



GLADSAXE

60+

ET BLAD TIL SENIORER
OG PÅRØRENDE

NR. 1 – MARTS 2021

TEMA:
Aktivt liv under
corona
Side 7

Kom med ud
i naturen
Side 16

Valg til
Seniorrådet
Side 18





- 3 Vaccine er vores vej ud af epidemien
- 4 Fra den spanske syge til coronavaccine
- 6 Hvad betyder coronarestriksionerne for dig?
- 7 Gladsaxes natur holder stadig åbent
- 8 Masser af gratis kulturtilbud fra bibliotekerne
- 10 Gå ud og gå en tur
- 11 Mørkhøj spadserer sammen
- 12 Sammen mod ensomhed
- 14 Aktiviteter er kun et klik væk på Boblberg
- 14 Senioridræt fortsætter på Facebook
- 16 Kom med ud i naturen
- 17 Nyt om pensionistture
- 18 Kunne du tænke dig at blive medlem af Seniorrådet?
- 21 Seniorrådets indsats og virke
- 22 Interviews med to seniorrådsmedlemmer
- 24 Kildegården ansætter hjælp til medicin håndtering
- 24 Gladsaxe Ældrepris
- 25 Nyd det gode måltid igen
- 26 Meget mere end et bibliotek
- 27 NemID bliver til MitID
- 28 Hjælp til dig, der er i sorg
- 28 Nyt tilbud til stressramte
- 29 Bliv bedre til at passe på dig selv
- 30 Herreværelset med hygge og fællesskab
- 31 Foreninger og aktiviteter genhuses
- 31 Vigtige telefonnumre
- 32 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+ 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 Elsberg på sofeel@gladsaxe.dk eller på telefon 39 57 55 43.

Ansvarshavende redaktør:

Ulla Baden, kommunikationschef

Redaktionen:

Gustav Fabricius, redaktør
 Rikke Rosenmeier, medredaktør
 Nicolaj Augustinus, medredaktør
 Ea Lykke Elsberg, medredaktør
 Kristoffer Gottlieb
 Tine Hartmann Christensen
 Hanne Hvidtfeldt Jakobsen
 Otto Jarl
 Mark Korshøj Jensen
 Bjarne Mogensen

Layout: Jette Klingsholm Larsen

Fotos: Redaktionen

Oplag: 11.900

Trykt på miljøpapir af

KLS PurePrint A/S



Næste nummer af 60+ i Gladsaxe udkommer juni 2021.

Vaccine er vores vej ud af epidemien



Det er nu et år siden, at Danmark lukkede ned. Det har været et hårdt år – også for 60+’ere, som har måttet lide store afsavn. Det gælder jer, der er svækkede af alder eller sygdom, jer, der i perioder ikke har måttet besøge eller få besøg af jeres pårørende i plejecentrene, og jer, der heldigvis er sunde og raske, men alligevel skal passe ekstra godt på jer selv og jeres nærmeste.

Efter en lidt vanskelig start med manglende vacciner, lange ventetider og andre praktiske benspænd, er Region Hovedstaden, som står for vaccinationsindsatsen, nu kommet i gang igen. Vores beboere i plejeboligerne er nu vaccineret.

Derfor har vi nu igen åbnet for besøg i plejeboligerne, så længe forsamlingsforbuddet overholdes. Også vores borgere over 85 år og borgere over 65 år, som modtager praktisk hjælp og personlig pleje, er snart færdigvaccinerede, så vi kan komme i gang med de næste målgrupper.

Der er mange vaccinerygter i omløb. Men selvom millioner af mennesker rundt om i verden nu er vaccineret, er der kun rapporteret ganske få tilfælde af alvorlige bivirkninger og dødsfald. Samtidig har vi i Danmark meget skrappe krav til godkendelse af vacciner. Og uanset om en vaccine forhindrer smitte i 60 eller 90 procent tilfælde, så ved vi, at de, der er vaccineret, får et mildere sygdomsforløb, hvis de bliver smittet. Derfor opfordrer jeg alle til at takke ja til tilbuddet om at blive vaccineret. For vaccinerne er vores vej ud af epidemien og tilbage til hverdagen.

Nu står foråret for døren, og det er godt nyt. For når først varmen får fat, og vi kommer mere ud, så ved vi fra sidste år, at smittetallene daler. Men på grund af de nye virusvarianter er det ekstra vigtigt, at vi holder fast i anbefalingerne om hygiejne og afstand et par måneder endnu, indtil vores ældre og sårbare borgere er vaccinerede. Det er hårdt, men jeg håber, I alle holder ud.

Mange aktiviteter er lukket ned, og vores ture, kursus- og rejsetilbud til seniorerne er vi desværre blevet nødt til at udsætte endnu en gang. Det betyder, at flere lider under ensomhed, og vi alle får bevæget os alt for lidt. Derfor har vi i dette nummer samlet en række corona-rigtige tilbud og forslag til aktiviteter, som I kan deltage i alene eller sammen med andre. Jeg håber, de kan være til god inspiration for jer alle. Pas rigtig godt på hinanden.

Trine Græse
Borgmester

Fra den spanske syge til coronavaccine

For over 100 år siden raserede pandemien den spanske syge og smittede godt 500 millioner mennesker på verdensplan. Over 50 millioner døde, heraf 15.000 - 18.000 ud af ca. 900.000 smittede danskere. Maja Mathilde Lund var tre-fire år, da hun blev smittet med den spanske syge og overlevede. I januar blev 104-årige Maja den første gladsaxeborger, der fik coronavaccinen.



AF NICOLAJ AUGUSTINUS, JOURNALISTPRAKTIKANT

Den røde løber er rullet ud og Dannebrog hejst ved Rosenlund plejeboliger til ære for dagen, hvor Maja og resten af beboerne fejrer ankomsten af den nye vaccine.

– Nu er det bare mit navn, der står først på listen, men det gør jo ingen forskel, hvem af os, der får det første stik, siger 104-årige Maja Mathilde Lund. Men det er da en ære at være den første.

Ude i opholdsstuerne er der sat kransekage frem og champagneflaskerne er åbnet og står klar til, at beboerne kan nyde lidt bobler, efter de er blevet stukket.

– Vi har valgt at vende situationen til noget positivt og gøre dagen til en festdag. Vi betragter dagen som et reelt nytår, og folk er utrolig glade og slet ikke nervøse for at modtage vaccinen, fortæller centerleder Jeanette Riis Spangsberg.

Den spanske syge hærgede Majas familie

Efter vaccinationen skal Maja sidde 20 minutter for at få tjekket, om der kommer en reaktion.

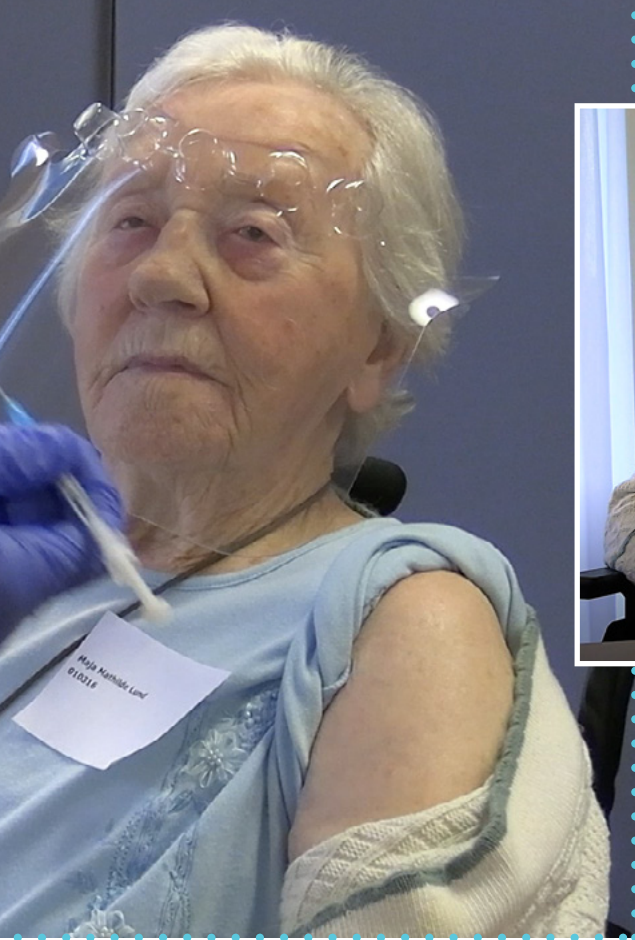
– Det var som om, at en lille pil skød igennem armen videre ned i benet og helt ud i stortåen, og så var det væk, ellers mærkede jeg intet, fortæller Maja om vaccinationen.

Men som barn kriblede noget rundt i sengen, da Maja i sin febevildelse, under den spanske syge, følte et eller andet bevæge sig under dynen.

