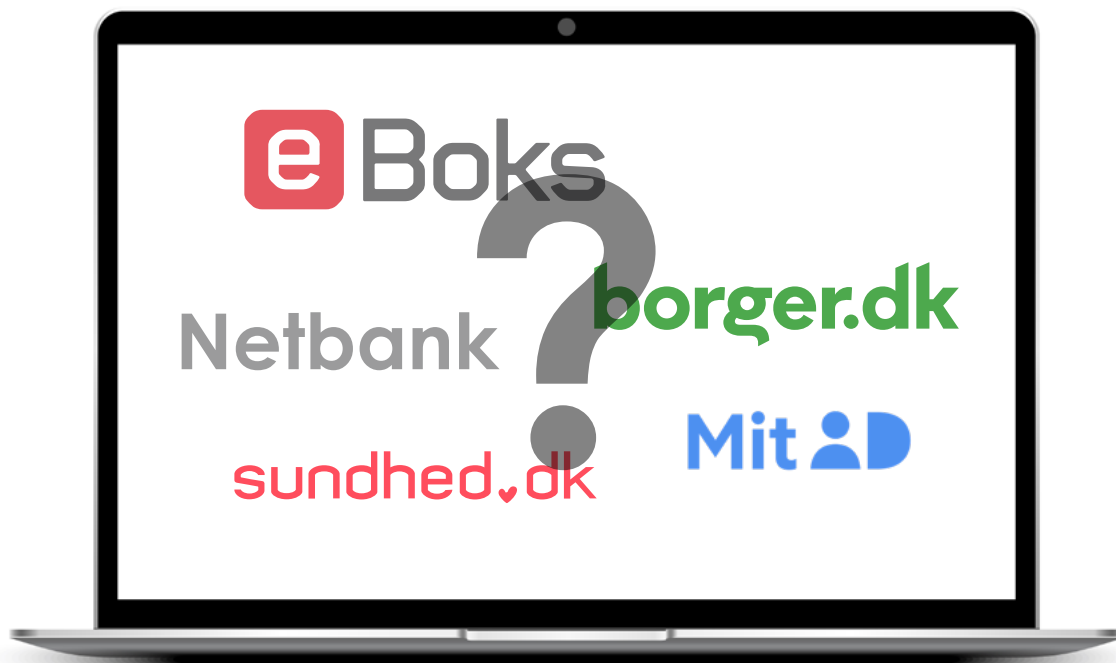
Flextur kan bestilles digitalt på movia.flextrafik.dk eller via appen 'Flextrafik'. Du kan

også bestille flextur på telefon 70 26 27 27 mandag-fredag kl. 7-18 og på lørdage, søndage og helligdage kl. 8-18.

Du skal bestille turen mindst to timer før, du ønsker at tage af sted.

På moviatrafik.dk/flextur kan du læse om flextur, takster og hvilke kommuner, der er med i ordningen.





DIGITALE LØSNINGER med plads til alle

Du er altid velkommen til at benytte Borgerservice eller Gladsaxes korps af it-frivillige, hvis du har udfordringer med de offentlige it-løsninger såsom MitID.

Danmark er blandt de førende lande, når det gælder digitale løsninger. Men fremover skal løsningerne gøres bedre til at rumme borgere, der har svært ved det digitale.

Før sommeren præsenterede regeringen udspillet 'Digitalisering med omtanke', der har som formål at styrke forholdene for borgere, der har svært ved det digitale, og fremme et mere inkluderende digitalt samfund.

I Gladsaxe har man længe været opmærksom på at hjælpe og skabe tryghed for de borgere, som for eksempel har haft svært ved overgangen fra NemID til MitID. Det fortæller Mark Korshøj Jensen, som er chef for Borgerservice i Gladsaxe og formand for Borgerservice Danmark:

- I Borgerservice står vi altid klar til at hjælpe, hvis man har behov for det. Det gælder ikke kun MitID, men også hvis man har generelle spørgsmål om de forskellige it-løsninger, der bruges til at kommunikere med offentlige myndigheder. Det kan for eksempel være spørgsmål om Digital Post eller om muligheden for at give Digital Fuldmagt til en pårørende, så andre kan handle på dine vegne.

