GLADSAXE

60+

ET BLAD TIL SENIORER OG PÅRØRENDE

NR. 3 – OKTOBER 2021

Valg til Seniorrådet
Side 9

62 millioner til ældreområdet i ny budgetaftale
Side 3

Hold godt øje med dit syn
Side 6

Indhold

5

6

9

16

19

3 62 millioner til ældre-området i ny budgetaftale
4 Bliv en del af Elderlearn
5 Ældreprisen 2021
6 Hold godt øje med dit syn
8 Få din corona-information her
8 Kom til PLUS1-koncerter på Richter
9 Valg til Seniorrådet
10 Kandidatpræsentationer til Seniorrådsvalget 2021
14 Interviews med to seniorrådsmedlemmer
16 Gladsaxe kvitter tobakken
17 Handicapprisen 2021
18 Bliv en del af Hoved-bibliotekets snakkeklubber
19 Guidet Fælleslæsning med plads til fordybelse
20 Sådan stemmer du til kommunalvalget 2021
21 Nu starter overgangen til MitID
22 Find aktiviteter i Gladsaxe på Boblberg.dk
23 Få en hjælpende hånd til smartphone, tablet eller computer
24 En lejlighed med teknologi og inspiration
25 Hemingway Club – vejen til det gode liv for voksne mænd
26 Bekæmp ensomhed blandt ældre i højtiderne
27 Vigtige telefonnumre
28 Nyt fra Seniorrådet

60+

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

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

Ønsker du 60+ digitalt?
Foretrækker du at få 60+ digitalt fremfor tilsendt med posten? Så kan du tilmelde dig bladet digitalt på *gladsaxe.dk/60+* 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
Rikke Rosenmeier, medredaktør
Ea Lykke Elsborg, medredaktør
Kristoffer Gottlieb
Tine Hartmann Christensen
Hanne Hvidtfeldt Jakobsen
Otto Jarl
Mark Korshøj Jensen
Bjarne Mogensen

Layout: Mette Airs
Fotos: Redaktionen og iStock
Oplag: 11.900
Trykt på miljøpapir af KLS PurePrint A/S

cradle to cradle CERTIFIED SILVER
PurePrint® by KLS
Produceret 100 % bionedbrydeligt af KLS PurePrint A/S

Næste nummer af 60+ i Gladsaxe udkommer marts 2022.

62 millioner til ældreområdet i ny budgetaftale

Efter to måneder som social- og sundhedsdirektør oplever jeg, at Gladsaxe er en kommune med store ambitioner på ældreområdet og med dygtige medarbejdere og ledere, som ikke er bange for at prøve noget nyt eller gøre tingene på en ny og anderledes måde. Også politisk er ambitionerne høje. Det understreges af den brede budgetaftale, som netop er indgået mellem seks af byrådets otte partier, og som tilfører ældreområdet godt 62 mio. kr. over de kommende fire år.

I dag har 90 procent af beboerne i vores plejeboliger kognitive udfordringer som demens, eftervirkninger af hjerneblødning og blodprop eller andre psykiatriske problemstillinger. Derfor er der afsat 38,5 mio. kr. ekstra de kommende fire år til flere medarbejdere i Gladsaxes plejeboliger. Men det er vanskeligt at skaffe fagligt uddannede medarbejdere – ikke kun her i Gladsaxe, men i hele landet. Derfor vil vi samarbejde med de øvrige kommuner i Region Hovedstaden om nye initiativer, så vi sammen kan få flere – både unge og ældre – til at søge mod velfærdsuddannelserne.

I Gladsaxe er vi ved at se på, hvordan vi kan organisere arbejdet anderledes, om der er opgaver, der kan løses lige så godt af andre faggrupper, og hvordan vi gennem forberedelse, uddannelse, praktikpladser og andre tiltag kan rekruttere og fastholde medarbejdere. Fra 2023 er der afsat otte mio. kr. årligt til konkrete indsatser.

Opgaveudvalget, som lige nu ser på, hvordan vi kan fastholde og udvikle kvaliteten i vores pleje- og demensboliger og i hjemmeplejen, er ved at lægge sidste hånd på et katalog med ideer og anbefalinger. Derudover er der afsat penge til en årlig hovedrengøring hos borgere, som både modtager personlig pleje og praktisk hjælp, til otte ekstra pladser på kommunens daghjem for borgere med demens og til gratis omsorgstandpleje.

Så det er en spændende tid, vi går i møde med masser af nye initiativer til, hvordan vi kan styrke ældreområdet. Og jeg ved, at vi alle glæder os til at arbejde videre med opgaven.

Gitte Bylov Larsen
Social- og sundhedsdirektør

Gitte Bylov Larsen er 45 år og uddannet Cand. Scient. Hun tiltrådte stillingen som social- og sundhedsdirektør i Gladsaxe 1. august. Inden da var hun områdechef for Social- og Sundhed i Rudersdal Kommune, var i 10 år leder og kontorchef i Socialforvaltningen i Københavns Kommune og har også tre års erfaring fra Kriminalforsorgen. Hun bor i Rødovre sammen med sin mand og tre døtre.

Bliv en del af Elderlearn

Elderlearn er et tilbud til dig over 65 år, der har lyst til at hjælpe et ungt menneske med at træne dansk.

AF BETTINA HORN, PROJEKTLEDER

Elderlearn har til formål at bygge bro mellem seniorer og integration. Det sker ved at skabe individuelle kulturmøder mellem borgere over 65 år og udlændinge, der er flyttet til Danmark og er i gang med at lære dansk.

Det er både med til at skabe trivsel, glæde og indhold for dig. Derudover gør du en aktiv indsats for at forbedre integrationen og bidrage til, at endnu flere får øjnene op for det danske sprogs mange muligheder og finurligheder. Det samme gælder den danske kulturarv, som du kan være med til at udbrede – og måske kan det være en god anledning til selv at gå på opdagelse i den danske litteratur, lyrik eller filmkunst.

Bliv samtalepartner og lær fra dig

Seniorer er faktisk nogle af de bedste sproghjælpere, der findes. De taler både tydeligt og korrekt, og det er årsag til, at der står mange hundrede sprogstuderende i kø for at komme til og få en samtalepartner som lige netop dig.

De sprogstuderende kan alle tale et basalt dansk, så det eneste, du skal gøre som Elderlearner, er at åbne døren og byde et ungt menneske velkommen inden for. Og erfaringerne siger, at det også er enormt hyggeligt.

Elderlearn anbefaler, at I mødes cirka en gang om ugen af en times varighed.

Du kan tilmelde dig Elderlearn direkte på *elderlearn.dk*

Hvis du har spørgsmål eller gerne vil vide mere, er du velkommen til at kontakte projektleder Bettina Horn på telefon 24 85 18 62 eller mail *bethor@gladsaxe.dk*

Anerkend en frivillig indsats med Ældreprisen 2021

Kender du en frivillig, som gør en beundringsværdig indsats og fortjener at blive anerkendt for det?

Ældreprisen anerkender og sætter fokus på de mange positive ting, der sker blandt ældre i Gladsaxe.

Prisen kan uddeles til en eller flere, som har ydet en ekstraordinær frivillig indsats for ældre. Det kan for eksempel være inden for foreningslivet, eller hvis man på egen hånd har sat nye initiativer i gang.