– Jeg har været en tre-fire år, men husker det lige så tydeligt. Min søster stod ved siden af sengen. Hun var et par år ældre end mig og stod der med sine fletninger og så på mig. Jeg mærkede, at det kravlede op ad benene på mig. Og jeg har været bange for orme lige siden, griner Maja og smager på champagnen.

Flere i Majas familie blev smittet med den spanske syge.





Maja Mathilde Lund

9. marts var 87 procent af beboerne i Gladsaxes plejeboliger vaccineret, og de plejeboliger, som ikke havde smitte, kunne igen åbne for alle besøgende.

Jeanette Riis Spangsberg, centerleder for Rosenlund

– Vi var otte søskende. Flere af os var syge, jeg kan ikke huske hvor mange, men der var ingen af os, der kradsede af, klukker Maja.

– Det er jo fuldstændig vanvittigt, at Maja har oplevet den spanske syge, griner Jeanette Riis Spangsberg og fortsætter. Og det er fantastisk, at hun kan krydre dagen i dag med endnu mere historie. På den måde bliver dagen faktisk dobbelt-historisk, smiler Jeanette Riis Spangsberg.

Glæder sig til at få hverdagen tilbage

Maja overlevede den spanske syge, og selvom vi alle bør overholde restriktionerne og tage coronaen alvorligt, tager Maja det forholdsvist roligt.

– Det er en farlig smittesygdom, og det går ud over mange mennesker. Jeg bliver nu ikke bange, bortset fra når jeg ser nyhederne med al deres elendighed. Ellers så tager jeg det helt roligt, smiler Maja og nipper til sit champagneglas.

– Det her er et hus, der emmer af livsglæde, stemning og spontanitet.



Når corona har sluppet sit tag, så vender vi tilbage til vores forskellige aktiviteter på kryds og tværs, og det glæder jeg mig til, siger Jeanette Riis Spangsberg

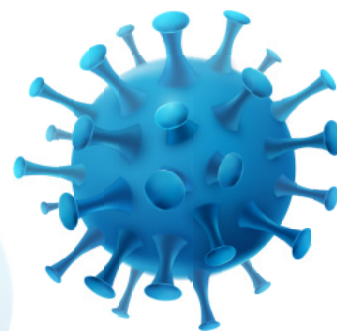
Maja er glad for, at der er kommet en vaccine, som vil være med til at gøre tilværelsen lidt lettere igen. Hun glæder sig til at kunne deltage i fællessang og til at komme ud at spadsere igen.

– Jeg synes, jeg kan alting. Jeg har det godt og forhåbentlig bliver jeg ved med at have det godt, siger Maja.

Hvad betyder corona-restriktionerne for dig?

Mange services, aktiviteter og tilbud er fortsat påvirket af coronasituationen, og derfor kan du ikke forvente, at alt fungerer som normalt. På gladsaxe.dk/corona kan du få et overblik over situationen.

Her kan du se, hvad der er åbent, begrænset eller lukket. Siden opdateres løbende med seneste nyt, som kan ændre sig dag for dag.



Hvornår får du tilbud om vaccination?

I Sundhedsstyrelsens vaccinationskalender kan du se, hvornår det er din tur til at blive vaccineret. Du kan se den nyeste vaccinationskalender på sst.dk/vaccinationskalender

Kalenderen er baseret på den viden, Sundhedsstyrelsen har lige nu, og de forventede leveringer af vacciner.

Du får besked i din e-Boks, når du bliver tilbudt vaccination mod corona. Hvis du er fritaget for digital post, får du i stedet brevet med posten.

Der er mange muligheder for et aktivt liv under corona

Du kan benytte en af de to **Hjertestier i Gladsaxe**. Her kan du også slå følge med Hjerteforeningen om en hyggelig tur i det grønne.

Få mere at vide hos Bjarne Andersen på telefon 21 73 09 21.

Aktivitetskredsens

Gåturshold i Høje

Gladsaxe drager

hver uge ud

på gåture i

Gladsaxe

og omegn – uanset vejr. Kom med på holdet ved at kontakte turlleder Rita Jensen på telefon 60 84 52 78.

Gladsaxe Gangsport er for dig, der kan lide at gå under hyggelige og kammeratlige forhold – heriblandt stavgang. Kontakt formand Ivar Maibom og hør mere på telefon

38 34 74 72.

Hvis du vil med ud i naturen og dyrke motion,

så meld dig til **Grøn Puls**.

Kontakt Inge Lindqvist i FO på telefon 44 44 11 17.

Har du brug for hjælp til at komme ud og gå i den friske luft? Eller vil du dele din glæde for gåture med nogen? Så er **Gladsaxes korps af frivillige gang- og motionsglade seniorer** noget for dig.

Kontakt ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43 eller mail sofeel@gladsaxe.dk





Gladsaxes natur holder stadig åbent

Coronasituationen har lukket mange sociale aktiviteter ned, men der er stadig mulighed for at mærke de naturskønne, grønne områder og opleve dyreliv på tæt hold.

Svaleruten

På Svaleruten kan du få grønne oplevelser fra din cykelsadel med rig mulighed for ophold undervejs. Den cirka 28 km lange natur-, kultur- og oplevelsesrute tager dig nemlig forbi en række turmål, hvor du kan blive klogere på dit lokalområde.

Ruten følger en række cykelstier og veje, der veksler mellem Gladsaxes by- og naturområder. Undervejs kan du opleve i alt 45 spændende turmål – heriblandt Gyngemose Park, Bagsværd Fortet, Smør- og Fedtmosen, Hareskoven og Aldershvile Slotspavillon.

Som udgangspunkt starter ruten ved Buddinge rundkørsel. Men den er tilrettelagt som en sammenhængende ring, så du

bestemmer selv, om du vil følge ruten med eller mod uret.

Du kan læse mere om Svaleruten på gladsaxe.dk/svaleruten

Naturhestene i Høje Gladsaxe

I Høje Gladsaxe Park kan du gå en frisk tur i et dejligt naturområde. Har du hunden med, kan du give den en løbetur i hunde-

folden, men den helt store oplevelse er de tre naturheste, som er flyttet ind i den store hestefold.

Hestene bidrager til naturet og vil skabe lysninger i krat og skov, så der kommer flere blomster i stedet for græs. De gnaver i træernes bark og skaber nye levesteder for blandt andet biller og svampe. Hestepærerne er føde for insekter, som igen vil være føde til fugle og padder.

Naturhestene er ikke farlige eller opsøgende. Du kan derfor trygt færdes i folden i Høje Gladsaxe Park, men du må ikke klappe eller fodre hestene.

Hold minimum 30 meters afstand til hestene, så du ikke stresser dem. Du må gerne tage din hund med i folden, men den skal være i snor.

Du kan læse mere om naturhestene på gladsaxe.dk/naturheste



Masser af gratis kulturtilbud fra bibliotekerne

Gladsaxe Bibliotekerne har en lang række tilbud, du både kan læse, lytte til eller se hjemmefra.

Selvom de fysiske biblioteker holder lukket, så er det stadig muligt at låne bøger og andre materialer – ikke bare digitalt, men også fysisk i et begrænset omfang.

Bestil og hent lånebøger

Gladsaxe Bibliotekerne har indført en click 'n' collect-ordning, som du måske kender den fra varehuse og supermarkedskæder. Det betyder, at du har mulighed for at reservere materialer på bibliotekets hjemmeside, som er tilgængelige på Gladsaxe Hovedbibliotek. Når materialet er fundet frem, vil du modtage besked om, at det er klar til afhentning.

Afhentning og udlån af materialet sker ved, at du henvender dig i Bibliotekshaven ved Hovedbiblioteket. Her vil bibliotekarerne være behjælpelige. Bare husk at bære mundbind, når du får udleveret dine materialer.



Få filmoplevelser online

På bibliotekets hjemmeside kan du nemt finde en række digitale tilbud, der går under fællesbetegnelsen 'Netmedier'. Fælles for dem er, at de er gratis og findes på gladsaxe.dk/bibliotek

Her finder du blandt andet Filmstriben, som har været velbesøgt i coronatiden. Filmstriben har en bred vifte af film inden for alle genrer. Du kan logge ind som låner med dit CPR-nummer og din pinkode til Gladsaxe Bibliotekerne. Hvis du ikke har en PIN-kode i forvejen, kan du oprette dig som låner på bibliotekets hjemmeside med NemID.

Et andet filmtilbud er 'Danmark på film', hvor du finder spændende dokumentarfilmklip fra Danmark i perioden fra 1899 til 1995.

Lyt til lydbøger, podcasts og musik

Hvis du godt kan lide at lytte til lydbøger og podcasts eller læse e-bøger, kan du tage et kig på eReolen – bibliotekernes samlede udbud af e-bøger og lydbøger til lån.

