



GLADSAXE

60+

ET BLAD TIL
SENIORER OG
PÅRØRENDE

NR. 3
DECEMBER 2024

NYE AKTIVITETER I DET NYE ÅR



Skovture • Rejser • Idrætstur • Guidet Fælleslæsning • Frokostklub •
Filmklub • Fortæl for livet • Kend din kommune-ture

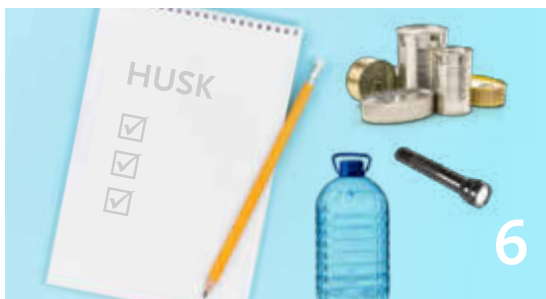


Valg til Seniorrådet
i det nye år **Side 9**

Rosenlund Plejeboliger bringer
pårørende tættere sammen **Side 12**



5



6



14



19



21



25

- 3 Gode takter i ny sundhedsreform
- 4 Åbningstider i pensionist-caféerne mellem jul og nytår
- 4 Skab hyggelige minder med Julevenner
- 5 Svend Berg modtager Ældreprisen 2024
- 6 Gladsaxe har tjek på hjemmeberedskab i ældreplejen
- 8 Budget løfter velfærden med 121 millioner
- 9 Der er valg til Seniorrådet i det nye år
- 10 Kom godt i gang med seniorlivet
- 10 Giv dine livshistorier nyt liv
- 11 Litteratur og samtaler i skøn forening
- 12 Rosenlund bringer pårørende tættere sammen
- 13 Få et samlet overblik på borger.dk
- 14 Tag med på en tur i det grønne
- 16 Danmarksture med dejlige oplevelser
- 18 Rejs med til fortryllende Harzen
- 19 Nyd en guidet tur gennem Gladsaxe
- 19 Flere ture og rejser på vej
- 20 Den årlige idrætsstur for seniorer
- 21 Ældre Sagen står dig bi i svære situationer
- 22 Seniorrådet tog vigtigt emne op på temamøde
- 23 Oplev en digital verden af bøger
- 24 Frokostklubben er åben for dig
- 25 Nanna Klubben – en filmklub for filmelskere
- 26 Tips til dig med nedsat hørelse
- 27 Vigtige telefonnumre
- 28 Nyt fra Seniorrådet

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

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

Ønsker du 60+ digitalt?

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

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

Ansvarshavende redaktør:

Ulla Baden, kommunikationschef

Redaktionen:

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

Layout: Mette Airs

Fotos: Redaktionen og iStock

Oplag: 12.400

Trykt på miljøpapir af

KLS PurePrint A/S



Næste nummer af 60+ i Gladsaxe udkommer marts 2025.

Gode takter i ny sundhedsreform



Regeringen er lige nu i gang med at reformere store dele af det danske velfærdssamfund. Og sidst i november blev en ny sundhedsreform forhandlet på plads.

Den nye sundhedsreform satser i høj grad på det nære sundhedsvæsen, så borgere, som er udskrevet fra hospitalerne, men stadig kræver pleje eller genoptræning, og borgere med hjerneskade og kroniske lidelser kan blive behandlet og genoptrænet tæt på hjemmet. Samtidig omfatter reformen også akutberedskabet, hvor akutsygeplejersker kan tilkaldes og foretage en lang række behandlinger i hjemmet, som tidligere krævede hospitalsindlæggelse.

I Gladsaxe forventer vi ikke, at den nye sundhedsreform kommer til at betyde de store ændringer for vores borgere. Vi har i mange år arbejdet for at kunne levere gode sundhedstilbud til Gladsaxes borgere. Derfor har vi for eksempel i dag en velfungerende genoptræning

og midlertidige pladser med en læge og gode sygeplejefaglige kompetencer på Kildegården. De behandler de borgere, som bliver udskrevet fra hospitalet, men stadig kræver behandling og er for syge til at komme hjem.

Vi har også et dygtigt akutsygeplejersketeam og mange gode tilbud inden for forebyggelse. Det er alt sammen sundhedstilbud, som har gjort, at Gladsaxe på mange områder har været førende og en inspiration for andre kommuner. Og det er alt sammen opgaver, som fortsat skal være til rådighed lokalt.

Målet med den nye sundhedsreform er at sikre, at alle danskere fremover får lige adgang til de samme sundhedstilbud, uanset hvor i landet de bor. Det er kun positivt. Men hvor det i dag er Gladsaxes Sundheds- og Rehabiliteringsudvalg, der træffer beslutningerne, vil nogle af opgaverne fremover blive besluttet og koordineret i regionale sundhedsråd.

Sundhedsrådene kommer til at bestå af folkevalgte politikere fra både regionsråd og kommunalbestyrelser, hvor regionsrådene har flertallet. Men vi byrådspolitikere vil selvfølgelig bruge vores stemme aktivt til at sikre, at Gladsaxes borgere også fortsat har adgang til gode, velfungerende sundhedstilbud lokalt.

Trine Græse
Borgmester



ÅBNINGSTIDER i pensionistcaféerne mellem jul og nytår

Gladsaxes pensionistcaféer har særlige åbningstider fra 24. december til og med 1. januar.

KILDEGÅRDEN

24. december kan du hente forudbestilt frokost- og aftenmenu kl. 11-13. **Herefter har caféen åbent alle dage** kl. 11-13.30 – bortset fra 1. januar, hvor der er lukket hele dagen.

EGEGÅRDEN

Caféen er åben **31. december** kl. 11-13, men holder ellers lukket.

ROSENLUND

24. og 31. december kan du afhente forudbestilt frokost kl. 11 og aftenmenu kl. 16. Men selve caféen holder lukket alle dage.

HARESKOVBO

24. december er caféen åben kl. 12-13, hvor julemiddagen enten kan nydes i kollektivets fællestue eller tages med hjem som take-away. **25. december og frem** er caféen åben alle dage kl. 11-14.

VÆRD AT VIDE

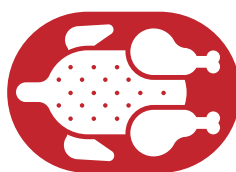
Skab hyggelige minder med Julevenner

Har du brug for et sted at fejre juleaften, eller har du en ledig plads ved dit julebord? Så kan du blive en del af Røde Kors' Julevenner, hvor værter og gæster matches. Du kan selv vælge, om du vil finde en julegæst eller -vært, eller om du foretrækker, at Røde Kors hjælper dig.

Hvis du kunne tænke dig at blive julevært eller julegæst, kan du læse mere på rodekors.dk/julevenner, hvor du også kan tilmelde dig digitalt. Ønsker du at få hjælp til at tilmelde dig, sidder frivillige fra

Røde Kors-hjælpelinjen PARAT klar på telefon 38 20 22 02. Du kan ringe mandag-fredag kl. 10-15 og mandag og onsdag kl. 16-19.

Juleværter og -gæster bliver matchet i perioden 26. november til 22. december. Sidste frist for at tilmelde dig er fredag 20. december kl. 12.