Med prisen følger et diplom og 10.000 kr. fra Gladsaxe Kommune.

Hvordan gør man?

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 ældre eller for en hel gruppe i minimum to år. For at indstille en kandidat til prisen, kræver det blot, at fem personer har skrevet under på det.

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.

Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget beslutter på sit møde i november, hvem der skal hædres med Ældreprisen. Prisen overrækkes af borgmesteren og Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget sammen med Seniorrådet inden jul.

Har du spørgsmål vedrørende Ældreprisen eller til indstilling af kandidater, så er du velkommen til at kontakte ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43 eller mail *sofeel@gladsaxe.dk*

Send dit forslag senest 1. november

Du skal sende dit forslag til *ssf@gladsaxe.dk* eller til Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget, Gladsaxe Rådhus, Rådhus Allé 1, 2860 Søborg, mrk. Gladsaxe Kommunes Ældrepris. Udvalget skal have modtaget dit forslag senest 1. november kl. 12.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Hold godt øje med dit syn

Synet ændrer sig i takt med, at du bliver ældre. Derfor er det vigtigt, at du er ekstra opmærksom på dine øjne og får dem tjekket. På den måde kan man opspore tidlige tegn på de øjensygdomme, som typisk rammer seniorer.

AF GUSTAV FABRICIUS, KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Clara Skaarup-Jørgensen er optometrist for Hjemmebriller ApS og er tilknyttet Gladsaxe Kommune som optikerkonsulent. Hun har til opgave at foretage årlige synsprøver for beboerne i Gladsaxes plejeboliger og mener, at særligt seniorer har godt af en regelmæssig synsprøve.

– Der er desværre en tendens til, at ældre mennesker går med for gamle briller, og det kan give en formodning om, at deres syn ikke kan forbedres. I de fleste tilfælde kan en optimering af brillestyrken gøre en forskel, siger Clara.

Claras råd er, at du særligt skal være opmærksom på træthed og hovedpine. For det kan betyde, at du enten skal have justeret din styrke eller have dig et par briller, hvis du ikke allerede har.

Vær opmærksom på øjensygdomme

– Andre gange kan det være relateret til øjensygdomme. De hyppigste øjensygdomme hos ældre mennesker er grå stær, grøn stær og AMD. Når det kommer til øjensygdomme, er tid altafgørende. Øjensygdomme kan nemlig udvikle sig, hvis man ikke får sine øjne undersøgt regelmæssigt, siger Clara og understreger, at hun henviser til en øjenlæge, hvis det er nødvendigt.

Grå stær resulterer i nedsat syn, for eksempel under læsning. Men man kan også opleve at blive blændet unødigt meget af sol og billygter.

Grøn stær viser sig derimod som blinde pletter i synsfeltet og kan munde ud i kikkertsyn.

AMD står for Aldersrelateret Makula Degeneration og skyldes en degenerering af synscellerne i nethinden. Symptomerne er ofte synsforvrængning og sløret syn.

AMD kan ramme hårdt

En af de gladsaxeborgere, der har haft AMD tæt inde på livet, er forfatter og tidligere skoleinspektør **Birgitte Hammer**. Hun har netop udgivet bogen 'AMD – synet svinder…', som kan lånes på biblioteket.

– Jeg begyndte at se dårligere og dårligere. Så jeg besluttede mig for at se en øjenlæge – for første gang i mit liv. Lægen kunne så fortælle mig, at jeg havde begyndende AMD, fortæller Birgitte.

Der findes to former for AMD – en tør og en våd. Tør AMD medfører et tiltagende svagere syn, mens våd AMD kan give stærk synsnedsættelse inden for kort tid, fordi blodårer i nethinden svulmer op og brister. For Birgittes vedkommende gik sygdommen fra tør til våd AMD.

Det startede med en sort plet i synsfeltet på det ene øje. To år senere blev hun ramt af en massiv blødning i det andet øje. Blodet skylles ud af øjet selv, men

arvæv efter de bristede blodårer skaber tågede områder i synsfeltet.

Der er hjælp at hente

Selvom AMD er en hård sygdom at blive ramt af, er det muligt at få en række hjælpemidler, der får hverdagen til at glide lettere. For Birgitte fik mødet med Kommunikationscentret Region Hovedstaden stor betydning.

– Jeg fik en suveræn rådgivning i, hvilke hjælpemidler jeg havde behov for. Blandt andet en specialdesignet computer og en særlig lup. De sikrer, at jeg kan fortsætte med mine interesser, siger Birgitte.

Men budskabet fra både Clara Skaarup-Jørgensen og Birgitte Hammer er ikke til at tage fejl af: Vær opmærksom på dine øjne og få dem undersøgt regelmæssigt. Både så du sikrer, at din brille er ajour med dine øjne, og så du kan komme i behandling, hvis der er tegn på sygdom.

Du kan læse mere om AMD og andre øjensygdomme på *ojenforeningen.dk/materialer*

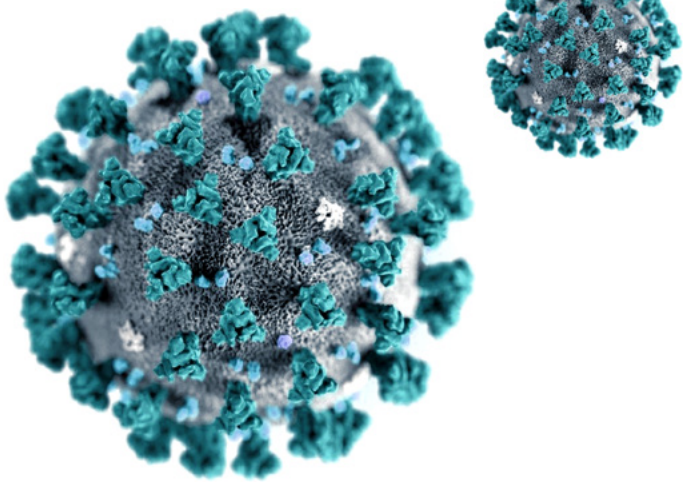
Hvis du har problemer med at se, høre, tale eller huske, så kan du få rådgivning om hjælpemidler via Kommunikationscentret Region Hovedstaden. Læs mere på *densocialevirksomhed.dk/komcentret*

Få din corona-information her

På *gladsaxe.dk/corona* kan du se, hvis der kommer særlige anbefalinger eller retningslinjer for de enkelte områder og aktiviteter i Gladsaxe.

Her kan du også læse mere om muligheder for coronatest, isolationsophold, coronavaccination og meget andet. Siden opdateres løbende.

Du kan også læse om forebyggelse af smitte på *coronasmitte.dk*



RICHTER

Kom til PLUS1-koncerter på Richter

– Du køber én billet, men får to

PLUS1 er et nyt koncertkoncept, hvor du automatisk får en ekstra billet med i købet. Så inviter en person med til eftermiddagskoncert på Gladsaxes lokale spillested Richter – helt uden det koster dig ekstra.

Prisen for billetter til Plus1-koncerterne er 165 kroner. Dørene åbner kl. 12.30, og koncerterne starter kl. 13 med cirka en times varighed. Efter koncerten er der kaffe og kage, og du får mulighed for at snakke med de andre koncertgængere.

