



GLADSAXE

60+

ET BLAD TIL
SENIORER OG
PÅRØRENDE

NR. 2
OKTOBER 2025



VALG TIL SENIORRÅDET 2025



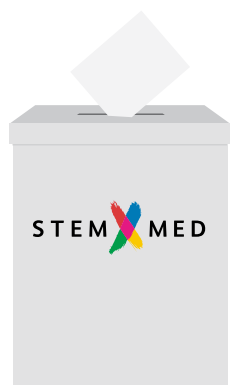
– mød kandidaterne her

Side 13

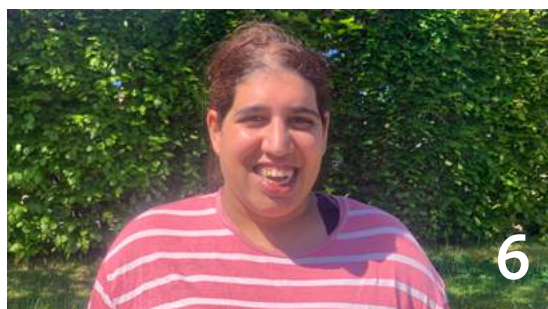


Aiman spreder livsglæde
og hjertevarme på
Rosenlund **Side 6**

Det betyder budget
2026 for ældreområdet
Side 3



5



6



12



22



25



28

- 3 Det betyder budget 2026 for ældreområdet
- 4 Tilmeld dig Gladsaxes nye nyhedsbrev
- 5 Sådan stemmer du til kommunalvalget 2025
- 6 Aiman spreder livsglæde og hjertevarme på Rosenlund
- 8 Kom godt i gang med seniorlivet
- 8 Ny teknologi gør hverdagen lettere
- 9 Biblioteket giver dig historiske muligheder
- 10 Hjemmepleje bliver til helhedspleje
- 12 Søg støtte til lokale fællesskaber og højtidsaktiviteter
- 13 Valg til seniorrådet 2025

- 14 Kandidatpræsentationer til Seniorrådsvalget 2025
- 20 Interviews med to seniorrådsmedlemmer
- 22 Glæd dig til ture og rejser i 2026
- 24 Kogekunst og kammeratskab hver torsdag
- 25 Når motion er noget, man er sammen om
- 26 Vær forberedt, hvis krisen rammer
- 28 Er du dus med dine nye høreapparater?
- 29 Tag del i et aktivitetshus med højt til loftet
- 30 Skærmbesøg giver frihed og tryghed
- 31 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
Mark Korshøj Jensen
Willy Frank Jørgensen

Layout: Mette Airs
Fotos: Redaktionen og iStock
Oplag: 12.400
Trykt på miljøpapir af KLS PurePrint A/S



0016 Trykkeri



PurePrint® by KLS
Producent: bæredygtigt af KLS PurePrint A/S



FSC® C022933



No. 001
KLIMA-NEUTRAL TRYKSAG

Næste nummer af 60+ i Gladsaxe udkommer marts 2026.

Det betyder budget 2026 for ældreområdet

I skrivende stund har et enigt byråd netop indgået forlig om Gladsaxes budget for 2026. Her er et udpluk af, hvad det nye budget betyder for ældreområdet.

Alle plejeboliger i Gladsaxe har aktivitetsmedarbejdere, men deres opgaver er forskelligt defineret. Derfor skal Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget, SRU, drøfte, hvordan vi sikrer, at alle plejeboligerne har aktivitetsmedarbejdere, der koordinerer kontakten til de frivillige og skaber gode aktiviteter og fællesskaber på tværs af generationer.

Forligspartierne har også afsat penge til at sætte kaffeautomater op på udvalgte pensionistcaféer og bosteder, så beboerne har mulighed for at invitere deres gæster på en kop kaffe i caféen.

Undervejs i forhandlingerne blev et forslag om at spare på sygeplejerskestillingerne i plejeboligerne taget af bordet, og SRU skal drøfte ældrereformens nye muligheder for at udlåne robotstøvsugere til udvalgte grupper i Gladsaxe. Udvalget skal også drøfte muligheden for at undtage borgere, som modtager hjemmehjælp, fra at skulle anskaffe en robotstøvsuger, for eksempel på grund af nedsat funktionsniveau eller hjemmets indretning.

Men selvom Gladsaxe fortsat har en sund og robust økonomi, skal vi hele tiden prioritere og sikre, at pengene bruges bedst muligt. Det gælder selvfølgelig også på ældreområdet. Derfor har forligspartierne besluttet at omlægge madordningen på de to caféer på Rosenlund og Egegården, som kun har få besøgende. Det betyder, at brugerne fremover kan købe månedskort eller bestille dagens ret

om fredagen til de dage i ugen efter – på den af de to caféer, de ønsker. På samme måde ophører tilskuddet til den selvejende institution Hareskovbo.

Brugere, der fortsat gerne vil kunne vælge frit fra menuen uden forudbestilling, kan vælge caféen på Kildegården, som er mere besøgt og derfor fortsætter som hidtil.

Da alle borgere under 70 år i dag kan bruge en computer, vil borgere under 70 år fremover modtage 60+ digitalt, med undtagelse af de borgere, der er fritaget for digital post. Derudover vil egenbetalingen til senioridrættens stolegymnastikhold gradvist blive hævet, så prisen svarer til de øvrige senioridrætshold.

Skat og grundskyld bevares uændret på henholdsvis 23,6 procent og 5,9 promille.

Budgettet for 2026 træder i kraft 1. januar 2026, og du kan læse hele budgetaftalen på gladsaxe.dk/budget

Gitte Bylov Larsen

Direktør for Social- og Sundhedsforvaltningen



Tilmeld dig Gladsaxes nye nyhedsbrev

Med få klik kan du tilmelde dig nyhedsbrevet 'Din Kommune Informerer' og holde dig ajour med, hvad der sker i Gladsaxe Kommune.

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

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. Det bliver sendt ud en gang om ugen og giver dig et overblik over nye initiativer, aktiviteter, tilbud og andre vigtige informationer.

Sådan gør du

Det er nemt at tilmelde dig nyhedsbrevet. Gå ind på gladsaxe.dk/dinkommuneinformerer og udfyld de to felter: 'Navn' og 'E-mail'. Efterfølgende sætter du kryds i boksen 'Din Kommune Informerer' og accepterer betingelserne.

For at undgå falske tilmeldinger er vi nødt til at sikre os, at du er et rigtigt menneske og ikke en robot. Derfor skal du indtaste en række tal, som vises i et felt på skærmen. Det er vigtigt, at du indtaster alle tallene i korrekt rækkefølge – også dem med streger igennem.

Herefter trykker du på knappen 'Tilmeld'. Få minutter senere modtager du en mail, hvor du skal acceptere din tilmelding. Det foregår ved, at du klikker på det lyseblå link i mailen, hvor der står 'Acceptér din tilmelding'.

Hvis du ikke modtager mailen, er det en god idé at tjekke, om mailen er havnet i dit spamfilter – også kaldet 'reklame' eller 'uønsket mail'. I så fald skal du blot åbne mailen og trykke på linket, som du ellers ville have gjort.

Problemer med tilmelding?

Hvis du oplever problemer i forbindelse med tilmeldingen, er du velkommen til at kontakte os på dinkommuneinformerer@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 50 18.

