



GLADSAXE

# 60+

ET BLAD TIL  
SENIORER OG  
PÅRØRENDE

NR. 1  
MARTS 2023

**STORT TEMA**  
**AKTIVT SENIORLIV**

## **Foråret står for døren** – og aktiviteterne står i kø

Syng luften tilbage i lungerne

**Side 19**

Coaching og supervision  
styrker ældreområdet

**Side 6**

Antonia får besøg på  
modersmål

**Side 24**





4



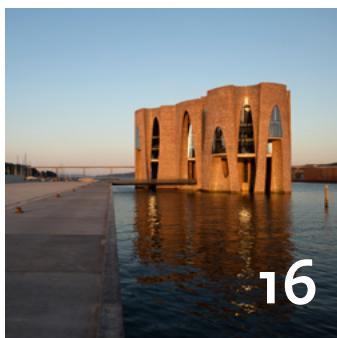
6



10



14



16



24

- 3 Sammen skal vi nytænke vores velfærdssamfund
- 4 Birthe Nielsen modtager Ældreprisen 2022
- 5 Tre PLUS1-koncerter på plakaten
- 6 Coaching og supervision styrker ældreområdet
- 8 Borgerservice står fortsat klar med hjælp til MitID
- 8 Høreforeningen i Gladsaxe genopstår
- 9 Bibliotekerne sætter fokus på FN's verdensmål
- 10 Naturen trækker i Henning
- 12 Gladsaxes aftenskoler bugner af gode tilbud
- 14 Foråret står for døren – og aktiviteterne står i kø

- 16 Danmarksture 2023
- 17 Ture for borgere med psykisk sårbarhed eller fysiske handicap
- 18 Skak holder hjernen i topform
- 19 Syng luften tilbage i lungerne
- 20 Vi kan alle blive snydt
- 22 Når skaden er sket
- 23 Tip kommunen om fejl og mangler i byrummet
- 24 Antonia får besøg på modersmål
- 26 Få et samlet overblik over dine aftaler med sundhedsvæsenet
- 27 Vigtige telefonnumre
- 28 Nyt fra Seniorrådet

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

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

### Ønsker du 60+ digitalt?

Foretrækker du at få 60+ digitalt fremfor tilsendt med posten? Så kan du tilmelde dig bladet digitalt på [gladsaxe.dk/60+](http://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](mailto: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 Guldborg  
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 august 2023.

# Sammen skal vi nytænke vores velfærdssamfund

Alle taler om det, og det går desværre ikke væk af sig selv. Vi bliver ældre og ældre, og flere må derfor leve en alderdom med plejekrævende, kroniske sygdomme og demens. Samtidig mangler vi massivt arbejdskraft på ældreområdet. Ifølge Danmarks Statistik bliver vi i 2030 140.000 flere borgere over 80 år, mens vi kommer til at mangle 16.000 SOSU-uddannede medarbejdere. Samtidig oplever vi i kommunerne, at vores borgere har højere og højere forventninger til velfærdssamfundet.

Derfor har vi alle sammen en fælles opgave med at nytænke vores velfærdssamfund. Og her ændrer flere penge ikke ved den kendsgerning, at de medarbejdere, vi mangler, ganske enkelt ikke findes. Vi er samtidig nødt til at tænke nyt og anderledes og afstemme med hinanden, hvad vi kan forvente af vores velfærdssamfund i fremtiden.

Ligesom i alle andre kommuner mærker vi også disse udfordringer på ældreområdet i Gladsaxe. Derfor har vi allerede sat en masse gode tiltag i gang. Vi har blandt andet lavet en fastholdelses- og rekrutteringsstrategi og taget hul på arbejdet med at fjerne overflødige regler. Vi inddrager nye faggrupper til at løse praktiske opgaver, så vores sundhedsuddannede kan gøre det, de er bedst til – nemlig at løse de sundhedsfaglige opgaver. Samtidig er vi en af de to kommuner, der har ansat uddannelsesvejledere, som kan coache og støtte vores SOSU-elever, så de har større chance for at gennemføre deres uddannelse.

Men det er slet ikke nok. Vi er også nødt til at skrue på andre knapper. For eksempel kommer vi til at bruge mere hverdagsteknologi

og i langt højere grad inddrage frivillige og pårørende i omsorgen for vores ældre.

Hvad angår hverdagsteknologier, så er der i dag stærke holdninger både for og imod. Men ofte glemmer vi nuancerne. Nemlig at skærmbesøg og hjemmetræning for nogle borgere giver den helt rigtige frihed og fleksibilitet, mens andre har behov for et fysisk møde og muligheden for at deltage på et træningshold. For vores borgere har forskellige behov og forudsætninger for at bruge teknologi. Det skal vi selvfølgelig tage hensyn til.

Vi skal selvfølgelig tænke os rigtig godt om, før vi ændrer på noget. Men verden er under forandring, og derfor må vi også forandre og forny os. Her er der heldigvis en ting, vi alle kan blive enige om – nemlig at vi sammen skal finde løsninger, som sikrer, at vi alle kan gå en tryk og værdig alderdom i møde.

## **Kristine Henriksen**

Formand for  
Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget





*Fra venstre: Prismodtager Birthe Nielsen, borgmester Trine Græse og formand for Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget Kristine Henriksen.*

# Birthe Nielsen modtager Ældreprisen 2022

Birthe Nielsen modtager Gladsaxe Kommunes Ældrepris for sin årelange indsats som frivillig i Gladsaxe.

De seneste 10 år har Birthe Nielsen været aktivitetsleder for Røde Kors Gladsaxes Nørklere, som mødes i Laden ved Gladsaxe Kirke hver mandag for at strikke og nørkle. Mandag 5. december 2022 fik hun overrakt Gladsaxe Kommunes Ældrepris af borgmester Trine Græse og formand for Sund-

heds- og Rehabiliteringsudvalget Kristine Henriksen.

- Du yder et kæmpestort arbejde for ældre og ensomme i Gladsaxe Kommune. Og det er ikke kun den fantastiske indsats, du yder gennem Røde Kors, men din indsats generelt. For du har været aktiv på rigtig mange områder gennem din mangeårige frivillige indsats her i Gladsaxe, sagde borgmester Trine Græse blandt andet i sin tale.

Udover at være aktivitetsleder for Røde Kors Gladsaxes Nørklere har Birthe for eksempel været med til at starte

netværket 'Værket' for voksne mellem 30 og 60 år, 'Vågetjenesten' i Røde Kors og tilbuddet 'Fortæl for livet', hvor gladsaxeborgere deler deres livshistorier med hinanden. Og på baggrund af sit enorme drive, brændende engagement og mangeårige indsats modtog hun Ældreprisen 2022.

Gladsaxe Kommunes Ældrepris uddeles hvert år til en person, som har ydet en ekstraordinær frivillig indsats i arbejdet for ældre. Udover blomster, diplom og en fin skål med inskription består prisen af 10.000 kr.

VÆRD  
AT VIDE

## Seniorfitness genåbnet på Bakkegården

Fitnesscentret på Bakkegården har igen slået dørene op og holder åbent alle ugens dage fra kl. 7-12 året rundt for pensionister i Gladsaxe Kommune.

Hver fjerde torsdag i måneden kl. 11-12.30 er der introduktion til, hvordan du bruger fitnessrummet og fitnessudstyret. Du behøver ikke at tilmelde dig på forhånd. Mød blot op med dit gode humør og din lyst til at træne.

