



GLADSAXE

60+

ET BLAD TIL
SENIORER OG
PÅRØRENDE

NR. 1
MARTS 2024

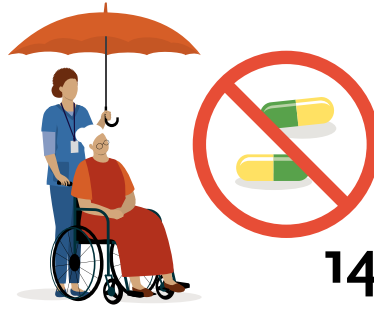
Fyld dagtimerne med motion og sundt samvær

Side 10



Løs dine it-problemer med
hjælp fra frivillige **Side 20**

Få biblioteket hjem
i stuen **Side 22**



- 3 Nye love må ikke spænde ben for hinanden
- 4 Ældreprisen 2023 gik til Ib Olsen
- 5 Hvem fortjener Ældreprisen i år?
- 6 Gladsaxe udvikler ny mad til borgere med synkebesvær
- 8 Modtag 60+ direkte i din indbakke
- 9 Få en god start på seniorlivet
- 10 Fyld dagtimerne med motion og sundt samvær
- 14 Nærvær og omsorg er den bedste medicin
- 16 Beboer- og pårørenderådet er til for dig

- 18 Kom med i Hyggeklubben
- 19 Nu kan du aflevere gamle telefoner og tablets til genbrug
- 20 Løs dine it-problemer med hjælp fra frivillige
- 22 Bofællesskaber i støbeskeen
- 23 Gladsaxe Kirke inviterer til fredagsklub
- 24 Få biblioteket hjem i stuen
- 25 Tag med på Kend din kommune-tur til efteråret
- 26 Bliv klogere på fremtidens hjælpemidler
- 27 Vigtige telefonnumre
- 28 Nyt fra Seniorrådet

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

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

Ønsker du 60+ digitalt?

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

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

Ansvarshavende redaktør:

Ulla Baden, kommunikationschef

Redaktionen:

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

Layout: Mette Airs

Fotos: Redaktionen og iStock

Oplag: 11.800

Trykt på miljøpapir af

KLS PurePrint A/S



Næste nummer af 60+ i Gladsaxe udkommer august 2024.

Nye love må ikke spænde ben for hinanden



Lige nu venter vi alle spændt på nyt fra Christiansborg om, hvordan den nye ældrelov kommer til at se ud, og hvordan den kommer til at spille sammen med sociallovgivningen og den nye sundhedsreform, som også er på trapperne.

Her i Gladsaxe må vi indrømme, at vi er en smule bekymrede. Vi er enige i, at vi skal sikre, at vores ældre får et godt ældreliv og en kærlig og kompetent pleje i den sidste tid, når vi når dertil. Men vi, der sidder med opgaverne til dagligt i kommunerne, oplever jo, at sygdom og svækkelse desværre ikke har nogen alder.

Flere og flere lever med konkurrerende og behandlingskrævende lidelser, vi skal tage os af. Hospitalerne bliver mere og mere specialiserede og udskriver vores borgere tidligere og tidligere – enten til eget hjem eller til vores midlertidige pladser på Kildegården. Og vores borgere på vores midlertidige pladser, i vores plejeboliger og i hjemmeplejen kan lige så vel være 39 år som 93.

Derfor har vi utrolig svært ved at se, hvordan det hele skal blive bedre af, at vi udskiller

ældreområdet fra sundheds- og sociallovgivningen ved at indføre endnu en lov, vi skal navigere i. Det vil nok desværre kun gøre vores kommunale virkelighed endnu mere kompleks.

For at anskueliggøre dette for politikere og fagfolk på Christiansborg – vores virkelighed – havde vi starten af marts besøg af en minister, en politisk ordfører og formanden for Region Hovedstaden på De Midlertidige Pladser på Kildegården.

Her fortalte vi om, hvordan flere og flere i vores hjemmepleje modtager pleje og behandling i eget hjem i stedet for at blive indlagt, eller når de bliver udskrevet fra hospitalet. Om vores akutteam, som rykker ud i hjemmet hele døgnet og forebygger indlæggelser. Og om hvordan Kildegården med sine 63 midlertidige pladser, en læge og dygtige, sundhedsfaglige medarbejdere nærmest har udviklet sig til et helt lille hospital med et rigtig godt tværfagligt samarbejde om borgerne. Og alt foregår i et tæt samarbejde med egen læge og hospital.

Vores virkelighed her i Gladsaxe viser, hvor tæt en sammenhæng der er mellem ældreområdet og social- og sundhedsområdet. Derfor er det så vigtigt, at disse lovgivninger ses i sammenhæng, så de ikke kommer til at spænde ben for hinanden.

Jeg er ret sikker på, at vores gæster fra Christiansborg og Region Hovedstaden blev meget klogere af at besøge os. Nu håber jeg så bare, at det kommer til at afspejle sig i både den kommende ældrelov og i sundhedsreformen.

Trine Græse
Borgmester



Borgmester Trine Græse overrakte prisen til Ib Olsen sammen med formand for Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget Kristine Henriksen.

Ældreprisen 2023 gik til Ib Olsen

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Ib Olsen blev hyldet for sin indsats som frivillig i Gladsaxe Bordtennisklub.

12. december var dagen, hvor 60+’erne i Gladsaxe Bordtennisklub var samlet til den årlige julefrokost. I lokalerne ved Gladsaxe Stadion sad klubbens ældste medlemmer og hyggesnakkede over god mad, og alt var stort set, som det plejede. Ved et af bordene sad Ib Olsen, og han blev noget overrasket, da borgmester Trine Græse overrakte ham Ældreprisen 2023 sammen med sammen med formand for Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget Kristine Henriksen.

Ib Olsen modtager prisen, fordi han har ydet en stor frivillig indsats i Gladsaxe Bordtennis Klub gennem 58 år som kasserer og altnuligmand. Og for syv år siden fik han idéen til at oprette en særlig afdeling i klubben for 60+’ere, som i dag tæller mere end 100 medlemmer.

Et meningsfuldt fællesskab

Som frivillig sørger Ib Olsen også for at tage hånd om det sociale i klubbens 60+ afdeling. Hver tirsdag arrangerer han morgenbrød, morgensang, konkurrence om en flaske vin og giver information om, hvad der sker i klubben.

- Med dit initiativ til 60+ afdelingen har du givet ældre i Gladsaxe endnu en mulighed

for at holde sig fysisk i gang og deltage i et meningsfuldt fællesskab. Det glæder mig rigtig meget. For som borgmester har jeg altid været særligt optaget af, at vi her i Gladsaxe skulle understøtte, at vi har meningsfulde fællesskaber for alle. For mennesker trives nu engang bedst sammen med andre. Ib, du gøder jorden og får ting til at gro og vokse, sagde borgmester Trine Græse blandt andet i sin tale.

