



GLADSAXE

# 60+

ET BLAD TIL  
SENIORER OG  
PÅRØRENDE

NR. 1  
MARTS 2022



STORT TEMA – UD I DET GRØNNE

## Du må godt have en **VILD HAVE**

Side 14

Tag med på Danmarksture,  
udlandsrejser og skovture

Side 16-21



Her er Seniorrådet  
for 2022-2025

Side 6





- 3 Vi vil alle skabe tryghed og værdighed
- 4 Vinder af Ældreprisen 2021
- 5 Kristine Henriksen brænder for ældreområdet
- 6 Her er det nye Seniorråd
- 8 Gladsaxe styrker ældreområdet
- 10 MitID afløser NemID
- 11 Kom til PLUS1-koncerter
- 12 Elderlearn bringer mennesker sammen
- 13 Ledelse handlede korrekt på mistanke om krænkelse på Møllegården
- 14 Du må godt have en vild have

- 16 Grønne nabofællesskaber
- 16 Danmarksturene er tilbage
- 18 Udlandsrejser til Tyskland og Sverige
- 19 Sommerferietur for psykisk sårbare til Bornholm
- 20 Tag med på skovtur
- 22 Kend din kommune-ture i september og oktober
- 23 Inspirerende temakurser på Liselund Højskole
- 24 Kom til Åben Café
- 25 Carlshuse søger frivillige
- 26 Hold dine høreapparater ved lige
- 27 Vigtige telefonnumre
- 28 Nyt fra Seniorrådet

# 60+

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+](http://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 ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på [sofeel@gladsaxe.dk](mailto: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: 11.900  
Trykt på miljøpapir af  
KLS PurePrint A/S



Næste nummer af 60+ i Gladsaxe udkommer august 2022.

# Vi vil alle skabe tryghed og værdighed



Der skal ikke herske tvivl om, at vi alle i Gladsaxe Byråd ønsker at skabe de bedste rammer for, at alle vores ældre og sårbare borgere får en tryk og værdig alderdom. Derfor var vi også alle rystede over at se behandlingen af den 90-årige Else på et plejehjem i Aarhus i sommeren 2021. Det måtte ikke ske i Gladsaxe. Derfor nedsatte vi kort efter et opgaveudvalg, hvor jeg som formand, sammen med politikere, organisationer, Seniorrådet, pårørende og andre med forstand på ældreområdet, drøftede, hvordan vi styrker og understøtter kvaliteten i vores demens- og plejeboliger og hjemmeplejen i Gladsaxe.

Men trods alle de gode viljer og alle vores dygtige medarbejdere og ledere kunne Berlingske op til valget bringe historien om, hvordan en gruppe medarbejdere på Plejecenter Møllegården to år tidligere skulle have opført sig upassende overfor to demensramte borgere, indtil ledelsen hørte om rygterne, greb ind og fik det standset. For hvordan kunne det ske hos os, som så gerne vil skabe en tryk og værdig alderdom for borgere i vores varetægt?

Svaret er ifølge forsker og psykolog Dorthe Birkemose, som er førende på området, og som vi har samarbejdet med i flere år, at forråelse er en indbygget risiko blandt alle medarbejdere, der yder omsorg, uanset hvor dygtig og ansvarsfuld, man er. For når man dag ud og dag ind skal være sød, imødekommende og omsorgsfuld overfor svækkede og meget syge mennesker, så sker det for selv den bedste medarbejder, at bægeret flyder over, og man gør noget, man ikke skulle have gjort. Derfor spør Dorthe Birkemose, at det desværre ikke bliver sidste gang, vi oplever svigt et sted i Danmark. Men risikoen kan minimeres gennem forebyggelse. Og derfor er det netop forebyggelse, vi kommer til at arbejde med her i Gladsaxe – ikke bare i den kommende tid, men som vi løbende skal have fokus på.

Første skridt er, at vi nu tilbyder vores medarbejdere psykologisk supervision, så vi kan støtte op om dem ved at give dem mulighed for at tale åbent sammen om alt det svære og det, der fylder. Derudover vil vi i den kommende tid se på andre tiltag, som kan minimere risikoen for omsorgstræthed og forråelse.

I dette blad kan du, udover at læse om en masse spændende tilbud om Danmarksture, skovture og udlandsrejser, også møde den nye formand for Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget, det nye Seniorråd og læse om undersøgelsen af Møllegården og om de mange gode tiltag, som vi har indført på ældreområdet.

Rigtig god læselyst.

**Trine Græse**  
Borgmester



# Ældreprisen 2021 gik til Gunner Laursen

Tovholder for seniorklubben Mad & Mænd fik overrakt Ældreprisen af borgmesteren.

Der var lagt op til en helt normal torsdag i seniorklubben Mad & Mænd på BIBLIOTEK+, hvor tovholder Gunner Laursen endnu en gang lavede mad og delte samvær, fællesskab og madopskrifter med andre mænd i deres bedste alder.

Her blev Gunnar Laursen overrasket af borgmester Trine Græse, mens han var i gang med at lave flæskesteg med sprød svær og slet ikke var bekendt med, at han skulle modtage Ældreprisen 2021.

- Du skaber med din interesse og ildhu masser af nærvær, samvær, fællesskab og samhørighed. Det er flot, beundringsværdigt og vigtigt. For mennesker trives nu engang bedst sammen med andre, og derfor ønsker vi i byrådet at understøtte alle, der er med til at skabe meningsfulde fællesskaber, sådan som det I har her i Mad & Mænd, sagde borgmesteren i sin tale.

Udover blomster og diplom består prisen af 10.000 kr.



# Kristine Henriksen brænder for ældreområdet

Mød den nye formand for Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget.



Kristine Henriksen har været medlem af Gladsaxe Byråd siden 2012 og kender ældreområdet ud og ind – både som politiker, medarbejder og pårørende. Som ny udvalgsformand vil hun arbejde for at give ældreområdet et gedigent løft de kommende år.

- For mig handler ældreområdet først og fremmest om omsorg. Borgerne skal opleve, at de får den omsorg og støtte, som de har brug for. Men det kræver også, at vi rent politisk formår at løfte og understøtte ældreplejen hele vejen rundt, så vi sikrer tryghed og værdighed både for borgere, pårørende og medarbejdere, siger Kristine Henriksen.

## Vil ansætte flere medarbejdere

I den seneste budgetaftale er der afsat 10 mio. kr. ekstra om året til ældreområdet.

- Rekruttering er en udfordring, ikke kun i Gladsaxe, men i hele landet. Med de nye midler fra budgetaftalen kan vi ansætte og uddanne flere dygtige medarbejdere i vores plejecentre. Faktisk gør vi allerede rigtig meget på den front, og jeg glæder mig til at søsætte endnu flere tiltag.

## Seniorliv uden ensomhed

En anden ting, som ligger Kristine Henriksen på sinde, er kampen mod ensomhed blandt seniorer. Det vil

hun gerne slå et slag for som ny udvalgsformand.

- Ensomhedsfølelsen kan overvælde en, uanset hvem man er. Men særligt overfor seniorer har vi et ansvar for at sikre mulighed for kontakt og samvær. Senior klubberne gør det fantastisk, og BIBLIOTEK+ har virkelig grebet bolden. Det skal vi sørge for at understøtte i årene frem, så vi får skabt nogle fællesskaber, som mange flere kan blive en del af, siger Kristine Henriksen.

