



GLADSAXE

# 60+

ET BLAD TIL  
SENIORER OG  
PÅRØRENDE

NR. 2  
AUGUST 2023



## SAMMEN MOD ENSOMHED

Side 12-17

Gladsaxedagen 2023

Side 4



Senioridræt slår dørene  
op til en ny sæson

Side 20





6



8



12



14



20



25

- 3 Arbejdet mod ensomhed fortsætter
- 4 Gladsaxedagen 2023
- 5 Lyt til 60+ digitalt
- 6 Fodbold for alle
- 7 Hvem fortjener Ældreprisen 2023?
- 8 Kildegårdens nye leder – Det handler om sammenhængskraft
- 10 Tag imod forebyggende hjemmebesøg
- 11 Modtag kommunal sygepleje på en af Gladsaxes nye klinikker
- 11 Giv eller anmod om Digital Fuldmagt
- 12 Mindre ensomhed, mere fællesskab

- 14 Dorthe og Camilla bygger bro fra ensomhed til trivsel
- 16 Lise vil have socialt samvær tilbage i hverdagen
- 18 Den danske sangskat lever i Gladsaxe Viseforening
- 19 Tag del i Seniorrådets temamøder
- 20 Senioridræt slår dørene op til en ny sæson
- 23 Husk at få nok væske i varmen
- 24 Kom med på Kend din kommune-tur
- 25 Kulturen lever i Bibliografen
- 26 Hvem skal modtage Handicapprisen i år?
- 27 Vigtige telefonnumre
- 28 Nyt fra Seniorrådet

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

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

### Ønsker du 60+ digitalt?

Foretrækker du at få 60+ digitalt fremfor tilsendt med posten? Så kan du tilmelde dig bladet digitalt på [gladsaxe.dk/60+](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 Guldborg  
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 december 2023.

# Arbejdet mod ensomhed fortsætter



”Ud af ensomhed,” skrev en borger til mig og fortsatte: ”Alene – efter mange tab og et hårdt, langt arbejdsliv, kan for en stund føles befriende og på samme tid skræmmende. Med isolation sneg ensomhed sig ind. Idéer fra projekt ’Sammen mod ensomhed’ blev nævnt – var det virkelig mig? Svært at erkende og indrømme, at jeg var blevet ensom ... Men for mig kom det dog til at betyde dybe erkendelser og fine muligheder for at bryde en opgivende retning.”

I tre et halvt år har Gladsaxe Kommune haft et skærpet fokus på forebyggelse af ensomhed blandt seniorer med projektet ’Sammen mod ensomhed’. Og som du kan læse i dette blad, har vi talt om ensomhed, screenet for følelsen af ensomhed og det at føle sig uønsket alene og afprøvet nye tiltag og indsatser, der kan forebygge og afhjælpe følelsen af ensomhed. Og vi er nået rigtig langt.

Mange mærker, at vi gør noget anderledes og åbner dialogen om ensomhed på en ny måde, og det er vigtigt. Samtidig har vi arbej-

det endnu tættere sammen med vores gode samarbejdspartnere i civilsamfundet om at skabe nye tilbud som for eksempel livshistoriefortællinger og finde besøgsvenner til dem, der ønsker dette. Her skal lyde en stor opfordring til fortsat at melde sig som frivillig besøgsven eller gåtursven, hvis man har energi til det. Der er altid brug for flere.

Vi ved godt, at det ikke er alle, der drømmer om at drikke kaffe sammen med mange mennesker eller at gå til banko om søndagen. Nogle vil hellere mødes om litteratur, samleobjekter eller til en en-til-en-snak med et andet menneske. Og nogle gange er vi ensomme på et dybere plan, hvor vi har behov for at blive set og hørt af et andet menneske, der lytter og er til stede.

Som medarbejdere arbejder vi på at få de rette tilbud til de enkelte seniorer. Og vi er blevet endnu mere opmærksomme på at arbejde for, at alle seniorer får små positive oplevelser i løbet af hverdagen. Lige meget om man møder kommunen gennem vores forebyggelseskonsulenter eller medarbejdere i hjemmeplejen.

Nu er projekt ’Sammen om ensomhed’ afsluttet. Så tusind tak til alle samarbejdspartnere. Og til alle jer andre: Bare rolig. Vi fortsætter det vigtige arbejde for at forebygge ensomhed med udgangspunkt i alle erfaringerne, vi har gjort os. Så på gensyn derude i Gladsaxe til nærvær og samvær.

**Bettina Horn**  
Projektleder



Gladsaxe  
dagen

# GLADSAXEDAGEN 2023

## – sæt kryds i kalenderen 26. august

AF PETER WAIN, KOMMUNIKATIONSKONSULENT. FOTO: KAJ BONNE M.FL.

Der er garanti for underholdning for hele familien, når Gladsaxedagen 2023 løber af stablen.

I år løber Gladsaxedagen af stablen **lørdag 26. august 2023 kl. 13-21** ved Gladsaxe Rådhus. Borgmesteren præsenterer sit forslag til næste års budget, mens vi fejrer det lokale foreningsliv, nyder god underholdning og politisk debat, samtidig med at du får mulighed for at møde dine lokale politikere og Seniorrådet til en snak.

Traditionen tro bliver Søborg Hovedgade omdannet til en gågade, som binder hele området fra Rådhusparken til Bibliotekshaven sammen med mange spændende tilbud. Du kan blandt andet møde pensionistforeninger, seniorklubber, Hjerterforeningen, Høreforeningen, Gladsaxe Senioridræt og en masse aktiviteter for børnebørnene.

### Sang, musik og festlig stemning

Udover borgmesteren og lokale indslag kan du på Musikscenen opleve de landskendte navne

Hr. Skæg og Johnny Deluxe. Hr. Skæg behøver ingen nærmere introduktion – i hvert fald ikke for børn og barnlige sjæle. Gennem mere end et årti har han huseret på DR Ramasjang med begejstret nysgerrighed, galopperende fantasi og fantastiske sange.

Johnny Deluxe er et af de orkestre, som i dén grad dominerede Danmarks hitlister og radiobølger i 00'erne med kæmpehits som 'Elskovspony', 'Drømmer jeg', 'Sommeren er forbi', 'Drenge som mig' og mange flere popsange. I dag er Johnny Deluxe et af de mest eftertragtede live-navne på festivaler, skoler og diskoteker, og de vil med garanti levere et festfyrværkeri af en afslutning på aftenen i Rådhusparken.

Derudover skal vi have uddelt årets bæredygtighedspris, og så er det dagen, hvor Gladsaxe efter flere års forberedelser endelig bliver anerkendt af UNICEF som Børnevenlig By.