Udover at være højt værdsat som kasserer, altnuligmand og medlem af bestyrelsen i Gladsaxe Bordtennisklub er Ib Olsen stadig aktiv spiller. I 2023 vandt han både single- og doublemesterskabet for spillere over 80 år.

Hvem fortjener Ældreprisen i år?

Så er det nu, du kan indstille en frivillig, som gør en beundringsværdig indsats.

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.

Det er Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget, som beslutter, hvem prisen skal gå til. I år overrækker borgmesteren Ældreprisen 27. september, når kommunen fejrer Frivillig Fredag for frivillige på ældreområdet. Med prisen følger en pengegave fra Gladsaxe Kommune og et diplom.

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 derfor ikke muligt at indstille ansatte i Gladsaxe Kommune, og ansatte i kommunen kan heller ikke indstille kandidater.

Du skal sende dit forslag senest 3. juni kl. 12 på mail til ssf@gladsaxe.dk, eller til Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget, Gladsaxe Rådhus, Rådhus Allé 1, 2860 Søborg, mrk. Gladsaxe Kommunes Ældrepris.

Har du spørgsmål?

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

Du kan læse
mere om prisen på
gladsaxe.dk/aeldreprisen



Gladsaxe udvikler ny mad til borgere med synkebesvær

Plejeboligerne i Gladsaxe Kommune arbejder for, at beboere med synkebesvær får de bedst mulige spiseoplevelser.

Tre eksempler på Møllegårdens særlige smørrebrød.

Flere af de borgere, som bor i plejeboliger, lider af dysfagi – også kendt som tygge- og synkebesvær. Det betyder, at de har brug for kost med en blødere og mere cremet konsistens end normalt, hvis måltidet skal nå sikkert fra munden og ned i maven. Tilberedningen af dysfagi-kost sker dog ofte på bekostning

af, hvordan maden ellers ville have set ud. Typisk ender maden som en slags mos eller geléagtige firkanter, der ikke ligner den mad, som de andre beboere får serveret. Men det er Gladsaxe Kommunes plejeboliger i fuld gang med at lave om på.

Et af de steder, hvor man er nået



meget langt, er Møllegården Plejeboliger på Bagsværd Møllevvej. Her bliver smørrebrød nu serveret som smørrebrød, uanset om det er til beboere med synkebesvær eller ej. Og forskellen bliver sværere og sværere at få øje på.

Spiseoplevelsen starter med øjnene

Tidligere blev dysfagi-kost købt som færdigretter, eller også foregik det ved at blende måltidets forskellige dele og lægge dem i forme. Men selvom smagen var intakt, var madens firkantede udseende ikke noget, der ligefrem trak madglæden op. Derfor tog medarbejderne på Møllegården sagen i egen hånd.

- Spiseoplevelsen starter med øjnene, der ser. Derfor har vi – bogstavelig talt – valgt at tænke ud af boksen, når vi anretter maden for de beboere, som døjer med synkebesvær. Det handler i høj grad om, hvordan vi bruger farver og former til at skabe genkendelighed. Målet er at stimulere synssanserne på samme måde, som man skaber balance mellem surt og sødt i smagen, fortæller **Lise Wix Andreasen, der er leder af Møllegården Plejeboliger.**

Medarbejderne i køkkenet arbejder ud fra allerede eksisterende opskrifter og teknikker, men arbejder hele tiden for at forfine og videreudvikle maden.

Højtbelagt smørrebrød

Møllegårdens højtbelagte smørrebrød er et godt eksempel på, hvordan dysfagi-kosten har fået en overhaling. Her er flere beboere, der førhen ikke spiste så meget, nu gået fra to til fire eller fem stykker smørrebrød pr. måltid.

- Beboerne skal have det allerbedste, vi kan tilbyde dem. Derfor har vi eksperimenteret og fundet frem til nye tek-

nikker, som gør det muligt at få den helt rigtige konsistens og visuelle udtryk – uden at gå på kompromis med smagsoplevelsen. Rugbrødet bliver for eksempel blendet og sat sammen til sin oprindelige

form igen, og det samme gælder pålægget. Uanset om det er æg og rejer eller leverpostej med syltede rødbeder, fortæller **Jane Aude, der er serviceleder på Møllegården, og fortsætter:**

- Når vi laver maden selv i stedet for at købe det udefra, har vi mulighed for at kæle for detaljerne på en helt anden måde, også hvad angår anrettningen. Vi har blandt andet købt nyt service, så det er flotte, dekorative tallerkener, som maden bliver serveret på. Det handler om at gøre måltidet så indbydende som muligt: Smag, udseende og servering er hovedingredienserne i den gode spiseoplevelse. Og jeg er overbevist om, at det alt sammen har medvirket til, at vi nu oplever en stigende madglæde.

Udover smørrebrød har Møllegården også fokus på at udvikle særlig dysfagi-kost i forbindelse med højtider. Frem mod julen eksperimenterede ernæringsassistenterne derfor med risalamande, halve æbler med gele, rødkål – og selvfølgelig at sikre smagen af stegt and med æbler og svesker.

Medarbejderne tænker både på smag, farver og former, når de tilbereder maden på Møllegården.





Modtag 60+ direkte i din indbakke

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Med få klik kan du justere, hvordan du ønsker at modtage 60+ fremover.

Det er blevet endnu nemmere at modtage 60+ digitalt. På gladsaxe.dk/60+ kan du nu logge ind og løbende justere, hvordan du ønsker at modtage 60+ og blive informeret om seneste nyt for seniorer og pårørende i Gladsaxe Kommune.

Når du logger ind, får du en række valgmuligheder, der gør det let og enkelt at tilpasse, hvordan du modtager bladet. Hvis du for eksempel har afmeldt 60+, kan du hurtigt tilmelde dig igen. Det kræver kun et par klik, og så er 60+ tilbage.

Fordelene er mange

Det har mange fordele, når du tilmelder dig 60+ på mail og ikke længere modtager det fysiske blad i din postkasse. Den digitale version lander direkte i din mail-indbakke, og vi sørger for at sende den til dig i god tid. På den måde bliver du blandt de første, der modtager det nyeste blad.

Det er også muligt at zoome ind og ud, hvis du har brug for større skrift, når du læser den digitale version. Derudover har du mulighed for at søge i bladet, hvis du gerne vil læse en bestemt artikel, ligesom du altid kan genlæse artikler fra tidligere numre.

