



GLADSAXE

60+

ET BLAD TIL
SENIORER OG
PÅRØRENDE

NR. 2
AUGUST 2022



MASSER AF TILBUD OG AKTIVITETER

Gladsaxedagen • Senioridræt • Besøg På Modersmål •
Venehjælpen • Guidet Fælleslæsning

Sådan spotter du falske mails

Side 24

Fra lagerchef til sosu-assistent

Side 6





5



6

11



16



20



25

- 3 Sammen kan vi bekæmpe ensomhed
- 4 Modtag 60+ digitalt
- 5 Gladsaxedagen vender tilbage 27. august
- 6 Fra lagerchef til sosu-assistent
- 8 Besøg På Modersmål
- 9 Få hjælp til at bevare venskaber og relationer
- 10 En særlig lykønskning på en særlig dag
- 11 Indstil en kandidat til Ældreprisen 2022
- 11 Dyk ned i litteraturens verden
- 12 Lav en blomstereng og styrk biodiversiteten
- 13 Nyt om ydelser og udbetaling af tilskud
- 14 Sådan øver du dig i ikke at falde
- 16 Nu starter en ny sæson med Senioridræt
- 19 Aktivitetshuset i Høje Gladsaxe har noget for alle
- 20 Få et indblik i fremtidens hjælpemidler
- 21 Sådan fordeler Seniorrådet posterne
- 22 Har du overvejet en fremtidsfuldmagt?
- 23 Tag på Kend din kommune-tur i september og oktober
- 24 Tøv ikke med at bestille tid til MitID i Borgerservice
- 24 Sådan spotter du falske mails
- 25 Find fællesskabet på biblioteket
- 26 Søg støtte til lokale fællesskaber og højtidsaktiviteter
- 27 Vigtige telefonnumre

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 december 2022.

Sammen kan vi bekæmpe ensomhed

I dette nummer af 60+ finder du en lang række spændende tilbud og aktiviteter til dig, der er fyldt 60 og har mod og energi til at søge nye oplevelser og komme ud blandt andre. Men sådan er det desværre ikke alle, der har det. For nogle føles det uoverskueligt at komme ud ad døren for at møde nye mennesker. De føler sig ensomme og vil gerne, men kommer ikke afsted. Derfor har de brug for en ekstra håndsrækning. For vi mennesker har brug for at være en del af meningsfulde fællesskaber. Ellers bliver vi ensomme og isolerede. Og det øger risikoen for sygdom og tidlig død.

I Gladsaxe har vi en stor, bred og varieret vifte af tilbud til vores seniorer. Vi har seniorklubber, pensionistforeninger, idræts-, kultur- og aktivitetstilbud på aftenskoler, biblioteker og i vores forenings-, kultur- og aktivitetshuse rundt om i kommunen. Her findes vigtige, sociale netværk og fællesskaber, hvor det enkelte menneske bliver set, hørt og taget godt imod.

Men skal vi ensomhed og isolation blandt ældre til livs og få endnu flere ældre ind i meningsfulde fællesskaber – kræver det en ekstra indsats – og ikke kun af os som kommune. For vi har alle et medansvar for at række en hånd frem mod andre og invitere dem indenfor i fællesskabet.

Derfor har vi i Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget blandt andet søsat det treårige projekt 'Sammen mod ensomhed', hvor vi sammen med foreninger og frivillige gør en ekstra indsats for at komme ensomheden til livs. Her er tilbud som 'Elderlearn', hvor sprogstuderende besøger ældre og får hjælp til at lære dansk, 'Besøg på Modersmål', hvor ældre af anden etnisk herkomst end dansk får en besøgsven,

som taler ens eget modersmål, og 'Fortæl for livet', hvor ældre deler livsfortællinger og erindringer i et samtaleforløb.

Hertil kommer Røde Kors' tilbud 'Snak-Sammen', Ældre Sagens 'Besøgsvenner' og Ledsagetjeneste samt Dansk Folkehjælps 'SeniorNET' for ældre over 65. Man kan også som frivillig gøre en individuel indsats. For eksempel kommunens frivillige gåtursvenner, bytursvenner og motionsvenner.

Så har du lysten og overskuddet, så ræk ud og hjælp et andet menneske til at komme ud af isolation og ensomhed. Og glæden går begge veje. For intet er mere meningsfuldt end at gøre noget for et andet menneske, der har brug for det.

Fortsat god sommer.

Kristine Henriksen

Formand for

Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget





Modtag 60+ digitalt

Med få klik kan du justere, hvordan du ønsker at modtage 60+.

Det er blevet endnu nemmere at modtage 60+ digitalt. På gladsaxe.dk/60+ kan du nu logge ind og løbende justere, hvordan du fremover ønsker at modtage 60+ og blive informeret om seneste nyt for seniorer og pårørende i Gladsaxe Kommune.

Når du logger ind får du en række valgmuligheder, der gør det let og enkelt at tilpasse, hvordan du modtager 60+.

Hvis du for eksempel har

afmeldt 60+, kan du hurtigt tilmelde dig igen. Det kræver kun et par klik, og så er 60+ tilbage.

Digitale fordele

Det har mange fordele, når du tilmelder dig 60+ på mail, så du ikke længere modtager det fysisk i din postkasse.

Den digitale version lander direkte i din mail-indbakke, og vi sørger for at sende den til dig i god tid. På den måde bliver du blandt de første, der modtager det nyeste blad.

Det er også muligt at zoome ind og ud, hvis du har brug for større skrift, når du læser den digitale version. Derudover

har du mulighed for at søge i bladet, hvis du gerne vil læse en bestemt artikel, ligesom du altid kan genfinde et af de tidligere blade, hvis der er en artikel, du vil genlæse.

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

Du kan tilmelde dig den digitale version af 60+ på gladsaxe.dk/60+

Gladsaxedagen vender tilbage 27. august

Sæt kryds i kalenderen, når Gladsaxedagen vender tilbage for fuld musik.

Efter to år med aflysninger på grund af corona vender Gladsaxedagen tilbage lørdag 27. august kl. 13. I år kan du blandt andet opleve dansktoppens ukronede dronning Birthe Kjær og Danmarks populæreste festorkester Sweethearts på Musikscenen. Kort sagt er der lagt op til fællessang, familiehygge og højt humør, når Gladsaxes årlige fest- og kulturdag løber af stablen.