Se det fulde program og læs mere på  
[gladsaxe.dk/gladsaxedagen](https://gladsaxe.dk/gladsaxedagen)

# Lyt til 60+ digitalt

Nu kan du både læse og høre 60+ på [gladsaxe.dk](http://gladsaxe.dk)

Hvis du foretrækker at lytte frem for at læse, så er der godt nyt. Nu kan du nemlig lytte til 60+, mens du vasker op, går en tur eller ligger og slapper af.

På [gladsaxe.dk/60+](http://gladsaxe.dk/60+) finder du både læse- og lyttelinks til det seneste nummer af 60+. Lyttelinket vil som regel være tilgængeligt en uges tid, efter det fysiske blad er udkommet. Det skyldes, at bladet først skal indtales.

Du kan tilmelde dig den digitale version af 60+ på [gladsaxe.dk/60+](http://gladsaxe.dk/60+)

## Digitale fordele

Med få klik kan du justere, hvordan du ønsker at modtage 60+, og det har mange fordele, hvis du vælger at modtage bladet digitalt – i stedet for i din postkasse. Den digitale version lander direkte i din mail-indbakke, og det er muligt at zoome ind og ud, hvis du har behov for større skrift.

Derudover har du mulighed for at søge i bladet, hvis du gerne vil læse en bestemt artikel, ligesom du altid kan genfinde et af de tidligere blade, hvis der er en artikel, du vil læse igen.

## VÆRD AT VIDE

### Borgerservice står parat med MitID-hjælp

Langt størstedelen af de gladsaxeborgere, der skulle overgå til MitID fra NemID, er nu kommet godt over og anvender MitID uden besvær. Men det kan ske for alle, at man glemmer sin kode eller sit bruger-id, eller at man skifter telefon, pc eller tablet og har brug for hjælp, som MitID-supporten ikke kan klare.

– I de situationer står Borgerservice naturligvis klar til at hjælpe, og det bliver vi ved med – også selvom man skulle skifte telefon eller glemme sin

kode mere end en gang, siger Mark Korshøj Jensen, der er chef for Borgerservice i Gladsaxe Kommune.

Han opfordrer dog til, at man i første omgang forsøger at finde hjælp via supporten på [mitid.dk](http://mitid.dk) eller ved at ringe, så man måske kan spare turen til rådhuset.

Du kan bestille en tid i Borgerservice på [gladsaxe.dk/borgerservice](http://gladsaxe.dk/borgerservice) eller telefon 39 57 50 00 mandag-fredag kl. 9-14.





# Fodbold for alle

Bliv en del af et hyggeligt og sjovt fodboldhold.

Savner du at dufte græsset, spille fodbold og mærke sammenholdet med andre på et fodboldhold? Så kom og vær med.

Holdet mødes hver onsdag kl. 16-17 på Gladsaxe Heros fodboldbaner, Gladsaxevej 200 B i Søborg. Træningen starter med opvarmning og bliver efterfulgt af forskellige former for bevægelse, fodboldøvelser og skud på mål. Det hele bliver rundet af med gode snakke om løst og fast.

## Plads til alle

Alle, som elsker at spille fodbold, kan være med og er velkomne. Det gælder både dig, som ikke har rørt en bold i årevis, og dig, som gerne vil i gang igen efter en kortere pause. Der er løbende tilmelding, og der er plads til alle, som elsker at spille fodbold.

Holdet har brug for endnu flere spillere og opfordringen lyder: Kom og bliv en del af fællesskabet med andre fodboldglade mennesker. Det handler ikke kun boldspil,

men lige så meget om at hygge, have det sjovt og samtidig få motion.

Prisen for at deltage er 250 kr. hvert halve år.

## Bliv en del af holdet

Du er velkommen til at komme og få en prøvetime og se, hvordan holdet træner og spiller, inden du melder dig ind. Få mere information og aftal nærmere med tovholder og holdspiller Jens Bjerregaard på mail [jensb@email.dk](mailto:jensb@email.dk) eller telefon 30 27 76 90.

# Hvem fortjener **ÆLDREPRISEN 2023?**

Kender du en frivillig, som gør en beundringsværdig indsats, og som fortjener at blive anerkendt for det? Så er det nu, du kan indstille ham eller hende til Gladsaxe Ældrepris 2023.

Ældreprisen anerkender og sætter fokus på de mange positive ting, der sker blandt ældre i Gladsaxe. Den anerkendte pris uddeles hvert år til en eller flere borgere, som har ydet en ekstraordinær frivillig indsats i arbejdet for ældre – for eksempel inden for foreningslivet, er gået nye veje, har sat nye initiativer i gang eller bidraget til udviklingen af det frivillige sociale arbejde for ældre.

Med prisen følger en penge-gave fra Gladsaxe Kommune og et diplom. Det er Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget, som

beslutter, hvem prisen skal gå til. Borgmesteren overrækker prisen i løbet af december.

## Indstil din kandidat

For at komme i betragtning til Ældreprisen skal kandidaten eller kandidaterne være bosat i Gladsaxe Kommune og have ydet en ekstraordinær indsats for enkelte af kommunens seniorer eller for en hel gruppe i minimum to år. Din indstilling skal blot underskrives af mindst fem personer.

Forslaget skal være kort, præcist og begrundet, og der

skal være tale om en frivillig, ulønnet indsats. Det er ikke muligt at indstille ansatte i Gladsaxe Kommune.

Du skal sende dit forslag senest 2. oktober kl. 12 på mail til [ssf@gladsaxe.dk](mailto:ssf@gladsaxe.dk), eller til Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget, Gladsaxe Rådhus, Rådhus Allé 1, 2860 Søborg, mrk. Gladsaxe Kommunes Ældrepris.

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

Har du spørgsmål? Så kontakt ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43 eller mail [sofeel@gladsaxe.dk](mailto:sofeel@gladsaxe.dk)



**SEND OS  
DIT FORSLAG  
I DAG**

# KILDEGÅRDENS NYE LEDER

## Det handler om sammenhængskraft

I fremtiden kommer Kildegården Midlertidige Pladser til at spille en stadig større rolle i sundhedsvæsenet, og den opgave er den nye leder Louise Dam Falkedal klar til at løfte.

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Opgaverne i sundhedsvæsenet udvikler sig hele tiden. Borgerne bliver hurtigere udskrevet fra hospitalet til genoptræning, behandling og pleje så tæt på eget hjem som muligt. Det sker ofte i de kommunale tilbud, og det stiller hele tiden nye krav til samarbejdet mellem hospitaler, hjemmesygeplejersker, Visitationen, hjemmepleje og de midlertidige pladser ude i kommunerne.

I oktober tiltrådte Louise Dam Falkedal stillingen som leder af Kildegården Midlertidige Pladser i Gladsaxe Kommune. Louise er tidligere oversygeplejerske på Herlev og Gentofte Hospital og har stor viden om patientens overgang fra hospital til eksempelvis et midlertidigt døgnophold. Den viden og erfaring vil

hun nu bruge til at skabe endnu større tryghed for de borgere, som bliver visiteret til et ophold på Kildegården.

