



GLADSAXE

60+

ET BLAD TIL
SENIORER OG
PÅRØRENDE

NR. 3
DECEMBER 2022

Glædelig jul og gode tilbud i det nye år

Bliv julegæst eller julevært • Skovture
Fællessang • Biograf • Banko
koncerter • Fælles motion i det grønne

Venehjælpen står klar
til at hjælpe dig
Side 6

Du kan altid få hjælp til
MitID i Borgerservice
Side 10





5



6



12



18



22



25

- 3 Coaching og supervision styrker ældreområdet
- 4 Hold dig opdateret på coronasmitte.dk
- 4 Åbningstider i pensionist-caféerne mellem jul og nytår
- 5 Sådan sparer du på energien
- 6 Vennehjælpen hjalp Inge
- 8 Biblioteket stiller din kultursult
- 9 Bliv julegæst eller julevært
- 10 Du kan altid få hjælp til MitID i Borgerservice
- 10 Glem ikke din digitale arv
- 11 Budget med velfærdsforbedringer vedtaget
- 12 Banko, biograf og fællessang på Kildegården
- 13 I Søborg Kirke er der godt selskab og samvær
- 14 Vær med til at bekæmpe madspild
- 16 PLUS1-koncerterne fortsætter i 2023
- 16 Glæd en anden med en gåtur
- 17 Til sommer går turen til Danmark
- 18 Kom på udlandsrejse til idylliske Sverige
- 19 Flere ture og rejser i støbeskeen
- 20 Tag med på skovtur til De Hvide Svaner
- 22 Få pulsen op i grønne omgivelser
- 23 Giv dit liv et serviceeftersyn
- 24 Gør en forskel som bisidder eller besøgsven
- 25 Små hjælpemidler til små udfordringer
- 26 Forny dit kørekort, før det udløber
- 27 Vigtige telefonnumre
- 28 Nyt fra Seniorrådet

60+

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

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

Ønsker du 60+ digitalt?

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

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

Ansvarshavende redaktør:

Ulla Baden, kommunikationschef

Redaktionen:

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

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



Næste nummer af 60+ i Gladsaxe udkommer marts 2023.

Coaching og supervision styrker ældreområdet

Efter en sag fra Aarhus om svigt i ældreplejen i sommeren 2020 besluttede vi i Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget at nedsætte et hurtigtarbejdende opgaveudvalg, som skulle komme med anbefalinger til, hvordan vi fastholder og styrker kvaliteten i hjemmeplejen og i vores pleje- og demensboliger. Opgaveudvalget bestod af borgmesteren og repræsentanter for byrådet, beboer- og pårørenderåd og interesseorganisationer inden for ældreområdet.

Nu har vi så netop modtaget den første status på implementeringen af opgaveudvalgets anbefalinger. Og jeg er utrolig glad for at konstatere, at vi er kommet rigtig langt.

Alle medarbejdere får nu tilbudt supervision med en ekstern fagprofessionel, så medarbejderne får mulighed for at tale åbent og ærligt om, hvordan man håndterer svære situationer i løbet af en arbejdsdag, så de bliver bearbejdet. Samtidig giver det dem en dybere forståelse af opgaver og udfordringer.

Med coachinguddannelse ruster vi lederne til bedre at kunne give feedback og sparring til medarbejderne i det daglige. Det styrker den faglige ledelse, bringer ledelsen tættere på medarbejderne og borgerne og styrker sammenhængskraft og faglighed på tværs af ældreområdet. Det er alt sammen med til at understøtte en sund arbejdskultur med tillid og tryghed, forebygge uheldige hændelser i hverdagen og minimere risikoen for svigt – alt sammen til gavn for både vores borgere og medarbejdere.

For at skabe et stærkere samarbejde med de pårørende har vi nu indført årlige samarbejds møder med beboerne i plejeboligerne

og deres familier. Hjemmeplejen aflægger et 'førstegangsbesøg', hvor borgere og pårørende kan forventningsafstemme behovet for pleje med hjemmeplejens koordinatore. For det er utrolig vigtigt, at vi som kommune formår at sikre en god dialog og et tæt samarbejde med borgere og pårørende, så både beboeren og familien kan trives og føle sig trygge i den nye situation. Og når man for første gang skal modtage hjælp i hjemmet, skal vi både være klar til at imødekomme borgerens behov og give et klart billede af, hvilken støtte man kan forvente.

Tusind tak til opgaveudvalget, ledere og medarbejdere for en flot indsats. Jeg glæder mig til at følge det videre arbejde. Det vil vi fortælle mere om i de kommende numre af 60+.

Kristine Henriksen

formand for
Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget

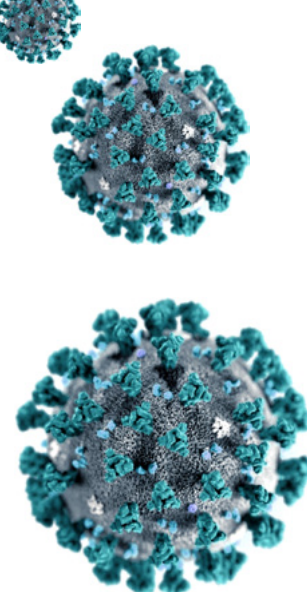


Hold dig opdateret på coronasmitte.dk

Selvom corona ikke længere kategoriseres som en samfundskritisk sygdom, så forventer Sundhedsstyrelsen, at corona vil blusse op gennem vinteren. Derfor er alle over 50 år og risikogrupper under 50 år allerede blevet tilbudt revaccination, og på ældreområdet er der fortsat fokus på at beskytte seniorer, der modtager hjemmepleje eller

bor i plejebolig, og som er i særlig risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved smitte med corona. Det betyder, at der fortsat er en række tiltag og anbefalinger om test og isolation.

På coronasmitte.dk kan du holde dig opdateret om de gældende anbefalinger om smitteforebyggelse, test og vaccination.



ÅBNINGSTIDER i pensionistcaféerne mellem jul og nytår

	Juleaftensdag 24. december	1. Juledag 25. december	2. Juledag 26. december	Nytårsaften 31. december	Nytårsdag 1. januar
Egegården	11.00-12.00 mod forudbestilling	LUKKET	11.00-13.00	11.00-13.30	LUKKET
Kildegården	11.00-13.00	11.00-13.30	11.00-13.30	LUKKET	11.00-13.30
Rosenlund	11.30-13.00	11.30-13.00	11.30-13.00	11.30-13.00	11.30-13.00
Hareskovbo	11.30-13.00*	11.30-13.00*	11.30-13.00*	11.30-13.00*	11.00-14.00

*) Kun åbent for salg af dagens middag.

Sådan sparer du på energien

Følg Energistyrelsens spareråd og kom billigere gennem vinterkulden.