*Borgmester
Trine Græse
overrakte prisen
til Svend Berg på
Telefonfabrikken.*



Svend Berg modtager Ældreprisen 2024

Svend Berg blev hædret for sin store indsats i Gladsaxe Kano & Kajakklub.

27. september var tiden igen kommet til, at Gladsaxe Kommunes Ældrepris skulle uddeles. I år skete det meget passende til Frivillig Fredagsfejring på Telefonfabrikken, hvor alle frivillige inden for ældreområdet var inviteret – heriblandt Svend Berg.

Svend Berg har gennem 33 år været aktiv i Gladsaxe Kano & Kajakklub, hvor han er en sprællevende og dybt engageret drivkraft for foreningens medlemmer over 60 år. I det hele taget er han en mand, der gennem årene har bidraget mere end gennemsnittet til hele klubbens drift og sociale sammenhængskraft.

På den baggrund besluttede Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget, at det var Svend Berg, som skulle hyldes med Ældreprisen 2024.

Stor og utrættelig indsats

Prisen blev overrakt af borgmester Trine Græse, som understregede vigtigheden af meningsfulde fællesskaber, og hvor betydningsfuldt det er at have frivillige ildsjæle som netop Svend Berg.

- I 2015 dannede du '60+gruppen' sammen med en gruppe ældre kajakroere, som siden har været en stor succes. Her har du ydet en stor og utrættelig indsats for at udbrede kajaksporten til alle i Gladsaxe Kano & Kajakklub, der har krydset de 60 år. I dag består '60+gruppen' af cirka 45 kajakroere. Den ældste aktive roer i klubben er 89 år gammel. Og hvert år kommer der stadig nye medlemmer udefra, hvoraf flere aldrig før har roet i en kajak, sagde Trine Græse blandt andet i sin tale og ønskede Svend Berg stort tillykke med prisen.

Med hæderen fulgte en buket blomster, et diplom og en pengegave på 10.000 kr.



Gladsaxe har tjek på hjemmeberedskab i ældreplejen

Beredskabsstyrelsen anbefaler, at man skal kunne klare sig i tre døgn, hvis forsyningen svigter. Det gælder også, hvis du bor i plejebolig eller modtager hjemmepleje.

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Tidligere på året offentliggjorde Beredskabsstyrelsen sine anbefalinger til, hvordan vi alle kan forberede os på krisesituationer ved at sammensætte et hjemmeberedskab, så vi kan klare os i op til tre døgn i tilfælde af forsyningssvigt. Gladsaxe følger og bakker op om anbefalingerne til punkt og prikke – også inden for ældreområdet.

Plejeboliger er sikret

Så snart meldingen fra Beredskabsstyrelsen kom, gik Gladsaxe Kommune straks i gang med at finde ud af, hvordan man bedst muligt kan leve op til anbefalingerne. Det fortæller **Herle Klifoth, som er chef for Sundhed og Rehabilitering:**

- Vi skulle blandt andet sikre, at både beboere og medarbejdere havde vand nok til tre døgn. Det er meget store mængder vand, som ville være svært at få plads til, hvis det skulle opbevares samlet. Derfor blev løsningen, at hver enkelt beboer har det stående i sin egen lejlighed. Og hvad angår mad, medicin

og hygiejneartikler står vi heldigvis i den situation, at vi altid har nok til tre døgn.

Samtlige plejeboliger i Gladsaxe har desuden beredskabsplaner i tilfælde af strømafbrydelse. Det betyder, at pandelamper, lommelygter og andet udstyr for længst er købt ind, så medarbejderne er rustet til at yde den nødvendige pleje. Og generelt er de fleste anbefalinger sikret fra centralt hold.

- Dog skal man selv sørge for at have tæpper og varmt tøj liggende. Det er familien orienteret om via brev, siger Herle Klifoth.

Hjemmeplejen hjælper til

Hvis du er en af de borgere, som modtager hjemmepleje, har du allerede modtaget et brev, hvor Gladsaxe kommer med gode råd til, hvordan du griber anbefalingerne an. Det gælder særligt for dig, der ikke selv handler ind, men får hjælp af kommunen til indkøb.

- Her vil vi rigtig gerne være behjælpelige med at bestille vand og gå i dialog om andre ting, der er smarte at have på lager. Det kan for eksempel være vådservietter og særlige affaldsposer til toiletet, som er gode at have i tilfælde



af vandafbrydelse, siger Herle Klifoth og understreger:

- Det er vigtigt at gøre klart, at vi som kommune ikke har mulighed for at køre ud med vand og vådservietter eller varmt tøj og tæpper, hvis vi står i en krisituation. Det er derfor, man skal følge

anbefalingerne og sikre sig på forhånd.

Alle husstande har fået tilsendt pjecen 'Forberedt på kriser' – enten digitalt eller fysisk. Du kan også finde den på *brs.dk*, i Borgerservice eller på dit lokale bibliotek.



Kan du krydse tjeklisten af?

Herunder finder du den tjekliste, som Beredskabsstyrelsen har formuleret:

- Drikkevand:** 3 liter pr. person pr. døgn (eventuelt vand til husdyr).
- Mad:** Mad til tre døgn, der er langtidsholdbar og let at tilberede.
- Medicin og førstehjælp:** Nødvendig medicin for husstanden, førstehjælpskasse, eventuelt jodtabletter for personer under 40 år samt gravide og ammende.
- Hygiejneartikler:** Toiletpapir, hånddesinfektion, bleer, bind eller andet relevant for din husstand.
- Varme:** Tæpper, dyner, varmt tøj.
- Andre fornødenheder:** Powerbank eller batteripakke til for eksempel din mobiltelefon, lommelygte, batterier, fysiske betalingskort (husk pinkode) og eventuelt kontanter i mønter og små sedler, eventuelt stearinlys og tændstikker.
- Særlige behov:** Er der børn eller ældre i husstanden? Bor du udsat i forhold til for eksempel oversvømmelser? Har du alternative transportmuligheder i tilfælde af for eksempel oversvømmelser? Kan du hjælpe eller få hjælp af familie, naboer og venner?
- Kommunikation:** FM-radio, der kører på batterier/håndsving/solceller, eller eventuelt din bilradio.

BEREDSKABSSTYRELSEN





Budget løfter velfærden med 121 millioner

Et enigt byråd står bag nyt budget, der løfter velfærden – blandt andet på ældreområdet.

Byrådets partier kan, med en robust økonomi og et tilskud fra regeringen på 22 mio. kr., øge velfærden i Gladsaxe med 121 mio. kr. i 2025. Det gælder blandt andet på ældreområdet.

Udvikling og omstilling af ældreområdet

Den kommende ældrereform og stigende mangel på faglært arbejdskraft vil ændre kommunernes ældrepleje, blandt andet med indførelsen af faste teams i hjemmeplejen. Gladsaxe afsætter 5 mio. kr. i 2025 og 8 mio. kr. årligt fra 2026 til at udvikle og omstille ældreområdet for at imødekomme de nye krav.

Pulje til hovedrengøring

Der reserveres midler fra puljen til uforudsete udgifter til finansiering af eventuelle ekstraudgifter til hovedrengøring hos de borgere, som er omfattet af hjemmepleje, og til social tandpleje. For at udbrede kendskabet til tilbuddene, skal der gennemføres en kommunikationsindsats.

