



GLADSAXE

60+

ET BLAD TIL
SENIORER OG
PÅRØRENDE

NR. 1
MARTS 2025

NY ÆLDRELOV

Fremtidens ældrepleje leveres som helhedspleje

Side 9

Sådan stiller du
op til Seniorrådet

Side 10

Telefonfabrikken
runder 20 år
som Gladsaxes
kulturhus

Side 20

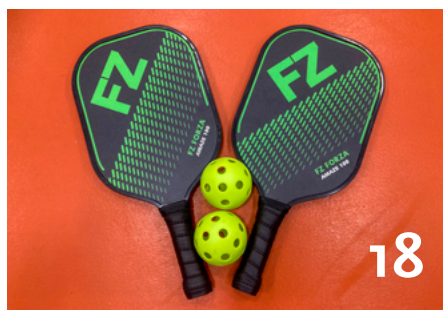




4



7



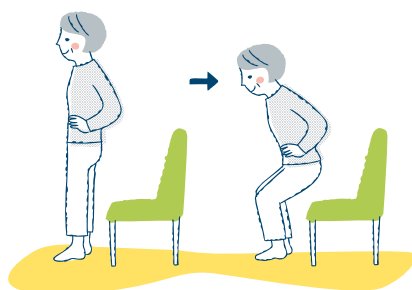
18



22



24



28

- 3 Gladsaxe står et godt sted i forhold til ældreformen
- 4 Få inspiration til seniorlivet
- 5 Abonnér på nyhedsbrevet Din Kommune Informerer
- 6 Kom med på en guidet tur gennem Gladsaxe
- 7 Musikpriskonzert 2025
- 7 Har du en god historie til byarkivet?
- 8 Fremtidens ældrepleje leveres som helhedspleje
- 10 Kunne du tænke dig at stille op til Seniorrådet?
- 13 Seniorrådets indsats og virke
- 14 Interviews med to seniorrådsmedlemmer
- 16 Hold kroppen i gang med seniorfitness

- 17 Kridt danseskoene og få motion og smil på læben
- 18 Prøv kræfter med pickleball
- 20 Telefonfabrikken runder 20 år som Gladsaxes kulturhus
- 22 Bliv frivillig på Telefonfabrikken
- 23 En stor dag for nye statsborgere
- 24 Nyd gode stunder med en international tilflytter
- 26 Rejs på ferie med SIND og Dansk Handicap Forbund
- 27 Omsorgstandpleje
- 28 Brug træning til at lindre dine ledsmerter
- 30 Husk at tilmelde dig fjernvarmen
- 31 Nyt fra Seniorrådet
- 32 Vigtige telefonnumre

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
Mark Korshøj Jensen
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 oktober 2025.

Gladsaxe står et godt sted i forhold til ældrereformen



I Gladsaxe Kommune er vi i fuld gang med at forberede implementeringen af den nye ældrereform, så vi kan begynde forandringerne fra 1. juli 2025, som Folketinget har besluttet. Herefter har vi to år til, at reformen skal være fuldt gennemført. Alt dette kan du læse mere om inde i dette nummer af 60+.

Ældrereformen indeholder tre hovedmålsætninger:

- Mere selvbestemmelse for den ældre
- Mere tillid til medarbejdere og ledelse
- Og tættere samspil med pårørende, lokale fællesskaber og civilsamfund.

Heldigvis står vi et godt sted her i Gladsaxe, hvor vi kan bygge videre meget af det, vi allerede kender. I 2020 nedsatte byrådet et opgaveudvalg, som bestod repræsentanter for byrådet, beboer- og pårørenderåd og interesseorganisationer inden for ældreområdet. Sammen udarbejdede de en række anbefalinger til,

hvordan vi kunne fastholde og styrke kvaliteten i hjemmeplejen og i vores pleje- og demensboliger. Det handlede blandt andet om at forbedre arbejdskulturen og skabe et stærkere samarbejde med borgerne og deres pårørende. Disse anbefalinger blev indarbejdet i vores værdighedspolitik og lever i dag på forskellig vis rundt om i vores plejeboliger og i vores hjemmepleje.

Alle, der læser 60+ ved også, at vi allerede har et omfattende samspil med civilsamfundet. Vi samarbejder med en lang række frivillige foreninger, som tilbyder et væld af aktiviteter som bog-, film-, mad-, og hyggeklubber. Alt sammen for at skabe meningsfulde fællesskaber og forebygge ensomhed. Vi har også et vigtigt partnerskab med blandt andet Ældresagens besøgs- og ledsagertjeneste og it-café samt Røde Kors' vågetjeneste.

Så med kravene i den nye ældrereform kan vi i høj grad bygge videre på de mange gode ting, vi allerede gør. Alligevel er ældrereformen også en kæmpe opgave fuld af forandringer i forhold til den måde, vi arbejder på i dag. Men verden er jo konstant i forandring, og derfor må vi også være klar til at forandre og forny os. Og heldigvis er vi alle enige om, at vi sammen skal finde de løsninger, som gør, at vi alle kan gå en tryk og værdig alderdom i møde.

Herle Klifoth

Afdelingschef for
Sundhed og Rehabilitering

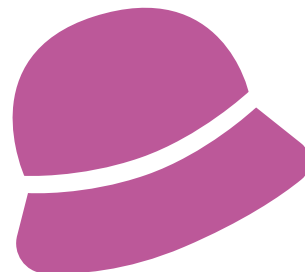
Ny Blixen Klub ser dagens lys i Bagsværd

Blixen Klub er et socialt fællesskab for kvinder over 60 år, hvor medlemmerne mødes hver 14. dag til aktiviteter, foredrag, samtalesaloner og ture. I januar så en ny Blixen Klub i Gladsaxe dagens lys på et opstartsmøde, hvor over 60 kvinder var mødt op. Her blev der valgt en bestyrelse, som siden har besluttet, at den nye klub får fast mødetidspunkt om mandagen i lige uger kl. 14-16 i Bagsværd Gl. Station, Til Jernbanen 20 A. Første møde holdes mandag 28. april kl. 14-16.

Ønsker du at være med i **Blixen Klub Bagsværd**

Mandag, så skriv til bagsvaerd-mandag@blixenklub.dk eller kontakt ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43.

Hvis du kunne tænke dig at starte en ny Blixen Klub et andet sted i Gladsaxe, er du også velkommen til at kontakte Ea.



Få inspiration til seniorlivet

Gladsaxe Kommune byder velkommen til to årlige inspirationsmøder for dig, der lige er gået på pension eller efterløn og gerne vil have inspiration til et aktivt seniorliv.



Når du går på pension eller efterløn, åbner der sig en ny fase i livet med mere frihed og tid til egne interesser. Det kan være en stor forandring, og for mange opstår spørgsmålet: Hvad nu? Det er nemlig vigtigt at holde sig aktiv – både fysisk og mentalt – for at bevare livskvaliteten og få mest muligt ud af senior-tilværelsen. I Gladsaxe er der mange muligheder for at engagere sig, uanset om du ønsker at deltage i frivilligt arbejde, dyrke en hobby, være fysisk aktiv eller møde nye mennesker.

Er du for nylig gået på pension eller efterløn og er nysgerrig på, hvilke aktiviteter og fællesskaber Gladsaxe har at tilbyde? Så kom til et inspirationsmøde for nye pensionister og efterlønnere. Her får du et indblik i, hvad der rører sig inden

for det frivillige foreningsliv, kultur, idræt, hobby og meget mere. Mulighederne for et aktivt og meningsfyldt seniorliv i Gladsaxe er nemlig mange.

Tilmeld dig i dag

Gladsaxe Kommune afholder to inspirationsmøder i år for seniorer. Møderne afholdes på Gladsaxe Rådhus:

- onsdag 2. april kl. 16-17.30
 - tirsdag 7. oktober kl. 16-17.30
- Borgmesteren deltager i møderne.

Ønsker du at deltage, kan du tilmelde dig på gladsaxe.dk/inspirationsmoeder eller ringe til ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43.

Husk at oplyse, hvilket møde du ønsker at deltage i.

Abonnér på nyhedsbrevet Din Kommune Informerer

Med få klik kan du tilmelde dig Gladsaxe Kommunes nyhedsbrev og holde dig opdateret om, hvad der sker i dit lokalområde.