En anden god grund er den miljømæssige. 60+ bliver allere-

de trykt på svanemærket miljøpapir, men hvis du tilmelder dig den digitale version på mail, er du med til at spare på papiret og hjælpe os med at gøre bladet endnu mere bæredygtigt.

Hør bladet som lydbog

Hvis du foretrækker at lytte frem for at læse, har du også mulighed for det. Nu kan du nemlig lytte til det seneste nummer af 60+, mens du vasker op, går en tur eller ligger og slapper af. Hver gang vi udgiver et nyt blad, bliver det indtalt og udgivet som lydfil sammen med den digitale version af bladet.

Du kan tilmelde dig 60+ digitalt på gladsaxe.dk/60+



Få en god start på seniorlivet

Som noget nyt inviterer Gladsaxe Kommune til to årlige inspirationsmøder for seniorer, der for nylig er gået på pension eller efterløn.

Er du for nylig gået på pension eller efterløn, og ønsker du at få inspiration til, hvad Gladsaxe byder på af spændende aktiviteter og tilbud? Så kom og bliv inspireret på et af de kommende møder, som kommunen holder for nye pensionister og efterlønnere i Gladsaxe.

Her får du et overblik over, hvad der rører sig inden for det frivillige foreningsliv, kultur, idræt og meget mere. Mulighederne for et aktivt og meningsfyldt seniorliv i Gladsaxe er mange.

Tilmeld dig i dag

I år afholder Gladsaxe Kommune to inspirationsmøder for seniorer. Det første finder sted

torsdag 23. maj kl. 16.30-18, og det andet afholdes **torsdag 24. oktober kl. 16.30-18.**

Begge møder holdes på Gladsaxe Rådhus. Her kan du også få svar på de spørgsmål, der somme tider fylder, når man

befinder sig i overgangen fra et aktivt arbejdsliv til en ny tilværelse som pensionist eller efterlønnere.

Hvis du ønsker at deltage, kan du tilmelde dig på gladsaxe.dk/inspirationsmoeder eller ved at ringe til ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43. Husk at oplyse, hvilket af de to møder du ønsker at deltage i.



VÆRD AT VIDE

Dele af hjemmeplejen får nye områder og telefonnumre

I starten af marts blev nogle af hjemmeplejens afdelinger justeret. Det skete for at sikre en bedre fordeling af opgaver og ressourcer på tværs af alle hjemmeplejens afdelinger. Alle berørte borgerne er på forhånd blevet informeret om ændringer, nye telefonnumre og kontaktpersoner.

Nye telefonnumre fra marts 2024

- Hjemmeplejen Øst 1 og 2 (Buddinge): 39 57 38 40
- Hjemmeplejen Øst 3 og 4 (Søborg): 39 57 38 90
- Hjemmeplejen Syd 1 og 2 (Mosen/Høje Gladsaxe): 39 57 38 80

I hverdagene inden kl. 14 får du den bedste telefonbetjening.

På gladsaxe.dk/hjemmeplejen kan du læse mere om hjemmeplejens afdelinger, og hvilket område du hører til. Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte hjemmeplejen på et af ovenstående telefonnumre.



Fyld dagtimerne med **MOTION OG SUNDT SAMVÆR**

Hver dag samles seniorer i Gladsaxes idrætsforeninger for at deltage i alt fra tennis til pétanque.





Gladsaxes idrætsforeninger er mere end bare steder for motion. De er levende, dynamiske fællesskaber. Mange af foreningernes aktiviteter finder sted i dagtimerne og henvender sig særligt til seniorer. Så hvis du vil holde dig aktiv og møde nye mennesker, er Gladsaxe fyldt med gode tilbud.

■ Gladsaxe Tennis og Padel Klub

I Gladsaxe Tennis og Padel Klub har du mulighed for at deltage i veteranennis. Her kan du spille tennis og padel med andre seniorer på banerne ved [idrætsanlægget på Gladsaxevej 200A](#) i Søborg. Spillene foregår med udskiftning undervejs, så flere kan være med, og man ikke overanstrenger sig.

I sommersæsonen maj-oktober finder træningen sted på mandage og torsdage kl. 10-12. I vintersæsonen november-april er det samme dage kl. 9-10.30 og kl. 10.30-12.

Hvis du har lyst til at vide mere eller tilmelde dig, er du velkommen til at kontakte klubben på veteran@gladsaxetennisklub.dk

■ Søborg Pétanque Klub

Pétanque er et klassisk spil, som er let at lære og ikke kræver særligt udstyr. I Pétanque betyder præcision, taktik og koncentration nemlig mere end muskelkraft og kondition. Søborg

Pétanque Klub holder til på [Gladsaxe Stadion, Gladsaxevej 200](#). Her mødes medlemmerne på mandage kl. 12-14, tirsdage og torsdage kl. 18-20 samt søndage kl. 10-12.

Lyder det som noget for dig? Så kontakt Søborg Pétanque Klub på brandehugger@gmail.com eller telefon 25 63 43 03.

■ Atlas Motion & Fitness

Seniorfitness er for dig, der er over 60 år og gerne vil holde dig i gang. Her får du trænet hele kroppen med fokus på de store muskelgrupper: lår, baller, ryg og mave.

Udover at få forbedret din styrke, kan du også få en bedre kondition, smidighed og balance. Træningen kan tilpasses individuelt, så alle kan være med. Stemningen på holdet er frisk og munter, og du vil blive taget godt imod. Træningen foregår i [lokalerne på Vandtårnsvej 55-57](#), hver mandag og fredag kl. 8.30-9.25 eller kl. 9.30-10.25. Kontakt Atlas Motion & Fitness for en gratis prøvetime på info@atlas-fitness.dk eller telefon 39 67 80 94.

■ Gyngemose Bowling

Den gode blanding af fællesskab og konkurrence er noget af det, der kendetegner et godt spil bowling. Gyngemose Bowling er en klub, som gør det muligt



at bowle og deltage i turneringer under hyggelige og kammeratlige forhold. Medlemmerne er alle over 60 år og træner sammen hver mandag fra kl. 20-21 i [Gladsaxe Bowlinghal på Gladsaxevej 200](#). Derudover har klubben faste baner hver torsdag kl. 16-18.

Du er altid velkommen til at møde op til en træningstime og se, om det er noget for dig. Ønsker du at vide mere eller tilmelde dig, er du velkommen til at kontakte Keld Nielsen på keld.else@gmail.com eller telefon 21 38 19 91.

■ GIF Gymnastik

I GIF Gymnastik træner 'Aktive seniorer'-holdet på tirsdage og torsdage i [Gyngemosehallen, Gyngemose Parkvej 28A](#). Kl. 9.30-10.30 er der fokus på puls, styrke og forskellige bevægelsesøvelser, som styrker musklerne, balance og koordinering. Kl. 10.30-11.30 står den på stræk, afspænding og mindfulness. Trænerne sørger selvfølgelig for at tilpasse øvelserne, så alle kan være med.