Derudover bliver redueringen af rengøring

i demensboligerne rullet tilbage. Det betyder, at der igen vil blive gjort rent en gang om ugen, mens der som altid gøres rent ved uheld og hændelser efter behov.

Lønløft skal sikre fastholdelse

Gladsaxe afsætter 20 mio. kr. til varige lønløft for at fastholde og rekruttere medarbejdere på velfærdsområder, hvor lønniveauet er lavere end i nabokommunerne. Målet er at sikre Gladsaxe som en attraktiv arbejdsplads.

Uændret skat og grundskyld

Skat og dækningsafgift bevares uændret på henholdsvis 23,6 procent og 10,1 promille, mens grundskyld bevares på 5,9 promille. Det betyder, at Gladsaxe Kommune fortsat er en af landets billigste skattekommuner.

Alle partier er en del af budgetforliget og bakker dermed op om den økonomiske retning, som er lagt for Gladsaxes økonomi de kommende år.

Der er valg til **SENIORRÅDET** i det nye år

I 2025 kan du både stille op som kandidat og være med til at vælge, hvem der skal sidde i Seniorrådet de kommende fire år.

Bor du i Gladsaxe Kommune, og er du fyldt 60 år inden valgdatoen i oktober 2025, kan du stille op og stemme til seniorrådsvalget. Der vælges syv medlemmer og syv suppleanter til Seniorrådet for perioden 2026-2029. Så hvis du går og overvejer, om du skal træde ind på den seniorpolitiske scene, har du muligheden inden længe.

Hvad er Seniorrådet?

Det er lovbestemt, at alle kommuner skal have et seniorråd, der rådgiver byrådet i seniorpolitiske spørgsmål. Seniorrådet har tavshedspligt og er uafhængigt af partipolitik, og byrådet skal høre Seniorrådet om alle forslag, der vedrører seniorer.

Seniorrådet holder månedlige møder, hvor det blandt andet behandler dagsordner, høringer og drøfter, hvordan man kan forbedre forholdene for seniorerne i Gladsaxe. Seniorrådet tager også emner op af egen drift eller efter henvendelse fra borgere i kommunen, og rådet holder

jævnligt møder med både borgmesteren, forskellige politiske udvalg og forvaltningen.

Desuden sidder seniorrådsmedlemmerne med som observatører i plejeboligernes pårørenderåd, hvis det enkelte råd ønsker det, og arrangerer spændende temamøder for Gladsaxes seniorer. For eksempel har den kendte tv-læge Peter Qvortrup Geisling holdt et inspirerende foredrag om livskvalitet, sundhed og stress.

Hvordan stiller jeg op?

Du stiller op til Seniorrådet ved at udfylde en fysisk eller digital opstillingsblanket, som bliver tilgængelig, når valgperioden skydes i gang til foråret 2025.

I næste nummer af 60+ bringer vi al den nødvendige information for dig, der gerne vil stille op.

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



Kom godt i gang med seniorlivet

I det nye år inviterer Gladsaxe Kommune til to inspirationsmøder for seniorer.

Er du for nylig gået på pension eller efterløn, og søger du inspiration til aktiviteter i Gladsaxe? Så kom til et af kommunens møder for nye pensionister og efterlønnere og få indblik i nogle af de mange tilbud i frivillige foreninger, kultur, idræt og andre muligheder, der findes for et aktivt seniorliv.

Tilmeld dig i dag

Gladsaxe Kommune afholder to inspirationsmøder på rådhuset: 2. april og 7. oktober 2025, begge kl. 16-17.30. Borgmesteren deltager i møderne.

Hvis du ønsker at deltage, skal du blot tilmelde dig på gladsaxe.dk/inspirationsmoeder eller ved at ringe til ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43.

Husk at oplyse, hvilket af de to møder du ønsker at deltage i.

Giv dine livshistorier nyt liv

'Fortæl for livet' er for dig, som har lyst til at fortælle og lytte til andres livshistorier.

Ved at fortælle og lytte til andres oplevelser, genoplever du fortiden, udveksler minder og knytter nye relationer og venskaber.

Kom og vær med, når vi i samarbejde med Røde Kors i Gladsaxe starter en ny 'Fortæl for livet'-gruppe.

Karin Søjberg Holst fra Røde Kors er tovholder for gruppen, som vil bestå af op til seks personer. Gruppen mødes første gang 22. januar kl. 13.30-15 på Telefonfabrikken, Telefonvej 12, og mødes så 10 gange frem til 2. april. Uge 7 er mødefri.

Det er gratis at deltage. Til møderne serveres kaffe, te og

kage. Benyt gratis flextur til Telefonfabrikken.

Har du lyst til at være med, kan du kontakte ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43, eller brobygger Bettina Horn på bethor@gladsaxe.dk eller telefon 24 85 18 62.



Litteratur og samtaler i skøn forening

Til foråret kan du igen nyde en god kop kaffe og spændende skønlitteratur til 'Guidet Fælleslæsning'.

'Guidet Fælleslæsning' på Gladsaxe Hovedbibliotek har været en stor succes, og tilbudet fortsætter i foråret 2025. Det henvender sig til dig, der er over 60 år og gerne vil opleve litteraturens magi sammen med andre. Hvis det lyder som noget for dig, har du nu mulighed for at deltage.

Del oplevelsen med andre

Guidet Fælleslæsning går ud på, at en bibliotekar, der er uddannet som læseguide, læser en kort novelle og et digt højt. Efter oplæsningen deler deltagerne deres tanker og refleksioner om teksten. Det skaber grobund for spændende samtaler om de indtryk, som litteraturen efterlader, og inspirerer ofte til at dele personlige historier og oplevelser fra hverdagen.

Når I diskuterer litteraturen, er der ingen rigtige eller forkerte svar. Du skal bare lade tankerne vandre og fordybe dig i fortællingen. Alle er velkomne – uanset om du læser ofte, sjældent eller slet ikke. Du skal blot komme med nysgerrighed

og have lyst til at være med.

Hvert møde varer halvdelen time, og I mødes en gang om ugen over en periode på 10 uger. Efter forløbet har du og de andre deltagere mulighed for at fortsætte selvstændigt, hvis I ønsker det.

Det næste hold starter 23. april. Her bliver du en del af en fast gruppe, som mødes hver onsdag kl. 13-14.30 i Pyramiden på Gladsaxe Hovedbibliotek. Det bliver også muligt at deltage i Guidet Fælleslæsning om formiddagen kl. 10-11.30, hvor du tilmelder dig digitalt fra gang til gang.

Vil du være med?

Vil du deltage i Guidet Fælleslæsning om formiddagen, skal du tilmelde dig på gladbib.dk/guidet

Hvis du ønsker at deltage i eftermiddagsholdet, tilmelder du dig hos ældrekonulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43 eller brobygger Bettina Horn på telefon 24 85 18 62.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Rosenlund bringer pårørende tættere sammen

Rosenlund Plejeboliger har startet et særligt forløb, som skal være med til at mindske stress og bekymringer blandt pårørende.

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Som pårørende kan det være svært at bevare optimismen og overskuddet, og en del oplever symptomer på stress. Flere steder i sundhedsvæsenet – særligt inden for psykiatrien – er samtalegrupper en anerkendt måde at støtte de pårørende på. Men også inden for ældreområdet har flere og flere taget initiativet til sig. Det gælder for eksempel Rosenlund Plejeboliger.