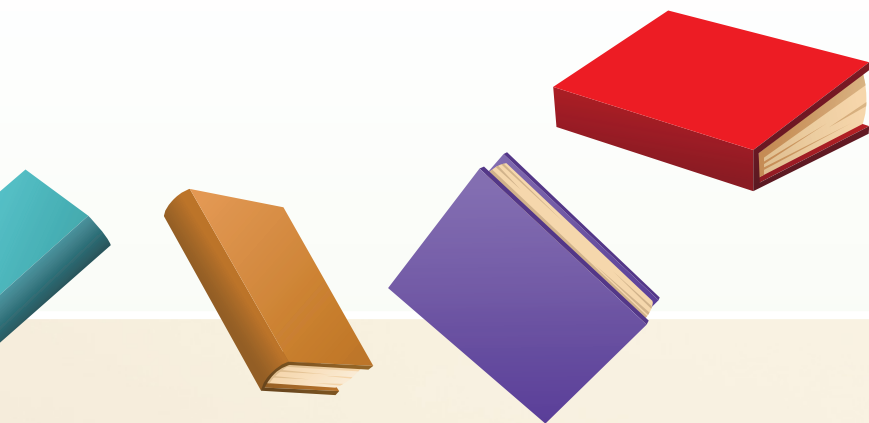
Vil du derimod have musik lige ind i stuen, så har Gladsaxe Bibliotekerne abonnement på



tjenesterne *Medici.tv*, hvor du kan lytte til klassisk musik og ballet, og Stingray Qello Concerts, hvor du finder rock- og popkoncerter. Derudover kan du streame opera for enhver smag på operavision.eu

Du kan også benytte *eKurser.nu*, som er bibliotekernes portal til et bredt udvalg af onlinekurser om alt fra dagligs dags brug af it til slægtsforskning. Her kan du samtidig søge i Det Kongelige Biblioteks 'Arkiv for Dansk Litteratur' helt gratis.

**TEMA:
AKTIVT
LIV UNDER
CORONA**



Vidste du at:
I Gladsaxe Kommune er 2.450 borgere blevet inviteret til at deltage i den landsdækkende undersøgelse 'Hvordan har du det?' om danskernes trivsel og sundhed. Du modtager invitationen via din e-Boks eller brev, hvis du har fravalgt digital post.

Når du udfylder spørgeskemaet, deltager du i lodtrækningen om en række flotte præmier.

Deltagerne i undersøgelsen er tilfældigt udvalgte, og det er frivilligt, om du vil deltage. Du kan svare på spørgeskemaet frem til 5. maj.

Arrangementer på biblioteket

Gladsaxe Bibliotekerne har planlagt mange spændende arrangementer i den kommende tid. Der afholdes en stribe digitale arrangementer over nettet, blandt andet live-streamede boganbefalinger fra personalet.

Du kan holde dig orienteret om arrangementer og eventuelle ændringer på gladsaxe.dk/bibliotek

Lånebøger leveret til døren

'Biblioteket Kommer'-ordningen er et tilbud om månedlig udbringning af bøger til

borgere, som på grund af sygdom, handicap eller lignende er forhindrede i selv at komme på biblioteket.

Du kan læse mere og tilmelde dig ordningen på hjemmesiden under 'Biblioteket

Kommer' eller ved at kontakte Hovedbiblioteket på telefon 39 57 63 00, når det genåbner. Indtil da kan du kontakte telefonvagten herunder.

Bibliotekernes mail- og telefonvagt

Har du spørgsmål, er du velkommen til at ringe til telefonvagten på telefon 39 57 63 40 alle hverdage mellem kl. 10-18. Du kan også skrive en mail til os på bibvejled@gladsaxe.dk

Vi vil besvare din mail hurtigst muligt alle hverdage kl. 10-15.30.

Gå ud og gå en tur



Selv med en lille indsats kan du få en stor gevinst.

Coronatiden har givet flere stress og depression over manglende kontakt og aktiviteter, og følelsen af ensomhed kan derfor komme snigende. Du kan mindske depressionssymptomer og forebygge stress med regelmæssige gåture.

Gå dig til lykkefølelse

Vi er begyndt at gå meget mere i naturen end før coronakrisen. Faktisk går vi tre gange så meget som før, og det er rigtig godt. Ved at gå ture får du frigjort endorfiner, også kaldet 'lykkehormonet'. Samtidig får du masser af frisk luft og aktiveret din krop med motion, der styrker dine muskler og din balance.



Du får også set og duftet til naturen og livet omkring det, hvilket kan være med til at aktivere din kreativitet og livsglæde. På den måde kan en gåtur blive en naturlig lykkepille.

Skab de gode vaner

Der skal faktisk ikke meget til for, at du får gevinst. En halv times gåtur om dagen er et godt sted at starte. Kan du kun gå i 10 minutter, så start med det.

Du kan eventuelt sætte et ekstra minut på hver dag, du går, indtil du har nået op på

30 minutter. Har du svært ved at holde balancen, kan du medbringe et par stave eller en rollator.

Hvis motivationen ikke kommer af sig selv, kan du spørge en nabo eller en ven, om de har lyst til at slå følge – med god afstand.

Du kan måske også anskaffe dig eller låne en hund. Med en hund bliver du nødt til at gå ture flere gange dagligt, når den skal luftes. Men det vigtigste er at få etableret gode vaner med realistiske mål.

Andre fordele ved at gå ture

- Det gør dig klar i hovedet
- Det gør dine knogler stærkere
- Du sover bedre
- Du forlænger din alder
- Det forebygger demens, overvægt, hjertekarsygdomme og diabetes.

TEMA:
AKTIVT
LIV UNDER
CORONA



Mørkhøj spadserer sammen

– med god afstand

AF BETTINA HORN, PROJEKTLEDER FOR 'SAMMEN MOD ENSOMHED'

I Mørkhøj støtter naboerne hinanden i at komme ud på en spadseretur og få frisk luft.

Coronarestriktioner gør det svært at gå ture i større grupper. Men derfor kan du godt banke på hos naboen og sammen vandre en tur rundt i Mørkhøjs hyggelige områder - med god afstand selvfølgelig.

Frisk luft og motion

Hvis du kender dine naboer, kan du selv tage initiativ til at danne en lille gruppe til gåture. Hvis du ikke har en gåmakker, men godt kunne tænke dig at komme ud på en gåtur og få frisk luft og motion, så

står udvalgte medarbejdere fra Gladsaxe Kommune klar til at undersøge, om der er en nabo eller anden medborger, der vil med ud at opleve Mørkhøjs områder med dig.

Hjælp til tid og sted

Gladsaxe Kommune hjælper gerne med at få arrangeret tid og sted for de første ture. Det er ikke så vigtigt, hvor langt og hvor meget du kan gå. Du skal blot være frisk på turen. Efterfølgende kan du og din gåmakker selv aftale tid og sted for den næste tur, der skal spadseres.

Kridt traveskoene og tag eventuelt et mundbind på, så går vi sammen – med afstand, så det er trygt og sikkert. Du er også velkommen, selv om du ikke bor i Mørkhøjområdet.

Hvis du vil være sammen om en gåtur, eller har lyst til at høre mere og få dit navn på interesselisten, indtil restriktionerne bliver lempet, så kontakt projektleder for 'Sammen mod ensomhed' Bettina Horn på telefon 24 85 18 62 eller mail bethor@gladsaxe.dk

Sammen mod ensomhed

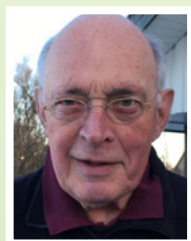
AF BETTINA HORN, PROJEKTLEDER FOR 'SAMMEN MOD ENSOMHED'

Ensomhed er den uønskede følelse, der opstår, når man savner et eller flere mennesker at høre sammen med. Gladsaxe har en række nye tilbud med fokus på samvær og fællesskab.

Selv om corona-restriktionerne har besværliggjort mange aktiviteter, så forsætter Gladsaxe indsatsen mod ensomheden ved at skabe nye muligheder for samvær og fællesskab.

Find sammen med en sprogstuderende

'Elderlearn' er et tilbud, som handler om at forbinde seniorer med udenlandske sprogstuderende. Det er både med til at skabe trivsel, glæde og indhold for dig og forbedre integrationen af den sprogstuderende.



Finn Vallø Hansen på 81 er pensioneret læge og en af dem, der har meldt sig til Elderlearn og er blevet matchet med en ung læge:

– Vi har haft to fysiske møder, men på grund af corona har vi nu virtuelle møder. Her mødes vi en gang ugentlig og læser i fællesskab et par avisartikler suppleret med et uddrag fra en dansk roman eller novelle. Derefter snakker vi om indholdet, og om alt

muligt andet. Det er mit indtryk, at Sanaz har glæde af vores møder. Jeg er i hvert fald meget tilfreds og synes, at det er en god oplevelse at møde en ung kollega, som er der i sit liv, hvor jeg var for 50 år siden, fortæller Finn.

