GLADSAXE

60+

ET BLAD TIL SENIORER OG PÅRØRENDE

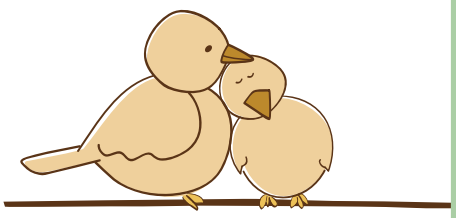
NR. 2 – NOVEMBER 2020

Grøn Puls – frisk luft og motion
Side 6

Er det svært at bruge FaceTime, MobilePay eller Messenger?
Side 25

Mental sundhed i en coronatid
Side 26

Indhold



3 Gladsaxe står Sammen mod ensomhed
4 Pas på høreapparaterne, når du bruger mundbind
6 Seniorfitness i en coronatid
6 Grøn Puls – frisk luft og motion
7 Kom og træn i det fri
8 Bagsværd – demensvenlig bydel
10 10 tegn på demens
11 Økonomisk støtte til nye fællesskaber
12 Godt liv med kronisk sygdom
14 Bliv frivillig besøgsven
14 Modersmålsbesøg til seniorer med etnisk minoritetsbaggrund
15 Måltidsvenner søges
16 De får dig på benene igen
18 Grøn smiley til Kildegården
19 Styrk dine sociale fællesskaber online
19 Matcher ældre borgere med udenlandske sprogstuderende
20 Bestil tid i Borgerservice
20 Fremtidsfuldmagt
21 Tøm din digitale postkasse
22 Ufrivillig vandladning
24 Vær med i SeniorNET
24 Få tekst læst op på din computer
25 Er det svært at bruge FaceTime, MobilePay eller Messenger?
26 Mental sundhed i en coronatid
28 Skridhæmmende strømper
30 Unikahuset på tur
31 Aktivitetskredsen i Høje Gladsaxe
31 Vigtige telefonnumre
32 Nyt fra Seniorrådet

60+

60+ er Gladsaxe Kommunes seniorblad, som omdeles til alle 60+borgere, 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:
Rikke Rosenmeier, redaktør
Ea Lykke Elsborg, medredaktør
Mark Korshøj Jensen
Kristoffer Gottlieb
Tine Hartmann Christensen
Otto Jarl
Hanne Hvidtfeldt Jakobsen
Bjarne Mogensen

Layout: Jette Klingsholm Larsen
Fotos: Redaktionen
Oplag: 11.900
Trykt på miljøpapir af KLS PurePrint A/S

Næste nummer af 60+ i Gladsaxe udkommer februar 2021.

Gladsaxe står Sammen mod ensomhed

At opleve ensomhed er et grundvilkår som menneske, og de fleste har nok mødt et eller flere af ensomhedens ansigter, enten flygtigt eller som en ledsager gennem livet. Man møder også ensomme medmennesker på sin vej. Men både i sig selv og sammen med andre har man mulighed for at ændre denne følelse. Man kan spørge ind til hinandens ve og vel, og man kan sætte ord på sine egne følelser. Ensomheden bør ikke være et tabu, men noget vi kan tale om og påvirke.

Er det okay at spørge andre, om de savner selskab? Om de af og til føler sig udenfor fællesskabet? Det mener jeg, at det er. Ensomheden går ikke væk ved at lade som ingenting. De ældre borgere, jeg taler med i mit daglige arbejde, vil gerne sætte ord på ensomheden, på tabene og på at føle sig alene.
Med projekt Sammen mod ensomhed, der løber i tre år, har Gladsaxe øget fokus på at forebygge og opspore ensomhed. Vi vil fortælle endnu mere om de kulturelle og sociale tilbud i kommunen, og vi vil støtte yderligere op om deltagelse i meningsfulde fællesskaber. Og vi vil gøre opmærksom på, at forebyggelse af ensomhed ikke alene er samvær med andre, men også nærvær, og dét er at opleve meningsfulde relationer. Det er godt naboskab og medborgerskab.

I Gladsaxe har vi gennem flere år arbejdet med forebyggelse af ensomhed, personcentreret omsorg og værdig ældrepleje. At sætte øget fokus på forebyggelse af ensomhed kan opfattes som 'gammel vin på nye flasker'. Det er det bestemt ikke. Man kan ikke have for meget fokus på ensomhed eller på mental trivsel og værdien af at opleve sig set og hørt som mennesker. Og særligt i denne coronatid oplever endnu flere seniorer i små glimt, eller som en større udfordring, at være ensomme.

Deltagelse i fællesskaber kommer i mange former. Så uanset om du drømmer om gåture med din nabo, at få et fællesskab via Boblberg, at finde en seniorklub i nærheden eller ønsker besøg af en sprogstuderende, er der muligheder. Alt det kan du læse mere om inde i bladet. Hvis det er svært selv at komme i gang eller finde det rette tilbud, så fortæl din sosu-hjælper, brobygger, forebyggelseskonsulent eller ældrekonsulenten i kommunen om dine ønsker, så hjælper vi dig gerne videre.

Jeg glæder mig til at søsætte flere initiativer gennem de kommende år.

Bettina Horn
Projektleder for Sammen mod ensomhed, Gladsaxe Kommune

Pas på høreapparaterne, når du bruger mundbind

Høreapparatbrugere risikerer at miste deres apparater, når mundbindet tages af.

Er du høreapparatbruger, så pas på, når du bruger mundbind. Høreapparaterne ryger let af, fordi elastikkerne på mundbindet kommer i karambolage med høreapparaterne. Det sker typisk, når mundbindet skal af, for eksempel efter en tog- eller bustur. Det kan også ske, at høreapparaterne ryger med mundbindet ned i skraldespanden, uden at man opdager det.

Det kan du gøre

Vær meget forsigtig, når du tager et mundbind med elastikker af. Hiv langsomt ud i elastikkerne bag ørerne og sørg for, at de ikke hænger fast i dine høreapparater. Tjek efterfølgende, at dine høreapparater fortsat sidder, som de skal (men sprit gerne hænderne af først).
Overvej andre løsninger end de gængse mundbind med elastikker, fx mundbind med bindebånd i nakken. Mundbind med bindebånd i nakken er en dyrere løsning, og de er også sværere at få fat i. Det er også muligt at købe såkaldte maskeforlængere, så mundbindets elastikker trækkes væk fra bagsiden af ørerne. Søg på nettet efter 'mask extender' eller 'mundbind forlænger'.

Visir

Du kan også overveje at bruge visir i stedet for mundbind, da disse ikke fastgøres bag ørerne. Visirer beskytter dog ikke helt så godt som mundbind, da de ikke slutter tæt om ansigtet. Men de har den fordel, at man kan trække vejret ubesværet, og man kan se hele ansigtet på den, der har det på. Visirer må gerne bruges i den kollektive trafik. Visirer kan modsat mundbund bruges en hel dag, og nogle typer kan vaskes og genbruges.

Her ses en maskeforlænger placeret øverst på hovedet.

Som Høreforeningens landsformand illustrerer her, kommer høreapparaterne meget nemt i karambolage med mundbindets elastikker, når dette tages af.

Visirer kan blandt andet købes på apoteket samt mange steder på nettet.

Hvis uheldet er ude

Hvis uheldet sker, og høreapparatet er blevet væk, er der en række forskellige muligheder. Prøv i første omgang at finde det mistede apparat igen. Hvis det ikke lykkes ved egen hjælp, så vær opmærksom på muligheden for at få en søgehund ud fra Danmarks Civile Hundeførerforening. Det er gratis (dog skal der betales et mindre transportgebyr), og hundene er dygtige og har brug for træningen.
Vil du have hjælp fra eftersøgningskorpset i Danmarks Civile Hundeførerforeningen, kan du ringe på telefon 71 10 40 69 eller 40 87 48 08 eller sende en mail til *find4you@dch-danmark.dk* så kontakter Danmarks Civile Hundeførerforening dig.
Læs mere på hjemmesiden *dch-danmark.dk*

En anden mulighed er at bruge din lokale facebookgruppe for tabte ting og sager – enten til at efterlyse høreapparatet eller til at se, om nogen har fundet det.

Hvis intet lykkes, og høreapparatet bare er væk, er der ikke andet for, end at få udleveret et nyt hos den høreklinik, hvor du i første omgang fik apparatet.

Vær dog opmærksom på, at der kan være særlige regler, hvis dit høreapparat er købt hos en privat forhandler.
Har du tegnet en forsikring hos forhandleren, der dækker mistede apparater, eller hvis din almindelige forsikring dækker, kan du få et nyt apparat hos forhandleren.

Har du spørgsmål, så kan du kontakte Høreforeningen på telefon 36 75 42 00 eller mail *mail@hoereforeningen.dk*

Kilde: Høreforeningen.

Vidste du at:
Coronavirus påvirker nogle services og tilbud i Gladsaxe
Er seniorcafeén åben? Kan jeg gå til seniorfitness? Må jeg besøge mine pårørende i plejeboligen? På *gladsaxe.dk/corona* får du et aktuelt overblik over hvilke tilbud og services, der er påvirket af coronavirus.