Vi mærker alle de høje priser på el, varme og benzin på grund af usikkerheden om energiforsyningerne i Europa, og mange gør lige nu en ekstra indsats for at spare på energien. Energistyrelsen har formuleret en række spareråd, der hjælper dig til, hvornår dit energiforbrug bliver billigst og grønnest – og samtidig bidrager til en mere sikker energiforsyning.

■ Skru ned for varmen

Du sparer 5 pct. på varmeforbruget, hver gang du skruer 1 grad ned. Sæt termostaterne ens i alle rum, og hold mindst 18 grader, så der ikke kommer skimmelsvamp.

■ Brug mindre varmt vand

Du bruger cirka en tredjedel af dit varmeforbrug på varmt vand. Spar på det varme vand ved at tage kortere bade, skrue ned for temperaturen og vaske hænder i koldt vand.

■ Sluk for unødvendigt strømforbrug

Gennemgå strømforbruget derhjemme og vurder, hvilke apparater du har behov for. Måske kan du skifte til LED-pærer eller slukke den gamle kumrefryser.

■ Sluk for radiatoren, mens du lufter ud

Du kan spare på varmen med gode udluftningsvaner. Luft ud i fem minutter ad gangen med gennemtræk flere gange om dagen, og skru ned for varmen i god tid inden.

■ Brug strømmen, når den er billigst

Prisen på strøm varierer time for time, og den er typisk billigst, når der produceres meget vind- og solenergi. Følg elprisens udvikling time for time på ny.spareenergi.dk/elpriser

Du kan læse mere om hvert enkelt spareråd og finde endnu flere på SparEnergi.dk

Få gratis rådgivning

Energistyrelsen tilbyder gratis rådgivning om energibesparelser for private husstande. Du kan enten sende en mail til info@spareenergi.dk eller ringe på telefon 31 15 90 00. Telefonen er åben mandag til torsdag kl. 8-17 og fredag kl. 8-15.



VENNEHJÆLPEN HJALP INGE

– og står klar til at hjælpe dig

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

De frivillige i Vennehjælpen ønsker at forebygge ensomhed og hjælpe seniorer med at bevare deres venskaber.

Inge Petersen bor i en ældre-bolig og lider af en atypisk form

for Parkinsons sygdom, der gør hende svimmel og dermed spænder ben for mange af hverdagens gøremål.

- Min sygdom gør, at jeg ikke kan gå ud og handle selv, fordi jeg kan risikere at falde. Det betyder også, at det er svært for mig at invitere venner hjem, fordi jeg pludselig kan blive

svimmel, når jeg skal stå og rette an til et besøg, fortæller Inge.

Heldigvis har Inge fået en hjælpende hånd af Vennehjælpen – et lokalt initiativ, der er startet af Thaly Tøsse og Lone Studstrup, og som i øjeblikket afprøves i samarbejde med Gladsaxe Kommune.



*Fra venstre side:
Lone Studstrup, Inge Petersen
og Thaly Tøsse.*

Bragt sammen med veninde efter fire år

Vennehjælpen er et tilbud for seniorer, som bor i eget hjem, men hvor det at invitere gæster hjem, kan føles uoverskueligt. Derfor tilbyder Vennehjælpen en skræddersyet løsning ud fra dine personlige ønsker og behov. Det kan blandt andet være hjælp med indkøb, borddækning og invitation af gæster.

- Jeg hørte om Vennehjælpen gennem min veninde her i ejendommen, og jeg tænkte straks, at det var noget for mig. For jeg havde en anden veninde, som jeg ikke havde set i fire år og hjertens gerne ville invitere på frokost, siger Inge og fortsætter:

- Thaly fra Vennehjælpen hjalp mig med planlægningen og sørgede for alt det praktiske. Hun købte ind til smørrebrød og kage til kaffen, og hun kom endda en time før og rettede det hele an. Jeg var så glad for at se min veninde igen. Vi snakkede

og hyggede os ligesom i de gode gamle dage. Og efterfølgende kom Thaly ovenikøbet tilbage og vaskede op. Det var meget, meget fornemt.

Næste besøg er allerede planlagt

Det er helt gratis at gøre brug af Vennehjælpen bortset fra indkøb af varer og transport af dig eller din gæst, og du kan benytte Vennehjælpen lige så tit, du vil. For Inges vedkommende har hun allerede den næste aftale i kalenderen.

- Om en måneds tid skal jeg have to veninder på besøg. De er rigtig søde til at invitere mig, selvom jeg ikke har haft mulighed for at gøre det den anden vej. Men det kan jeg jo gøre nu, takket være Vennehjælpen. Vi har allerede aftalt, at vi skal have gåsebryst til kaffen. Det glæder jeg mig til, siger Inge med et smil.



VENNEHJÆLPEN

Hvis du vil vide mere om Vennehjælpen eller ønsker at tilmelde dig, så ring til:

Thaly Tøsse

Telefon: 27 28 06 85

Lone Studstrup

Telefon: 52 39 47 38.

Du kan også sende en mail til vennehjaelpen@gmail.com

VIDSTE DU AT

Du kan komme til julefrokost i Aktivitetshuset

Hvis du er pensionist, førtidspensionist eller efterlønsmodtager og ikke er optaget 2. juledag, har du mulighed for at deltage i årets julefrokost i Aktivitetshuset på Høje Gladsaxe Torv 2 H.

Udover at nyde det dejlige julebord med traditionelle juleretter, kan du også lære nye mennesker at kende til julefrokosten, som er arrangeret af frivillige i Aktivitetskredsen.

Der er plads til 25 personer omkring julebordet, og pladserne besættes efter først til mølle-princippet. Julefrokosten afholdes

26. december kl. 12.30-16, og det koster 50 kr. at deltage.

Du skal tilmelde dig senest 20. december hos Ulla Reitz på 30 59 05 48.

Telefontid mandag-fredag er kl. 14-15.



Biblioteket stiller din kultursult

Gladsaxe Bibliotekerne guider dig til kulturelle oplevelser, der ikke vælter budgettet.

Selvom du sjældent lægger ugeblade og aviser i indkøbskurven, behøver du ikke undvære dem. Det samme gælder kulturoplevelser såsom film, musik og foredrag. Biblioteket er nemlig en skattekasse af gratis kultur for alle.

Aviser og magasiner

Bibliotekerne har abonnement på alle landsdækkende aviser og et bredt udvalg af magasiner og ugeblade. De nyeste kan du læse på biblioteket, og de ældre numre kan du låne med hjem.

På ereolenglobal.dk eller via appen 'Libby' har du også online adgang til at læse uge-

blade og magasiner som Familie Journal, Femina og Ugebladet Søndag. Du skal blot logge ind med dit bibliotekslogin.