### Store forskelle

Kildegården tager imod mange af de borgere, der ikke er klar til at komme direkte hjem efter at have afsluttet deres behandling på hospitalet. Ofte er der tale om borgere med udfordringer, som gør det svært at vende tilbage til en normal hverdag fra den ene dag til den anden.

- Det er et stort ansvar, som vi løfter her på Kildegården. Der er ikke to borgere, som er ens. Nogen har for eksempel haft en hjerneblødning og har behov for genoptræning, en anden er blevet opereret for en brækket hofte, mens andre har psykiatriske udfordringer. Vi skal rumme det hele, og det kræver en meget høj faglighed og indsigt i den enkelte borgers udfordringer og muligheder for at komme videre, siger Louise.

### Fra trygge hænder til trygge hænder

Når Kildegården spiller en så afgørende rolle i borgerens behandlings-, pleje- og genoptræningsforløb, er noget af det vigtigste ifølge Louise, at sammenhængs-

*På Louises kontor hænger et maleri af alderdomshjemmet fra 1930'erne, som senere blev til Kildegården.*





kraften med de andre dele af sundhedsvæsenet er helt i top:

- På hospitalet kan de noget, i hjemmeplejen kan de noget andet, og på de midlertidige pladser kan vi noget tredje. Derfor skal vi hele tiden være sikre på, at borgeren er det rigtige sted og får den bedst mulige behandling. Vi skal sørge for, at borgeren kommer videre fra trygge hænder til trygge hænder, men det skal være de *rigtige* trygge hænder. Med det mener jeg, at vi kun har et begrænset antal pladser på Kildegården, og de skal gå til de borgere, som har brug for lige netop de forløb, som vi kan tilbyde her.

### Klar til fremtiden

Den demografiske udvikling i befolkningen med flere og flere ældre, sammenholdt med rekrutteringsudfordringerne i sundheds- og velfærdsfagene, kommer til at udfordre sundhedsvæsenet i de kommende år.

- På Kildegården har vi nogle virkelig dygtige medarbejdere. Da jeg startede som leder, blev jeg blæst bagover af den passion og de faglige ressourcer, som jeg blev mødt med. Men det skal ikke være en sovepude, for vi skal hele tiden blive endnu bedre. De sygdomme og udfordringer, som vi skal håndtere, udvikler sig hele tiden. Alting bliver mere og mere kompliceret, og vi skal være klar til fremtiden. Vores medarbejdere skal være klædt fagligt på til at tage hånd om de borgere, som får plads her, og vi skal være endnu skarpere, når det gælder vores samarbejde med hospitaler, hjemmesygeplejersker, hjemmeplejen, den ambulante genoptræning og Visitationen, siger Louise og tilføjer:

- Det er vores ansvar, at borgeren får det bedste behandlingsforløb og kommer ordentligt tilbage til hverdagen. Og det ansvar er vi klar til at løfte på Kildegården.

*Louise er tiltrådt som ny leder af Kildegården Midlertidige Pladser.*



# Tag imod forebyggende hjemmebesøg

Alle seniorer over 75 år og sårbare over 65 år bliver tilbudt et besøg af Gladsaxe Kommunes forebyggelseskonsulenter.

De forebyggende hjemmebesøg i Gladsaxe handler både om trivsel og sundhed. Formålet med besøget er at rådgive og vejlede seniorer og sårbare over 65 år. Det handler blandt andet om at udbrede kendskabet til aktiviteter og sundhedstilbud i kommunen, men også om støttemuligheder, der kan øge tryghed og trivsel på længere sigt.

## En åben samtale

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

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

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

## Kontakt forebyggelseskonsulenterne

Du bliver automatisk tilbudt et besøg, når du fylder 75 år, og fra du er 82 år, får du årligt tilbudt et besøg. Hvis du har spørgsmål vedrørende forebyggende hjemmebesøg, er du velkommen til at kontakte forebyggelseskonsulenterne på [fhb@gladsaxe.dk](mailto:fhb@gladsaxe.dk) eller på telefon 39 57 57 57 kl. 8-14 mandag-torsdag og kl. 8-12 om fredagen.

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





## Modtag kommunal sygepleje på en af Gladsaxes nye klinikker

Hvis du er blevet henvist til kommunal sygepleje, vil du fremover kunne modtage den på én af Gladsaxes nye sygeplejeklinikker.

Gladsaxe har etableret tre nye sygeplejeklinikker. En på Bakkegården, en på Egegården og en på Gyngemosegård – udover de tre klinikker, som allerede er etableret på Kildegården.

Vær opmærksom på, at du skal henvises af din læge, hospitalet eller en sygeplejerske via Visitationen, før du kan benytte de kommunale sygeplejeklinikker. Og du skal huske at lave en aftale med hjemmeplejen eller hjemmesygeplejen, inden du møder op.

På sygeplejeklinikken kan du blandt andet få hjælp til:

- Sårpleje og injektioner
- Hjælp til medicin og smertebehandling
- Sygdomsforebyggende pleje og rådgivning
- Kateterskift og pleje.

## Giv eller anmod om Digital Fuldmagt

Lad en pårørende handle på dine vegne, hvis du ikke har MitID eller generelt har svært ved det digitale.

Med en Digital Fuldmagt kan du give tilladelse til, at en pårørende kan agere digitalt på dine vegne – for eksempel til at se din sundhedsjournal og et laboratorieresultat på [sundhed.dk](http://sundhed.dk) eller til at melde flytning på [borger.dk](http://borger.dk)

Husk at du altid kan tilbagekalde en fuldmagt. Det kan du enten gøre digitalt eller ved at henvende dig til Borgerservice.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Borgerservice på telefon 39 57 50 00 mandag-fredag kl. 9-14.

### SÅDAN GØR DU

- Log på 'Digital Fuldmagt' på [borger.dk](http://borger.dk)
- Vælg om du vil afgive eller anmode om fuldmagt
- Vælg hvad fuldmagten skal gælde
- Underskriv med MitID eller fysisk underskrift
- Send digitalt eller aflever blanketten i Borgerservice.

# MINDRE ENSOMHED, MERE FÆLLESSKAB



Arbejdet for at bekæmpe ensomhed og fremme trivlsen blandt seniorer i Gladsaxe Kommune fortsætter.

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

'Sammen mod ensomhed' blev lanceret af Gladsaxe Kommune i 2020 for at hjælpe seniorer med at bekæmpe ensomhed og forbedre deres trivsel. Og selvom projektet formelt blev afsluttet i juni måned, så fortsætter arbejdet for at forebygge og reducere ensomhed.

## Opsporing af ensomhed

Projekt 'Sammen mod ensomhed' har været med til at sikre, at kommunens medarbejdere har fået endnu større fokus på at identificere tegnene på ensomhed og tale med seniorer om deres trivsel.