It-frivillige hjælper til

Borgerservice arbejder desuden tæt sammen med kommunens korps af it-frivillige, som tilbyder gratis hjælp og vejledning til MitID, netbank, Digital Post, vejledning i selvbetjeningsmuligheder og meget mere. Du finder en samlet oversigt over it-frivillige på gladsaxe.dk/it-hjaelp. Borgerservice kan også være behjælpelige med at henvise til it-frivillige tæt på dit hjem.

Du kan bestille tid i Borgerservice på gladsaxe.dk/borgerservice eller telefon 39 57 50 00 mandag-fredag kl. 9-14.

En speciel dørklokke til dig med nedsat hørelse

Hvis du har nedsat hørelse, kender du måske til problemet: Det ringer på døren, men du opdager det ikke. Det kan et nyt hjælpemiddel heldigvis råde bod på.

Rigtig mange mennesker lever i dag med nedsat hørelse. Uanset om hørenedsættelsen er medfødt, aldersbetinget eller skyldes en arbejdsskade, så er den med til at gøre hverdagen mere kompliceret. Mange misser for eksempel flextrafik, en pakkelevering eller et længe ventet besøg, fordi dørklokken er svær at høre.

Det kan være, at du kender til problemet fra din egen hverdag, eller måske er du tæt på en, som er berørt af det? Heldigvis findes der et væld af høretekniske hjælpemidler, der kan mindske udfordringerne – også når det gælder dørklokker. Et af dem er 'tonekald'.

Et klart signal

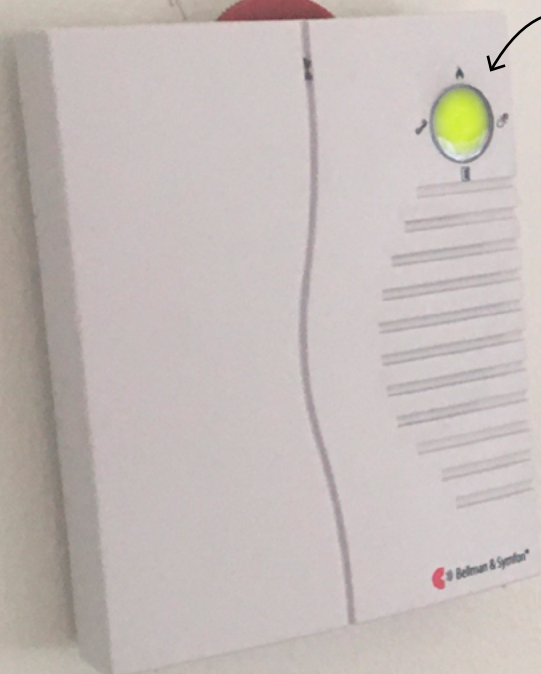
Tonekald er et lille lyd- og lysanlæg med indbygget dørklokke. Det signalerer til dig og andre af

hjemmets beboere – med både lyd og lys – at der er nogen ved hoveddøren, som ringer på. Lyden kommer på frekvenser, som modsat traditionelle dørklokker er målrettet mennesker med hørenedsættelse.

Du kan se og afprøve tonekald i inspirationslejligheden på Kildegården, og se om det kunne være noget for dig. Book et besøg på gladsaxe.dk/inspirationslejlighed eller ved at kontakte udviklingskonsulent Kristoffer Gottlieb på telefon 24 42 78 19.

Der findes flere forskellige typer lyd-kaldeanlæg, og mange andre høretekniske hjælpemidler, der kan gøre hverdagen nemmere. Dem kan du for eksempel læse mere om på Høreforeningens hjemmeside hoeforeningen.dk/viden-om/hjaelpemidler

Dørklokken signalerer med både lyd og lys.





Få en bisidder med til vigtige samtaler

Ældre Sagen tilbyder dig en bisidder, hvis du har en samtale med kommunen, lægen, banken eller lignende.

Det kan være svært at holde styr på alle detaljer i en vigtig samtale eller huske samtlige aftaler, selvom de har stor betydning for din hverdag. Her kan en bisidder være en stor hjælp og støtte til at stille spørgsmål og bevare overblikket. Det gælder, hvis du for eksempel skal mødes med kommunen, lægen eller banken.