Du finder fitnesscentret på første sal over caféen på Bakkegården på Taxvej 18, 2880 Bagsværd.

Du kan læse mere om kommunens tilbud om seniorfitness på [gladsaxe.dk/seniorfitness](http://gladsaxe.dk/seniorfitness)



# RICHTER

## Tre PLUS1-koncerter på plakaten

De populære musikoplevelser fortsætter på Richter i 2023.

Hver måned kan du komme og få en dejlig eftermiddagskoncert på hele Gladsaxes spillested Richter. Når du køber billet til en PLUS1-koncert betaler du 170 kr., men får en ekstra billet med i købet. På den måde kan du dele oplevelsen med en ven, nabo eller en god bekendt fra seniorklubben.

Som altid er der kaffe, kage og hyggelig snak efter koncerterne. Billetter kan købes på [richter-gladsaxe.dk](http://richter-gladsaxe.dk) eller ved indgangen på Telefonvej 8F.

- **24. april** kan du opleve duoen Sara Grabow og Mia Guldhammer.
- **22. maj** står i jazzens tegn med Svend & Toots i Brasilien.
- **19. juni** slutter PLUS1-sæsonen med M.C. Hansen & Jacob Chano.

Læs mere om alle koncerterne på [plusen.dk](http://plusen.dk) eller kontakt ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43, hvis du har spørgsmål.

# Coaching og supervision styrker ældreområdet

Gladsaxe er i gang med at implementere en række helt nye anbefalinger til, hvordan man kan styrke ældreområdet.

AF GUSTAV FABRICIUS, REDAKTØR

Forrige år gik borgere, civilsamfund og politikere i Gladsaxe sammen i et hurtigarbejdende opgaveudvalg, som skulle udarbejde et katalog med anbefalinger og idéer til, hvordan man kan styrke kvaliteten inden for ældreområdet. Anbefalingerne har især fokus på arbejdskultur og samarbejdet med pårørende, og Gladsaxe Kommune er i fuld gang med at omsætte anbefalingerne til handling.

Rosenlund Plejeboliger på Mørkhøjvej er et af de steder, hvor man er meget langt fremme. Her oplever leder Jeanette Riis Spangsberg, at de nye tiltag er med til at hæve barren for fremtidens ældrepleje og minimere risikoen for svigt.

## **Fokus er og bliver beboernes trivsel**

Alle medarbejdere i Gladsaxes plejeboliger bliver nu tilbudt gruppebaseret supervision af en ekstern fagprofessionel, så de har mulighed for at bearbejde de oplevelser i hverdagen, som ellers kan være svære at tale om.

- Supervision handler om, hvad arbejdet gør ved den enkelte medarbejder. Man kan sige, at pilen peger indad og ikke ud mod kolleger eller beboere. Her går supervisoren ind og hjælper medarbejderne med at reflektere over måden, de udfører deres arbejde på, siger Jeanette og uddyber:

- Det er meget vigtigt, at medarbejderne får bearbejdet deres oplevelser, så den følelse af afmagt, som nogle gange kan opstå, når man arbejder i omsorgsfaget, ikke vokser og bliver til omsorgstræthed og svigt. Med supervision kan vi understøtte, at medarbejdernes fokus er og bliver på beboernes trivsel. Det er jo det, det hele handler om.

## **Ledere skal også være coaches**

Opgaveudvalgets anbefalinger har desuden resulteret i, at alle ledere i Gladsaxes plejeboliger og hjemmepleje får tilbuddet om at tage en særlig uddannelse i coaching. Uddannelsen skal give lederne nye redskaber til at implementere det, man kalder for 'faglig ledelse'.

- Faglig ledelse er modgiften mod svigt og forråelse. Der skal være plads til at undre sig og give feedback på helt almindelige hverdagsoplevelser. Det kræver, at vi som ledere kommer endnu tættere på medarbejdernes og borgernes dagligdag. Her på Rosenlund har vi for eksempel ansat en faglig leder, som hele tiden har fingeren på pulsen i forhold til, hvordan vi løbende kan højne niveauet og leve op til vores faglige idealer. Vi skal hele tiden tænke: "Hvordan kan vi blive endnu bedre?" og stille mod, at borgerne får den allerbedste service og omsorg, fortæller Jeanette.

På den måde er faglig ledelse både med til at forebygge uheldsmæssige hændelser og fremme fokus på beboernes trivsel.

### **Alle skal blive hørt og føle sig trygge**

Gladsaxe Kommune har også indført årlige samarbejds møder med beboerne i kommunens plejeboliger og deres familier.

- Hver gang en af vores beboere har fødselsdag, inviterer vi til et møde, hvor man er velkommen til at tage sin familie eller andre pårørende med. Det fungerer som en årlig forventningsafstemning, hvor vi sammen kan finde ud af, hvad vi eventuelt kan gøre bedre eller gribe anderledes an. Men det er meget vigtigt



for os, at både beboere og pårørende bliver hørt og føler sig trygge – ikke blot én gang om året, men hver eneste dag. Vi skal hele tiden være i dialog og up to date, når det handler om beboernes livskvalitet, siger Jeanette.

*Jeanette Riis Spangsberg er leder af Rosenlund Plejeboliger, hvor man er langt fremme med at implementere de nye anbefalinger.*



# Borgerservice står fortsat klar med hjælp til MitID

Hvis du støder på problemer med overgangen fra NemID til MitID, er du altid velkommen til at kontakte Borgerservice i Gladsaxe Kommune.

Der er fortsat hjælp at hente i Borgerservice, hvis du har problemer at få oprettet dit MitID, eller hvis du for eksempel har brug for hjælp til en ny aktiveringskode eller nyt bruger-id. Det kan være, at du har glemt din kode, eller du har skiftet til en ny telefon eller iPad, siden du blev oprettet.

- På trods af at langt de fleste borgere nu er overgået til MitID, oplever vi, at der stadig er et behov for hjælp. Og her står vi selvfølgelig til rådighed i Borgerservice. Det skal man ikke være i tvivl om, siger Mark Korshøj Jensen, der er chef for Borgerservice i Gladsaxe Kommune.

Du kan bestille en tid i Borgerservice på [gladsaxe.dk/borgerservice](http://gladsaxe.dk/borgerservice) eller telefon 39 57 50 00 mandag-fredag kl. 9-14.



## Høreforeningen i Gladsaxe genopstår

Lokalafdelingen er blandt andet på vej med en hørecafé.

Høreforeningen er en handicaporganisation, der varetager over 800.000 danskeres interesser på høreområdet. I Gladsaxes nye lokalafdeling er der blandt andet fokus på at skabe socialt samvær og danne nye fællesskaber.

Lokalafdelingen er for eksempel i gang med at etablere en hørecafé, hvor du kan møde andre med høremæssige udfordringer. Caféen vil være

for gladsaxeborgere i alle aldre, og lokalafdelingens bestyrelse kommer til at være til stede og vejlede om høretekniske hjælpemidler – for eksempel teleslynge eller tegnsprogstolk. Du er også velkommen, selv om du ikke er medlem af Høreforeningen.

Læs mere om Hørecaféen og andre arrangementer på [hoereforeningen.dk/aktiviteter](http://hoereforeningen.dk/aktiviteter)

Du kan kontakte lokalafdelingen i Gladsaxe på [gladsaxe@hoereforeningen.dk](mailto:gladsaxe@hoereforeningen.dk) eller telefon 22 40 49 70.