Du kan læse mere om det nye byråd og de forskellige udvalg på [gladsaxe.dk/byraad](http://gladsaxe.dk/byraad)



# Her er det nye Seniorråd for 2022-2025

I november 2021 blev valget til det nye Seniorråd afgjort.

AF SENIORRÅDET

Mange gladsaxeborgere over 60 år deltog i seniorrådsvalget i november og satte kryds ved en af de opstillede kandidater. Nu vil de nyvalgte seniorrådsmedlemmer gøre alt, hvad de kan for at leve op til tilliden de næste fire år.

Seniorrådets medlemmer er valgt som enkeltpersoner og er ikke repræsentanter for politiske partier eller interesseorganisationer. Derfor består den første opgave for det nye Seniorråd i at sikre et godt samarbejde mellem de syv medlemmer, som alle brænder for at gøre en forskel for Gladsaxes seniorer.

## De første poster er fordelt

På Seniorrådets første møde konstituerede det sig med Inge Maria Mandrup som formand og Minna Vadskjær som næstformand. Kort efter valgte Inge Maria Mandrup at træde ud af Seniorrådet, og i stedet indtrådte suppleant Per Mikkelsen.

Minna Vadskjær blev efterfølgende valgt til formand og Lis Smidsholm til næstformand.

Jørn Guldberg, Willy Frank Jørgensen og Hans Chr. Kirketerp-Møller blev udpeget som medlemmer af redaktionen her på seniorbladet 60+.



## Lær de syv medlemmer at kende

Medlemmerne stillede hver især op til seniorrådsvalget med en række mærkesager og fokusområder. Her kan du se, hvad hvert medlem vil arbejde for.

■ **Minna Vadskjær:** Et værdigt og indholdsrigt liv med afsæt i behov, ønsker og formåen. Kvalitetstid med andre, aktiviteter med indhold – og hjælp og omsorg, der er bygget på empati, faglighed og gensidig respekt.

■ **Lis Smidsholm:** Vi skal sammen gøre alt for at forbedre livet for os ældre borgere. Vi skal støtte og rådgive kommunen om den nye ældrelov, og vi skal sørge for, at plejepersonalet får de bedste arbejdsforhold.

■ **Hans Chr. Kirketerp-Møller:** Et godt seniorliv forudsætter en kommune med høj tilgængelighed både fysisk og digitalt, så seniorer kan bevæge sig frit og have lige adgang til transport, kultur og indkøb.

■ **Jimmy Hansen:** Jeg vil arbejde for, at seniorer får bedre hjælp i hjemmet og bedre mulighed for at komme ud i naturen og få motion.

■ **Jørn Guldborg:** Seniorrådet skal være relevant for alle over 60 år i Gladsaxe. Selvom mange af os klarer os fint og arbejder ind i pensionsalderen, så er det alligevel tid til at forberede seniorlivet.

■ **Per Mikkelsen:** Fokus på tilbudene til seniorer, deres tilknytning til arbejdsmarkedet og kontakt til Jobcenteret.



■ **Willy Frank Jørgensen:** Bedre vedligeholdelse af ældreboliger indvendigt og flere seniorfællesskabsboliger med samvær og fælles mad, så mange af de store boliger bliver ledige til unge familier.

Samlet vil Seniorrådet arbejde for en åben og fordomsfri dialog med de politiske udvalg, andre råd og forvaltningerne. Seniorrådet vil også arbejde for at mindske bureaukratiet og skaffe flere varme hænder til seniorerne.

## Seniorrådet er til for dig

Det nye Seniorråd er enige om at være en aktiv medspiller i debatten om seniorernes nuværende og fremtidige muligheder og tilbud. Det gælder for eksempel inden for kultur, fritid, pleje og service.

Seniorrådet hører gerne fra Gladsaxes seniorer, hvis der er behov for forbedringer, så kan Seniorrådet bringe det videre til det aktuelle politiske udvalg. På bagsiden af bladet finder du Seniorrådets kontaktoplysninger.

Seniorrådet vil også gerne i kontakt med lokale seniorklubber eller foreninger og deltager gerne i møder om seniorpolitiske spørgsmål.

Du kan læse mere om Seniorrådet på [gladsaxe.dk/seniorraadet](http://gladsaxe.dk/seniorraadet)

*Fra venstre side: Inge Mandrup, Jimmy Hansen, Willy Frank Jørgensen, Lis Smidsholm, Hans Chr. Kirketerp-Møller, Minna Vadskjær og Jørn Guldborg.*



# Gladsaxe styrker ældreområdet

Gladsaxe har styrket ældreområdet på en lang række områder som demens, rekruttering, samarbejde med pårørende og forebyggelse af omsorgstræthed og forråelse blandt medarbejderne.

90 procent af beboerne på Gladsaxes plejecentre har demens eller kognitive eftervirkninger af hjerneblødninger og blodpropper. Derfor har Gladsaxe Kommune særlig fokus på at forbedre forholdene for disse borgere.

I 2016 begyndte kommunen at omdanne det daværende seniorcenter Bakkegården til et plejecenter for borgere med demens. Og fra 2018 gik man i gang med at indrette Gladsaxes øvrige plejeboliger: Rosenlund, Egegården og Møllegården, så de også blev mere demensvenlige. Da beboerne i plejeboligerne generelt er blevet mere plejekrævende, er der fra 2022 afsat ca. 10 mio. kr. ekstra om året til flere medarbejdere. For de borgere med demens, som stadig bor hjemme, er der oprettet flere pladser på daghjem for demensramte.

## Opgaveudvalg styrker og udvikler ældreområdet

Med udgangspunkt i mediernes beskrivelse af den såkaldte Else-sag fra Aarhus, hvor en 90-årig kvinde fik en uværdig behandling, nedsatte Gladsaxe Byråd i sommeren 2021 et opgaveudvalg.

Udvalget bestod af politikere, repræsentanter, brugere og pårørende, interesseorganisationer og borgere med tilknytning eller erfaringer fra ældreområdet. Med borgmester Trine Græse i formandsstolen skulle ud-

valget se på, hvordan man kunne fastholde og udvikle kvaliteten i Gladsaxes pleje- og demensboliger og i hjemmeplejen. På baggrund af dette arbejde valgte Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget at prioritere syv forslag, blandt andet samarbejdet med borgerne og deres pårørende, rekruttering og forebyggelse af forråelse.

Op til kommunalvalget i november 2021 bragte Berlingske en artikel om Møllegården, hvor der tilbage i foråret 2020 var blevet handlet på en mistanke om, at medarbejdere i et team havde opført sig upassende overfor to beboere. Derfor valgte Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget at sætte særligt fokus på forebyggelse af omsorgstræthed og forråelse.

## Øget fokus på rekruttering

Gladsaxe har ligesom andre hovedstadskommuner store udfordringer med at rekruttere blandt andet sygeplejersker og social- og sundhedsassistenter og -hjælpere. Derfor er man i gang med en række initiativer rundt om i plejeboligerne for at tiltrække og fastholde medarbejdere.

I hjemmeplejen, hvor man under coronapandemien har været særligt hårdt presset af mangel på medarbejdere, har man startet sit eget vikarbureau, hvor medarbejdere, som gerne selv vil kunne tilrettelægge deres



arbejdstid, kan blive fastansat som vikarer. Man har også oprettet 20 uddannelsesstillinger til personer, som ikke nødvendigvis kender ældreområdet på forhånd. Derudover ansætter hjemmeplejen praktisk hjælp til for eksempel rengøring, så de faglærte medarbejdere kan fokusere på de sundhedsfaglige opgaver.