Vidste du at:
Hent smittestop-appen til din mobil og hjælp med at bremse og opspore Covid-19
Det er frivilligt at hente og bruge appen, men jo flere, der anvender den, desto flere smittekæder kan appen hjælpe med at bremse og opsore. Med appen kan du give besked til andre, hvis du testes positiv for ny coronavirus eller få besked, hvis du har været tæt på en person, der testes positiv.
Se hvordan du downloader smittestop-appen på *smittestop.dk*

SENIORIFITNESS
i en coronatid

Når du er pensionist, efterlønsmodtager eller selvpensioneret og bor i Gladsaxe, kan du styrketræne gratis i alle fitnesscentre, der er tilknyttet seniorcentrene. Corona-situationen betyder dog, at der p.t. kun er adgang til seniorfitness på Gyngemosegård og Bakkegården, hvor fitnesslokalerne er placeret adskilt fra selve seniorcentret.

Gyngemosegård
ved Rosenlund
Mørkhøjvej 154, 2860 Søborg
Ønsker du instruktion i fitness på Gyngemosegård, så kontakt fysioterapeut Christian Rasmussen på telefon 39 57 48 55.

Instruktionen foregår den første onsdag hver måned kl. 13.30-15.

Du kan træne alle dage kl. 7.30-12. Har du brug for ekstra instruktion i maskinerne, så kontakt frivillig seniorfitness-hjælper Keerthi Chandu på telefon 31 83 25 41. Keerthi træffes i centret søndage kl. 11-12.

Bakkegården
Taxvej 18, 2880 Bagsværd
Ønsker du instruktion i fitness på Bakkegården, så skal du bare møde op til instruktionen, som foregår den 4. torsdag hver måned kl. 11-12.30. Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte fysioterapeuterne på telefon 39 57 43 00 eller *bakkegaarden@gladsaxe.dk*
Du kan træne alle ugens dage kl. 8-12.
Vær obs på at åbningstiden på Bakkegården er ændret til kl. 8.

Har du brug for ekstra instruktion, så kontakt Henning Bliss, som er frivillig seniorfitness på Bakkegården. Henning træffes i fitnesscentret mandage, onsdage og fredage fra klokken 8 til 9.

For at overholde restriktioner og afstandskrav i forbindelse med Covid-19, er der på Gyngemosegård og Bakkegården færre maskiner til rådighed end normalt. Når du besøger fitnesscentret, skal du sørge for at spritte maskinerne af før og efter brug. Hold dig i øvrigt opdateret om ændringer i åbningstiderne i fitnesscentrene på *gladsaxe.dk/corona*

Grøn Puls – frisk luft og motion

Er du 60+ og glad for at bevæge dig i naturen sammen med andre, så er Grøn Puls måske noget for dig.

Træningen foregår i naturen og består af gå-, lunte- og løbegrupper samt gå-hold med rollator. Ruterne er inddelt i 1, 2, 3 og 4 km. Træningen er enkel, sjov og niveauinddelt med fokus på motion, bevægelse, styrke, balance, kondition, smidighed og puls. Der startes med fælles opvarmning og strækøvelser med en professionel træningscoach. Herefter fortsætter træningen i mindre hold i den omkringliggende natur.

I spidsen for hvert hold står frivillige, som er klædt særligt på til opgaven. Træningen foregår hver torsdag kl. 10 til 12.

Er Grøn Puls noget for dig, så kontakt ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på mail *sofeel@gladsaxe.dk* eller telefon 39 57 55 43.

Vil du stå for et lille hold?
Har du lyst til at stå i spidsen for et lille hold, så kom til informationsmøde torsdag 19. november kl. 10-12 i Drop Inn på Telefonfabrikken, Telefonvej 8 i Søborg.

Her vil aftenskoleleder, Inge Lindqvist fra Frit Oplysningsforbund, motionscoach Tia Laudrup Laustsen og ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg fortælle om det at være frivillig for et Grønt Puls-hold. Tilmeld dig mødet senest 17. november på *gladsaxe@fo.dk* eller telefon 44 44 11 17.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Kom og træn i det fri – *kvit og frit*

15 træningsbænke i Gladsaxes grønne områder skal gøre det lettere at træne i det fri. Bænkene kan bruges hele året.

Træningsbænkene ligner ved første øjekast et almindeligt bord- og bænkesæt. Derfor er de malet gule, så de er nemme at få øje på. På selve bænkene finder du inspiration til 10 forskellige trænings-øvelser, som træner hele kroppen. Lav for eksempel 8-12 genta-gelser af øvelserne, når du går, løber eller cykler forbi en bænk.

Både unge, ældre, erfarne og nye motionister kan være med. Du kan også bruge bænkene til at tage et lille hvil på din gåtur.

På *gladsaxe.dk/brug-baenken* kan du se et kort over placeringerne og finde din nærmeste træningsbænk.

Tag en tur ud i det fri og prøv kræfter med øvelserne.

Vidste du at:

Kunne du tænke dig at blive medlem af Seniorrådet?

I oktober 2021 er der valg til Seniorrådet i Gladsaxe Kommune.

Seniorrådet rådgiver Byrådet i seniorpolitiske spørgsmål, ligesom Seniorrådet skal høres om alle Byrådets forslag som vedrører kommunens seniorer.

Du kan læse mere om Seniorrådet på *gladsaxe.dk/seniorraadet*

Bagsværd
– Demensvenlig Bydel

Omkring 1.500 gladsaxeborgere har diagnosen demens.

AF CHARLOTTE RUGH, DEMENSKOORDINATOR BAKKEGÅRDEN

Mange mennesker med demens og deres pårørende oplever, at det at blive ramt af demens ofte går hånd i hånd med social isolation. Flere fortæller, hvordan de oplever uvidenhed og manglende forståelse fra omgivelserne. En konsekvens af fordomme og stigmatisering er, at mennesker med en demenssygdom og deres pårørende risikerer at blive isolerede og ensomme.

Derfor er der brug for mere viden om demens i samfundet, så flere ved, hvad det vil sige at have demens, og så mennesker med demens og deres pårørende kan blive mødt med forståelse og åbenhed. Ingen skal være alene om livet med demens, og vi skal nedbryde tabuer og fordomme om demenssygdomme.

Danmark har en Demenshandleplan 2025 'Et trygt og værdigt liv med demens' og her er et af målene og indsatsområderne 'Det demensvenlige samfund og boliger'. Et demensvenligt samfund betyder også, at mennesker med demens og deres pårørende skal kunne være trygge ved, at de fysiske rammer er indrettet, så de også rummer deres behov.

Startede i sensommeren 2018

Startskuddet til Demensvenlig Bydel i Bagsværd var, da en beboer på Demenscenter Bakkegården i sensommeren 2018 så en annonce i lokalavisen om et kommende møde i handelsstandsforeningen i Bagsværd. Beboeren fik fat i en medarbejder og fortalte om mødet, og de tog sammen afsted for at tilbyde bydelens forretninger viden om demenssygdom samt råd og vejledning. Dermed startede arbejdet med at udvikle en demensvenlig bydel, hvor viden og samarbejde udvikles løbende, og hvor der bliver flere og flere forretninger og borgere, der går med i arbejdet.

Travede Bagsværd tyndt

Der blev hurtigt etableret en fast bydelsgruppe bestående af tre pårørende/ægtefæller og tre medarbejdere fra Bakkegården.

Der blev talt om, hvad man ville opnå, hvordan det kunne planlægges, og hvad hver især kunne afsætte af tid. Det fælles fundament er et stort engagement, og gruppen kom hurtigt i gang med at besøge Bagsværds forretninger, klinikker, restauranter og talte med dem om det demensvenlige arbejde.

Der blev også lavet en pjece, som blev delt ud til husstande og andre i byen.

Dialogen og responsen gav virkelig mening og energi til arbejdet. Bydelsgruppen blev taget godt imod af både forretningsdrivende, folk på gaden, ejere af caféer, restauranter og mange andre. Der er ingen tvivl om, at Bagsværd er en rummelig bydel med plads til en mangfoldighed af mennesker.

Rådgivning i Bibliografen er sat i bero

I august sidste år var bydelsgruppen med på Gladsaxedagen, og herefter blev der etableret en rådgivning i samarbejde med Bibliografen.

I starten af januar åbnede caféen 'Tæt på demens'. Her sad indtil marts i år to personer, én med egen demenserfaring og én fagperson, klar hver mandag kl. 14-16.30 med rådgivning og viden. Rådgivningen er på grund af corona-situationen midlertidigt sat i bero.

Fejrede bydelsarbejdet

I januar lagde Bibliografen i Bagsværd lokaler til et arrangement, hvor vi fejrede bydelsarbejdet med champagne, film, taler og gæster. Det blev en rørende og festlig oplevelse med tale af formand for Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget, Dorthe Wichmand Müller, og vi så filmen 'Mennesker bliver spist' af og med Erik Clausen. Filmen handler om demens, om familien, om livet og det groteske tragikomiske liv, som sygdommene med demens kan medføre.

Kontakt demenskoordinator på Bakkegården, Charlotte Rugh, på telefon 24 94 64 11, hvis du vil vide mere om Demensvenlig Bydel i Bagsværd.

Venlige hjørner

Det næste mål er at finde en venlig café, der kan være mødested for mennesker, der er tæt på demens. Et sted, hvor der er venlige hjørner, rummelig service og godt at være.

Vi ved, at mennesker med demens har udfordringer og kan udfordre deres omgivelser, men lad os sammen skabe mere kontakt og huske på, at viden giver muligheder, og at demensvenlige hjørner kan gøre en forskel.