Et fortroligt frirum

Det er demens- og pårørendevejleder Lilja Snæbjörnsdottir og musikterapeut Sofie Buchhave, som sammen står for pårørendegrupperne på Rosen-

lund. Indtil videre er det forbeholdt pårørende til beboere med demens.

- I gruppen kan vi både klæde de pårørende på med viden om sygdommen, men også om livet i en plejebolig helt generelt. Samtidig kan de pårørende dele deres erfaringer og spejle sig i hinanden. Det skaber en stærk fællesskabsfølelse, og gruppen bliver et fortroligt frirum, fortæller Lilja.

Men det er også et frirum, som er forbundet med en vis grad af sårbarhed.

- Som pårørende kan det være sårbart at tale med andre om de dilemmaer, man står i. Men det bliver lettere, når alle rundt om bordet kan nikke genkendende til det, man fortæller. I det hele taget oplever vi en stor tillid mellem deltagerne i gruppen, siger Sofie.

Har rollen tilfælles

Rosenlunds pårørendegruppe består af op til otte personer, som mødes en gang om måneden i et halvt år. Når forløbet er afsluttet, starter Lilja og Sofie en ny gruppe.



Lilja
Snæbjörnsdottir
demens- og
pårørendevejleder



**Sofie
Buchhave**
musikterapeut

- Hver gruppe har det samme udgangspunkt. Lige nu har vi en gruppe kun for ægtefæller, men tidligere har vi også haft en gruppe for pårørende, hvis forældre har demens. Det giver en stor styrke, at hele gruppen har pårørenderollen tilfælles, siger Lilja og fortsætter:

- Som pårørende er det næsten umuligt ikke at føle sig utilstrækkelig en gang imellem. Og man kan føle sig presset over alle de ting, man skal have styr på af fremtidsfuldmagter, værgemål og meget andet. Eller man kan have dårlig samvittighed over, at man ikke kommer nok på besøg. Så er det rart at kunne vende det med andre, som står i en lignende situation.

Taler følelsernes sprog

Hver gang gruppen mødes, starter og slutter de med at synge en sang sammen.

- Man kan ikke nødvendigvis tale sig frem til alt. Nogle af de ting, man som pårørende står overfor, er svære at sætte ord på. Men når vi synger sammen, kan musikken hjælpe med, at vi får skuldrene ned og mærker os selv og hinanden. Så kan følelserne få plads på en anden og måske ny måde. Det er også vigtigt for de pårørende, siger Sofie.

Få et samlet overblik på borger.dk

Funktionen 'Mit overblik' inkluderer nu også serviceydelser og hjælpemidler.

Måske kender du allerede funktionen 'Mit Overblik' på borger.dk? Her kan du få et personligt overblik over igangværende sager, gæld, pension og meget mere på tværs af kommune, stat og region. Og som noget nyt kan du nu få indblik i hjemmepleje og de indsatser, som du har fået bevilget gennem Visitationen. Det finder du under 'Serviceydelser og hjælpemidler' og 'Sager'.

Sådan gør du

Gå ind på borger.dk/mitoverblik og log ind med MitID



Vælg
'Sager'

eller

Vælg
'Serviceydelser og
hjælpemidler'

'Mit Overblik' bliver løbende udbygget, så det omfatter flere dele af den offentlige sektor. Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Borgerservice på telefon 39 57 50 00.

TAG MED PÅ EN TUR I DET GRØNNE

Gladsaxe Kommunes årlige skovture går i 2025 til
Skoemagerkroen i Kirke Såby på Midtsjælland.

AF EA LYKKE ELSBORG,
ÆLDREKONSULENT

Til maj og juni kan du glæde dig til at tage med på en af Gladsaxe Kommunes skovture – den for selvhjulpne eller den for gangbesværede. Turene går denne gang til den gamle, hyggelige firelængede landevejskro Skoemagerkroen i Kirke Såby, hvis historie rækker helt tilbage til 1521. Gårdspladsen er belagt med knoppede brosten, men har fået anlagt en flisesti, der gør det nemt og sikkert at gå ind på kroen.

For at deltage skal du bo i Gladsaxe og være pensionist, efterlønner, selv-pensioneret eller seniorpensionist.

Skovtur for selvhjulpne pensionister

Hvis du er selvhjulpne pensionist, kan du deltage i skovturen på følgende datoer: 2., 3., 6., 10. eller 12. juni. Har du stok eller rollator, er du også velkommen, så længe du kan klare dig selv.

Bussen afgår fra Gladsaxe Rådhuspassage kl. 10 og er tilbage kl. 18. Frivillige guider fortæller om seværdigheder undervejs og hjælper efter behov. På Skoemagerkroen venter en lækker frokost, hygge, sang, musik og dans med Brians Musik.

Skovtur for gangbesværede

For pensionister med gangbesvær eller behov for hjælp, er skovturen onsdag 28. maj. Du er velkommen til at tage en ledsager med.

Du bliver afhentet mellem kl. 9 og 10 af Bedre Bus Service, og turen går direkte til Skoemagerkroen. Efter en hyggelig eftermiddag med mad, samvær og musik af Kim & Klaus, går turen hjemad ved 15-tiden. Frivillige hjælper både ved bussen og på kroen.

Frokostmenuen

Vi begynder med en delikat rilette af varmrøget færøsk laks, serveret med sæsonens kompot, purløgsmayo og hjemmebagt brød. Herefter følger en rosastegt kalveculotte, ledsaget af skysauce, sprødt forårsgrønt fra Den Gamle Gaard samt en cremet coleslaw med syrnet fløde og små, ristede kartofler.

Til slut runder vi frokosten af med kaffe eller te og en lækker chokoladebrownie med luftigt hindbærskum.



FOTOS: ASGER MALM MØLLISØE

Sådan køber du billet

Uanset om du ønsker at købe billet til den ene eller den anden skovtur, er prisen 260 kr. pr. person (ekskl. drikkevarer). Husk at medbringe din billet på dagen, da du skal fremvise den i skovtursbussen. Købte billetter refunderes ikke.

■ Skovturen for selvhjulpne

Du kan købe billetter online på gladsaxe.dk/skovture fra 4. marts til 16. maj, eller indtil de er udsolgt. Der er også mulighed for at købe billetter ved personligt fremmøde på Gladsaxe Rådhus 4. marts kl. 8.30-10 og 11. marts kl. 14-15.30. Når du køber billet, skal du oplyse dit telefonnummer, så du kan kontaktes ved eventuel aflysning. Du kan købe op til fire billetter, men alle deltagere skal være pensionister i Gladsaxe Kommune, og du skal oplyse deres navne og adresser i forbindelse med billetkøbet.

■ Skovturen for gangbesværede

For at købe billet til denne skovtur skal du kontakte ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43 fra 5. marts til 16. maj. Du skal oplyse navn, adresse, telefonnummer, eventuelle hjælpemidler og antal billetter. Billetten sendes til dig med posten, og du modtager en særskilt opkrævning via PBS eller e-Boks. Er du fritaget for Digital Post, får du opkrævningen med posten.

Skovtur for plejeboligbeboere

Beboere i plejeboliger i Gladsaxe Kommune kan deltage i plejeboligernes årlige skovtur. Hold øje med opslag i boligernes opslagstavler og hjemmesider eller spørg medarbejderne.