### **Flere opgaver fra hospitalerne**

Som led i at kommunen overtager flere opgaver fra hospitalerne, er det tidligere Seniorcenter Kildegården nu indrettet til midlertidige pladser for borgere, der skal

komme sig efter en hospitalsindlæggelse eller venter på en plads på en plejebolig. Der er tilknyttet plejehjemsleger til de fleste af kommunens plejeboliger. Desuden deltager Gladsaxe i et samarbejde om Akutteamet, som kan klare en lang række sygefaglige opgaver i borgerens eget hjem.

Blandt andre tiltag, som har styrket ældreområdet de sidste år, kan nævnes: uddannelse af medarbejdere i tandsundhed og mundpleje. Gratis omsorgspleje, ansættelse af aktivitetsmedarbejdere og ungarbejdere på alle kommunens plejeboliger og målrettet ernæring til småtspisende borgere.



# MitID afløser NemID

Digitaliseringsstyrelsen og bankerne er i fuld gang med overgangen fra NemID til MitID.

Rigtig mange er blevet påmindet om at overgå fra NemID til MitID. For de fleste er det forløbet helt problemfrit. Men nogle er for eksempel blevet udfordret af at skulle lave nye koder eller forholde sig til det nye design.

Og netop designet er en af de store forskelle på MitID og NemID. Den anden forskel ligger i, at sikkerheden er øget og opdateret. Derudover forsvinder nøglekortet, som bliver erstattet af en kodelæser eller app.

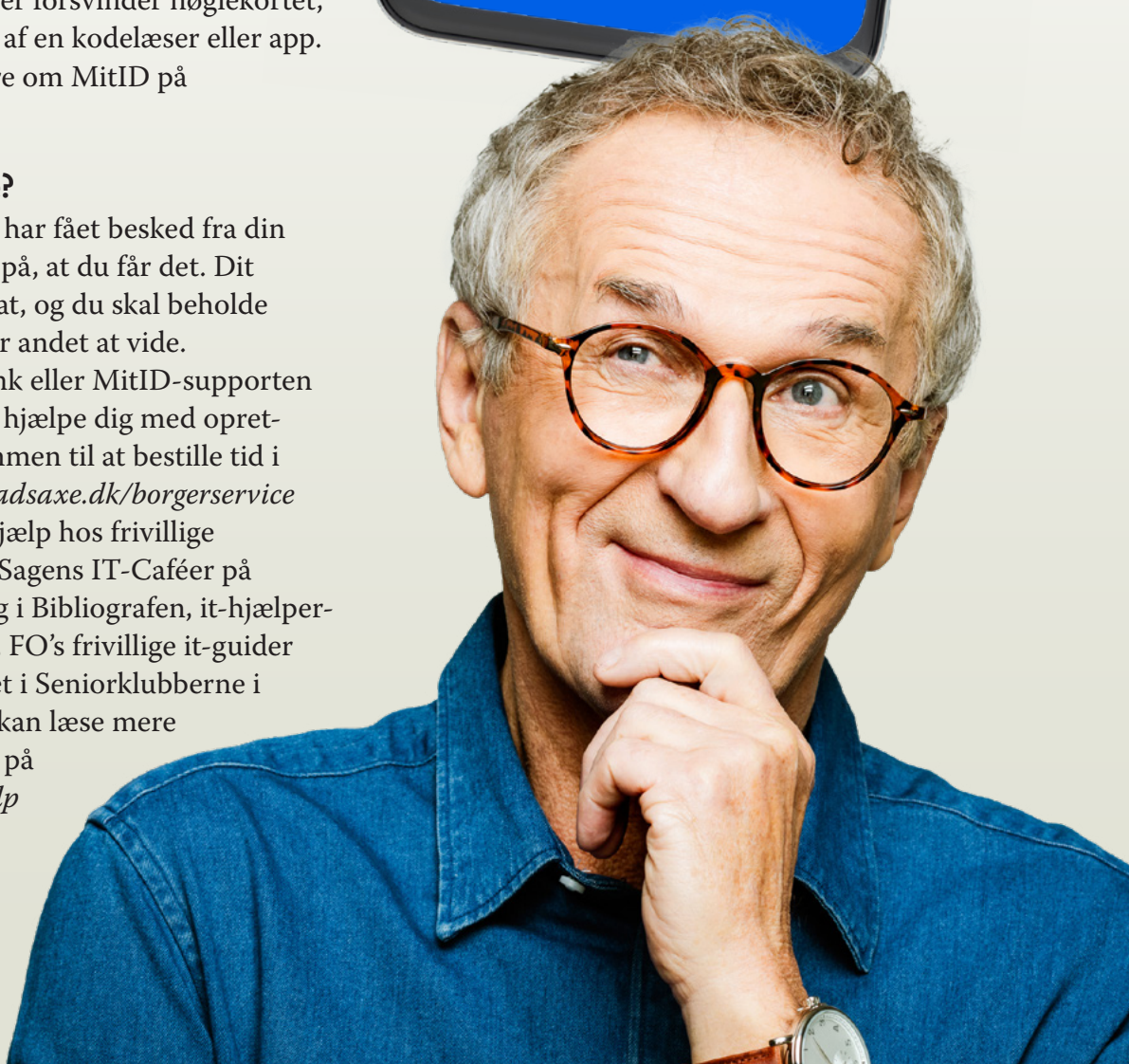
Du kan læse mere om MitID på [digst.dk/mitid](http://digst.dk/mitid)

## Hvad skal du gøre?

Hvis du endnu ikke har fået besked fra din bank, skal du vente på, at du får det. Dit NemID virker fortsat, og du skal beholde dit NemID, til du får andet at vide.

Hvis ikke din bank eller MitID-supporten har mulighed for at hjælpe dig med oprettelsen, er du velkommen til at bestille tid i Borgerservice på [gladsaxe.dk/borgerservice](http://gladsaxe.dk/borgerservice)

Du kan også få hjælp hos frivillige it-hjælpere i Ældre Sagens IT-Caféer på Hovedbiblioteket og i Bibliografen, it-hjælperne på bibliotekerne, FO's frivillige it-guider eller PC-mødestedet i Seniorklubberne i Høje Gladsaxe. Du kan læse mere om frivillig it-hjælp på [gladsaxe.dk/it-hjaelp](http://gladsaxe.dk/it-hjaelp)



## VIDSTE DU AT

### Ældre Sagens IT-Café er altid klar med hjælp

Har du brug for hjælp eller et godt råd vedrørende din PC, tablet eller mobiltelefon? Så er du velkommen i Ældre Sagens IT-Café, hvor frivillige står klar til at hjælpe.

Står du over for anskaffelsen af nyt it-udstyr, kan du også få rådgivning om, hvilket produkt du skal vælge. Her er der tit penge at spare. Det samme gælder, hvis du skal hjælpes i gang med din nyindkøbte pc, tablet eller mobiltelefon.

IT-Caféen tilbyder også hjælp med at oprette eller blive introduceret til MobilePay, MitID eller Digital Post.

Det foregår mandag og onsdag kl. 10.30-13 på Gladsaxe Hovedbibliotek og torsdag kl. 10.30-13 i Bibliografen.

Tilbuddet er gratis for alle seniorer. Du skal ikke lave en aftale på forhånd – bare mød op.

Du er også velkommen til at skrive til kontaktperson Jens Boll på mail [jb@boll-net.dk](mailto:jb@boll-net.dk)



# RICHTER

## Kom til PLUS1-koncerter på Richter i foråret

– Du køber én billet, men får to

PLUS1 er et koncertkoncept, hvor du automatisk får en ekstra billet med i købet, så du kan invitere en person med til eftermiddagskoncert på Gladsaxes lokale spillested Richter – for kun 165 kr.