For at udvide muligheden for, at du som borger kan holde dig orienteret om, hvad der sker i Gladsaxe Kommune, kan du nu abonnere på det ugentlige nyhedsbrev Din Kommune Informerer. Her samler vi ugens nyheder og sender dem direkte til din mailadresse.

Hvorfor abonnere?

Nyhedsbrevet Din Kommune Informerer er en nem og hurtig måde at holde dig opdateret om, hvad der sker i dit lokalområde. Det bliver sendt ud én

gang om ugen og giver dig et overblik over nye initiativer, aktiviteter, tilbud og praktiske informationer.

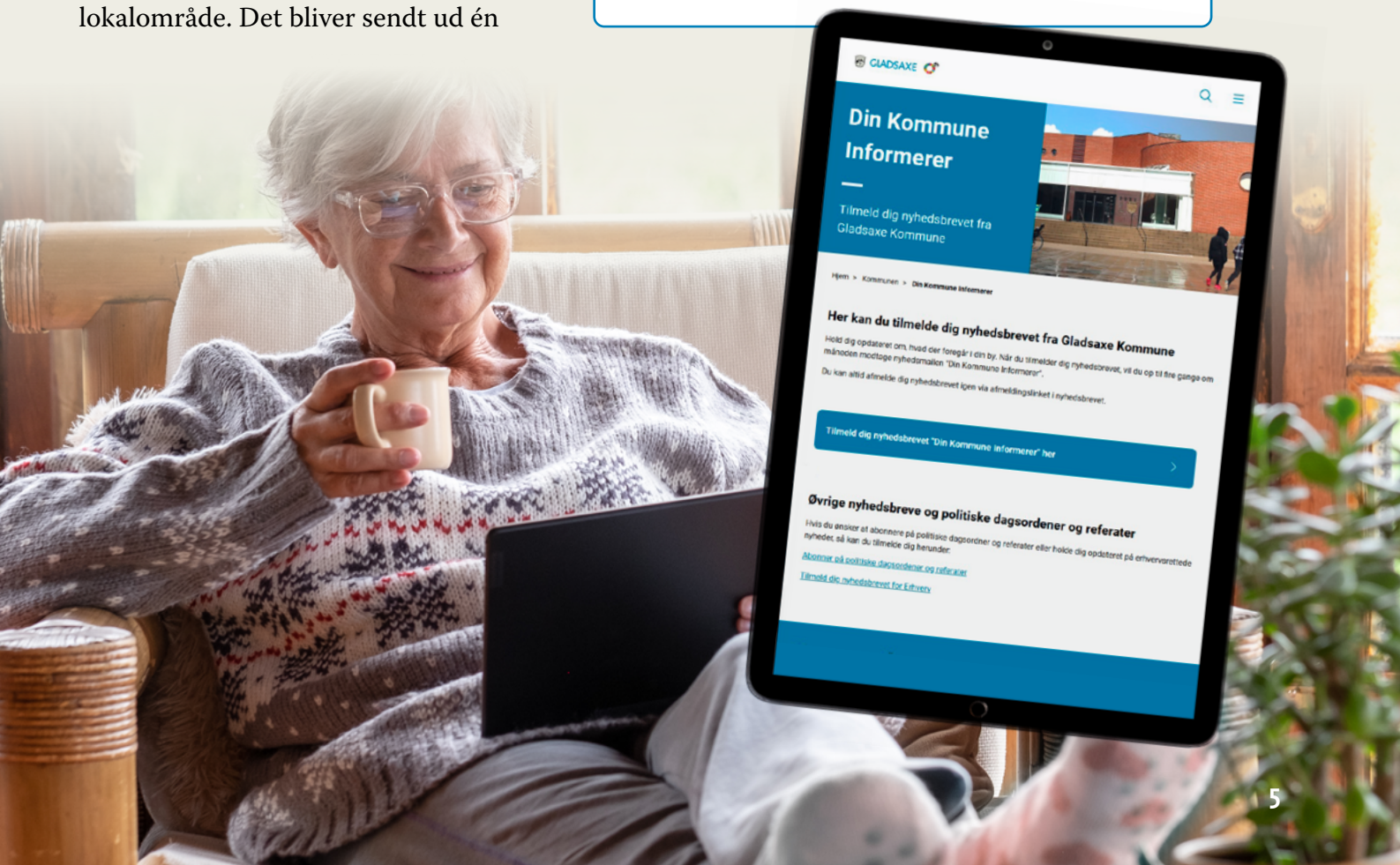
Det kan for eksempel være nyheder om beslutninger, høringer og borgermøder, hvor der er vejarbejde, hvordan du sorterer dit affald, hvor du kan brevstemme til kommunalvalget, hvem der spiller på Gladsaxedagen, eller hvordan du tilmelder dig de årlige ture og rejser for pensionister.

AF CUSTAV FABRICIUS,
REDAKTØR

Sådan tilmelder du dig

Hvis du gerne vil modtage det ugentlige nyhedsbrev, kan du tilmelde dig på gladsaxe.dk/din-kommune-informerer

Du kan altid afmelde dig nyhedsbrevet igen via afmeldingslinket nederst i nyhedsbrevet.



Kom med på en guidet tur gennem Gladsaxe

Køb billet til en af årets **Kend din kommune-ture** og få én på opleveren.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT



Mandag 22. september, tirsdag 23. september og onsdag 1. oktober inviterer vi pensionister og efterlønsmodtagere i Gladsaxe til årets Kend din kommune-tur. Dagen begynder i byrådssalen på Gladsaxe Rådhus, hvor borgmesteren byder velkommen. Herefter stiger vi ombord på bussen ved Rådhus Allé, hvor lokalhistoriker Arne Fogt guider os gennem turens spændende seværdigheder.

Vi starter kl. 9 ved hovedindgangen til rådhuset og slutter samme sted omkring kl. 16.30.

Nye steder, nye fornøjelser

I år besøger vi Gladsaxe Genbrugsstation, Lokalhistorisk Samling på Grønnegården og den gamle skøjtehal, der nu er ved at blive omdannet til 'Monkey House'. Derudover skal vi se den nye skøjtehal og nyde en skøn frokost på Regatta Pavillonen ved Bagsværd Sø. Her skal vi også høre mere om Pavillonen, Aldershvile Slotspark og Bagsværd Rostadion.

Derefter går turen til Gladsaxe Handicaptilbud på Kellersvej, hvor vi oplever de store forandringer – nye boliger, grønne områder og dagtilbud. Vi slutter af med kaffe og kage i Slotscaféen på Kellersvej, mens vi hører om stedets udvikling, det ændrede menneskesyn og frivillighedens rolle.

Billet, pris og tilmelding

Turen koster 260 kr. og inkluderer frokost med kaffe bagefter. Drikkevarer til selve frokosten skal du selv tilkøbe. Billetsalget starter 1. april kl. 8.30 på gladsaxe.dk/kenddinkommune eller ved personligt fremmøde på Gladsaxe Rådhus mellem kl. 8.30 og 10. Husk kontanter i lige penge og vær opmærksom på, at købte billetter ikke kan refunderes.

Har du spørgsmål til turen eller billetsalget, så kontakt ældre konsulent Ea Lykke Elsborg på sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43.

Glæd dig til

Musikpriskoncert 2025 med Copenhagen Phil

Årets musikpriskoncert finder sted lørdag 5. april kl. 16 i festsalen på Grønnemose Skole, Høje Gladsaxe Torv 4. Her vil borgmester Trine Græse overrække prisen, som i år går til den 21-årige og talentfulde fagottist Bjarke Schousboe.

Gladsaxe Kommunes Musikpris er blevet uddelt årligt siden 1966. Prisen består af et rejselegat på 50.000 kr., et originalt kunstværk og en koncert, som solist med symfoniorkestret Copenhagen Phil.

Billetter til koncerten koster 150 kr. og kan købes på gladsaxe.dk/konserter. Med i prisen følger en let anretning og en drikkevarer. Du kan få hjælp til køb af billetter på et af bibliotekerne i Gladsaxe.



*Bjarke
Schousboe*



Copenhagen Phil

Har du en god historie til byarkivet?