Bliv ringet op af en telefonven

Savner du selskab og nogen at tale med her under coronatiden, så er tilbuddet 'Gladsaxe Kommunes Telefonvenner' en mulighed for dig. Her kan du få en hyggelig snak over telefonen om løst og fast. I Telefonvenner vil du blive ringet op to til tre gange om ugen, alt efter behov og aftale. Det er den samme person, der ringer til dig.

Telefonvenner er et samarbejde mellem Gladsaxe Kommune, Stengård Kirke og frivillige i kommunen.

Ønsker du i stedet at få et tryghedsopkald hver morgen mellem kl. 8 og 9, så er det 'Gladsaxe Kommunes Telefonkæde', du skal tilmelde dig. Også her får du tilknyttet en fast person, der ringer til dig hver morgen.



Få en online besøgsven

Et andet tilbud er 'SnakSammen' – en ny tjeneste, som Røde Kors har startet med den digitale platform Boblberg. Det hele foregår på hjemmesiden snaksammen.dk, hvor frivillige sidder klar ved computeren og taler med dig via et videolink. Emnerne kan være mange, og der er plads til både stort og småt og glæder og sorger.

Du booker selv en ledig tid hos en frivillig, og når tidspunktet for online-samtalen starter, åbner et samtalerum, hvor du og den frivillige kan se hinanden og starte samtalen. Det kræver ingen særlig teknisk kunnen og det hele klares fra hjemmesiden.

TEMA: AKTIVT LIV UNDER CORONA



Er du interesseret i Elderlearn eller SnakSammen, så kontakt Bettina Horn på telefon 24 85 18 62 eller mail bethor@gladsaxe.dk

Ønsker du at blive tilmeldt Telefonvenner eller Telefonkæden, kan du kontakte ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43 eller på mail sofeel@gladsaxe.dk

Du kan også læse mere på gladsaxe.dk/sammen om flere aktiviteter og tilbud.

Lån en iPad af kommunen

Gladsaxe har valgt at engagere sig i SnakSammen med særligt fokus på ældre og sårbare borgere, der føler sig alene. Derfor er der mulighed for, at du kan låne en iPad, hvis du gerne vil blive en del af SnakSammen, men ikke har det nødvendige it-udstyr.

Desuden kan frivillige fra Røde Kors og en række medarbejdere i hjemmeplejen hjælpe med at oprette dig på snaksammen.dk, så du selv kan benytte dig af SnakSammen efterfølgende.

Vidste du at:

'**Flittige Hænder**' mødes hver tirsdag fra kl. 10-12.30 og hygger om alle former for håndarbejde, broderi, syning, strikning og hækling. De både griner, har det sjovt og får noget fra hånden. Så savner du at være sammen med andre, som deler din interesse for håndarbejde, så er du meget velkommen.

'**Det kreative værksted**' foregår hver torsdag kl. 10-12.30. Her kan du blive en del af et fællesskab med forskellige kreative interesser. Uanset om det er tegning, maling, beton-ler, decopage, porcelænsmaling eller helt andre former for kreative ting, du selv sysler med.

Er du interesseret i at høre mere eller deltage, så ring til kontaktperson Ulla Reitz på telefon 30 59 05 48. Flittige Hænder og Det kreative værksted holder til i Seniorklubberne i Høje Gladsaxe på Høje Gladsaxe Torv 2 G i Søborg.

Aktiviteter er kun et klik væk på Boblberg

Opret dig gratis på *Boblberg.dk* og find aktiviteter for lige netop dig.

I Gladsaxe har over 5.000 borgere benyttet den digitale platform *Boblberg.dk*, hvor du kan finde nye fællesskaber gennem de såkaldte 'bobler' på hjemmesiden. Og nu er det blevet muligt for dig at finde aktiviteter via det nye aktivitetsmodul.

Det kan være alt fra motionstilbud og koncerter til aktiviteter i foreninger og klubber. Du skal bare trykke på knappen 'oplevel', og så kan du selv finde oplevelser og aktiviteter, der passer til dig og dine interesser.

Gladsaxe Kommune tilsluttede sig Boblberg i 2019, og siden har alle borgere haft mulighed for at oprette sig helt gratis.

På *Boblberg.dk* finder du nye bekendtskaber, som sagtens kan udvikle sig til tætte venskaber.

Det nye aktivitetsmodul gør det nemt for dig at finde aktiviteter i Gladsaxe.



Mens corona-restriktionerne står på, kan du dyrke senioridræt via nettet.

Senioridræt fortsætter på Facebook

I facebookgruppen 'Senioridræt Gladsaxe' er der gratis online-gymnastik hver tirsdag og torsdag kl. 10-11. Gruppen er åben for alle – du skal blot anmode om medlemskab.

Flere muligheder

Et andet godt online-tilbud er videoen med den populære stolegymnastik, som ligger på gladsaxe.dk/stolegymnastik. Du kan mikse de to tilbud, så du tager det stående program

på Facebook og stoleøvelserne i videoen, hvis du er godt til bens, men ikke kan ligge på gulvet.

Vil du vide mere om Senioridræt, er du velkommen til at kontakte Lis Greisholm Christiansen på mail soflgc@gladsaxe.dk eller på telefon 29 36 81 80.

Så snart sommerprogrammet for Senioridræt er klart, bliver det annonceret på både gladsaxe.dk/senioridraet og i facebookgruppen 'Senioridræt Gladsaxe'.



Vidste du at:

Kildegården har fået en følgegruppe

Sidste år nedsatte Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget en følgegruppe på Kildegården, De Midlertidige Pladser. Formålet med gruppen er at følge udviklingen på Kildegården tæt i en længere periode og fungere som et forum for dialog, hvor alle kritiske og bekymrede stemmer kan blive hørt.

Følgegruppen består af formanden eller næstformanden fra Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget, repræsentanter fra Ældre Sagen, Seniorrådet, ledelsen på Kildegården, en tillidsrepræsentant og to arbejdsmiljørepræsentanter fra medarbejdersiden. De mødes hver måned og drøfter forskellige temaer og problemstillinger. Det kan for eksempel være bekymringer fra borgere og pårørende, som følgegruppen er blevet opmærksomme på. Desuden giver Kildegårdens ledelse hver gang en status på den seneste tids udvikling.

Vidste du at:

Du kan få en grøn og guidet tur

Når restriktionerne lettes, tilbyder den grønne guide, at du kan komme på guidede gå- eller cykelture med temaer om natur, miljø, verdensmål og lidt historie.

Det kan for eksempel være en tur til naturområder i Gladsaxe eller en tur med særligt fokus på vand og vandets rolle. Men det kan også handle om bredere temaer som bæredygtighed, ressourcer og Verdensmålene.

Du kan få mere information på gladsaxe.dk/gic eller ved at kontakte grøn guide i Gladsaxe, Jesper Larsen, på telefon 39 57 69 20 eller mail groentidecenter@gladsaxe.dk

Vidste du at:

Brugte mundbind skal i køkkenspanden til restaffald

Alt for mange mundbind ligger og flyder på vejene, i de grønne områder og ved boligerne.

Hvis de bare smides i en af byens skraldespande, er der stor risiko for, at de blæser ned på jorden. Så tag i stedet mundbindene med hjem og smid dem i din køkkenspand til restaffald.

De må nemlig heller ikke komme direkte i din beholder udenfor. Så risikerer de at flyve ud på jorden, når affaldet bliver hentet – og skraldeemanden samler dem ikke op.

For borgere med handicap byder foråret på spændende ture i Gladsaxes naturområder.

At sidde derhjemme hele tiden er ikke godt for noget menneske. Du skal ud og mærke vinden, høre træernes knagen eller se solen glimte i mosen. Det giver oplevelser, en fornemmelse for den lokale biodiversitet – og så giver det ikke mindst ro i sjælen. Men hvis du for eksempel bruger kørestol, el-scooter, stok eller gangstativ, kan naturoplevelser også være forbundet med udfordringer.

Derfor er en række lokale handicaporganisationer gået sammen med grøn guide i Gladsaxe om at arrangere ture for borgere med handicap – herunder svært gående.

Handicapvenlige naturoplevelser

Det er Hjernesagen, som har modtaget støtte fra DH – Danske Handicaporganisationers lokalpulje til at arrangere turene. Her glæder den lokale formand sig til, at flere med handicap kan blive rigere på naturoplevelser.