Film

På bibliotekernes filmtilbud filmstriben.dk har du gratis adgang til et hav af spillefilm, tv-serier og dokumentarfilm. Log ind med dit bibliotekslogin og få adgang til både de store prisvindere og smallere film, som du ikke finder andre steder.

Koncerter

Onlinetjenesten 'Stingray Qello Concerts' giver dig adgang til verdens største samling af koncerter med nogle af de allerstørste kunstnere igennem de sidste 100 år. Du har adgang til koncerterne via dit bibliotekslogin i appen Libby.

Hvis du er mere til klassisk

musik, kan du også bruge dit bibliotekslogin til at få adgang til medici.tv, der rummer flere tusinde optagelser af klassiske koncerter, balletter og operaer.

Derudover inviterer Gladsaxe Bibliotekerne løbende til rigtig live-koncerter.

Foredrag

Gladsaxe Bibliotekerne inviterer også til foredrag, hvor du kan få ny viden og perspektiver. Mange af dem koster ikke noget at deltage i – for eksempel foredragsrækken 'Lokale Stemmer', hvor lokale borgere får ordet.



Se programmet på
gladbib.dk/arrangementer

BIBLIOTEK



Bliv julegæst eller julevært

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

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

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

Ønsker du hjælp til at tilmelde dig, sidder der frivillige klar ved telefonerne alle hverdage kl. 10-15. Du skal bare ringe til Røde Kors Hjælpenetværk Parat på telefon 35 29 96 60. Telefonen er lukket i weekender og helligdage.

VIDSTE DU AT

Bibliografen inviterer til nytårsaften

Programmet til den traditionsrige nytårsaften i Bibliografen er på plads. Aftenen begynder som altid kl. 18 med dronningens nytårsstale efterfulgt af kransekage og bobler i caféen, inden aftenens hovedfilm går i gang.

I samarbejde med Cinemateket kan Bibliografen i år præsentere en af amerikansk films helt store klassikere: 'Some Like It Hot' ('Ingen er fuldkommen') med Marilyn Monroe, Jack Lemmon og Tony Curtis.

Arrangementet slutter ca. kl. 21, og billetprisen er 155 kr. Køb din billet på bibliografen.dk eller i bibliografens fysiske billetsalg.



Du kan altid få hjælp til MitID i Borgerservice

MitID er Danmarks nye digitale ID og erstatter NemID. Med det beviser du, hvem du er på nettet – for eksempel når du skal overføre penge i netbank eller logge på *borger.dk*. I Gladsaxe og resten af Danmark er borgerne godt i gang med at få MitID og vænne sig til at bruge det, men Borgerservice står altid klar til at hjælpe dig, hvis du skulle have problemer med enten din app, kodeviser eller kodeoplæser.

Bestil tid i dag på gladsaxe.dk/borgerservice eller kontakt Borgerservice på telefon 39 57 50 00 mandag-fredag kl. 9-14.



Glem ikke din digitale arv

Giv dine nærmeste adgang til fotos og mails, før det er for sent.

Har du en profil på Facebook eller opbevarer billederne fra din iPad i 'skyen'? Flere og flere seniorer oplever at blive påmindet om bekendtes fødselsdage på sociale medier, selvom personen har været død i flere år. Og på samme måde kan fælles billeder eller dokumenter være gået tabt, fordi de ligger på en computer eller digital profil, der tilhører en afdød person.

Heldigvis kan du let undgå, at det sker for dine efterladte. Skriv dine brugernavne og adgangskoder ned fra forskellige hjemmesider og digitale tjenester og læg dem i en lukket kuvert, som kun dine nærmeste kender. Så kan de let få adgang til vigtige filer på din computer og konti på nettet, når du engang ikke er her længere.



Budget med velfærdsforbedringer vedtaget

Bredt flertal bag budget 2023.

Seks ud af ni partier stemte for, da byrådet stemte om budgettet for 2023. Her får du et lille udpluk af de velfærdsforbedringer, som blandt andet kommer Gladsaxes seniorer til gode.

Mødested for ensomme mænd

For at forebygge ensomhed hos mænd, foretages den nødvendige reovering af Gedebukkemandens Hus på Gladsaxe Møllevvej 73, så der kan indrettes et 'Mænds mødested', som er styret af brugerne selv. Formålet er at skabe gode rammer for aktiviteter, der fremmer sundhed og forebygger ensomhed og sygdom.

Bedre busbetjening

I 2023 deltager Gladsaxe Kommune i forhandlingerne med de øvrige kommuner i Region Hovedstaden om de fælles buslinjer. Her er forligspartierne enige om at finde penge til at investere i bedre buslinjer til Gladsaxe, hvis det kan lykkes at overtale de øvrige kommuner.

Flere penge til den grønne omstilling

Gladsaxe har fortsat store ambitioner for den grønne omstilling og har tidligere oprettet en særlig pulje til aktiviteter som bidrager til at fremme den grønne omstilling. Puljen kan blandt andet anvendes til energirådgivning, låneordninger for elcykler, bytteskabe med mere.

Flere penge til støjplagede borgere

Der er nu afsat yderligere 1,6 mio. kr. til afskærmning mod støj fra kommunens egne veje, og samtidig tilføres der yderligere 200.000 kr. årligt til støjpuljen, så puljen i alt er på 630.000 kr. årligt.



Gedebukkemandens Hus



Uændret skat og grundskyld

Skat, grundskyld og dækningsafgift bevares uændret på henholdsvis 23,6 procent, 23 promille og 10,1 promille.

Du kan læse hele budgettet for 2023 på gladsaxe.dk/budget



BANKO, BIOGRAF OG FÆLLESSANG på Kildegården

Der er noget for enhver smag, når Kildegården byder inden for til hyggelige stunder.

Kildegården på Kildebakkegårds Allé 165 er kendt for sine mange arrangementer, der giver seniorer i Gladsaxe mulighed for socialt samvær på kryds og tværs. I første del af 2023 kan du blandt andet nyde musik, film og en god gang banko med fine præmier. Alle er velkomne.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

'Omkring et flygel' vender tilbage

■ Første gang du kan deltage i hyggelig fællessang, musik og samvær til 'Omkring et flygel' er lørdag 21. januar kl. 14-16 i festsalen på Kildegården. Efterfølgende bliver det en fast tradition **hver tredje lørdag i måneden**. Samme tid, samme sted.

Prisen er 50 kr., og der bliver serveret te, kaffe og lagkage.



Få en filmoplevelse i Biografen

■ Biografen er tilbage i festsalen på Kildegården med en perlerække af gode film og klassikere. Det foregår **hver tredje onsdag i måneden**, og inden filmen står frivillige for salg af biografbilletter og kaffe, te, småkager, øl, vand og popcorn.