### Kommende PLUS1-koncerter

25. april 2022: Radio Merkur

16. maj 2022: Esben Just solo

13. juni 2022: Eight Days A Week

Dørene åbner kl. 12.30. Koncerterne starter kl. 13 og varer cirka en time.

Efter koncerten kan du sidde og tale med de andre koncertgængere over en kop kaffe og nyde et stykke kage. Begge dele er inkluderet i prisen.

Desuden er der gratis Flextur til Richter, som ligger på Telefonvej 8F.

Læs mere om PLUS1-koncerterne og køb billet på [richter-gladsaxe.dk](http://richter-gladsaxe.dk)

# Elderlearn bringer mennesker sammen



Inge og Sujata har knyttet et særligt venskab gennem Elderlearn.

AF KATRINE SCHMIDT-PERSSON, ELDERLEARN

Gladsaxe Kommune har startet projektet 'Sammen mod ensomhed', som skal være med til at forebygge og opspore tidlige tegn på ensomhed hos seniorer. Her har tilbudet Elderlearn vist sig at være populært og givende.

Elderlearn forbinder seniorer og udenlandske sprogstuderende. Formålet er at skabe trivsel og glæde for seniorer og samtidig forbedre integrationen.

*Inge Panum Lundberg og Sujata Bhattarai er to af dem, der har fundet sammen via Elderlearn og nyder hinandens samvær.*

## Nye perspektiver på tilværelsen

Inge er 85 år og pensioneret farmakonom. Hun er blevet opereret i ryggen og skal transporteres med taxa, når hun skal ud. Derfor er hun glad for, at Sujata kommer hjem og besøger hende.

- Sujata kommer hjem til mig, og så drikker vi en kop kaffe og hygger os, og så ser hun jo også, hvordan et dansk hjem kan se ud og lærer om den danske kultur. Det er vældig godt, siger Inge.

35-årige Sujata kommer fra Nepal og er netop i gang med sin SOSU-uddannelse. Hun oplever, at dansk kan være et udfordrende sprog, men sam-

været med Inge gør en vigtig forskel.

- Vi taler sammen og jeg lærer om dansk kultur, og det hjælper mig på min uddannelse og min fremtid i Danmark, fortæller Sujata.

Og Inge er glad for at bruge tid med Sujata:

- Jeg meldte mig til Elderlearn, fordi jeg gerne ville møde et nyt menneske fra en anden kultur. Når Sujata og jeg mødes, hygger vi os og taler om nye ting, og det giver nye perspektiver, siger Inge.

## Vil du vide mere?

Hvis du vil vide mere om Elderlearn eller projekt 'Sammen mod ensomhed', så kontakt projektleder Bettina Horn på telefon 24 85 18 62 eller mail [bethor@gladsaxe.dk](mailto:bethor@gladsaxe.dk)

Du kan også læse mere om Elderlearn på [elderlearn.dk](http://elderlearn.dk)



# Ledelse handlede korrekt på mistanke om krænkelse på Møllegården

En ekstern advokatundersøgelse konstaterer, at ledelsen handlede korrekt på mistanke om krænkende adfærd i et team på Plejecenter Møllegården.

Der blev handlet hurtigt, da Berlingske i november 2021 kontaktede Gladsaxes borgmester Trine Græse om eksempler på krænkende adfærd, som skulle have fundet sted overfor beboere på Plejecenter Møllegården i en periode fra foråret 2019 og frem til februar 2020.

Borgmesteren og den øverste ledelse, som ikke tidligere havde hørt om hændelserne, iværksatte straks en ekstern advokatundersøgelse af hændelserne.

## Ledelsen handlede, som den skulle

Ifølge advokatundersøgelsen har det ikke været muligt at bevise, at der har fundet krænkende adfærd sted, men at noget upassende nok havde fundet sted. Årsagen er, at oplysningerne om de forskellige hændelser alene hviler på én enkelt medarbejders oplysninger, mens der ingen beviser var, og ingen andre medarbejdere, beboere eller pårørende har bekræftet, at krænkelse har fundet sted.

Undersøgelsen konkluderer derfor, at ledelsen handlede, som den skulle tilbage i februar 2020, da de fik kendskab til anklagerne, ved hurtigt at undersøge sagen, indkalde de implicerede til samtaler og give de påtaler og advarsler, som de kunne med udgangspunkt i den viden, de havde.



## Uanmeldt tilsyn til topkarakter

På baggrund af artiklen i Berlingske, foretog Styrelsen for Patientsikkerhed et uanmeldt tilsyn på Møllegården med fokus på beboernes selvbestemmelse, livskvalitet, trivsel og relationer. Tilsynet resulterede i, at Møllegården blev placeret i kategorien: 'Ingen problemer af betydning for den fornødne kvalitet', hvilket er den bedste tilbagemelding, man kan opnå ved et tilsyn.

Du kan læse sammenfatningen af advokatundersøgelsen på [gladsaxe.dk/undersogelse-moellegaarden](https://gladsaxe.dk/undersogelse-moellegaarden)



# Du må godt have en **VILD HAVE**

Foråret florerer i luften, og nu er det et godt tidspunkt at gå i gang med havearbejdet. Men det betyder ikke, at du nødvendigvis skal klippe græsplænen helt ned og rydde haven for gevækster. Faktisk ville det være bedst, hvis du lod haven vokse sig vildere. Det hjælper insekt- og dyrelivet.

Gladsaxe har længe haft fokus på at fremme biodiversiteten i parker og naturområder, og kommunen har været del af partnerskabet Vild Med Vilje siden 2020.

- Vi står i en alvorlig klima- og biodiversitetskrise. Vores levemåde ændrer klimaet og forringer dyr og planters naturlige levevilkår i en grad, så mange af vores tidligere almindelige arter uddør, eller er på randen af udryddelse, siger Ulrich Schmidt-Hansen, der er kommunaldirektør i Gladsaxe.

Men du kan være med til at gøre noget, og er du haveejer, har du en fantastisk mulighed

for at skabe et skønt miljø for dyrelivet, og er med til at redde insekter.



## **Start med ingenting**

Det er faktisk ikke særligt svært. Du kan starte med at gøre ingenting. Lad være med at gøde og sprøjte. På den måde skaber du grundlaget for flere blomstrende urter i din have til gavn for insekter, fugle og smådyr.

Lad være med at fælde de gamle træer. Udover at være smukke og give haven karakter, så er de en guldgrube af mad, ly og gemmesteder for havens mange arter.



## Hvad er biodiversitet?

Biodiversitet handler om mangfoldigheden af levende organismer i naturen, og overalt omkring os. Biodiversitet er altså en betegnelse for alt liv på Jorden - dyr, planter, svampe, bakterier og andet levende både på land og i vand.

Læs mere på [mst.dk/biodiversitet](http://mst.dk/biodiversitet)

Kilde: Miljøstyrelsen



## Lad græsset gro

- I min egen have har jeg været meget optaget af, at der er noget at kigge på hele året. Vi ville gerne have en græsplæne, da børnene var mindre. Nu er græsset ikke så vigtigt for os mere, især fordi vi har fundet ud af, hvor meget langt græs betyder for sommerfugle og andre insekter, fortæller Ulrich Schmidt-Hansen, der selv bor i Gladsaxe.