DANMARKSTURE med dejlige oplevelser

I 2025 kan du igen komme med på en af Gladsaxes populære Danmarksture.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Gladsaxe Kommunes Danmarksture vender tilbage i september 2025. Her har du mulighed for at opleve nogle af kongerigets yndigste egne på Nordfyn og i Midtjylland. Turene byder på en bred vifte af aktiviteter – lige fra besøg på spændende museer og historiske steder til idylliske sejlture og hyggelige byvandring.

Turene er for alle typer pensionister og efterlønsmodtagere i Gladsaxe, så længe du er selvhjulpne og kan gå mindre ture i byen, naturen og på trapper.

Pris

Hver tur koster 6.700 pr. person i et enkeltværelse og 6.100 kr. pr. person i delt dobbeltværelse. Prisen er inklusive hotelophold, transport, alle måltider og entré til museer og seværdigheder. Turene foregår i bus med afrejse fra Rådhuspassagen.

Tilmelding

På gladsaxe.dk/danmarksture kan du læse mere om turene og tilmelde dig digitalt. Du kan også udfylde et tilmeldings-skema fra borgerreolen på Gladsaxe Rådhus og aflevere

skemaet ved skranken. Mærk kuverten 'Danmarksture, att.: Ea Lykke Elsborg'.

Tilmeldingsfristen er 3. februar, og senest 3. marts får du besked, om du har fået plads på turen. Ellers kommer du på venteliste og får tilbudt en plads ved afbud. Vær opmærksom på, at tilmeldingen er bindende, og at det er din egen rejseforsikring, som skal dække afbestilling ved sygdom.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43.

*De barske og smukke
landskaber på Mors.*

FYN

8.-12. september

Fyn byder på en perlerække af seværdigheder for naturelskere og kulturinteresserede.

Vi bor på Vissenbjerg Storkro og tager blandt andet på ture til Bogense, Kerteminde og Odense. I Kerteminde skal vi se skulpturen Amanda, kigge indenfor hos Høkeren og besøge Johannes Larsens Kunstmuseum, Fyns Hoved og Lindøværftet.

Ugen byder desuden på en udflugt til det nye H.C. Andersens Hus og en dejlig sejltur på Odense Å. Vi når også et smut forbi Carl Nielsens fødehjem i Årslev og Egeskov Slot med sin prisvindende slotshave. Kort sagt kan du på denne tur opleve den fynske ro og skønhed i en nøddeskal.



MIDTJYLLAND

1.-5. september

Midtjylland er fyldt med historie, smukke bygninger og turistattraktioner. På denne tur skal vi bo på Golf Hotel Viborg midt i Viborg, en af Danmarks ældste byer. Vi skal blandt andet på en spændende byrundtur og besøge Viborg Domkirke. Derudover går turen til det barske og naturskønne Mors, og vi besøger Brunkulslejren, som i dag står tilbage som et helt unikt, menneskeskabt landskab.

Vi sejler også en smuk tur på Viborg Søerne og nyder en frokost på den hyggelige Hvidsten Kro, som er en af landets ældste og kongeligt privilegerede kroer. Og som prikken over i'et besøger vi Memphis Mansion i Randers – et museum, der er inspireret af Elvis Presleys hjem 'Graceland' i USA. Her bliver vi ført ind i musikkens verden og kommer helt tæt på kongen af rock'n'roll. Derudover har de åbnet en helt ny udstilling om Johnny Cash.



TAG MED PÅ
UDLANDS-
REJSE 2025



På rejsen kan du blandt andet opleve middelalderbyen Quedlinburg.

Rejs med til fortryllende Harzen

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Til sommer kan du opleve Tyskland fra sin allerbedste side.

I 2025 arrangerer Gladsaxe Kommune en udlandsrejse for pensionister. Turen byder på smuk natur, spændende byer og bjergudsigter. Vi rejser med firestjernet bus, har egen rejseleder og sygeplejerske, og så bor vi på Hotel Der Achtermann i Goslar. Hotellet har dejlige værelser, restaurant, elevator, terrasse og fri adgang til spa, jacuzzi og pool.

■ HARZEN 7.-11. september

I rejsens fem dage oplever vi Harzens smukke klassiske

steder, blandt andet middelalderbyerne Quedlinburg og Wernigerode. Vi tager på flodsejls, besøger likørfabrikken Schierker Feuerstein og nyder naturen ved Wurmberg og Rappbode-dæmningen. På hjemvejen holder vi frokostpause i Celle og ser de flotte bindingsværkshuse.

Alt inkluderet i prisen

Deltagerprisen er 7.600 kr. for enkeltværelse og 7.100 kr. for delt dobbeltværelse. Prisen er 'all inclusive'. Det vil sige, at både overnatning, tre dagsture, frokost og eftermiddagskaffe på dagturene, alle entréer og middage er inkluderet i prisen.

Inden rejsen holder vi et infomøde, hvor du kan hilse på de andre deltagere.

Tilmelding

Læs mere om rejsen og tilmeld dig digitalt på gladsaxe.dk/udlandsrejse eller udfyld tilmeldingsskemaet i Borgerservice. Aflever skemaet ved skranken og mærk kuverten 'Udlandsrejse, att. Ea Lykke Elsborg'.

Tilmeldingsfristen er 3. marts, og senest 26. marts får du besked om, du har fået plads på rejsen eller er kommet på venteliste. Tilmeldingen er bindende, og det er din egen rejseforsikring, som skal dække afbestilling på grund af sygdom.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte ældrekonsulent og turlleder Ea Lykke Elsborg på sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43.

Nyd en guidet tur gennem Gladsaxe

Lær Gladsaxe bedre at kende på 'Kend din kommune'-turene.

22. og 23. september samt 1. oktober har du chancen for at se Gladsaxe fra nye vinkler. Arrangementet starter kl. 9 på Gladsaxe Rådhus, hvor borgmesteren tager imod. Kl. 10 er der afgang med bus fra Rådhus Allé, og undervejs deler Arne Fogt, turguide og formand for Gladsaxe Lokalhistoriske Forening, sin store viden om de steder, vi lægger vejen forbi – blandt andet Kellersvej og skøjtehallen. Læs mere om programmet i næste nummer af 60+.

Turen koster 260 kr. og inkluderer frokost og eftermiddagskaffe. Drikkevarer til frokosten er for egen regning.

Billetsalg

Du køber din billet til turen online fra 1. april kl. 8.30 på gladsaxe.dk/kenddinkommune eller ved fysisk fremmøde på Gladsaxe Rådhus 1. april kl. 8.30-10. Husk at have kontanter med i lige penge.



Skøjtehal

Kellersvej



Kellersvej



AF EALYKKE ELSBORG,
ÆLDREKONSULENT

Flere ture og rejser på vej

Gladsaxe Kommune giver hvert år tilskud til ture og rejser for borgere, der lever med psykisk sårbarhed eller fysiske handicap. Her får du mulighed for at opleve nye steder og få gode oplevelser sammen med andre.

■ Ferietur for psykisk sårbare

Der arrangeres en ferietur for borgere med psykisk sårbarhed i samarbejde med SIND og Carlshuse. Hvis du vil vide mere om turen, kan du kontakte Lisbeth Danielsen på telefon 61 34 46 64.