Den første filmvisning er onsdag 18. januar kl. 14.30-16.30. Prisen for at deltage er 40 kr.



Kom til hyggelig banko på Kildegården

■ **Den første tirsdag i måneden** er der banko i festsalen på Kildegården. Traditionen tro er der fine præmier til vinderne. Fra kl. 12.30 er der salg af plader og lodder samt kaffe, te, småkager, øl og vand.

Der er banko kl. 13.30 på følgende tirsdage i 2023:

3. januar	1. august
7. februar	5. september
7. marts	3. oktober
4. april	7. november
2. maj	5. december
6. juni	



Vær opmærksom på, at det kun er muligt at betale kontant.

Hvis du har spørgsmål om nogle af arrangementerne, er du velkommen til at kontakte ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43 eller 30 94 32 23.

I Søborg Kirke er der godt selskab og samvær

Uanset om du er i humør til uformel hygge over en kop kaffe eller vil dykke ned i litteraturens verden sammen med ligesindede, så har du muligheden i Søborg Kirkes Sognegård. I Sognegårdens hyggelige omgivelser på Frødings Allé er alle velkomne, og det koster ingenting at deltage i kirkens arrangementer.

Kom til brød og kaffe

■ Der er ikke noget som nybagt brød og friskbrygget kaffe, der lægger kimen til hyggelige stunder og socialt samvær. Hyggeformiddag i sognegården er et tilbud for alle, der har lyst til at komme lidt ud og tilbringe tid med andre. Det hele starter med en sang, hvor organisten ofte spiller til, og herefter går kaffen og brødet rundt.

Hyggeformiddag foregår en gang om måneden på en onsdag kl. 10-12. Det kræver ingen tilmelding for at kunne at deltage. Du møder bare op.

Litteraturkreds sætter gang i minderne

■ Litteraturkredsen mødes en gang om måneden kl. 14-16 over en kop kaffe og drøfter bogens indhold, og hvad forfatteren vil med bogen. Du kan låne bogen i almindelig skriftstørrelse, magnaprint eller som lydbog. Litteraturkredsen taler om, hvilke bøger der skal læses, og bestiller dem hos bibliotekaren, som sørger for bøgerne til kirken. Bøgerne giver altid anledning til en god snak, og alle er velkomne.

Vil du vide mere om Hyggeformiddagene eller Litteraturkredsen, så kontakt Benthe Quistgård på telefon 51 54 89 12.

Aktiviteterne afholdes i Sognegården ved Søborg Kirke på Frødings Allé 2 i Søborg.

Du kan læse mere om kirkens arrangementer på soeborggaard.sogn@km.dk.



VÆR MED TIL AT BEKÆMPE MADSPILD

AF SIGNE SLOT HANSEN,
PROGRAMLEDER FOR GRØN OMSTILLING

Hvert år ender 11.500 tons mad, som kunne være spist, i skraldespandene rundt omkring i Gladsaxe. Men heldigvis kan vi alle sammen gøre noget for at mindske madspild.

Gladsaxe arbejder for at halvere madspildet i hele kommunen inden 2030. Det er et ambitiøst mål, som kræver en indsats fra alle i Gladsaxe. Alene ved at sætte fokus på madspild, kan man faktisk nedbringe det på ganske kort tid. Og selv en lille indsats fra dig som borger er

med til at gøre en stor forskel i sidste ende.

Elektroniske vægte afslører madspild

Gladsaxe Kommune har gennemført en række tiltag mod madspild i plejeboliger, daginstitutioner og kantiner. Ved

hjælp af elektroniske madspildsvægte er det lykkedes at reducere madspildet markant. Kildegården Genoptræningscenter formåede for eksempel at nedbringe madspildet med 40 procent på tre måneder og sparede dermed 6.000 kr. om måneden på indkøb af råvarer.

Ved hjælp af madspildsvægtene og menuplanlægning er det lykkedes at reducere madspildet markant i plejeboliger, daginstitutioner og kantiner.

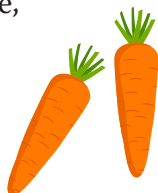


TRE SIMPLE VANER TIL AT STOPPE MADSPILD

I forsommeren 2022 deltog 140 gladsaxeborgere i et forløb, der satte fokus på madspild i husholdninger. I løbet af syv uger forsøgte de at reducere deres madspild ved at indarbejde tre gode vaner. Og dem kan du med fordel bruge i dit eget hjem.

1 Lav en 'spis-snart-hylde' i køleskabet

Man kan let miste overblikket over, hvad der gemmer sig i køleskabet. For eksempel gemmer den bageste del af grøntsagsskuffen ofte på slatne eller decideret uspiselige madvarer. Derfor er det en god idé at samle de madvarer, som skal spises først, på en bestemt hylde i dit køleskab. Få de sidste to gulerødder ud af skuffen og op i øjenhøjde, så de ender i maven fremfor i skralde-spanden.



2 Planlæg dine måltider

Størstedelen af danskerne beslutter fra dag til dag, hvad de skal have at spise til aftensmad. Men hvis du planlægger dine måltider nogle dage i forvejen, har du mulighed for at købe ind med udgangspunkt i de madvarer, du allerede har i dit køkken.

3 Lugt, føl, mærk og smag

Hver dag bliver der smidt rigtig meget mad ud, som ingenting fejler. Derfor er det vigtigt at sætte sig ind i de forskellige typer datomærknin-

ger, der findes, og hvordan du selv kan bruge dine sanser til at vurdere, om maden stadig kan spises.

- **Kig på produktet:**

Er der synlige tegn på, at det er dårligt?

- **Mærk på konsistensen:**

Er den, som den plejer?

- **Lugt til det:** Ofte ændrer lugten sig, hvis madvaren er begyndt at fordærve.

- **Hvis det både lugter normalt og ser fint ud, så smag på det.**

Læs mere om de gode vaner på gladsaxe.dk/madspild

Vil du være frivillig?

Gladsaxe Kommune har også netop indledt samarbejde med foreningen Stop Spild Lokalt, der ved hjælp af frivillige kræfter indsamler overskudsmad fra supermarkeder og deler det ud til borgere. Der er fundet et ledigt butikslokale i Værebros Centeret, som er velegnet til uddeling af overskudsmad. Så inden længe kan Stop Spild Lokalt forhåbentlig åbne en lokal 'madoase', hvor frivillige står for at hente og uddele overskudsmad til borgere og foreninger, der har brug for det.

Kunne du tænke dig at hjælpe med at bekæmpe madspild og samtidig glæde en medborger, der har brug for et måltid mad? Så kontakt Stop Spild Lokalt og engager dig som frivillig. Du kan både blive frivillig som chauffør, der henter overskudsmad hos lokale supermarkeder eller hjælpe med at uddele maden i den kommende madoase i Værebros.