Traditionen tro finder Gladsaxedagen sted på området omkring Gladsaxe Rådhus. Her præsenterer borgmesteren sit forslag til næste års budget, mens vi fejrer det lokale foreningsliv, nyder god underholdning og politisk debat, samtidig med at du får mulighed for møde dine lokale politikere og Seniorrådet til en snak.

Foreninger, udstillinger, aktivitetsområder med mere har åbent kl. 13-17, og underholdningen på Musikscenen i Rådhushaven fortsætter frem til cirka kl. 22.

Glæd dig til lørdag 27. august og sæt et stort kryds i kalenderen.

Du kan læse mere om Gladsaxedagen på gladsaxe.dk/gladsaxedagen



BIRTHE KJÆR



SWEETHEARTS

Gladsaxe
dagen 2022

FOTO: KAJ BONNE



Fra lagerchef til **sosu-assistent**

Gladsaxe er godt i gang med at styrke ældreområdet – blandt andet ved at oprette uddannelsesstillinger i Hjemmeplejen for personer, som overvejer en sundhedsfaglig uddannelse. En af dem er den tidligere lagerchef Thomas.

47-årige Thomas Julian Neeson har været vidt omkring på det danske arbejdsmarked. Han er oprindeligt uddannet lageroperatør og har blandt andet arbejdet som lagerchef, centervagt, receptionist og naturplejer. Nu er han startet i en af Gladsaxe Kommunes uddannelsesstillinger i hjemmeplejen med henblik på at uddanne sig til sosu-assistent.

Motivationen som drivkraft

Uddannelsesstillingerne er et led i Gladsaxe Kommunes rekrutteringsindsats, der skal sikre flere medarbejdere til ældreområdet. Gladsaxe opretter årligt 20 uddannelsesstillinger for personer, som ikke nødvendigvis kender ældreområdet, men som har en stærk motivation for at kaste sig ud i det.

- Arbejdslivet er jo frem og tilbage, men jobbet som lagerchef og min uddannelse som lageroperatør viste sig i sidste ende ikke at være noget for mig. Der var slet ikke nok menneskelig kontakt. Og efter noget tid fandt jeg frem til, at ældreområdet måske kunne være det sted, hvor jeg kunne kombinere de to ting, jeg virkelig brænder for, siger Thomas og fortsætter:

- Jeg befinder mig utrolig godt i spændingsfeltet mellem service og omsorg, og derudover giver et job inden for ældreområdet mening på både et samfundsmæssigt og personligt plan. Der bliver brug for flere medarbejdere i takt med, at der bliver flere og flere ældre, og det betyder samtidig, at man er fremtidssikret rent jobmæssigt.

En uundværlig erfaring

Thomas er en del af hjemmeplejen i den østlige del af Gladsaxe. Her nyder han at gå fra dør til dør og møde borgerne med et smil, og han har allerede besluttet sig for at fortsætte på uddannelsen til sosu-assistent.

- Uddannelsesstillingen er en uundværlig erfaring, som jeg skal bruge, når jeg om lidt skal i gang med grundforløbet til sosu-uddannelsen. Det gælder ikke kun den praktiske erfaring. En del af uddannelsesstillingen er, at man får en mentor og bliver tildelt undervisningstimer. I det hele taget er der plads til at undre sig og spørge ind, så man virkelig kan få arbejdsopgaverne ind på ryggen, fortæller Thomas.

Bevarer tilknytning til Gladsaxe

- I Gladsaxe er jeg virkelig blevet bekræftet i, hvor stort et ansvar man bærer, når man arbejder inden for ældreområdet. Det handler nemlig om andre menneskers liv og velbefindende, og nærmere kommer man vist ikke et meningsfyldt job, siger Thomas.

En af idéerne med uddannelsesstillingerne er, at medarbejderne bevarer en tilknytning til Gladsaxe og forhåbentlig vender tilbage, når de har afsluttet deres sosu-uddannelse. På den måde kan Gladsaxe være et skridt foran, når det handler om at sikre faglært arbejdskraft i årene frem.

Thomas håber også, at hans videre færd i uddannelsessystemet kan munde ud i et gensyn med Gladsaxe:

- Gladsaxe Hjemmepleje har vist sig at være en dejlig arbejdsplads. Både hvad angår ledelsen, kollegaerne og borgerne. Det giver mig selvfølgelig lyst til at vende tilbage, når jeg engang er færdiguddannet.

Thomas nyder at gå fra dør til dør og møde borgerne med et smil.



Kender du nogen, som overvejer en fremtid som social- og sundhedshjælper eller -assistent? Så kan du opfordre dem til at læse mere om hverdagen som sosu-elev på gladsaxe.dk/sosu-elever



Besøg På Modersmål – et tilbud til tosprogede

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.

Tilbuddet går ud på, at et korps af frivillige besøger ensomme ældre 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.

I september har du desuden mulighed for at høre mere om Besøg På Modersmål her:

- 12. september kl. 14-16,
Værebros Bibliotek, Værebrovej 72
- 16. september kl. 13.30-15.30
BIBLIOTEK+, Høje Gladsaxe Torv 2A

Du kan få mere at vide om tilbuddet på besoegpaamodersmaal.dk eller ved at kontakte projektleder Bettina Horn på telefon 24 85 18 62 eller på bethor@gladsaxe.dk



VIDSTE DU AT

Du kan lave smørrebrød på 50 forskellige måder

Gladsaxe Kommune har et ønske om, at alle borgere i hjemmeplejen skal have pænt anrettet og velsmagende smørrebrød. Derfor har hjemmeplejen udviklet deres helt egen kagebog, som er særligt målrettet medarbejdere fra andre madkulturer. Det er blandt andet sket i samarbejde med James Price.

Men selvom du ikke modtager

hjemmehjælp er du velkommen til at bruge kagebogen 'Smørrebrød på 50 forskellige måder' til at finde inspiration til både nyt og klassisk smørrebrød.

På gladsaxe.dk/smoerrebroad finder du hele kagebogen sammen med en række videoer, der viser, hvordan du bærer dig ad.



Få hjælp til at bevare venskaber og relationer

Vennehjælpen er et nyt initiativ, der har fokus på at forebygge og mindske følelsen af ensomhed i alderdommen.