Hvis du tænker, at 'Aktive seniorer' kunne være noget for dig, så kan du læse mere på gifgymnastik.dk eller skrive til info@gifgymnastik.dk og booke en prøvetime. Du kan også ringe på telefon 60 52 27 01, tirsdag kl. 10.30-12 og torsdag kl. 13-14.30.

■ Gladsaxe Pensionist Bowling Klub

Gladsaxe Pensionist Bowling Klub er en klub med sammenhold og god stemning. Medlemmerne mødes og spiller hver onsdag kl. 12-14 i [Gladsaxe Bowlinghal på Gladsaxevej 200](#).

Klubben spiller med handicaps, så alle kan være med på lige vilkår og har mulighed for at vinde nogle af de spændende præmier, der udloddes i de seks turneringer, klubben afholder. Derudover afholder klubben tre fester om året med bankospil og lotteri. Har du lyst til at være med, eller vil du gerne vide mere? Så er du velkommen til at kontakte formand Vita Abrahamsen på telefon 26 21 85 15.

■ Gladsaxe Billard Klub

Billard er en social sport, hvor samvær, teknik og taktik går hånd i hånd. I [den gamle skøjtehal på Isbanevej 3](#) er der indrettet en billardsalon på første sal. Gladsaxe Billard Klub holder til i lokalerne, som byder på intet mindre end fire keglebillardborde og et carambolebord. Medlemmerne spiller på mandage og torsdage kl. 9.30-12 eller efter aftale.

Er du interesseret i at spille med? Så kontakt formand Albert Brohauge på albert.brohauge@webspeed.dk eller telefon 42 32 62 89. Du kan læse mere Gladsaxe Billard Klub på gladsaxebillardklub.dk



■ Gladsaxe Ældremotionsklub

I Gladsaxe Ældremotionsklub kan du dyrke motion med andre over 55 år. Aktiviteterne er mange og varierede, så der er noget for enhver smag. Meget af det foregår i [Gladsaxe Sportscenter på Gladsaxevej 200](#). Her kan du gå til badminton på tirsdage kl. 14-16 og torsdage kl. 13-15. Er du mere til bowling, så har du mulighed for det på mandage og onsdage kl. 14-16. I sommerhalvåret maj-september kan du desuden spille tennis og pétanque hver onsdag kl. 10-12.

I [sportshallen på Vandtårnsvej 55](#) er der gymnastik på mandage og onsdage kl. 10-11, og i [svømmehallen på](#)

[Gladsaxe Skole](#) kan du dyrke svømning om fredagen kl. 16-19.

Gladsaxe Ældremotionsklub har ingen trænere. Derimod trækker medlemmerne på hinandens erfaring og viden inden for de forskellige sportsgrene og motionsformer. Hvert hold har en kontaktperson, som tager imod nye medlemmer og fungerer som tovholder. Udover motionsaktiviteterne arrangerer Gladsaxe Ældremotionsklub også hyggelige sammenkomster, som styrker fællesskabet på tværs af klubben – heriblandt spisning og banko.

Du kan læse mere om de forskellige aktiviteter på [gladsaxealdremotionsklub.dk](#), og du er altid velkommen til at kontakte klubbens formand Niels Strauss på nielsstrauss@gmail.com eller telefon 30 20 26 08.

VÆRD AT VIDE

Få akut hjælp til at håndtere kriser

Er du i en livssituation, hvor du føler dig magtesløs? Det kan være på grund af skilsmisse, dødsfald, stress eller angst, eller fordi du går igennem alvorlig psykisk eller fysisk sygdom. Så kan du ringe til Gladsaxe Kommunes Akuttelefon på 20 35 38 31. Telefonen er åben døgnet rundt, alle ugens dage.

Derudover er Nybrogårds Akuttilbud på Nybrovej 321 åbent for personligt fremmøde

mandag-fredag kl. 10-20 samt lørdag, søndag og helligdage kl. 14-20. Du skal ringe forinden på telefon 20 35 38 31, så der kan blive taget godt imod dig.

Akuttilbuddet er for alle borgere i Gladsaxe Kommune fra 18 år og opefter. Hvis du er pårørende, er du også velkommen til at benytte tilbuddet i form af råd og vejledning.



Nærvær og omsorg er den bedste medicin

Rosenlund Plejeboliger er en af frontløberne, når det handler om at trappe beboere med demens ud af antipsykotisk medicin.

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Tilbage i 2016 vedtog Folketinget en demenshandlingsplan, som blandt andet gik ud på, at brugen af antipsykotisk medicin skulle halveres frem mod 2025. Desværre ser tallene på landsplan ikke ud til at rykke sig. I 2016 var det 19,6 procent af de danske borgere med demens, som modtog antipsykotisk medicin, og de seneste tal fra 2022 viste nøjagtigt det samme.

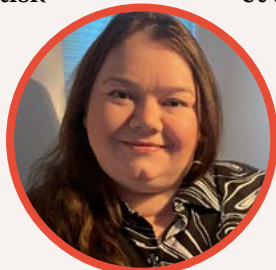
Men på demensafsnittet i Rosenlund Plejeboliger er sagen en anden. Her er de gået fra, at 40 procent af beboerne fik ordineret antipsykotisk medicin til under 10 procent i dag.

Et spørgsmål om livskvalitet

På demensafsnittet Rosenstien, starter man i mange tilfælde med at trappe beboerne ud af antipsykotisk medicin fra den dag, de flytter ind.

- Antipsykotisk medicin virker sløvende og trækker ligesom et tæppe ned foran øjnene på det menneske, som indtager

den. Så når vi trapper beboerne ud af medicinen, bliver de langsomt bedre til at sanse verden og indgå i flere relationer. Nogle får endda deres evne til at tale eller gå tilbage, og andre kan igen spille klaver eller udfolde sig på måder, som de ikke har gjort i årevis. Kort sagt er det et spørgsmål om livskvalitet: Bare fordi man er blevet diagnosticeret med demens, betyder det ikke, at livet er slut, siger **daglig leder Kathrine Davidsen**.



I gode hænder

Ifølge Kathrine Davidsen går udtrapning først og fremmest ud på at sikre en hverdag, hvor antipsykotisk medicin i højere grad bliver erstattet af socialpædagogisk arbejde.