Siden 1976 har Gladsaxe Byarkiv indsamlet materiale, som borgere vil donere til eftertiden.

Det kan være alt fra dagbøger og fotos til svendebreve og foreningsprotokoller. Arkivarerne sorterer dokumenterne og registrerer hvem, de har tilhørt. Nogle af de indleverede fotografier bliver scannet og delt på hjemmesiden 'Gladsaxe billeder', så borgere og andre interesserede kan nyde godt af dem.

Mange af dokumenterne og billederne bliver desuden brugt i byarkivets udstillinger og artikler.

Bidrag til historien

Vil du aflevere noget materiale, der fortæller lidt om dit liv i Gladsaxe? Så er du meget velkommen på byarkivets læsesal på hovedbiblioteket, Søborg Hovedgade 220. Læsesalen er åben tirsdag kl. 10-15 og torsdag kl. 13-17. Du kan også kontakte byarkivet på telefon 39 57 61 01.



*Arkivarerne på byarkivet
sorterer det materiale, som
borgerne indleverer.*

NY ÆLDRELOV:

Fremtidens ældrepleje leveres som helhedspleje

Her kan du læse om, hvad den nye ældrelov i store træk betyder for dig som borger.



Gladsaxe Kommune har længe arbejdet for at udvikle kvaliteten af vores ældrepleje, herunder at styrke samarbejdet med borgerne og deres pårørende.

Folketinget vedtog lige før jul 2024 en ny ældrelov, som betyder en række ændringer af ældreplejen i Danmark.

De overordnede ambitioner med loven er:

- at ældre borgere får mere selvbestemmelse,
- at der gives mere tillid til medarbejderne og den borgernære ledelse,
- at der kommer et tættere samspil med pårørende, lokale fællesskaber og civilsamfund.

Helhedspleje giver mere sammenhæng og indflydelse på hjælpen

Helhedspleje er en af de vigtigste ændringer i den nye lov. Helhedsplejen betyder blandt andet, at medarbejderne i højere grad arbejder sammen med hinanden og borgeren om, hvad det er, borgeren har mest brug for hjælp og støtte til. Hvis du for eksempel modtager hjælp til både rengøring, bad og træning, vil du i dag kunne opleve, at hjælpen leveres af forskellige medarbejdere. Det er ikke altid, at de forskellige medarbejdere kender hinanden, og de ved ikke altid, hvad de andre har aftalt med dig. Fremadrettet vil medarbejderne arbejde tættere sammen og i højere grad vide, hvad de hver især hjælper med.

En anden vigtig del af helhedspleje er, at hjælpen i et vist omfang kan tilpasses løbende ud fra borgerens egne ønsker og behov. Hvis borgeren for eksempel ikke ønsker hjælp til at tage et bad, men har et andet mere presserende behov, kan det lade sig gøre. Tilpasning af hjælpen sker i samarbejde mellem borgeren, medarbejderen og eventuelle pårørende.

Den nye ældrelov lægger også op

til, at du som borger skal kunne vælge private leverandører, der på lige fod med kommunale leverandører kan tilbyde helhedspleje med praktisk hjælp, personlig pleje og træning.

Som en del af regeringens sundhedsudspil vil også den kommunale sygepleje blive en del af helhedsplejen.

Visitation i pakker giver mere fleksibilitet i hjælpen

For at støtte helhedsplejen indføres visitation i et begrænset antal pakker. Inden for hver pakke kan medarbejderne sammen med borgeren prioritere hjælp og ydelser alt afhængig af borgerens behov og ønsker. Det øger fleksibiliteten, da det så er muligt hurtigere at skrue op og ned for hjælp og støtte i tæt dialog med borgeren.

Udvikling af ældreplejen i Gladsaxe

I Gladsaxe er vi godt i gang med at forberede implementeringen af den nye ældrelov, og der er nedsat flere udviklingsgrupper med ledere og medarbejdere fra ældreområdet. Udviklingsarbejdet skal gøre os klar til, at vi kan levere ældrepleje, der efterlever den nye lovs ambitioner og kravet om helhedspleje. Borgerne bliver direkte informeret om ændringerne i takt med, at de rulles ud. Udrulningen sker over to år.

Ældreloven træder således i kraft 1. juli 2025, og ændringerne skal senest være gennemført juli 2027.

Du kan læse mere om den nye ældrelov på kl.dk/sundhed-og-aeldre

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Herle Klifoth, som er afdelingschef for Sundhed og Rehabilitering, på telefon 39 57 55 25.





Kunne du tænke dig
at stille op til
SENIORRÅDET?



Til efteråret er der valg til Seniorrådet, og du har både mulighed for at stemme og opstille.

Bor du i Gladsaxe Kommune, og er du fyldt 60 år ved udgangen af valgperioden 27. oktober 2025, kan du stille op og stemme til seniorrådsvalget. Der vælges syv medlemmer og op til syv suppleanter til Seniorrådet, og medlemmerne vælges for en fireårig periode.

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. Byrådet skal høre Seniorrådet om alle forslag, der vedrører seniorer.

Seniorrådets opgaver

Seniorrådet holder månedlige møder, hvor det blandt andet behandler dagsordner, høringer og planlægger temaarrangementer. Seniorrådet tager også selv emner op på eget initiativ eller efter henvendelse fra seniorer i kommunen, og rådet holder møder med borgmesteren og kommunale udvalg.

Udover de lovbundne opgaver i form af besvarelser af høringer, har Seniorrådets medlemmer selv mulighed for at præge Seniorrådets arbejde

og beslutte, hvilke opgaver de vil prioritere for at forbedre forholdene for seniorerne i Gladsaxe Kommune. I de kommende år vil en del af Seniorrådets arbejde handle om at bidrage med perspektiver og idéer i forhold til, hvordan kommunen bedst implementerer den nye lovgivning på ældre- og sundhedsområdet.

Mulighed for kompensation

At være medlem af Seniorrådet er et frivilligt og ulønnet arbejde, men der ydes diæter, kørselsgodtgørelse og erstatning for dokumenteret tabt arbejdsfortjeneste.

Hvordan stiller jeg op som kandidat til Seniorrådet?

I perioden 1. maj til og med 23. maj 2025 kan du stille op som kandidat til Seniorrådet. Du stiller op ved at gå ind på gladsaxe.dk/seniorraadvalg og udfylde dine kandidatoplysninger. Vær opmærksom på, at du skal dokumentere fem stillere, der selv opfylder kriterierne for at stemme til Seniorrådet. Har du spørgsmål eller ønsker at få tilsendt en fysisk opstillingsblanket, kan du ringe til Seniorrådets valgsekretær Warda Dehmani på telefon 39 57 55 05.

Efter opstillingsfristens udløb bliver kandidaterne inviteret til et opstillingsmøde

**VALG TIL
SENIORRÅDET
2025**



3. juni, hvor de også bliver fotograferet. Kandidaterne bliver herefter tilbudt vejledning i at skrive en tekst om sig selv, der blandt andet skal bruges til præsentation på kandidatlistene til seniorrådsvalget. Kandidaterne vil også blive præsenteret i 60+ til oktober.

Seniorrådet er uafhængigt af partipolitik

Seniorrådets medlemmer vælges som enkeltpersoner og er ikke repræsentanter for politiske partier eller interesseorganisationer. I Seniorrådets daglige arbejde betyder det, at medlemmerne arbejder sammen på tværs af deres politiske overbevisninger for at fremme seniorernes interesser i kommunen. Da medlemmerne i Seniorrådet er engagerede mennesker, er det ikke ualmindeligt, at nogle også er medlem af et politisk parti eller en interesseorganisation. De lægger blot denne kasket til side, når det gælder Seniorrådets aktiviteter.



Der vælges syv medlemmer og op til syv suppleanter til Seniorrådet.

**KOM TIL INFOMØDE
30. APRIL**

Hør mere om Seniorrådets arbejde

Seniorrådet holder et informationsmøde, hvor du har mulighed for at høre mere om Seniorrådets arbejde og blive klogere på, hvordan du stiller op som kandidat. Mødet foregår på Hovedbibliotekets underetage onsdag 30. april 2025 kl. 17-18 i mødelokale 1. Tilmelding er ikke nødvendig, og der serveres kaffe, te og kage.