- Det har ført til en mere proaktiv indsats i bekæmpelsen af ensomhed blandt seniorer. Vores dygtige medarbejdere inden for ældreområdet er hele tiden opmærksomme på tegnene på ensomhed blandt seniorer, der for eksempel modtager forebyggende hjemmebesøg eller hjemmepleje, fortæller **Bettina Horn, som var projektleder for 'Sammen mod ensomhed'**



Et af de vigtigste tiltag i projektet er opsporingen af tegn på ensomhed – en såkaldt 'ensomhedsscreening'.

Det går kort sagt ud på, at borgerne screenes for ensomhed ved hjælp af tre centrale spørgsmål: Om man føler sig isoleret fra andre, savner nogen at være sammen med eller føler sig udenfor.

- Hvis en borger svarer ja på et eller flere af disse spørgsmål, bliver man tilbudt yderligere hjælp og støtte. Men ensomhed kan folde sig ud forskelligt, og derfor tager vi en åben snak med borgeren om, hvad det er for en form for ensomhed, som kommer til udtryk, siger Bettina.

## Tag del i de mange tilbud

'Sammen mod ensomhed' er et eksempel på, hvordan en kommune kan være med til at forbedre trivsel og reducere ensomhed blandt seniorer og sårbare grupper i samfundet. Og de mange gratis tilbud, som er blevet udviklet i forbindelse med projektet, fortsætter i årene frem.

## EKSEMPLER PÅ GRATIS TILBUD



**SNAK SAMMEN** foregår på hjemmesiden *SnakSammen.dk*, hvor frivillige fra Røde Kors online sidder klar ved computeren og taler med dig via et videolink. Det er et tilbud for dig, som mangler en at snakke med i hverdagen.

---

**ELDERLEARN** matcher seniorer med udenlandske sprogstuderende. Det giver både grobund for nye relationer og kulturudveksling mellem mennesker. Det kræver ingen særlige engelskkundskaber, og du behøver ikke engang at kunne forlade dit hjem. Åbn blot døren og byd en sprogstuderende indenfor.

---

**FORTÆL FOR LIVET** består af en mindre gruppe seniorer, som fortæller og lytter til hinandens historier fra et langt liv. Her kan du lære nye mennesker at kende og opdage, at dine fortællinger måske har meget tilfælles med andres. Det foregår i samarbejde med Røde Kors Gladsaxe.

---

**GUIDET FÆLLESLÆSNING** er et initiativ, der skaber sociale og litterære fællesskaber for seniorer. Det består af mindre grupper, som læser og diskuterer litteratur sammen med en professionel litteraturvejleder på Gladsaxe Hovedbibliotek.

---

**CAFÉ GULSHAN** er en café for tosprogede seniorkvinder i Værebros Beboerhus, hvor du kan nyde godt af socialt samvær over en lækker kop te. Samtidig får du mulighed for at holde kroppen i gang med blandt andet stolegymnastik og gåture i det fri.

Du kan finde en samlet oversigt over alle tilbuddene i Gladsaxe Kommune på [gladsaxe.dk/sammen](http://gladsaxe.dk/sammen)

Hvis du har spørgsmål, er du velkom-

men til at kontakte ældrekonsulent  
Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43  
eller [sofeel@gladsaxe.dk](mailto:sofeel@gladsaxe.dk)

# DORTHE OG CAMILLA BYGGER BRO FRA ENSOMHED TIL TRIVSEL

Brobyggerne i Gladsaxe Kommune har et særligt job. De går på arbejde for at opspore og forebygge ensomhed hos de borgere, som modtager hjemmehjælp.

BETTINA HORN, PROJEKTLEDER FOR 'SAMMEN MOD ENSOMHED'

At være uønsket alene, ensom eller at savne selskab i hverdagen er alt sammen beskrivelser af det samme. For nogle mennesker lyder ensomhed negativt eller trist og er tabubelagt, mens det for andre er det helt rigtige ord at bruge om, hvordan de har det. Gladsaxes brobyggere arbejder hver dag med ensomhed og trivsel, og de er ikke så optagede af, hvad man kalder det. For dem handler det først og fremmest om at hjælpe seniorer til bedre trivsel i hverdagen.

**Genopliver gamle interesser**  
**Dorthe Arvegaard Jørgensen og Camilla Thrane arbejder som brobyggere i Gladsaxe Kommune.** De informerer seniorer, der modtager hjemmehjælp, om kommunens og civilsamfundets sociale tilbud.

- Vi arbejder tæt sammen med Gladsaxe Hjemmepleje, som formidler kontakten til den enkelte borger. Vi tilbyder

at komme på besøg til en åben snak, hvor vi forsøger at finde frem til, hvilke interesser borgeren har eller har haft. Nogle borgere har været isoleret så længe, at de helt har glemt deres interesser. Men når vi får viden om livshistorier og tidligere interesser, bliver vi bedre i stand til at hjælpe den enkelte videre og måske genoplive nogle gamle interesser, fortæller Camilla.



Men brobyggernes arbejde stopper ikke, så snart de har hjulpet en borger med at finde et socialt tilbud.

- Vi har mulighed for at følge med til tilbuddene de første

gange, og for nogle borgere kan det føles trygt. Vi besøger også gerne borgerne flere gange, da det kan tage tid at finde frem til, hvad der skal til for at ændre følelsen af ensomhed. Det kan være mange forskellige ting, siger Dorthe.

## Med ensomhed for øje

Ensomhedsscreeningerne blev indført i forbindelse med projekt 'Sammen mod ensomhed', og siden er de langsomt blevet en fast og naturlig del af hjemmeplejens daglige arbejde. Det samme gælder italesættelsen af ensomhed og et øget fokus på borgernes sociale trivsel.

- Det forebyggende arbejde fylder rigtigt meget, når vi kommer ud på besøg hos borgerne, siger Dorthe og beskriver, hvordan arbejdet med ensomhedsforebyggelse kan foregå:

- Det kan for eksempel være en ældre kvinde, som ønsker at komme i gang med et socialt



tilbud et sted i Gladsaxe. Sammen taler vi os frem til, at en af byens kirker har et godt tilbud, der måske kunne passe til hendes interesser. Men samtidig kan hun være lidt bekymret for, hvordan hun vil blive taget imod i gruppen, og hvordan hun passer ind. Alt dette snakker vi om, og jeg forsøger at støtte, så godt jeg kan.

For brobyggerne er det vigtigt at se på både interesser

og energiniveau, og de ved af erfaring, at det langt fra er alle borgere, som har gavn af tilbud, der er meget udadvendte eller krævende.

- For nogle mennesker er det en meget stor ting at komme over dørtærsklen, og det er der ikke noget galt i. Der er flere forskellige former for ensomhed, og det er ikke nødvendigvis alle, hvor et socialt tilbud i en klub eller gruppe er en del

af løsningen. Det kan lige så vel være, at man i stedet har behov for en at snakke med i telefonen eller over computeren. Det er vi meget opmærksomme på, siger Camilla.