Coronaens påvirkning på Demensvenlig Bydel

Som rigtig mange andre arrangementer og samarbejder, så har coronaen også påvirket udviklingen af den demensvenlige bydel. Corona har medført, at man primært mødes internt på Bakkegården demensboliger, at vi tager på ture ud i naturen eller til steder, hvor der er god plads. Den ugentlige rådgivning i Bibliografen er sat i bero, så samtaler og rådgivning om demens foregår primært via telefon.

Tegn på demens

Hvis du eller dine pårørende oplever, at disse tegn optræder ofte eller tydeligvis bliver værre, er det en god idé at bestille tid hos lægen.

AF ERIC ANDERSEN, JOURNALIST

Glemsomhed
Det er ikke normalt at spørge om det samme flere gange eller at glemme noget, man har lært for kort tid siden.

Besvær med at udføre velkendte opgaver
Det er ikke normalt at have problemer med at følge en opskrift, man har brugt mange gange tidligere.

Problemer med at finde ord
Det er ikke normalt at gå i stå midt i en samtale uden at ane, hvordan man kommer videre eller at kalde tingene noget helt forkert (for eksempel at sige 'viserklokke' i stedet for 'ur').

Forvirring om tid og sted
Det er ikke normalt ikke at vide, om det er forår eller efterår eller at glemme, hvor man er, og hvordan man kom derhen.

Svigtende dømmekraft
Det er ikke normalt at tage sandaler på om vinteren eller gentagne gange lade sig overtale til at købe ting, man åbenlyst ikke har brug for eller råd til.

Problemer med at tænke abstrakt
Det er normalt at have lidt svært ved at forstå en talemåde eller ordsprog som for eksempel 'det er som at slå i en dyne'. Det er ikke normalt at tro, at musene bogstaveligt talt danser på bordet, når katten er ude.

Vanskeligheder med at finde ting
Det er ikke normalt at lægge brillerne i køleskabet eller anklage andre for at stjæle de ting, man ikke kan finde.

Forandringer i humør og adfærd
Det er ikke normalt at tabe fatningen, blive mistænksom, bange, vred eller forvirret uden nogen oplagt grund.

Ændringer i personlighed
Det er ikke normalt at sige alt, hvad man tænker, uden at tage hensyn til andres følelser.

Mangel på initiativ
Det er ikke normalt ofte at trække sig fra fritidsaktiviteter, sociale sammenkomster eller sport, som man ellers plejer at gå op i.

Hvis du vil vide mere om demens
Kontakt demenskoordinatorerne i Forebyggelsescentret på telefon 39 57 46 64 eller mail *demens@gladsaxe.dk* eller læs mere på *gladsaxe.dk/demens*

Gode råd, hvis du ser en forvirret ældre på gaden
- Tag kontakt med en stille og beroligende stemme.
- Spørg hvor vedkommende er på vej hen. Start en samtale om for eksempel almindelige hverdagsting.
- Ring efter hjælp på telefon 39 57 38 38 (hjemmesygeplejen)
- Følg på vej til der kommer hjælp.

Kilde: Nationalt Videncenter for Demens

Økonomisk støtte til nye fællesskaber

Brænder du for at styrke fællesskab, trivsel og livskvalitet for pensionister?

– Så kan du starte et lokalt, socialt fællesskab, der hvor du bor, og få økonomisk støtte fra Gladsaxe Kommune.

Hvis du savner fællesskab i din bebyggelse eller i dit nærmiljø, og brænder for at styrke fællesskab, trivsel og livskvalitet for pensionister, så kan du starte et lokalt fællesskab der, hvor du bor, til gavn og glæde for andre i området. Og samtidig kan du få økonomisk støtte til det fra kommunen.

Hvad ydes der tilskud til?

For at få tilskud skal aktiviteten fremme nærvær, fællesskab, relationer og socialt samvær. Det skal inddrage lokale beboere i din bebyggelse eller nærmiljø. Det skal være et åbent tilbud, målrettet pensionister og omfatte mindst fem deltagere og gerne mange flere. Der kan ikke søges om eller ydes tilskud til private kurser, fester eller rejser.

Aktiviteterne kan for eksempel være fællesspisninger, interessefællesskaber, såsom værksteder, aktivitetsrum, systuer og læsekreds/avisgruppe. Det kan også være samtalesaloner, netværk- og trivselsgrupper, nabofællesskaber og lokale forsamlings- og mødesteder eller hyggecaféer samt socialt samvær i og omkring grønne områder ved bebyggelsen.

Hvordan og hvor meget?

Der kan søges om et engangsbeløb fra 1.000 kr. til 5.000 kr. Der kan kun søges om støtte én gang pr. initiativ/aktivitet.

Aktiviteten skal annonceres officielt og åbent i lokale medier som for eksempel i Gladsaxe Bladet eller kommunens seniorblad 60+. Det er initiativtagernes ansvar at sørge for, at det sker i samarbejde med kommunen.

Aktiviteten kan omdannes til et klubtilbud

Gladsaxe Kommune yder tilskuddet i håb om, at aktiviteten og fællesskabet fortsætter efter det kommunale tilskud er brugt op. Ligesom det er håbet, at aktiviteten på sigt overgår til at blive et klubtilbud for pensionister, som fremover vil få tilskud efter § 79 i serviceloven om klubtilskud til sociale ældreforeninger og pensionistklubber.

Der er ikke krav om, at der skal indsendes regnskab efterfølgende men et forbehold om at kunne følge initiativerne, indsamle viden og dele gode erfaringer i 60+.

Skriftlig ansøgning

Vil du søge økonomisk støtte til en aktivitet, skal du indsende en kort, begrundet, skriftlig ansøgning, hvor initiativet beskrives, herunder tid, sted, målgruppe, antal brugere og tilskudsbeløb, der søges om og hvad midlerne skal bruges til. Der skal fremgå navn, adresse, telefonnummer og gerne mail på tovholderen for initiativet. Der kan søges tilskud hele året.

Vær opmærksom på de corona-retningslinjer, der gælder, når du planlægger et socialt fællesskab.

Råd og vejledning

Har du brug for få råd og vejledning, inden du søger tilskud, kan du kontakte ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på *sofeel@gladsaxe.dk* eller telefon 39 57 55 43.

Læs mere på *gladsaxe.dk/tilskudtillokalefællesskaber*

AF KATE BURKAL OG PIA JEANNE CHRISTENSEN, SUNDHEDSKONSULENTER I FOREBYGGELSESCENTRET

GODT LIV MED KRONISK SYGDOM

Flere danskere har én eller flere kroniske sygdomme og mange lever med kroniske smerter, slås med angst og depression eller har udfordringer og bekymringer som pårørende til en kronisk syg.

Få en bedre hverdag på trods af kronisk sygdom og smerter.

Livet med en kronisk sygdom og smerter kan være en stor udfordring i hverdagen. Ligesom hverdagen som pårørende til en nærtstående med alvorlig og langvarig sygdom kan være svær at håndtere.

Derfor tilbyder Gladsaxe Kommune en række kurser, som alle har til formål, at du som deltager lærer at passe på dig selv. På kurset opnår du viden og øvelse i at anvende enkle og brugbare redskaber til at tackle de udfordringer og bekymringer, som følger med et liv med kronisk sygdom.

Det gælder både for dig, der selv er ramt og dig, som er pårørende til en nærtstående med langvarig sygdom.

'Lær at tackle'-kurserne er evidensbaserede kurser. De er gratis og hjælper med at mestre en hverdag med sygdom, hvad enten den er fysisk eller psykisk.

Forebyggelsescentret tilbyder følgende kurser:

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

Lær at tackle kronisk sygdom

Kurset 'Lær at tackle kronisk sygdom' er for dig, der har en langvarig sygdom, for eksempel hjertesygdom, gigt, KOL eller senfølger efter kræft. På kurset arbejdes der med konkrete redskaber til at håndtere sygdommen, og inspiration til at tackle de udfordringer og bekymringer, som følger med det at have en kronisk sygdom.

Derudover giver kurset et frirum til at dele erfaringer og tanker med andre i samme situation. Erfaringer viser, at kursister, som har gennemført forløbet, har øget deres tro på egen kapacitet og evne til at håndtere symptomerne og samtidig oplever de en mindre bekymring for eget helbred samt færre smerter.

Lær at tackle hverdagen som pårørende

Kurset 'Lær at tackle hverdagen som pårørende' er for dig, som er nær pårørende til en voksen med langvarig sygdom.

På kurset lærer du at passe på dig selv som pårørende i en uforudsigelig hverdag.

Pårørendekurset giver dig et frirum, hvor du møder andre,

som står i en situation, som minder om din. Ofte er det de samme bekymringer og problemer, man oplever, uanset hvilken sygdom ens nærmeste har.

I samarbejde med øvrige deltagere på kurset vil du arbejde med konkrete øvelser, redskaber og teknikker til at imødegå udfordringer som for eksempel manglende overskud, dårlig samvittighed, søvnproblemer, stress eller følelsen af isolation. Der vil være fokus på, hvordan du som pårørende kan trives og have et godt liv, selv om en nær ven, en forælder, partner eller ægtefælle er langvarigt syg.

Hvor og hvor ofte mødes deltagerne?

Deltagerne mødes en gang om ugen i 2½ time i et undervisningsforløb over seks, maksimum syv uger i træk.