Mange ældre, som bor i eget hjem og er afhængige af hjemmeplejen, er ofte særligt ensomme og isolerede. Derfor henvender Vennehjælpen sig til dig, som bor i eget hjem, og hvor det at invitere venner hjem kan føles uoverskueligt. Lysten er der, men energien til at organisere selskab og samvær med ligesindede er begyndt at svigte.

- Kommunen har mange fine tilbud til ældre med fokus på samvær og fællesskab, og Vennehjælpen supplerer disse ved at have fokus på at styrke venskaber og relationer ved at skabe rammer for selv at invitere en gæst hjem, siger Lone Studstrup og Thaly Tøsse, som står bag initiativet.

Er du interesseret?

Hvis du er interesseret kan du enten meddele det til Hjemmeplejen eller kontakte Vennehjælpen direkte. Derefter kommer Vennehjælpen hjem til dig og fortæller om tilbuddet, og finder ud af, hvad du helt præcist skal have hjælp til.

Det kan for eksempel være:

- Invitation af gæster
- Sikre transport af en gæst hjem til dig
- Indkøb af varer til let traktement
- Borddækning og anretning
- At skabe stemningsfulde rammer
- Sikre hjemtransport af din gæst.

Ordningen er helt gratis bortset fra indkøb af varer og transport, og du kan benytte Vennehjælpen lige så ofte, du vil.

Vennehjælpen er målrettet ældre i Gladsaxe og foregår i samarbejde med Gladsaxe Kommune.

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



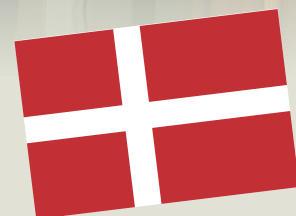
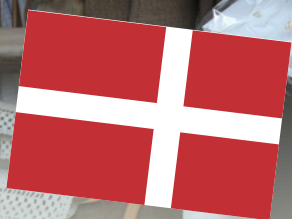
Thaly Tøsse
Telefon: 27 28 06 85



Lone Studstrup
Telefon: 52 39 47 38

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





En særlig lykønskning på en særlig dag

Fylder du snart 80, 90 eller 100 år? Eller er der en stor bryllupsdag, som står for døren? Så kan du se frem til en lykønskning fra borgmesteren og byrådet.

En af de gladsaxeborgere, som for nylig oplevede at få op til flere særlige lykønskninger på sin fødselsdag, var Maja Mathilde Lund. Maja var dengang Gladsaxes ældste borger, og få måneder inden sin død den 30. april nåede hun at fejre sin 106-års fødselsdag i sin bolig på Rosenlund.

Her fik Maja overrakt blomster, chokolade og et fødselsdagskort fra byrådet af borgmester Trine Græse og formand for Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget Kristine Henriksen. Maja var glad for besøget og fødselsdagshilsenen, og hun fik en hyggelig snak med borgmesteren og udvalgsformanden, inden dagen fortsatte med fødselsdagsfrokost i familiens skød.

Her i 60+ husker vi også Maja for, at hun var den første gladsaxeborger, der blev vaccineret mod corona, og at hun også havde overlevet den

spanske syge som barn. Det bragte vi en større artikel om i 2021.

Når du bor i Gladsaxe og fylder 80, 90 og 100 år eller derover, modtager du en særlig lykønskning fra borgmesteren og byrådet. Det samme gælder, hvis du og din ægtefælle kan fejre diamant-, kron-diamant-, jern- eller kronjuvelbryllup.

Lykønskningen til 80-års fødselarerne består af en buket blomster, noget lækker chokolade og en Årbog fra Gladsaxe Lokalhistoriske Forening.

Få en kongelig hilsen

Der er også andre end byrådet, som gerne vil ønske dig tillykke på særlige mærkedage. Hvis du kan fejre diamantbryllup eller fylder 100 år eller mere, modtager du også en hilsen fra Hendes Majestæt Dronning Margrethe.

Indstil en kandidat til Ældreprisen 2022

Ældreprisen anerkender og sætter fokus på de mange positive ting, der sker blandt ældre i Gladsaxe.

Ældreprisen kan uddeles til en eller flere, som har ydet en ekstraordinær frivillig indsats i arbejdet for ældre. Det kan for eksempel være frivillige i ældreklubben eller personer, som sætter nye initiativer i gang for og med ældre.

Med prisen følger en penge-gave fra Gladsaxe Kommune og et diplom.

Hvordan gør man?

Kandidaterne skal være bosat i Gladsaxe Kommune og have ydet en ekstraordinær indsats for kommunens ældre i minimum to år.

Husk: For at indstille en kandidat til prisen, kræver det fem stillere.

Du skal sende dit forslag senest 3. oktober kl. 12 på mail til Social- og Sundhedsforvaltningen, ssf@gladsaxe.dk, eller til Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget, Gladsaxe Rådhus, Rådhus Allé 1, 2860 Søborg, mrk. Gladsaxe Kommunes Ældrepris.



AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Du kan læse meget mere på gladsaxe.dk/aeldreprisen

Har du spørgsmål? Så kontakt ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 39 57 55 43 eller mail sofeel@gladsaxe.dk

Dyk ned i litteraturens verden

Nu har du mulighed for at møde andre litteraturinteresserede over en kop kaffe i hyggelige omgivelser.

I september kan du igen deltage i Guidet Fælleslæsning på Gladsaxe Hovedbibliotek og BIBLIOTEK+. Guidet Fælleslæsning er et tilbud for dig, som gerne vil dykke ned i litteraturens verden med andre seniorer.

En læseguide fra biblioteket læser skiftende historier op fra gang til

gang. Og det kræver ingen forberedelse eller særlige forudsætninger. Til gengæld er der rig mulighed for at tale og diskutere de tanker, som teksterne sætter i gang.

Vil du være med eller vide mere?

Kontakt projektleder Bettina Horn på bethor@gladsaxe.dk eller telefon 24 85 18 62.

DET FOREGÅR HER:

BIBLIOTEK+

Høje Gladsaxe Torv 2
mandage kl. 11-12.30

Hovedbiblioteket

Søborg Hovedgade 220
onsdage kl. 13-14.30



Lav en blomstereng og styrk biodiversiteten

Her får du fire gode råd til, hvordan du etablerer en blomstereng i din have.