Vil du gerne i kontakt med en af brobyggerne i Gladsaxe Kommune? Så kan du enten vælge at nævne det for en af medarbejderne i hjemmeplejen eller kontakte Gladsaxe Hjemmepleje på telefon 39 57 38 50.

# LISE VIL HAVE SOCIALT SAMVÆR TILBAGE I HVERDAGEN

79-årige Lise er ved at finde et tilbud med socialt samvær, som passer til lige netop hende.

BETTINA HORN, PROJEKTLEDER FOR 'SAMMEN MOD ENSOMHED'

Annelise Toft – blandt venner og bekendte kaldet Lise – har boet i Gladsaxe Kommune i mange år. Hun har altid været en aktiv kvinde og nydt friheden som bilist og rulleskøjtøløber i det fri. Men efterhånden som udfordringer og skavanker blev flere og flere, fik hun sværere ved at fortsætte sin ellers aktive alderdom. Transporten blev nødt til at foregå med bus, rulleskøjterne blev stillet op på loftet, og meget af det sjove og sociale i tilværelsen kom ikke lige så let, som det gjorde engang.

## En ny start

I takt med at alderen skred frem, og hverdagens opgaver udviklede sig til udfordringer, fik Lise behov for støtte af Gladsaxe Hjemmepleje. Hun blev screenet for ensomhed, og det var i den forbindelse, at hun kom i kontakt med en af kommunens brobygger.

- De daglige medarbejdere fra hjemmeplejen bad en af kommunens brobyggere om at tage kontakt til mig,

fortæller Lise og understreger, at hun er meget taknemmelig for, at der er blevet handlet på hendes underliggende følelse af ensomhed.

## Prøver forskellige tilbud

Brobyggeren har besøgt Lise et par gange, og de har talt om hendes livshistorie, tidligere interesser og de barrierer, som hun står overfor nu. Men de har også talt om Lises ønsker for fremtiden, og hvordan hun kan få en mere social og aktiv hverdag igen.

- Jeg blev gjort opmærksom på de forskellige muligheder og tilbud, der er i Gladsaxe. Og særligt de tilbud for seniorer, som en gang imellem føler sig lidt ensomme. Lige nu er jeg startet til noget, der hedder Guidet Fælleslæsning på Hovedbiblioteket og Senioridræt. Jeg er nemlig både glad for at holde min krop i gang og for at læse skønlitteratur, siger Lise og peger over mod en tyk roman, der ligger på sofabordet.

Lise kan somme tider finde det udfor-





*Lise er blandt andet startet til Guidet Fælleslæsning på Hovedbiblioteket.*

drende at deltage i grupper med mange mennesker, hvor hun har svært ved at få ørenlyd og føre en stille samtale. Derfor overvejer hun også at søge mod tilbud, hvor der er færre mennesker, eller i stedet finde en enkelt person at drikke en kop kaffe med. Det er nogle af de muligheder, hun har tænkt sig at drøfte med brobyggerne og eventuelt få afprøvet i den kommende tid.



### **Ekstra motiveret**

- Der er meget stor forskel på, hvor meget energi jeg har om sommeren og om vinteren. Derfor har jeg virkelig set frem til sommeren, og det gør mig ekstra motiveret for at finde noget passende at engagere mig i, fortæller Lise.

Og det leder hende hen til en sidste bemærkning:

- Jeg vil vove den påstand, at jeg bor i den bedste kommune, man kan tænke sig. Jeg får den hjælp og støtte jeg har behov for, og det er jeg dybt taknemmelig for.



# Den danske sangskat lever i Gladsaxe Viseforening

Elsker du at synge viser og sange? Så kom og vær med, når Gladsaxe Viseforening slår dørene op for en ny sæson.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Gladsaxe Viseforening mødes torsdag en gang om måneden til hyggeligt samvær omkring den danske sangskat. De har altid seks-otte fællessange på repertoiret, foruden sange med egne solister fra foreningen eller kunstnere udefra. Der synges sange fra højskolesangbogen og viser fra andre sangbøger, som altid akkompagneres af levende musik.

## Musik for alle

Den nye sæson begynder 28. september, hvor foreningen holder høstfest og synger sensommervisere. 2. november er det Kim Larsen og hans populære sange, der er i fokus, og 23. november er temaet 'Hvem har du kysset i din gadedør' med poeten Poul Sørensens viser som omdrejningspunkt.

I december er der lagt op til dejlig julehygge med solo- og fællessange, der passer til højtiden, og i det nye år mødes foreningen til nytårskur med bobler, kransekage og muntre indslag. Derudover kommer sæsonens temaer blandt andet omkring fastelavn, viser om København og en hyldest til John Mogensen.

## Kom og vær med

Gladsaxe Viseforening holder til i Fællesrummet på Telefonfabrikken på Telefonvej 8. Dørene åbner kl. 18.30, og viseaftnerne varer fra kl. 19.00-21.30. Medlemskabet koster 225 kr. for hele

sæsonen, men der er gratis adgang for gæster, som deltager første gang.

Vil du vide mere om Gladsaxe Viseforening, så besøg foreningens hjemmeside [gladsaxeviseforening.dk](http://gladsaxeviseforening.dk) eller kontakt Birgit Ahnfeldt-Møllerup på telefon 39 67 07 51 eller [bham3739@gmail.com](mailto:bham3739@gmail.com). Har du brug for transport til arrangementer på Telefonfabrikken, så husk at du kan bestille gratis flexitur på telefon 70 26 27 27.



Har du ønsker  
eller idéer til  
temamøder i løbet  
af efteråret?

# Tag del i Seniorrådets temamøder

Temamøderne er gratis for alle 60+'ere i Gladsaxe, og du må gerne byde ind med idéer og ønsker.

Siden sidste år, hvor det nuværende seniorråd blev konstitueret, har Gladsaxes seniorer haft mulighed for at opleve en række prominente foredragsholdere helt gratis. Og alene i år har Seniorrådet afholdt flere spændende arrangementer.

## Livet som pensionist

I marts måned kunne Gladsaxes seniorer møde forfatter og tidligere topleder Ole Münster, som fortalte om de overvejelser og forandringer, vi kommer igennem, når vores livsfaser skifter.

Specielt overgangen fra arbejdslivet til fritidslivet kan være udfordrende, hvis man ikke har forberedt sig. Som arbejdende er du efterspurgt for dine kompetencer, du er en del af samfundets hjul, en del af fællesskabet, og der er struktur på din dagligdag. Alt dette er ikke en selvfølge som pensionist. Her skal du selv sætte struktur på de 2.000 timer om året, du ikke længere bruger på at arbejde.