■ Rejse for personer med fysisk handicap

Dansk Handicap Forbund i Gladsaxe står for den årlige rejse for borgere med fysiske handicap. For yderligere information om rejsen kan du kontakte Ulla Trøjmer på u.trojmer@gmail.com eller telefon 30 48 12 01.



Den årlige idrætstur for seniorer

LIS GREISHOLM CHRISTIANSEN, SENIORIDRÆTSLÆDER

Har du lyst til en aktiv ferie med fokus på idræt og socialt samvær? Gladsaxe Kommune inviterer endnu engang til senioridrætstur i smukke omgivelser.

Turen har plads til et begrænset antal deltagere, og pladserne fordeles efter ansøgningsfristen. Førstegangsansøgere har fortrinsret. Tilmeldingen er bindende, og du skal selv sørge for rejseforsikring.

Hold dig opdateret

Information om turen bliver offentliggjort i Gladsaxe Bladet 'Din kommune informerer', på gladsaxe.dk og kommunens Facebookside. Tilmelding foregår på gladsaxe.dk/idraetstur, hvor du kan læse mere om turen – herunder pris og aktiviteter.

Hvis du ikke kan tilmelde dig digitalt, kan du kontakte idrætsleder Lis Greisholm Christiansen på soflgc@gladsaxe.dk eller telefon 29 36 81 80 (mandag og onsdag kl. 8-9).



TAG MED PÅ
IDRÆTS-
TUR 2025



Sidste år gik turen til Gudhjem på Bornholm – blandt andet med vandreture og hyggeligt samvær om aftenen på hotellet.

VÆRD
AT VIDE

Vil du med i Blixen Klub?

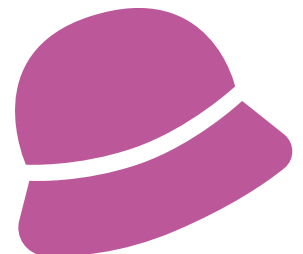
Blixen Klub tilbyder samvær, inspiration og aktiviteter som foredrag, samtale-saloner og ture. Navnet hylder Karen Blixen og hendes værdier som handlekraft og kreativitet. Klubben mødes hver 14. dag, og medlemmerne er med til at bestemme indholdet.

Klubben overvejer at åbne nye klubber i Gladsaxe. De eksisterende klubber har været så populære, at der nu er venteliste. Derfor undersøger klubben, om der er interesse for at etablere en eller to nye klubber i områder som Mørkhøj, Søborg, Høje Gladsaxe eller Bagsværd.

Infomøde i januar

Er du interesseret i at være med til at starte en ny klub? Så kom til info- og opstartsmøde mandag 20. januar kl. 10-12 i Store Sal på Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220.

Tilmeld dig senest 10. januar til ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43.





Ældre Sagen står dig bi i svære situationer

Benyt Ældre Sagens Bisiddertjeneste, hvis du har behov for ekstra støtte.

En vejleder eller bisidder er en frivillig person, der tilbyder støtte til mennesker i udfordrende situationer. Måske har du modtaget et brev fra det offentlige, du ikke helt kan forstå, eller måske er du blevet indkaldt til et møde med kommunen, du er lidt usikker på. Her kan en af Ældre Sagens bisiddere være dine ekstra øjne og ører, som hjælper med at lytte og forstå.

Deltager i møder

Det kan være, du har været syg i længere tid og skal til møde om jobafklaring. I så fald kan du kontakte Bisiddertjenesten i

Ældre Sagen for at få en bisidder med. Inden mødet afholdes, får du mulighed for at tale med bisidderen, så I sammen kan afklare roller og behov. Under mødet vil bisidderen lytte og stille afklarende spørgsmål på dine vegne.

Efter mødet gennemgår I de vigtigste pointer i fællesskab, så du er sikker på, at alt er forstået korrekt. Det kan gøre dig mere tryk og mindre nervøs for dit videre forløb.

Hjælper med breve

Har du mistet overblikket over brevene fra det offentlige, banken, telefonselskabet eller andre

instanser, kan du også få hjælp fra Bisiddertjenesten. Bisidderen kan besøge dig flere gange for at hjælpe med at organisere brevene og sørge for, at du forstår dem. Sammen kan I tage fat på opgaverne i et roligt tempo, så du får et fornyet overblik.

Bisidderen kan også kontakte de forskellige afsendere på dine vegne, hvor du lytter med via telefonen, mens bisidderen fører samtalen og hjælper med at få styr på det hele.

Gør brug af tjenesten

Hvis du står i en situation, hvor du gerne vil gøre brug af Ældre Sagens Bisiddertjeneste, er du velkommen til at kontakte tjenesten på telefon 71 90 47 80.

Seniorrådet tog vigtigt emne op på temamøde

I september holdt Seniorrådet temamøde om rollen som pårørende.

Hvordan kan man hjælpe pårørende, som står i en kritisk situation? Det var ét af de spørgsmål, som Seniorrådet ønskede at stille skarpt på med deres temamøde 2. september. Til at gøre de fremmødte klogere på emnet, havde Seniorrådet inviteret to oplægsholdere fra Høje-Taastrup Kommune: Konny Riising, som er leder af Sundhedscenter Espen Vænge, og Inger Schrøder, der arbejder som pårørendekonsulent.

En seniorpolitisk rejse

På temamødet fortalte Konny Riising og Inger Schrøder om den rejse, de havde været på siden 2019, hvor politikerne i Høje-Taastrup Byråd ønskede at udvikle kommunens seniorpolitik. Processen involverede både borgere og medarbejdere, hvilket indebar borgermøder, medarbejderudvalg, Handicapråd og Seniorråd. En vigtig pointe var, at pårørendepolitikken skulle gå hånd i hånd med kompetenceudvikling af medarbejderne og ledere, så indsatsen kom til at leve på tværs af kommunen.

Det mundede blandt andet ud i, at Høje-Taastrup i 2021 ansatte Inger Schrøder som pårørendekonsulent. Siden har hun haft samtaler med mange pårørende og hjulpet dem til at finde en let og tryk vej til kommunens tilbud, på trods af at de stod i en sorgsituation.

Nye perspektiver

Konny Riising og Inger Schrøder kom med eksempler på, hvordan man kan udvikle pårørendesamarbejdet. Heriblandt personlige samtaler, kurser i hverdagsmestring og mindfulness, café- og temamøder for specifikke pårørendegrupper.



- Set i et seniorpolitisk perspektiv fik vi et spændende oplæg, som kan være en god inspiration til, hvordan man med en pårørendepolitik og ansættelse af en pårørenderådgiver, kan hjælpe pårørende, **sagde Hans Chr. Kirketerp-Møller**, som er medlem af Seniorrådet i Gladsaxe Kommune.



Inger Schrøder arbejder til daglig som pårørendekonsulent i Høje-Taastrup Kommune.



Konny Riising er leder af Sundhedscenter Espen Vænge i Høje-Taastrup Kommune.

OPLEV EN DIGITAL VERDEN AF BØGER – også for svagtseende

E- og lydbøger giver dig adgang til en verden af historier, selv hvis synet er begyndt at svigte.

Udover de mange bøger, du finder på dit lokale bibliotek, har du også adgang til at låne tusindvis af e-bøger, lydbøger og podcasts på eReolen, som er de danske folkebibliotekers fælles digitale tilbud. Når du låner bøger på eReolen, slipper du for at slæbe tunge bøger hjem, og desuden kan du selv justere bøgernes skrift- og linjestørrelse, så de bliver lettere at læse, hvis du ikke ser så godt. Og hvad angår lydbøger, kan du justere lyd og tempo, som det passer dig.