Du kan læse mere om Stop Spild Lokalt og melde dig som frivillig på stopspildlokalt.dk



RICHTER

PLUS1-koncerterne fortsætter i 2023

PLUS1-koncerterne på Richter fortsætter for fuld musik efter nytår, hvor du hver måned kan komme til eftermiddagskoncert. Konceptet er fortsat, at du betaler 170 kr. for en billet, men får to, så du kan dele oplevelsen med en person, du kender.

Som altid er der kaffe, kage og hyggelige snakke efter koncerterne. Billetter kan købes på richter-gladsaxe.dk eller ved indgangen.

- **16. januar** optræder sangskriveren Solvej sammen med M.C. Hansen og Jacob Chano.
- **20. februar** er tidligere Melodi Grand Prix-vinder Jacob Svestrup på plakaten.
- **12. marts** giver folkemusikduoen Fromseier/Hockings koncert.
- **17. april** kan du opleve Sara Grabow og Mia Guldhammer.
- **15. maj** står i jazzens tegn med Alexander Kraglund og Jacob Fischer.
- **19. juni** slutter PLUS1-sæsonen med M.C. Hansen & Jacob Chano.

Læs mere om alle koncerterne på plusen.dk eller kontakt ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43, hvis du har spørgsmål.



Glæd en anden med en gåtur – en glæde, der går begge veje

Frivillige søges til Gladsaxe Kommunes netværk af friske gåtursvenner.

Gåturs-fællesskabet i Gladsaxe består af frivillige, der har lyst, energi og gå-på-mod til at glæde andre med lidt selskab på en gåtur – for eksempel en gang om ugen eller hver 14. dag.

Udover at hjælpe og støtte et andet menneske til at komme ud at gå, giver gåturen jer også anledning til at få en god snak undervejs eller tage en kop kaffe sammen. Du kan være gåtursven i en kortere eller længere periode. Det er helt op til dig.

Er du interesseret, så kontakt ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43 eller på sofeel@gladsaxe.dk eller frivillig koblingsperson Anny Vestergaard på anny.vestergaards@gmail.com eller telefon 25 88 87 83.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

TAG MED PÅ
**DANMARKS-
TURE** 2023

Til sommer går turen til Danmark

I 2023 tilbyder Gladsaxe Kommune igen sine Danmarksture for pensionister.

Gladsaxe Kommunes Danmarksture løber af stablen fra 31. juli til 1. september 2023, og på disse ture har du mulighed for at besøge nogle af Danmarks dejligste egne sammen med andre gladsaxeborgere. Uanset om du har lyst til en tur rundt i Lillebælt eller helt ned syd for Kongeåen, så er der en Danmarkstur for dig.

Turen er inklusiv hotelophold i eneværelse eller dobbeltværelse, transport, alle måltider og entréer til museer. Afgang og hjemkomst foregår i bus fra Rådhuspassagen.

Sådan tilmelder du dig

I løbet af januar kan du tilmelde dig turene via gladsaxe.dk/danmarksture eller ved at hente et skema i borgerreolen på Gladsaxe Rådhus.

For at kunne deltage, skal du være pensionist, førtidspensionist, efterlønsmodtager, selv-pensioneret eller seniorpensionist i Gladsaxe Kommune. Og du skal være selvhjulpne og kunne gå mindre ture – både på toppede brosten, i naturen og på trapper.

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

I skrivende stund er det endelige program og priserne for turene ikke helt på plads, og derfor bliver de først offentliggjort i løbet af januar. Hold dig opdateret i Gladsaxe Bladet og på gladsaxe.dk/danmarksture



■ Rundt om Lillebælt

31. juli - 4. august

I år skal vi bo på Milling Hotel Park i Middelfart, hvor vi hver dag tager ud på udflugter og besøger seværdigheder på begge sider af Lillebælt.



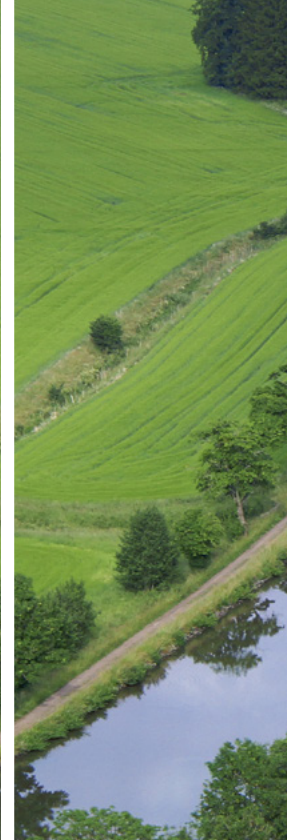
■ Syd for Kongeåen

28. august - 1. september

Agerskov Kro er stedet, vi bor, når vi skal opleve og smage på det sønderjyske. Vi skal sejle, opleve det historiske Dybbøl, se teglværket i Broager og tage på slotsbesøg.



Tag på elgsafari i Småland og se den største nulevende hjorteart i naturlige omgivelser.



Kom på udlandsrejse til idylliske Sverige

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

I 2023 arrangerer Gladsaxe Kommune en oplevelsesrig udlandsrejse til Sverige i firstjernet bus med egen turleder og sygeplejerske. Rejsen er for alle pensionister i Gladsaxe, som har lyst til at få nye oplevelser og møde nye mennesker.



GÖTAKANALEN 14.-18. august

■ Der er dømt ren idyl, når vi besøger det skønne Sverige. Højdepunktet på turen er sejlturen på Götakanalen med de mange kanaler og sluser. Derudover skal vi blandt andet på byrundtur i Lidköping ved Vänern, nyde udsigten fra Taberg-bjerget, på elgsafari i Småland – og ikke mindst på udflugt til skærgården nord for Göteborg.

Vi bor på det charmerende trestjernede Hotel Scandic Billigen i den hyggelige by Skövde. Hotellet er indrettet i en flot, velbevaret og moderniseret bygning fra 1888. På hotellet er der elevator, restaurant, bar, fitnessrum og sauna.



TAG MED PÅ
**UDLANDS-
REJSE 2023**

Flere ture og rejser i støbeskeen

Der er flere ture på vej til dig, der er pensionist, efterløkker eller førtidspensionist, seniorpensionist eller selvpensioneret.



■ Tur for dig med psykisk sårbarhed

Ferieturen for borgere med psykisk sårbarhed arrangeres i samarbejde med SIND og Carlshuse. Hvis du vil vide mere om turen, så kontakt Lisbeth Danielsen på telefon 61 34 46 64.