Din Kommune Informerer

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra Gladsaxe Kommune

Hjem > Kommunen > Din Kommune Informerer > Tilmeld dig

Tilmeld dig

Udfyld og navn og mail, og vælg de kategorier du er interesseret i

Navn* E-mail*

Vælg kategori

☐ Alle nedenstående kategorier

☐ Din Kommune Informerer

☐ Vejrbet

Indtast tallene på billedet*

Betingelser

☐ Jeg accepterer, at Gladsaxe Kommune sender mig e-mails om nyheder

[Se hvordan vi behandler dine oplysninger](#)

Tilmeld

Sådan stemmer du til kommunalvalget 2025

Der er kommunalvalg 18. november, og du har flere muligheder for at afgive din stemme.

Den mest almindelige måde at stemme på er ved at møde personligt op og udfylde en stemmeseddel på dit valgsted. Men du kan også vælge at stemme ved brevafstemning på rådhuset eller på et af Gladsaxes biblioteker, når det passer dig. Brevafstemning kan desuden foregå i dit eget hjem eller ved Gladsaxes plejeboliger.

Til kommunalvalget 2025 kan du brevstemme følgende steder:

- **På Gladsaxe Rådhus:**
7. oktober - 14. november
- **På bibliotekerne:**
31. oktober - 14. november
- **Ved kommunens plejeboliger:**
12. november
- **I eget hjem:** 12. november
(hvis du har anmodet om det senest 7. november via Folkeregistret på telefon 39 57 52 99)

Handicapkørsel på valgdagen

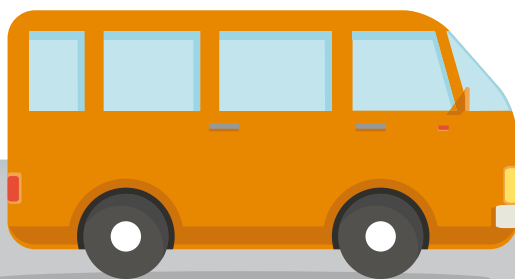
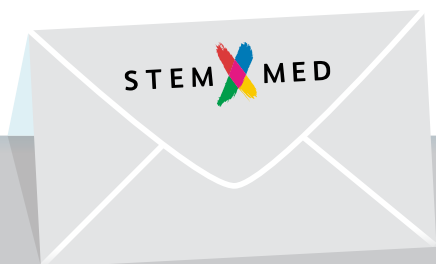
Hvis du er gangbesværet, syg eller lignende, kan du blive kørt til og fra valgstedet på valgdagen. Kørslen arrangeres af Gladsaxe Kommune og er gratis.

På selve valgdagen bliver du hentet på din bopæl mellem kl. 10 og 12 eller mellem kl. 12 og 14. Vi vil i videst mulige omfang tage hensyn til, hvornår det passer dig bedst. Hvis mange vælgere ønsker at stemme på samme tid, kan det dog ske, at kørselsplanen ikke kan tilpasses alles ønsker.

Frist for bestilling af kørsel

Har du behov for at blive kørt til og fra valgstedet på afstemningsdagen? Så kontakt Gladsaxe Kommune på telefon 39 57 50 00 senest 10. november.

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





Aiman hjalp til med praktiske opgaver, da der var erindringsdans på Rosenlund, men endte med at tage del i selve dansen.

Aiman spreder livsglæde og hjertevarme på Rosenlund

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

I foråret var der erindringsdans i Rosenlund Plejeboliger, og Aiman hjalp til som frivillig. Hun har et udviklingshandicap og et helt særligt nærvær.

Frivilligfællesskabet 'Hverdagsaktiviteterne' i Gladsaxe giver borgere med handicap mulighed for at bruge og udvikle deres kompetencer – både som

frivillige, fællesskabsbyggere og aktive medborgere. Det kan for eksempel være i forbindelse med større arrangementer som Gladsaxedagen og PostNord Danmark Rundt, men også andre sociale tiltag rundt omkring i kommunen.

Aiman har et udviklingshandicap, og i foråret var hun frivillig, da Rosenlund Plejeboliger afholdt erindringsdans. Otte torsdage med dans og bevægelse til klassiske danseviser, der styrker relationerne mellem beboere, pårørende, medarbejdere og frivillige.



Takkede ja med det samme

Aiman er en ung kvinde med et stort smil, en stor portion hjer-

tevarme, og de

seneste seks år har hun boet på Kellersvej i Gladsaxe. Hun elsker dyr og tilbringer fire dage om ugen i dagtilbuddet Grønt Hus, hvor hun blandt andet passer kaniner og høns. Derudover holder Aiman meget af musik og fester, og derfor takkede hun straks ja, da muligheden bød sig for at være frivillig til dans og musik på Rosenlund.

- Jeg har tidligere prøvet at være frivillig med Hverdagsaktivisterne. Det var i forbindelse med en indsamling, og jeg syntes, at det var sjovt. Så jeg ville gerne prøve mere frivilligt arbejde, og jeg havde aldrig prøvet at være på et plejehjem før. Men mest af alt vil jeg bare gerne gøre noget godt for andre, siger Aiman.

Mere end bare dans

Erindringsdans er en særlig aktivitet, hvor musik og dans bruges til at vække minder og skabe glæde – ikke mindst hos seniorer og mennesker med demens. På den måde er det mere og andet end bare dans. Det giver også grobund for nye, meningsfulde møder på tværs af generationer og livserfaringer.

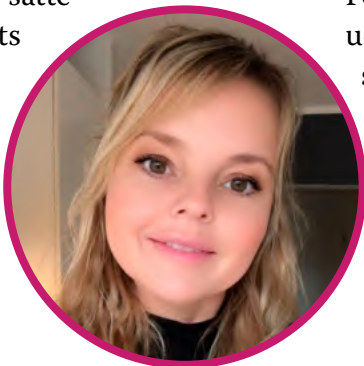
Og en af dem, der satte sit præg på forårets

forløb med erindringsdans, var

Aiman. Det fortæller **Kristine**

Ørtoft Geisler,

der er socialpædagog på Rosenlund:



- I første omgang skulle hun hjælpe med at stille stole op, men hurtigt udviklede det sig til, at hun også deltog i selve dansen. Efterfølgende har flere beboere givet udtryk for, at det var både inspirerende og livsbekræftende at møde en frivillig som Aiman. For dem blev hendes tilstedeværelse en mulighed for at opleve fællesskab på nye måder. Og for os medarbejdere på Rosenlund er der ingen tvivl: Aiman har været en gave.

Kristine mindes især episoden, hvor en beboer i kørestol blev budt op til dans, og Aiman trådte til. Hun stillede sig bag stolen og fulgte nænsomt beboerens bevægelser til musikken.

- Det kræver stor indlevelse at danse på denne måde, hvor man både skal fornemme andres rytme og tempo, men Aiman gjorde det med en ro, empati og respekt. Det gjorde dansen til en hjertevarm oplevelse for dem begge.

Forskelle bliver opløst

Det er **Gladsaxes civilsams-**

fundsadministrator Mille

Tindø, som står for at matche

interesserede borgere med

muligheder for at blive frivil-

lige. Og for hende er Aiman et

godt eksempel på, hvordan frivil-

lighed kan være med til, at forskelle

bliver opløst, og ligheder fundet.

- Historien om Aiman viser os, hvordan mennesker med handicap ikke kun er modtagere af hjælp. De kan også være stærke medskabere i samfundet.

For når en udsat gruppe rækker hånden ud og støtter en anden, opstår der noget smukt. Det handler om at se mennesket bag handicappet og de ressourcer, der bor der, siger Mille Tindø.