Lån løs i dag

Som borger i Gladsaxe kan du låne op til 10 lydbøger og 10 e-bøger om måneden på eReolen. Mange bøger findes dog som såkaldte 'blå titler', der ikke tæller med i din udlånskvote. Derudover har du mulighed for at læse eller lytte til første del af en bog, inden du låner den. På den måde kan du få en fornemmelse af, om bogen er noget for dig.

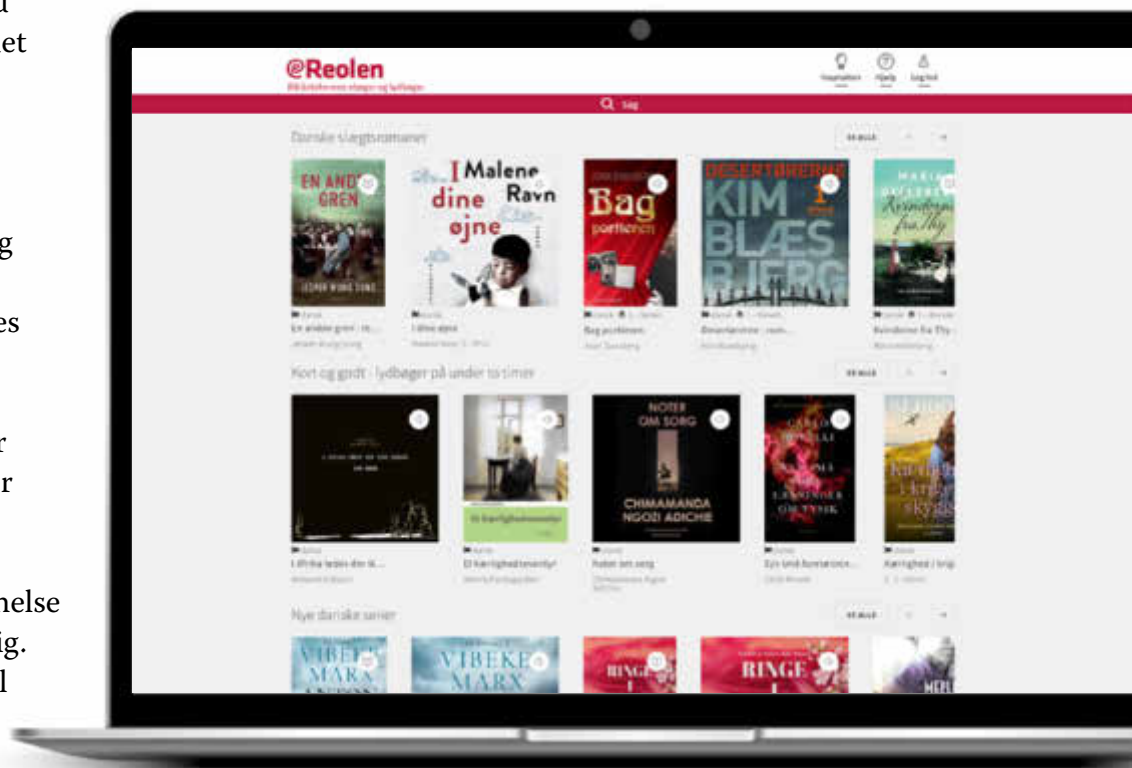
For at bruge eReolen skal du oprettes som låner på gladbib.dk eller på

dit lokale bibliotek. Herefter downloader du appen 'eReolen' eller besøger hjemmesiden ereolen.dk, hvor du logger ind med dit bibliotekslogin for at få adgang til at låne. Du finder også en god vejledning til at komme i gang på ereolen.dk, ligesom du altid er velkommen til at få hjælp af en medarbejder på et af Gladsaxes biblioteker.

Adgangforalle.dk lukker

Måske kender du den danske hjemmeside adgangforalle.dk, som indeholder et gratis program til oplæsning af webtekster? Siden er netop lukket, fordi programmet ikke længere er tidssvarende. Den teknologiske udvikling betyder, at de samme funktioner allerede er en del af styresystemerne på de fleste computere og tablets.

AF SIGNE BELL KJÆRBØLLING,
GLADSAXE BIBLIOTEKERNE





Frokostklubben er åben for dig

AF HEIDI WIBERG JOHANSEN, SPECIALKONSULENT

Trænger du til nogle hyggelige timer i godt selskab? I Frokostklubben kan du nyde et dejligt måltid sammen med andre seniorer.

Frokostklubben er et åbent tilbud for seniorer i Gladsaxe, som nogle gange savner selskab og måske har svært ved at deltage i foreningsaktiviteter. I Frokostklubben sørger kommunens medarbejdere for, at alle kan være med og får en god oplevelse. Kort sagt er det et trygt og hyggeligt fællesskab at tage del i.

Mere end en frokost

Når Frokostklubben mødes, sker det i mindre grupper, så alle føler sig set og hørt. Efter selve frokosten er der tid til en lille aktivitet, som passer til

stemningen – det kan være alt fra en gåtur til en quiz over kaffen. Der er altid medarbejdere til stede, som hjælper med at sætte aktiviteter i gang og støtter dig og de andre deltagere, hvis der bliver behov for det. Så du kan roligt deltage, velvidende at der bliver sørget for, at ingen føler sig udenfor.

Du betaler selv for frokosten samt kaffe/te og småkager. Hvis du har brug for transport, kan dette også arrangeres mod betaling efter kommunens taksater. Det kan du lave en aftale om, når du tilmelder dig.

Hvor og hvor tit?

Frokostklubben afholdes hver uge og varer et par timer. Det foregår følgende steder:

- Egegården Plejeboliger
Klausdalsbrovej 213
2860 Søborg
- Møllegården Plejeboliger
Bagsværd Møllevvej 9
2800 Kongens Lyngby.

Sådan tilmelder du dig

Hvis du tænker, at Frokostklubben kunne være noget for dig, kan du kontakte Gladsaxe Kommunes brobyggere Dorthe Arvegaard på telefon 24 85 19 07, Bettina Horn på 24 85 18 62 eller Camilla Thrane på 51 28 98 10. Det gælder både, hvis du ønsker at tilmelde dig eller vil høre mere.

NANNA KLUBBEN

– en filmklub for filmelskere

Er du til gode film, og elsker du at gå i biografen?
Så er Nanna Klubben stedet for dig.

Nanna Klubben er en filmklub, som viser et væld af danske og internationale kvalitetsfilm i Bibliografen. Klubben har hvert år 11 film på repertoireet i forårssæsonen og 11 film i efterårssæsonen. Det foregår altid på torsdage fra kl. 12.

Sociale filmoplevelser

Det koster 250 kr. at blive en del af Nanna Klubben og nyde sæsonens eksklusive filmvisninger. Som medlem får du fri adgang, og du får mulighed for at dele filmoplevelserne med de andre medlemmer. Udover filmvisningerne arrangerer Nanna Klubben

også bus- og kroture i løbet af sæsonen, som du også får adgang til i kraft af dit medlemskab.