- Når man flytter i plejebolig, kan det opleves som en stor omvæltning, og især hvis man har demens. I sådan en situation er det helt naturligt at være trist og ked af det. Det betyder ikke nødvendigvis, at

man har en depression og skal medicineres for det. Trøst, omsorg og nærvær kan være langt mere givende, siger hun og fortsætter:

- Udtrapning kan tage lang tid, og nogle beboere er blevet medicineret i mange, mange år. Men det gør også en stor forskel at blive sat ned i medicin. Det vigtigste er, at man er i gode hænder. Når vi er lykkedes med at trappe så mange beboere ud af antipsykotisk medicin, er det ikke mindst, fordi vi har en meget stabil gruppe medarbejdere, som sammen løfter opgaven.

Udtrapning kan ikke stå alene

I Rosenstien er det blevet en fælles sag for hele medarbejdergruppen, at de vil tage hånd om demens på en anden måde, end man traditionelt set har gjort.

- Det kræver, at vi hele tiden forsøger at højne fagligheden og blive bedre til at knytte bånd til beboerne. Og som leder sørger jeg for at være så meget ude blandt medarbejdere og beboere, som det overhovedet



er muligt, fortæller
Kathrine Davidsen.

Ligesom andre
ledere i Gladsaxes plejeboliger
har hun gennemført en sær-
lig coachinguddannelse, som
bruges aktivt i det daglige, når
medarbejderne har brug for
feedback og støtte.

- Det er vigtigt for mig at
have fingeren på pulsen og
kunne sparre med medarbej-
derne om helt almindelige
dag-til-dag-oplevelser. På et
demensafsnit er der ikke to
dage, der er ens, men vores
beboere skal have den bed-
ste omsorg og service, uanset
hvilken dag det er. Derfor skal
vi blive ved med at tænke og
reflektere over, hvordan vi kan
blive endnu bedre. Udtrapning
af antipsykotisk medicin kan
ikke stå alene. Det handler om
at forstå beboerens følelser
og ikke blot sætte lighedstegn
mellem mennesket og diagno-
sen, siger Kathrine Davidsen.



BEBOER- OG PÅRØRENDERÅDET er til for dig

Plejeboligernes beboer- og pårørenderåd baner vejen for dialog og indflydelse.

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Alle Gladsaxe Kommunes plejeboliger og det selvejende plejehjem Hareskovbo har et beboer- og pårørenderåd, som repræsenterer beboernes og de pårørendes interesser. Her sikres dialogen mellem beboere, pårørende og kommunen om, hvordan hverdagen i plejeboligerne skal tilrettelægges. Det kan være alt fra mad og rengøring til aktiviteter og pleje.

Med andre ord er det et forum, hvor du som beboer eller pårørende kan få indflydelse og indsigt i, hvad der sker i plejeboligerne, og hvordan du kan bidrage til at styrke dem.

Finder løsninger i fællesskab

Hvert beboer- og pårørenderåd består af op til fire beboere, fire pårørende og en frivillig. Derudover deltager lederen af plejeboligerne i rådets møder og fungerer som sekretær. **En af de borgere, som har valgt at tage del i arbejdet, er Ebbe Christensen.** I alt har han været formand for Møllegårdens beboer- og pårørenderåd i ni år.

- Jeg sidder i rådet som frivillig, da jeg ikke længere




er beboer eller pårørende, men fortsat har en stærk tilknytning til Møllegården og kommer her flere gange om ugen. I beboer- og pårørenderådet kan man tage emner op, som fylder i hverdagen, og komme frem til gode, holdbare løsninger i fællesskab. Plejeboligerne skal jo fungere på alles præmisser, hvis det skal være et rart sted at være. Min grundholdning er, at man skal medvirke til, at flest mulige har det bedst muligt. Det gælder både beboerne og medarbejderne, fortæller han.

Livserfaring og sund fornuft

Beboer- og pårørenderådene holder møde en gang i kvartalet. Medlemmerne bliver som udgangspunkt valgt for en fireårig periode, men det enkelte råd kan vælge at sætte valgperioden ned til to år. Ebbe Christensen håber, at flere får lyst til at stille op.

- Det ville være dejligt, hvis flere ville gribe muligheden og tage del i arbejdet. Det er væsentligt, at vi både har aktive beboere og pårørende i rådet. Beboerne er jo dem, som kan berette om, hvad der fungerer godt og mindre godt i hverdagen. Så jeg håber, at vi kan få flere



til at stille op. Det er lige meget, hvilken uddannelse man har, eller om man har erfaring med møder og den slags. Det handler om at bruge sin livserfaring, sunde fornuft og gøre sin indflydelse gældende, siger han.

Seniorrådet sidder med

I flere af beboer- og pårørende-rådene sidder medlemmer af Seniorrådet med som observatører. Ifølge **seniorråds-medlem Jørn Guldborg** er det en vigtig kilde til viden om ældreområdet.

- Jeg er glad for at deltage i møderne på Møllegården. Det har gjort mig meget klogere på de udfordringer, som beboerne og deres pårørende møder i hverdagen, siger han og fortsætter:



- At være med som observatører er derfor noget, vi prioriterer højt i Seniorrådet. Når vi deltager i møderne, får vi mulighed for at tilegne os viden, som vi efterfølgende kan bruge, når vi udtaler os om kommunens kvalitetsstandarder og seniorpolitik generelt. På den måde er beboer- og pårønderådene med til at give os et særligt indblik i, hvordan vores plejeboliger fungerer i praksis.

Hvis du vil vide mere om, hvordan man stiller op til beboer- og pårønderådene, og hvornår der afholdes valg næste gang, skal du holde øje med opslagstavlerne i plejeboligernes fællesrum eller kontakte lederen det pågældende sted.

Du kan læse mere om beboer- og pårønderådene på gladsaxe.dk/bpr



Kom med i **HYGGEKLUBBEN**

Hyggeklubben på Telefonfabrikken er en seniorklub med hygge, samvær og nærvær.

Hyggeklubben har snart eksisteret i 54 år og har i dag 90 medlemmer, som mødes på kryds og tværs. Mandag og onsdag kl. 10-15 mødes cirka 30 af medlemmerne over gode snakke og forskellige former for spil og håndarbejde. Nogle kommer for at sludre eller strikke, mens andre samles om at rafle, spiller whist, dart eller billard. Alting foregår i fællesrummet på Telefonfabrikken, hvor Hyggeklubben også tager imod nye medlemmer med åbne arme.

Frokost, dans og fødselsdage

Mandag og onsdag spiser medlemmerne altid frokost sammen. Man kan tage madpakke med hjemmefra eller købe smørrebrød hos klubbens frivillige for 13 kr. pr. stk. og to for 25 kr. Drikkevarer kan købes til rimelige priser. Senere bliver eftermiddagskaffen serveret med lidt sødt til, alt imens snakken går om løst og fast.