Insekterne har godt af at have steder at gemme sig. Det er derfor en glimrende ide, hvis du lader græsset gro. Klip kun græsset 1-2 gange om året. Du kan eventuelt klippe en lille sti gennem græsset til dit yndlingssted i haven. Hvis du fjerner græstørv og sår frøblanding ud, kan du lave en blomstereng. Den giver masser af pollen og nektar til sommerfugle og insekter.

Er du vant til at klippe hele din plæne og synes, det er for voldsomt at lade alt græsset gro, så start med et mindre område, for eksempel en cirkel, hvor du ikke klipper græsset. Hvis din plæne har områder, hvor der vokser kløver, bellis eller andre urter, så start med disse områder og se, om ikke der kommer flere urter frem hen over sommeren.

## Skab naturoplevelser derhjemme

Det kan godt være, at nogle synes, din have kommer til at se lidt vild og rodet ud, men det er faktisk meningen. Du er nemlig i gang med



at gøre noget for biodiversiteten og skabe dit eget unikke lille åndehul med idylliske naturoplevelser.

- Som haveejer kan jeg være med til at give naturen og de naturlige processer en plads, hvor jeg bor. Det er en spændende mulighed. Og så får jeg ovenikøbet fantastiske naturoplevelser lige uden for mine vinduer, fortæller Ulrich Schmidt-Hansen.

Vil du også gerne have en have med masser af summen, men er du stadig lidt usikker på, hvordan du skal kaste dig ud i det? Så kan du finde meget mere viden og inspiration på [gladsaxe.dk/vild](http://gladsaxe.dk/vild)

## Bliv en del af et grønt nabofællesskab

Gladsaxe Grønne Nabofællesskaber ønsker at få endnu flere bæredygtige aktiviteter til at spire i lokalsamfundet.

Det er nemmere at leve bæredygtigt, når man er en del af et grønt fællesskab. Det mener initiativtagerne til Gladsaxe Grønne Nabofællesskaber, som ønsker at inspirere hinanden til at finde gode grønne løsninger.

Gladsaxe Grønne Nabofællesskaber inviterer løbende til inspirationsmøder, grønne fællesspisninger og byttemarkeder – heriblandt projektet 'Sammen om verdensmål' for seniorer på BIBLIOTEK+.

Hvis du gerne vil vide mere om Gladsaxe Grønne Nabofællesskaber så kontakt Lene Outzen på [lene@outzenogtekst.dk](mailto:lene@outzenogtekst.dk) eller meld dig ind i facebookgruppen 'Gladsaxe Grønne Nabofællesskaber'.

Du er også velkommen til at kontakte tovholder på BIBLIOTEK+ Majbrit Mouridsen på telefon 29 91 94 35, hvis du vil vide mere om 'Sammen om verdensmål'.

# Danmarksturene er tilbage

Omsider kan Gladsaxe Kommune igen tilbyde sine populære Danmarksture for pensionister.

## Syd for Kongeåen

■ På vej mod Agerskov Kro spiser vi frokost og får en guidet rundvisning i Christiansfeld. Når vi er ankommet til kroen, er vi parate til at nyde det Sønderjyske: Sejlads på Haderslev Fjord, opleve det historiske Dybbøl, på teglværk i Broager, til Møgeltønder, Højer Sluse og Tønder.

**26. - 30. september**



## Toppen af Jylland

■ Med fast base på Rønnes Hotel skal vi blandt andet besøge Store Vildmose, dyppe tæerne i Vesterhavet, vises rundt på Børglum Kloster og Voergaard Slot. Vi oplever Skagen på en byrundtur, men vi skal selvfølgelig også helt ud på Grenen, Danmarks nordligste punkt.

**22. - 26. august**







## Rundt om Lillebælt

■ Vi skal bo på Hotel Hedegaarden i vidunderlige Vejle. Vi skal på daglige udflugter og besøge seværdigheder på begge sider af Lillebælt – heriblandt fæstningsbyen Fredericia, Koldinghus og Clay Keramikmuseum.

**29. august - 2. september**



## Bornholm

■ Vi bor på Hotel Friheden, og herfra tager vi ud og besøger en række af de bornholmske attraktioner. Vi får indblik i Bornholms historie og tager på sejltur fra Hammer Havn. Men vi skal også se og smage, hvad det moderne Bornholm har at byde på. Turen er ikke egnet for dårligt gående.

**18. - 22. september**

Du kan se de komplette turprogrammer på [gladsaxe.dk/danmarksture](http://gladsaxe.dk/danmarksture)

## Hvad koster det?

Hver tur koster 5.350 kr. pr. person i delt dobbeltværelse og 5.850 kr. for et enkeltværelse. Bortset fra turen til Bornholm – her er prisen 6.350 kr. pr. person i delt dobbeltværelse eller 7.150 kr. for et enkeltværelse.

Hvis du får plads på turen, får du tilsendt en faktura via brev, PBS eller Digital Post.

Prisen er inklusiv hotelophold, transport, alle måltider og entré til museer.

Afgang og hjemkomst foregår i bus ved Rådhuspassagen.

## Meld dig til

Tilmelding til turene kan ske på to måder:

1. Du kan udfylde og aflevere et tilmeldingsskema fra borgerreolen ved Borgerservice.
2. Du kan tilmelde dig rejsen elektronisk på hjemmesiden under [gladsaxe.dk/danmarksture](http://gladsaxe.dk/danmarksture)

Fristen for tilmelding er 2. maj, og du får bekræftet din plads på turen senest 29. juni. Får du ikke plads, bliver du optaget på en venteliste og bliver kontaktet ved afbud.

For at kunne deltage skal du være pensionist, førtidspensionist, efterlønsmodtager, selvpensioneret eller seniorpensionist i Gladsaxe Kommune. Du skal være selvhjulpne og kunne gå mindre ture – både på toppede brosten, i naturen og på trapper.

## Få mere at vide

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Marianne Salling tirsdag og onsdag kl. 10-14 på telefon 40 38 21 74 eller [madoly@gladsaxe.dk](mailto:madoly@gladsaxe.dk)

# Udlandsrejser til Tyskland og Sverige

Årets udlandsrejser går til Rudesheim am Rhein i Tyskland og Göta-kanalen i Sverige.

Hvert år arrangerer Gladsaxe Kommune to oplevelsesrige udlandsrejser. Rejserne er for alle pensionister i Gladsaxe, som har lyst til at få nye oplevelser og møde nye mennesker. Vi rejser i bus med Gislev

Rejser og har vores egen sygeplejerske og turleder med.

Turene foregår i firestjernet turistbus med flysæder, luftdyser, fodstøtter, toilet, kaffemaskine og højt humør.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT



## Rudesheim am Rhein 29. maj - 3. juni

Vi tager til smukke Rudesheim, idyllisk placeret ved Rhinen. I ugens løb besøger vi Sankt Hildegards Kloster, Mosel, Cochem, kurbyen Wiesbaden og Mainz. Vi skal blandt andet til lokal vinsmagning, sejle på Rhinen, besøge Mainz' rådhus, der er tegnet af Arne Jacobsen, og se St. Stefans kirke med Chagalls vinduer.

Vi bor på Hotel Zum Grünen Kranz i Rudesheim, der har restaurant, opholdsstue og gårdhave. Værelserne har bad og toilet, hårtørrer, telefon, tv, sikkerhedsboks og gratis wi-fi.

### Pris

Prisen for at deltage er 6.620 kr. pr. person i delt dobbeltværelse og 7.398 kr. for enkeltværelse. Prisen inkluderer alt bortset fra drikkevarer til maden.