■ Rejsen for dig med fysisk handicap

Dansk Handicap Forbund i Gladsaxe står for at arrangere den årlige rejse for borgere med fysiske handicap. Hvis du vil vide mere om rejsen, så kontakt Ulla Trøjmer på u.trojmer@gmail.com eller telefon 30 48 12 01.



■ Aktivt senioridrætskursus på Bornholm

Turen går igen i år til Hotel Gudhjem fra 7.-13. maj. Program, pris og ansøgningsfrist annonceres på gladsaxe.dk/senioridraet og i Gladsaxe Bladet. Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte senioridrætsleder Lis Greisholm Christiansen på soflgc@gladsaxe.dk eller telefon 29 36 81 80.

Pris

Pris for at deltage er 5.600 kr. pr. person i delt dobbeltværelse og 6.300 kr. for enkeltværelse. Prisen inkluderer alt bortset fra drikkevarer til maden.

Afrejse

Afgang fra Rådhuspassagen
14. august kl. 8.

Tilmelding

Frist for tilmelding til rejsen er 1. marts. Du får besked senest 24. marts, om du har fået plads på rejsen, og ellers kommer du på venteliste og bliver kontaktet ved afbud. Inden rejsen bliver du inviteret til et infomøde, hvor du får lejlighed til at hilse på de andre deltagere, sygeplejersken og turlederen.

Du kan læse mere og tilmelde dig rejsen digitalt på gladsaxe.dk/udlandsrejser eller udfylde tilmeldingsskemaet, som du finder i borgerreolen i Borgerservice. Aflever skemaet ved skranken og mærk kuverten 'Udlandsrejser, att. Ea Lykke Elsborg'.

Har du spørgsmål til rejsen, så kontakt turleder og ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på 39 57 55 43 eller på sofeel@gladsaxe.dk

Tag med på skovtur til De Hvide Svaner

De populære skovture for både selvhjulpne og gangbesværede vender tilbage i 2023.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Gladsaxe Kommunes skovture går i 2023 til kroen De Hvide Svaner i Karrebæksminde – både for selvhjulpne og for borgere med gangbesvær og hjælpebehov. For at deltage skal du være pensionist, efterløkker, selvpensioneret eller seniorpensionist og bo i Gladsaxe.

Skovturen for selvhjulpne

Skovturen for dig, der er selvhjulpne pensionist, selvpensioneret eller seniorpensionist bliver afholdt 1., 2., 6. og 8. juni. Der er afgang fra Rådhuspassagen kl. 10 og hjemkomst ca. kl. 18.

På De Hvide Svaner er der lagt op til en dejlig eftermiddag med en god frokost og masser af hyggeligt samvær, sang, musik, underholdning og dans til lyden af Brians

Musik. Undervejs fortæller frivillige turguidere om de seværdigheder, vi kører forbi, og er klar med en hjælpende hånd undervejs.

Skovturen for dig med gangbesvær og hjælpebehov

Skovturen for dig, der er gangbesværet, bruger rollator, kørestol eller har hjælpebehov, bliver afholdt 9. juni. Og du er velkommen til at tage din ægtefælle, pårørende eller en anden ledsager med.

Du bliver hentet på din bopæl mellem kl. 10 og 10.30 af Bedre Bus Service, hvorefter turen går videre til De Hvide Svaner. De frivillige turguidere giver en hjælpende hånd med ved bussen og på kroen, og traditionen tro fortæller de om, hvad vi ser på køreturen til Karrebæksminde.



På De Hvide Svaner er der lagt op til en hyggelig eftermiddag med masser af socialt samvær, god mad, sang, musik og underholdning af musikerne Kim & Klaus. Ved 15-tiden forlader vi kroen og sætter kurs mod Gladsaxe.

Menuen for begge skovture

Frokosten starter med en forret, der består af et lille stjernes kud med rejer, asparges, brød og smør. Til hovedret skal vi have kalvesteg stegt som vildt med waldorfsalat, tyttebær og surt hvide kartofler og flødesovs. Til slut er der kaffe og te med hjemmelavet lagkage.

Pris, tilmelding og billetsalg

Du kan købe billetter til **skovturene for selvhjulpne** på gladsaxe.dk/skovture eller på dit lokale bibliotek fra 1. marts til 15. maj. Pris pr. billet er 240 kr. (drikkevarer er ikke inkluderet).

Du kan købe op til fire billetter ad gangen, blot du oplyser navn og adresse på de personer, du køber billetten til. Det er et krav, at de er pensionister i Gladsaxe Kommune.

Når du køber billetter, skal du oplyse dit telefonnummer, så du kan kontaktes, hvis turen skulle blive aflyst, og købet skal refunderes. Du skal fremvise billetten i skovtursbussen.

Ønsker du i stedet at komme med på **skovturen for borgere med gangbesvær og hjælpebehov**, kan du tilmelde dig turen hos ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på mail sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43 fra 1. marts til 15. maj.

Pris pr. billet er 240 kr. pr. person (drikkevarer er ikke inkluderet). Husk at oplyse navn, adresse, telefonnummer, antal billetter, du ønsker, og hvis du medbringer et hjælpemiddel.

Efterfølgende får du billetten tilsendt med posten. Fakturaen for billetten bliver sendt til dig som særskilt PBS eller i e-Boks. Er du fritaget for digital post, får du fakturaen tilsendt med posten.

Du kan læse mere om skovturene på gladsaxe.dk/skovture eller kontakte ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43 eller på sofeel@gladsaxe.dk, hvis du har spørgsmål.

Skovtur for beboere i plejeboliger

Plejeboligerne står selv for at afholde årlige skovture for beboere på Rosenlund, Møllegården, Egegården, Bakkegården og Hareskovbo.

Information om tid og sted finder du på opslag i plejeboligerne og på deres hjemmesider.

Bliv en del af Grøn Puls og kombiner motion med skønne naturoplevelser.



Få pulsen op i grønne omgivelser

Har du lyst til at bevæge dig og få motion sammen med andre ude i de smukke, grønne omgivelser? Så er 'Grøn Puls' lige noget for dig.

Grøn Puls er et samarbejde mellem Gladsaxe Kommune og Frit Oplysningsforbund (FO), hvor motion bliver kombineret med skøn natur.

Hver torsdag mødes Grøn Puls kl. 10-11.30 på p-pladsen

ved Aldershvile Slotsruin. Efter 20 minutters opvarmning ved motionscoach Tia Laustrup, deler holdet sig op i mindre grupper. Nogle løber eller går powerwalk, mens andre går almindelig gang eller knapt så

hurtigt, fordi de for eksempel benytter gangstave eller rollator.