Der er 10-12 deltagere på hvert kursushold, og det er gratis at deltage i kurserne. Møderne afholdes i Gladsaxe Kommunes Forebyggelsescenter på Søborg Hovedgade 200 i Søborg.

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

Så kan du ringe til Gladsaxe Kommunes Forebyggelsescenter på telefon 39 57 57 57 mandag til torsdag kl. 10-14 og fredag fra kl. 10-12. Eller send en mail til *laerat@gladsaxe.dk* så kontakter vi dig snarest muligt.

På vores hjemmeside *laerattackle.dk* kan du få mere at vide om indholdet på kurserne.

Michells liv blev vendt på hovedet

I 2005 blev Michell Kroner Daugaard fra Mørkhøj kronisk syg fra det ene øjeblik til det næste. Nu hjælper hun andre med kronisk sygdom.

Michell Kroner Daugaards sygdom kom ud af det blå, og først to et halvt år efter fik Michell sin 'redning', da hun læste om 'Lær at tackle kronisk sygdom'. Hun blev kursist i Forebyggelsescentret på Søborg Hovedgade, hvor hun fik redskaber og teknikker til at håndtere sygdommen og lærte at navigere, når livet føltes dystert. Siden kurset har Michell skrevet bogen 'Se mor danser — en bog for kronisk syge og deres pårørende', som handler om at få det bedste ud af livet med en kronisk sygdom.

Vidste du at:

Hyggeformiddage i Søborg Kirke

Sidder du alene lidt oftere, end du har lyst til? Og synes du, at kaffen smager bedre, når den drikkes sammen med andre? Så kom forbi Søborg Kirke onsdag 18. november, 16. december og 13. januar. Hver gang fra kl. 10-12 hvor vi drikker kaffe og spiser en ostemad på nybagt brød.

Vi synger en sang som start for lige at varme stemmerne op inden snakken. Nogen kommer alene, andre er par, som livet nu har formet sig. Det er gratis at være med, og vi glæder os til at hilse på nye ansigter. Du kan også finde datoerne på *soborgkirke.dk/aktiviteter/hyggeformiddag*

Søborg Kirkes Litteraturkreds

Kom og vær med i vores bogklub. Vi mødes onsdag 4. november, 2. december og 6. januar. Her gang kl. 14-16 til en god snak om den fælles bog, og hvad det afføder af sidespor og erindringer fra vores liv. Vi byder på kaffe og en ostemad, så vi har noget at styrke os på. Det er gratis at være med. Vi låner bøgerne i tre versioner; almindelige bøger, bøger med større skrift og som lydbøger. Du kan finde læseplanen i Søborg Kirke og på *soborgkirke.dk*

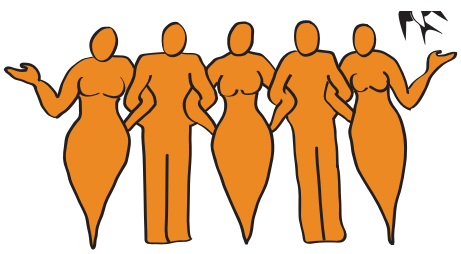
Få mere at vide om begge aktiviteter hos Benthe Quistgård på telefon 51 54 89 12.

Bliv frivillig besøgsven

Coronakrisen har vist, at vi kan stå sammen, række ud og hjælpe hinanden.

Mange mennesker lever ensomt og isoleret. Ikke kun under denne coronakrise, men som et livsvilkår. Du kan gøre en forskel ved at blive frivillig besøgsven i Gladsaxes Psykosociale Tilbud.

Ring eller mail til Malene Grue fra Frivilligindsatsen på telefon 30 12 29 50 eller mail *malost@gladsaxe.dk* – og hør mere om, hvordan du kan gøre en forskel for et andet menneske med blot få timer af din tid. Du må meget gerne have erfaring med psykisk sårbarhed, men det er ikke et krav.



Modersmålsbesøg til seniorer med etnisk minoritetsbaggrund

Foreningen Verdens kvinder i Danmark tilbyder modermålsbesøg til ældre med etnisk minoritetsbaggrund, som mangler kontakt til andre i hverdagen.

Verdens kvinder i Danmark har frivillige, der kan række ud til ensomme ældre med etnisk minoritetsbaggrund på deres modersmål. Foreningen etablerer par, besøgsven-besøgsvært, hvor begge parter taler samme sprog og har samme kulturelle baggrund. Verdens Kvinder har eksisteret siden 2005 og tæller ressourcestærke kvindelige medlemmer fra 32 forskellige lande, hvoraf de fleste er dansk gift, og mange frivillige har en faglig relevant baggrund.

Foreningen gennemfører en lang række aktiviteter. For eksempel kulturelle aktiviteter på plejehjem og senior- og aktivitetscentre. Aktiviteterne er rettet mod forskellige grupper, heriblandt ældre, og baserer sig på brobygning mellem etniske og kulturelle grupper.

Kender du én, der kunne have glæde af Verdens Kvinder?
Kender du et ensomt ældre menneske, som har brug for kontakt på sit modersmål, så er Verdens Kvinder i Danmark måske noget for dem. Foreningen samarbejder med 'Ensomme Gamles Værn', der er en forskningsorienteret humanitær fond med fokus på socialt udsatte ældre.

Du kan læse mere om foreningens aktiviteter på *verdenskvinder.dk*, og *facebook.com/Verdens-kvinder-i-Danmark*. Du er også velkommen til at kontakte foreningen på mail *kontakt@verdenskvinder.dk* eller telefon 60 13 33 96.

Vidste du at:

Der er opstartsmøde for ny Blixen Klub i Bagsværd

Der har længe været ønske om at etablere en søsterklub til de to populære Blixen-klubber i Gladsaxe.

Der er derfor opstartsmøde om en ny Blixen Klub mandag 16. november kl. 14-16 i Bagsværd Gl. Station, Til Jernbanen 20 A i Bagsværd, hvor den nye klub fremover mødes onsdage i ulige uger kl. 13-15. På mødet fortæller Florence Laraignou fra Blixen Klubben i Gentofte mere om Blixen Klubben.

Vil du høre mere, eller ønsker du at blive medlem i den nye Blixen Klub, så skal du tilmelde dig opstartsmødet senest fredag 13. november hos ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på *sofeel@gladsaxe.dk* eller telefon 39 57 55 43.

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

Vidste du at:

Åben Café for kræftramte pårørende og efterladte igen har åbent hver mandag kl. 16-17.30 på Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, lokale 2. I Åben Café kan du få en snak med andre i samme situation eller blot lytte og drikke en kop kaffe. Vi passer godt på hinanden og følger alle regler vedr. corona. Vi annoncerer løbende om nyt i Gladsaxe Bladet, så hold øje her. Du er også velkommen til at ringe til Torben Ravnhøj på telefon 24 61 80 79.

Vidste du at:

Nanna Klubben er en filmklub for dig, der elsker film

Nanna Klubben er en filmklub for dig, der elsker film

I Nanna Klubben ser vi 11 film i efterårssæsonen og 11 film i forårssæsonen. Filmene vises altid på torsdage klokken 12 i Bibliografen i Bagsværd.

I hver sæson arrangerer vi to hyggelige bus- og kroture for medlemmerne, hvis corona-situationen tillader det. Et medlemskab koster 220 kroner per sæson.

Har du spørgsmål om Nanna Klubben eller kunne du tænke dig at blive medlem, så kontakt klubleder Jørgen Jørgensen på telefon 30 25 01 25.

Nanna Klubben glæder sig til at se dig i filmklubben og til at dele gode filmoplevelser!

Kildegården råder over midlertidige pladser, hvor en stærk stab af fysioterapeuter, ergoterapeuter og plejepersonale står klar til at behandle borgere med forskellige genoptrænings-forløb.

Anni Guldmann Jensen

De får dig på benene igen

– På Kildegårdens midlertidige pladser

AF MADS NICOLAJ AUGUSTINUS, JOURNALISTPRAKTIKANT

I 2019 havde 758 borgere et forløb på Kildegården, der gennemsnitligt varede op til 30 dage. Kildegården råder over 68 midlertidige pladser, der giver meget syge borgere døgnophold, pleje og genoptræning – primært efter et hospitalsophold. Et ophold på en midlertidig plads kan vare fra to dage og op til 5-6 måneder i sjældne tilfælde.

To af dem, der har været indlagt til genoptræning på Kildegården er Anni Guldmann Jensen og Kemal Musovski. Anni på 81 fra Bagsværd havde netop fået solgt sit hus og var på vej ned i Rema for at handle

– Pludselig så snubler jeg, fortæller Anni. Anni brækkede sin hofte og blev efter et kort ophold på Herlev Hospital overflyttet til Kildegårdens genoptræningscenter for at få genoptrænet sit ben.

59-årige Kemal fik en blodprop i hjernen.

– Pludselig begyndte min hånd og ben at sove, fortæller Kemal. Kemal kunne ikke længere komme op at stå, og det var noget af et chok for ham.

– Det er hårdt, jeg kunne ikke rigtigt tænke. Det eneste jeg tænkte på var, om jeg overlevede, og om jeg kom op at stå igen. Det kørte rundt i mit hoved. Det var også hårdt for min familie, der selvfølgelig var bekymrede, siger Kemal.