Du kan læse mere om Hverdagsaktivisterne på gladsaxe.dk/hverdagsaktivisterne



Kom godt i gang med seniorlivet

Gladsaxe Kommune inviterer til to årlige inspirationsmøder for pensionister og efterlønnere

Er du for nylig gået på pension eller efterløn og nysgerrig efter, 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. Borgmesteren deltager i møderne.

Ønsker du at deltage i et af møderne, kan du tilmelde dig på gladsaxe.dk/inspirationsmoeder

eller ved at ringe til ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43.

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

**Møderne afholdes i
Europaværelset på
Gladsaxe Rådhus:**

- Tirsdag 7. oktober 2025 kl. 16-17.30
- Onsdag 22. april 2026 kl. 16-17.30.

Ny teknologi gør hverdagen lettere

Besøg inspirationslejligheden på Kildegården og få idéer til smarte løsninger.

Hvordan kan ny teknologi gøre livet lidt lettere? I Gladsaxe Kommunes inspirationslejlighed kan du se og afprøve smarte hjælpemidler, heriblandt et vaske/tørre-toilet, særlige køkkenredskaber og en talende kop, som hjælper dig med at opretholde en god væskebalance. Du kan også opleve tryghedsskabende løsninger som automatisk gulvbelysning og en blød robotkat, der reagerer på berøring.

Lejligheden er indrettet som et rigtigt hjem, hvor du får idéer til, hvordan små ændringer kan øge selvstændighed og livskvalitet i det daglige. Besøget er gratis, men kræver tidsbestilling på gladsaxe.dk/inspirationslejlighed

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte formidlingskonsulent Camilla Lynge Ellitsgaard på calyel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 39.



Biblioteket giver dig historiske muligheder

Er du fascineret af de historiske begivenheder, der har formet vores verden? På Gladsaxe Bibliotekerne finder du et skatkammer af materialer og tilbud.

På bibliotekernes hylder finder du mere end 2.000 fagbøger og populære tidsskrifter om alverdens historiske tidsperioder og -emner. Og finder du ikke det, du søger, har bibliotekets medarbejdere mulighed for at bestille flere materialer hjem fra nær og fjern. Du har også gratis adgang til den digitale historieportal 'Historiens verden', som dækker forskellige verdenshistoriske epoker fra oldtiden og frem til det 21. århundrede.

Gå på opdagelse sammen med andre

Hvordan var livet for dine forfædre? På biblioteket kan du bruge online-databasen 'Ancestry Library Edition' med kilder som folketællinger, kirkebøger og meget mere, som gør det muligt

at udforske nye grene på dit stamtræ. På hovedbiblioteket kan du tilmed mødes med andre, som brænder for slægtsforskning, når Slægtsforskerklubben mødes en gang om måneden.

Hovedbiblioteket har også en særlig læseklub kaldet '100 Danmarkshistorier'. Her kan du blive klogere på vores fælles fortid sammen med andre historieinteresserede, der hver måned dykker ned i bogserien af samme navn.

Se mere om bibliotekets forskellige klubber på gladbib.dk/aktiviteter eller kontakt Gladsaxe Hovedbibliotek på telefon 39 57 63 37.

Forskellige indgange til historien

Gladsaxes biblioteker inviterer også jævnligt til foredrag, der kaster lys over historiske begivenheder. Du kan holde dig orienteret på gladbib.dk/arrangementer eller i bibliotekernes trykte arrangementsoversigter. Desuden har du mulighed for at udforske lokalhistorien i Gladsaxe Byarkiv, som ligger på hovedbibliotekets anden sal.



NYT OM ÆLDRELOVEN

Hjemmepleje bliver til helhedspleje

Gladsaxe Kommune er i fuld gang med at implementere den nye ældrelov, som nu er trådt i kraft.

Hjemmeplejen får nyt navn

Som følge af de forandringer, der sker i forbindelse med den nye ældrelov, ændrer Gladsaxe Hjemmepleje navn til Gladsaxe Helhedspleje. Navneskiftet træder i kraft 24. november og signalerer, at der er tale om en stor kulturændring i hjemmeplejen. De tværfaglige teams indebærer nemlig en ny måde at organisere og levere ældrepleje på.

Helhedspleje betyder kort sagt, at der er mere fokus på, at borgerne skal opleve sammenhæng i eget forløb.

Ældreloven trådte i kraft 1. juli 2025 og betyder store forandringer i hjemmeplejen. Der bliver skabt nye tværfaglige teams, hvor forskellige fagligheder som social- og sundhedshjælpere, social- og sundhedsassistenter, sygeplejersker, fysioterapeuter og ergoterapeuter skal arbejde tættere sammen i hverdagen. Sammensætningen af flere fagligheder i teamet skal bidrage til, at borgerne oplever mere sammenhæng i den støtte, de modtager.

Derudover skal der være mere fokus på forebyggelse, rehabilitering og understøttelse af, at ældre borgere kan opretholde deres funktionsniveau. Med andre ord vil der være en større opmærksomhed på, at borgerne bevarer deres selvstændighed så længe som muligt og deltager aktivt i de aktiviteter, som de får hjælp og støtte til. Hjælpen vil i højere grad end i dag tage udgangspunkt i borgerens egne ønsker og præferencer for hjælp.

Områder bliver ændret

For at skabe de bedste rammer for helhedsplejen og de nye tværfaglige teams er det nødvendigt at foretage justeringer i hjemmeplejens nuværende geografiske områder. Formålet med justeringerne er både, at områderne bliver lige store, og

at medarbejdernes transporttid i hverdagen bliver mindsket. På den måde bliver der mere tid hjemme hos borgerne. De største forandringer vil ske i områderne Vest 3+4, Nord, Øst 1+2 og Øst 3+4, hvor mange vil opleve, at der kommer nye medarbejdere i deres hjem.

24. november flytter Øst 1+2 til lokaler på Møllegården. De andre afdelinger fastholder deres nuværende kontorer. Medarbejdere og ledere i hjemmeplejen vil gøre alt, hvad de kan, for at ændringerne kommer til at foregå så nænsomt som muligt. Gladsaxe Kommune har fokus på, at de berørte borgere og medarbejderne lærer hinanden at kende og får en god start sammen. Alle berørte borgere får direkte besked om ændringerne.

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.

På gladsaxe.dk/aeldrelov kan du læse mere om, hvad den nye ældrelov betyder for dig i Gladsaxe Kommune.



Nye telefonnumre fra 24. november 2025

Gladsaxe Helhedspleje Øst 1 og 2 (Møllegården):	39 57 38 40
Gladsaxe Helhedspleje Øst 3 og 4 (Kildegården):	39 57 38 90
Gladsaxe Helhedspleje Syd 1 og 2 (Høje Gladsaxe):	39 57 38 80
Gladsaxe Helhedspleje Nord 1 og 2 (Bakkegården):	39 57 38 30
Gladsaxe Helhedspleje Vest 1 og 2 (Gyngemosegård):	39 57 38 60
Gladsaxe Helhedspleje Vest 3 og 4 (Egegården):	39 57 38 50



SØG STØTTE TIL

lokale fællesskaber og højtidsaktiviteter

Vær med til at styrke fællesskab, trivsel og livskvalitet for seniorer.

I Gladsaxe har du mulighed for at modtage økonomisk støtte fra kommunen, hvis du gerne vil starte et lokalt fællesskab eller lave en højtidsaktivitet for ensomme seniorer. Herunder kan du blive klogere på, hvordan du kan føre din gode idé ud i livet.