## Sådan sikrer du dig

I starten af maj havde Seniorrådet inviteret Ditte Jensen fra Københavns Vestegns Politi, som gjorde tilhørerne klogere på, hvad seniorer kan gøre for at sikre sig bedre. For eksempel kan du undgå indbrudstyre med sikre låse. Du kan også skabe flere åbne rum – blandt andet ved at holde din hæk under halvanden meter – så tyvene får sværere ved at gemme sig.

Desuden skal du huske at være på vagt og ikke lade dig narre af personer, der ringer og udgiver sig for myndigheder eller banker. Læg straks røret på og kontakt selv din bank eller politiet. Og på mødet kom en masse andre gode råd fra politiet.

Har du ønsker eller idéer til temamøder i løbet af efteråret, så kontakt endelig Seniorrådet med dit forslag på mail [seniorraadet@gladsaxe.dk](mailto:seniorraadet@gladsaxe.dk) eller telefon 21 15 35 90.

# SENIORIDRÆT

## slår dørene op til en ny sæson

Du får mere energi og overskud i hverdagen, når du holder dig i god fysisk form. Samtidig giver Senioridræt dig mulighed for at møde nye venner med samme interesse. Den nye sæson løber fra 1. september 2023 til 31. maj 2024.

### Pris og tilmelding

Prisen for alt andet end varmtvandstræning er 509 kr. pr. hold for hver sæson. Du kan læse mere om hvert enkelt hold og tilmelde dig på [gladsaxe.dk/senioridraet](http://gladsaxe.dk/senioridraet) Mellem 14. og 31. august kan du på tirsdage og torsdage kl. 8-10 få hjælp på telefon 25 14 35 10 eller 29 36 81 80. Tilmelding og betaling er bindende for hele sæsonen.

### BADMINTON

Tirsdag ..... Gladsaxe Badmintonhaller ..... 12.00 - 13.00  
Tirsdag ..... Gladsaxe Badmintonhaller ..... 13.00 - 14.00

### BOWLING

Mandag ..... Gladsaxe Bowlinghal ..... 11.00 - 12.00  
Onsdag ..... Gladsaxe Bowlinghal ..... 09.55 - 10.55  
Onsdag ..... Gladsaxe Bowlinghal ..... 10.55 - 11.55

### SENIORDANS

Torsdag ..... Kildegården Festsal ..... 15.00 - 15.45  
Torsdag ..... Kildegården Festsal ..... 16.00 - 16.45



Vær opmærksom på,  
at der kan ske ændringer  
i programmet. Det gælder  
for samtlige hold.



**DU KAN NU TILMELDE DIG  
DEN NYE SÆSON**

### STOLEGYMNASTIK

Mandag	.....	Kildegården Festsal	.....	10.00 - 10.45
Mandag	.....	Kildegården Festsal	.....	10.45 - 11.30
Tirsdag	.....	Bakkegården Festsal	.....	10.45 - 11.30
Onsdag	.....	Egegården Festsal	.....	10.30 - 11.15
Onsdag	.....	Egegården Festsal	.....	11.15 - 12.00
Torsdag	.....	Rosenlund Festsal	.....	10.00 - 10.45
Torsdag	.....	Kildegården Festsal	.....	12.15 - 13.00
Torsdag	.....	Kildegården Festsal	.....	13.00 - 13.45
Torsdag	.....	Kildegården Festsal	.....	13.45 - 14.30
Fredag	.....	Bakkegården Festsal	.....	09.15 - 10.00

### MOTIONSGYMNASTIK

Tirsdag	.....	Gladsaxe Sportshal hal 1	.....	09.30 - 10.15
Tirsdag	.....	Gladsaxe Sportshal hal 1	.....	10.15 - 11.00
Tirsdag	.....	Gladsaxe Sportshal hal 1	.....	11.00 - 11.45
Tirsdag	.....	Bakkegården Festsal	.....	09.15 - 10.00
Tirsdag	.....	Bakkegården Festsal	.....	10.00 - 10.45
Onsdag	.....	Egegården Festsal	.....	09.00 - 09.45
Onsdag	.....	Egegården Festsal	.....	09.45 - 10.30
Torsdag	.....	Rosenlund Festsal	.....	09.15 - 10.00
Torsdag	.....	Gladsaxe Sportshal hal 1	.....	09.30 - 10.15
Torsdag	.....	Gladsaxe Sportshal hal 1	.....	10.15 - 11.00
Torsdag	.....	Gladsaxe Sportshal hal 1	.....	11.00 - 11.45
Fredag	.....	Bakkegården Festsal	.....	08.30 - 09.15

### MOTIONSGYMNASTIK – SVED PÅ PANDEN

Fredag	.....	Gladsaxe Sportshal	.....	08.30 - 10.00
--------	-------	--------------------	-------	---------------

#### Sved på panden

Hver fredag morgen i Gladsaxe Sportshal sætter vi ekstra fokus på styrke og udholdenhedstræning. 'Sved på panden' foregår som en dobbelttime og koster derfor 1.018 kr.

## VARMTVANDSTRÆNING

Mandag	Kildegården	15.00 - 19.30
Tirsdag	Bakkegården	11.45 - 17.30
Onsdag	Kildegården	15.00 - 19.30
Torsdag	Bakkegården	14.00 - 17.30
Torsdag	Bagsværd Svømmehal	13.00 - 13.40

## VANDGYMNASTIK

Mandag	Gladsaxe Svømmehal Lavt	12.00 - 12.45
Mandag	Gladsaxe Svømmehal Dybt	12.00 - 12.45
Mandag	Gladsaxe Svømmehal Lavt	12.45 - 13.30
Tirsdag	Blågård Svømmehal	18.00 - 18.45
Onsdag	Gladsaxe Svømmehal Lavt	12.00 - 12.45
Onsdag	Gladsaxe Svømmehal Lavt	12.45 - 13.30
Onsdag	Gladsaxe Svømmehal Dybt	12.45 - 13.30
Torsdag	Bagsværd Svømmehal Lavt	11.30 - 12.15
Torsdag	Bagsværd Svømmehal Dybt	11.30 - 12.15
Torsdag	Bagsværd Svømmehal Lavt	12.15 - 13.00
Fredag	Gladsaxe Svømmehal Lavt	10.30 - 11.15
Fredag	Gladsaxe Svømmehal Lavt	11.15 - 12.00
Fredag	Gladsaxe Svømmehal Dybt	11.15 - 12.00

## MOTIONSSVØMNING

Mandag	Gladsaxe Svømmehal Dybt	12.45 - 13.30
Tirsdag	Blågård Svømmehal Lavt/dybt	18.45 - 19.30
Onsdag	Gladsaxe Svømmehal Dybt	12.00 - 12.45
Torsdag	Bagsværd Svømmehal Dybt	12.15 - 13.00
Fredag	Gladsaxe Svømmehal Dybt	10.30 - 11.15

**Vær opmærksom på,  
at der kan ske ændringer  
i programmet. Det gælder  
for samtlige hold.**

## Varmtvandstræning

Er du ikke i stand til at deltage i de almindelige motionsaktiviteter, kan du melde dig til vores varmtvandstræning, der er målrettet seniorer med for eksempel gigt, dårlig ryg eller nye hofter. Hver lektion varer 40 minutter inden for disse tidsrum.