Forårssæsonens filmvisninger

- 9. januar: Living
- 16. januar: Stille liv
- 23. januar: Cornelis Vreeswijk
- 30. januar: Oppenheimer
- 6. februar: Synkefri
- 20. februar: Lærerværelset
- 27. februar: What's love got to do with it
- 6. marts: Viktor mod verden
- 13. marts: The Holdovers
- 20. marts: Madeleines Paris
- 27. marts: Bastarden

Meld dig ind 6. januar

Der er indmeldelse i Nanna Klubben 6. januar kl. 10-12. Du skal blot møde op i Bibliografen på Bagsværd Hovedgade 116 i caféområdet. For at købe et medlemskab skal du betale kontant i lige penge, og det er en forudsætning, at du er bosat i Gladsaxe Kommune.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte klubleder Jørgen Jørgensen på telefon 30 25 01 25.



Tips til dig med nedsat hørelse

Med de rette tiltag kan du få en hverdag, hvor nedsat hørelse ikke begrænser dig.



Høreapparater kan gøre hverdagen lettere, men med nogle simple levereregler kan du få endnu mere ud af dem – både for dig selv og dine omgivelser. Her er otte gode råd fra Høreforeningen i Gladsaxe.

■ 1. Vær tålmodig med lydene

Det kan tage op til tre måneder for hjernen at vænne sig til de nye lyde, som et høreapparat giver. Så tag dig god tid.

■ 2. Vær åben om din hørenedsættelse

Bed folk gentage sig selv, og vær ikke flov over at spørge flere gange. Tydelig tale uden forstyrrelser reducerer misforståelser.

■ 3. Placér dig hensigtsmæssigt

Sid, så du kan se folk tydeligt, når du deltager i samtaler eller møder. Det hjælper både på hørelsen og forståelsen. Du skal heller ikke være bange for at bede om ro, hvis der er meget støj.

■ 4. Få justeret dit høreapparat

Hvis dit høreapparat ikke fungerer optimalt, har du ret til at få det justeret, så længe det er under garanti.

■ 5. Høreudfordringer behøver ikke begrænse dig

Er du i job eller socialt aktiv, kan du få hjælp til høretekniske løsninger gennem Kommunikationscentret i Region Hovedstaden.

■ 6. Find tid til pauser

Høreudfordringer kan være drænende. Sørg for at tage små pauser i løbet af dagen for at genoplade.

■ 7. Håndtér tinnitus

Hvis du har tinnitus, kan du bruge det som et signal til at mærke efter, om du er stresset og har brug for en pause.

■ 8. Accepter misforståelser med et smil

Det er normalt at opleve misforståelser – tag det roligt og vær åben om dine udfordringer.

Benyt Høreforeningen i Gladsaxe

Høreforeningen repræsenterer 800.000 danskere med nedsat hørelse. De tilbyder rådgivning, aktiviteter og arbejder for bedre vilkår. Du kan kontakte lokalafdelingen i Gladsaxe på gladsaxe@hoeforeningen.dk eller telefon 81 91 86 28.

Gå på opdagelse i lokalhistorien

Gladsaxe Byarkiv giver dig mulighed for at se din by i fortidens skær. På soeborghovedgade.gladsaxe.dk finder du arkivets digitale tilbud 'Mød fortiden på Søborg Hovedgade', hvor du kan tage på en virtuel rejse tilbage i tiden. Med din telefon eller tablet i hånden kan du gå en tur på Søborg Hovedgade, mens glimt af gadens historie – i form af billeder og tekst – udfolder sig på skærmen.

Start turen på hjørnet ved Runebergs Alle og oplev, hvordan den gamle bank så ud i 1920'erne, eller gense tøjbutikken Grecoline længere oppe ad gaden.



Brug byarkivets muligheder

Hvis du er lokalhistorisk interesseret, er der masser af guld at hente i Gladsaxe Byarkiv. Du kan læse mere på gladsaxe.dk/byarkiv eller benytte arkivets læsesal på Hovedbiblioteket tirsdag kl. 10-15 og torsdag kl. 13-17.

Kontakt ældreområdet og Borgerservice

■ Afdelingschef for Sundhed og Rehabilitering

Herle Klifoth

Telefon: 39 57 55 25

Mail: ssf@gladsaxe.dk

■ Visitationen

Telefonisk træffetid:

mandag-fredag kl. 9-14

Telefon: 39 57 55 53

Mail: sofvis@gladsaxe.dk

■ Forebyggelses-konsulenterne

Telefonisk træffetid:

mandag-fredag kl. 8-12

Telefon: 39 57 57 57

Mail: fhb@gladsaxe.dk

■ Ældre konsulent

Ea Lykke Elsborg

Telefon: 39 57 55 43

Mail: sofeel@gladsaxe.dk

■ Senioridrætsleder

Lis Greisholm Christiansen

Telefonisk træffetid:

mandag og onsdag kl. 8-9

Telefon: 29 36 81 80

Mail: soflgc@gladsaxe.dk

■ Borgerservice

Træffetid:

mandag-fredag kl. 9-14

Telefon: 39 57 50 00

NYT FRA SENIORRÅDET

Robotstøvsugere i hjemmeplejen

Politikerne har besluttet, at borgere i Gladsaxe fremover skal anskaffe sig en robotstøvsuger, hvis de skal have rengøringshjælp. Begrundelsen er, at der mangler personale, og man kan spare ressourcer. Ser man helt bort fra de menneskelige konsekvenser – at vores svage medborgere mister en del af deres menneskelige kontakt – er det så en god 'spareidé'?

Det vil jeg gerne stille spørgsmål ved.

Jeg har selv i mange år haft en robotstøvsuger, som jeg er meget glad for. Men det er ikke uproblematisk. Jeg oplever jævnligt, at den er gået i stå midt i arbejdet. Måske ligger der en ledning eller lidt garn på gulvet. Det bliver viklet ind i valserne og skal vikles fri. Man har glemt at flytte en stol, så robotten ikke kan komme til. Den har sat sig fast ved en forhindring eller et dørtrin eller er gået tør for strøm. Tømningen kræver også lidt mere end 'bare' at skifte pose.

Man må forvente, at mange borgere ikke selv kan løse disse problemer. Derfor skal disse opgaver tænkes ind i tilrettelæggelsen af personalets tid. Ideen er, at nogle borgerbesøg kan spares væk. Men hvornår får man så hjælp?

Inden man indfører krav om robotstøvsugere, burde man få lavet en grundig analyse af de fordele og ulemper, der er for personale og borgerne i de kommuner, som har erfaring med robotstøvsugere.

Indførelse af robotstøvsugere kan medvirke til at sikre mindre nedslidning, men er det til gavn for borgerne eller blot endnu en spareøvelse, der rammer de svageste borgere?

På Seniorrådets vegne
Minna Vadskjær, formand



Seniorrådet i Gladsaxe

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

Seniorrådets medlemmer

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

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

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

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

Udvalgets medlemmer

Kristine Henriksen (A), *formand*
Dorthe Wichmand Müller (F), *næstformand*
Trine Græse (A)
Rikke Louise Schilling (A)
Rebecca Plomin (C)
Lars Abel (M)
Lone Yalcinkaya (V)
Michael Dorph Jensen (Ø)
Suleman Naim (UP)

Find kontaktoplysninger på udvalgets medlemmer på gladsaxe.dk/byraad