Kom med ud i naturen

– Jeg kontaktede grøn guide i Gladsaxe, Jesper Larsen, for at lave et samarbejde, hvor vi kunne udnytte Gladsaxes mange naturområder for personer med handicap. Undersøgelser viser, at hvis man ikke er normalt gående, så kommer man også langt mindre ud i naturen. Det kan for eksempel være kørestolsbrugere eller personer med lungeproblemer, som ikke kan gå så langt. Derfor er det dejligt, at vi nu har mulighed for at arrangere de her ture, siger formand for Hjernesagen i Gladsaxe, Torben Nielsen, der er ansvarlig for projektet.

Fordyb dig i det lokale plante- og dyreliv

Turene går blandt andet til en række moser i Gladsaxe, hvor du kan fordybe dig og gå på opdagelse. Både ved Fedtmosen, Utterslev Mose og Gammelmosen kan du blive klogere på det lokale dyre- og planteliv. Men også i Radiomarken, Aldershvile og Høje Gladsaxe Parken er der skønne naturoplevelser at hente.

Turene er arrangeret, så du enten starter ved et mødested og bliver hjulpet videre derfra, eller at I kører sammen i handicapvenlige busser. Det betyder, at alle er velkomne og kan være med uanset graden af handicap eller gangbesvær.

TEMA: AKTIVT LIV UNDER CORONA



Torben Nielsen

Program

Torsdag 15. april:

Høje Gladsaxe Parken og naturhestene.

Mødested: Grønnemose Allé ved broen over Høje Gladsaxe vej, kl. 11.

Onsdag 12. maj:

Radiomarken.

Mødested: Natur- og Sejlklubben, Valdemar Poulsens Vej 7, kl. 11.

Mandag 7. juni:

Rundtur i Utterslev Mose i handicapbus.

Mødested: Rådhuset kl. 11.

Der kan selvfølgelig komme ændringer i programmet på grund af mulige corona-restriktioner.

Hold øje med *gladsaxe.dk* eller kontakt Torben Nielsen direkte.

Tilmelding

Tilmelding til turene skal ske senest 10 dage før arrangementet via Torben Nielsen, enten på telefon 29 45 27 12 eller på mail til torben45nielsen@gmail.com

Der er kun plads til et begrænset antal deltagere – cirka 14. Det afhænger for eksempel af antal kørestolsbrugere og hjælpere.

Få hjælp til turen

Hver tur varer cirka mellem tre og fire timer med forplejning undervejs. Det er nødvendigt, at du tilmelder dig i god tid af hensyn til planlægningen og de andre deltagere.

– Når man tilmelder sig, vil vi spørge ind til, hvordan de har mulighed for at komme rundt. Hvis der er behov for hjælpere eller ledsagere, kan vi også være behjælpelige med det.

Det vigtigste er, at man får en god oplevelse på de her ture, siger Torben Nielsen, der samtidig håber, at projektet kan resultere i endnu flere naturoplevelser for borgere med handicap.

Corona udsætter pensionistture

Det bliver tidligst efter 1. august, at Gladsaxe Kommune igen arrangerer skovture, udlandsrejser, Danmarksture, højskole-ophold, 'Kend din kommune'-ture, senioridrættur og sommerture.

På grund af den uforudsigelige coronasituation kan det heller ikke garanteres, at det bliver muligt herefter. Men vi følger situationen nøje, og så snart det igen er muligt at afholde ture på forsvarlig vis, informerer vi om det her i bladet, på *gladsaxe.dk* og i Gladsaxe Bladet.



Kunne du tænke dig at blive medlem af Seniorrådet?



I oktober 2021 er der valg til Seniorrådet. Bor du i Gladsaxe Kommune, og er du fyldt 60 år ved udgangen af valgperioden 26. oktober 2021, kan du stille op og stemme til seniorrådsvalget. Der vælges syv medlemmer og syv suppleanter til Seniorrådet, og medlemmerne vælges for en fire-årig periode.

Hvad er Seniorrådet?

Det er lovbestemt, at alle kommuner skal have et seniorråd, der rådgiver Byrådet i seniorpolitiske spørgsmål. Seniorrådet har tavshedspligt og er uafhængigt af partipolitik.

Byrådet skal høre Seniorrådet om alle forslag, der vedrører seniorer.

Seniorrådets opgaver

Seniorrådet holder månedlige møder, hvor det blandt andet behandler Seniorrådets dagsordner, høringer og for eksempel planlægger temaarrangementer. Seniorrådet tager også selv emner op af egen drift eller efter henvendelse fra seniorer i kommunen, og det holder jævnligt møder med borgmesteren og diverse kommunale udvalg.

Udover de lovbundne opgaver i form af besvarelser af høringer, har Seniorrådets medlemmer selv mulighed for at præge Seniorrådets arbejde og beslutte, hvilke opgaver de vil prioritere for at forbedre forholdene for seniorerne i Gladsaxe Kommune.



Temaarrangementer

Seniorrådet afholder hvert år temaarrangementer med emner, der er relevante for seniorer. For eksempel i december 2019 hvor hjerneforsker Henning Kirk gav opskriften på at blive 100 år.

Mulighed for kompensation

At være medlem af Seniorrådet er et frivilligt og ulønnet arbejde, men der ydes diæter, kørselsgodtgørelse og erstatning for dokumenteret tabt arbejdsfortjeneste.

Hvordan stiller jeg op som kandidat til Seniorrådet?

I perioden 3. maj til og med 1. juni 2021 kan du stille op som kandidat til Seniorrådet. I opstillingsperioden bliver du på Gladsaxe Kommunes hjemmeside



VALG TIL SENIORRÅDET 2021



gladsaxe.dk/seniorraadsvalg guidet til at udfylde dine kandidatoplysninger online. Du skal dokumentere fem stillere, der selv opfylder kriterierne for at stemme til Seniorrådet.

Har du spørgsmål eller ønsker at få tilsendt en fysisk opstillingsblanket, kan du ringe til Seniorrådets sekretær Ghita Uldbæk på telefon 39 57 55 13.

Efter opstillingsfristens udløb inviteres kandidaterne til et opstillingsmøde 14. juni 2021, hvor de bliver fotograferet og tilbudt vejledning i at skrive en tekst om sig selv online, der blandt andet skal bruges til kandidatlister til Seniorrådsvalget.

Kandidaterne vil også blive præsenteret i 60+ til september.

Seniorrådet er uafhængigt af partipolitik

Seniorrådets medlemmer vælges som enkeltpersoner og er ikke repræsentanter for politiske partier eller interesseorganisationer. I Seniorrådets daglige arbejde betyder dette, at medlemmerne arbejder sammen på tværs af deres politiske overbevisninger for at fremme seniorernes interesser i kommunen.

Da medlemmerne i Seniorrådet er engagerede mennesker, er det ikke ualmindeligt, at nogle også er medlem af et politisk parti eller en interesseorganisation. De lægger blot denne kasket til side, når det gælder Seniorrådets aktiviteter.



Hør mere om Seniorrådets arbejde

Du har mulighed for at høre mere om Seniorrådets arbejde i Hovedbibliotekets store sal og blive klogere på, hvordan du stiller op som kandidat:

- Tirsdag 20. april 2021 kl. 13-15.45
- Tirsdag 27. april 2021 kl. 15.45-17.45

Tilmelding er ikke nødvendig, og der serveres kaffe, te og småkager. Hvis det bliver nødvendigt at aflyse på grund af corona-restriktioner, annonceres det i Gladsaxe Bladet i uge 14 og 15.

På mødet vil Seniorrådet fortælle om deres arbejde og vigtigste bedrifter gennem de seneste godt tre år. Der vil også være en kort gennemgang af regler og muligheder for at stille op som kandidat til én af de syv pladser i Seniorrådet. Der er naturligvis mulighed for at stille spørgsmål til Seniorrådet undervejs.

Til september bliver der også mulighed for at møde de opstillede kandidater, og de møder vil blive annonceret i næste udgave af 60+.



Vil du vide mere?

Du kan læse mere om Seniorrådet på hjemmesiden gladsaxe.dk/seniorraadet. Du er også velkommen til at kontakte Seniorrådets medlemmer eller formand Inge Maria Mandrup på telefon 61 40 30 16, hvis du vil vide mere om valget eller om Seniorrådets arbejde.



VALG TIL SENIORRÅDET 2021

Seniorrådets indsats og virke 2018-2021

Bliv klogere på nogle af de forskellige områder, som Seniorrådet har været involveret i de seneste år.

Høringsvar og forslag

Seniorrådet har blandt andet indflydelse gennem årlige høringer. Rådet har kommenteret på tilsynsrapporter og påpeget, hvor der primært skal sættes ind med flere ressourcer.

Derudover har Seniorrådet både gennemgået og bidraget med forslag til forbedringer af den pleje og træning, som borgerne kan godkendes til. Rådet har også fremsat ønsker til de årlige budgetter for ældreplejen.