Varmtvandstræningen er inddelt i to sæsoner, og det er kun muligt at deltage i én sæson pr. år. Vi opretter nye hold den første uge i september og fjerde uge i januar. Prisen er 618 kr. pr. sæson.



# Husk at få nok væske i varmen

Når sommersonen skinner, og temperaturen stiger, er det ekstra vigtigt, at du får nok væske.

Den menneskelige krop består af cirka 60 procent vand, men i modsætning til kameler har mennesker ikke en indbygget vandtank, som vi lynhurtigt kan fylde op og tære på i dagevis, før vi har brug for at drikke igen. Eller jo, på en måde har vi faktisk. Menneskekroppens celler fungerer nemlig som bittesmå vandtanke. Men det er nødvendigt, at vi løbende indtager væske i passende mængder: to liter om dagen i gennemsnit.

For mange kniber det dog med at nå op på det anbefalede niveau. Ikke mindst fordi koffeinholdige drikke og alkohol trækker den forkerte vej. Et godt tip er derfor at skrue ned for indtaget af koffein og alkohol – navnlig i de varme måneder – og skrue op for indtaget af vand, juice og spisning af melon, vindruer eller andre væskerige frugter, når det er varmt.

## Tag hjælpemidler i brug

Hvis du opholder dig meget i sengen, kan det være svært at føre en kop op til munden og synke. Det betyder desværre, at din risiko for dehydrering er forøget. Det samme gør sig gældende, hvis du på grund af demenssygdom har behov for venlige påmindelser fra pårørende eller hjemmeplejen.

Her kan du med fordel gøre brug af simple hjælpemidler til at holde væskebalancen. Det kan eksempelvis være en 'talende kop', som giver en påmindelse om at drikke. Eller måske har du blot behov for en tudkop med ergonomisk hank, hvis du er sengeliggende.

Hjælpemidlerne kan også ses i den hverdagsteknologiske inspirationslejlighed på Kildegården, som du er velkommen til at besøge.

Du kan booke et besøg på [gladsaxe.dk/inspirationslejlighed](http://gladsaxe.dk/inspirationslejlighed) eller ved at kontakte udviklingskonsulent Kristoffer Gottlieb på telefon 24 42 78 19.

AF KRISTOFFER GOTTLIEB,  
UDVIKLINGSKONSULENT



Det er tid til  
en tår vand



# Kom med på



## KEND DIN KOMMUNE-TUR

Nyd en guidet turisttur gennem Gladsaxe.

**Torsdag 21. september,**  
**onsdag 27. september og**  
**torsdag 5. oktober**

kan du igen tage med på en guidet bustur og være turist i din egen by.

Kend din kommune-turene starter på Gladsaxe Rådhus, hvor borgmester Trine Græse byder velkommen og viser Byrådssalen og Rådhushallen frem. Herefter fortsætter turen rundt i Gladsaxe. Undervejs fortæller turguide og formand for Gladsaxe Lokalhistoriske Forening, Arne Fogt, levende om de steder, vi besøger og passerer undervejs.

### En perlerække af gode oplevelser

På turen skal vi blandt andet på rundvisning i Høje Gladsaxe-

kvarteret, opleve Byens Arena, det nye BIBLIOTEK+ og den nye skøjtehal på Isbanevej. Turen byder også på Aldershvile Slotspark, hvor vi nyder de smukke omgivelser ved Bagsværd Sø og får en historisk rundvisning i Aldershvile Slotsruin.

Vi spiser frokost på Aldershvile Slotspavillon og fortsætter på sightseeing i Værebrogkvarteret, Kagsåområdet og meget mere, inden vi slutter turen af på Magnes Madhus med kaffe og kringle.

### Sådan deltager du

Kend din kommune-turene er for alle pensionister, førtidspensionister, seniorpensionister, efterlønsmodtagere og selvpenionerede i Gladsaxe Kommune.

Hver tur starter kl. 9 fra hovedindgangen til Gladsaxe Rådhus og slutter cirka kl. 16.30 samme sted.

Prisen for turen er 250 kr. inklusive frokost, eftermiddagskaffe og kringle.

Du kan købe din billet på dit nærmeste bibliotek, i Bibliografen eller online på [gladsaxe.dk/kenddinkommune](http://gladsaxe.dk/kenddinkommune), hvor du også finder det komplette turprogram.

Købte billetter refunderes ikke.

Har du spørgsmål vedrørende Kend din kommune-turen, kan du kontakte ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på [sofeel@gladsaxe.dk](mailto:sofeel@gladsaxe.dk) eller telefon 39 57 55 43.



## Kulturen lever i Bibliografen

I hjertet af Bagsværd lever kulturen godt i Bibliografen, som både er biograf, bibliotek og café.

I hyggelige omgivelser kan du opleve de nyeste film, bruge dit Biografklub Danmark-abonnement, mødes over en kop kaffe og en kage i caféen eller bibliotekets sofaer.

Hver uge er der 'Onsdagsfilm' med filmstart mellem kl. 12 og 14 og en

kop kaffe eller te inkluderet i prisen. Bibliografen elsker at lege i krydsfeltet mellem biografen og biblioteket. Det kommer blandt andet til udtryk i samtalsalonen 'Bog & Film', hvor elskere af både film og litteratur mødes for at snakke sammen om en roman og dens aktuelle filmatisering.

Det er selvfølgelig også muligt at låne bøger, læse dagens aviser og meget andet på biblioteket – enten før eller efter filmen.

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

**VÆRD  
AT VIDE**

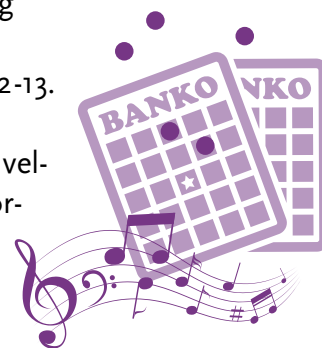
### Du er velkommen i Fredagsklubben

Savner du hyggeligt samvær og fællesskab med andre seniorer? Fredagsklubben har hver sæson en masse spændende tilbud på programmet – lige fra foredrag til sang, musik, banko og sæsonture. Klubbens medlemmer hygger sig med hinanden og har det sjovt, og der er altid plads til flere medlemmer.

Fredagsklubben mødes hver fredag kl. 13-15 i festsalen på Kildegården, Kildebakkegårds Allé 165. Så kig endelig forbi og tag del i klubbens

fællesskab. Et medlemskab koster 300 kr. årligt, og der er indmeldelsesdag fredag 22. september og fredag 29. september kl. 12-13.