# Bibliotekerne sætter fokus på FN's verdensmål

Uge 17 skal inspirere til, hvordan vi sammen kan gøre verden bedre.

Temperaturen stiger, og flere og flere arter uddør – listen over verdens problemer er lang. Mange af os vil gerne gøre noget, men det kan hurtigt virke uoverskueligt: Hvad nytter det, og hvor skal man starte? I uge 17 går biblioteker over hele Danmark for første gang sammen om en temauge, der sætter fokus på FN's 17 verdensmål for bæredygtig udvikling.

På alle Gladsaxes biblioteker kan du opleve arrangementer, aktiviteter og udstillinger, som sætter fokus på verdensmålene med konkret viden og inspiration til, hvad du selv kan gøre for at bidrage til en bedre fremtid for verden.

## Et hav af arrangementer

Ugen starter med besøg af Persille Ingerslev mandag 24. april, som fortæller om, hvordan du let kan gendyrke en lang række helt almindelige grøntsager i vindueskarmen. Selv har hun tryllet én porre om til intet mindre end 121 porrer. Og vil du gerne vide, hvordan du gør størst nytte for klimaet, så kan du blive klogere, når miljøingeniør og iværksætter Jacob Gøtterup tirsdag 25. april fortæller om, hvilke klimahandlinger der batter mest.

På flere af Gladsaxes biblioteker har du mulighed for at smage lækker klimavenlig mad til fællesspisning torsdag 27. april, mens du lørdag 29. april kan opgradere garderoben uden at belaste klimaet, når der afholdes tøjbyttemarked på Telefonfabrikken.

Der kommer flere spændende arrangementer til. Hold øje med [gladbib.dk/verdensmaal](http://gladbib.dk/verdensmaal), besøg dit lokale bibliotek eller ring på telefon 39 57 63 00, hvis du vil vide mere.

AF SIGNE KJÆRBLING, KOMMUNIKATIONSMEDARBEJDER

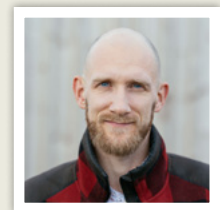


**Mandag 24. april**

Persille Ingerslev fortæller om gendyrkning

**Tirsdag 25. april**

Jacob Gøtterup fortæller om klimahandlinger



**Torsdag 27. april**

Fællesspisning klimavenlig mad



**Lørdag 29. april** Tøjbyttemarked



# NATUREN TRÆKKER I HENNING

Da biologen Henning Thing gik på pension og lagde en lang karriere som polarforsker bag sig, tog han sit kamera under armen og fordybede sig i naturområderne ved Bagsværd Sø.

Én gang biolog, altid biolog. Sådan kan man i grove træk opsummere Henning Things tilgang til seniorlivet. Han har haft et usædvanligt arbejdsliv, som i over 40 år kredsedde om den arktiske natur – blandt andet i Grønland. Med en doktorgrad i polarbiologi og en dagligdag i snehvide landskaber har han været vidne til naturoplevelser, som mange andre kun kan drømme om.

Som pensionist prioriterer han fortsat at komme ud i naturen hver eneste dag, og med sig har han altid sit kamera. Det har netop resulteret i bogen 'Forstadsnaturen ved Bagsværd Sø', som indeholder billeder og historier fra et af Gladsaxes smukkeste naturområder.

*Foto: Henning Thing.*

## Fra indlandsis til forstadsnatur

- Jeg fyldte hele mit arbejdsliv ud med at studere natur- og dyrelivet nord for polarcirklen. Og udover selve forskningen er der rigtig mange spændende historier at hente der. Jeg har været så privilegeret, at nordlys og midnatssol har været en naturlig del af min hverdag – både når jeg har forsket, og når jeg har undervist amerikanske collegestuderende eller været grønlandseksperter for National Geographic, fortæller Henning.

Da han gik på pension i 2015, stoppede han med at tage til Arktis. Men lysten til at formidle kunne han ikke slippe.

- Selvom jeg ikke forsker længere, så dyrker jeg min hobby og interesse for naturen. Jeg har altid mit kamera ved min side, for der er så mange gode historier i et billede. Bagsværd er ikke bare et kedeligt forstadsområde. Det er en fantastisk blanding af kultur og natur, og jeg synes, det er utroligt, at der ikke tidligere har været skrevet om det i bogform.

## Kom op af sofaen og ud i naturen

Hennings bog, som netop er udkommet, viser og beskriver området ved Bagsværd Sø gennem årets 12 måneder. Udgivelsen er støttet af både Gladsaxe Kommune og Velux Fonden, og Henning håber, at den kan være med til at berige kommunens borgere og besøgende med nye perspektiver på området.

- Folk kan forhåbentlig finde inspiration i bogen og få lyst til at gå på opdagelse med åbne sanser og se ting i naturen, de ikke nødvendigvis har lagt mærke til før, siger han og sender en særlig opfordring til Gladsaxes seniorer:

- Jeg vil anbefale alle 60+'ere at komme op af sofaen og ud i naturen. Det gælder også, hvis man for eksempel bruger kørestol eller rollator. Der er noget at hente for alle. For hvad angår naturoplevelser, så sidder de inde mellem ørerne og ikke under fødderne.



*Et af Hennings smukke billeder fra en kold vintermorgen ved Bagsværd Sø.  
Foto: Henning Thing*

**VÆRD  
AT VIDE**

## Find lokale arrangementer og fællesskaber på Boblberg.dk

Gladsaxe er medlem af *Boblberg.dk*, hvor du gratis kan finde en bred vifte af lokale arrangementer, tilbud i klubber og foreninger samt fællesskaber med andre i Gladsaxe.

På *findaktiviteter.dk* kan du – uden at oprette dig – se en oversigt over kommende aktiviteter i

Gladsaxe. På *Boblberg.dk* kan du gratis oprette en profil og søge efter eller selv oprette bobler baseret på fællesskab. Det kan være alt lige fra en gåtursmakker eller en frokostklub til en reservebedsteordning eller en ny ven.

# Gladsaxes aftenskoler bugner af gode tilbud

Når det gælder aftenskoletilbud for seniorer, er der masser at komme efter i Gladsaxe.

Gennem årtier har aftenskolerne arbejdet for at styrke borgernes muligheder for at tage aktiv del i samfundslivet. Aftenskolernes folkeoplysende

voksenundervisning er åben for alle og lever i bedste velgående i Gladsaxe og rummer et hav af tilbud. Mange af dem er ovenikøbet særligt relevante for seniorer, og dem kan du læse meget mere om i denne artikel.

Fælles for alle aftenskolerne er, at du som pensionist eller efterlønsmodtager i Gladsaxe Kommune kan tilmelde dig tilbuddene til reduceret pris.



## FOF København

FOF København er din lokale aftenskole med lokaler ved Søborg Hovedgade: Maglegårds Allé 2-4. Her kan du gå til en bred vifte af motions- og bevægelseshold – blandt andet ballet og fleksibilitet for seniorer, stram op for de friske over 50 år og familiejoga.

I Gladsaxe tilbyder FOF København derudover alt fra sproghold, guitar, sammenspil og kor til keramik, smykkekurser og it.

Du finder alle hold og tilmelder dig på [fofkbh.dk](http://fofkbh.dk). Du kan også kontakte FOF København direkte på [adm@fofkbh.dk](mailto:adm@fofkbh.dk) eller telefon 45 96 01 00.