AFAYLA NURKAN
GRETOFT, BIOLOG

Mange gamle haver har blomster og levesteder for insekterne, men hvis du kun har en græsplæne uden naturlige blomster og ingen adgang til vand, bliver det som en ørken, som insekter ikke kan leve i. Det kan du gøre noget ved, hvis du laver en blomstereng i din have.

1. Find det rette sted og fjern græsset

Blomsterenge kan etableres i mange størrelser, lige fra et lille hjørne i haven til større arealer. Vælg et sted, hvor der er godt med sol og ikke så meget vind. Blomsterengen skal helst sås i næringsfattig jord – for eksempel i råjorden under græsset. Blomsterne kan ikke overleve, hvis du sår dem direkte i græs.

2. Vælg de rigtige frøblandinger

Du bør først og fremmest så blomsterarter, som allerede gror i den danske natur. De skal nemlig passe til de insekter, vi har i Danmark. Du skal også være opmærksom på at vælge frøblandinger, der passer til jordforholdene i din have. Frøene kan du med fordel så i september måned.

3. Plej blomsterengen en gang om året

Blomsterengen skal plejes, men kun en gang om året. Når blomstringen er slut i løbet af sensommeren, kan du bruge en kratrydder eller le til at slå den ned til 10 cm højde. Af hensyn til dyreliv og kommende frøsætning er det bedst, at du lader de afslåede blomster ligge en uges tid, inden du smider dem i komposten.

4. Brug sten og bar jord

Det er vigtigt at skabe variation i din blomstereng. Størstedelen af Danmarks vilde bier er jordboende og afhængige af tørre, varme pletter med bar jord. Spredte sten og mørk jord bliver hurtigere varmet op af solen og kan tiltrække de insekter, som har brug for varme.



Hvis du har spørgsmål eller vil vide mere, så kontakt Naturteamet på natur@gladsaxe.dk

VIDSTE DU AT

Du kan glæde andre med en gåtur

Gladsaxe Kommune har et hold frivillige motionsvenner, spadseretursvenner og bytursvenner, som deler glæden ved at glæde andre gennem gåture og motion. Og der er altid plads til flere på holdet.

Så har du tid og overskud, er det måske noget for dig at blive motions-, spadsereturs- eller bytursven. Her hjælper du en medborger, der har knapt så megen energi som du, til at komme

ud og få luft under vingerne og sol på kinderne.

Vil du høre mere om ordningen, så er du velkommen til at kontakte ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på mail sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43 eller frivillig koblingsperson Anny Vestergaard på anny.vestergaards@gmail.com eller telefon 25 88 87 83



Nyt om ydelser og udbetaling af tilskud

Bliv klogere på den nye oversigt over træk i din pension, og hvor nemt det er blevet at få udbetalt tilskud gennem dit helbreds-kort.

Få overblik over træk i din pension

I midten af februar 2022 overgik alle landets kommuner til et nyt pensionssystem. Så hvis du er en af de borgere, som modtager kommunale ydelser, vil du opleve, at din udbetalings-specifikation ser en smule anderledes ud, end du er vant til.

Hvis du modtager tøjvask-, linned- eller madservice, og du har en aftale om, at egenbetalingen skal trækkes af din pension, vil du kunne se dette på udbetalings-specifikationen.

Tøjvask og linnedservice er altid én måned bagud, mens

madservice er to måneder bagud. Så når du kigger på udbetalings-specifikationen kan du se i kolonnen til venstre, hvilken periode dit træk handler om.

Hvis du modtager madservice og gerne vil se, hvor mange retter der er blevet leveret i den aktuelle periode, skal du dividere beløbet med de faste priser på hovedretter og biretter.

Nemmere at få udbetalt tilskud

At få udbetalt tilskud gennem dit helbreds-kort er nu nemmere end før. Du kan fortsat fysisk aflevere dine fakturaer for

eksempelvis tandlæge, høreapparat og briller på Gladsaxe Rådhus. Men du kan også vælge at bruge vores nye og sikre selvbetjeningsløsning.

Løsningen kan både bruges af dig, din leverandør eller pårørende. Det betyder, at turen til rådhuset kan spares helt, og regningerne lander automatisk der, hvor de skal udbetales fra.

Du kan læse mere om helbredstillæg og tilgå selvbetjeningsløsningen på gladsaxe.dk/tillaeg

Hvis du har spørgsmål er du velkommen til at kontakte Økonomi og Styling på telefon 39 57 68 69.



Sådan øver du dig i ikke at falde

Alle mennesker kan komme til at falde – for eksempel op ad trappen eller over en kantsten. Men for seniorer kan et fald være begyndelsen til en uheldig fysisk, psykisk og social nedtur.

Fire simple øvelser mod fald

Brug cirka 45 sekunder på hver øvelse og gentag dem tre gange efter hinanden. Herefter kan du holde en lille pause og gentage øvelserne, indtil du føler en vis træthed i din krop.

1 Op på tæerne

Stå oprejst og løft dine hæle, indtil du står på tæer. Bliv stående og hold positionen, så længe du ikke føler overlast. Sænk igen hælene og stå normalt. Du kan eventuelt støtte dig til en stol, imens du laver øvelsen.

2 Stå på det ene ben

Bøj hoften og løft det ene ben, langsomt og forsigtigt. Bliv stående på det andet ben og hold balancen. Gentag bagefter øvelsen ved at stå på det modsatte ben. Igen kan du lette øvelsen ved at støtte dig til en stol eller lignende. Hvis du har mod på det, kan du gøre øvelsen sværere ved at dreje hovedet eller løfte armene, mens du står på ét ben.

Hvis du har været faldet, er risikoen for at falde igen to-tre gange højere fremadrettet. Mange af dem, der falder, får skader, som begrænser deres mobilitet, og de bliver hurtigere afhængige af andre. Faldulykker og angsten for at falde igen kan desuden føre til nedsat livskvalitet og sætte begrænsninger for sociale kontakter og fritidsaktiviteter.



Heldigvis har du selv mulighed for at forebygge fald. En af de bedste måder er at holde dig fysisk aktiv.