På mødet vil Seniorrådet fortælle om sit arbejde. Der vil også være en kort gennemgang af regler og muligheder for at stille op som kandidat til én af de syv pladser i Seniorrådet. Du får naturligvis mulighed for at stille spørgsmål til Seniorrådet undervejs.

Til september bliver der også mulighed for at møde de opstillede kandidater, og de møder vil blive annonceret i Gladsaxe Bladet og på gladsaxe.dk.



Seniorrådet holder informationsmøde på Hovedbiblioteket.

Vil du vide mere?

Du kan læse mere på gladsaxe.dk/seniorraadet eller kontakte Seniorrådet på seniorraadet@gladsaxe.dk, hvis du vil vide mere om rådets arbejde. Du er også velkommen til at kontakte Seniorrådets valgsekretær Warda Dehmani på telefon 39 57 55 05.

Seniorrådets indsats og virke

VALG TIL
SENIORRÅDET
2025

Gennem høringssvar, dialog og temamøder bidrager Seniorrådet aktivt til udviklingen af ældreområdet i Gladsaxe Kommune.

Det nuværende seniorråd består af formand Minna Vadskjær, næstformand Lis Smidsholm, Hans Christian Kirketerp-Møller, Jimmy Hansen, Jørn Guldborg, Per Mikkelsen og Willy Frank Jørgensen. Herunder kan du læse om nogle af de indsatser og aktiviteter, der har præget Seniorrådets arbejde i perioden 2022-2025.

Høringssvar og forslag

Seniorrådet har blandt andet indflydelse gennem årlige høringer. Rådet har kommenteret på tilsynsrapporter og påpeget, hvor der primært skal sættes ind med flere ressourcer. Derudover har Seniorrådet både gennemgået og bidraget med forslag til forbedringer af den pleje og træning, som borgerne kan godkendes til. Rådet har også fremsat ønsker til de årlige budgetter for ældreplejen.

Møder på tværs

En gang om måneden har formandskabet for Seniorrådet møde med formanden for Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget. Seniorrådet har desuden et årligt møde med hele Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget og med Gladsaxes borgmester. Seniorrådet deltager også i møder med seniorråd i andre kommuner.

Spændende temamøder

Seniorrådet har de senere år afholdt en række temamøder med inspirerende oplægsholdere. Blandt andet den kendte tv-læge Peter Qvortrup Geisling, forfatter og tidligere topleder Ole Münster, Ditte Jensen fra Københavns Vestegns Politi og Høje-Taastrup Kommunes pårørende konsulent.

Med i forskellige aktiviteter

Nogle seniorrådsmedlemmer sidder med som observatører i flere af plejeboligernes bruger- og pårørenderåd samt i Kildegårds interessent- og medarbejderråd. Tre medlemmer er også en del af redaktionen på seniorbladet 60+.



Interviews med to seniorrådsmedlemmer

Jørn Guldborg, 73 år

Hvor længe har du siddet i Seniorrådet?

Snart fire år.

Hvorfor valgte du at stille op?

Som nybagt pensionist, ledte jeg efter nye udfordringer. Jeg har været involveret i organisationsarbejde siden min studietid og herfra fået erfaring i at opnå indflydelse gennem dialog. Det tænkte jeg kunne komme til nytte i Seniorrådet. Jeg så nogle udfordringer i, at seniorer ikke havde et samlet talerør overfor kommunen. Det ville jeg gerne være med til at skabe. Der er mange områder, hvor kommunen kan gøre det bedre.

Hvilken del af Seniorrådets arbejde holder du mest af?

Det at være på forkant med beslutningsprocessen. Vi har gode snakke med byrådets politikere. Den dialog giver en forståelse for, hvilke valg de tager, og giver os mulighed for at påvirke deres arbejde. De dygtige medarbejdere, vi møder, har også været med til at give mig indsigt i, hvordan beslutningsprocesserne foregår.

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

Jeg har meget fokus på den digitale tilgængelighed, og på at det bliver muligt at bygge seniorbofællesskaber inden for kommunen. Begge dele har taget en del tid. Men også at få indblik i socialområdet, hvor min observatørplads i Møllegårdens beboer- og pårørenderåd har været meget givtigt. Ligeledes har jeg siddet i redaktionen på 60+.

Seniorrådet har årlige møder med Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget og med borgmesteren. Her kan Seniorrådet tage emner op og stille forslag, der berører seniorerne i kommunen. Hvordan oplever du rådets muligheder for at påvirke beslutningerne?

Det er gennem at kunne mødes direkte og her have en dialog, som jeg tidligere har nævnt. Naturligvis er det ikke sådan, at vi kan bestemme over byrådspolitikerne, men det har også værdi at udveksle synspunkter.

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

Det er interessant at samarbejde med nye mennesker og få større indblik i alt det frivillige arbejde, vi har i Gladsaxe.

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

Det er ikke meget tid, der bruges direkte, men det afhænger jo af en selv. Jeg har vel brugt et par timer om ugen.



Hans Chr. Kirketerp-Møller, 76 år

Hvor længe har du siddet i Seniorrådet?

Jeg blev valgt i 2021 og siddet i rådet fra 2022.

Hvorfor valgte du at stille op?

Min motivation til at stille op til seniorrådet var: At livet i eget hjem skulle være et godt liv både i og uden for hjemmet. At – med baggrund i coronaens adfærdsregulering – sikre nærkontakten til enlige og beboerne på plejehjemmene. At sikre bedre tilgængelighed til service, behandling og kommunens hjemmesider. At sikre og forbedre tilbuddene til 60+’erne i Gladsaxe.

Hvilken del af Seniorrådets arbejde holder du mest af?

At få seniorrådets aktiviteter videre formidlet og indtænkt i senior- og ældrepolitikken i Gladsaxe – både hos vores byrådspolitikere og i forvaltningen. Blandt andet bofællesskaber for seniorerne i nye boligprojekter og i de almene boliger, som er administreret af boligsekslerne. Men også den fysiske tilgængelighed, der sikrer, at ældre og børn kan færdes trygt og ved egen hjælp i Gladsaxe.

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

Der er flere sager, men en har haft mit store fokus og hjerte: Støtte, hjælp og rådgivning til de pårørende, når der opstår en akut situation i familien med en, man har kær. Hvilket er blevet modtaget positivt, og med en stærkt forbedret mulighed for pårørende for at finde hjælp på kommunens hjemmeside. Næste skridt er at få en aftale om ansættelsen af en pårørenderådgiver.

Seniorrådet har årlige møder med Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget og med borgmesteren. Her kan Seniorrådet tage emner op og stille forslag, der berører seniorerne i kommunen. Hvordan oplever du rådets muligheder for at påvirke beslutningerne?

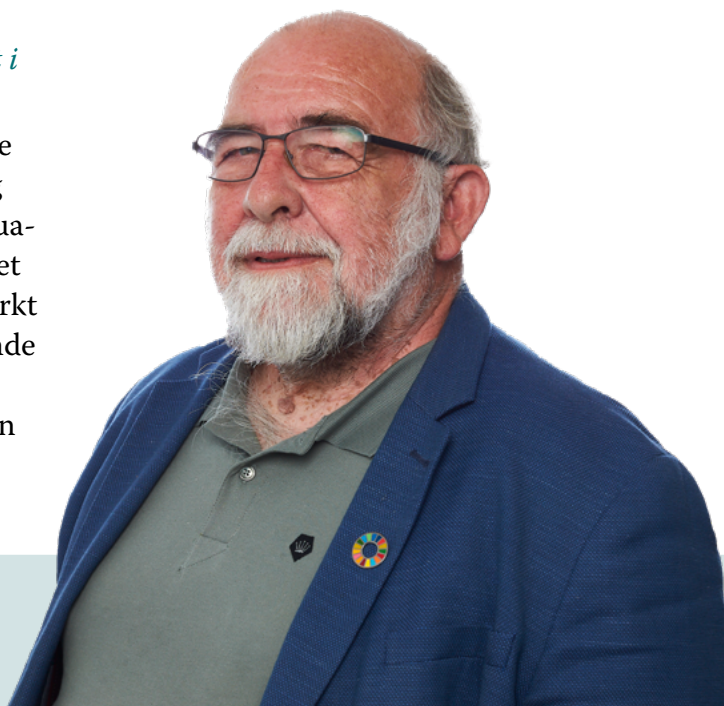
Rom blev ikke bygget på en dag, ej heller tryghed om opbygning af nye fælles samarbejdsrelationer. Dialogen har været god og vigtig, men forandringer kræver accept på alle niveauer. Her bliver implementeringen af ældreloven og den fælles kommunikation helt central.