Hver tredje måned holder Hyggeklubben fødselsdagsfester for medlemmerne med sang, musik, fødselsdagsboller og kage. En onsdag om måneden er der banko med præmier på højkant, og fire gange om året

holder klubben fest med dejlig mad, musik og dans. Den sidste dag inden sommerferien, tager Hyggeklubbens medlemmer desuden på skovtur.

Kig forbi

Har du lyst til at få lidt mere at vide, så følg med på Hyggeklubbens facebook-side 'Hyggeklubben Gladsaxe' eller kig forbi en mandag eller onsdag og hils på. Du kan også kontakte Hyggeklubben på telefon på 39 54 20 34 eller ringe direkte til formand Judith Svendsen på telefon 42 31 51 40. Det koster 150 kr. i kontingent at være medlem af Hyggeklubben i et år.

Hyggeklubben holder til på Telefonfabrikken, Telefonvej 8E i Søborg. Husk at der er gratis flexitur til Telefonfabrikken for alle brugere.





Nu kan du aflevere gamle telefoner og tablets til genbrug

Gladsaxe Kommune tager imod telefoner og tablets, som ikke længere bliver brugt.

Du kender måske problemet: Du har købt en ny telefon eller tablet, men hvor skal du gøre af den gamle? Fra 1. april har du mulighed for at aflevere dit gamle it-udstyr til Gladsaxe Kommune, hvorefter det vil blive renset for data og genbrugt i stedet for at ende som affald.

Gør en forskel

Faktisk er det kun 40 procent af aflagt it-udstyr, der i dag genbruges, og det kan du være med til at lave om på.

- I Gladsaxe Kommune har vi startet et samarbejde med virksomheden Tier 1 Assets, der har teknologien til at rense data og sørge for, at brugt it-udstyr kan genbruges. Det giver borgerne mulighed for at afskaffe deres gamle telefoner og tablets på en sikker og miljøvenlig måde, siger Thomas Lerche, der er digitaliseringschef i Gladsaxe Kommune.

Her kan du aflevere dit udstyr

- **IT-Caféen på Mørkhøj Bibliotek**
Ilbjerg Allé 38A: tirsdage kl. 16-17.30
- **Aktivitetshuset 'Seniorklubberne i Høje Gladsaxe'**
Høje Gladsaxe Torv 2H: onsdage kl. 13-16
- **Nethood på Bibliotek+**
Høje Gladsaxe Torv 2A: torsdage kl. 13-15.30

I træffetiden står de it-frivillige klar til at hjælpe dig med, hvordan du nulstiller dine tablets eller telefoner, inden du afleverer dem. Det er derfor vigtigt, at du kan huske din kode. Herefter bliver telefoner og tablets lagt i en aflåst kasse, som kommunen afhenter og overdrager til Tier 1 Assets.

Du kan læse mere på gladsaxe.dk/it-genbrug. Hvis du har spørgsmål om tilbuddet, er du velkommen til at kontakte Gladsaxe Kommune på telefon 39 57 50 00.

Løs dine it-problemer med hjælp fra frivillige

Gladsaxes frivillige it-hjælpere står klar til at hjælpe dig.

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Digitale løsninger og selvbetjening fylder mere og mere i hverdagen, og ikke alle borgere er lige fortrolige med computere, tablets eller smartphones. Heldigvis står Gladsaxes korps af frivillige it-hjælpere til rådighed med hjælp og vejledning. Her kan du blandt andet få hjælp til netbank, Digital Post, MitID, at søge på nettet, oprette og sende e-mails, vedhæfte filer, printe ud og meget mere.

Du kan læse mere om mulighederne for frivillig it-hjælp på gladsaxe.dk/it-hjaelp



It-café på Mørkhøj Bibliotek

■ Hver tirsdag kl. 16-17.30 kan du benytte It-caféen på Mørkhøj Bibliotek, Ilbjerg Allé 38A.

Her sidder frivillige it-hjælpere klar til at hjælpe dig. Det kræver ingen tilmelding, og der er altid kaffe på kanden.

Nethood på BIBLIOTEK+

■ Nethood er en åben it-café på BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A. Her kan du hver torsdag kl. 13-15.30 få hjælp til dine it-problemer. Du skal blot møde op og huske at medbringe din egen pc. Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte BIBLIOTEK+ på telefon 39 57 64 50.

Hjælp til Apple-produkter

■ Har du brug for gode råd eller en hjælpende hånd til din Mac, iPhone eller iPad? Så kontakt Gladsaxe Kommunes frivillige it-hjælper Gunner Juul-Nyholm på telefon 40 13 00 44 på hverdage i dagtimerne.

VÆRD AT VIDE

Har du næse for it og lyst til hjælpe andre på vej?

FO's frivillige it-guider tager ud og hjælper borgerne i eget hjem. Opgaverne kan være alt fra udfordringer med digital selvbetjening til bestilling af varer og transport – eller til at holde kontakt med fjerne slægtninge. Men FO-Gladsaxe har brug for flere frivillige it-guider.

Som frivillig bliver du en del af et lille korps af andre rummelige personer, som kan lide at formidle deres it-kunnen. Som person er du rolig og tålmodig, og du oplever glæde ved at hjælpe andre borgere til at blive selvhjulpne.

Er det noget for dig, eller vil du høre mere?

Så kontakt Inge Lindqvist, som er aftenskoleleder i FO, på gladsaxe@fo.dk eller telefon 44 44 11 17 fra mandag til onsdag kl. 10-14. Du er også velkommen til at møde personligt op hos FO-Gladsaxe på Frødings Allé 8 på tirsdage kl. 15-17.



PC-mødestedet

■ PC-mødestedet er en del af Aktivitetshuset 'Seniorklubberne i Høje Gladsaxe', som har åbent for it-hjælp hver onsdag kl. 13-16. Det er gratis, og du møder bare op på Høje Gladsaxe Torv 2 H (ud til kirkepladsen). Du kan medbringe din egen pc eller låne en på stedet. Du er også velkommen til at kontakte Poul Søgaard på poulsogaard@gmail.com eller telefon 22 26 27 04.

FO-Gladsaxes it-guider

■ FO-Gladsaxes it-guider giver assistance til dig, der sidder derhjemme. I kan enten mødes på biblioteket eller i dit hjem. Du skal blot lave en aftale med Inge Lindqvist på telefon 44 44 11 17, mandag til onsdag kl. 10-14.