Prisen er 250 kr. for efterlønsmodtagere, pensionister og ledige i Gladsaxe Kommune. Læs mere og tilmeld dig på gladsaxe.fo.dk

Vil du vide mere? Så kontakt Inge Lindqvist fra FO. Du kan træffe hende mandag-onsdag kl. 10-14 på telefon 44 44 11 17.

VIDSTE DU AT

Du kan få digitaliseret dine gamle hjemmevideoer

I seniorklubben 'Filmklubbens Venner af 2012' tilbyder Otto Davidsen og Johnny Bjørnstad hjælp til overspilning af gamle, personlige videobånd. Alt efter ønske kan det ske til DVD-overspilning af VHS-bånd, mini-DVD og Video 8-bånd.

Hvis det lyder som noget for dig, så ring og lav en aftale med Johnny på telefon 24 85 20 92. Helst på fredage og lørdage kl. 10-14.



Giv dit liv et serviceeftersyn

Seniorrådet afholdt en inspirerende temadag i selskab med Peter Qvortrup Geisling.



Peter Qvortrup Geisling er kendt som hele Danmarks TV-læge fra programmet 'Lægens Bord'. I starten af oktober kunne op mod 200 seniorer opleve ham på

Gladsaxe Hovedbibliotek, hvor Seniorrådet havde inviteret til foredrag under overskriften 'Giv livet et serviceeftersyn'. Her satte Peter først og fremmest fokus på livskvalitet, sundhed og stress.

Badevægten er ikke svaret på sundhed

Der er ikke noget nyt i, at man skal sørge for at holde sig sund og rask, og for seniorer er det noget, man ofte bliver gjort opmærksom på. Men Peter gik et spadestik dybere og gennemgik, hvad det er for nogle forskellige forhold, der påvirker seniorers middellevetid mest.

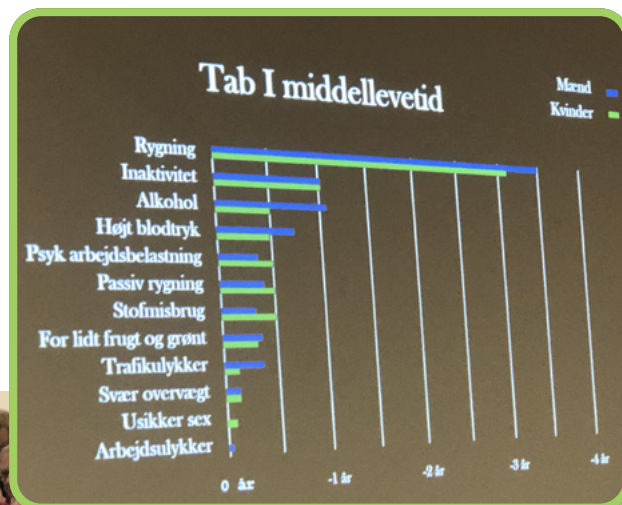
Middellevetid er det gennemsnitlige antal år, som personer i en bestemt aldersklasse har udsigt til at leve i. På et diagram viste Peter, at hvis man blot holder sig fra alkohol, inaktivitet og rygning, er chancerne markant større for at leve længere.

- Badevægten er ikke svaret på vores sundhed, sagde Peter med et glimt i øjet.

Ræk ud til de unge

Da mange seniorer har børnebørn og oldebørn, fremhævede Peter vigtigheden af, at man er opmærksom på de yngre generationer og det mentale pres, mange af dem er udsat for. Som han sagde, er ensomhed lige så slemt for helbredet hos de unge som hos seniorer.

- Husk de sociale sider af livet, og involver dig i noget, der gør, at nogle ringer til dig, sagde den populære TV-læge som et afsluttende råd, inden han modtog applaus fra de fremmødte.





GØR EN FORSKEL som bisidder eller besøgsven

AF LISE VORK, FORMAND FOR ÆLDRE SAGEN I GLADSAXE

Ældre Sagen er på udkig efter frivillige bisiddere og besøgsvenner.

Vil du hjælpe andre med at få styr på tingene til møder hos for eksempel kommunen, lægen, eller banken? Som frivillig bisidder hjælper du med at forberede mødet, går med til mødet og hjælper efterfølgende med at huske, hvad der er blevet sagt.

Hvis du har mere lyst til at drikke en kop kaffe, tage en snak, gå en tur eller spille et slag kort, så har du mulighed for at blive frivillig besøgsven. Som besøgsven er du med til at sprede glæde hos et menneske, der savner selskab og nye venner.

Sådan bliver du bisidder

Ældre Sagen søger frivillige bisiddere, som kan rumme andre mennesker og er gode til at sætte sig i andres sted. Måske har du erfaring fra dit arbejdsliv, men det er ikke en forudsætning. Det

er lysten, der driver værket – og ikke mindst lysten til at gøre en forskel.

Som ny bisidder får du et kursus, som klæder dig godt på i opgaverne, ligesom du bliver en del af et lokalt netværk med andre bisiddere.

Vil du høre mere om det at være bisidder i Ældre Sagen i Gladsaxe? Så kontakt koordinator Jan Holst-Pedersen på 40 15 64 18 eller formand for lokalbestyrelsen Lise Vork på 30 31 78 90.

Sådan bliver du besøgsven

Ældre Sagen vil skabe nye fællesskaber og søger derfor frivillige besøgsvenner, som vil give et øjeblik af deres tid.

Som besøgsven forpligter du dig ikke til mere, end du selv kan og vil. Du bruger kun den tid, du har lyst til at sætte af, og er selv med til at aftale, hvor ofte I skal mødes.

Hvis det lyder som noget for dig, så kontakt koordinator for Ældre Sagen i Gladsaxes Besøgstjeneste Inge Mandrup på telefon 61 40 30 16.

Små hjælpemidler til små udfordringer

Få inspiration til, hvordan små hjælpemidler kan få hverdagen til at glide nemmere.

Hverdagens opgaver i et køkken kan være hyggelige. Madlavning

og smagsoplevelser er for det meste noget, man kan give sig hen til og fordybe sig i. Men det kan være lidt af en udfordring, hvis du for eksempel døjer med nedsat muskelkraft i fingre og hænder.

Heldigvis kan såkaldte

'småhjælpemidler' være med at løse de små, irriterende hverdagsudfordringer, som du måske støder på i det daglige. Småhjælpemidlerne kan købes til fornuftige priser hos de fleste isenkræmmere.

Fem anbefalinger til effektive småhjælpemidler på markedet.

■ Lågåbner

Vi starter med den næsten umulige opgave for de fleste: at skrue låget af et vakuumpakket glas. Her kan lågåbneren være en god idé.



■ Lågafrækker

Tomatsuppe på dåse bliver ofte set som et nemt måltid, men det kan være problematisk at fjerne låget uden at få ondt i fingrene. Med en lågafrækker er man ude over det problem.