Gode fifs til fysisk aktivitet

Der er mange muligheder for at holde dig fysisk aktiv i din hverdag. Du kan:

- Tage trapperne i stedet for elevatoren – eller stå af et par etager før og gå resten af vejen
- Fordele hus- og havearbejdet over flere dage i stedet for at opgive det
- Udføre nogle af de huslige pligter, selvom du får praktisk hjælp
- Gå en tur med din nabo, en bekendt eller Gladsaxe Kommunes frivillige spadsereturvenner
- Danse til musikken fra radioen eller fjernsynet

- Melde dig til motion, hvor du samtidig bliver en del af et socialt fællesskab.

Det er vigtigt, at du er fysisk aktiv helst 30 minutter hver dag. Men hvis det virker for uoverskueligt, kan du for eksempel vælge at opdele det i to aktiviteter af 15 minutters varighed.

Er du ikke fysisk aktiv for tiden, så husk at lidt er altid bedre end ingenting, og du vil hurtigt kunne mærke en forskel.

Hvis du har spørgsmål eller gerne vil vide mere, om hvordan du kan forebygge fald, så er du velkommen til at kontakte faldkonsulent Birgit Jønsson på mail birjon@gladsaxe.dk eller telefon 51 16 45 52.



3 Rejs dig op og sæt dig ned

Start øvelsen med at sidde ret op i en stol med ryglæn. Rejst dig så op og sæt dig ned igen. Hvis det er muligt, bør du undgå at støtte med armene. Du kan også gøre øvelsen lettere ved at vælge en højere stol eller sværere ved at lave øvelsen hurtigere.



4 Høje løft med arme og knæ

Støt dig til en stol og se lige frem. Begynd så at løfte højre ben og venstre arm på samme tid. Gør det langsomt og gentag bevægelsen med venstre ben og højre arm. Hvis det er for hårdt, kan du nøjes med at løfte arme og ben hver for sig. Hvis det derimod er for let, så lav øvelsen uden at støtte dig til stolen.

Nu starter en ny sæson med **SENIORIDRÆT**

AF LIS GREISHOLM CHRISTIANSEN,
SENIORIDRÆTSLÆDER

Du kan tilmelde dig
fra 8. august.

Du får mere energi og overskud i hverdagen, når du holder dig selv i en god fysisk form. Samtidig giver Senioridræt dig mulighed for at møde nye venner med samme interesse. Den nye sæson løber fra 1. september 2022 til 31. maj 2023.

Pris og tilmelding

Prisen for alt andet end varmtvandstræning og 'Sved på panden' er 494 kr. pr. hold for hver sæson. Du kan læse mere om hvert enkelt hold og tilmelde dig på gladsaxe.dk/senioridraet fra 8. august.

Frem til 31. august kan du på tirsdage og torsdage kl. 8-10 få hjælp til på telefon 25 14 35 10 eller 29 36 81 80. Tilmelding og betaling er bindende for hele sæsonen.

NYHED

'Sved på panden'

Hver fredag formiddag i Gladsaxe Sportshal sætter vi ekstra fokus på styrke og udholdenhedstræning under overskriften 'Sved på panden'. Tempoet er højere, og udfordringerne er større end på de øvrige hold. 'Sved på panden' foregår desuden som en dobbelttime og koster derfor 988 kr. for en sæson.

Læs mere om holdet på
gladsaxe.dk/senioridraet

BADMINTON

Tirsdag Gladsaxe Badmintonhaller 12.00 - 13.00
Tirsdag Gladsaxe Badmintonhaller 13.00 - 14.00

BOWLING

Mandag Gladsaxe Bowlinghal 11.00 - 12.00
Onsdag Gladsaxe Bowlinghal 09.55 - 10.55
Onsdag Gladsaxe Bowlinghal 10.55 - 11.55

SENIORDANS

Torsdag Kildegården Festsal 15.00 - 15.45
Torsdag Kildegården Festsal 16.00 - 16.45

STOLEGYMNASTIK

Tirsdag Bakkegården Festsal 11.00 - 11.45
Tirsdag Rosenlund Festsal 11.00 - 12.45
Onsdag Egegården Festsal 10.30 - 11.15
Onsdag Egegården Festsal 11.15 - 12.00
Torsdag Kildegården Festsal 12.15 - 13.00
Torsdag Kildegården Festsal 13.00 - 13.45
Torsdag Kildegården Festsal 13.45 - 14.30
Fredag Bakkegården Festsal 09.15 - 10.00

MOTIONSGYMNASTIK

Tirsdag Gladsaxe Sportshal hal 1 09.30 - 10.15
Tirsdag Gladsaxe Sportshal hal 1 10.15 - 11.00
Tirsdag Gladsaxe Sportshal hal 1 11.00 - 11.45
Tirsdag Bakkegården Festsal 09.15 - 10.00
Tirsdag Bakkegården Festsal 10.00 - 10.45
Tirsdag Rosenlund Festsal 10.15 - 11.00
Onsdag Egegården Festsal 09.00 - 09.45
Onsdag Egegården Festsal 09.45 - 10.30
Torsdag Gladsaxe Sportshal hal 1 09.30 - 10.15
Torsdag Gladsaxe Sportshal hal 1 10.15 - 11.00
Torsdag Gladsaxe Sportshal hal 1 11.00 - 11.45
Fredag Bakkegården Festsal 08.30 - 09.15

Vær opmærksom på,
at der kan ske ændringer
i programmet. Det gælder
for samtlige hold.



VARMVANDSTRÆNING

Mandag Kildegården	15.00 - 19.30
Tirsdag Bakkegården	12.00 - 17.30
Onsdag Kildegården	15.00 - 19.30
Torsdag Bakkegården	14.00 - 17.30
Torsdag Bagsværd Svømmehal	13.00 - 13.40

VANDGYMNASTIK

Mandag Gladsaxe Svømmehal Lavt	12.00 - 12.45
Mandag Gladsaxe Svømmehal Dybt	12.00 - 12.45
Mandag Gladsaxe Svømmehal Lavt	12.45 - 13.30
Mandag Gladsaxe Svømmehal Dybsvøm ...	12.45 - 13.30
Tirsdag Blågård Svømmehal	18.00 - 18.45
Tirsdag Blågård Svømmehal	18.45 - 19.30
Onsdag Gladsaxe Svømmehal Lavt	12.00 - 12.45
Onsdag Gladsaxe Svømmehal Dybt	12.00 - 12.45
Onsdag Gladsaxe Svømmehal Lavt	12.45 - 13.30
Onsdag Gladsaxe Svømmehal Dybt	12.45 - 13.30
Torsdag Bagsværd Svømmehal Lavt	11.30 - 12.15
Torsdag Bagsværd Svømmehal Dybsvøm ..	11.30 - 12.15
Torsdag Bagsværd Svømmehal Lavt	12.15 - 13.00
Torsdag Bagsværd Svømmehal Dybsvøm ..	12.15 - 13.00
Fredag Gladsaxe Svømmehal Lavt	10.30 - 11.15
Fredag Gladsaxe Svømmehal Dybsvøm ...	10.30 - 11.15
Fredag Gladsaxe Svømmehal Lavt	11.15 - 12.00
Fredag Gladsaxe Svømmehal Dybt	11.15 - 12.00

Varmvandstræning

Er du ikke i stand til at deltage i de almindelige motionsaktiviteter, kan du melde dig til vores varmvandstræning, der er målrettet ældre med for eksempel gig, dårlig ryg eller nye hofter. Hver lektion varer 40 minutter.