Vil du vide mere om Fredagsklubben, så er du velkommen til at kontakte formand Niels Abrahamsen på telefon 26 21 85 15.



# Hvem skal modtage Handicapprisen i år?

AF MARIANA BODLOVIC, TEAMLEDER

Nu kan du indstille en frivillig indsats til Gladsaxe Handicappris 2023.

Handicapprisen anerkender og fremhæver indsats, der gør det lettere for Gladsaxeborgere med handicap og psykisk sårbarhed at deltage i fællesskaber og lokalsamfund.

Det kan både være erhvervsdrivende, foreninger eller individuelle personer, der har gjort en særlig indsats for borgere med handicap eller psykisk sårbarhed – for eksempel for at sikre tilgængelighed, rummelighed, jobmuligheder eller deltagelse i foreningslivet for alle.

## Hvem kan indstilles?

De frivillige indsatser, som kan indstilles til prisen, skal være knyttet til og finde sted i Gladsaxe Kommune. Det vil sige, at den person eller gruppe af personer, du indstiller til prisen, ikke behøver at være bosat i kommunen, så længe indsatsen, der gives, kommer gladsaxeborgere med handicap eller psykisk sårbarhed til gavn.

Forslaget skal være kort, præcist og begrundet, og der skal være tale om en ekstraordinær indsats eller et nyt initiativ, som overstiger, hvad der normalt kan forventes eller er krav om i lovgivningen. Det er ikke muligt at indstille ansatte i Gladsaxe Kommune.

Psykiatri- og Handicapudvalget beslutter, hvem der skal hædres med Handicapprisen 2023. Borgmesteren overrækker prisen mandag 4. december.

## Send din indstilling til os

Send dit forslag senest 20. september kl. 12 på mail til Social- og Sundhedsforvaltningen, [marbod@gladsaxe.dk](mailto:marbod@gladsaxe.dk), eller til Psykiatri- og Handicapudvalget, Gladsaxe Rådhus, Rådhus Allé 7, 2860 Søborg, mrk. Gladsaxe Kommunes Handicappris.

Har du spørgsmål til indstilling af kandidater, så kontakt teamleder Mariana Bodlovic på [marbod@gladsaxe.dk](mailto:marbod@gladsaxe.dk) eller telefon 39 57 57 02.



**VI GLÆDER OS TIL AT MODTAGE DIT FORSLAG**

## VÆRD AT VIDE

### Oplev spændende oplæg og samtaler i Ældrestyrken

Ældrestyrken er for alle ældre over 60 år med interesse for sociale forhold, ældrepolitik, international politik, kulturelle og lokalhistoriske emner. Den sidste torsdag i måneden mødes Ældrestyrken til spændende oplæg, foredrag og samtaler kl. 12-15. Hvert møde indledes med en fælles frokost.

Ældrestyrken mødes i Aktivitetshuset 'Seniorklubberne i Høje Gladsaxe', Høje Gladsaxe Torv 2 H. Alle er velkomne, men du skal huske at tilmelde dig senest tre dage inden foredraget.

Læs mere om Ældrestyrken og de aktuelle temaer på [seniorklubbernehg.dk](http://seniorklubbernehg.dk) eller kontakt Isabella Mørch på [isabella.m1@godmail.dk](mailto:isabella.m1@godmail.dk) eller telefon 27 64 15 11.



## VÆRD AT VIDE

### Mande- fællesskab er grobund for venskaber

Er du mand og savner fællesskab for voksne mænd i alle aldre? Så er klubben 'Mørkhøj mænd' måske noget for dig. Klubben mødes den sidste mandag i hver måned kl. 19-21 i Mørkhøj Kirkes lokaler. Formålet er at skabe et fristed for mænd i alle aldre, et afbræk i hverdagen og grobund for venskaber.

Der er plads til både alvorssnakke, en sjov historie og et godt grin. De fleste i klubben er mænd over 60 år, men alle fra 18 år og opefter er velkomne. Næste gang klubben mødes er 28. august kl. 19. Hvis du lyst til at blive en del af fællesskabet, så kontakt Palle Norman Jensen på 30 31 97 43.



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-torsdag kl. 8-14 og fredag kl. 8-12 .....	39 57 57 57
<b>Lis Greisholm Christiansen</b> , senioridrætsleder, træffes mandag og onsdag kl. 8-9 .....	29 36 81 80
<b>Ea Lykke Elsborg</b> , ældre konsulent .....	39 57 55 43
<b>Borgerservice</b> , træffetid man-fredag kl. 9-14 .....	39 57 50 00

## NYT FRA SENIORRÅDET

# Støtte og hjælp til pårørende

Politikerne forventer, at de pårørende skal inddrages mere i fremtidens pleje og omsorg for at få sundhedsvæsenet til at hænge sammen. De samme politikere forventer, at de pårørende – ligesom andre – skal arbejde mere og længere. Det hænger ikke sammen. Alle ved, at det er ekstremt hårdt og opslidende at være pårørende til en person med fysiske eller psykiske udfordringer, eller som på anden måde er svækket.

De pårørende er ikke uddannede til opgaven. De er følelsesmæssigt påvirkede af situationen og samtidig skal de få en hverdag til at fungere – en næsten umulig opgave.

Skal de pårørende mere på banen fremover, er det nødvendigt, at kommunen sikrer den bedst mulige hjælp og støtte og løbende er i tæt kontakt med de pårørende. De pårørende skal ikke også have udfordringer med regler og tilbud. Samtidig er det vigtigt, at der løbende er tæt kontakt mellem de pårørende og hjemmehjælp med mere, så alle er velinformerede og kan støtte hinanden.

I Gladsaxe har man mange tilbud til de pårørende, men det kan være svært for den enkelte at finde den rette hjælp og information samt holde kontakt til hjemmehjælp med mere. Med en kommunal ansat pårørenderådgiver, vil de pårørende være bedre stillet. En pårørenderådgiver skal være opsøgende og løbende sikre, at de pårørende magter opgaven.

De pårørende bør tilbydes supervision og kurser på linje med de professionelle, hvis de har behov for dette.

Hvis de pårørende skal inddrages mere og overtage en del af de professionelles arbejde, bør de 'klædes bedst muligt på til opgaven'.

På Seniorrådets vegne  
*Minna Vadskjær, formand*



### Seniorrådet i Gladsaxe

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

### Seniorrådets medlemmer

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

Du kan kontakte Seniorrådet med spørgsmål og forslag på [seniorraadet@gladsaxe.dk](mailto:seniorraadet@gladsaxe.dk) eller telefon 21 15 35 90.

Find kontaktoplysninger på hvert enkelt medlem på [gladsaxe.dk/seniorraadet](http://gladsaxe.dk/seniorraadet)

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

### Udvalgets medlemmer

Kristine Henriksen (A), *formand*  
Dorthe Wichmand Müller (F), *næstformand*  
Trine Græse (A)  
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)