## AOF Gladsaxe

■ Hos AOF Gladsaxe foregår undervisningen centralt på Hovedbiblioteket, Telefonfabrikken, på skolerne og i AOF's egne lokaler i Høje Gladsaxe 71. AOF Gladsaxe tilbyder alt fra yoga, Qigong og zumba til bassin- og styrketræning for seniorer. Du kan også gå til fransk og spansk eller fordybe dig i strikning, keramik, decoupage eller akvarelmaling.

Aftenskolen byder desuden på spændende foredrag og debatter – for eksempel 'Min farmor og andre faldne kvinder' ved Henning Frandsen.

Du kan læse mere om tilbuddene og finde alle hold hos AOF Gladsaxe på [aof.dk/gladsaxe](http://aof.dk/gladsaxe)

Har du spørgsmål, kan du kontakte AOF Gladsaxe på [gladsaxe@aof.dk](mailto:gladsaxe@aof.dk) eller telefon 39 69 33 33. Du er også velkommen til at møde fysisk op på kontoret på Rådhus Allé 11, som er åbent mandag til torsdag kl. 10-12.



## FO – Frit Oplysningsforbund

■ Hvis du både kan lide at bevæge dig og tilbringe tid i det fri, så forener FO det bedste fra begge verdener i 'Grøn Puls'. Her træner du hver torsdag med andre i det fri ved Bagsværd Sø fra kl. 10-11.30. Det starter med fælles opvarmning ved en professionel motionscoach. Bagefter inddeles deltagerne i hold, som ledes af frivillige. Alle kan være med, uanset om du foretrækker hurtigt eller langsomt tempo. Der er plads til en god snak og godt grin på vejen. Så kom og vær med, der er løbende optag. Prisen er 250 kr. pr. kvartal for efterlønnere og pensionister.

Du kan tilmelde dig hos FO på 44 44 11 17 eller [gladsaxe.fo.dk](http://gladsaxe.fo.dk), hvor du kan finde FO's andre bevægelsehold. Vi har hold, som tager særlige hensyn til, hvis du har gener, skader eller for eksempel er gangbesværet.

## Suka

■ Gladsaxe rummer også aftenskolen Suka, som er delt op i to enheder: Suka Lev er en special-aftenskole for voksne med udviklingshæmning, og Suka Syn er målrettet deltagere med synshandicap. Aftenskolen har et bredt undervisningsudbud, som du kan se på [suka.dk](http://suka.dk). Her kan du tilmelde dig løbende, så længe der er plads.

Suka afholder jævnligt spændende debatarrangementer. Dem kan du også læse mere om på Sukas hjemmeside eller på facebook siden [facebook.com/suka.dk](https://facebook.com/suka.dk), som opdateres, så snart der er nyt i kalenderen. Desuden er du altid velkommen til at ringe og høre mere om Sukas tilbud på telefon 39 56 03 79.



# Foråret står for døren – og aktiviteterne står i kø

Gladsaxes seniorklubber og pensionistforeninger vrimler med spændende aktiviteter.

Sang skaber glæde og velvære, motion styrker helbredet og udløser endorfiner i hjernen, mens kreative hobbyer giver indre ro og synlige kreationer. Socialt samvær har så mange fordele,

at det ikke kan understreges for tit. Her har vi samlet et lille udpluk af nogle af de mange aktiviteter, som du kan nyde godt af i Gladsaxes seniorklubber og pensionistforeninger.

## Motionér med andre seniorer

■ I Gladsaxe Ældremotionsklub kan du dyrke motion sammen med andre. Klubben tilbyder badminton, svømning, tennis, petanque, bowling og gymnastik. Kontingentet er 150 kr. årligt, samme pris ved tilmelding til flere aktiviteter. Klubben arrangerer også sociale sammenkomster og kulturelle foredrag. Du vælger selv, hvad du vil deltage i, men der kan være venteliste på visse aktiviteter.

■ Du kan læse mere om de forskellige aktiviteter på [gladsaxealdremotionsklub.dk](http://gladsaxealdremotionsklub.dk), og du er altid velkommen til at kontakte klubbens formand Niels Strauss på [nielsstrauss@gmail.com](mailto:nielsstrauss@gmail.com) eller telefon 30 20 26 08

## Hyggeligt samvær i Bagsværd Gl. Station

■ Hvis du kan lide at tilbringe hyggelige stunder i selskab med andre, så er Gladsaxe Pensionistforening af 1939 en sikker vinder. Du er mere end velkommen til at kigge forbi på fredage kl. 10-12 til en snak om foreningens aktiviteter. Foreningen har til huse i Bagsværd Gl. Station, Til Jernbanen 20 A i Bagsværd.

På mandage og onsdage er der mulighed for at spille whist, og om fredagen står den på banko. To gange årligt mødes medlemmerne til bowling i Grøndalscentret, og i løbet af året arrangerer foreningen hyggelige kroture med frokost. Desuden kan du hvert år komme med på en fem-dages ferietur i bus.

■ Du kan læse mere om Gladsaxe Pensionistforening af 1939 på [gp39.dk](http://gp39.dk) eller kontakte sekretær Randi Holmqvist på telefon 20 33 38 21.

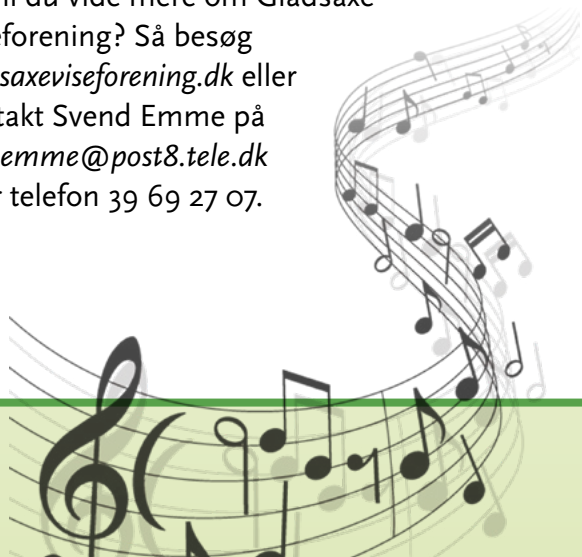


## Syng dig glad med viser

■ Gladsaxe Viseforening er en mangeårig kulturbevarende forening i Gladsaxe, der værner om den danske sangskat. Her er gode, klassiske viser i fokus, men der synges også nyere viser af Kim Larsen, Benny Andersen, John Mogensen og Halfdan Rasmussen. På repertoiret er der temaaftener, fællessang og solistoptrædener, hvor professionelle kunstnere og amatører underholder.

Foreningens viseaftner strækker sig fra oktober til maj og afholdes i Telefonfabrikkens fællesrum med masser af mulighed for hygge, snak, mad og forfriskninger undervejs.

■ Vil du vide mere om Gladsaxe Viseforening? Så besøg [gladsaxeviseforening.dk](http://gladsaxeviseforening.dk) eller kontakt Svend Emme på [svenemme@post8.tele.dk](mailto:svenemme@post8.tele.dk) eller telefon 39 69 27 07.



## Et kreativt værksted for alle

■ I Aktivitetskredsens kreative værksted er der plads til at udfolde alle former for hobbyer, interesser og sysler. For tiden rummer værkstedet håndarbejde, broderi og dekorative qulling designs (papirfiligran). Men har du lyst til at male på lærreder, lave collager, dekorative figurer, papirblomster, smykker eller et lykønskingskort, så er der også mulighed for det.