Varmvandstræningen er inddelt i to sæsoner, og det er kun muligt at deltage i én sæson pr. år. Vi opretter nye hold den første uge i september og fjerde uge i januar. Prisen er 600 kr. pr. sæson.

Vær opmærksom på, at der kan ske ændringer i programmet. Det gælder for samtlige hold.

Aktivitetshuset i Høje Gladsaxe har noget for alle

I Aktivitetshuset 'Seniorklubberne i Høje Gladsaxe' på Høje Gladsaxe Torv 2 H holder forskellige klubber, foreninger og selvstyrende grupper til. Tilsammen byder de på et bredt udvalg af aktiviteter – lige fra sang og musik til kreative hobbyer, film og hygge.



VIL DU VÆRE MED?

■ **Musikcaféen** mødes om mandagen kl. 14-16 og synger nye og gamle sange til liflige klavertoner. Kontakt Ulla Reitz på 30 59 05 48, hvis du vil være med.

■ **Flittige Hænder** mødes hver tirsdag kl. 10-12.30 og hygger omkring alle former for håndarbejde. Er det noget for dig? Så kontakt Ulla Reitz på 30 59 05 48.

■ **Gåtursholdet** drager ud i det blå kl. 10-12 hver torsdag. Hvis du vil gå med, så kontakt Anne Marie Andersen på 28 21 34 69.

■ **Det Kreative Værksted** mødes torsdage kl. 10-12.30. Der er plads til alle former for kreative hobbyer. Kontakt Ivy Blindbæk på 60 18 51 15, hvis det er noget for dig.

■ **Filmklubbens Venner af 2012** afholder fredagsarrangementer et par gange om måneden for alle interesserede. Kontakt Johnny Bjørnstad på 24 85 20 92, hvis du vil deltage.

■ **Café Vera** er en samværscafé på onsdage kl. 10-13 med snak og hygge. Lyder det som noget for dig? Så kontakt Kirsten Lyshøj på 20 43 70 10.

■ **Seniorklub for 60+ Kvinder** mødes torsdage kl. 11-15 og er et socialt mødested for kvindelige seniorer. Kontakt Ashraf Tejani på 26 11 51 15 for at høre mere.

■ **PC-mødestedet** holder til i huset om onsdagen fra kl. 13-16 og tilbyder gratis it-hjælp til seniorer. Har du brug for it-hjælp? Så kontakt Lars Laursen på 24 83 16 96.

■ **Ældrestyrken** mødes den sidste torsdag i måneden kl. 12-15 omkring politik, kultur, historie og foredrag. Kontakt Isabella Mørch på 27 64 15 11, hvis du kunne tænke dig at være med.

Du kan få mere at vide på seniorklubbernehg.dk eller ved at kontakte ældrekonsulent Ea Lykke Elsberg på telefon 39 57 55 43

Få et indblik i fremtidens hjælpemidler

På Kildegården kan du besøge en inspirationslejlighed, der er forsynet med det nyeste inden for hverdagsteknologi.

AF KRISTOFFER GOTTLIEB, UDVIKLINGSKONSULENT

Hvis du er nysgerrig på, hvad der rører sig inden for hjælpemidler og hverdagsteknologi, så er Kildegårdens inspirationslejlighed et oplagt sted at besøge. Lejligheden skal udbrede kendskabet til, hvordan teknologi og hjælpemidler kan gøre dagligdagen lettere for seniorer.

Du får blandt andet mulighed for at se et vaske- tørretoilet i aktion og forskellige hjælpemidler til på- og aftagning af tøj. Du kan også stifte bekendtskab med en talende kop, som minder dig om at drikke, og en blød robotkat, der spinder, når du klør den bag øret. Desuden er der lys under sengen, som automatisk tænder, når du sætter fødderne på gulvet og meget andet.

Seniorrådet med på råd

Allerede den 9. februar i år var Seniorrådet blandt de første til at besøge inspirationslejligheden efter corona-nedlukningen. Seniorrådet var meget begejstrede for lejligheden og de spændende teknologier, som kan gøre hverdagen nemmere for blandt andet seniorer i plejeboliger.

Seniorrådet foreslog også fremvisning af en kontorstol med indbygget håndbremse. Stolen gør, at arbejdsstillinger i for eksempel køkkenet kan understøttes positivt, og den er nu en del af lejlighedens sortiment.

Book en tid til besøget

I løbet af sensommeren og efteråret holder inspirationslejligheden på Kildegården åbent for offentligheden på følgende dage:

- 7. september kl. 10
- 5. oktober kl. 10
- 2. november kl. 10

Du skal booke en tid på gladsaxe.dk/inspirationslejlighed

for at få adgang til lejligheden. På den måde kan vi planlægge besøgene. Det er derfor kun muligt at besøge lejligheden, hvis du har booket tid på forhånd.

Hvis det skulle ske, at dagene bliver fuldt booket, vil der blive annonceret flere besøgsdage på hjemmesiden.

Sådan fordeler Seniorrådet posterne

Efter den endelige konstituering af Seniorrådet med Minna Vadskjær som formand og Lis Smidsholm som næstformand, er de faste poster og opgaver nu også fordelt.

Udover at alle medlemmer følger Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget, har Senior-

rådet aftalt en opgavefordeling, der sikrer, at hvert medlem har som fast opgave at følge et af de øvrige udvalg. Formålet er at sikre, at punkter af betydning for seniorer i Gladsaxe bliver vendt på møderne i Seniorrådet.