Støtte til lokale fællesskaber

Hvis du har en idé til, hvordan du kan styrke fællesskab, relationer og socialt samvær i Gladsaxe, så kan du søge om økonomisk støtte. Dog skal dit arrangement leve op til nogle faste kriterier. For eksempel skal det være et åbent tilbud for seniorer i dit nærmiljø.

Du kan læse mere om kriterierne for at få tilskud til lokale fællesskaber på gladsaxe.dk/tilskud-faellesskab

Tilskud til højtidsaktiviteter

Sidder du derimod i en forening eller klub og kunne tænke dig at lave en højtidsaktivitet for ensomme seniorer, så kan du også søge om økonomisk støtte. For Gladsaxe Kommune har en særlig pulje til netop denne type aktiviteter.

Du kan læse mere om kriterierne for at få tilskud til højtidsaktiviteter på gladsaxe.dk/hoejtidsstoette

Sådan søger du

Du søger om økonomisk støtte til lokale fællesskaber eller højtidsaktivitet hos Sundheds- og Rehabiliteringsafdelingen i Gladsaxe Kommune. Enten ved at sende en mail til ssf@gladsaxe.dk eller ved at sende et brev til Gladsaxe Rådhus, Rådhus Allé 7, 2860 Søborg, Att.: Sundheds- og Rehabiliteringsafdelingen. Mærk kuverten: 'Ansøgning om tilskud til lokale fællesskaber' eller 'Ansøgning om tilskud til højtider'.

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





VALG TIL SENIORRÅDET 2025

Du kan stemme indtil 27. oktober kl. 12.

Seniorrådsvalget holdes i perioden fra 6. oktober til 27. oktober kl. 12. Hvis du er fyldt 60 år inden udgangen af valgperioden og har bopæl i Gladsaxe Kommune, kan du stemme. Valget foregår som udgangspunkt digitalt, men hvis du har fravalgt Digital Post, modtager du stemmesedlen med posten.

Hvordan stemmer jeg digitalt?

Du får tilsendt et brev som Digital Post, hvor der vil være en knap til din digitale stemmeseddel. Din stemme skal være afgivet inden 27. oktober kl. 12. Giver afstemningen problemer, er der hjælp at hente i Borgerservice på rådhuset. Du skal blot henvende dig i den betjente åbnings-tid: kl. 10-18 på torsdage og kl. 10-14 på alle andre hverdage.

Hvordan brevstemmer jeg?

Er du fritaget for Digital Post, vil du få en stemmeseddel med posten. Du stemmer ved at sætte kryds ud for den ønskede kan-

didat og lægge stemmesedlen i den vedlagte kuvert. Modtageren betaler porto. Kuverten skal du lægge i en almindelig, rød postkasse eller aflevere i en PostNord-pakkeshop. Vi anbefaler, at du sender brevet i god tid, da den skal være kommunen i hænde senest 27. oktober kl. 12. Kuverten kan ikke afleveres på rådhuset.

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. Seniorrådet laver også arrangementer og har senest afviklet et temamøde om ældreloven og en seniormesse på Gladsaxe Hovedbibliotek.

Resultatet af seniorrådsvalget offentliggøres 31. oktober. Du kan få flere oplysninger om kandidaterne på de næste sider.



Kandidatpræsentationer til Seniorrådsvalget 2025



Peter Lawrence Brooker

■ Jeg er 78 år og gift med Ulla i 55 år. Jeg har 2 børn, 6 børnebørn og 6 oldebørn. Jeg er økonom af uddannelse og arbejdede i offentlig forvaltning i 45 år, hvor jeg i 7 år var fællestillidsrepræsentant i Københavns Amt. Jeg sad 12 år i byrådet.

Ændringer ved den nye ældrelov gennemføres på borgernes præmisser. Små detaljer har enorm betydning for den enkelte.

Ny teknologi skal ikke være en besparelse, men en styrkelse af hjælpen til den enkelte.

Det psykiske skal have stor vægt. Ensomhed er et af de største problemer for mange. Der skal gang i flere projekter til at afhjælpe ensomhed.

Flere bofællesskaber.

Spredning af praksis fra et plejecenter til et andet. Kan man trappe ud af antipsykotisk medicin et sted, kan man også et andet sted.

Disse ting og flere skal Seniorrådet kritisk og positivt arbejde med på.



Ahmed Elhamss

■ Mit navn er Ahmed Elhamss. Jeg er 63 år gammel og har boet i Gladsaxe i 2 år. Til daglig arbejder jeg som underviser i data og IT på TEC, hvor jeg har været ansat i 17 år. Jeg er stadig aktiv i mit arbejde.

Jeg stiller op til Seniorrådet, fordi jeg ønsker at være med til at styrke ældres deltagelse i samfundet – især når det gælder digital inklusion. Mange ældre oplever udfordringer med den digitale udvikling, og her kan jeg bidrage med min viden og erfaring som underviser. Alle skal kunne følge med og føle sig trygge i en mere digital hverdag.

Som etnisk borger ønsker jeg også at være en stemme for de ældre med anden baggrund, som ofte står med særlige udfordringer. Jeg vil arbejde for, at flere føler sig inkluderet, forstået og bedre integreret i det danske samfund – både kulturelt og socialt.



Jørn Guldberg

■ Vi seniorer skal alle have adgang til både aktive fysiske tilbud og socialt samvær. Også dig, der stadig arbejder.

- Seniortilbud skal hjælpe os til at få et bedre aktivt seniorliv med høj livskvalitet. Vi skal have et værdigt liv – når kræfterne svinder.
- Vi seniorer skal kunne flytte ind i egnede boliger, når behovet opstår. Alt for mange oplever, at 'eget hjem' er blevet et fængsel.
- Mere fokus på at formidle tilbuddene til os ældre, så det bliver lettere for os at finde de aktiviteter, som vi kan have glæde af.

Jeg er 74 år – pensioneret cybersikkerhedsingeniør og arbejder stadig med at beskytte os mod cyberkriminalitet.

Jeg har været aktiv i Gladsaxe Seniorråd i den foregående periode. Her har jeg blandt andet siddet i redaktionen af 60+ og har leveret artikler til bladet.

Jeg er ikke medlem af et politisk parti.



Willy Frank Jørgensen

■ Jeg har siddet i Seniorrådet i den forgangne periode og vil gerne fortsætte dette arbejde for at få de oplæg, vi er kommet med, gennemført.

Der ligger et stort arbejde forude med den nye ældrelov, som jeg gerne vil deltage i.

Jeg har min baggrund i fagbevægelsen, hvor jeg var ansat i 29 år som faglig sekretær.

Jeg er desuden formand for den beboerforening, hvor jeg bor, og formand for en kanoklub ved Bagsværd sø.

Jeg håber meget på seniorbofællesskaber i kommunen og bedre tilgængelighed for ældre borgere, samt at pårørende til borgere, der har brug for hjælp, får større mulighed for at få oplysning om, hvor de skal henvende sig.

Kandidatpræsentationer til Seniorrådsvalget 2025



Hans Christian Kirketerp-Møller

■ Jeg er gift med Inge Lise, er 77 år
– heraf de 48 år i Søborg.

Jeg genopstiller til Seniorrådet for at følge op på og bringe vores aktiviteter i mål til glæde for seniorer og deres pårørende ved:

- at få ansat en pårønderådgiver til støtte for ægtefæller og børn, når lynet rammer
- at opstarte bofællesskaber til gavn, glæde og samvær for seniorer
- at implementeringen af den nye ældrelov med nye pakker og teams i hjemmeplejen bliver en succes for både os i eget hjem og plejehjemsbeboerne
- at den nye sundhedsreform opleves overskuelig og nærværende for borgeren, når rollerne ændres mellem region og kommune
- at længst muligt i eget hjem kræver god tilgængelighed til transport og indkøb.