Det Kreative Værksted vil også gerne samle et hold, der arbejder med rya, beton-ler og billedtryk på krus eller arbejder kreativt i at genbruge tøj- og garnrester og skabe nyt. Så sidder du hjemme og arbejder med ler, gips eller andet, kan du overveje, om du ikke skulle komme forbi Det Kreative Værksted og blive del af det kreative og hyggelige fællesskab.

Der er altid frisk kaffe på kanden og brød, når det Kreative Værksted mødes om torsdagen kl. 10-13 i Aktivitetshuset 'Seniorklubberne i Høje Gladsaxe', Høje Gladsaxe Torv 2 H.

■ Du kan læse mere på [seniorklubbernehg.dk](http://seniorklubbernehg.dk) eller kontakte Evy Blindbæk på telefon 60 18 51 15, hvis du har spørgsmål.

# Tag med på DANMARKSTURE 2023

I år tilbyder Gladsaxe Kommune to spændende Danmarksture.

Gladsaxe Kommunes årlige Danmarksture løber af stablen fra 31. juli til 1. september 2023, hvor du har mulighed for at besøge nogle af Danmarks

dejlige egne sammen med andre gladsaxeborgere.

For at deltage skal du være pensionist, førtidspensionist, efterlønsmodtager, selvpensioneret eller seniorpensionist og bo i Gladsaxe. Du skal være selvhjulpne og kunne gå mindre ture – både på toppede brosten, i naturen og på trapper.

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT



## Rundt om Lillebælt 31. juli - 4. august

Vi bor på Milling Hotel Park i Middelfart, og ugen byder på masser af spændende kulturoplevelser. Vi besøger blandt andet Damestenen ved Hesselager, Hvidkilde Gods, Bregninge Mølle på Tåsinge, De Fynske Alper og Europas største fængselsmuseum. Ved Vejle Fjord nyder vi Fjordenhus, i Middelfart fordyber vi os i keramisk kunst på CLAY Museum, og i Kolding besøger vi Sygeplejemuseet. Derudover fører turen os også til Fredericia, Børkop Vandmølle, Bindeballe Købmandsgård og Egtvedpigens grav.

På hjemrejsedagen skal vi et smut til Bogense og Humlemagasinet i Harndrup med dets flotte haveanlæg og imponerende dukkemuseum.



## Syd for Kongeåen 28. august - 1. september

På denne dejlige tur skal vi bo på Agerskov Kro, og vi skal blandt andet besøge Den gamle Grænseskro, Genforeningsmuseet ved Christiansfeld og Tørning Mølle i Vojens. Vi skal på guidet bytur i Flensburg, nyde slottet og den kongelige have i Gråsten, og der bliver mulighed for grænsehandel undervejs. Derudover går turen til Lægan Pumpestation i Tønder, bytur i Møgeltønder og Vidåslusen i Højer.

På hjemrejsedagen runder vi Sønderjyllands højeste punkt og det tyske mindretals samlingspunkt. Vi tager hjem over Fynshav og gør holdt ved bryggeriet i Ørbæk.





*Fjordenshus er Vejles ikoniske bygning på havnen, designet af Olafur Eliasson.  
Foto: Anders Sune Berg*



*Flensburg er særligt kendt for sit hyggelige havneområde, som har haft stor betydning for byen.*

## Pris og tilmelding

Det koster 6.400 kr. pr. person i et eneværelse og 5.800 kr. pr. person i delt dobbeltværelse. Priserne er inklusive hotelophold, transport, alle måltider og entréer til museer og seværdigheder. Turene foregår i bus fra Rådhuspassagen.

Du kan læse det fulde program for begge ture på [gladsaxe.dk/danmarksture](http://gladsaxe.dk/danmarksture), hvor du også kan tilmelde dig turene digitalt. Men du har også mulighed for at udfylde et tilmeldingsskema fra borgerreolen på rådhuset. Aflever skemaet ved skranken og mærk kuverten 'Danmarksture, att.: Ea Lykke Elsborg'.

Frist for tilmelding er 24. april, og du får senest besked 12. maj, om du har fået plads. Ellers kommer du automatisk på en venteliste og bliver kontaktet ved afbud.

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

## Ture og rejser for borgere med psykisk sårbarhed eller fysiske handicap

Den årlige ferietur for borgere med psykisk sårbarhed arrangeres i samarbejde med SIND og Carlshuse. Vil du vide mere om, hvor turen i år går hen, så kontakt gerne Trine Audestad i Carlshuse på [triaud@gladsaxe.dk](mailto:triaud@gladsaxe.dk) eller telefon 39 57 34 14.

Ønsker du at vide noget om kommunens årlige rejse for borgere med fysiske handicap,

kan du kontakte Ulla Trøjmer på [u.trojmer@gmail.com](mailto:u.trojmer@gmail.com) eller telefon 30 48 12 01.

Det er Dansk Handicap Forbund Gladsaxe, som står for at arrangere turen på vegne af Gladsaxe Kommune.



## Skak holder hjernen i topform

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Gladsaxes ældste skakklub er åben for både øvede og begyndere.

Når du spiller skak, træner du din hjerne, og det har mange fordele. Forskning viser blandt andet, at skak er med til at forbedre hukommelsen, øge din IQ og forebygge Alzheimers. I Bagsværd Gl. Station holder kommunens ældste skakklub 'Caissa Gladsaxe' til.

Hver tirsdag kl. 19 mødes ældre og yngre til hyggelig skak med ligesindede. Klubbens ældste og aktive medlem er lige fyldt 90, så der plads til skakspillere i alle aldre. Og hvis du har lyst, kan du sende dit barnebarn i forvejen, for kl. 17 er der nemlig skaktræning for juniorer.

Du kan læse mere om skakklubben Caissa Gladsaxe på [caissa-gladsaxe.dk](http://caissa-gladsaxe.dk), men du er også velkommen til at kontakte klubbens formand Alex Madsen på telefon 41 18 31 36 eller [formand@caissa-gladsaxe.dk](mailto:formand@caissa-gladsaxe.dk), hvis du har spørgsmål.



### VÆRD AT VIDE

## Bliv frivillig i Røde Kors Gladsaxe

I Røde Kors Gladsaxe findes der masser af muligheder for frivilligt arbejde, hvor du kan bidrage og gøre en forskel. Som frivillig oplever du glæde ved at hjælpe andre, og samtidig får du masser af nye oplevelser og bekendtskaber.

Du kan for eksempel give en hånd med i Genbrugsbutikken i Bagsværd, eller som besøgsven, hvor du glæder andre med dit selskab. På Cykelskolen kan du undervise borgere, som ikke er vant til at cykle, og hos Nørklerne kan du

kombinere hyggelig strikning med nødhjælp.

Der er også en Vågetjeneste, hvor du som våger kan være med til at skabe tryghed for døende. Eller du kan blive frivillig tovholder i projekt 'Fortæl for livet', hvor seniorer deler deres livshistorier.

Læs mere om aktiviteterne på [rodekors.dk/afdelinger/gladsaxe](http://rodekors.dk/afdelinger/gladsaxe) eller kontakt Annette Olesen på [annette\\_olesen@yahoo.dk](mailto:annette_olesen@yahoo.dk) og telefon 23 30 59 45, hvis du vil vide mere.





Alle er velkomne i 'Syng med'-koret, som mødes på torsdage i ulige uger.



# Syng luften tilbage i lungerne

Sang er godt for både sjæl og lunger. Så hvis du har KOL, er koret 'Syng med' måske noget for dig.