Husk, at der er gratis Flextur til Richter, som ligger på Telefonvej 8F, 2860 Søborg.

Kommende PLUS1-koncerter

15. november 2021: Jazzkollektivet
13. december 2021: Aggerbæk swinger julen ind
24. januar 2022: Mathilde Falch
21. februar 2022: Violi Viola feat. Meire Santos
21. marts 2022: Rikke Thomsen
25. april 2022: Radio Merkur
16. maj 2022: Esben Just solo
13. juni 2022: Eight Days A Week

Læs mere om Plus1-koncerterne og køb billet på *richter-gladsaxe.dk*

Valg til Seniorrådet

I oktober 2021 er der valg til Seniorrådet. Du kan stemme til Seniorrådsvalget, hvis du er fyldt 60 år senest 26. oktober 2021, og du har bopæl i Gladsaxe Kommune.

AF GHITA ULDBÆK, SEKRETÆR FOR SENIORRÅDET

Seniorrådsvalget holdes i perioden fra 5. oktober til 26. oktober kl. 12. Valget holdes digitalt, så alle stemmeberettigede får tilsendt link til afstemningen via e-Boks. Har du fravalgt Digital Post, bliver stemmematerialet sendt til dig med posten.

Hvordan stemmer jeg digitalt?
Du får tilsendt et brev i din e-Boks eller borger.dk, hvor der vil være en knap til din digitale stemmeseddel. Du stemmer ved at sætte kryds ud for den ønskede kandidat og trykke 'Næste' og derefter 'Indsend din stemme'.

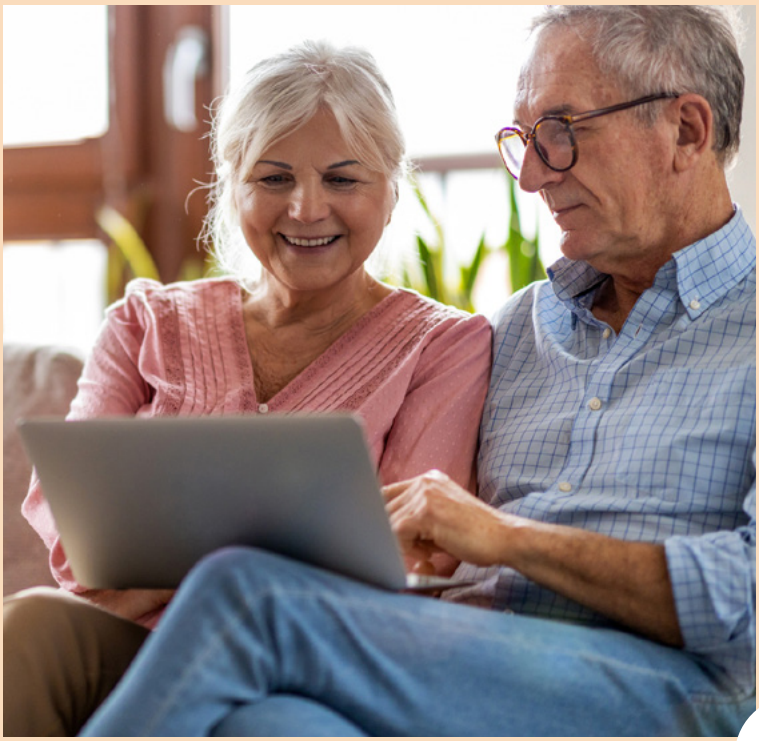
Din stemme skal være afgivet inden 26. oktober kl. 12. Giver afstemningen problemer, er der hjælp at hente i Borgerservice på rådhuset. Du skal blot henvende dig i den betjente åbningstid, som er mandag-fredag kl. 9-14.

Hvordan brevstemmer jeg?
Er du fritaget for Digital Post, vil du få en stemmeseddel med posten. Du stemmer ved at sætte kryds ud for den ønskede kandidat og lægge stemmesedlen i den vedlagte kuvert. Modtageren betaler portoen.

Kuverten skal du lægge i en almindelig, rød postkasse eller aflevere på posthuset, da stemmerne tælles op i forbindelse med postsorteringen. Vi anbefaler, at du sender brevet senest 21. oktober, så det kan nå frem i tide. Kuverten kan ikke afleveres på rådhuset.

Hvornår kommer valgresultatet?
Resultatet af seniorrådsvalget foreligger 29. oktober. Du kan få flere oplysninger om valget og om kandidaterne på *gladsaxe.dk/seniorraadsvalg*

Du kan også læse kandidaternes præsentationer på de næste sider.



Kandidatpræsentationer til **Seniorrådsvalget 2021**

Jørn Guldberg

Jeg mener, at alle vi seniorer skal have aktive tilbud. – Også dig, der stadig arbejder.

Seniortilbud skal hjælpe os til at få et bedre, aktivt seniorliv.

Tilbud om aktiviteter og omsorg skal række ud til os alle og især dig, der måtte forlade dit job grundet Corona.

Vi seniorer skal have mulighed for at flytte i egnede boliger, når behovet opstår.

Jeg er ingeniør og har arbejdet med IT sikkerhed professionelt; men også som frivillig. Her er jeg talsmand for Ingeniørforeningen om IT Sikkerhed samt medlem af Rådet for Digital Sikkerhed.

Jeg har fokus på borgerbeskyttelse i cyberspace, og jeg bliver ofte kontaktet af medier til at forklare, hvorledes man beskytter sig mod cyberkriminalitet... og holder faglige arrangementer om det...

- Jeg er ikke medlem af et politisk parti.
- Nøgleord: Omsorg, Fornyelse og Viden.
- www.linkedin.com/in/jornguldberg
- På facebook.com søg 'Jørn Guldberg'

Jimmy Hansen

Jeg er 67 år, pensionist siden januar 2021. Har boet i Mørkhøj siden 1978. Jeg er uddannet maskinarbejder.

Har været tillidsmand igennem 25 år på en større elektronikvirksomhed.

Emner, som jeg særligt vil havde fokus på i seniorrådet:

- **Demens.** Hvordan bliver de mennesker, der bliver ramt af sygdommen, behandlet. Hvilke tilbud er der i vores kommune til dem.
- **Trafikmuligheder for de ældre i vores kommune.** Hvad kan vi gøre for, at de bliver bedre.
- **Motion for de ældre.** Vi må hele tiden være med til at forbedre de tilbud, der gælder. Der kommer mange flere ældre i fremtiden, som vil sætte krav til disse muligheder.

Derfor stiller jeg op til Seniorrådet.

VALG TIL SENIORRÅDET 2021

Willy Frank Jørgensen

Jeg har arbejdet 29 år i Dansk Metal som brancheansvarlig og har hjulpet medlemmer med at løse deres problemer på arbejdspladsen.

Da jeg nu er blevet pensionist og mener, at der stadig er en stor gnist for at hjælpe mine medmennesker, må ældreområdet være det rigtige sted.

Udover mit arbejdsliv i Metal er jeg formand for den beboerforening, hvor jeg bor, og formand for en kanoklub ved Bagsværd Sø.