### Afrejse

Bussen afgår fra Gladsaxe Rådhuspassage 29. maj kl. 6.30.



## Götakanalen 30. august - 2. september

Tag med ud i den svenske idyl – nærmere betegnet Vadstena, som er tæt forbundet med Götakanalen. Her skal vi selvfølgelig ud at sejle på Götakanalen og opleve de mange små kanaler, sluser og smukke landskaber. Ugen byder også på byrundtur i Linköping, besøg i et af Sveriges mest interessante haveanlæg og meget andet.

Vadstena Klosterhotel indeholder både bar og restaurant. Alle værelser har bad, toilet, hårtørrer, tv, elkedel og gratis wi-fi. Du kan også benytte hotellets spa-område mod tillægsgebyr.

### Pris

Prisen for at deltage er 6.730 kr. pr. person i delt dobbeltværelse og 7.798 kr. for enkeltværelse. Prisen inkluderer alt bortset fra drikkevarer til maden.

### Afrejse

Bussen afgår fra Gladsaxe Rådhuspassage 30. august kl. 8.



*Turen til Rudesheim am Rhein byder på en smuk sejltur på Rhinen.*



*I Sverige kan du få en botanisk oplevelse i haveanlægget Norrvikens Trädgårdar.*

## Tilmelding

Frist for tilmelding til begge rejser er 8. april. Du får besked senest 22. april, om du har fået plads på rejsen, ellers er du på venteliste og kontaktes ved afbud.

Du kan læse mere og tilmelde dig rejserne digitalt på [gladsaxe.dk/udlandsrejser](http://gladsaxe.dk/udlandsrejser)

Du kan også udfylde tilmeldingsskemaet, som du finder i borgerreolen i Borgerservice. Aflever skemaet ved skranken og mærk kuverten 'Udlandsrejser, att. Ea Lykke Elsborg'.

Har du spørgsmål til rejserne, så kontakt turleder Ea Lykke Elsborg på 39 57 55 43 eller [sofeel@gladsaxe.dk](mailto:sofeel@gladsaxe.dk)

Inden rejsen bliver deltagere inviteret til info-møde, hvor man har lejlighed til at hilse på hinanden, sygeplejersken og turlederen.

# Sommerferietur for psykisk sårbare til Bornholm

Har du lyst til at deltage i den årlige sommerferietur, som arrangeres af SIND i samarbejde med Carlshuse?

I år tager SIND på ferietur i uge 25 til kolonien 'Naboen' på Bornholm, som ligger i udkanten af det charmerende Svaneke med direkte adgang til badeområde med klippekyst. Turen er for gladsaxeborgere med psykisk sårbarhed.

Turen er støttet af Gladsaxe Kommune, og derfor ligger prisen for turen på 1.500 kr. pr. person.

## Vil du med?

Er du interesseret i at deltage eller ønsker at vide mere, er du velkommen til at ringe til kontaktperson Lisbeth Danielsen på telefon 61 34 46 64.

Du kan følge med i alle tilbud i Carlshuse på Carlshuses facebookside og på infoskærmen, som findes i caféen i Carlshuse, Carl Blochs Alle 7.



**Rejser for dig med fysisk handicap**  
Hvis du har spørgsmål til rejser for borgere med fysiske handicaps, er du velkommen til at kontakte Ulla Trøjmer i DHF Gladsaxe på telefon 30 48 12 01.

# Tag med på skovtur

Traditionen tro er der ture for både selvhjulpne og gangbesværede med hjælpebehov.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Gladsaxe Kommunes skovture går i år til Gerlev Kro i Hornsherred. Det gælder både turene for selvhjulpne og turen for borgere med gangbesvær og hjælpebehov.

For at deltage skal du være pensionist, efterlønner, selvpensioneret eller seniorpensionist og bo i Gladsaxe.

## Skovturen for selvhjulpne

Skovturen for dig, der er selvhjulpne pensionist, selvpensioneret eller seniorpensionist, afholdes **13., 14., 16., 20. og 21. juni**. Der er afgang fra Rådhuspassagen kl. 10 og hjemkomst ca. kl. 18.

På Gerlev Kro er der lagt op til en dejlig eftermiddag med masser af hyggeligt samvær, trerettens menu, dans, sang, musik og underholdning fra Brians Musik.

På busturen ud og hjem vil frivillige turguider traditionen tro fortælle om de seværdigheder, vi kører forbi.

## Skovtur for borgere med gangbesvær og hjælpebehov

Skovturen for dig, der er gangbesværet, bruger rollator, kørestol eller har hjælpebehov, afholdes 10. juni.

Deltagere på denne skovtur bliver afhentet på bopælen mellem kl. 9-9.30

af Harbirk Bustrafik A/S, og så kører vi en skøn tur op til Gerlev Kro. Undervejs fortæller frivillige turguider om de seværdigheder, vi kører forbi, og de giver en hjælpende hånd med ved ankomsten.

På kroen er der lagt op til en dejlig eftermiddag med masser af hyggeligt samvær, trerettens menu, sang, musik og underholdning. Ved 15.30-tiden forlader vi Gerlev og kører mod Gladsaxe.

På denne tur er du velkommen til at tage din ægtefælle, pårørende eller en anden ledsager med.

## Menuen på begge skovture

Til frokost skal vi have varmrøget laks, gammeldags oksesteg med perleløg, bønner, tomat, surt, sødt, hvide kartofler og sauce. Til dessert er der citronfromage med knas, romfromage med makron og chokolademousse. Senere får vi kaffe og te.

## Pris, tilmelding og billet salg

Du kan købe billetter til **skovturene for selvhjulpne** på [gladbib.dk](http://gladbib.dk) eller på dit lokale bibliotek frem til 1. juni. Pris pr. billet er 230 kr. Drikkevarer er for egen regning.

Du kan købe op til fire billetter ad gangen, blot du oplyser navn og adresse



*Skovturene går i år til Gerlev Kro.*

på de personer, du køber billetten til. Det er et krav, at de skal være pensionister i Gladsaxe Kommune.

Når du køber billetter, skal du oplyse dit telefonnummer, så du kan kontaktes, hvis turen skulle blive aflyst, og købet skal refunderes. Du skal fremvise billetten i skovtursbussen.

Ønsker du at komme med på **skovturen for borgere med gangbesvær og hjælpebehov**, kan du tilmelde dig turen hos ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på mail [sofeel@gladsaxe.dk](mailto:sofeel@gladsaxe.dk) eller telefon 39 57 55 43.

Pris pr. billet er 230 kr. pr. person. Drikkevarer er for egen regning. Husk at oplyse navn, adresse, telefonnummer, antal billetter og evt. hjælpemiddel.

Faktura for billetten bliver sendt til

dig særskilt via brev, PBS eller e-Boks. Er du fritaget for digital post, får du fakturaen tilsendt med posten.

### Hvor kan jeg læse mere?

På [gladsaxe.dk/skovture](http://gladsaxe.dk/skovture) kan du læse mere om skovturene. Du er også velkommen til at kontakte ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43 eller på [sofeel@gladsaxe.dk](mailto:sofeel@gladsaxe.dk), hvis du har spørgsmål om skovturene.

### Skovtur for beboere i plejeboliger

Plejeboligerne står selv for at afholde årlige skovture for beboere på Rosenlund, Møllegården, Egegården, Bakkegården og Hareskovbo.

Information om tid og sted finder du i opslag i plejeboligerne og på deres hjemmesider.