Hvis luften er knap i hverdagen, er det godt med en pause, hvor du synger og træner dine lunger. For selvom man ikke skulle tro det, så oplever mange mennesker med KOL, at de ikke får ånde-nød i samme omfang, og at de daglige hostean-fald aftager, når de har sunget.

## Frisk luft på tonerne

At holde tonerne kræver nemlig luft fra lungerne, og det gør du med støtte fra bugmuskulaturen. Når du fokuserer på at få den dybe indånding ned i lungerne og efterfølgende puster ud, mens du synger, så øger du styrken i bugspytmusku-laturen. På den måde forbedrer du kontrollen over vejrtrækningen, samtidig med at du får del i den glæde, energi og fællesskabsfølelse, der også følger med at synges i kor.

Det er netop formålet med Gladsaxes KOL-kor 'Syng med', som startede i 2022.

## Syng med hver anden torsdag

'Syng med'-koret mødes på torsdage i ulige uger kl. 14-15 i Pulsen, Høje Gladsaxe 2B. Det starter med en klassisk opvarmning, der løsner muskler og spændinger i skuldre og nakke. Herefter synger koret forskellige sange af danske komponi-ster og musikgrupper. Det kan for eksempel være Shu-bi-dua, Benny Andersen, Kim Larsen og B.S. Ingemann. Hver kortime bliver afsluttet med en lille hyggesnak om stort og småt.

Alle er velkomne, og det koster ikke noget at deltage. Du er også velkommen til at komme forbi og se, om det kunne være noget for dig. Det er helt uforpligtende.

Hvis du gerne vil høre mere om 'Syng med'-koret, så kontakt KOL-sygeplejerske og korleder Tine Hartmann Christensen på [softhc@gladsaxe.dk](mailto:softhc@gladsaxe.dk) eller telefon 51 28 36 94

# VI KAN ALLE BLIVE SNYDT

Flere og flere seniorer oplever at blive ringet op af kriminelle, som udgiver sig for at være fra banken eller politiet.

JØRN GULDBERG, MEDLEM AF SENIORRÅDET

Antallet af sager om telefonsvindel mod seniorer er desværre stigende i disse år. Nogle telefonsvindlere siger, at de ringer for at hjælpe dig, fordi du eller dine penge er i fare. Du skal bare lige give dem nogle oplysninger og overføre nogle penge til en sikker konto – så er du reddet. Men ingen banker eller offentlige myndigheder vil nogensinde bede dig om den slags.

## Tre gode råd

- **Vær på vagt:** Det er svindel, hvis nogen beder dig overføre penge.
- **Smæk røret på:** Hellere et nej for meget end et for lidt.
- **Ring til banken, politiet (på 114) eller en anden, du stoler på,** hvis du har mistanke om svindel.

## Tal om det

Alle kan blive ofre for telefonsvindlernes spind af løgne og bedrag – uanset alder, køn og uddannelse. Det er ikke noget at være flov over, og det hjælper at dele din historie med andre. En af de seniorer, der har valgt at dele sin historie, er gladsaxeborgeren 'Klaus', som i denne artikel vælger at være anonym.

En fredag eftermiddag blev hans kone ringet op af en person, som udgav sig for at være fra banken. Personen sagde, at deres konto var blevet hacket, og at der var trukket 40.000 kroner.

- Jeg overtog samtalen, da jeg tidligere har oplevet at få misbrugt mit kort. Manden i den anden ende af røret fortalte, at alle vores betalingskort var blevet lukket. Det gjorde mig stærkt bekymret, for så havde vi ikke mulighed for at købe ind. Men det sagde manden, at han sagtens kunne hjælpe os med. Banken ville sende et bud for at hente vores kort og sørge for, at vi fik et nyt sæt allerede om lørdagen, fortæller Klaus.

Senere mødte et såkaldt 'bud' op på adressen, som afhentede ægteparrets betalingskort. Men for at kunne hjælpe skulle manden i telefonen også bruge koderne til kortene.

- Jeg gjorde, som jeg fik besked på, fordi jeg havde den klare oplevelse, at han var i gang med at afværge et hackerangreb på vores konto. Det førte til to hævnninger på vores kort, siger Klaus.

## Når boblen brister

Ifølge Klaus føltes hele svindelnummeret som at befinde sig i en boble, hvor man konstant bliver holdt beskæftiget af telefonsvindleren.

- Efter at have givet koderne til kreditkortene, troede jeg, at vi var reddet fra hackerangrebet, men nej. Nu lød meldingen pludselig fra manden i telefonen, at hele vores it-system var hacket, så nu gjaldt det om at redde pengene. For at få dem ført tilbage skulle jeg bekræfte med et 'JA' på mobiltelefonen, fortæller Klaus.

Herefter fik han besked på ikke at ringe eller modtage telefonopkald i løbet

af de næste par timer. Men alligevel ringede han straks til sin bank, som lukkede både kort og konti.

- Bagefter kan man godt se det. Men angsten for at miste vores penge og den venlige mand i telefonen, der ville redde os, skabte tilsammen en boble, som først bristede, da jeg lagde røret på. Og pludselig var jeg et stort beløb fattigere, siger Klaus.

## Kom til temamøde 9. maj

Klaus' historie om kriminalitet mod seniorer er langt fra den eneste. Derfor afholder Seniorrådet et særligt temamøde med Københavns Vestegns Politi, der handler om, hvad seniorer kan gøre for at sikre sig bedre. Det gælder for

eksempel kontaktbedrag og telefonsvindler, men også indbrudsforebyggelse, færden i det offentlige rum, sikkerhed på nettet og digital kriminalitet.

Det foregår 9. maj kl. 13 på Hovedbiblioteket. Det er gratis at deltage, men det

kræver, at du tilmelder dig senest 2. maj på [gladsaxe.dk/seniorraadet](https://gladsaxe.dk/seniorraadet) eller på telefon 21 15 35 90 på torsdage kl. 10-12. Du kan også møde personligt op i rådhusets forhal 11. og 25. april kl. 12-14 og tilmelde dig.



# Når skaden er sket

## – undgå misbrug af dine personlige oplysninger

Borgerservice kan hjælpe dig med at få oprettet en 'kreditadvarel', hvis du har været udsat for identitetsmisbrug.

Har du været så uheldig at få miste eller få misbrugt dine personlige oplysninger som for eksempel CPR-nummer, kortoplysninger eller MitID? Så kan Borgerservice hjælpe dig med at få oprettet en

såkaldt 'kreditadvarel', hvis ikke du selv kan.

En kreditadvarel er en markering i CPR-registret, der gør, at en lang række virksomheder bliver mødt med en advarel om, at de skal være ekstra opmærksomme på identitetskontrol, før de for eksempel giver et lån til vedkommende.

Borgerservice kan desuden hjælpe dig med at få nye koder eller nyt bruger-id til dit MitID, så du igen kan benytte det som før.