Jeg er en glad og udadvendt person med gode samarbejdsevner.

Jeg vil arbejde for:

- Gode ældreboliger og vedligehold af disse, da det jo kan være svært at overkomme som ældre.
- Plejehjem i kommunen er vigtige steder for ældre og skal derfor fungere optimalt med gode tilbud, også for ældre der bor hjemme.
- Computer-optimering af ældre, så de kan deltage i samfundsdebatten, og et kommunalt hjælpecenter, så man ikke går i stå midt i en opgave.
- Gratis internetadgang til alle folkepensionister i kommunen.

Hans Christian Kirketerp-Møller

Er gift med Inge Lise, er 73 år – Heraf de 45 i Søborg.

Som 60+ seniorer har vi forskellige interesser og behov. Mit mål er et bredt udbud af aktiviteter, som sikrer velfærden i hele vores seniorliv.

I Seniorrådet skal vi have borgerne og deres pårørende i fokus og deres behov for fysisk eller psykisk hjælp.

- Når målet er 'længst muligt i eget hjem', skal livet i eget hjem være et godt liv både i og uden for hjemmet.
- Samvær og nærvær for enlige og plejehjemsbeboere skal være værdigt, og skal nytænkes, så nærkontakten fastholdes – Corona eller ej.
- Bedre tilgængelighed til kollektiv transport, indkøb, service, behandling og til offentlige hjemmesider for alle seniorer.
- Jeg håber, at mine erfaringer med at sikre god tilgængelighed for alle med nedsat mobilitet i DSB, og som arkitekt og formand for Design for Alle og AOF Gladsaxe m.fl. kan skabe et godt seniorliv for alle i Gladsaxe.

Inge Maria Mandrup

73 år, pensionist siden 2010, uddannet sygeplejerske og cand.mag. i voksenpædagogik og socialvidenskab.

Har været medlem af Seniorrådet siden 2014.

Seniorrådet er en vigtig sparringspartner til det kommunale politiske system bl.a. ved at gøre politikerne opmærksomme på den store voksende flok seniorer i kommunen og deres behov.

Kommunen skal fortsat satse på at tilbyde muligheder, som tilgodeser seniorernes individuelle behov og sikre et godt og værdigt liv i de sidste leveår.

Det er vigtigt, at de gode intentioner for ældreplejen som beskrevet i den Personcentrerede Omsorg foregår med værdighed og med hensyn til det individuelle menneske. Sikre, at der er tilstrækkelige ressourcer, ikke blot penge, men at blikket også er rettet mod værdigheden i ældreplejen via kompetente medarbejdere, der har tid til at se det individuelle menneske.

Vigtigt er også at sikre en brugbar by for seniorer.

Per Mikkelsen

Jeg hedder Per. Jeg er 66 år og har boet i Gladsaxe kommune siden 2008.

Jeg har fulgt lidt med i Rådets arbejde og mener, at jeg kan bidrage med nye, friske input til Rådet.

Jeg har forskellige uddannelser; både faglige og boglige; har i januar afsluttet en bachelor inden for Katastrofe- og Risiko management.

Noget af det, som jeg synes, der skal arbejdes mere med, og som jeg vil lægge vægt på er bl.a.

- de trafikale udfordringer der er forskellige steder i kommunen
- 60+ i forhold til jobsøgning og deres kontakt til Jobcentret
- at få lagt nogle af de mange gode tilbud på tider, hvor det er muligt for stadigt arbejdende 60+ at deltage

Seniorrådet er et fantastisk sted, hvor det at lægge arbejde i en sag har stor betydning for mange, som ellers ikke kommer til orde.

Jeg har tiden og ønsker at gøre en forskel og bidrage til, at kommunen træffer de rette beslutninger.

Stem på mig!

Lis Smidsholm

Du er ikke alene. Gladsaxe har et Seniorråd.

Efter Covid-19 skal der virkelig arbejdes for, at vi kommer ensomheden til livs. Vore ældre borgere skal tage stilling til, hvor de ønsker at bo. Her kommer 'Seniorbofællesskaber' ind i billedet. Man lever længere og tryggere i fællesskaber. Det er bevist.

Vi skal også kunne besøge hinanden, og der kommer offentlig transport ind. Jeg vil arbejde for, at ALLE kan komme afsted, ligegyldigt om de bor i Mørkhøj eller Bagsværd. Vi SKAL have tættere stoppesteder og flere busser, især i Mørkhøj. Og et godt råd: Flextrafik er fantastisk.

Fællesskaber bruger plads, så derfor flere 'mødesteder' tæt på, hvor man bor.

Jeg er 77 år, uddannet på kontor, lærerseminarium og af livet. Jeg har undervist på VUC i Gladsaxe, været aftenskoleleder og leder af et opholdssted for uledsagede flygtningebørn. Jeg er også frivillig i vores kommune.

Minna Vadskjær

Tryghed, Trivsel og Fællesskab bliver fokusområder for mit arbejde i Seniorrådet. Ensomhed er en stor udfordring for mange seniorer – ikke kun for de svageste medborgere, men også friske og aktive seniorer.

Derfor skal Fællesskab, Tryghed og Trivsel tænkes ind både i boligtilbud, aktivitetstilbud og andre tilbud fx madordninger, fællesspisninger m.m. Tilgængelighed skal indtænkes i alle tilbud, så det er let og trygt at sige ja til kommunens tilbud. Vi skal favne bredt og tænke visionært, men samtidig skal vi sikre omsorg og værdig pleje for de svageste, hvor der tages udgangspunkt i den enkeltes ønsker og behov.

Jeg er 68 år og uddannet civilingeniør. Jeg gik på pension i efteråret 2020 efter at have arbejdet som projektleder og rådgiver både det offentlige og i private virksomheder. Jeg bor i bofællesskabet Høje Søborg Park – et valg som giver mig tryghed, trivsel og fællesskab.

Interviews med to seniorrådsmedlemmer

AF GUSTAV FABRICIUS, KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Navn:
Anny Vestergaard

Alder:
75 år

Hvor længe har du siddet i Seniorrådet?

I en valgperiode, hvoraf de sidste halvandet år har været som næstformand.

Hvorfor valgte du at stille op til Seniorrådet?

Jeg ville gerne have et større indblik i den politiske prioritering af ældreplejen. Både i forhold til de faglige kompetencer i plejeboligerne og hjemmeplejen. Det handler blandt andet om personalenormeringen og muligheden for at bidrage med ideer til kommunens tilbud til seniorer, herunder sociale og fysiske aktiviteter.

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

Jeg bruger mellem fire og fem timer om ugen, udover mødeaktiviteterne.

Seniorrådet har årlige møder med Seniorudvalget, Trafik- og Teknikudvalget og med borgmesteren. Her kan Seniorrådet tage emner op og stille forslag. Oplever du, at Seniorrådet har en mulighed for at påvirke beslutningerne?

Seniorrådet har især samarbejdet med Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget. Her oplever vi åbenhed og nysgerrighed, når vi kommer med kommentarer og ønsker inden for forskellige områder. Erfaringen er dog, at den politiske prioritering er afgørende for den videre behandling i byrådet.

Hvilken del af Seniorrådets arbejde holder du mest af?