Skræddersyet plan

Når man bliver indlagt på Kildegården, er der mange, der har medicinske og ustabile udfordringer, som kræver tæt samarbejde med for eksempel den praktiserende læge, apoteket og/eller hospitalet

– Herlev Hospital gav mig et målrettet program med forskellige øvelser, og på Kildegården overtog fysioterapeuterne og ergoterapeuterne øvelserne, siger Anni. Kemals genoptræning bestod blandt andet af forskellige fysiske øvelser, hvor han skulle prøve at gå på trapper.

Kemal Musovski

— Jeg fik trænet hånd og ben to gange om dagen i en halv time til 45 minutter hver dag, og så fik jeg elektrisk strøm på armen, fortæller Kemal.

Alle forløb er forskellige

En dag på Kildegården er forskellig for alle indlagte. De fleste skal have hjælp til at komme ud af sengen samt hjælp til daglig hygiejne. Andre har også brug for træning i daglige gøremål.

— Det var stort og dejligt, da jeg kunne komme op at stå og gå stille og roligt. Men min hånd, den mangler jeg. Jeg tror, at der ligger et stort genoptrænings-arbejde i det endnu, fortæller Kemal, der nu er udskrevet fra indlæggelse på Kilde-gården og er overgået til dagbehandling med genoptræning af hånden.

Anni er også udskrevet og har været hjemme en uge. Nu venter hun på at begynde en ambulant genoptræning på Kildegården.

— Jeg skal på et hoftehold, hvor jeg har ti gange, og bliver hentet og bragt. Det er et rigtig godt tilbud, synes Anni.
Anni har været ganske godt tilfreds med sin behandling på Kildegården

— Min genoptræning var ganske udmærket og det er rart, at medarbejderne følger op på mig personligt, mine behov og de udfordringer jeg har med en brækket hofte, alder og så videre, siger Anni.

Deltagelse i måltider er også en del af træningen. Kosten er individuelt tilpasset alt efter, om borgeren er småtspisende, har synkebesvær eller trænger til at tabe sig. Den overordnede menu er den samme for alle. Kemal var dog ikke så begejstret for maden.

— Behandlingen har været god, men maden var ikke lige mig, siger Kemal.
Når man ikke træner, er der mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter i løbet af dagen, og der er adgang til både aviser, spil, bøger og fjernsyn.

Hjælp både dag og nat

Anni har under sit ophold haft brug for hjælp om natten, og her har hun fået hurtig hjælp af nattevagten. Det var ellers noget, der bekymrede hende på forhånd, da hun havde hørt om nogle, som har ventet længe på hjælp om natten, så på den måde kunne Anni godt ønske sig, at der var flere medarbejdere på arbejde i nattetimerne. →

Søde, empatiske og professionelle

Både Annie og Kemal har kun rosende ord til medarbejderne på Kildegårdens midlertidige pladser.

— Man har brug for hjælp, når man ligger der og skal have troen på, at det kan lade sig gøre, når man træner. Medarbejderne tog sig hurtigt af mig og prøvede at få mig op på benene, og de var søde. De var også gode til at motivere og støtte mig. Jeg kan varmt anbefale Kildegården. Det er gode medarbejdere, og behandlingen er perfekt.

De faste medarbejdere, de er virkelig gode, men man kan selvfølgelig godt mærke, når der er vikarer, de kan være lidt mere i tvivl om, hvad de skal gøre. Men generelt følte jeg mig tryg og i gode hænder på Kildegården, siger Kemal.

Anni oplevede, at medarbejderne var professionelle, søde og venlige. Der var mange, der gav lidt ekstra.

— Empatien kan jeg ikke klage over. Nogle var superempatiske og andre bare professionelle.

Der var en dag, hvor der var en trist stemning. En af medarbejderne satte sig ned og spillede lidt spil og satte lidt musik på. Hun gjorde det på en god og sød måde. Det er ikke alle, der evner det, siger Anni.

Årsager til, at man kommer på Kildegården:

- **62** % bliver indlagt til genoptræning til almen fysisk og psykisk rehabilitering.
- **20** % til observation hvis for eksempel den hjemlige situation er ustabil, og borgeren er for syg til at modtage hjælp og støtte i hjemmet.
- **15** % hvor borgeren venter på at få en plejebolig og ikke kan være i eget hjem i ventetiden.
- **3** % til aflastning, hvis borgeren for eksempel ikke kan være alene i hjemmet, mens ægtefællen er på ferie.

Grøn smiley til Kildegården

Kildegården, De Midlertidige Pladser har fået en grøn smiley af Arbejdstilsynet efter et tilsyn i september. Det betyder, at Kildegården har styr på arbejdsmiljøet.

— Vi er utrolig glade for den grønne smiley. Det viser os, at vi er på rette vej. Vi har arbejdet meget målrettet på at skabe et godt arbejdsmiljø, da det er fundamentet for, at også borgerne oplever Kildegården som et professionelt og rart sted, siger souschef Susanne Dyremose.

I mange år var Kildegården et plejehjem, men sådan er det ikke mere. I dag er der 68 midlertidige pladser på Kildegården, hvor meget syge borgere kan modtage pleje og genoptræning efter en hospitalsindlæggelse. Det har betydet helt nye opgaver og et behov for nye kompetencer blandt medarbejderne.

Styrk dine sociale fællesskaber online

Du kan bruge boblberg.dk til at finde sammen med andre online og senere mødes i den virkelige verden.

Gladsaxe Kommune har indgået samarbejde med *boblberg.dk* – det betyder, at alle borgere gratis kan benytte det. Boblberg har 315.000 medlemmer. Boblberg er udviklet i samarbejde med tre kommuner, borgere og organisationer, som har berøring med kultur, fritid, sundhed og det frivillige.

Den mentale sundhed er sat på prøve med coronakrisen. Boblberg er et af de steder, hvor du kan møde andre mennesker online ud fra dine interesser. Man skriver sammen i selvopretted opslag, 'bobler', hvor man deler fælles interesser, oplevelser og sociale aktiviteter, men også svære emner, som for eksempel ensomhed og psykisk sårbarhed.

Senere kan man tage fællesskaberne med ud i den virkelige verden og mødes fysisk. For eksempel har nogle fundet træningsmakkere, nogle at strikke med, nogle til madhygge eller ganske enkelt nogle med samme ønske om at starte nye venskaber.

Læs mere på *boblberg.dk*, hvor du også kan oprette dig.

Matcher ældre borgere med udenlandske sprogstuderende

Nyt samarbejde mellem frivillige ældre og udenlandske sprogstuderende skal være med til at give de studerende bedre mulighed for at lære det danske hverdagssprog og kultur at kende.

Sådan fungerer det

- Elderlearn matcher en studerende og en ældre frivillig ud fra afstand, tidsrum og interesser.
- Når man er matchet, får begge besked og mødes hos den ældre.
- Elderlearn følger løbende med i forløbet og sikrer, at besøgene går godt.

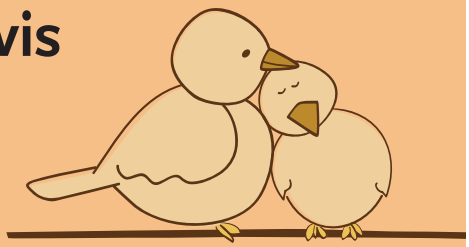
Som frivillig i Elderlearn skal man blot kunne åbne sin egen dør og have lyst til samtale.

Det er gratis for både ældre og sprogstuderende at deltage. Er du interesseret i at høre mere om Elderlearn, så kontakt projektleder Bettina Horn på telefon 24 85 18 62 eller mail *bethor@gladsaxe.dk*

Bestil tid

før du møder op i Borgerservice

Med en fremtidsfuldmagt kan du vælge en fremtidig repræsentant, hvis du for eksempel bliver syg



En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft en gang i fremtiden, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold. Du kan give fremtidsfuldmagt til en eller flere personer, som du selv udpeger. Hvis fremtidsfuldmagten bliver sat i kraft, er det den eller de personer, du har valgt, som kan repræsentere dig og handle på dine vegne. En fremtidsfuldmagt er et privat og selvvalgt alternativ til værgemål.

Du kan oprette en fremtidsfuldmagt, hvis du er fyldt 18 år og er i stand til at handle fornuftsmæssigt. Det betyder, at du skal være i stand til at forstå konsekvenserne af oprettelsen. Du kan for eksempel ikke oprette en fremtidsfuldmagt, hvis du er under værgemål. Selvom du opretter fremtidsfuldmagten i dag, vil den først kunne sættes i kraft og virke, hvis du en dag bliver syg, mentalt svækket med videre.

Det koster 300 kr at oprette en fremtidsfuldmagt og 1.010 kr. i gebyr, når den skal træde i kraft.

Du kan læse mere om fremtidsfuldmagter på *borger.dk/samfund-og-rettigheder/fremtidsfuldmagt*

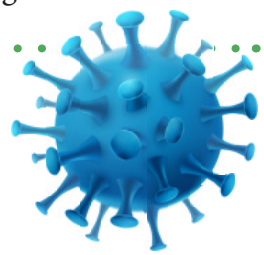
For at overholde Covid-19 retningslinjerne er det vigtigt, at du kun møder op i Borgerservice, hvis du har en aftalt tid.

Når du møder op i Borgerservice, er der håndsprit, mere afstand mellem bordene og ekstra rengøring. For at undgå at for mange mennesker stimler sammen i Borgerservice, skal du have en aftalt tid før, du møder op.