Jeg håber, min viden og erfaringer fra Seniorrådet, DSB, AOF og som arkitekt i dialog med byrådet kan sikre et godt seniorliv for alle i Gladsaxe.



Lisbeth Kristensen

■ Som 70-årig indfødt folkepensionist har jeg fokus på forholdene for os seniorer. Gladsaxe Kommune har en værdigheds-politik for ældreplejen, som blandt andet beskriver livskvalitet, selvbestemmelse og ensomhed.

Jeg vil arbejde for, vi som borgere bliver set på som enkeltindivider. Vi passer ikke altid ind i de rammer, kommunen har defineret, så derfor er det vigtigt at kunne yde en hjælp, der ligger uden for rammerne.

I mit mangeårige arbejde som socialrådgiver har jeg erfaret, at de bedste resultater opnås ved at involvere borgeren i samarbejdet. Det gælder også for bosituationen. Jeg vil arbejde for, at der oprettes flere kollektivhuse i kommunen. En boform, der med sociale aktiviteter og mulighed for samvær med både ældre og yngre beboere, kan være med til at mindske ensomhed. Kollektivhuse er et godt supplement til seniorbofællesskaber.



Jens-Christian Madsen

■ Jeg vil betegne mig som en aktiv og hjælpsom person, der lige fra ungdommen har søgt og skabt fællesskaber. Det har været omkring folkeoplysning, undervisning, kultur, dans, Frivilligt Dreng- og Pige-Forbund, menighedsråd med mere. Jeg vil med mit kandidatur prøve at være kontaktled for ældre borgere omkring ensomhed, hjemmehjælp, genoptræning, forebyggende hjemmebesøg, velfærdsteknologi, boliger, offentlig transport. Jeg vil arbejde for, at beredskabet for ældre borgere er på plads i vores urolige tider, og i det hele taget gøre Seniorrådets arbejde mere synligt for borgerne.

Lidt om mig: Jeg hedder Jens Christian Madsen, jeg er 80 år gammel og bor i Stengårdskvarteret.



Per Mikkelsen

■ Jeg sidder i det nuværende seniorråd. Vi har gennem de seneste godt tre år arbejdet med mange forskellige emner. Fælles har altid været at sætte de ældre medborgere og deres pårørende forrest og kæmpe for deres sager.

Vi er slet ikke kommet gennem den kommunale 'mølle' endnu. Men vi kæmper stadig videre. Jeg ønsker genvalg, så jeg kan være med til at videreføre 'kampen'.

Jeg har stadig mærkesager; vores kollektive trafik, og at vi også fremover sørger for, at vores temamøder holdes på tidspunkter, så de ældre, som stadig arbejder, kan deltage. Jeg håber på, at en eller flere fra det nuværende råd bliver valgt, det sikrer fremdriften i rådet – at starte fra scratch duer ikke...

Lidt om mig selv:

Jeg er 70 år og pensionist. Jeg vil gerne medvirke til en bedre pensionisttilværelse her i Gladsaxe for alle over 60 år. Så ... stem på mig!

Kandidatpræsentationer til Seniorrådsvalget 2025



Poul Nyborg

■ DIN STEMME TÆLLER!

Rigtig mange af os har haft det privilegium at komme godt i vej ind i den 3. alder.

Dog oplever flere ældre medborgere svære udfordringer i hverdagen; nogle med ondt i fysikken og nogle med andre særlige behov.

Gennemførelse af regeringens dugfriske ældrereform og nye psykiatrilov vil være krævende og medføre betydelig tværgående koordination. Også her vil Seniorrådets aktive medvirken og bidrag veje tungt.

Ligeledes ser jeg betydelige udfordringer i forhold til ældreboliger, som med et aktuelt udbud på knap 50 boliger i Gladsaxe, ikke tilnærmelsesvis tilgodeser en meget betydelig efterspørgsel. Behovet vil i lyset af den demografiske udvikling være tiltagende i endnu mange år fremover.

Med 'DIN STEMME' kan jeg bidrage til, at vi sammen ser flere vigtige mål for ældre i Gladsaxe gennemført i den kommende valgperiode.



Jannie Petersen

■ Jeg går på folkepension i 2026, og jeg vil gerne bruge min tid og erfaring samt interesse på at arbejde for et godt seniorliv for alle.

Jeg har arbejdet i Københavns Kommune i 25 år på udsatte-området og de seneste cirka 10 år med ældre udsatte.

Jeg har siddet i Rådet for Socialt Udsatte, og jeg har modtaget Anker Jørgensen-prisen og Novavi-prisen for mit arbejde med udsatte.

Jeg er foredragsholder og sidder nu i bestyrelsen for et tilbud til voldsramte kvinder.

Jeg vil arbejde sammen med de øvrige rådsmedlemmer for, at ældregruppen bliver hørt, forstået, og at der bliver handlet på de udfordringer, der kan opstå i og af et liv.

Hvis jeg bliver valgt, vil jeg glæde mig til at komme i gang.



Aage Schøbel

■ Jeg er en aktiv mand, der jo er blevet ældre – men dejligt at være i fuld vigør.

I mit arbejdsliv var jeg oprindelig fuldmægtig i Københavns Kommune, socialforvaltningen. Jeg var ansat i selvstændig forening med drift af døgninstitutioner. 20 år med egne 3 EDC-forretninger i mæglerbranchen – Vanløse, Brønshøj og Rødovre.

Jeg bor i lejlighed på Gladsaxevej. Jeg har 3 døtre, 6 børnebørn og 1 oldebarn.

Jeg glæder mig til det spændende arbejde i Seniorrådet.

Det var så lidt om mig.

VALG TIL SENIORRÅDET 2025

Om Seniorrådet

Alle kommuner skal ifølge lovgivningen nedsætte et seniorråd, der rådgiver byrådet i seniorpolitiske spørgsmål, og byrådet skal høre Seniorrådet om alle forslag, der vedrører seniorer. Seniorrådet har ikke mandat til at træffe politiske beslutninger, men har udelukkende en rådgivende funktion. De endelige beslutninger træffes af de folkevalgte politikere i byrådet.

Seniorrådets medlemmer vælges som enkeltpersoner og repræsenterer ikke politiske partier eller interesseorganisationer. Medlemmerne har tavshedspligt, og rådet holder månedlige møder, hvor det blandt andet behandler dagsordener og høringer og tager egne initiativer til for eksempel arrangementer.



Interviews med to seniorrådsmedlemmer

Jimmy Hansen, 71 år

Hvor længe har du siddet i Seniorrådet?

Jeg har siddet i Seniorrådet i en periode, det vil sige snart fire år.

Hvorfor valgte du at stille op?

Fordi jeg interesserer mig for de ældres forhold i samfundet. Jeg var selv på vej til at gå på pension og havde været tillidsmand i mange år, så det kunne være spændende at prøve kræfter med noget nyt.

Hvilken del af Seniorrådets arbejde holder du mest af?

Det bedste ved Seniorrådets arbejde er den indsigt, man får bag den politiske facade i de forskellige udvalg. Især inden for sundhed og trafik, som er to områder, der påvirker seniorerne meget. Det har også været interessant at sidde med som observatør i beboer- og pårørenderåd på Rosenlund, hvor jeg fik indsigt i livet for beboere og pårørende. Musik spiller en stor rolle i det daglige derude, og det er virkelig inspirerende for fremtiden.