Jeg holder mest af at følge op på de indsatser, som Seniorrådet har foreslået, for eksempel tand- og mundpleje i plejeboligerne. Kort sagt – forløbet fra ide til endelig politisk vedtagelse, hvor vi undervejs får hjælp og indhenter viden fra relevante fagpersoner i kommunen.

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

Overordnet er jeg meget opmærksom på, om de ældre borgere oplever at blive set og hørt, og at det afspejler sig i den hjælp, de får. Jeg har fulgt med i tandplejeprojektet og set det positive resultat af det i plejeboligerne. Derudover deltager jeg i forskellige indsatser, der skal hjælpe ensomme ældre. Blandt andet er jeg Seniorrådets repræsentant i styregruppen for projektet 'Sammen mod ensomhed'.

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

Jeg har fået en bredere viden og kendskab til den politiske verden og en større forståelse for de udfordringer, der ligger i at arbejde med et rammebudget.

Navn:
Tommy Olsen

Alder:
70 år

Hvor længe har du siddet i Seniorrådet?

Det her er min anden periode. Så det vil sige lidt over syv år.

Hvorfor valgte du at stille op til Seniorrådet?

Jeg har været interesseret i politik i mange år. Blandt andet gennem mit engagement i vælgerforeninger. Samtidig følte jeg, at jeg havde noget at bidrage med i kraft af min arbejdserfaring som varmemester for mange ældreboliger – og ikke mindst mit engagement på Rosenlund Plejeboliger. Der boede min mor, som led af demens, i næsten fire år.

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

Det kommer lidt an på, hvad der er af sager, som dukker op. Men jeg vil tro, at det er et sted mellem to og tre timer om ugen.

Seniorrådet har årlige møder med Seniorudvalget, Trafik- og Teknikudvalget og med borgmesteren. Her kan Seniorrådet tage emner op og stille forslag, der berører seniorerne i kommunen. Oplever du, at Seniorrådet har en mulighed for at påvirke beslutningerne?

Jeg synes, det ser ud til at være ret begrænset, hvad politikere ønsker at ændre ved. Seniorrådet har tit og ofte bemærkninger til dagsordnerne i Trafik- og Teknikudvalget og til Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget. Men jeg synes, at de er svære at påvirke.

Hvilken del af Seniorrådets arbejde holder du mest af?

Jeg breder mig nok lidt over det hele. Så jeg kan ikke som sådan pege på en enkelt ting.

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

For mit vedkommende er det især bespisningen af de ældre, der har min opmærksomhed. Det gælder både på pensionistcaféerne og ikke mindst den mad, som bliver leveret af firmaer udefra.

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

At mødes med repræsentanter fra øvrige senior- og ældreråd fra det ganske land – og ikke mindst fra vores egen hovedstadsregion – giver indsigt i, at vi trods alt 'ligger lunt i svinget' i Gladsaxe.

Vi gør det sammen

– Gladsaxe Kvitter Tobakken

GLADSAXE KVITTER · FÆLLESSKAB ·

Få hjælp, inspiration og støtte til at 'Kvitte Tobakken' i godt selskab. Alle kan deltage – uanset om det er fem eller 60 cigaretter, du ryger om dagen, eller om du bruger snus eller e-cigaretter.

AF MALENE FREI, KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Hvordan foregår det?
Deltagerne bliver inddelt i hold på seks-syv personer. Hver gang vil der være en halv times rygestopcafé, en halv times fælles oplæg og igen en halv times samtale med gruppens egen professionelle rygestoprådgiver om selve rygestoppet.

Du er velkommen til at tage en partner eller en ven/veninde med, som kan støtte dig undervejs.

Som deltager kan du få tilskud til nikotinprodukter undervejs i forløbet Gladsaxe Kvitter Tobakken.

Vind præmier
Når forløbet er slut, er der en præmie til den gruppe, hvor flest deltagere er stoppet med at bruge tobak. Undervejs i forløbet kan du også vinde præmier.

Hvornår?
Forløbet starter tirsdag 26. oktober 2021 kl. 17.00-18.30, hvor borgmesteren byder velkommen. Herefter mødes vi seks tirsdage. Sidste mødegang er 7. december 2021.

Sted?
Gladsaxe Rådhus, Kantinetoppen, 3. sal (der er elevator).

Tilmelding?
Send en sms til 1910 og skriv slut, eller ring til Forebyggelsescentret på, telefon 39 57 57 57. Når du har tilmeldt dig, bliver du kontaktet af en rygestopkoordinator.

Du kan læse mere på *gladsaxe.dk/rygestop*

Kender du en, der fortjener Handicapprisen 2021?

Så er det nu, du kan indstille personer eller foreninger til Gladsaxe Handicappris 2021.

Handicapprisen anerkender og sætter fokus på den indsats, som blandt andet arbejdspladser, frivillige og foreningslivet gør for at skabe lige muligheder for borgere med handicap i Gladsaxe.

Kandidater til Handicapprisen kan for eksempel være nogen, som har arbejdet for at sikre deltagelse i foreningslivet eller bidraget til udviklingen af frivilligt arbejde for borgere med handicap.

Med prisen følger et diplom og 10.000 kr. fra Gladsaxe Kommune.

Hvem kan indstilles?

Prisen kan gives til en person, gruppe, virksomhed, forening eller organisation. Det vigtigste er, at den frivillige indsats er knyttet til og ydet i Gladsaxe Kommune.

Det vil sige, at en person eller gruppe af personer ikke behøver at være bosat i kommunen, så længe indsatsen, der gives, kommer gladsaxeborgere med handicap til gavn. Til gengæld skal en virksomhed, forening eller organisation have adresse i Gladsaxe Kommune.

Sådan gør du

Indstillingen skal være en kort og præcis begrundelse. Der skal desuden være tale om en ekstraordinær indsats eller et nyt initiativ. Det er ikke muligt at indstille ansatte i Gladsaxe Kommune.

Send dit forslag på mail til *ssf@gladsaxe.dk* eller som fysisk brev til Psykiatri- og Handicapudvalget, Gladsaxe Rådhus, Rådhus Allé 1, 2860 Søborg, mrk. Gladsaxe Kommunes Handicappris. Udvalget skal senest have modtaget dit forslag 17. oktober kl. 12.

Psykiatri- og Handicapudvalget beslutter i november, hvem der skal hædres med Handicapprisen. Og prisen overrækkes af borgmesteren 3. december 2021.

Har du spørgsmål til indstilling af kandidater, så kontakt udvalgssekretær Marian Wise på *marwis@gladsaxe.dk* eller på telefon 39 57 52 20.

MARIAN WISE, SEKRETÆR FOR PSYKIATRI- OG HANDICAPUDVALGET

Bliv en del af Hovedbibliotekets snakkeklubber – enten på dansk eller spansk

To gode muligheder for at udvide din kulturelle og sociale horisont.

Dansk Snakkeklub er for dig, der har lyst til en god samtale og til at møde nye mennesker. Det kan for eksempel være, at du er tilflytter fra udlandet og har brug for at træne dit danske sprog i uformelle rammer – eller omvendt har lyst til at lære fra dig.