# Kend din kommune-ture i september og oktober

Til efteråret kan du igen tage med på en guidet bustur og lege turist i din egen by. Undervejs besøger vi interessante seværdigheder i Gladsaxe og hører om områdets udvikling og historie. Alt sammen levende fortalt af formand for Gladsaxe Lokalhistoriske Forening og turguide Arne Fogt.

Det kommer til at foregå onsdag 21. september, torsdag

22. september og onsdag 5. oktober.

Kend din kommune-turene er for alle pensionister, seniorpensionister, efterlønsmodtagere, selvpensionerede i Gladsaxe Kommune. Turene starter kl. 9 fra hovedindgangen til Gladsaxe Rådhus og slutter ca. kl. 16.30 på Rådhus Allé.

Prisen for hele turen inklusiv frokost er 230 kr. Købte billetter

refunderes ikke. Du kan se det komplette turprogram på [gladsaxe.dk/kenddinkommune](http://gladsaxe.dk/kenddinkommune) fra 1. maj.



FOTO: HAANING COLLECTION

## VIDSTE DU AT

### Hyggeklubben i Gladsaxe Kirke er startet igen

Har du brug for at komme ud og tale med andre? Det har du mulighed for i Hyggeklubben i Gladsaxe Kirke. Kom og drik en kop kaffe eller te og tag del i en hyggelig snak med andre.

Hyggeklubben mødes hver fredag kl. 13-15 i Laden ved Gladsaxe Kirke, Provst Bentzons Vej 1.

Gladsaxe Kirkes præster Anne Elise Nielsen, Roar Tuxen Lavik og Christina Falck Christensen kommer skiftevis på besøg og holder foredrag eller tager del i fællessang.

En gang om måneden byder Hyggeklubben på fællesspisning fra kl. 12-13, hvor du kan medbringe din egen madpakke. Bagefter er der mulighed for hyggesnak frem til kl. 15.

Alle er velkomne, og du behøver ikke melde dig til på forhånd.

Læs mere på [gladsaxekirke.dk](http://gladsaxekirke.dk)





# Inspirerende temakurser på Liselund Højskole

Få inspiration til et fortsat aktivt liv og dan nye fællesskaber med andre gladsaxeborgere.

Gladsaxe Kommune tilbyder fire højskoleophold i samarbejde med Liselund Højskole ved Slagelse. Et forårskursus, to sommerkurser og et efterårskursus.

Du kan se programmet for alle kurserne på [gladsaxe.dk/temakurser](http://gladsaxe.dk/temakurser)

Kurserne veksler mellem foredrag, ekskursioner og socialt samvær med blandt andet sang og debatter. Liselund Højskole tilbyder et program af høj kvalitet og et afslappende ophold med god forplejning i en hjemlig atmosfære.

## Sådan tilmelder du dig

Du kan tilmelde dig kurserne på to måder: Du kan enten hente et tilmeldingsskema i borgerreolen i Borgerservice, som skal udfyldes og afleveres. Mærk kuverten 'Temakurser, att.: Marianne Salling'. Eller du kan tilmelde dig digitalt på [gladsaxe.dk/temakurser](http://gladsaxe.dk/temakurser)

Prisen er 4.585 kr. pr. person i delt dobbeltværelse med eget bad og toilet eller 4.085 kr. med delt bad og toilet. For et enkeltværelse er prisen 5.185 kr. med eget bad og toilet eller 4.585 kr. med delt bad og toilet.

## Fire kurser med temaerne:

- **22.-28. maj 2022**  
Musik og mellemkrigstid – på rejse i mellemkrigstiden
- **24.-30. juli 2022**  
Højsommer i Vestsjælland
- **21.-27. august 2022**  
Sensommer i Vestsjælland
- **16.-22. oktober 2022**  
Efterår i Vestsjælland

Prisen er inklusiv bus fra Rådhuspassagen til højskolen tur/retur, alle måltider, udflugter og foredrag.

Tilmeldingen er bindende, så du skal selv sørge for at tegne en afbestillingsforsikring.

## Frist og svar

For kurserne 22.-28. maj og 24.-30. juli er tilmeldingsfristen den 11. april, mens fristen for kurserne den 21.-27. august og 16.-22. oktober er 29. juni.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Marianne Salling tirsdag og onsdag fra kl. 10-14 på telefon 40 38 21 74 eller [madoly@gladsaxe.dk](mailto:madoly@gladsaxe.dk)

# Kom til Åben Café

– et tilbud for kræftramte, pårørende og efterladte

Åben Café er for dig, der har haft kræft tæt inde på livet.

I Åben Café er det ikke café latte og lækre kager, der er omdrejningspunktet, men derimod samtalen. Det er en samtalecafé for kræftramte, pårørende, efterladte og alle andre, der har haft kræft tæt inde på livet.

## Samtaler hver mandag

Caféen bliver drevet af Kræftens Bekæmpelse og finder sted på Gladsaxe Hovedbibliotek hver mandag kl. 16-17.30. Det er gratis, og alle er velkomne.

Her dækker caféens frivillige op med drikkevarer og lidt sødt til ganen. Men først og fremmest byder caféen på samtaler. Emnet er for det meste kræft, og hvad sygdommen ellers kan give anledning til at tale om.

## Del dine tanker med andre

Det er en vigtig del af Åben Café, at brugerne deler deres tanker med hinanden. Når man hører andre have oplevelser, tanker eller udfordringer, der ligner ens egne, så falder der noget på plads.

- Brugerne kan lære hinanden mere, end vi kan. Både det at høre, hvad andre fortæller, og selv byde ind, er vigtigt, siger Torben, som er en af de fem frivillige i caféen. De fungerer både som inspiratorer og en form for ordstyrere.

## Bliv mødt, hørt og forstået

Folk, der har kræft inde på livet, går ofte til psykolog, i støttegrupper eller sorggrupper. Det kan være godt for mange mennesker, men hvis man ikke lige passer ind i de rammer, som psykologsamtaler eller sorggrupper sætter, så er Åben Café et godt alternativ.

- I Åben Café er der ingen krav. Det er et sted, hvor man bare kan komme og blive mødt, hørt og forstået, fortæller Kirsten, der også er frivillig i caféen.

Hvis du har spørgsmål eller vil vide mere, så kontakt Kræftens Bekæmpelse – Gladsaxe Lokalforening på telefon 24 61 80 79.







# Carlshuse søger frivillige besøgsvenner og kreative ildsjæle

Carlshuse er et aktivitetshus for psykisk sårbare i Søborg, der summer af aktiviteter, café, glæde og virkelyst. Nu har du mulighed for at blive en del af Carlshuses korps af frivillige og være noget for en gruppe mennesker, der virkelig har brug for det.

## Del ud af din kreativitet

Carlshuse har netop istandsat deres krea-lokale, der giver mulighed for en masse spændende aktiviteter og initiativer. Det eneste, der mangler, er nogle søde og kreative undervisere. Måske er det dig eller en, du kender?

Det kan være, at du er pensioneret lærer inden for håndarbejde, formning, design eller sløjd. Det kan også være,

at du har en eller flere kreative sider, som du har lyst til at formidle videre til andre. Det gør ikke så meget, om du er det ene eller andet. For du bestemmer selv i hvad og hvor længe, du vil undervise. Det vigtigste er, at du har lyst til at lære fra dig.

## Gør andre selskab og gør en forskel

Hvis du ikke har mod på at blive underviser, men alligevel har lidt tid til overs, så kan du også blive frivillig i Carlshuse på andre måder.