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

Tålmodighed og procesindsigt omkring hvordan vi prioriterer vores ældre i Gladsaxe.

Hvor lang tid bruger du på seniorrådsarbejdet i gennemsnit om måneden?

20-25 timer om måneden.





Du kan læse mere om seniorfitness og priser på atlas-fitness.dk



FOTOS: ATLAS MOTION & FITNESS

Hold kroppen i gang med **SENIORFITNESS**



Foreningen 'Atlas Motion & Fitness' har skræddersyet et træningstilbud til seniorer.

Atlas Motion & Fitness tilbyder seniorfitness – et træningstilbud specielt til personer over 60 år, der ønsker at holde sig i gang og styrke kroppen. Seniorfitness fokuserer på at træne kroppens store muskelgrupper som lår, baller, ryg og mave. Samtidig forbedrer du din kondition, smidighed og balance.

Fleksibel træning

Træningen er fleksibel og tilpasses den enkelte deltager, så alle kan være med. Hver træningstime starter med en grundig opvarmning, hvor der også arbejdes med puls og balance. Derefter følger cirka 35 minutter med styrkeøvelser, og timen afsluttes med en let udstrækning. Instruk-

tøren guider gennem hele timen og hjælper med at sikre korrekt teknik.

Som en del af træningen kommer du blandt andet til at bruge redskaber som bodybars, håndvægte, kettlebells, TRX-stropper, elastikker, stepbænke, medicinbolde, pilatesbolde og måtter.

Motiverende atmosfære

Stemningen på holdet er altid munter og motiverende, og der bliver sørget for, at alle føler sig velkomne, så det er en fornøjelse at deltage. Atlas Motion & Fitness har til huse på Vandtårnsvej 55-57, og træningen foregår på mandage, onsdage og fredage kl. 8.30-9.25 og kl. 9.30-10.25.

Noget for dig?

Hvis du er interesseret, kan du kontakte Atlas Motion & Fitness på info@atlas-fitness.dk eller telefon 39 67 80 94. Det er også muligt at arrangere en gratis prøvetid, hvor du kan se, om det er noget for dig.

Kridt danseskoene og få motion og smil på læben

Glad Dans Gladsaxe inviterer dig med til en danseoplevelse, der kombinerer motion, kultur og socialt samvær.

Alle ved, at motion er vigtigt for helbredet, men det kan være svært at finde motivationen på en helt almindelig dansk grønsagsdag.

Hos Glad Dans Gladsaxe kommer motivationen af sig selv. Foreningens danselektioner byder på en blanding af morskab, samarbejde og social forståelse, samtidig med at du får sved på panden og et smil på læben.

Dansen ledes af den erfarne og veluddannede danseinstruktør Inge og akkompagneres altid af levende musik fra rigsspil-

lemmand Steen på violin og Nina på harmonika.

Et varieret danseprogram

Repertoiret hos Glad Dans Gladsaxe er bredt og rummer alt fra 1800-tallets selskabsdanse til danske og udenlandske folkedanse. For at mestre dansene lægger vi vægt på samarbejde og en god stemning. En typisk danseaften består af to gange 50 minutters dans med en pause, hvor vi nyder vores medbragte kaffe eller te og synger en sang eller to.

Hos Glad Dans Gladsaxe vægter vi det sociale højt. Ud over de ugentlige danseaftener arrangerer foreningen året rundt aktiviteter som workshops, en årlig kulturel skovtur og besøg i andre danseforeninger.



En tur til Højsager Mølle.

Vil du være med?

Glad Dans Gladsaxe holder til på Telefonfabrikken, Telefonvej 12, hver onsdag kl. 19.30-21.30 fra september til maj. Lyder det som noget for dig? Så kig forbi eller kontakt formand Margrete Debois på margrete.debois@gmail.com eller telefon 29 43 48 92.



Fra en workshop på Hovedbiblioteket. Dansen ledes af den erfarne, veluddannede danseinstruktør Inge, og der er altid levende musik ved rigsspillemand Steen på violin og Nina på harmonika.





FOTOS: AB

Prøv kræfter med **PICKLEBALL I AB**

Nu er pickleball kommet til Gladsaxe, og AB tilbyder et prøveforløb i formiddagstimerne.

Pickleball er en amerikansk sport, som er blevet mere og mere populær. Det skyldes i høj grad, at pickleball er en tilgængelig og alsidig sport, som appellerer til spillere i alle aldre og med forskellige færdigheder. Spillet er ikke mindst velegnet til seniorer – lige meget om du er begynder eller har erfaring med en ketcher.

AB i Gladsaxe råder over fire indendørs pickleballbaner, og klubben ser frem til at byde nye og nuværende medlemmer velkommen.

Hvad er pickleball?

Pickleball er en sport, der kombinerer elementer fra tennis, badminton og bordtennis. Det spil-

les på en bane på størrelse med en badmintonbane, men med et tennisnet, og du kan spille både double og single, hvoraf double er mest populært. Du bruger et fladt bat og en plastikbold med huller, der er langsommere end en tennisbold.



Selvom reglerne er enkle, giver pickleball mulighed for at udvikle både tekniske færdigheder og strategi. Det er en sportsgren, hvor alle kan være med fra starten, uanset alder og fysik. Og så er det en oplagt mulighed for at møde nye mennesker.

Prøveforløb over fem torsdage

Fra april tilbyder AB et prøveforløb over fem torsdage kl. 10-12, første gang torsdag 3. april. Forløbet gør det muligt at prøve kræfter med pickleball og få vejledning i regler og teknikker.



Der er plads til 16 spillere ad gangen eller 32 deltagere, der spiller på skift.

Prisen er 50 kr. per gang for to timers spil. Klubben stiller bat og bolde til rådighed. Efter spillet er der mulighed for en kop kaffe eller en let forfriskning i Skovbrynets Café & Restaurant, som ligger i forbindelse med hallen.

Hvis der er interesse, planlægger AB at oprette et fast pickleballhold.

Tilmelding og medlemskab

Hvis du ønsker at tilmelde dig prøveforløbet, skal du kontakte klubchef Claus Løppke på claus@abtennis.dk eller telefon 22 15 74 44. Klubben har til huse på Skovdiget 1, 2880 Bagsværd, og der er skilte på anlægget, som viser vej til hallen og omklædningsfaciliteter.

Du har også mulighed for at blive medlem af AB Tennis. I så fald får du adgang til fordelagtige vilkår og mange andre aktiviteter i klubben, som for eksempel udendørs padel, motionstræning og sociale arrangementer.

Du kan finde mere information om AB på akademiskboldklub.dk eller kontakte klubben på 44 98 75 33.

AF CLAUD LØPPKE OG JOHN JØRGENSEN,
KLUBCHEF OG INSTRUKTØR I AB

VÆRD AT VIDE

Du kan fravælge genoplivning ved hertestop

Borgere i Danmark har fået mulighed for at fravælge forsøg på genoplivning i tilfælde af et hjertestop. Muligheden gælder for dig, der er over 60 år.

Hvis du ikke foretager dig noget, vil intet ændres. Så vil du blive forsøgt genoplivet i samme omfang som i dag. Du kan registrere dit valg på sundhed.dk eller via brev – og det kan til enhver tid trækkes tilbage. Det kan være en god idé at snakke med dine nærmeste eller din læge, hvis du overvejer at fravælge forsøg på genoplivning.

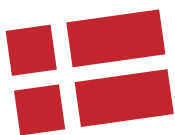
Du kan læse mere om muligheden for at fravælge forsøg på genoplivning i tilfælde af et hjertestop på sundhed.dk/fravalg

Valget er dit og frit.



TELEFON fabrikken

runder 20 år som
Gladsaxes kulturhus



1. marts havde Telefonfabrikken fødselsdag, og i den anledning får du her et overblik over husets mange aktiviteter for seniorer.