Indflydelse via medlemskaber

Seniorrådet er medlem af den følge-gruppe på Kildegården, De Midlertidige Pladser, som er blevet nedsat på grund af påbud fra Styrelsen for Patientsikkerhed. Desuden er Seniorrådet en del af styre-gruppen for projektet 'Opsporing og forebyggelse af ensomhed blandt ældre' og den referencegruppe, der arbejder med det nye sundhedshus.

Møder på tværs

En gang om måneden har formandskabet for Seniorrådet møde med formanden for Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget (SRU). Det fungerer nemlig som en



gensidig orientering, som har betydning for de efterfølgende møder i både SRU og Seniorrådet.

Seniorrådet deltager også i møder med andre kommuners Seniorråd, ligesom rådet har møder og kurser i Danske Ældreråd, som er foreningen for senior- og ældreråd i Danmark.

Spændende temamøder

Seniorrådet har de senere år afholdt en række temamøder med inspirerende oplægsholdere fra blandt andet Københavns Vestegns Politi, Høreforeningen og Dansk Blindesamfund.

Med i forskellige aktiviteter

Medlemmer af Seniorrådet deltager også i flere af plejeboligernes bruger- og pårørenderåd. Tre medlemmer er også en del af redaktionen her på Seniorbladet 60+.



Navn: Otto Jarl

Alder: 78 år

Hvor længe har du siddet i Seniorrådet?

– Foreløbigt har jeg været medlem i godt tre år.

Hvorfor valgte du at stille op til Seniorrådet?

– Jeg interesserer mig for mine medmennesker. Så det er vigtigt for mig at støtte de belastede og svage i samfundet. Og desværre må man stadigvæk sige, at de ældre i for stor udstrækning tilhører den del af befolkningen. Tænk bare på coronaen.

Hvor lang tid bruger du på Seniorrådsarbejdet i gennemsnit på en uge eller måned?

– Det er meget forskelligt, men jeg bestræber mig på ikke at fordybe mig i enkeltsager. Det må embedsmændene tage sig af. Jeg koncentrerer mig om de fremadrettede og generelle forhold. I gennemsnit er det måske omkring otte timer om ugen.

Interviews med to seniorrådsmedlemmer

Seniorrådet har årlige møder med Seniorudvalget, Trafik- og Teknikudvalget og med borgmesteren. Her kan Seniorrådet tage emner op og stille forslag.

Oplever du, at Seniorrådet har en mulighed for at påvirke beslutningerne?

– Ja, til en vis grad.

Der bliver lyttet til Seniorrådet, men ikke alle synspunkter tages med i de endelige vedtagelser i kommunen.

Seniorrådet er nemlig ikke et politisk parti. Det består af enkelte personer fra den ældre del af befolkningen, og medlemmerne har forskellige ældrepolitiske synspunkter og interesser.

Hvilken del af Seniorrådets arbejde holder du mest af?

– Jeg holder meget af de åbne og offentlige møder med vores ældre medborgere, hvor synspunkter og idéer bliver fremlagt og drøftet.

Emnerne kan være alt fra ensomhed og demens til busruterne i Gladsaxe. Kort sagt – en god snak mellem os ældre er dejlig og vigtig.

Hvilke sager har du været særligt involveret i – og er der sager, du særligt brænder for?

– Kommunen er ved at planlægge etableringen af et nyt sundhedshus, som skal etableres i og omkring den nedlagte politistation i Buddinge. Det bliver rigtig spændende.

Et andet godt tiltag har blandt andet været oprettelsen af et datingkursus for seniorer.

Har dit engagement i Seniorrådet givet dig nogle personlige kompetencer eller oplevelser, som du sætter særligt pris på?

– Jeg har mødt mange forskellige søde og dejlige ældre.

Jeg sætter meget pris på, at jeg kan gå en tur på gaden og genkende andre eller selv blive genkendt, så vi kan få en lille snak.



VALG TIL SENIORRÅDET 2021



Navn: Hanne Hvidtfeldt Jakobsen
Alder: 76 år

Hvor længe har du siddet i Seniorrådet?

– Det er min første valgperiode, så jeg har siddet lidt over tre år.

Hvorfor valgte du at stille op til Seniorrådet?

– Jeg er uddannet som socialformidler på Forvaltningshøjskolen, og har sammenlagt arbejdet i Gladsaxe Kommune i 34 år.

Ældreområdet har hele tiden stået mit hjerte nær, og derfor stillede jeg op til Gladsaxe Byråd, hvor jeg var medlem fra 1990 indtil 1993, da min mand og jeg flyttede til Hørsholm.

I 2016 flyttede vi tilbage til Gladsaxe, og året efter valgte jeg at stille op til seniorrådsvalget.

Hvor lang tid bruger du på seniorrådsarbejdet i gennemsnit på en uge eller måned?

– Jeg bruger cirka 8-10 timer om ugen.

Seniorrådet har årlige møder med Seniorudvalget, Trafik- og Teknikudvalget og med borgmesteren. Her kan Seniorrådet tage emner op og stille forslag.

Oplever du, at Seniorrådet har en mulighed for at påvirke beslutningerne?

– Ja, der bliver lyttet til os og handlet på flere af vores forslag. Vi er selv opsøgende ved for eksempel at give respons til punkter i udvalgenes dagsorden – både opfordret og uopfordret. Derudover har rådet høringsret til meget af det, der foregår i kommunen.

Hvilken del af Seniorrådets arbejde holder du mest af?

– Jeg holder meget af Seniorrådets temadage med relevante emner for ældre borgere og samarbejdet med andre kommuners ældre- eller seniorråd.

Hvilke sager har du været særligt involveret i – og er der sager, du særligt brænder for?

– Kommunale idrætstilbud for ældre til en rimelig pris, så vi som seniorer kan forblive raske og selvhjulpne så længe som muligt.

Desuden synes jeg, der stadig skal arrangeres skovture og rejser for selvhjulpne og handicappede borgere, hvor kommunale medarbejdere eller frivillige er med som hjælpere.

Madordning og omsorgstandplejen for ældre er også utrolig vigtige.

Har dit engagement i Seniorrådet givet dig nogle personlige kompetencer eller oplevelser, som du sætter særligt pris på?

– At mange borgere engagerer sig i arbejdet omkring klubber og frivilligt arbejde, og at byrådsmedlemmerne er mulige at få i tale.

Kildegården ansætter hjælp til medicin håndtering

De Midlertidige Pladser på Kildegården har ansat farmakonom Louise Meldal for at øge patientsikkerheden i medicin håndteringen.

– Louise hjælper med at udarbejde og vedligeholde Kildegårdens arbejdsgange omkring medicinering af borgerne, så de er sikre og let forståelige. Hun medvirker også til, at alle medarbejdere, der har med medicinering

at gøre, har den tilstrækkelige viden om håndtering af medicin, for eksempel via undervisning, sidemandsoplæring og nyhedsbreve om medicinering, fortæller Kildegårdens souschef Susanne Dyremose.

Louise kan også vejlede borgerne og være med til at følge op på, om deres medicin virker efter hensigten, om den eventuelt giver bivirkninger, og



om der findes alternativer, hvis medicinen er svær at indtage. Det viste sig hurtigt, at den fagspecifikke sparring, Louise som farmakonom kan tilbyde, er nyttig for medarbejderne i deres samarbejde med borgerne og samarbejdspartnere.

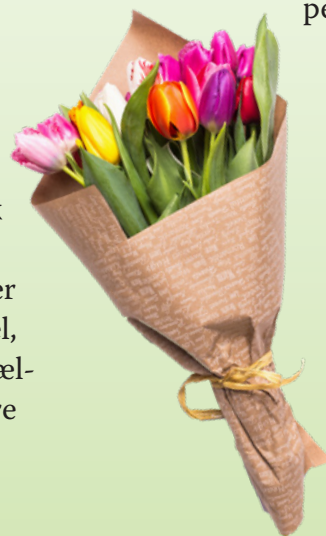


– I spidsen for Hyggeklubben står du, Lis, og du kan sammen med din flittige bestyrelse tage æren for, at Hyggeklubben kører så godt, som den gør.

Du er en meget engageret og vellidt formand. Siden du blev formand, har du, sammen med din mand Finn og de øvrige frivillige i bestyrelsen, gjort en kæmpe stor indsats hver eneste uge, for at få klubben til at fungere, sagde borgmester Trine Græse ved prisoverrækkelsen.

Hyggeklubben er en

pensionist- og efterlønsklub i Gladsaxe, hvor medlemmerne mødes fire gange om ugen for at være sammen og dyrke fælles interesser.



Formand for Hyggeklubben modtog Gladsaxe Ældrepris

Lis Malm modtog Gladsaxe Ældrepris for sin store indsats som formand for Hyggeklubben.

Gladsaxe Ældrepris 2020 gik til Lis Malm, fordi hun som formand for Hyggeklubben er med til at gøre en stor forskel, når det kommer til at sikre fællesskaber på tværs af de ældre gladsaxeborgere.