Du kan bestille tid på *gladsaxe.dk/borgerservice* Hvis du har brug for hjælp til at bestille tid, kan du ringe til Borgerservice på telefon 39 57 50 00.

Når du møder op til en aftalt tid

Vi henstiller til, at du spritter hænder, når du ankommer til Borgerservice, og at I ikke møder flere personer op end nødvendigt.



Digital post er lige så vigtig som almindelig post, så vær opmærksom på at tjekke og læse den post, der bliver sendt til dig digitalt.

HUSK at tømme din digitale postkasse

Du læser din digitale post fra det offentlige enten på *borger.dk* eller i *e-Boks.dk*, alt efter hvad du foretrækker. Du skal blot huske at give lov til, at du vil se indholdet fra e-Boks sammen med din digitale post fra offentlige myndigheder, hvis du ønsker dette.

Sådan læser du din digitale post

- Du skal bruge dit NemID, når du logger på *borger.dk* eller på *e-Boks.dk*
- For at læse din digitale post på *borger.dk*, taster du borger.dk/post eller klikker på ikonet Digital Post. Herefter logger du på med din NemID.
- For at læse din digitale post på *e-Boks.dk*, taster du *e-Boks.dk* og klikker på 'Log på privat'. Herefter logger du på med dit NemID.
- Du kan også downloade mobilappen E-boks til din mobil og læse din digitale post direkte fra din mobil.

Mangler du et NemID?

Har du ikke NemID, kan du bestille det på *nemid.nu* eller i Borgerservice ved personligt fremmøde og medbragt gyldig legitimation.

For at overholde covid-19 retningslinjerne er det vigtigt, at du kun møder op i Borgerservice, hvis du har en aftalt tid. Du bestiller tid på *gladsaxe.dk/borgerservice*.

Hvis du har brug for hjælp til at bestille tid, kan du ringe på telefon 39 57 50 00.

Hvis du ikke er i stand til at modtage posten digitalt, kan du blive fritaget fra Digital Post fra det offentlige, hvis du opfylder mindst en af fritagelseskriterierne:

- Ikke har adgang til en computer med tilstrækkelig internetforbindelse i dit hjem eller opholdssted.
- Har en fysisk eller kognitiv funktionsnedsættelse, som hindrer dig i at modtage post digitalt.
- Er registreret som udrejst af Danmark.
- Er blevet hjemløs.
- Har sproglige vanskeligheder.
- Har praktiske vanskeligheder ved at skaffe NemID.

For at blive fritaget fra Digital Post fra det offentlige skal du som udgangspunkt møde personligt op i Borgerservice. Husk at bestille tid før, du møder op. Her får du en blanket, hvor du skriver under på, at du lever op til mindst et af fritagelseskriterierne. Du vil blive bedt om at vise legitimation.

Du kan kontakte Borgerservice på telefon 39 57 50 00, hvis du har brug for hjælp til digital post eller fritagelse.

Ufrivillig vandladning er ingen skam og der er hjælp at få

AF LONE HYBEL GENESER OG JANNIE DOBEL, FYSIOTERAPEUTER
KILDEGÅRDEN GENOPTRÆNING

Ufrivillig vandladning er noget, de fleste håber på aldrig nogensinde at blive ramt af. Det er også tabu at sige det højt, hvis man er ramt af det. Nogen vælger at holde det for sig selv, og det kan være en hæmsko både for opstart af behandling og relevant pleje.

Der er heldigvis god hjælp at hente i Gladsaxe Kommune – både for dig, som bor i egen bolig, og for dig som bor i en plejebolig.

En almindelig problematik

Ufrivillig vandladning er ret almindeligt og udbredt, så det er fjollet, at det er forbundet med skam. Hos mænd kan det blive påført i forbindelse med fjernelse af prostata, og hos kvinder kan det være en gene, som kan risikeres efter en fødsel og i forbindelse med overgangsalderen. Også demenssygdomme medfører, at det bliver vanskeligere selv at huske på at gå på toilettet og i det hele taget at bevare overblikket over sin egen personlige hygiejne.

Udrednings- og træningstilbud

Borgere i Gladsaxe tilbydes hjælp af kommunens specialuddannede sundhedspersoner, som er dygtige til udredning, træning og pleje af inkontinensproblemstillinger. Du kan for eksempel træne med på bækkenbundsholdet, som i langt de fleste tilfælde vil kunne forebygge, at inkontinensbind bliver nødvendige.

Tena Identify – hvad er det for en dims?

Særligt til borgere uden sprog har man i plejeboligerne på Rosenlund og Bakkegården i en årrække benyttet særligt udviklede elektroniske bind i forbindelse med udredning og pleje af borgere med urininkontinens. Bindene betegnes TENA Identify digital logger og bind. Bindene er et inkontinensbind med genanvendelig logger/måleenhed og tilhørende webportal. Måleenheden i bindet logger data om vandladning (omfang og tidspunkt). Data benyttes til udredning af behovet for inkontinensbind og pleje.

Vidste du at:
Frivilligkoordinator

Braulio Rocha er frivilligkoordinator i De Frivilliges Hus på Taxvej 15 i Bagsværd. Han kan kontaktes på telefon 44 98 35 79 eller mail *defrivilligeshus@gladsaxe.dk*, hvis grupper i De Frivilliges Hus eller ildsjæle i kommunen har brug for støtte og sparring. Læs mere om De Frivilliges Hus på *gladsaxe.dk/defrivilligeshus*

Størrelse på inkontinensbind er vigtig
Det er vigtigt at bruge den rigtige størrelse inkontinensbind. Men den rette størrelse bind oplever man en mindre indgriben i dagligdagen samtidig med, at kommunens udgifter til bind vil løbe gevaldigt op, hvis alle i målgruppen får tilbudt de største bind, som koster mest.

Den digitale logger er især egnet til situationer, hvor borgeren ikke har noget sprog for eksempel på grund af demens. Brug af digital logger sker kun med brugerens accept og samtykke.

AFLYSNING

Grundet corona-situationen aflyses Inspirations- og Dialogmødet for nyslåede og kommende pensionister 17. november kl. 16.30-19.30 i Byrådssalen. Nye mødedatoer meldes ud i 60+bladet, når corona-situationen igen tillader det.

Bækkenbundshold
Hvis du har et inkontinensproblem tilbyder Gladsaxe Kommunes specialuddannede fysioterapeuter et genoptræningsforløb, med fokus på udredning og træning af bækkenbundens muskulatur.

Som borger i Gladsaxe er det gratis at blive udredt og efterfølgende træne med på bækkenbundsholdet. Så kom og vær med!

7 ud af 10 mennesker med inkontinens kan hjælpes med den rette behandling, og på sigt måske undgå at skulle anvende et inkontinensbind.

Du kan blive henvist via din praktiserende læge eller ringe direkte til Kildegården Genoptræning på telefon 39 57 47 67 fra kl. 8-9 og igen fra kl. 13-14. Du kan læse mere på *gladsaxe.dk/genoptræning*

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Vær med i SeniorNET

SeniorNET er for dig, der er over 65 år, som savner selskab, socialt samvær og fællesskab med andre.

SeniorNET byder på forskellige aktiviteter som foredrag, musik, sang, fotovisning, kaffe- og kagehygge og fællesspisninger. Der arrangeres busture til naturskønne udflugtsmål, museumsbesøg, udstillinger, café- eller restaurantbesøg.

Som deltager i SeniorNET er du selv med til at bestemme hvilke aktiviteter og ture, der skal arrangeres. Det er gratis at deltage i SeniorNET, som finansieres af Dansk Folkehjælp. Du kommer med ved at kontakte en af tovholderne. Det er en frivillig tovholdergruppe, der står for at planlægge aktiviteterne.

Vil du være med?

Hold 1 mødes 3. tirsdag hver måned kl. 14-16 (tovholder Bente Irene Jørgensen, telefon 60 44 65 14).
Hold 2 mødes 2. og 4. tirsdag hver måned kl. 14-16 (tovholder ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg, telefon 39 57 55 43.

Mødested:
Begge hold mødes på Telefonfabrikken, mødelokale 1.

Hvis du er gangbesværet, kan du benytte dig af gratis Flex-tur til Telefonfabrikken.

Vil du være med til at arrangere?

Er du frisk, og har du overskud og lyst til at indgå i tovholdergruppen og være med til at arrangere møder og ture i SeniorNET, så kontakt Bente eller Ea.

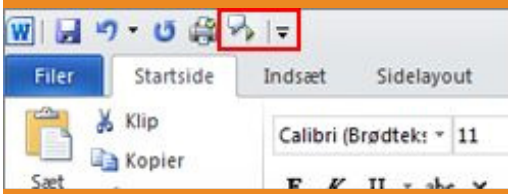
Gratis flextur

Det er gratis at køre med Flextur til og fra Telefonfabrikken. For at køre gratis, skal turen foregå internt i kommunen, og den skal starte eller slutte ved Telefonfabrikken. Flexturen bestilles på hjemmesiden *movia.flextur.dk* (brug adressen 'FLEX TELEFONFABRIK') eller ring til Movia på telefon 70 26 27 27 (tast 2).

Få teksten læst op på din computer

Hvis det er blevet sværere at læse en tekst, så kan du i stedet få teksten læst op ved at bruge tekst-til-tale-funktionen, som er indbygget i Word, Outlook, PowerPoint og OneNote.