- **Sundhedshuset:** Hans Chr. Kirketerp-Møller og Lis Smidsholm
- **Interessent- og medarbejderråd Kildegården:** Per Mikkelsen
- **Beboer- og pårørenderåd Møllegården:** Jørn Guldborg
- **Beboer- og pårørenderåd Rosenlund:** Jimmy Hansen
- **Redaktionen 60+:** Willy Frank Jørgensen, Jørn Guldborg og Hans Chr. Kirketerp-Møller
- **Udvalg for ensomhed:** Minna Vadskjær



VIDSTE DU AT

Du kan dele dine livshistorier i 'Fortæl for livet'

På Mørkhøj Bibliotek mødes syv borgere hver torsdag eftermiddag, hvor de fortæller og lytter til hinandens historier fra et langt liv. Gruppen kaldes 'Fortæl for livet' og er en livshistoriegruppe for seniorer i samarbejde med Røde Kors.

Tanken med 'Fortæl for livet' er at opleve et hyggeligt og glædeligt gensyn med hinandens fortid og udveksle minder. Samtidig kan du lære nye mennesker at kende og opdage, at dine fortællinger måske har noget tilfælles med andres.

Til efteråret håber Røde Kors på at starte endnu en 'Fortæl for livet'-gruppe. Hvis det har vakt din interesse, kan du få mere at vide ved at kontakte projektleder Bettina Horn på telefon 24 85 18 62 eller bethor@gladsaxe.dk



Har du overvejet en fremtidsfuldmagt?

Vælg en fremtidig repræsentant, hvis du en dag mister evnen til at træffe vigtige beslutninger.

En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft engang i fremtiden, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold. Du kan give fremtidsfuldmagt til en eller flere personer, som du selv udpeger.

Hvis fremtidsfuldmagten bliver sat i kraft, er det den eller de personer, du har valgt, som kan repræsentere dig og handle på dine vegne.

Kan få stor betydning

Jette Nydam bor i Gladsaxe og er en af de borgere, der har gjort brug af en fremtidsfuldmagt. Hendes mor blev ramt af demens og skulle derfor flytte fra sit hus og ind i en plejebolig. Dog accepterede moderen at

underskrive en fremtidsfuldmagt, da alle hendes børn bad hende om det.

- Vores mor blev mere og mere fjern. Derfor frygtede mine søskende og jeg, at det ville blive umuligt at få solgt vores mors hus, hvis sygdommen lammede hende, inden hun kunne nå at skrive under, fortæller Jette.

Salget gik dog hurtigt, og Jettes mor fik hjælp til at gennemføre salget. Men mange andre har været fanget med en bolig i årevis, fordi den ikke kan sælges, hvis ejeren for eksempel lider af demens og ikke længere er i stand til at gennemføre et hussalg.

Sådan gør du

En fremtidsfuldmagt er et privat og selvvalgt alternativ til værgemål. Og selvom du opretter fremtidsfuldmagten i dag, vil den først kunne sættes i kraft og virke, hvis du en dag bliver syg. Derfor kræver det blandt andet en lægeerklæring, før dine pårørende kan anmode om, at fuldmagten skal træde i kraft.

Det koster 300 kr. at oprette en fremtidsfuldmagt og 1.010 kr. i gebyr, når den skal træde i kraft.

Du kan læse mere om fremtidsfuldmagter på borger.dk/samfund-og-rettigheder/fuldmagter/fremtidsfuldmagt





Tag på KEND DIN KOMMUNE-TUR i september og oktober

Stig på bussen og få en guidet turisttur gennem Gladsaxe.

Onsdag 21. september, torsdag 22. september og onsdag 5. oktober kan du igen tage med på en guidet bus-tur og være turist i din egen by.

Kend din kommune-turene starter på Rådhuset, hvor borgmester Trine Græse byder velkommen og viser Byråds-salen og Rådhushallen frem. Herefter fortsætter turen rundt i Gladsaxe. Undervejs fortæller turguide og formand for Gladsaxe Lokalhistoriske Forening Arne Fogt levende om de steder, vi besøger og passerer på turen.

En dag med gode oplevelser

Sammen besøger vi vindues-museet VILLUM Window Collection, bilmuseet Haaning Collection og får også en historisk rundvisning i Alders-hvile Slotsruin og Gladsaxe-fortet. På bilmuseet får vi desuden serveret frokost og drikkevarer til maden.

Vi slutter af med dejlig eftermiddagskaffe og kringle i Magnes Madhus ved Gladsaxe Rådhus.

Sådan deltager du

Kend din kommune-turene er for alle pensionister, førtids-pensionister, seniorpensionister, efterlønsmodtagere, selvpensio-nerede i Gladsaxe Kommune.

Hver tur starter kl. 9 fra

hovedindgangen til Gladsaxe Rådhus og slutter cirka kl. 16.30 samme sted.

Prisen for turen er 230 kr. inklusiv frokost, eftermiddags-kaffe og kringle.

Du kan købe din billet på dit nærmeste bibliotek, i Bibliografen eller online på gladsaxe.dk/kenddinkommune hvor du også finder det komplette turprogram.

Købte billetter refunderes ikke.

Har du spørgsmål vedrøren-de Kend din kommune-turen, kan du kontakte administrativ medarbejder Marianne Lykke Salling på tirsdage og onsdage kl. 10-14 på telefon 40 38 21 74.



Tøv ikke med at bestille tid til MitID i Borgerservice

Borgerne i Gladsaxe og resten af Danmark er godt i gang med at få MitID. Alle NemID-brugere skulle have fået MitID senest 30. juni i år, men dette sluttidspunkt er blevet rykket til 31. oktober.

De ekstra måneder skal sikre, at kommunerne rundt om i landet kan imødekomme de borgere, der har brug for hjælp i Borgerservice til at få MitID. I Gladsaxe er situationen dog en

anden end i mange andre kommuner. Her er man efterhånden ved at nå en kapacitet, hvor ventetiden på hjælp til MitID bliver kortere.

Derfor er der ingen grund til at vente med at bestille tid i Borgerservice, hvis du får besked om, at det er din tur til at få MitID, og du samtidig har behov for hjælp.

Bestil tid i dag på gladsaxe.dk/borgerservice

Sådan spotter du falske mails

Det kan være svært at finde hoved og hale i, hvad der lander i indbakken.