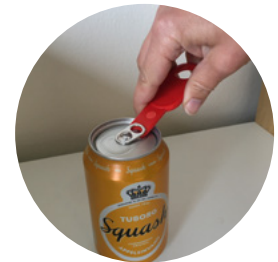
■ Kartonholder

Mælkekartonen kan være svær at få ordentligt greb om. Heldigvis er kartonholderen opfundet, og med den i hånden slipper du for spildt mælk og smerte i hænderne.



■ Sodavandsdåseåbner

En sodavandsdåseåbner er næsten uundværlig, hvis du døjer med smerter i fingrene og godt kan lide en kold forfriskning. Sodavandsdåsen bliver åbnet så let som ingenting, når du bruger dåseåbneren.



■ Vippende elkedel

En fyldt elkedel kan være udfordrende for hænderne. Her kan den vippende elkedel være til stor hjælp. Elkedlen finder du ved at søge på 'elkedel som kan vippe' på nettet eller ved at spørge din lokale isenkræmmer.



Har du lyst til at besøge inspirationslejligheden på Kildegården og afprøve småhjælpemidlerne? Så er du velkommen til at tilmelde dig på gladsaxe.dk/inspirationslejlighed eller ved at kontakte udviklingskonsulent Kristoffer Gottlieb på telefon 24 42 78 19.



Forny dit kørekort, før det udløber

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Når dit kørekort er ved at udløbe, skal du huske at få det fornyet i Borgerservice.

Mange seniorer er dybt afhængige af en bil, når de skal fra A til B. Derfor kan det være en god idé at holde et vågent øje med datoen for, hvornår kørekortet ikke længere er gyldigt. Det afhænger blandt andet af, hvilken type kørekort, du har.

Forskel på nye og gamle kort

De gamle kørekort, som kunne åbnes og lukkes som for eksempel et pas, havde en gyldighed til ejeren fyldte 70 år. Den nye type kørekort i hårdt plast, som minder mere om et kreditkort, har en gyldighed på 15 år.

Tidligere skulle et kørekort – efter ejeren fyldte 70 år – fornyes igen efter fire år og herefter hvert andet år. Men med det nye kørekort behøver du kun at forny det hvert 15. år, uafhængigt af din alder.

- Hvis du for eksempel som 60-årig skifter til det nye kørekort, skal det altså først fornyes, når

du fylder 75 år, fortæller Mark Jensen, der chef for Borgerservice i Gladsaxe Kommune.

Han påpeger dog, at fornyelse hvert 15. år kun gælder, hvis der ikke er helbredsmæssige anmærkninger på kørekortet, eller der eksempelvis er tale om erhvervskort. I de situationer er der kortere frist i forhold til fornyelsen, hvilket man selvfølgelig skal være opmærksom på.

Der er hjælp at hente

Borgerservice i Gladsaxe Kommune sender et påmindelseskort ud til alle, når det er tid til at forny kørekortet. Påmindelseskortet bliver sendt tre måneder, før dit kørekort udløber.

- Det er en ny service, vi kan tilbyde, efter vi har skiftet leverandør for godt et år siden, og som desværre først for alvor startede op omkring årsskiftet, siger Mark Jensen og tilføjer, at påmindelserne også gælder for udløb af pas.

Find mere information om fornyelse af kørekort på gladsaxe.dk/koerekort eller kontakt Borgerservice på telefon 39 57 52 99 mandag-fredag kl. 9-14.

**VIDSTE
DU AT**

Aktivitetsklubben Rosenlund har plads til flere nye medlemmer

Savner du selskab, fællesskab og noget at gå til? Aktivitetsklubben Rosenlund i Mørkhøj har højt til loftet og plads til nye medlemmer. Klubben har til huse i festsalen på Rosenlund, hvor medlemmerne mødes hver onsdag kl. 13.30-16.30 til hyggeligt samvær og sociale aktiviteter.

Én gang om måneden afholder klubben banko med gode præmier på højkant. Programmet de øvrige onsdage byder blandt andet på snak, foredrag, debatter, matinéer, musik, kroture og busudflugter ud i naturen.

Det koster 200 kr. om året at være medlem, og man betaler 10 kr. for kaffe og brød pr. gang.

Lyder det som noget for dig? Så ring og hør mere om klubben eller tilmeld dig hos ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43 eller 30 94 32 23.



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

Vigtige telefonnumre til ældreområdet og Borgerservice

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

NYT FRA SENIORRÅDET

Strategi for boliger til seniorer

Seniorrådet har den klare opfattelse, at der bør være et bredere og lettere tilgængeligt udvalg af boliger til seniorer: Boliger med fokus på fællesskab.

Kommunen har rigtig mange aktivitetstilbud til seniorer. Alligevel viser undersøgelser, at rigtig mange seniorer oplever en større eller mindre grad af ensomhed – måske er ægtefælden syg eller død. Kræfterne er blevet mindre, og det er svært at komme ud ad døren og møde andre.

En anden gruppe seniorer gør sig aktive valg – måske mens de er i arbejde – om at tilpasse boligen og finde et sted, hvor de kan være en del af et aktivt fællesskab.

Uanset om seniorerne ønsker et aktivt bofællesskab eller blot en 'seniorbolig' med let adgang til fællesskab, er mulighederne begrænsede. Det kan være svært at få opfyldt sine ønsker og drømme.

Det er derfor glædeligt, at kommunen har underskrevet en kontrakt på, at der skal bygges et seniorbofællesskab med 35 boliger på arealet ved den gamle politistation. Men dette opfylder langt fra behovet.

Undersøgelser viser, at seniorer i bofællesskaber oplever større livsglæde, mindre ensomhed, og derudover oppebærer færre offentlige udgifter. Der er mindre behov for hjemmehjælp, mere effektiv indretning af boligerne og et omsorgspersonale, der sparer transporttid, da flere er samlet samme sted. Det er altså en gevinst for alle.

Det kan kun gå for langsomt med at tænke nyt og kreativt, få lavet en boligstrategi for seniorer og få etableret flere seniorbofællesskaber – såvel i boligselskaberne som gennem nye projekter.

På Seniorrådets vegne
Minna Vadskjær, formand



Seniorrådet i Gladsaxe

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

Seniorrådets medlemmer

Minna Vadskjær, *formand*
Lis Smidsholm, *næstformand*
Hans Chr. Kirketerp-Møller
Jimmy Hansen
Jørn 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*
Line Stockmal Ammundsen (A)
Rikke Louise Schilling (A)
Rebecca Plomin (C)
Suleman Naim (L)
Lone Yalcinkaya (V)
Michael Dorph Jensen (Ø)
Lars Abel (GSK)

Find kontaktoplysninger på udvalgets medlemmer på gladsaxe.dk/byraad