Du kan få læst de fleste teksttyper på skærmen i Word, Outlook, PowerPoint og OneNote højt. Du skal blot føje kommandoen **Læs op** til værktøjslinjen **Hurtig adgang** ved at benytte følgende fremgangsmåde i Word, Outlook, PowerPoint og OneNote:



1. Klik på Tilpas værktøjslinjen Hurtig adgang ud for værktøjslinjen Hurtig adgang.
2. Klik på Flere kommandoer.
3. Vælg Alle kommandoer på listen Vælg kommandoer fra.
4. Rul ned til og vælg kommandoen Tale og klik derefter på Tilføj.
5. Klik på OK.

Når du har tilføjet kommandoen tal til værktøjslinjen Hurtig adgang, kan du høre enkelte ord eller sætninger højt ved at markere den tekst, du vil høre, og derefter klikke på ikonet tal på værktøjslinjen Hurtig adgang.

Er det svært at bruge FaceTime, MobilePay eller Messenger?

I denne coronatid er det for mange seniorer blevet aktuelt at kunne 'ses' via en skærm, bruge MobilePay til at betale med eller at handle dagligvarer på nettet. Men hvordan gør man?

Du kan få hjælp hos PC-mødestedet i Høje Gladsaxe

PC-mødestedet indbyder seniorer til at møde de frivillige i Seniorklubberne, der for tiden tilbyder undervisning i disse emner:

- At afholde videomøder med familie, venner, bestyrelsen, klubmedlemmer og læge via smartphone, tablet eller pc – med FaceTime, Messenger, Skype eller Zoom - både 1-til-1 og mellem flere personer – og du har allerede betalt for at kommunikere på denne måde via dit internet/mobilabonnement. Man kan også holde både morgenmadsmøder såvel som fødselsdagsfester med sang, kaffe og kagespisning – sammen hver for sig!
- At købe dagligvarer via netbutikker med levering lige til døren.
- At benytte MobilePay. Mere end 4 millioner danskere bruger mobilappen MobilePay til at overføre kontanter mellem privatpersoner, til kontingentbetaling eller ved køb i fysiske og onlinebutikker. Det er næsten lige så let som at sende en SMS.

Efter undervisningen er det også muligt at få bistand til andre former for hjælp til pc, tablet eller smartphone.

Sådan tilmelder du dig

I efteråret og vinteren kan du komme som gæst om onsdagen klokken 13-16 i PC-mødestedet og lære om disse ting. Kom som du er – tag dog dine adgangskoder, NemID-nøglekort og udstyr med – der kræves intet medlemskab eller kontingent, men dog tilmelding til Poul Søgaard på telefon 22 26 27 04 eller mail *poulksoegaard@gmail.com*, da der er et begrænset antal pladser. Du kan roligt komme, da vi tager særlige coronaforholdsregler.

Seniorklubberne i Høje Gladsaxe er for seniorer i hele Gladsaxe. Du finder Seniorklubberne på Høje Gladsaxe Torv 2G (omme bag Høje Gladsaxe Center). Læs mere på *seniorklubberneHG.dk/430555735* om PC-mødestedet og på bloggen *seniorklubberneHG.dk/443902674* med artikler om at blive bedre til at bruge smartphones og tablets.

På alle Gladsaxe Bibliotekerne er der tilknyttet dygtige, frivillige it-hjælpere, som giver en hånd med, hvis du bokser med it-udfordringer. Kontakt dit nærbibliotek og hør, hvornår de frivillige it-hjælpere har træffetid her.

Mental sundhed i en coronatid

Mental sundhed handler om at have det godt og fungere godt.

Det vil sige, at du for det meste er glad og tilfreds, at du har det godt med andre, at du kan tackle problemer og udfordringer, og at du bidrager positivt til fællesskabet.

Mental sundhed gør os stærkere, men mental sundhed kan for mange være både komplekst og lidt diffust. ABC for mental sundhed har blandt andet til formål at få mennesker til at reflektere over, hvad de kan gøre for at fremme deres egen og andres mentale sundhed – og så gøre det.

ABC for mental sundhed har kogt det ned til tre enkle budskaber som er nemme at huske:

Gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt.

Men hvordan kan man følge de tre råd i coronatiden?

A — Gør noget aktivt

For mange betyder det at gøre noget aktivt at være fysisk aktiv eller dyrke sport. Det er altid en god idé at være fysisk aktiv, men at være aktiv betyder også at stå op, lave mad, gå i gang med at strikke, læse en bog, ringe til en ven eller gå en tur.

Bevægelse er altid godt, men at gøre noget aktivt handler her i større grad om at tage initiativ. At beslutte sig for noget man gerne vil gøre, og at få det gjort.

Altså alt andet end at føle sig passiv og være uden initiativ. Så hvad kunne du have lyst til at gøre i dag? Bare start med en lille ting. Det vigtige er, at det er dig, der bestemmer, og at du kan mærke din egen handlekraft.

B — Gør noget sammen med andre

Hvordan gør man det i disse tider, hvor det er så vigtigt at holde afstand til andre? For mange har coronapandemien betydet, at man har udforsket mulighederne for de virtuelle fællesskaber. Det er desværre ikke alle, der har erfaring med dette. Kan vi hjælpe hinanden med det?

Måske kender vi alle sammen en, der er nødt til at isolere sig. Hvis vi alle finder en at ringe til, kan vi gøre en kæmpe forskel. Eller hvad med et møde i det fri til en gåtur?

C — Gør noget meningsfuldt

Det kan være rigtig svært, når man er afskåret fra at gøre mange af de ting, som plejer at føles meningsfulde for én. Der kan dette råd være svært at følge. Men giv dig selv en udfordring, lær noget nyt eller genoptage en gammel hobby. Engagér dig i et godt formål for eksempel ved at ringe til en ensom ven eller bekendt. Tilbyd din hjælp til en anden. Find ro og vær i nuet. Det øger dit selvværd, og du får det bedre.

ABC for mental sundhed, den danske tilpasning af Act-Belong-Commit, er udviklet ved Curtin University i Australien, hvor indsatsen har rykket både holdninger og adfærd i forhold til mental sundhed siden opstarten i 2005. Forud for det nuværende partnerskab i Danmark har man arbejdet med at lave en dansk tilpasning af det australske Act-Belong-Commit. Det er blevet til ABC for mental sundhed.

Tilpasningen er støttet af partnerskabspuljen fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse samt Statens Institut for Folkesundhed, Frederiksberg Kommune, Sund By Netværket og Røde Kors Hovedstaden.

Kilde: Psykiatrifonden og 'Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis' af Vibeke Koushede og ABC-partnerskabet, Statens Institut for Folkesundhed.

AF BIRGIT JØNSSON, FALDKONSULENT OG
KRISTOFFER GOTTLIEB, KONSULENT I VELFÆRDSTEKNOLOGI

Skridhæmmende strømper
til borgere, som er faldet

For at undgå at borgerne falder og kommer til skade, tilbyder hjemmeplejen fremover to par skridhæmmende strømper til ældre og svage borgere tilknyttet hjemmeplejen, som er faldet, og som derfor er i risiko for at falde igen.

Hjemmeplejens nye indsats skal ses i sammenhæng med at borgere, som først er faldet én gang, statistisk set er i ekstra høj risiko for at falde igen. En forebyggende indsats kan dog modvirke.

Faldkonsulenten hjælper med model og størrelse

Med det nye tilbud hjælper faldkonsulenten i hjemmeplejen med hvilken model og størrelse, man har behov for. For at komme i betragtning til indsatsen skal du være:

- Borger i Gladsaxe.
- Faldet for nyligt/være i høj risiko for at kunne falde igen (faldkonsulentens vurdering af din risiko).
- Tilknyttet hjemmeplejen.

Test af strømper

For at få kendskab til relevante strømper har faldkonsulenten fra marts til september 2019 gennemført en grundig test i samarbejde med cirka 50 ældre og svage borgere. Deltagerne var alle borgere, som allerede var faldet én gang. Alle fik to par skridhæmmende strømper og instruktion og er efterfølgende blevet kontaktet efter henholdsvis én, tre og seks måneder, for at undersøge erfaringer med teknologien/strømpen.

Lovende resultater

Hele 41 procent har ikke været faldet efter testen, hvilket faldkonsulent og hjemmeplejen tolker som et meget lovende resultat.

Deltagerne giver tilmed udtryk for, at de føler sig betydelig mere sikre, når de går omkring i eget hjem. De er ikke længere bange for at falde og tør udføre dagligdagsaktiviteter som normalt.

Hvorfor er faldforebyggelse vigtig?

Hjemmeplejen i Gladsaxe har i en årrække arbejdet intensivt med faldforebyggelse fordi borgere, som er faldet i eget hjem, er i høj risiko for at falde igen. Fald medfører sommetider ret alvorlige skader.

Hvem er målgruppen?

Faldforebyggelse i Gladsaxe er målrettet dig, som i forvejen er tilknyttet hjemmeplejen, dvs. at hjemmeplejen kommer på besøg hos dig, og hjælper dig med enten personlig eller praktisk hjælp.

Hvad går det mere præcist ud på?

Vurderes du at være i målgruppen, der er i risiko for at falde, får du tilbudt en test hvert halve år som undersøger, om du er blevet fysisk dårligere.

Hvis testen viser, at du har en problemstilling, bliver du tilbudt en fald-udredning, hvis formål er at mindske de problemer, som kan føre til funktionstab og eventuelt fald.