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

Jeg har haft et særligt blik for senioridrætten og ikke mindst seniorbofællesskaber. Vi må se, hvordan det kommer til at udvikle sig i de kommende år, og hvordan det nye seniorråd vil arbejde videre med det.

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?

Hvad angår samarbejdet med de forskellige udvalg, må jeg sige, at det er utrolig svært at påvirke det politiske system. Og det er det lange, seje træk, der giver resultater.

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

Jeg må sige, at det har været givende at følge med i udvalgenes arbejde.

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

Jeg har ikke noget tal for, hvor lang tid jeg bruger på arbejde, men der kan nogle gange være meget læsestof.



Minna Vadskjær, 72 år

Hvor længe har du siddet i Seniorrådet?

Fire år.

Hvorfor valgte du at stille op?

Jeg havde en forventning om, at jeg kunne være med til at præge den kommunale udviklingen på ældreområdet. Jeg har brugt meget tid på at læse og kommentere kvalitetsstandarder, lokalplaner, trafikplaner med mere, men jeg oplever ikke, at dette har flyttet noget.

Hvilken del af Seniorrådets arbejde holder du mest af?

Det kan jeg ikke svare på.

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

Jeg brænder meget for at Gladsaxe Kommune skal opføre flere bofællesskaber – både seniorbofællesskaber og aldersintegrerede bofællesskaber – da jeg tror på denne boligform. Jeg har derfor kommenteret dette i alle relevante helhedsplaner og lokalplaner, men desværre er der intet sket.

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?

Jeg oplever, at vi stort set ingen indflydelse har. På det årlige møde med Sundheds- og Reha-

biliteringsudvalget bliver vi præsenteret for en færdig dagsorden, og der er så lidt tid, at vi ikke lærer hinanden ordentligt at kende og slet ikke når den gode dialog. Selvom vi jævnligt mødes med nogle af politikerne, oplever jeg ikke, at de reelt lytter til Seniorrådet.

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

Nej.

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

To-tre dage.



Glæd dig til **TURE OG REJSER** i 2026

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Næste år kan du se frem til nye oplevelser med Gladsaxe Kommunes ture og rejser for seniorer

I 2026 byder vi endnu en gang på ture og rejser for alle typer pensionister og efterlønsmodtagere i kommunen. For at deltage skal du være selvhjulpent og kunne gå mindre ture i byer, natur og på trapper. Af hensyn til seniorrådsvalget udkommer dette efterårsnummer af 60+ tidligere end normalt, og det betyder, at de fleste rejsetilbud endnu ikke er færdige. Men vi kan løfte sløret for, at der bliver tale om følgende ture og rejser.



■ Skovture

Du kan glæde dig til at tage med på en af Gladsaxe Kommunes skovture. Vi afholder i alt seks skovture, fem for selvhjulpne og en skovtur

for gangbesværede. Traditionen tro mødes vi i Gladsaxe Rådhuspassage og kører ud i det blå på en skøn tur til en idyllisk, dansk restaurant i naturskønne omgivelser. Imens fortæller frivillige guider om nogle af de seværdigheder, vi passerer. På restauranten venter en dejlig frokost, hygge, sang, musik og dans.

■ Kend din kommune-ture

I september-oktober kan du nyde en guidet tur gennem Gladsaxe, når vi afholder tre Kend din kommune-ture. Vi starter på Gladsaxe Rådhus, hvor borgmesteren tager imod, og herefter tager vi videre med bus. Undervejs deler vores turguide Arne Fogt sin store viden om de steder, vi lægger vejen forbi.

■ Danmarksture

Danmarksturene giver dig mulighed for at rejse sammen med andre og opleve nogle af kongerigets dejligste egne. Turene byder som altid på en vifte af aktiviteter – lige fra besøg på historiske steder, spændende museer, byture og dagsture til smukke naturperler. Og naturligvis altid med masser af hyggeligt samvær, nærvær og gode snakke i løbet af ugen.

Den ene af turene går til Vestkysten med øhop til Rømø, Mandø og Fanø i perioden 31. august til 4. september. Her skal vi bo på det smukke, gamle Hotel Dagmar midt i Ribe. Den anden tur afholdes 7.-11. september og går til Nordjylland, hvor vi skal bo på Hotel Frederikshavn. På denne tur skal vi nyde et væld af nordjyske seværdigheder.

■ Udlandsrejse

I 2026 går rejsen til den tyske delstat Hessen og byder på en unik blanding af kultur, historie og natur. Rejsen foregår i firestjernet bus med egen turleder og sygeplejerske. Vi skal bo på Park-hotel Zum Stern i den lille landsby Oberaula ved Knüllbjergene. I løbet af ugen skal vi blandt andet besøge byerne Schlitz og Fulda, opleve middelaldermusik og bueskydning på Burg Herzberg, rundvisning på Schloss Fasanerie, køre med kabelbane og sejle på Edersøen.

■ Senioridrætstur

Har du lyst til en aktiv ferie med fokus på idræt og socialt samvær? Gladsaxe Kommune inviterer endnu engang til senioridrætstur i smukke omgivelser. 17.-22. maj går turen til Ærø, hvor vi skal bo på det skønne Ærø Hotel. Turen har plads til et begrænset antal deltagere. Du kan tilmelde dig og læse mere på gladsaxe.dk/senioridraet

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte idrætsleder Lis Greisholm Christiansen på soflgc@gladsaxe.dk eller telefon 29 36 81 80, mandag og onsdag kl. 8-9.

■ Flere ture og rejser

Gladsaxe Kommune giver hvert år tilskud til ture og rejser for borgere, der lever med psykisk sårbarhed og fysiske handicap. Her får du mulighed for at opleve nye steder og få gode oplevelser sammen med andre. Ferieturen for borgere med psykisk sårbarhed arrangeres i samarbejde med SIND og Carlshuse, mens Dansk Handicap Forbund i Gladsaxe står for den årlige rejse for borgere med fysiske handicap.

Få mere information hos henholdsvis Lisbeth Danielsen på telefon 61 34 46 64 og Ulla Trøjmer på u.trojmer@gmail.com eller telefon 30 48 12 01.

HOLD ØJE OG FÅ NÆRMERE INFO

Du kan læse mere om kommunens ture og rejser på gladsaxe.dk/seniorture, hvor du også kan tilmelde dig. Vi kommer også til at bringe info i Gladsaxe Bladet under 'Din kommune informerer' og i vores digitale nyhedsbrev af samme navn. Du kan også læse mere i næste nummer af 60+, som udkommer til marts.

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



Kogekunst og kammeratskab hver torsdag

Savner du at være med i et mandefællesskab?
Så er Madholdet måske noget for dig.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Madholdet består af en gruppe mandlige seniorer, som mødes hver torsdag på Telefonfabrikken kl. 10.30-14 og laver mad sammen. Konceptet er helt enkelt: Alle hjælpes ad, og alle lærer af hinandens erfaringer. Og der er plads til endnu flere mænd på holdet. Du behøver ikke at kunne lave mad i forvejen, så længe du har et ønske om at være med.

Sammen om et godt måltid

På Madholdet skiftes man til at lave mad. Hver gang går tre-fire mænd i køkkenet og hjælper hinanden med dagens menu. Der bliver altid lavet to retter – typisk en

varm hovedret og en lækker dessert – og imens maden bliver tilberedt, dækker de andre bord.