Det er nu 20 år siden, at den tidligere telefonfabrik i Gladsaxe blev omdannet til hele kommunens kulturhus. Fejringen kulminerede 1. marts med et stort arrangement, hvor husets mange klubber, foreninger og frivillige slog dørene op og viste, hvad huset har at

byde på. Men selvom du ikke deltog i festlighederne, har du rig mulighed for at stifte bekendtskab med Telefonfabrikken's mange aktiviteter og fællesskaber.

Et bredt udvalg

Telefonfabrikken tilbyder et bredt udvalg af aktiviteter og grupper, der henvender

sig til seniorer. Det gælder for eksempel Blixen Klub, som er en social og kulturel klub for kvinder over 60 år, og Hemingway Club, der tilbyder et fællesskab for modne mænd. SeniorNET, Hyggeklubben og Ældre Sagens forskellige hold har også samværsaktiviteter i kulturhuset.

Derudover benytter Høreforeningens Gladsaxe-afdeling også Telefonfabrikken's lokaler. Foreningen arbejder blandt andet for, at mennesker med hørenedsættelse og døvblevne kan kommunikere på lige vilkår med andre mennesker i samfundet.

Musik og dans

For musikelskere har Telefonfabrikken rigtig meget at byde på. Gladsaxe Amatørjazzforening (GAF) beskriver sig selv som en håndfuld lettere gråhårede amatørmusikere, der sammen dyrker en stor passion for jazz. I Gladsaxe Viseforening kan du være med til at videreføre interessen for visesang og glæden ved at mødes om musik, og som medlem af Gladsaxe Jazzklub kan du deltage i en lang række jazzarrangementer til laveste entrépris.

Er du mere til dans, kan du prøve kræfter med standard- og latindans hos Dansefabrikken 2860, mens Glad Dans Gladsaxe fokuserer på den traditionelle folkedans i en venlig og inkluderende atmosfære. Og for dig, der godt kan lide argentinske rytmer, er Gladsaxe Tangoforening stedet at finde den rette stemning og teknik.

Slip din hobby løs

Søger du kreative oplevelser og mentale udfordringer? Så er hobbyaktiviteterne på Telefonfabrikken næsten et kapitel for sig. Bagsværd Bridgeklub og Søborg Bridgeklub samler kortspilsglade deltagere i et konkurrencepræget, men hyggeligt miljø, og skakklubben Caissa Gladsaxe udfordrer logik og strategi. Har

du derimod en forkærlighed for det tekstile håndværk, tilbyder Knipletøserne hyggelige stunder med kreativ fordybelse. Og hvis du elsker litteraturen, kan du deltage i en særlig læsegruppe for kvinder, hvor bøger og tanker deles over en kop kaffe.

For madentusiaster er der mulighed for at være med i Madhold For Mænd, hvor deltagerne eksperimenterer med lækre opskrifter og deler gastronomiske færdigheder. Du kan også besøge Verdens Folkekøkken og tage med på en rejse gennem smagsoplevelser fra hele verden. Og er du passioneret omkring øl, så er Danske Ølentusiaster en perfekt mulighed for at udforske bryggerikunsten.

Telefonfabrikken samarbejder desuden med aftenskolerne AOF, FO og FOF. Her kan du udvikle nye evner, uanset om det er inden for sprog, musik, kunst eller praktiske færdigheder.

Vil du vide mere?

På gladbib.dk/telefonfabrikken kan du læse mere om de enkelte klubber, foreninger, aktiviteter og kommende arrangementer. Du er også altid velkommen til at kontakte Telefonfabrikken på telefonfabrikken@gladsaxe.dk eller telefon 39 54 20 30.

Vær opmærksom på, at du kan benytte dig af gratis flextur til og fra Telefonfabrikken's aktiviteter. Du skal blot oplyse det på forhånd, når du bestiller turen til Telefonvej 12.



AF LIA TESCH ELMUND KOHL, KULTUR-
OG UDVIKLINGSKONSULENT

Bliv frivillig på **TELEFONfabrikken**

Som frivillig kan du opleve glæden ved at dele tid og erfaringer med andre borgere i Gladsaxe.

Har du lyst til at bruge din tid på meningsfulde aktiviteter og blive en del af et lokalt fællesskab? Telefonfabrikken i Gladsaxe tilbyder flere spændende frivilligmuligheder, hvor du kan møde nye mennesker og bidrage med dine evner og idéer.

Hyggelige fællesspisninger

Verdens Folkekøkken giver dig mulighed for at skabe fællesspisninger med fokus på madkultur og samvær. Arrangementerne afholdes otte gange om året og rummer ofte et kulturelt indslag. Som frivillig kan du hjælpe med planlægning, madlavning eller værtskab – alle kan være med.

Hjælp med reparationer

I Repair Caféen kan du hjælpe med at reparere alt fra elektronik og møbler til smykker og tekstiler. Caféen har åbent tirsdage i ulige uger kl. 16-19. Har du erfaring med syning, lodning eller reparation? Så kunne Repair Caféen være noget for dig.

Kreativitet og genbrug

Du kan også blive en del af ReMida, hvor du sammen med børn og voksne forvandler genbrugsmaterialer til sjove ting gennem workshops. Der er planlægningsmøder én gang om måneden, og workshops afholdes tirsdag og onsdag formiddag. ReMida deltager derudover i forskellige arrangementer i Gladsaxe, hvor du som frivillig kan inspirere børn til kreativ tænkning.

Få din egen plantekasse

Har du grønne fingre eller lyst til at dyrke dem? På Telefonfabrikken kan du få din egen plantekasse til at dyrke grøntsager, krydderurter eller blomster. Telefonfabrikken stiller plantekasser, jord og redskaber til rådighed, mens du selv medbringer frø og gødning.



**Du kan læse mere
og finde kontaktoplysninger**
på hver enkelt forening og aktivitet
på gladbib.dk/telefonfabrikken
eller kontakte Telefonfabrikken på
telefon 39 54 20 30.



*Selve ceremonien
foregår i byrådssalen
på Gladsaxe Rådhus.*

En stor dag for nye statsborgere

Til efteråret holder Gladsaxe Kommune grundlovsceremoni for nye danske statsborgere – heriblandt seniorer, som nu officielt kan kalde Danmark for deres hjemland.

Folketinget vedtager to gange om året en ny lov, som tildeler statsborgerskab til nye statsborgere. Gladsaxe Kommune afholder to grundlovsceremonier om året, og den næste kommer til at løbe af stablen til efteråret. Ud over at højtideliggøre statsborgerskabet er grundlovsceremonien også der, hvor man mere formelt underskriver en erklæring om, at man vil overholde grundloven og leve efter de danske retsprincipper. Herefter får man udleveret sit nye statsborgerbevis.

Det sker på dagen

Ceremonien foregår i byrådssalen, hvor borgmesteren holder tale, ønsker tillykke og trykker hånd. Det er også her, at statsborgerbeviset

udleveres. Efter selve ceremonien bliver der taget et fællesbillede af alle deltagerne, og der følges op med sang og et lille traktament i rådshushallen. Når ceremonien er slut, sender Gladsaxe Kommune de underskrevne dokumenter til ministeriet sammen med deltagerlisten fra ceremonien. Ministeriet sørger for at indberette dit nye statsborgerskab til CPR-registret, og du kan se ændringerne på borger.dk inden for cirka ti dage.

Tilmelding

Hvis du er en af de gladsaxeborgere, som er blevet tildelt dansk statsborgerskab, kan du deltage i grundlovsceremonien. Tilmeldingen kommer til at finde sted på gladsaxe.dk/grundlovsceremoni, hvor du også kan læse mere om ceremonien. Når vi har den præcise dato for efterårets ceremoni, bliver tilmeldingsfristen meldt ud på Gladsaxe Kommunes hjemmeside og 'Din Kommune Informerer' i Gladsaxe Bladet.

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



Nyd gode stunder med en international tilflytter

Vil du være med til at bygge bro mellem generationer og kulturer?
Så har du mulighed for at blive matchet med en international tilflytter.

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Gladsaxe Kommune samarbejder med nonprofitorganisationen 'Sammen På Tværs', som matcher seniorer med internationale tilflyttere, der gerne vil blive bedre til dansk og klogere på livet i Gladsaxe, og hvad det vil sige at være dansk. Det er ligeværdige, gensidige møder, hvor begge parter bringer sig selv i spil og nyder godt af hinandens selskab.