Hvis hjemmeplejen vurderer, at skridhæmmende strømper er relevant, vil du blive tilbudt to par + vejledning i, hvordan du bruger dem. Skal du bruge flere par skridhæmmende strømper er det for egen regning.

Hvem vil komme hjem til mig?

Det vil være Gladsaxe Kommunes faldkonsulent eller social- og sundheds-assistenter, som vil komme på besøg og hjælpe i tæt samarbejde med hjemmeplejens samarbejdspartnere.

Hvad kan jeg gøre for at forebygge fald?

Du kan med fordel:

- Undgå løse tæpper og tæpper med folder.
- Placere dine ting i hjemmet, så du nemt kan komme til dem.
- Sørge for tilstrækkelig belysning, hvor du færdes.
- Holde et ryddeligt hjem.
- Prioritere tid til fysisk aktivitet.
- Bruge hensigtsmæssigt fodtøj.
- Tage kontakt til hjemmeplejens fald-konsulent for rådgivning, udredning.

Vil du vide mere?

Hvis du vil vide mere om hjemmeplejens forebyggende indsats med skridhæmmende strømper kan du kontakte faldkonsulent i hjemmeplejen, Birgit Jønsson på telefon 51 16 45 52 eller mail *birjon@gladsaxe.dk*

Hvad er en skridhæmmende strømpe?

- Specialudviklet strømpe med antiskridmønster i sålen.
- Fås i forskellige modeller med forskelligt underlag. tilpasset til forskellige typer behov.
- Gør, at du står bedre fast og samtidig vil opleve dig mere sikker til bens.
- Fås i almindelig handel hos leverandører med varer målrettet mennesker med funktionsnedsættelse.

Vigtig viden om fald:

- Hver tredje borger over 65 år falder mindst én gang om året og andelen stiger med 50 procent, når man er over 80 år. Har en borger først været faldet en gang, vil der være to til tre gange øget risiko for at falde igen, det efterfølgende år.
- Et fald kan medføre for eksempel et brud på lårbenet med efterfølgende hospitalsindlæggelse, genoptræning, og kan være årsag til at vedkommende ikke kan klare sig selv, som tidligere.
- Rigtig mange borgere, som har oplevet et fald, bliver bange og det kan medføre inaktivitet og derved socialt og fysisk funktionstab.

Unikahuset på tur til Rørvig

AF BRITTA STOKHOLM MARTINUSSEN, DAGLIG LEDER I UNIKAHUSET, ROSENLUND PLEJEBOLIGER

Unikahuset ligger ved Rosenlund Plejeboliger. Der bor 28 beboere i huset, og de tager hver sommer sammen på tur til Rørvig Strand Camping.

Torsdag 2. juli 2020 gik turen for fjerde gang mod Nykøbing Sjælland, til Rørvig Strand Camping, hvor Jette, social- og sundhedshjælper og Britta, daglig leder i Unikahuset, begge har en campingvogn. I år var det beboerne Alice, Grethe, Annelise, Ellen og Kurt, der tog med på turen.

Kartoffelsalat, kage og ekstra stole

Marianne, som er social- og sundhedshjælper, startede dagen kl. 6.30, hvor hun pakkede og sørgede for, at alle var klar til afgang kl.10.30.

Både beboere og medarbejdere glædede sig. Vores fantastiske chauffør Leon sad bag rattet, og med mundbind, afsprittede hænder og forskudte sæder, kørte bussen mod Rørvig.

Britta brugte formiddagen på at lave kold kartoffelsalat og hente kage fra bageren. Jette sørgede for, vi måtte låne ekstra bord og stole af naboerne. Serviceleder Hans, som tilfældigvis også er kok, tilbød at tage med og stå for tilberedning af maden.

Frokost og tur til stranden

Kl. 12.30 ankom bussen til campingpladsen. Alle stadig med mundbind på, i højt humør og klar til en kold øl og chips.

Og vigtigst af alt med et fantastisk solskinsvejr. Først blev der spist godt af den lækre frokost, og efter et hvil gik turen til vandet. Alle var enige om, at det var fantastisk at opleve vandets farver, stranden og blæsten.

Nysgerrig på en mooncar

Da vi kom tilbage til campingpladsen, blev beboeren Ellen nysgerrig på en mooncar. Marianne gik derfor op og lejede en mooncar til stor fornøjelse for Ellen, Annelise, Grethe og Kurt. Alice nød synet fra sin kørestol.

Bagefter var det blevet tid til aftensmad, og godt mættet af en dejlig dag i den friske luft, oplevelser og lækker mad, vendte beboere og medarbejdere næsen hjem til Gladsaxe igen.

I Aktivitetskredsen i Høje Gladsaxe kan du gå til følgende aktiviteter:

Mandag:
Litteraturen kl. 11-13.
Vi læser og diskuterer romaner.

Tirsdag:
Flittige Hænder kl. 10-12.30.
Vi hygger os med alt, der kan laves i hånden.

Torsdag:
- Den Kreative Pensel
  kl. 10-12.30. Vi maler, drikker kaffe og hygger os.
- Gåtursholdet kl. 10
  Se hvorfra på hjemmesiden.
  Kontakt: Ingelise Urup,
  telefon 51 32 89 76.

Aktivitetskredsen holder til i Seniorklubberne i Høje Gladsaxe, Høje Gladsaxe Torv 2G, 2860 Søborg, og er for alle folkepensionister, efterlønsmodtagere eller førtidspensionister.

Læs mere om de aktiviteter, vi tilbyder i huset på *seniorklubberneHG.dk*

Her kan du også læse mere om de aktuelle corona-restriktioner for seniorklubberne i Høje Gladsaxe.

Vidste du at:
Forebyggende hjemmebesøg
Hvis du er over 65 år, kan du få tilbudt et forebyggende hjemmebesøg fra Gladsaxe Kommunes forebyggelseskonsulenter. Her kan du få råd og vejledning om et godt seniorliv med sundhed og trivsel i fokus.

Ønsker du at få et besøg, kan du kontakte forebyggelseskonsulenterne på telefon 21 76 43 84 alle hverdage mellem kl. 8.30 og 9. Du kan også sende en mail til *forebyggendehjemmebesog@gladsaxe.dk* – så kontakter vi dig snarest.

Vigtige telefonnumre til ældreområdet og Borgerservice

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

POST C
PP DANMARK

Nyt fra Seniorrådet

I den nuværende situation med en pandemi er alle nødt til at have særlig fokus på, hvordan vi omgås hinanden. Heldigvis er verden ikke gået helt i stå, men vi oplever hurtige forandringer, som vi må tilpasse os.
Desværre oplever flere, at tilværelsen er blevet noget kontrolleret og selskabelighed reduceret. Derfor er det særlig vigtigt, at alle er opmærksomme på vores medmennesker. Ensomhed er en følelse, som nemt kan blive overset. Generelt er det godt, at kommunen ønsker at gøre noget ved ensomhed, men det er afgørende, at det ikke kun er noget, man taler om.
Der skal handles!

I hjemmeplejen vil det være rart, hvis det blev en vane at kunne sige 'Vi ses i morgen' og det så var en realitet, så tryghed, nærhed og genkendelighed kom i fokus. Ældreministeren siger, at der skal tænkes nyt og anderledes, og at det skulle blive til flere hjemmehjælpstimer og varme hænder til ældreområdet. Derfor er det utroligt, at vi ser et fald af hjemmehjælpstimer samtidig med, at der bliver flere ældre. Vi må sikre, at diverse milliarder (ældre-, velfærds- og værdighedsmilliarderne) ikke bliver brugt til alt muligt andet end det, de er tiltænkt.

Er vores politikere bevidste om, at flere plejekrævende ældre kræver flere varme hænder? Ingen politikere synes, at det er sjovt at skære på ældreplejen, når vi taler med dem. Hvordan sikrer vi så, at det bliver taget alvorligt, når vi ved, at antallet af plejekrævende ældre vokser stærkt? Hvordan skaffer vi tilstrækkelig med kvalificerede medarbejdere?

I Gladsaxes fem plejeboliger er der Bruger-Pårørenderåd. Vi ser derfor frem til, at der bliver lagt mere indflydelse/kompetence ud i disse råd, så beboerne får større indflydelse på deres eget liv. En styrkelse af brugerindflydelsen til gavn for beboerne og deres pårørende som foreslået af nogle folketingspolitikere.

På Seniorrådets vegne
Inge Maria Mandrup, formand

Seniorrådets medlemmer
Er valgt af borgere over 60 år i Gladsaxe og rådgiver blandt andet Byrådet i seniorpolitiske sager.

Alle kan henvende sig til Seniorrådet med spørgsmål og forslag på *seniorraadet@gladsaxe.dk* eller til formand Inge Maria Mandrup på telefon 61 40 30 16. Seniorrådet behandler alle henvendelser og drøfter dem på møder.

Seniorrådsmedlemmerne er:
***Inge Maria Mandrup**, formand*
***Anny Vestergaard**, næstformand*
Bjarne Mogensen
Carl-Erik Andersen
Hanne Hvidtfeldt Jakobsen
Otto Jarl
Tommy Olsen

Sundheds- og Rehabiliterings-udvalget 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 (udenfor parti)
- Lars Abel (C)
- Klaus Fritzbøger (O)
- Lone Yalcinkaya (V)
- Michael Dorph Jensen (Ø)

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