Ældre Sagens It-Café

■ Alle seniorer i Gladsaxe kan benytte sig af Ældre Sagens It-Café. Du skal ikke lave en aftale på forhånd eller tilmelde dig. På mandage og onsdage kl. 10.30-13 er It-Caféen åben på Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220. Du kan også benytte dig af tilbuddet på torsdage kl. 10.30-13 i Bibliografen, Bagsværd Hovedgade 116. Hvis du har spørgsmål eller vil vide mere, kan du skrive til kontaktperson Jens Boll på jb@boll-net.dk

Bofællesskaber i støbeskeen

Foreningen Glad Senior arbejder for at etablere seniorbofællesskaber i Gladsaxe.

AF INGER LOUISE HEMMINGSEN, GLAD SENIOR

Siden Glad Senior blev stiftet i 2016, har foreningen undersøgt muligheden for at etablere seniorbofællesskaber i Gladsaxe. Målet er at finde løsninger på, hvordan bofællesskabet som boligform kan være med til at sikre seniorers sociale, mentale og fysiske behov i eget hjem. Ifølge Glad Senior handler det om at sikre rammerne for et hensynsfuldt, rummeligt og aktivt fællesskab, hvor der er plads til forskellighed og den enkelte beboers tid og interesser.

Søger inspiration

En af de interessante ting ved seniorbofællesskaber er, at beboerne kan holde øje med hinanden og skabe en hverdag, som lægger vægt på samvær og gensidig respekt. For at få inspiration til, hvordan et fremtidigt bofællesskab i Gladsaxe kan se ud, har Glad Senior besøgt bofællesskaber i andre kommuner. På den måde har foreningen fået spændende perspektiver på, hvad et moderne seniorbofællesskab kræver i forhold til indretning, bebyggelse, beliggenhed og sammensætningen af beboere med forskellige ressourcer.



Vil du være med?

Glad Senior er efterhånden nået dertil, hvor foreningens medlemmer kender hinanden godt nok til, at de kan indgå i et samlet seniorbofællesskab. Men der er stadig plads til flere, som interesserer sig for boligformen og kunne tænke sig at bo sammen med andre seniorer i et tillidsfuldt og gensidigt forpligtende fællesskab.

Kunne du tænke dig at tage del i arbejdet og engagere dig i Glad Senior? Så vil bestyrelsen med glæde høre fra dig. Kontakt bestyrelsen på bestyrelse@gladsenior.dk eller telefon 25 11 03 02.

Du kan læse meget mere om Glad Senior på gladsenior.dk





Gladsaxe Kirke inviterer til **FREDAGSKLUB**

Har du lyst til at komme ud og tale med andre? Så er der rig mulighed for det i Fredagsklubben.

I Fredagsklubben er der hyggeligt samvær og friskbrygget kaffe eller te på kanden. Det er Gladsaxe Kirke, som driver klubben, hvor alle er velkomne, det er gratis at deltage, og ingen tilmelding kræves. Fredagsklubben mødes i Laden hver fredag kl. 13-15.

Spændende foredrag

Fredag 26. april byder Fredagsklubben på det spændende foredrag 'Det, der ikke måtte siges højt...' af Lis Mærsk Staunstrup. Foredraget tager udgangspunkt i mordet på den kendte præst, skuespilforfatter og modstandsmand Kaj Munk. I år det nemlig 80 år siden, at mordet fandt sted.

Der var tale om et clearingmord begået af tyske Gestapo-folk og deres danske hjælpere. En dybt tragisk, chokerende og frygtet hændelse, der spredte frygt, men også helt konkret førte til oprettelsen af en kirkelig modstandsgruppe. Til foredraget med Lis Mærsk Staunstrup kan du derfor blive klogere på kvinder og kirker, modstand og museer, som væver sig sammen i København efter mordet på Kaj Munk i 1944.

Hvis du vil vide mere om Fredagsklubben, er du velkommen til at kontakte sognepræst Anne Elise Nielsen på anen@km.dk eller telefon 22 93 73 36. Der er mulighed for at bestille kirkebil til Fredagsklubben for gangbesværede, som har bopæl i Gladsaxe sogn. I så fald skal du kontakte kordegnkontoret på telefon 39 67 74 73 senest fredag kl. 12.

Du kan læse mere om alle arrangementer og kommende foredrag på gladsaxekirke.dk



Kaj Munk

Husk at der er spændende aktiviteter og arrangementer i alle kirkerne i Gladsaxe Kommune. Find din nærmeste kirke på kirker.dk

Få biblioteket hjem i stuen

Gladsaxe Bibliotekerne har gode tilbud til dig, der ikke selv kan gå på biblioteket eller foretrækker digitale løsninger.

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Biblioteket er en skattekasse fuld af gratis tilbud og kulturoplevelser for enhver smag. Hvad enten du er til romaner, faglitteratur, film, koncerter eller foredrag, så er der noget at komme efter på Gladsaxes fem biblioteker. Meget af det kan du endda tilgå hjemmefra.

Få bøger bragt og hentet

Kan du ikke gå på biblioteket på grund af langvarig sygdom eller handicap? Så kan du benytte tilbuddet 'Biblioteket kommer'. Sammen med en bibliotekar vælger du, hvad du

kan tænke dig at låne, for eksempel romaner, faglitteratur, bøger med stor skrift, lydbøger, cd'er eller dvd'er. Bibliotekerne bringer efterfølgende ud og henter på din bopæl hver sjette uge på en fast ugedag.

Du kan tilmelde dig ordningen ved at kontakte bibliotekar Trygve Borelli Lund på trbolu@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 63 37.

Biblioteket på nettet

Er du skrap til at bruge computer eller tablet, kan du låne film, bøger og lydbøger over nettet.

På 'eReolen' kan du streame eller downloade e-bøger og lydbøger – enten på ereolen.dk eller ved at downloade appen. 'Filmstriben' er bibliotekets digitale filmtilbud, som du finder på filmstriben.dk eller som app.

Det kræver blot, at du er registreret som låner på Gladsaxe Bibliotekerne, da du skal bruge din bibliotekskode og dit lånernummer til at logge ind.

Se alle bibliotekets tilbud på nettet på gladbib.dk/e-materialer





Tag med på **KEND DIN KOMMUNE-TUR** til efteråret

Nyd en guidet turisttur gennem Gladsaxe i september og oktober.

Onsdag 18. september, torsdag 19. september og onsdag 2. oktober har du igen mulighed for at lege turist i din egen by og tage med på en guidet tur, der viser helt nye sider af Gladsaxe. Kend din kommune-turene er for alle pensionister, førtidspensionister, seniorpensionister, efterlønsmodtagere, selvpenionerede i Gladsaxe Kommune.

Turene starter på Gladsaxe Rådhus, hvor borgmester Trine Græse byder velkommen. Herefter fortsætter turen i bus, hvor turguide og formand for Gladsaxe Lokalhistoriske

Forening, Arne Fogt, fortæller undervejs. Hver tur starter kl. 9 fra hovedindgangen til Gladsaxe Rådhus og slutter cirka kl. 16.30 samme sted.