Du kan læse mere om kreditadvarel på [cpr.dk/borgere/kreditadvarel](http://cpr.dk/borgere/kreditadvarel)

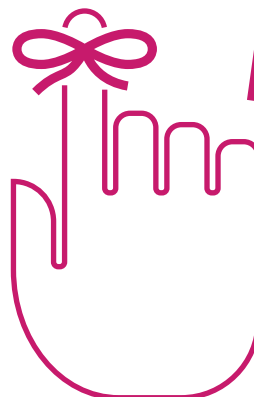
**VÆRD  
AT VIDE**

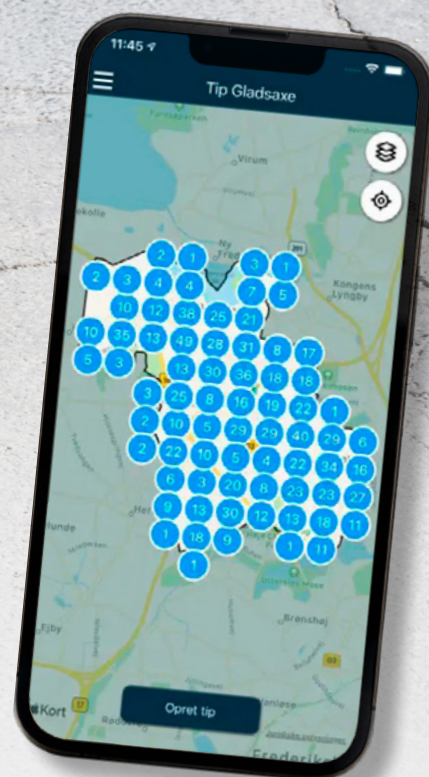
**Du får en påmindelse,  
før dit pas eller  
kørekort udløber**

Det er en god idé at holde et vågent øje med datoen for, hvornår dit kørekort eller pas ikke længere er gyldigt, så du husker at få fornyet det, inden det udløber. For en sikkerheds skyld sender Borgerservice i Gladsaxe Kommune et påmindelsesbrev ud til alle, når det er tid til at forny kørekortet eller passet. Påmindelsesbrevet bliver sendt tre måneder inden udløbsdatoen, så du har god tid til at ansøge om fornyelse.

Du kan finde mere information om fornyelse af kørekort på [gladsaxe.dk/koerekort](http://gladsaxe.dk/koerekort) eller fornyelse af pas på [gladsaxe.dk/pas](http://gladsaxe.dk/pas)

Hvis du har spørgsmål er du også velkommen til at kontakte Borgerservice på telefon 39 57 52 99 mandag-fredag kl. 9-14.





# TIP KOMMUNEN om fejl og mangler i byrummet

Støder du på udfordringer, når du færdes i Gladsaxe?  
'Tip Gladsaxe' gør det nemt at anmelde fejl og mangler.

Hvis du er en af de gladsaxeborgere, som har et handicap eller er gangbesværet, støder du måske på udfordringer, når du bevæger dig fra A til B i Gladsaxe. Det kan være, at du bruger e-scooter eller kørestol og finder det vanskeligt at komme forbi gravearbejder eller byggeprojekter. Men det kan også være på grund af manglende ramper eller meget skrånende vejbaner.

Hvis du oplever fejl og mangler, når du færdes i Gladsaxe, kan du bruge løsningen 'Tip Gladsaxe'. Det kan enten være via [gladsaxe.dk](https://gladsaxe.dk) eller en app, du downloader på din telefon eller tablet. På den måde kan du let og hurtigt anmelde fejl og mangler, som du observerer i dagligdagen.

## Tip om stort og småt

Du kan tippe kommunen om stort set alt – lige fra huller i vejene og manglende belysning til

fyldte skraldespande og manglende tilgængelighed i forbindelse med vejarbejde.

Hvis det vurderes, at dit tip er akut, vil kommunen udbedre det med det samme. Andre tip kommer til at indgå i planlægningen af den daglige drift og vedligeholdelse. Du må meget gerne sende et billede med, når du sender et tip, da det gør det lettere at vurdere problemets omfang og karakter.

Du kan læse mere om 'Tip Gladsaxe' og downloade appen på [gladsaxe.dk/tipgladsaxe](https://gladsaxe.dk/tipgladsaxe)

Hvis du ikke har mulighed for at bruge den digitale løsning, er du velkommen til at ringe til Gladsaxe Kommune på telefon 39 57 50 00.

Har du et akut opstået problem som for eksempel ledningsbrud eller manglende vand uden for normal åbningstid, kan du kontakte Novafos på telefon 44 20 80 00.

*Projektleder for 'Sammen mod ensomhed' Bettina Horn mødes med Antonia på Gladsaxe Hovedbibliotek.*



# Antonia får **BESØG PÅ MODERSMÅL**

'Besøg På Modersmål' er et tilbud til ældre borgere med etnisk minoritetsbaggrund, der på grund af sproglige og kulturelle barrierer savner kontakt til andre i hverdagen.

At få snakket lidt med nogen i løbet af dagen og ugen kan gøre en stor forskel – på både gode og dårlige dage. Men ikke alle har de samme muligheder for den jævnlige kontakt og samtale. Særligt på det sprog, de befinder sig bedst i.

Tilbuddet 'Besøg På Modersmål' går ud på, at et korps af frivillige besøger

ensomme seniorer med forskellig etnisk oprindelse og taler med dem på deres modersmål. Det kan både foregå derhjemme, på det lokale bibliotek, en café eller et fælles udflugtssted. 91-årige Antonia er en af dem, der har haft glæde af tilbuddet og fået mere end blot en samtalepartner ud af det.



## Fra besøgsven til 'familia'

Antonia er oprindeligt fra Spanien. Hun har været dansk gift og bor i Bagsværd. Hun sagde ja til tilbuddet om en besøgsven på sit modersmål, da hun på det tidspunkt var meget alene og følte sig 'en lille smule ensom', som hun forsigtigt udtrykker det.

Den første besøgsven, Antonia blev matchet med, var den 38-årige spanier Haime fra Madrid. Og selvom de kun mødtes en håndfuld gange gennem nogle måneder, blev han som et barnebarn for Antonia. Hun beskriver ganske enkelt deres relation som 'familia':

- Han siger til mig: Jeg ser dig som en bedstemor, griner Antonia og tilføjer, at hun også prøver at være som en bedstemor til Haime.

## Besøg på egne præmisser

Hver gang Antonia og Haime mødtes, var det i Antonias hjem. Mødested, tidspunkt, form og indhold er nemlig fuldstændig op til den enkelte seniors ønsker, behov og præmisser.

- Vi talte som oftest bare en masse og spiste sammen i flere timer – alt sammen spansk. Specielt, hvis han havde været hjemme i Spanien. Han tog nogle specialiteter med, og så lavede jeg noget andet spansk herhjemme til, fortæller Antonia.

Men efter fire måneder takkede Haime ja til et jobtilbud i Tyskland, og kort tid før han rejste, blev Antonia matchet med sin nye spanske besøgsven Martha, som oprindeligt kommer fra byen Cadiz. Antonia og Haime bevarer dog kontakten over telefonen.

## Åbenhed gør forskellen

Til spørgsmålet om, hvad der bliver talt om, når Antonia har haft Haime og Martha på besøg, svarer hun straks:

- Jamen, de er jo begge som familie. Vi snakker om alt muligt. Vi snakker om



private ting, om vores problemer.

Vi snakker om vores familier, som var vi i familie. Selvfølgelig savner jeg også Spanien. Det er jo mit land. Det er lige meget, om jeg har boet her i Danmark i 50 år eller én dag. Selvfølgelig savner jeg det.

Og Antonia kan varmt anbefale 'Besøg På Modersmål' til andre seniorer i samme situation. Det handler bare om at være åben.

- Åbn dine øjne, dit hjerte. Det er dejligt, siger hun.

## Sammen mod ensomhed

'Besøg På Modersmål' foregår i samarbejde med Gladsaxe Kommunes projekt 'Sammen mod ensomhed', som sætter fokus på at forebygge og opspore tidlige tegn på ensomhed blandt seniorer. Der er allerede søsat flere tilbud og aktiviteter i Gladsaxe, som har til formål at bekæmpe ensomhed.