Spiseteknologi kan være vejen til at genvinde selvstændighed og livskvalitet

Nyd det gode måltid igen

Hvis man lider af sygdomme, som for eksempel Parkinson, kan man opleve ufrivillige svingninger og rystelser af en kropsdel eller muskelkramper i hænder og arme. Spiseteknologi kan hjælpe med problemerne og være med til, at man får sine spisefærdigheder tilbage.

På den måde kan spiseteknologi være med til, at man spilder mindre og har mindre behov for hjælp i spisesituationer. Tilsammen giver det en større frihed, når der skal nydes et godt måltid – både derhjemme, på restaurant eller i andre sociale sammenhænge.

En smart ske

Der findes forskellige spiseteknologier på markedet, lige fra mindre antiryste-skeer til fuldautomatiske spiseteknologier, der kan huske borgerens bevægelser og tilpasser sig til den konkrete spisesituation. Det kan for eksempel være at korrigere for bordhøjden.

For tiden afprøves Gyenno-skeen af to gladsaxeborgere. Skeen minder egentlig meget om en almindelig ske. Men den benytter en smart sensorteknologi, der modsvarer de rystelser, som mange kæmper med.



Flere forskellige muligheder

Gladsaxe Kommune råder over et antal forskellige spiseteknologier til brug for borgere, som har svært ved at spise. Årsagerne kan for eksempel være rystelser fra Parkinson eller mén fra en blodprop.

Men løsningen med spiseteknologierne giver både mulighed for at genvinde selvstændighed og livskvalitet i hverdagens spisesituationer.

Du kan finde mere information om spiseteknologier på gladsaxe.dk/spiseteknologi

Hvis du ikke bor i en af Gladsaxes plejeboliger og mener, at du har behov for spiseteknologi, kan du kontakte Visitationen på telefon 39 57 55 53.

AF KRISTOFFER GOTTLIEB, UDVIKLINGSKONSULENT
I HVERDAGSTEKNOLOGI



BIBLIOTEK+ på Høje Gladsaxe Torv bliver et unikt mødested, som du selv er med til at forme.

Meget mere end et bibliotek

BIBLIOTEK+ er navnet på det nye og samlede hus for bibliotek, kulturtilbud, foreninger og borgere i Høje Gladsaxe.

Her kan du lade dig rive med af den seneste krimi, smage på alverdens køkkener til fællesspisning, hygge dig med et brætspil, it, litteraturklub eller forfatteraften. Mulighederne bliver mange på BIBLIOTEK+.

– Vi vil skabe et hus, hvor borgerne i højere grad selv skaber indholdet – for eksempel i form af aktiviteter og arrangementer, forklarer filialleder Martin Timmermann Andersen fra Gladsaxe Bibliotekerne.

Seniorklubber flytter ind

BIBLIOTEK+ kommer ikke bare til at have bøger for alle aldre – men også foreningslokaler, krearum, it-lokale og et stort køkken. Seniorklubben 'Mad & Mænd' er blandt de foreninger, som flytter ind i lokalerne.

– Nu venter vi bare på genåbningen af samfundet, til vi kan tage de nye lokaler i brug. Vi glæder os i hvert fald voldsomt meget og ser frem til at få lavet dejlig mad og have godt socialt samvær i nye og smukke rammer, fortæller klubbens formand Gunner Laursen.

Styrker lokalt fællesskab

På Høje Gladsaxe Torv bliver BIBLIOTEK+ en synlig del af gadebilledet med nemmere og tryggere adgang end det tidligere bibliotek. Og her bliver plads til alle, der har lyst til at tage del i huset.

– Det er en fordel, at der er et fælles sted, man mødes uanset ærinde og på tværs af alder, baggrund og interesser. Samtidig bliver alle aktiviteter styrket ved, at vi kan skabe fælles synergi og bruge hinandens forskelligheder og styrker, siger Christine Bille fra Vores HG, som bliver en del af det nye hus.

BIBLIOTEK+ står efter planen færdigt i løbet af foråret 2021, men på grund af corona er åbningsdatoen endnu uvis.

Du kan følge med og læse mere på gladsaxe.dk/bibliotek eller sende en mail til hgnythus@gladsaxe.dk



NemID bliver til MitID

I løbet af sommeren 2021 skiftes NemID ud og afløses af det nye MitID.

Den nuværende NemID-løsning skal i udbud, så derfor gennemtænkes løsningen igen og bliver til MitID. MitID vil have nøjagtig de samme muligheder som dem, du allerede kender og bruger med NemID.

Derfor vil du også fremover kunne bruge MitID i forbindelse med identifikation, netbank og transaktioner – for eksempel når du handler på nettet.

Forskellen på NemID og MitID

MitID vil skifte udseende og logo i forhold til det NemID, du kender i dag. Derudover vil nøglekortet udgå og erstattes af en kodelæser eller en app, som allerede er en mulighed i dag med NemID. Så den umiddelbare forskel ligger egentlig i designet, og i at nøglekortet udgår.

Sikkerheden øges med overgangen til den nye løsning ifølge Digitaliseringsstyrelsen. Desuden kommer der en række fysiske måder at bruge MitID for dig, der foretrækker det eller har særlige behov.

Mere information følger

Lige nu skal du ikke gøre noget i forhold til det kommende MitID. Senere bliver du informeret om, hvornår overgangen til MitID sker, og hvad du skal gøre. Og dit NemID vil fortsat virke, indtil MitID er fuldt ud implementeret i løbet af 2022.

Du kan læse meget mere om MitID på Digitaliseringsstyrelsens hjemmeside digst.dk/mitid

Borgerservice holder åbent efter aftale

Borgerservice på Gladsaxe Rådhus holder fortsat åbent. Men for at overholde retningslinjerne under corona er det vigtigt, at du kun møder op i Borgerservice, hvis du har en aftalt tid.

Læs mere på gladsaxe.dk/borgerservice

Du er også velkommen til at kontakte Borgerservice på telefon 39 57 50 00. Men du skal være opmærksom på, at åbningstider kan ændre sig som følge af corona-situationen.

The logo for MitID, featuring the word "Mit" in a blue sans-serif font, followed by a blue icon of a person's head and shoulders, and a blue circle to the right.

Hjælp til dig, der er i sorg

Har du svært ved at håndtere din sorg? Få hjælp ved at deltage i en sorggruppe.

Gladsaxe Kommune har forskellige tilbud til dig, hvis du er i sorg. I Sorggruppen kan du blandt andet få talt om din situation, ligesom du får kontakt med andre, der kan genkende det, du går igennem.

Som en del af Gladsaxes sorg- og krisetilbud er det også muligt at få op til tre individu-



elle rådgivningssamtaler med en psykoterapeut eller psykolog i Forebyggelsescentret.

Starter snart igen

Lige nu tillader corona-situationen desværre ikke, at vi

afholder fysiske møder. Men der startes nye sorggrupper, så snart det bliver muligt.

Har du behov for en samtale, eller er du interesseret i at høre mere, så er du velkommen til at kontakte gruppelederne

på telefon 39 57 57 57 eller på mail stresskrisesor@gladsaxe.dk.

Du kan også læse mere om Sorggruppen på gladsaxe.dk/sorg

Nyt tilbud til stressramte

'Åben og Rolig' er et nyt tilbud til personer, der er ramt af stress.

Stress kan udløses af både private og arbejdsrelaterede forhold. Det kan blandt andet komme til udtryk som hjertebanken, uro i kroppen, og søvnbesvær. Åben og Rolig er et gruppeforløb for stressramte med udgangspunkt i krop, psyke og sociale relationer.

Meditation som hovedfokus

Kurset har først og fremmest fokus på meditation, og det ledes af psykologer, som er



uddannede Åben og Rolig-instruktører. Hele forløbet strækker sig over ni uger, hvor du møder op en gang om ugen i tre timer.

Undervejs får du mulighed for to individuelle samtaler med en instruktør, hvor du selv bestemmer emnet.

Hvis du er interesseret i at deltage eller gerne vil vide mere, kan du besøge gladsaxe.dk/stress eller kontakte Forebyggelsescentret på telefon 39 57 57 57.

Bliv bedre til at passe på dig selv

– med online-kurser, der lærer dig at tackle kroniske sygdomme

Er du pårørende til en med en alvorlig sygdom, eller har du selv en sygdom? Så kan du nu komme på kursus hjemmefra og sammen med andre få redskaber til at skabe en bedre hverdag

Gladsaxe Kommune tilbyder en række gratis kurser, der kan lære dig at passe på dig selv. Du får viden og øvelse i at anvende enkle og brugbare redskaber til at tackle de forskellige udfordringer og bekymringer, som følger med et liv med langvarig sygdom.