Under måltidet bliver der snakket om alt mellem himmel og jord, og det er helt normalt, at der ryger et par gode grin og røverhistorier hen over bordet. Stemningen er afslappet og uformel, og alle hygger sig i hinandens selskab. Bagefter hjælpes man ad med at rydde op og tage opvasken. Takket være industriopvaskemaskinen i køkkenet er det klaret, før man får set sig om.

Madholdet har eksisteret i over 10 år, og flere har været med helt fra begyndelsen. Alle glæder sig til at mødes hver uge – ikke bare for måltidet og de kulinariske oplevelser, men i høj grad også for det gode kammeratskab.

Kom med på holdet

Alle mænd over 60 år er velkomne, og man betaler kun 40 kr. for maden pr. gang. Kunne du tænke dig at være med på Madholdet, eller har du et spørgsmål? Så kontakt tovholderen Jørgen på telefon 29 66 97 78 eller ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43.





Når motion er noget, man er sammen om

Gladsaxe Ældremotionsklub har en perlerække af tilbud for dig, der gerne vil kombinere bevægelse med socialt samvær.

I snart 25 år har Gladsaxe Ældremotionsklub gjort det muligt for seniorer at dyrke motion og nyde godt af hinandens selskab. Her kan du dyrke både gymnastik, badminton, bowling og svømning. I sommerhalvåret er der desuden hold for tennis og petanque. Sideløbende arrangerer klubben sociale og kulturelle ture og sammenkomster.

Noget for enhver smag

Som medlem af Gladsaxe Ældremotionsklub har du mulighed for at deltage i samtlige af klubbens tilbud, alt efter hvad du har tid og lyst til. Kontingentet lyder på 200 kr. årligt, uanset hvor mange hold du tilmelder dig. Sæsonen løber fra 1. september til 30. maj, og det hele foregår i og omkring Gladsaxe Sportscenter på Vandtårnsvej 55.

Hele sæsonen:

Gymnastik: mandag og onsdag kl. 10-11
Badminton: tirsdag kl. 14-15.30, torsdag kl. 13-15
Bowling: mandag og onsdag kl. 14-16
Svømning: fredag kl. 16-17



Fra 1. maj til 30. september:

Tennis: onsdag kl. 10-12
Petanque: onsdag kl. 10-12

Fokus på det sociale og kulturelle

Udover motionen afholder klubben også nogle velbesøgte informationsmøder og en årlig generalforsamling, hvor medlemmerne hygger sig med smørrebrød, kaffe, kage og banko. Derudover er der tradition for ture og sammenkomster i løbet af året. Senest har der for eksempel været mulighed for en historisk gåtur i København og en guidet rundvisning på Bakken.

Tilmelding

På gladsaxealdremotionsklub.dk kan du både læse mere og melde dig ind i klubben. Du er også velkommen til at kontakte formand Niels Strauss på nielsstrauss@gmail.com eller telefon 30 20 26 08. Det samme gælder kasserer Nancy Pedersen, som kan træffes på nancypedersen@live.dk eller 40 30 74 09.



VÆR FORBEREDT, hvis krisen rammer

Gladsaxe Kommune følger og bakker op om Beredskabsstyrelsens anbefalinger.

AF VIBEKE RØMER,
ANSVARLIG FOR BEREDSKAB

Danmark er grundlæggende et trygt og sikkert sted at bo, men myndighederne vurderer, at vi står over for et ændret risikobillede i fremtiden. Gladsaxe Kommune opfordrer derfor alle borgere til at følge Beredskabsstyrelsens anbefalinger om, at vi skal kunne klare os selv i tre døgn, hvis en krise opstår, og samfundet for eksempel er uden strøm og vand i en periode.

Hellere i dag end i morgen

Hvis en krisesituation opstår, er det vigtigt, at du er forberedt. Alle husstande har fået tilsendt Beredskabsstyrelsens pjece 'Forberedt på kriser' digitalt. Derudover kan du finde den på *brs.dk*, i Borgerservice eller på dit lokale bibliotek. I pjecen kan du læse mere dybtgående om myndighedernes råd og anbefalinger til dit hjemmeberedskab.

Kan du tjekke listen af?

Nedenfor finder du inspiration til din forberedelse. Tjeklisten dækker de mest basale behov.



- ☐ **Drikkevand:** Tre liter pr. person pr. døgn, evt. vand til husdyr.
- ☐ **Mad:** Mad til tre døgn, der er langtidsholdbar og kan tilberedes uden strøm.
- ☐ **Medicin og førstehjælp:** Nødvendig medicin for husstanden og en førstehjælpskasse.
- ☐ **Hygiejne:** Toilettepapir, hånddesinfektion, vådservietter og andet relevant for din husstand.
- ☐ **Varme:** Tæpper, dyner, varmt tøj
- ☐ **Andre fornødenheder:** Lommelygte, batterier, kontanter i mønter og små sedler, eventuelt stearinlys, tændstikker, powerbank til mobiltelefon eller andet.
- ☐ **Særlige behov:** Kan du hjælpe eller få hjælp af familie, naboer og venner?
- ☐ **Kommunikation:** FM-radio, der kører på batterier/håndsving/solceller (eller eventuelt din bilradio).

For dig, der modtager pleje i hjemmet

Siden anbefalingerne blev offentliggjort, har Gladsaxe Kommune opfordret alle borgere, der modtager pleje i hjemmet, til at forholde sig til Beredskabsstyrelsens anbefalinger.

Hjemmeplejen har planer for, hvordan borgere med livsnødvendigt strømkrævende udstyr – for eksempel elektroniske iltapparater – vil blive hjulpet og evakueret til en lokation med nødstrøm. Hvis du er syg eller svækket, har hjemmeplejen også planer for hyppige besøg hos dig.

For dig, der bor i plejebolig eller botilbud

Alle plejeboliger og botilbud har lokale planer for, hvordan de skal håndtere en uventet situation – det gælder også ved strømsvigt. Her har Gladsaxe Kommune sørget for at købe ekstra drikkevand til beboerne, og der er et lokalt lager af

madvarer, hygiejneartikler og alternative lyskilder til medarbejderne, så de kan udføre deres arbejde.

Dog er det borgerens og de pårørendes eget ansvar at købe andre ting, som man vurderer, er nødvendige. Det kan for eksempel være, at man ønsker alternative lyskilder til boligen eller ekstra tæpper. Hvis du ikke har pårørende eller mulighed for at købe det selv, kan du tale med en medarbejder.

Yderligere information

På gladsaxe.dk/beredskab kan du få et generelt overblik over beredskabet i Gladsaxe Kommune. Hvis du har spørgsmål til noget af det, er du velkommen til at kontakte Vibeke Rømer fra Gladsaxe Kommune på tmfvre@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 59 27.

Hvis du modtager hjemmepleje eller bor i plejebolig eller botilbud, så kontakt den nærmeste leder.



Er du dus med dine nye høreapparater?

Mange seniorer får med tiden behov for høreapparater. Men du bliver ikke nødvendigvis fortrolig med nye hjælpemidler fra den ene dag til den anden.

Over 800.000 danskere har problemer med hørelsen, og hvert eneste år kommer nye høreapparatbrugere til. Måske er det dig eller en, du kender? For mange kræver det både tålmodighed og tilvænning at tage nye hjælpemidler i brug. Lydene er nye og kan virke mærkelige, og muligvis bliver du mere sårbar over for høje

lyde. I så fald kan det være, at du føler træthed eller hovedpine, når du er sammen med flere mennesker. Heldigvis er der flere ting, som du selv kan gøre for at blive dus med dine høreapparater.