På [gladsaxe.dk/sammen](http://gladsaxe.dk/sammen) kan du læse mere om 'Sammen mod ensomhed' og få et overblik over de mange forskellige initiativer.

*Fra venstre:  
Martha,  
Haime og  
Antonia.*

## Få 'Besøg På Modersmål'

Hvis du tænker, at 'Besøg På Modersmål' kunne være noget for dig eller en, du kender, så skriv til [kontakt@verdenskvinder.dk](mailto:kontakt@verdenskvinder.dk) eller ring på telefon 60 13 33 96.

Du kan også læse mere på [besoegpaamodersmaal.dk](http://besoegpaamodersmaal.dk)

# Få et samlet overblik over dine aftaler med sundhedsvæsenet

Nu bliver dine aftaler og andre vigtige informationer om dig samlet ét sted.

AF KRISTOFFER GOTTLIEB, UDVIKLINGSKONSULENT

Måske har du oplevet at fortælle de samme ting flere gange til forskellige behandlere. Det kan være noget så simpelt – men meget vigtigt – som dit telefonnummer. Det skyldes, at de forskellige dele af sundhedsvæsenet ikke tidligere har haft mulighed for at dele ret meget af det, som de hver især har noteret om dig.

Men nu bliver vigtige og grundlæggende oplysninger om dig vedligeholdt ét sted og delt med alle relevante dele af sundhedsvæsenet. Du kan logge ind med MitID på [sundhed.dk](https://sundhed.dk) og se, hvad det er for nogle oplysninger.

## Udfyld dit stamkort

På [sundhed.dk](https://sundhed.dk) kan du også udfylde dit stamkort, så du er sikker på, at dit telefonnummer og navnene på dine pårørende er korrekte. Når du er logget ind, skal du blot klikke på 'registreringer' og herefter vælge 'stamkort'.

*Under 'registreringer' på [sundhed.dk](https://sundhed.dk) kan du udfylde eller rette i dit stamkort.*

Telefonnummer

Mobil: Ej oplyst

Hjemmenummer: Ej oplyst

Arbejdsnummer: Ej oplyst

Senest ændret af

---

Sprog

Sprog: Ej oplyst

Senest ændret af

[Redigér personinfo](#)

Fra april 2023 henter Gladsaxe Kommune de oplysninger, som står i dit stamkort, hvis du modtager praktisk hjælp, sygepleje, genoptræning eller forebyggende hjemmebesøg. Men du har altid mulighed for at spærre delingen af oplysninger, hvis du ønsker det.

## Se dine aftaler

Under feltet 'Aftaler' kan du desuden se de aftaler, du har med din praktiserende læge. I løbet af foråret vil du også kunne se dine aftaler med kommunen og hospitalet. Samtidig bliver aftalerne synlige for de forskellige parter, så du undgår, at aftalerne overlapper hinanden.

Sundhedspersonalet, hvor du er i behandling, kan også hjælpe dig med at rette i dit stamkort, ligesom du har mulighed for at give dine pårørende fuldmagt til at gøre det på dine vegne. Du kan læse hvordan på [sundhed.dk/fuldmagt](https://sundhed.dk/fuldmagt)

The screenshot shows the user interface of [sundhed.dk](https://sundhed.dk). At the top, there are tabs for 'Borger' and 'Fagperson', and a search bar. Below the tabs, there are several menu items: 'Praktiserende læge', 'Vaccinationer', 'Registreringer', and 'Log'. The 'Registreringer' section is expanded, showing a list of options: 'Fuldmagt', 'Screening for brystkræft', 'Livs-/Behandlingstestamente', 'Organdonation', 'Screening for tarmkræft', 'Privatmarkering', 'Spærring', 'Screening for livmoderhalskræft', 'Stamkort', and 'Stamcelledonation'. A red box highlights the 'Stamkort' option. Below the 'Log' section, there is a 'Log' button.

**VÆRD  
AT VIDE**

## Kræftens Bekæmpelse inviterer til Åben Café hver mandag

Har du haft kræft tæt inde på livet og lyst til at møde andre i samme situation som dig? Åben Café for kræftramte, pårørende og efterladte har åbent hver mandag kl. 16-17.30 på Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, lokale 1. Det er gratis, og alle er velkomne, uanset om du har lyst til en snak med andre i samme situation eller blot vil lytte og drikke en kop kaffe.

Vil du høre mere om Åben Café – eller kunne tænke dig at blive frivillig – så er du velkommen til at henvende dig til kontaktperson Mary Holmud på [holmud@outlook.dk](mailto:holmud@outlook.dk) eller telefon 21 60 89 59.



## Du kan stadig nå at komme med på skovtur

Hvis du endnu ikke har købt billet til en af Gladsaxe Kommunes årlige skovture, er det ikke for sent. Prisen er 250 kr. pr. person – og ikke 240 kr., som det tidligere har fremgået. Opsamlingsstedet er som altid Rådhuspassagen.

Læs mere om skovturene og køb billet på [gladsaxe.dk/skovture](http://gladsaxe.dk/skovture) eller på dit lokale bibliotek.



## Vigtige telefonnumre til ældreområdet og Borgerservice

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

## NYT FRA SENIORRÅDET

# Gode og moderne boliger for borgere med demens

Bakkegården Demensboliger er hjem for nogle af vores svageste borgere. Da Seniorrådet havde hørt meget positivt om Bakkegården, aflagde vi et besøg i januar.

Mette Thoms, som er leder af Bakkegården Demensboliger, har i otte år arbejdet hårdt for at gøre det til et godt og trygt hjem for både beboere og medarbejdere – med fokus på den enkeltes kompetencer, og hvor alle medarbejdere løbende kan få supervision af uddannede psykologer.

Da borgere med demens har svært ved at udtrykke deres behov, er det vigtigt, at alle medarbejdere har viden om og forståelse for den enkeltes behov og situation, og derfor er de pårørende en vigtig ressource. Mette har været drivkraften bag omstillingen fra en traditionel tankegang til at være et fællesskab, hvor beboerne deltager aktivt i deres egen hverdag. Hvor medarbejderne og beboerne har lyst til at være sammen om det, de laver. Det har været en lang proces, som tog seks-syv år.

Det Bakkegården, som Seniorrådet oplevede, var et rart og roligt sted. Her er ikke afdelinger, men bofællesskaber. Her er forståelse for, at hunden, katten eller kanariefuglen flytter med til ens nye hjem. Her er plads til, at ægtefællen kan overnatte, hvis det giver tryghed. Her er tid til, at beboere kan være med til vedligeholdelsesopgaver. Her er plads til, at en medarbejder kan spise med, hvis en beboer har behov for at spise i sit eget hjem og ikke i fællesstuen.

Det var rart at opleve et sted, hvor der er fokus på og tid til omsorg for de svageste.

På Seniorrådets vegne  
*Minna Vadskjær, formand*



### Seniorrådet i Gladsaxe

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

### Seniorrådets medlemmer

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

Du kan kontakte Seniorrådet med spørgsmål og forslag på [seniorraadet@gladsaxe.dk](mailto:seniorraadet@gladsaxe.dk) eller telefon 21 15 35 90.

Find kontaktoplysninger på hvert enkelt medlem på [gladsaxe.dk/seniorraadet](http://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](http://gladsaxe.dk/byraad)