Deltag hjemmefra

Alle kurserne tilbydes nu som online-forløb, så du kan deltage hjemmefra. Kurserne løber over en periode på mellem seks til syv uger, og de er både for pårørende og personer, der selv er ramt af en langvarig sygdom eller lidelse.

Derudover giver kurserne dig et frirum til at dele erfaringer og tanker med andre i samme situation.

Forebyggelsescentret tilbyder følgende kurser:

- Lær at tackle kronisk sygdom
- Lær at tackle kroniske smerter
- Lær at tackle angst og depression
- Lær at tackle hverdagen som pårørende



AF KATE BURKAL OG PIA JEANNE CHRISTENSEN
SUNDHEDSKONSULENTER I FOREBYGGELSESCENTRET

Er du interesseret i at høre mere eller blive tilmeldt et af kurserne?

Du kan kontakte Gladsaxe Kommunes Forebyggelsescenter mandag til torsdag klokken 10-14 og fredag klokken 10-12 på telefon 39 57 57 57. Du kan også sende en mail til laerat@gladsaxe.dk

11 år med 60+

Grafiker Jette Klingsholm Larsen går på pension. De seneste 11 år har Jette arbejdet i Gladsaxe Kommune, hvor hun blandt meget andet har stået for det visuelle udtryk af seniorbladet 60+.

– Jeg har været utrolig glad for min tid i Gladsaxe og ikke mindst for den sjove opgave med layoutet af 60+.

Det er selvfølgelig lidt trist, at jeg ikke længere skal være med til at lave bladet. Men jeg glæder mig også til min nye tilværelse som pensionist, hvor jeg kan få mere tid sammen med børnebørnene, til at spille endnu mere golf og male, siger Jette.

Redaktionen ønsker Jette alt det bedste fremover og takker for den flotte indsats gennem årene.





Vidste du at: Du kan få bedre styr på dit pap-affald

På grund af corona får du måske leveret flere varer end normalt og oplever derfor også, at du står tilbage med meget mere emballageaffald.

Hvis du bor i villa eller rækkehus, kan du bestille en beholder til pap, som gør opbevaringen og sorteringen lettere.

Du bestiller beholderen ved at skrive til affald@gladsaxe.dk. Når den skal tømmes, sætter du bare beholderen ud til fortovet sammen med dit storskrald.

På gladsaxe.dk/mitaffald kan du se en kalender over, hvornår du får tømt dine beholdere.

Herreværelset med hygge og fællesskab

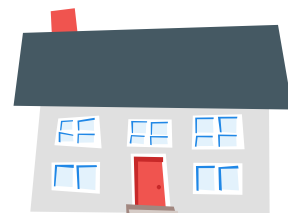
'Herreværelset' i Buddinge Kirke er stedet, hvor mænd mødes for at spise sammen i et hyggeligt fællesskab.

Hvis du godt kunne tænke dig nogle hyggelige stunder, så er Herreværelset i Buddinge Kirke et sted for dig. Her nyder både enlige og gifte mænd hinandens gode selskab over en frokost med sild, pålæg og ost. Det giver nemlig anledning til at udveksle tanker og meninger om livets gang i stort

og småt. Det foregår altid den tredje onsdag i måneden fra kl. 12-14, og prisen for at deltage er 40 kr. inklusiv drikkevarer. Næste møde forventes afholdt 21. april, hvis corona-restriktionerne tillader det.

Er Herreværelset noget for dig? Så skal du blot tilmelde dig senest ugen før mødet på telefon 39 69 65 66 eller mail buddinge.sogn@km.dk

Ønsker du at vide mere eller har du spørgsmål, kan du kontakte sognepræst Per Ole Rasmussen på telefon 22 63 02 81 og mail por@km.dk



Vandskade i Telefonfabrikken

– En række foreninger og aktiviteter genhuses

En vandskade i kulturhuset Telefonfabrikken er grunden til, at flere foreninger og aktiviteter må genhuses andre steder, mens enkelte får lov at fortsætte i kulturhuset efter coronanedlukningen.

De sidste måneder er vandskadens omfang blevet grundigt undersøgt. En tredjedel af kulturhuset kan genåbne, og der er derfor blevet arbejdet på en genhusningsplan, som tilgodeser alle brugerne af Telefonfabrikken.

De kulturelle foreninger, teaterforeningerne, Musik- og Billedskolen, Gladsaxe Viseforening, SeniorNET, Madholdet og Hyggeklubben bliver tilbage i den del af Telefonfabrikken, der ikke er berørt af skaden.



Disse foreninger, klubber og aktiviteter genhuses

- **Ældre Sagen** genhuses i Thorasminde på Lauretsvej 9 i Bagsværd.
- **Blixen Klubben og Hemingway Club** genhuses i 'Richter' på Telefonfabrikken.
- **It-hjælpere** genhuses på Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 200.
- **Aftenskolerne** genhuses på Gladsaxe Idrætsanlæg og forskellige skoler.

Derudover genhuses de resterende seniorklubber og patientforeningerne også. Det forventes, at vandskaden er udbedret ved udgangen af 2021.

Du kan få mere information på telefonfabrikken.dk eller telefon 39 54 20 30.

Vigtige telefonnumre til ældreområdet og Borgerservice

| | |
|---|-------------|
| Herle Klifoth , afdelingschef i Sundheds- og Rehabiliteringsafdelingen | 39 57 55 25 |
| Visitationen , træffetid man-fredag kl. 9-14 | 39 57 55 53 |
| Forebyggelseskonsulenterne , træffetid man-fredag kl. 8.30-9 | 21 76 43 84 |
| 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 man-fredag kl. 9-14 | 39 57 50 00 |

Nyt fra Seniorrådet



Landet står stadig i en svær og alvorlig situation. Restriktionerne har været og er stadig problematiske. Blandt vores ældre borgere har det – og giver fortsat – store problemer i form af blandt andet ensomhed. Derfor er det særlig vigtigt, at vi har fokus på værdig-

hed i ældreplejen, og hvordan vi kan gøre det endnu bedre.

Ældreplejen er i forvejen presset, efter at pengene i mange år ikke er fulgt med det stigende antal ældre. Det kan derfor være vanskeligt i en travl hverdag at skabe tid til nærhed og kvalitet i omsorgen og plejen af borgere, både i eget hjem og i plejeboligerne.

Vi må holde ældreministeren op på de fremlagte ambitioner, forelagt på Ældretopmødet 2020. Blandt andet ved at sikre, at de penge, der tilføres kommunerne til ældreområdet, reelt bruges på ældreområdet i kommunen. Her tænker vi især på ansættelse af flere fagpersoner. Der skal være fokus på, at hjælpen har det formål, at borgeren primært skal opleve tryghed, omsorg og selvbestemmelse.

Desuden ser Seniorrådet gerne, at der i alle plejeboliger er et forum, hvor beboere, pårørende, ledere, medarbejdere og andre med viden om ældreområdet lokalt, blandt andet Seniorrådet, kan drøfte spørgsmål om alt fra daglig drift til kvalitetsudvikling. Seniorrådet ser også med glæde, at der bliver hyppigere tilsyn af vores plejeboliger og hjemmeplejen i kommunen, som primært skal have fokus på læring og forbedring af kvaliteten.

Jeg skal ikke undlade på denne plads at gøre opmærksom på Seniorrådsvalget i efteråret, som bliver nærmere omtalt inde i bladet. Det er vigtigt, at så mange seniorer som muligt afgiver deres stemme, da en høj stemmeprocent er medvirkende til at forøge Seniorrådets gennemslagskraft over for kommunens politikere.

På Seniorrådets vegne
Inge Maria Mandrup, formand

Seniorrådet i Gladsaxe er valgt af borgere over 60 år og rådgiver blandt andet Byrådet i seniorpolitiske sager.

Du kan kontakte Seniorrådet med spørgsmål og forslag på seniorraadet@gladsaxe.dk eller direkte via Seniorrådets medlemmer:

Inge Maria Mandrup, formand,
61 40 30 16

Anny Vestergaard, næstformand,
25 88 87 83

Bjarne Mogensen, 21 71 60 74

Carl-Erik Andersen, 40 19 54 43

Hanne Hvidtfeldt Jakobsen,

42 16 57 35

Otto Jarl, 40 32 24 18

Tommy Olsen, 50 32 27 79.

Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget er Byrådets udvalg, der behandler sager vedrørende seniorer

Udvalgets medlemmer

- Dorthe Wichmand Müller (F),
formand
 - Peter Berg Nellemann (A)
 - Kristine Henriksen (A)
 - Martin Samsing (A)
 - Lene Svendborg (Lokallisten
Gladsaxe)
 - Lars Abel (C)
 - Klaus Fritzbøger (O)
 - Lone Yalcinkaya (V)
 - Michael Dorph Jensen (Ø)
- Find kontaktoplysninger på udvalgets medlemmer på gladsaxe.dk/byraad