Du kan for eksempel blive besøgsven for en psykisk sårbar gladsaxeborger, som gerne vil have lidt selskab derhjemme. Det kan være en snak over en kop kaffe eller en gåtur i det gode vejr. Du kan også blive

frivillig i Carlshuses café eller til en af deres mange aktiviteter eller højskolearrangementer.

Det er kun et plus, hvis du selv har prøvet at have det svært, men Carlshuse byder alle velkomne som frivillige, så længe du har lyst til at gøre en forskel for andre.

Hvis du vil høre mere, så kontakt aktivitets- og frivilligkoordinator Malene Grue Østergaard på telefon 30 12 29 50 eller mail [malost@gladsaxe.dk](mailto:malost@gladsaxe.dk)

AF MALENE GRUE ØSTERGAARD,  
AKTIVITETS- OG FRIVILLIGKOORDINATOR

  
**Carlshuse**  
Fællesskab • Kreativitet • Trivsel og Udvikling

# Hold dine høreapparater ved lige

Få fire gode tips til, hvordan du vedligeholder dine høreapparater.



AF KRISTOFFER GOTTLIEB, UDVIKLINGSKONSULENT

Op mod 5.000 gladsaxeborgere bruger høreapparater, og skulle du få brug for et par, er de heldigvis meget små, diskrete og særdeles effektive. Og når du sørger for at vedligeholde dem, sikrer du ovenikøbet, at de både virker bedre og holder længere.

Her får du fire gode tips til, hvordan du gør vedligeholdelsen til en del af dine rutiner.

## 1. Udskift propper en gang om måneden

Propperne er placeret på høreapparatets tyndslange og er i direkte kontakt med dine ører. De er lavet af blødt engangsmateriale, som ikke skal rengøres. I stedet skal du fjerne dem og sætte nye på – gerne en gang om måneden.

## 2. Sluk for høreapparaterne, når de ikke er i brug

Et batteri virker typisk i tre til ti dage i et høreapparat, før det skal udskiftes. Når du ikke bruger høreapparatet, så sluk ved at åbne den lille batteriskuffe.

## 3. Rengør høreapparaterne hver dag

Sørg for, at dine hænder er rene og tørre. Det gør du med en blød og tør klud – uden vand eller rengøringsmidler.

## 4. Skift slanger hver tredje måned

Tyndslangerne i høreapparatet skal udskiftes efter tre måneder. Brug den gamle slange som skabelon for den nye, så længden bliver den rigtige. Se hvordan på [hoererehab.dk/skift-slange-paa-hoereapparat](http://hoererehab.dk/skift-slange-paa-hoereapparat)

## Har du brug for høreapparat?

Hvis du oplever tab af hørelse, skal du kontakte en ørelæge og lave en aftale. Ørelægen kan henvide dig, så du kan få tilskud til høreapparater.

Læs mere om dine muligheder for tilskud til høreapparater på [borger.dk/handicap](http://borger.dk/handicap)

Læs mere om høreapparater på [hoereforeningen.dk/hjaelp-til-dig/hoereapparater](http://hoereforeningen.dk/hjaelp-til-dig/hoereapparater)

### Eksempel på høreapparat med tyndslanger



ILLUSTRATION: HØREFORENINGEN

## VIDSTE DU AT

### SOVI holder onsdagscafé på BIBLIOTEK+

Du kan nyde friskbagte boller, cookies og varme drikke til rimelige priser hver onsdag på BIBLIOTEK+ kl. 10.30-14. Her driver den socialøkonomiske virksomhed SOVI en lille pop-up café.

SOVI arbejder for at tilrettelægge meningsfuld beskæftigelse for mennesker med autisme, Arperger's syndrom og ADHD. Måske kender du allerede SOVI fra dengang, de drev butik på Søborg Hovedgade. I dag ligger SOVI's værksteder på Transformervej, hvor caféens medarbejdere arbejder ugens andre dage.

Alle er velkomne til SOVI's onsdagscafé på BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A. Her glæder medarbejderne sig til at forkæle dig med godt til ganen og godt humør.

Du kan læse mere om SOVI på [sovi-autisme.dk](http://sovi-autisme.dk)



Gode ideer og forslag til artikler i bladet er velkomne. Send dit forslag til [seniorbladet@gladsaxe.dk](mailto:seniorbladet@gladsaxe.dk)

## Vigtige telefonnumre til ældreområdet og Borgerservice

<b>Herle Klifoth</b> , afdelingschef i Sundheds- og Rehabiliteringsafdelingen .....	39 57 55 25
<b>Visitationen</b> , træffetid man-fredag kl. 9-14 .....	39 57 55 53
<b>Forebyggelseskonsulenterne</b> , træffetid man-fredag kl. 8.30-9.00 .....	21 76 43 84
<b>Lis Greisholm Christiansen</b> , senioridrætsleder, træffes mandag og onsdag kl. 8-9 .....	29 36 81 80
<b>Ea Lykke Elsborg</b> , ældrekonsulent .....	39 57 55 43
<b>Borgerservice</b> , træffetid man-fredag kl. 9-14 .....	39 57 50 00

## Nyt fra Seniorrådet



Det nyvalgte Seniorråd for 2022-2025 ser frem til en debat om den nye ældrelov. En lov, der ikke blot rummer flere penge, men ser på fjernelse af unødvendige regler, og hvordan ældreplejen styres. Vi har brug for mere værdig omsorg og pleje og et opgør med minuttyranniet, som har ført til utryghed, mistrivsel og ikke mindst ensomhed.

Der skal være mere fokus på det menneskelige perspektiv, så vi undgår uværdig hjælp til de mest svækkede borgere. Der skal være fokus på selvbestemmelse, og der skal ses på visiteringen, som til tider kan opfattes som stiv og bureaukratisk.

Det vil være tiltrængt med et forslag om at organisere Hjemmeplejen og plejen i plejeboligerne i mindre teams, så antallet af hjælpere hos den enkelte minimeres. Og hvis det er muligt, skal hjælpere have friere rammer til at tilrettelægge hjælpen i et samspil med den enkelte borger.

Vi har været gennem en vanskelig periode med nødberedskab, som især er gået ud over rengøringen. Det er en problematik, der i særdeleshed påvirker livskvaliteten, hygiejnen og lysten til at invitere gæster. Forhåbentlig kan vi i kommunen snart leve op til løftet om at tilbyde mere omfattende rengøring. Vi ser gerne en klippekortsordning, så de ældre borgere kan få et større råderum. Det handler lige så meget om muligheden for at få frisk luft, deltage i sociale aktiviteter og opleve det liv, som leves uden for boligen.

Kort sagt: Der skal være fokus på de svækkede ældres behov og ønsker. De skal kunne føle sig trygge og få den hjælp, de har brug for.

På Seniorrådets vegne  
*Inge Mandrup, afdgående 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](mailto:seniorraadet@gladsaxe.dk)

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

**Udvalgets medlemmer**  
Kristine Henriksen (A), *formand*  
Dorthe Wichmand Müller (F), *næstformand*  
Line Stockmal Ammundsen (A)  
Rikke Louise Schilling (A)  
Rebecca Plomin (C)  
Suleman Naim (L)  
Lone Yalcinkaya (V)  
Michael Dorph Jensen (Ø)  
Lars Abel (GSK)

Find kontaktoplysninger på udvalgets medlemmer på [gladsaxe.dk/byraad](http://gladsaxe.dk/byraad)