Hvis du derimod har lyst til en god samtale på spansk, så er Spansk Snakkeklub måske noget for dig. Kort sagt er der tale om hyggeligt og uforpligtende samvær med andre spanskinteresserede. I finder løbende ud af i fællesskab, hvad I vil tale om i klubben.

Dansk Snakkeklub mødes hver torsdag kl. 16-18, og Spansk Snakkeklub mødes hver tirsdag kl. 16-17. Begge foregår på Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220 på 1. sal 'Under Træet'.

Alle er velkomne, og tilmelding er ikke nødvendigt.

VIDSTE DU AT

Du kan gøre din have Vild Med Vilje

Gladsaxe har siden foråret 2020 været en del af foreningen Vild Med Vilje, der er en ny måde at tænke grønne områder, haver og parker på. I Gladsaxe betyder det, at udvalgte grønne områder får lov at vokse vildt, og at vi gerne vil inspirere dig til at lade det samme ske i din have. Og hvis du ikke har en have, så kan det også være på din altan.

Vild Med Vilje handler om, at vi alle sammen skal tænke vores grønne områder på en ny måde, hvor vi skaber gode levesteder for dyr og planter. Og samtidig får du som gladsaxeborger en mere mangfoldig og rig naturoplevelse. Du kan læse mere på *vildmedvilje.dk/gladsaxe*

Guidet Fælleslæsning med plads til fordybelse

Mød andre litteraturinteresserede over en kop kaffe og gode historier.

AF BETTINA HORN, PROJEKTLEDER

Mandag og onsdag står fremover i seniorernes tegn på Gladsaxe Hovedbibliotek og BIBLIOTEK+. Her kan du deltage i Guidet Fælleslæsning, som er et nyt tilbud til dig, der gerne vil dykke ned i litteraturens verden sammen med andre.

Del dine oplevelser

Arrangementerne består i, at en bibliotekar læser højt af en novelle og et digt. Efterfølgende kan du være med til at dele dine indtryk af den oplæste skønlitteratur med de andre deltagere. På den måde kan I diskutere og tale om, hvilke tanker det sætter i gang hos jer. Og måske giver det endda anledning til at dele oplevelser og anekdoter fra det virkelige liv.

Giv dig hen til bøgernes verden

Til Guidet Fælleslæsning er der intet, som er rigtigt eller forkert, når I drøfter skønlitteratur. Du skal bare sætte tankerne fri og give dig hen til bøgernes verden – uanset om du normalt læser meget, lidt eller slet ikke.

Teksterne uddeles på dagen, og det kræver hverken forberedelse eller andre forudsætninger at være med.

Sådan tilmelder du dig

Kontakt Bettina Horn på mail *bethor@gladsaxe.dk* eller telefon 24 85 18 62.

Guidet fælleslæsning for ældre er et samarbejde mellem projekt 'Sammen mod ensomhed' og Gladsaxe Bibliotekerne.

Her foregår Guidet Fælleslæsning

BIBLIOTEK+
kl. 13-14.30 på følgende mandage:

11. oktober
25. oktober
1. november
8. november
15. november
22. november
29. november
6. december

Høje Gladsaxe Torv 2A

Gladsaxe Hovedbibliotek
kl. 13-14.30 på følgende onsdage:

13. oktober
27. oktober
3. november
10. november
17. november
24. november
1. december
8. december

Søborg Hovedgade 220

Sådan stemmer du til kommunalvalget 2021

Der er kommunalvalg 16. november 2021,
og du har flere muligheder for at afgive din stemme.

Den mest almindelige måde at stemme på er ved at møde personligt op og udfylde en stemmeseddel på dit valgsted.

Men du kan også vælge at stemme ved brevafstemning på rådhuset eller et af Gladsaxes biblioteker, når det passer dig. Brevafstemning kan desuden foregå i dit i eget hjem eller ved Gladsaxes plejeboliger.

Til kommunalvalget 2021 kan du brevstemme følgende steder:

- På Gladsaxe Rådhus:
  5. oktober - 12. november
- På bibliotekerne:
  29. oktober - 12. november
- Ved kommunens plejeboliger:
  10. november
- I eget hjem: 10. november
  (Hvis du har anmodet om det senest 4. november via Folkeregistret på telefon 39 57 52 99)

Handicapkørsel på valgdagen

Hvis du er gangbesværet, syg eller svagelig, kan du blive kørt til og fra valgstedet på valgdagen. Kørslen arrangeres af Gladsaxe Kommune og er gratis.

På selve valgdagen bliver du hentet på din bopæl enten:

- mellem kl. 10 og 12, eller
- mellem kl. 12 og 14.

Vi vil i videst muligt omfang tage hensyn til, hvornår det passer dig bedst. Hvis mange vælgere ønsker at stemme på samme tid, kan det dog ske, at kørselsplanen ikke kan tilpasses alles ønsker.

Frist for bestilling af kørsel

Har du behov for at blive kørt til og fra valgstedet på afstemningsdagen?
Så kontakt Gladsaxe Kommune på telefon 39 57 50 00 senest 9. november.

Du kan læse mere om kommunalvalget 2021 på *gladsaxe.dk/valg*

Nu starter overgangen til MitID

Nu begynder du at kunne se de første tegn på, at MitID tager over efter NemID.

Alle med NemID skal i løbet af 2021 og 2022 have MitID, som bliver Danmarks nye digitale ID. Og det bliver muligt at bruge MitID til alt det, du plejer at bruge NemID til.

Det skyldes, at digitale løsninger bliver erstattet af nye over tid. Både fordi de skal være sikre og kunne følge med udviklingen.

MitID lever op til de nyeste standarder for sikkerhed, så vi også i fremtiden kan færdes trygt på nettet.

Du bliver kontaktet

Siden august er de første brugere, der skal opdatere deres oplysninger, blevet kontaktet direkte af Digitaliseringsstyrelsen.

Hvis du allerede bruger NemID nøgleapp, kommer du ikke til at opleve den store forskel. Faktisk kan du allerede nu se muligheden for at opdatere dine oplysninger i appen, hvis du har hentet den nyeste opdatering.

Brugere, der skal opdatere deres ID-oplysninger, men ikke har mulighed for at gøre det i NemID nøgleappen, får andre muligheder for at få MitID. Men det vil ske efter, at MitID er blevet lanceret.

Vær opmærksom på, at du skal beholde dit gamle NemID, indtil MitID er fuldt indfaset.

MitID er fremtidssikret

Både NemID og MitID er sikre løsninger, men MitID kommer til at være sikker mange år frem. Det betyder blandt andet, at din digitale identitet skal bekræftes ud fra nye regler, som går spadestikket dybere, end hvad der før har været behov for.

Grunden er, at kravene til sikkerhed på it-området har ændret sig meget siden 2010, hvor NemID blev lanceret.

Du kan læse meget mere om MitID på *mitid.dk*

Pas på falske mails og sms'er

Vær opmærksom på, at Digitaliseringsstyrelsen aldrig udsender officielle henvendelser til din private mail. Det foregår udelukkende via Digital Post. Og du vil aldrig blive bedt om at udlevere personlige loginoplysninger via mail, sms eller telefon.

Har du modtaget en mistænkelig henvendelse om MitID og er i tvivl, om den er falsk eller ægte? Så er du velkommen til at kontakte MitID-supporten på telefon 33 98 00 12.