Bisiddertjenesten i Ældre Sagen Gladsaxe kan hjælpe dig med at forberede samtalen, gå med til mødet og bagefter hjælpe med at huske, hvad der er blevet sagt.

Bisidderen gavner begge parter

Den, som du taler med, er også interesseret i, at I opfatter informationer og aftaler på den samme måde. Derfor kan en bisidder være en fordel for begge parter.

Bisiddertjenesten tilbyder at hjælpe dig, hvis du har brug for en bisidder til vigtige eller vanskelige samtaler – både før, under og efter. Du skal være opmærksom på, at bisidderen er en person, der støtter dig, men forholder sig neutral til selve sagen. Bisidderen er altså ikke

en advokat eller sagsbehandler og må ikke rådgive om for eksempel medicinske, juridiske eller økonomiske anliggender.

Hvem er bisidderen?

Bisidderen er en person, der arbejder frivilligt i Ældre Sagen. Derfor bærer bisidderen et id-kort fra Ældre Sagen, er underlagt tavshedspligt og må ikke modtage løn eller gaver fra dig eller andre.

Har du brug for en bisidder, kan du kontakte Bisiddertjenesten i Ældre Sagen Gladsaxe på telefon 71 90 47 80.

Caféen for dig, der har haft kræft tæt inde på livet

Åben Café har spændende nye tiltag på programmet i 2024.

Åben Café er en samtalecafé for alle, der har haft kræft tæt inde på livet – både kræftramte, pårørende og efterladte. Det er gratis at komme i caféen, og alle er velkomne. Der er ingen tilmelding, og selvom caféen er drevet af Kræftens Bekæmpelse, behøver du ikke at være medlem af foreningen for at deltage. Det vigtigste er, at alle får den støtte, de har brug for.

Nyheder i 2024

Fra begyndelsen af det nye år kommer der til at ske mange spændende tiltag i forbindelse med Åben Café. Du kan blandt andet opleve et interessant foredrag med læge og kræftforsker Maren Weischer, som har skrevet bogen 'Hvorfor lige mig? – Forstå kræft og hvorfor vi får det'.

De frivillige i caféen vil i endnu højere grad fortsætte samarbejdet med Gladsaxe Kommunes kræftkoordinator og undersøge muligheden for at starte et træningshold

for kræftpatienter, efter man har afsluttet sin kommunale genoptræning. Træningen vil blive ledet af en fysioterapeut.

Åbent Café vil desuden sørge for at sende nyhedsbreve ud til medlemmer af Kræftens Bekæmpelse regelmæssigt, hvor det er muligt at læse mere om kommende aktiviteter og tiltag.

Åben hver anden mandag

Fra 8. januar og frem holder caféen åbent hver mandag i lige uger kl. 16-17.30 på Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, lokale 1 i underetagen.

Hvis du har spørgsmål eller vil vide mere, skal du være velkommen til at kontakte koordinator af Åben Café
Mary Holmud på
telefon 21 60 89 59.



**VÆRD
AT VIDE**

Bibliografen inviterer til nytårsaften

Traditionen tro holder Bibliografen et hyggeligt nytårsarrangement, som starter med bobler og kransekage kl. 17.30 efterfulgt af dronningens nytårstale. Dernæst kan du opleve Alexander 'Sideways' Paynes lune og sort-humoristiske film 'The Holdovers' med den herlige skuespiller Paul Giamatti i hovedrollen.

Bestil eller køb billet senest 28. december på bibliografen.dk eller telefon 39 57 64 64. Billetten koster 165 kr. inklusive vin og kransekage.

Bibliografen glæder sig til at fejre nytår sammen med dig.



**VÆRD
AT VIDE**

Bliv frivillig mentor for en ung i Gladsaxe

Brænder du for at gøre en forskel for en ung, hvor relationen mellem jer bliver omdrejningspunkt for udvikling og forandring?

Mange unge har udfordringer med at fastholde og gennemføre en ungdomsuddannelse. Erfaringen viser, at en mentorordning kan være dét, som gør, at de unge bliver fastholdt i deres uddannelser. Derfor søger Ungeenheden lige nu frivillige mentorer.