Samtalerne styrker både seniorernes sociale netværk og tilflytternes integration, sprogkunderskab og forståelse for dansk kultur.

Kulturmøder skaber værdi

Sammen På Tværs – tidligere kendt som Elderlearn – har samarbejdet med Glad-

saxe Kommune gennem flere år for at facilitere møderne. Målet er at fremme social tilknytning og livsmestring ved at bygge bro mellem mennesker og kulturer. Det kan for eksempel være en iransk tandlæge, der vil træne den svære danske udtale, eller en peruviansk forsker i neurovidenskab, som har boet mange steder i verden, men ønsker at øve sig i dansk eller lære Gladsaxe bedre at kende.

Hvad kræver det?

Du behøver hverken særlige forudsætninger eller fysisk mobilitet for at deltage. De fleste makkerpar mødes en time om ugen. Tid og sted aftales individuelt.

Mange går en tur sammen, løser krydsord, plukker æbler i haven eller drøfter nyhederne over en kop kaffe. Og om det foregår derhjemme, på det lokale bibliotek eller ude i det fri, spiller ingen rolle. Det vigtigste er, at der skabes rum for nærvær og samvær, og at samtalen foregår på dansk.

- For at skabe en tryk og positiv oplevelse ved det første møde, holder vi løbende dialog med deltagerne. Vi sender også forslag til samtaleemner, som kan hjælpe med at få samtalerne godt i gang. Hvis et match ikke fungerer eller afsluttes, tilbyder vi et nyt match til den deltager, der fortsat ønsker det, siger Susannah L. Sønderlund, projektleder fra Sammen På Tværs.

Gode resultater og stor interesse

Siden 2020 er der skabt hele 167 matches i Gladsaxe. I dag står 15 unge mennesker fra blandt andet Italien, Iran, Indien og Peru klar til at blive matchet med lokale seniorer. Tilflytterne arbejder eller studerer i Danmark, taler et basalt dansk og er ivrige efter at lære mere. Ved at deltage kan du som 60+’er gøre en konkret forskel, og samtidig får du ny viden om og indblik i andre kulturer og måder at leve på.

- Når seniorer og tilflyttere registrerer sig på vores hjemmeside eller telefonisk, sørger vi for at matche parterne, så de passer bedst muligt sammen. Det gør vi blandt andet ud fra geografisk afstand mellem parterne, baggrund, hverdagsrytme og interesser. Efter at matchet er fundet, får begge parter besked og vi sætter første aftale i stand, fortæller Susannah L. Sønderlund og tilføjer:

- Vi følger løbende op med både tilflyttere og seniorer for at høre, hvordan deres møder udvikler sig. For det skal være en god relation og oplevelse for begge.

**SAMMEN PÅ
TVÆRS**



Tilmeld dig i dag

På sammenpaatvaers.dk kan du både læse mere om tilbuddet eller tilmelde dig med det samme, hvis du godt kunne tænke dig at hjælpe en ny tilflytter i Gladsaxe til at blive endnu bedre til dansk. Du er også velkommen til at kontakte Sammen På Tværs på telefon 81 82 70 02 – alle hverdage kl. 10-16.

Informationsmøde

Kom og få mere at vide om Sammen på Tværs til vores infomøde onsdag 30. april kl. 15-16 i Lille Sal på Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220 i Søborg. Tilmelding er ikke nødvendigt.

Rejs på ferie med SIND og Dansk Handicap Forbund

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Hvert år giver Gladsaxe Kommune tilskud til ture og rejser for borgere, som er psykisk sårbare eller har fysiske handicap.

Drømmer du om en hyggelig sommerferie med gode oplevelser og fællesskab? I 2025 har du mulighed for at komme med på en skræddersyet rejse til Tyskland med Dansk Handicap Forbund eller til Bornholm med SIND. Begge rejser finder sted i juni måned og er forbeholdt borgere i Gladsaxe Kommune.

RHEINSBERG – TYSKLAND



Rheinsberg Slot ligger lige ud til søen Grienericksee.

Rejse for dig med fysisk handicap

■ Dansk Handicap Forbund – Gladsaxe Lokalfdeling arrangerer en rejse til Rheinsberg i Tyskland fra 19. til 24. juni. Rheinsberg er kendt for sin smukke natur, historie og kulturliv. Byen huser det imponerende Rheinsberg Slot og en anerkendt operafestival. Området byder også på skov, søer og gode muligheder for udendørs aktiviteter. Du kommer til at bo på Seehotel Rheinsberg med halvpension og planlagte udflugter.

Pris og tilmelding

Prisen er 6.899 kr., og et eneværelse koster 2.640 kr. ekstra. Du tilmelder dig ved at kontakte tovholder Ulla Trøjmer på u.trojmer@gmail.com eller telefon 30 48 12 01. Tilmeldingsfristen er 15. april.

SVANEKE – BORNHOLM



Bornholms natur er helt unik for Danmark, og Svaneke er ingen undtagelse.

Rejse for dig med psykisk sårbarhed

■ SIND arrangerer en ferie fra 23. til 27. juni til kolonien 'Naboen' i Svaneke på Bornholm. Stedet ligger ved en smuk klippekyst og har direkte adgang til et dejligt badeområde. Den nærmere planlægning af ferien sker i fællesskab på et møde i Carlshuse på Carl Blochs Alle 7.

For at tilmelde dig turen skal du være selvhjulpnen og kunne gå mindre ture på ujævnt underlag.

Pris og tilmelding

Prisen er 1.200 kr., og betalingsfristen til SIND er 2. maj. Tilmeld dig ved at kontakte Lisbeth Danielsen på lisbethdanielsen@hotmail.dk eller telefon 61 34 46 64. Sidste frist er 11. april.



Omsorgstandpleje

– et tilbud til dig med særlige behov

Hvis du har en nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, kan du blive visiteret til omsorgstandspleje.

Omsorgstandpleje er en ordning for alle borgere over 22 år med varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Formålet med ordningen er at forebygge og behandle smerter og sygdomme i munden, så tyggefunktionen forbedres og bidrager til en bedre sundhed og trivsel. Det er gratis at benytte omsorgstandplejen.

Fokus på forebyggelse

Omsorgstandplejen arbejder i tæt dialog med plejepersonale og pårørende for at sikre en tryk og professionel behandling. Behandlingen tilpasses den enkeltes behov og muligheder – med fokus på forebyggelse og lindring.

Det gælder blandt andet:

- Regelmæssige tandsyn
- Rådgivning om pleje af tænder og proteser
- Forebyggelse og behandling af tandsygdomme
- Protesebehandling og reparationer.

Størstedelen af tandplejen udføres på klinikker, der er tilknyttet Gladsaxe Kommunes plejeboliger og det selvejende plejehjem Hareskovbo.

Få gavn af ordningen

Hvis du flytter ind i en plejebolig, bliver du automatisk tilbudt omsorgstandpleje. Du skal dog tilmelde dig ordningen for at gøre brug af tilbuddet, og det kan plejepersonalet hjælpe dig med. Bemærk, at hvis du er ægtefælle til en beboer i en plejebolig, og selv er sund og rask, skal du fortsat benytte en privat tandlæge.

Bor du i eget hjem, skal du visiteres for at få adgang til omsorgstandpleje. Du kan kontakte Visitationen på sofvis@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 53 på hverdage kl. 9-14.

Du kan læse mere om tilbuddet på gladsaxe.dk/omsorgstandpleje eller kontakte tandplejen på telefon 39 57 54 62, alle hverdage kl. 8-15.



Brug træning til at lindre dine ledsmerter

Artrose – også kendt som slidgigt – er en af de mest almindelige lidelser blandt seniorer. Med den rette træning kan du lindre smerten og styrke kroppen.

Smerter, stivhed og nedsat bevægelighed kan gøre dagligdagen besværlig for dig, der lider af artrose. Men heldigvis kan træning og simple øvelser være med til at bremse udviklingen af smerterne og forbedre din livskvalitet.

Hvorfor er træning vigtig?