Du kan læse mere om, hvordan du spotter, om en mail er falsk på *sikkerdigital.dk*

AF MARK JENSEN, CHEF FOR BORGERSERVICE

Find aktiviteter i Gladsaxe på Boblberg.dk

Søger du oplevelser inden for kultur, natur eller idræt, så er det nu muligt at finde og oprette aktiviteter og begivenheder på Boblberg.dk

AF MALENE FREI, KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Borgere i Gladsaxe bruger allerede Boblberg.dk til at finde fællesskaber, og nu vil det også være muligt at finde aktiviteter.

Aktivitetsmodulet giver mulighed for at se de mange forskelligartede aktiviteter, der findes i Gladsaxe, inden for kultur, natur og idræt. Her er lidt for enhver smag, blandt andet film, teater, koncerter, aftenskolekurser, foredrag og udvalgte sportsarrangementer.

Næste gang du mangler lidt inspiration til for eksempel weekenden, så tag et kig på *boblberg.dk/aktiviteter*

Stadig mulighed for at etablere venskaber på Boblberg.dk

Ud over aktiviteter kan du også stadig finde nye sociale fællesskaber, bekendtskaber og venskaber på Boblberg.dk, som du kan dele interesser og oplevelser med.

Du går bare ind og opretter en 'boble' om hvilket venskab, du søger. Det kan være alt fra teaterveninde, en strikkeklub, en ven at gå tur med eller nogle andre at rejse med.

Alle borgere over 15 år kan oprette en profil på Boblberg.dk gratis. Borgere, på tværs af alder, køn, religion, kultur og social status, kan herved danne relationer og fællesskaber.

Ny app

Boblberg.dk har også netop lanceret en app, så det er nemt at få overblik over aktiviteter, fællesskaber. App'en findes i App-store.

Du kan læse mere om de forskellige muligheder på *gladsaxe.dk/boblberg*

BOBLBERG
Sammen med RØDE KORS

Få en hjælpende hånd til smartphone, tablet eller computer

Er du usikker på, hvordan du lettest foretager et videoopkald til børnebørnene eller køber ind på nettet? Så er der masser af hjælp at hente.

Det seneste års tid er videoopkald, indkøb over nettet og andre digitale løsninger blevet noget, der er rykket tættere og tættere ind på livet af mange seniorer. Men hvordan bærer man sig ad, og hvor er der hjælp at hente for dig som borger? Her får du et overblik over nogle af dine muligheder for it-hjælp.

PC-mødestedet i Høje Gladsaxe

PC-mødestedet er en del af Seniorklubberne i Høje Gladsaxe. Her kan du få hjælp af frivillige til problemer eller konkrete opgaver. Det er gratis og kræver ikke medlemskab. PC-mødestedet har åbent for it-hjælp hver onsdag kl. 13-16.

Du møder bare op på Høje Gladsaxe Torv 2 G, bag Høje Gladsaxe Centret. Du kan medbringe din egen pc eller låne en på stedet. Du er også velkommen til at kontakte Poul Søgaard på telefon 22 26 27 04 eller mail *poulksoegaard@gmail.com*

FO-Gladsaxe er klar med assistance

FO-Gladsaxes it-guider giver assistance til dig, der sidder derhjemme og har brug for et lille skub til at komme i gang med computeren eller blive tryg ved at bruge den. I kan både mødes på biblioteket, i en datastue eller hjemme hos dig i dit hjem.

Du skal blot lave en aftale med Inge Lindqvist på telefon 44 44 11 17 på tirsdage og fredage kl. 10-13.

It-hjælp på biblioteket

Du kan også besøge en af bibliotekernes åbne it-caféer, hvor der er råd, hjælp og vejledning af frivillige. Det er gratis og kræver ingen tilmelding. It-caféen på Mørkhøj Bibliotek har åbent tirsdag kl. 16-17.30, og på Værebro Bibliotek har it-caféen åbent onsdag kl. 13-15.

Du kan finde endnu flere muligheder for gratis it-hjælp på *gladsaxe.dk/it-hjaelp*

GUSTAV FABRICIUS, KOMMUNIKATIONSKONSULENT

En lejlighed med teknologi og inspiration

AF THEA QUORNING CHRISTIANSEN, KONSULENT, DIGITALISERING OG HVERDAGSTEKNOLOGI

Lad dig inspirere af fremtidens muligheder inden for hverdagsteknologi.

Nu bliver det muligt at besøge en såkaldt hverdagsteknologisk inspirationslejlighed på Kildegården. Lejligheden skal udbrede kendskabet til, hvordan teknologi og hjælpemidler kan gøre dagligdagen lettere for seniorer.

En mere aktiv og selvstændig hverdag

Den etværelses lejlighed er forsynet med en række forskellige hjælpemidler og teknologier, der tilsammen bidrager til en mere aktiv og selvstændig hverdag.

I lejligheden finder du blandt andet et vaske/tørre-toilet og hjælpemidler til på- og aftagning af tøj. Der er også en talende kop, der minder dig om at drikke, og en blød robotkat, der spinder, når du klør den bag øret. Desuden er der lys under sengen, som automatisk tænder, når du sætter fødderne på gulvet og meget andet.

Teknologi løser udfordringer

Et besøg i inspirationslejligheden kan give nye idéer til, hvordan teknologi kan løse nogle af de udfordringer, som seniorer støder på i hverdagen. Derudover skal lejligheden give flere adgang til at afprøve de forskellige hverdagsteknologier, der kommer på markedet i disse år.

I øjeblikket er der kun adgang til lejligheden for borgere på Kildegården i samarbejde med medarbejdere. Men på sigt bliver den åben for alle interesserede.

Den hverdagsteknologiske inspirationslejlighed ligger på Kildegården, Kildebakkegårds Alle 165, 2860 Søborg. Kildegården huser Gladsaxe Kommunes midlertidige pladser og genoptræningsfaciliteter.

Hemingway Club
– vejen til det gode liv for voksne mænd

Bliv en del af et inspirerende netværk for 60+ mænd i Gladsaxe.

Hemingway Club Gladsaxe har nu rundet de 70 medlemmer, siden den startede for bare to år siden. Klubben bygger på uformelt fællesskab for voksne mænd i alderen 60+.

Klubbens medlemmer har faste møder på tirsdage i ulige uger på Telefonfabrikken kl. 9.30 til 11.30. Her hygger de sig sammen, skaber nye sociale netværk, fællesskaber og venskaber på tværs.

Hemingway Club Gladsaxe består også af aktiviteter, som for eksempel virksomhedsbesøg og andre sociale sammenkomster, der løbende tilpasses medlemmernes interesser og behov.

Ønsker du at blive en del af samværet i Hemingway Klub Gladsaxe, så er du velkommen til at kontakte P.W. Jørgensen på mail *pwjoergensen@gmail.com*

VIDSTE DU AT

Du kan blive del af Madholdet for enlige mænd

Hvis du har lyst til at lave mad, så er Madholdet for enlige mænd på Telefonfabrikken måske noget for dig.

Madholdet mødes hver torsdag kl. 10-14 i fælleskøkkenet, laver mad sammen og spiser i hinandens hyggelige selskab.