Udnyt mulighederne

Høreapparater skal som regel efterjusteres. Så du skal ikke uden videre acceptere den lyd, som apparaterne giver, selvom det siges, at hjernen vænner sig til lyden efter cirka tre måneder. Du skal også være opmærksom på at udnytte høreapparaternes forskellige funktioner. Teleslyngeprogrammet giver for eksempel mulighed for bedre lyd, når du befinder dig i kirker, teatre, biografer og så videre.

Moderne høreapparater kan også kobles til din mobiltelefon. På den måde kan du høre lyden klarere, når du taler i telefon. Samtidig får du mulighed for at justere lyden gennem en app, så høreapparaternes indstillinger passer til dine omgivelser – for eksempel yoga, banko eller samtaler mellem to personer.

Der er hjælp at hente

Hos Høreforeningen kan du altid få hjælp og vejledning, og lokalafdelingen i Gladsaxe holder løbende arrangementer, hvor alle er velkomne. Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte lokalformand Louise Bjerrum på gladsaxe@hoeforeningen.dk eller telefon 81 91 86 28.



Tag del i et aktivitetshus med højt til loftet

Aktivitetshuset 'Seniorklubberne i Høje Gladsaxe' på Høje Gladsaxe Torv 2H byder på alt fra sang og musik til kreative hobbyer og hygge. Her får du en oversigt over husets aktiviteter.

Flittige Hænder:

Syning, strikning, hækling og broderi på tirsdage kl. 10-13. Kontakt Bente Corell på telefon 50 41 67 66.

Gåturshold:

Ture hele året. Vi mødes hver torsdag kl. 10. Kontakt Anne Marie Andersen på telefon 28 21 34 69.

Det Kreative Værksted:

Håndarbejde og kreative sysler på torsdage kl. 10-13. Kontakt Bente Corell på telefon 50 41 67 66.

Musikcafé:

Syng med på gamle danske sange, hver mandag kl. 14-16. Kontakt Johnny Bjørnstad på telefon 24 85 20 92.

Banko:

Anden torsdag i hver måned er der bankospil kl. 14-16, dørene åbner kl. 13. Kontakt Johnny Bjørnstad på telefon 24 85 20 92.

PC-Mødestedet:

Få hjælp til dine it-udfordringer hver onsdag kl. 13-16. Kontakt Lars Laursen på telefon 24 83 16 96.

Ældrestyrken:

Foredrag og debat med spisning den sidste torsdag i måneden kl. 12-15 (december og juni-august er mødefri). Kontakt Isabella Mørch på telefon 27 64 15 11.

Foredrag:

Kom til foredrag den første fredag i måneden kl. 13-15. Kontakt Johnny Bjørnstad på telefon 24 85 20 92.

Filmklubbens Venner af 2012:

Digitalisering af private filmoptagelser. Kontakt Johnny Bjørnstad på telefon 24 85 20 92.

Seniorcaféen:

Samtaler og hyggeligt samvær, hver onsdag kl. 10-13. Kontakt Myrna Dollas på telefon 28 84 28 17.

Onsdagsklubben:

Fællesskab og aktiviteter for kvindelige seniorer. Klubben mødes hver onsdag kl. 13-15. Kontakt Nusrat Khan på telefon 71 59 24 02.

Du kan også læse mere om Aktivitetshuset 'Seniorklubberne i Høje Gladsaxe' på seniorklubbernehg.dk

EA LYKKE ELSBORG,
ÆLDREKONSULENT

Skærmbesøg giver frihed og tryghed

Har du overvejet et skærmbesøg? Det er en fleksibel måde at modtage hjemmepleje og sygepleje på.

AF KATRINE CORTNUM-FLY, SENIORKONSULENT

Skærmbesøg er et tilbud til dig, der er visiteret til hjemmepleje eller sygepleje, men som gerne vil klare mere selv. I stedet for et fysisk besøg modtager du et videoopkald fra en sundhedsfaglig medarbejder, som støtter og vejleder dig. Du kan for eksempel få støtte til medicin-håndtering, et tryghedsopkald i forbindelse med et bad, måltid eller en samtale, der strukturerer dagen.

Sådan fungerer det

Gladsaxe Kommune stiller en tablet med internetforbindelse til rådighed, så du nemt kan modtage skærmbesøg. Denne

tablet kan dog kun bruges til skærmbesøg. Kommunens medarbejdere sørger for, at skærmen er klar til brug og introducerer dig til, hvordan du benytter den. Med andre ord: Du behøver ikke at have teknisk erfaring for at gøre brug af tilbuddet.

Skærmbesøget kan tilbydes i dagtimerne og planlægges på et fast tidspunkt, hvor det passer ind i din dag og rutiner. På den måde giver skærmbesøg mulighed for større frihed i det daglige, samtidig med at hjælpen altid er inden for rækkevidde. Og skulle der blive behov for et fysisk

besøg, kan det hurtigt arrangeres. Du har nemlig mulighed for at kombinere skærmbesøg med fysiske besøg, alt efter hvad du har af behov.

Kom godt i gang

Hvis du er visiteret til hjemmepleje eller sygepleje og ønsker at prøve skærmbesøg, kan du tale med din visitator, hjemmepleje eller sygepleje om dine muligheder. Du er også velkommen til at kontakte seniorkonsulent Katrine Cortnum-Fly på katcor@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 29, hvis du vil høre mere om tilbuddet.





Sundheds- og Rehabiliteringsudvalgets forslag til besparelser på budget 2026

Man vil nedlægge to af pensionistcaféerne og i stedet give mulighed for, at man kan hente et dagligt måltid mad, hvis man køber et måneds-kort. Man glemmer, at mange, der kommer på pensionistcaféerne, ikke kommer alene for at blive mætte. De kommer også for det sociale samvær og den livskvalitet, det giver at spise sammen med andre, i stedet for at tage maden med og spise alene.

Samtidig kræves det, at man køber et måneds-kort. Det er helt absurd. At man skal forpligtige sig til dagens ret hver dag, harmonerer dårligt med intentionerne i den nye ældrelov, med større medbestemmelse.

Det andet forslag om lukning af varmtvandsbassinet på Kildegården lyder som en beslutning taget af politikere, der ikke kender brugerne. Man kan have mange indvendinger mod omklædnings- og badeforholdene på Kildegården, men forholdene på Bakkegården er endnu dårligere, og pladsen endnu mindre.

Brugerne af varmtvandsbassinerne er borgere, der er i gang med genoptræning, eller pensionister, som har problemer med bevægelsesapparatet, hvorfor en del kommer med rollator eller stok. For disse mennesker er der langt

til Bakkegården, hvilket formentlig vil betyde, at man opgiver varmtvandstræningen. Det vil så være en kortsigtet besparelse, da man må forvente, at en del af disse på sigt får endnu større udfordringer i bevægelsesapparatet. Det er jo velkendt, at både patienter med gigt, sklerose og andre sygdomme, der rammer bevægelsesapparatet, har stor gavn af træning i varmt vand.

På Seniorrådet 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 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 fysiske i din postkasse. Den digitale version lander direkte i din mailindbakke, 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

■ **Borgerservice**

Træffetid:

mandag-fredag kl. 9-14

Telefon: 39 57 50 00

■ **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

■ **Visitationen**

Telefonisk træffetid:

mandag-fredag kl. 9-14

Telefon: 39 57 55 53