Din baggrund er ikke så vigtig, hvis blot du har lyst til at hjælpe unge. Du skal regne med cirka én mentorsamtale om ugen.

Hvis du er interesseret i at blive mentor eller vil høre mere om indsatsen, så send gerne dit CV eller kontakt Ungeenheden i Gladsaxe Kommune på frivilligmentor@gladsaxe.dk eller ring på telefon 21 54 94 56.



Gode ideer og forslag til artikler i bladet er velkomne. Send dit forslag til seniorbladet@gladsaxe.dk

Vigtige telefonnumre til ældreområdet og Borgerservice

| | |
|---|-------------|
| Herle Klifoth , afdelingschef i Sundheds- og Rehabiliteringsafdelingen | 39 57 55 25 |
| Visitationen , træffetid mandag-fredag kl. 9-14 | 39 57 55 53 |
| Forebyggelseskonsulenterne , træffetid mandag-fredag kl. 8-12 | 39 57 57 57 |
| Lis Greisholm Christiansen , senioridrætsleder, træffes mandag og onsdag kl. 8-9 | 29 36 81 80 |
| Ea Lykke Elsborg , ældrekonsulent | 39 57 55 43 |
| Borgerservice , træffetid mandag-fredag kl. 9-14 | 39 57 50 00 |

NYT FRA SENIORRÅDET

Aktiviteter til seniorer

Gladsaxe tilbyder sine seniorer rigtig mange aktiviteter. Det bidrager til at forebygge både inaktivitet og ensomhed. Læger peger på, at inaktivitet er næsten lige så farligt som rygning, og ensomhed er jo en af de helt store udfordringer for mange seniorer.

De mange aktiviteter er med til at udskyde de aldersrelaterede svækkelser, som kræver både kommunale ressourcer og penge. Så på den lange bane er pengene godt givet ud.

Det er derfor den forkerte vej at gå, når man over de næste fire år hæver prisen på senioridræt med 320 kr. En prisstigning på rundt regnet 50 procent. Priserne bør naturligvis følge inflationen. Disse prisstigninger overgår langt inflationen og stigningen i folkepension. Man må forvente, at prisstigningerne betyder færre deltagere og færre, der vælger flere hold. Det vil derfor være en god idé, at kommunen indførte en rabatordning, når man tilmeldte sig flere hold.

I budget 2024 har man desværre sparet ved at sløjfe klippekortet til svage borgere i eget hjem. En trist udvikling i forhold til de svageste borgers ensomhed. De borgere, som i forvejen har svært ved at deltage i kommunens mange tilbud. Mantraet 'længst muligt i eget hjem' står i modsætning til, at man fjerner klippeordningen, som giver mulighed for at komme ud blandt andre.

Det er derfor positivt, at man vil udvide de eksisterende daghjemstilbud med aktiviteter og samværstilbud for flere svage borgere, som ikke selv kan komme af sted. Håbet er, at 'ensomhedskriteriet' kommer med, så mange af de svage kan være med i det udvidede dagtilbud.

På Seniorrådets vegne
Minna Vadskjær, formand



Seniorrådet i Gladsaxe

er valgt af borgere over 60 år og rådgiver blandt andet byrådet i seniorpolitiske sager.

Seniorrådets medlemmer

Minna Vadskjær, *formand*
Lis Smidsholm, *næstformand*
Hans Chr. Kirketerp-Møller
Jimmy Hansen
Jørn Guldborg
Per Mikkelsen
Willy Frank Jørgensen

Du kan kontakte Seniorrådet med spørgsmål og forslag på seniorraadet@gladsaxe.dk eller telefon 21 15 35 90.

Find kontaktoplysninger på hvert enkelt medlem på gladsaxe.dk/seniorraadet

Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget er Gladsaxe Byråds udvalg, der behandler sager vedrørende seniorer.

Udvalgets medlemmer

Kristine Henriksen (A), *formand*
Dorthe Wichmand Müller (F), *næstformand*
Trine Græse (A)
Anthon Berentzen (A)
Henrik Sørensen (C)
Lone Yalcinkaya (V)
Michael Dorph Jensen (Ø)
Lars Abel (M)
Suleman Naim (UP)

Find kontaktoplysninger på udvalgets medlemmer på gladsaxe.dk/byraad