En dag med gode oplevelser
På turen skal vi blandt andet på rundvisning i Høje Gladsaxe-kvarteret, opleve Byens Arena, det nye BIBILIOTEK+ og besøge den nye skøjtehal på Isbanevej. I Aldershvile Slots-park får vi en historisk rundvisning i slotsruinen og tager et smut rundt om Bagsværd Sø, hvor vi gør stop ved den smukke gamle Nybro Kro. Her venter en dejlig frokost.

Turen går også til Værebrogvarteret, Kagsåområdet og Gladsaxe Lokalhistoriske Samling på Grønnegården. Til

slut kører vi tilbage til Søborg, hvor vi nyder en god tår eftermiddagskaffe med kringle på Magnes Madhus.

Pris og tilmelding

Prisen for turen er 260 kr. og inkluderer alt, bortset fra drikkevarer til frokosten. Billetter kan købes online på gladsaxe.dk/kenddinkommune fra 2. april kl. 10. For borgere, der ikke kan købe billetter online, afholdes billetsalg i Rådhushallen tirsdag 2. april fra kl. 10-12 (husk lige penge). Købte billetter refunderes ikke.

Har du spørgsmål vedrørende turene, så kontakt ældre-konsulent Ea Lykke Elsborg på sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43.



Bliv klogere på fremtidens hjælpemidler

Besøg inspirationslejligheden på Kildegården og oplev det sidste nye inden for hverdagsteknologi.

AF KRISTOFFER GOTTLIEB, UDVIKLINGSKONSULENT

Er du nysgerrig på, hvad der findes af hjælpemidler og smart teknologi til seniorer? Så kan du slå et smut forbi inspirationslejligheden på Kildebakkegårds Allé 165. Den etværelses lejlighed er forsynet med en række forskellige hjælpemidler og teknologier, der hver især bidrager til en mere aktiv og selvstændig hverdag.

Inspirationslejligheden er både tilrettet seniorer og pårørende – og alle andre, der interesserer sig for løsninger, som kan gøre dagligdagen lettere.

Stort udvalg

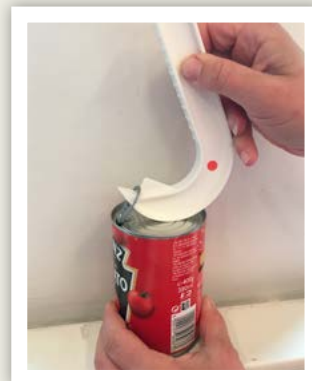
Der kommer mange nye hjælpemidler på markedet hvert eneste år. I inspirationslejligheden finder du de bedste og

mest relevante samlet på ét sted. Oplev for eksempel den 'talende' kop, der minder dig om at drikke, eller prøv en dørklokke, som er designet til mennesker med nedsat hørelse. Fælles for alle hjælpemidlerne er, at de er let tilgængelige og kan købes i butikker over hele landet.

Hjælpemidlerne i lejligheden skiftes ud løbende, så selvom du tidligere har været på besøg, vil der være overraskelser og nye produkter.

Også for unge

Det er ikke kun seniorer og pårørende, som har glæde af inspirationslejligheden. For tiden besøger elever fra 7. klasse lejligheden som en del af forløbet 'Job-



snuseren'. Her får eleverne mulighed for at blive klogere på jobmuligheder – og i dette tilfælde: inden for ældreområdet. I lejligheden får de viden om de nyeste hjælpemidler, og måske bliver nogle af eleverne inspireret til at vælge en sundhedsfaglig uddannelse.

Book et besøg

Et besøg i inspirationslejligheden kan give nye idéer til, hvordan teknologi kan løse flere af de udfordringer, du støder på i hverdagen. Det er gratis at booke et besøg, og i forbindelse med besøget vil du blive taget imod og vist rundt af en medarbejder. På den måde har du mulighed for at stille spørgsmål undervejs eller få vist, hvordan du benytter de forskellige hjælpemidler.

I løbet af foråret er inspirationslejligheden åben følgende dage:

- Onsdag 3. april kl. 10
 - Onsdag 15. maj kl. 10
 - Onsdag 12. juni kl. 10
-

Du kan læse mere om lejligheden og booke dit besøg på gladsaxe.dk/inspirationslejlighed

Hvis du har spørgsmål eller behov for hjælp til booking af dit besøg, er du velkommen til at kontakte udviklingskonsulent Kristoffer Gottlieb på krigot@gladsaxe.dk eller telefon 24 42 78 19.

Vigtige telefonnumre til ældreområdet og Borgerservice

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

NYT FRA SENIORRÅDET

Vi er – eller har – næsten alle pårørende. Mange pårørende er relateret til familien. Vi hjælper vores børn, ægtefælle, kæreste, nære venner eller vores forældre.

Når vores børn, ægtefælle eller andre, vi er tæt på, bliver ramt af kritisk sygdom, kommer ud for en ulykke eller bliver handicappet fysisk eller psykisk, er vi så forberedte, og ved vi, hvor vi skal henvende os for information og hjælp? I Gladsaxe Kommune indgår pårørende i mange af de overordnede politikker på sundheds- og rehabiliteringsområdet og andre områder, men en egentlig pårørendepolitik har vi ikke i Gladsaxe. Vi har heller ikke en pårørenderåd-giver-funktion, hvor man kan henvende sig.

Derfor oplever mange pårørende det som lidt af en 'jungle' midt i en sorgsituation, også at have udfordringer med at finde de rigtige tilbud og de rigtige medarbejdere i kommunen.

Seniorrådet har derfor valgt at sætte fokus på arbejdet med at få etableret en samlet pårørendepolitik i Gladsaxe og arbejde for at få pårørenderådgivere. Målet er at gøre det lettere og mere overskueligt for de pårørende at finde de tilbud, der passer bedst i den situation, de står i her og nu.

Vi vil bygge videre på de mange erfaringer med en pårørendepolitik og pårørenderådgivere i andre kommuner for eksempel Odense, Svendborg, Helsingør og Albertslund. Seniorrådet ser det som en win-win-situation for både medarbejdere og borgere, at man som pårørende kun skal henvende sig ét sted for at få hjælp og støtte samt overblik over kommunens tilbud – og derudover at kunne blive henvist til relevante fællesskaber med andre i samme situation.

På Seniorrådets vegne
Minna Vadskjær, formand



Seniorrådet i Gladsaxe

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

Seniorrådets medlemmer

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

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

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

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

Udvalgets medlemmer

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

Find kontaktoplysninger på udvalgets medlemmer på gladsaxe.dk/byraad