Er du interesseret? Så er du velkommen til at kontakte Louis Pilegaard på telefon 22 63 43 88 eller Jørn Rasmussen på telefon 40 89 50 21 og høre mere om Madholdet.

Bekæmp ensomhed blandt ældre i højtiderne

EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Bliv julegæst, julevært eller søg støtte til andre aktiviteter for ensomme ældre.

Gladsaxe Kommune ønsker at støtte aktiviteter for ensomme ældre i forbindelse med højtider, hvor risikoen for at føle sig ensom kan være ekstra stor. Gladsaxe samarbejder blandt andet med Røde Kors om initiativet Julevenner, der bekæmper ensomhed og fremmer fællesskab i den søde juletid.

Julevenner er fællesskab med mening

Mangler du et sted at holde juleaften, eller har du plads til en gæst om dit julebord? Så kan du blive julevært eller julegæst i Julevenner og blive en del af et fællesskab med mening.

I Julevenner bliver gæster og værter matchet med hinanden. Det er helt op til dig, om du selv vil finde en gæst eller vært at fejre jul med, eller om du ønsker, at Røde Kors finder en juleven for dig.

Hvis du kunne tænke dig at blive julevært eller julegæst, kan du læse mere og tilmelde dig på *rodekors.dk/julevenner* eller via *boblberg.dk*

Ønsker du hjælp til at tilmelde dig, kan du ringe til Røde Kors Parat på telefon 35 29 96 60 alle hverdage kl. 10-14.

Søg støtte til din gode idé

Sidder du i en forening eller en klub med en god idé til en aktivitet for ensomme ældre i højtiderne, kan du søge om økonomisk støtte fra Gladsaxe Kommune til at afholde det. Du kan også søge, selvom du ikke er en del af en klub eller forening.

Du søger støtte ved enten at sende en ansøgningsformular på mail til *ssf@gladsaxe.dk* med emnet 'Tilskud til højtidsaktiviteter' eller ved at sende et brev til: Gladsaxe Rådhus, Rådhus Allé 1, 2860 Søborg, Att.: Forebyggelsescentret, Mrk.: Tilskud til højtidsaktiviteter.

Du kan læse mere om muligheden for at søge støtte og hente ansøgningsformularen digitalt på *gladsaxe.dk/hoejtidsstoette*

VIDSTE DU AT

SeniorNET er et samværstilbud for dig over 65

I Gladsaxe har vi nu tre SeniorNET-hold, som mødes forskellige tirsdage i måneden. Holdene mødes en eller to gange om måneden til hyggeligt samvær, fællesskab, snak, foredrag, musik og udflugter. Imens nyder vi kaffe, the og lidt brød og frugt.

Mødetidspunktet er tirsdage fra kl. 14-16 i mødelokale 1 på Telefonfabrikken, Telefonvej 8 i Søborg. Husk, du kan bestille gratis flextur til og fra Telefonfabrikken.

Tænker du, at SeniorNET er noget for dig, eller ønsker du at høre mere? Så er du velkommen til at kontakte en af de to tovholdere:

- Bente Jørgensen på telefon 60 44 65 14 eller mail *bente_irene_jorgensen@hotmail.com*
- Ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43 eller mail *sofeel@gladsaxe.dk*

Bag SeniorNET står Dansk Folkehjælp i samarbejde med Gladsaxe Kommune og en række frivillige.

VIDSTE DU AT

Bankoklubben er tilbage i festsalen på Bakkegården

Kom til hyggeligt bankospil i 'Bankoklubben på Bakkegården' hver mandag kl. 13-15.30 i festsalen på Bakkegården. Det foregår alle mandage året rundt – dog ikke mellem jul og nytår og i de tre midterste uger af juli.

På Bakkegården spiller vi 10 spil + amerikansk lotteri. Og der er gode gevinster på højkant.

Vi tager 10 kr. pr. plade, og udtrækker gevinster på kontrolkuponen. Vi udtrækker også fem bankonumre, som ved banko udløser 100 kr. + gevinst ved en, to eller tre rækker.

Alle er velkomne. Tilmelding er ikke nødvendigt. Du skal blot møde op.

Få mere info hos Kirsten Jørgensen på telefon 26 23 24 15 eller mail *sydney1@mail.dk*

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

Vigtige telefonnumre til ældreområdet og Borgerservice

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

Gladsaxe Kommune, Rådhus Alle 7, 2860 Søborg, *gladsaxe.dk*

POST C
PP DANMARK

Nyt fra Seniorrådet

Hvordan sikrer vi tryghed i alderdommen, selvom vi bliver flere ældre?

Der er minimum tre forudsætninger for, at vi kan være stolte af ældreplejen: Økonomi, faglighed og selvbestemmelse.

Økonomi som kan sikre værdighed i alderdommen
Der skal uddannes dygtige medarbejdere, der er præget af empati og etik, og som er fagligt kompetente til at møde de udfordringer, der vil forekomme, når vi lever længere og dermed får flere aldersrelaterede lidelser.

Mulighed for stor selvbestemmelse
En forudsætning for, at vi kan se frem til, at ældreplejen kan opfylde disse behov, er blandt andet, at der bliver satset på flere elever på sundhedsuddannelserne. At der er muligheder for opfyldelse af individuelle ønsker og behov, for eksempel ved en klippekortordning.

Efter et langt liv fortjener man at bo godt
Vi må forvente, at kommunen har en langsigtet strategi for, hvordan de nødvendige boliger til ældre tilvejebringes. Blandt andet set ud fra den demografiske udvikling og de ønsker, muligheder og behov, som ældre har i forhold til deres bolig. Det skal planlægges i disse år, hvis boligudbuddet skal geares til en fremtid, hvor det forventes, at hver fjerde person i 2040 vil være fyldt 65 år. Boliger skal gerne tænkes ind i forebyggelsessammenhæng. Det skal ske ved at fremme aktiviteter og sundhed, der forebygger ensomhed og bidrager til ældres trivsel og tryghed.

Der er valg til Seniorrådet i denne måned. Ved at bruge din stemme, kan du sikre, at Seniorrådet får større opbakning til de opfordringer, vi videregiver til politikerne.

På Seniorrådets vegne
Inge Maria Mandrup, formand

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

Du kan kontakte Seniorrådet med spørgsmål og forslag på *seniorraadet@gladsaxe.dk* eller direkte via Seniorrådets medlemmer:
Inge Maria Mandrup, *formand,* 61 40 30 16
Anny Vestergaard, *næstformand,* 25 88 87 83
Bjarne Mogensen, 21 71 60 74
Carl-Erik Andersen, 40 19 54 43
Hanne Hvidtfeldt Jakobsen, 42 16 57 35
Tommy Olsen, 50 32 27 79.

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

Udvalgets medlemmer
- Dorthe Wichmand Müller (F), *formand*
- Peter Berg Nellemand (A)
- Kristine Henriksen (A)
- Martin Samsing (A)
- Lene Svendborg (Lokallisten Gladsaxe)
- Lars Abel (C)
- Klaus Kjær (O)
- Lone Yalcinkaya (V)
- Michael Dorph Jensen (Ø)

Find kontaktoplysninger på udvalgets medlemmer på *gladsaxe.dk/byraad*