Artrose skyldes nedbrydning af brusk i leddene, hvilket kan føre til smerter og inflammation, som er en naturlig betændelsestilstand. Selvom mange frygter, at bevægelse kan forværre smerterne, viser forskning, at den rette mængde og type af træning faktisk kan beskytte leddene, styrke musklerne omkring dem og reducere smerter. Regelmæssig motion forbedrer også blodcirkulationen og gør leddene mere bevægelige.

Styrk musklerne omkring dine led

Den bedste træning ved artrose er skånsom, men effektiv. Selvom al fysisk aktivitet er vigtig og effektiv, er det vigtigste at fokusere på styrketræning. Måltrettet træning af de muskler, der støtter leddene, er nemlig afgørende for at reducere smerter og forbedre stabiliteten. Når musklerne omkring et led bliver stærkere, aflaster de leddet ved at tage en større del af belastningen.

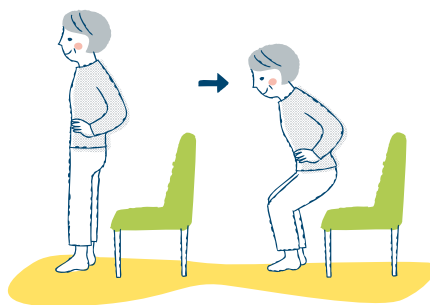
Studier viser, at styrketræning kan øge muskelstyrken med op til 30 procent hos personer med artrose, hvilket fører til mindre smerter og bedre funktion i hverdagen.

Især øvelser med elastikker, vægte eller din egen kropsvægt kan anbefales. Det er vigtigt at starte forsigtigt og gradvist øge belastningen, så kroppen får tid til at tilpasse sig.

Eksempel på en simpel øvelse

En nem, men effektiv øvelse er, at du rejser dig fra en stol og sætter dig ned igen – en form for kropsvægtsknæbøjning. Med denne øvelse får du trænet lår- og ballemusklerne, som er vigtige for at støtte dine knæ- og hofter.

Prøv at gentage øvelsen, indtil du føler dig træt i musklerne. Hvis du kan gøre det mere end tyve gange, kan du eventuelt øge sværhedsgraden ved at holde en tung genstand. Det kan for eksempel være en fyldt vandflaske eller en bog. Hvis du vil have endnu mere ud af øvelsen, kan du lave den ad flere omgange med pauser imellem.



Andre typer træning

Træning kan også være gåture, som er en af de nemmeste og bedste former for motion. Start med nogle korte ture og øg distancen langsomt. Du kan også træne på din cykel. Her skåner du leddene, samtidig med at du styrker musklerne i benene.



En anden god mulighed er svømning og vandgymnastik. Vandets opdrift aflaster leddene, samtidig med at det giver god modstand til musklerne.

Kom godt fra start

Det er ikke altid nemt at opbygge en ny vane eller gøre træning til en naturlig del af hverdagen. Start derfor langsomt og lyt til din krop, for du kan altid øge intensiteten hen ad vejen. Det kan også være en god idé at finde sammen med en træningsmakker. Det gør det sjovere og mere motiverende at træne.

Smerte kan forekomme

Det er normalt, at du oplever smerte under og efter træning, men det betyder ikke, at træningen er skadelig. Tværtimod er det et tegn på, at kroppen bliver udfordret og gradvist tilpasser sig. Faktisk viser forskning, at regelmæssig træning over tid kan reducere smerter markant – også selvom der kan være ubehag i starten.

Effekten af træning kommer over tid, så vær tålmodig og fortsæt regelmæssigt. Hvis smerterne bliver for intense, kan det dog være en god idé at justere øvelserne eller søge vejledning hos en fysioterapeut.

Husk at tilmelde dig fjernvarmen

Fjernvarmenettet i Gladsaxe vokser, og du kan være med til at sikre en grønnere og mere stabil varmekforsyning.



AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Vestforbrænding og Gladsaxe Fjernvarme er godt i gang med at udbygge fjernvarmenettet i Gladsaxe. Fjernvarme er en af de mest bæredygtige opvarmningsformer, særligt i en tæt bebygget kommune som vores. Det er også en fælles løsning, der sikrer høj forsyningssikkerhed og stabile varmepriser for alle tilsluttede husstande.

Når fjernvarmen kommer til dit område, vil du få besked fra dit fjernvarmeselskab. Og hvis du vil have fjernvarme, er det

vigtigt, at du melder dig til, når du får muligheden. Jo flere, der tilslutter sig fra starten, jo mere effektiv og økonomisk bæredygtig bliver udbygningen nemlig. Hvis selskabet skal grave op igen senere, bliver det dyrere og

til større gene for dit område.

Fjernvarme er en investering i en grønnere fremtid, og din tilmelding gør en forskel – ikke kun for dig selv, men for hele Gladsaxe og den grønne omstilling.

VÆRD AT VIDE

Ny side om støtte og aktiviteter for pårørende

På Gladsaxe Kommunes hjemmeside får du et samlet overblik over de informationer, tilbud og aktiviteter, der er relevante for pårørende. Det kan være, at du har brug for at komme i kontakt med en hjerneskadekordinator, eller måske har du brug for rådgivning om demens? Du finder også en liste over lokale patientforeninger og en guide til, hvordan du kan søge om støtte og hjælp i hjemmet.

Siden er ikke begrænset til ældreområdet alene. Den er for alle typer pårørende – uanset om det

drejer sig om fysisk sygdom, misbrug, psykisk sårbarhed eller andet.

Besøg siden og
læs mere på
gladsaxe.dk/paaroerende



Ny ældrelov

Der tales meget om den nye ældrelov, der skal give borgerne mere selvbestemmelse og kommunerne større frihed til at tilrettelægge hjemmehjælp og til etablering af lokalplejehjem.

Det er meget positivt, at det fremover skal være et fast team, der kommer i borgerens hjem, så antallet af personer, der kommer i løbet af dagen/ugen, mindskes.

Set fra et pårørendesynspunkt er det også positivt, at der er lagt op til større inddragelse, så længe det ikke bliver en glidebane, hvor der flyttes opgaver fra de professionelle over på de pårørende. Fordi der mangler hænder til at tage sig af det voksende antal ældre.

Et andet element i den nye lov er øget brug af velfærdsteknologi, hvilket absolut er en god idé, når blot man også her husker at inddrage den enkelte borger i løsningen.

Der lægges også op til, at kommunerne får mulighed for at etablere lokalplejehjem med samme frihed som private plejehjem. Det lyder umiddelbart tillokkende med mere frihed, hvor man kan inddrage lokalmiljøet, herunder det lokale erhvervsliv, og at man adskiller myndighed og drift. Men hvad sker der, hvis et plejehjem går konkurs? Jeg gætter på, at regningen ender hos kommunen.

Et andet problem med lokalplejehjem er, at den enkelte beboer får mulighed for at tilkøbe ekstra ydelser, ud over hvad der tilbydes som standard – hvis man har råd! Det vil skabe et A-hold og et B-hold og kan måske ovenikøbet være med til at skabe dårlig stemning beboerne imellem.

Vi skal være glade for, at man her i Gladsaxe ikke har planer om at etablere lokalplejehjem.

På Seniorrådet vegne
Minna Vadskjær



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

Seniorrådets medlemmer

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

Du kan kontakte Seniorrådet med spørgsmål og forslag på seniorraadet@gladsaxe.dk 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

Modtag 60+ digitalt

På gladsaxe.dk/60 kan du altid logge ind og justere, hvordan du fremover ønsker at modtage 60+ og blive informeret om seneste nyt for seniorer og pårørende i Gladsaxe Kommune.

Det har mange fordele, når du tilmelder dig 60+ på mail, så du ikke længere modtager det fysisk i din postkasse. Den digitale version lander direkte i din mail-indbakke, og det er muligt at zoome ind og ud, hvis du har brug for større skrift. Derudover har du mulighed for at søge i bladet, hvis du gerne vil læse en bestemt artikel, ligesom du altid kan genlæse artikler fra tidligere numre.

En anden god grund er den miljømæssige. 60+ bliver allerede trykt på svanemærket miljøpapir, men hvis du tilmelder dig den digitale version på mail, er du med til at gøre bladet endnu mere bæredygtigt.

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

■ **Forebyggelses-konsulenterne**

Telefonisk træffetid:

mandag-torsdag kl. 9-12

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