I dag er det ikke altid lige nemt at spotte, hvad der er falske mails, og hvad der ikke er. Og desværre er der rigtig mange, som falder for de forskellige falske mails, som er i omløb – også kaldet 'phishing mails'.

Men almindelig sund fornuft er en god start. Før du klikker eller svarer på noget i en mail, kan du med fordel stille dig selv følgende spørgsmål:

1. Er det en mail, som du forventer at modtage?
2. Virker indholdet troværdigt og oprigtigt?
3. Stemmer afsenderens kontaktoplysninger overens med en officiel hjemmeside?

Hvis du kan svare nej til et af

disse spørgsmål, er der sandsynligvis tale om en falsk mail, som du kan slette.

Hvis du er i tvivl, må du

aldrig klikke på linket i mailen. Kontakt i stedet afsenderen via de kontaktoplysninger, du kan finde på en officiel hjemmeside. Det kunne for eksempel være skat.dk, hvis mailen foregiver at komme fra Skat.





Find fællesskabet på biblioteket

Fra rock og romaner til slægtsforskning til strikning: På Gladsaxe Bibliotekerne kan du finde et fællesskab, som passer lige til dig.

Et bibliotek er meget mere end krimier, kærlighedsromaner og kulturarrangementer. Med mere end 60 forskellige klubber fordelt på alle Gladsaxes biblioteker er det i lige så høj grad hjemsted for fællesskaber, hvor du kan mødes og dele interesser med andre.

Klubber for læseheste og bogorme

Der er rig mulighed for at dele læseoplevelser med andre bogelskere i nogle af bibliotekernes mange læseklubber – hvad enten du er til krimier eller klassikere. Klubberne læser typisk en roman om måneden, som de mødes og taler om. På den måde giver læseklubberne mulighed for at diskutere indholdet og blive præsenteret for forskellige opfattelser af det, du lige har læst.

Gode aktiviteter med gode samtaler

Nyder du en god samtale i hyggeligt fællesskab med andre? Så er tilbuddene mange. Der er for eksempel mulighed

for at mødes over madlavning i seniorklubben Mad & Mænd på BIBLIOTEK+ eller øve det spanske, franske eller danske sprog i Hovedbibliotekets snakkeklubber. Men du kan også nyde en god snak, mens strikkepindene går. På alle bibliotekerne i Gladsaxe er der nemlig klubber for dig, som kan lide at strikke eller lave andet håndarbejde.

Det kan også være, at du er dokumentar-entusiast, jazz-connoisseur eller interesseret i dine forfædres historie. I så fald er også klubber, hvor du kan dyrke din passion i fællesskab med andre – lige fra rockmusik til fotografering, kunst eller rejser.

Forhør dig på dit lokale bibliotek om, hvilke klubber der findes, og eventuelt hvad muligheden er for at starte din egen klub.

Du kan læse om alle klubberne på gladbib.dk/klubber



AF SIGNE KJÆRBØLLING,
KOMMUNIKATIONSMEDARBEJDER

Søg støtte til lokale fællesskaber og højtidsaktiviteter

Gladsaxe Kommune giver økonomisk støtte til initiativer, der styrker fællesskab, trivsel og livskvalitet for pensionister.

I Gladsaxe har du mulighed for at modtage økonomisk støtte fra kommunen, hvis du gerne vil starte et lokalt fællesskab eller laver en højtidsaktivitet for ensomme ældre. Men hvordan gør du? Her får du svar på, hvordan du lettere kan føre din gode idé ud i livet.

Støtte til lokale fællesskaber

Hvis du har en idé til, hvordan du kan styrke fællesskab, relationer og socialt samvær, der hvor du bor, så kan du få økonomisk støtte. Dit initiativ skal blot inddrage eller ske i samarbejde med lokale beboere i din bebyggelse eller nærmiljø. Og derudover skal det være et åbent tilbud, målrettet pensionister.

Tilbuddet skal omfatte mindst fem deltagere og gerne mange flere. Dog kan du ikke søge om støtte til private kurser, fester eller lignende. I stedet kan det være fællesspisninger, madhold, hyggestuer eller andre former for interessefællesskaber.

Tilbuddet skal desuden annonceres officielt, og det kan

for eksempel være her i seniorbladet 60+.

Sådan søger du

Du kan søge om et engangsbeløb på mellem 1.000 og 5.000 kr., og ansøgningen kan ske hele året.

Du skal blot indsende en kort begrundet, skriftlig ansøgning, hvor du beskriver initiativet – herunder tid, sted, målgruppe, antal brugere, støttebeløb, og hvad støtten konkret skal gå til.

Du kan enten sende ansøgningen på mail til ssf@gladsaxe.dk eller som fysisk brev til Gladsaxe Rådhus, Rådhus Allé 7, 2860 Søborg, Att: Sundheds- og Rehabiliteringsafdelingen, mrk. Ansøgning om tilskud til lokale fællesskaber.

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

Du kan læse mere på gladsaxe.dk/tilskudtillokalefaellesskaber



Tilskud til højtidsaktiviteter

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

Aktiviteten kan finde sted i for eksempel julen eller påsken, hvor risikoen for at føles sig ensom kan være ekstra stor.

Sådan søger du

Du søger om økonomisk støtte hos Sundheds- og Rehabiliteringsafdelingen i Gladsaxe Kommune. Enten ved at sende en mail til ssf@gladsaxe.dk med emnet 'Tilskud til højtidsaktiviteter' eller ved at sende et fysisk brev til Gladsaxe Rådhus, Rådhus Allé 1, 2860 Søborg, Att.: Forebyggelsescentret.

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

VIDSTE DU AT

Der er ledige pladser til Danmarksture og udlandsrejser

Gladsaxe Kommunes populære Danmarksture og udlandsrejser er tilbage. Og hvis du endnu ikke har tilmeldt dig, så kan du stadig nå det.

Danmarksturene finder sted fra 22. august til 30. september, og på gladsaxe.dk/danmarksture finder du en samlet oversigt over de forskellige ture og udflugtsmål. Hvis du har spørgsmål eller gerne vil tilmelde dig en eller flere ture, så kan du kontakte Marianne Lykke Salling tirsdage og onsdage kl. 10-14 på telefon 40 38 21 74 eller madoly@gladsaxe.dk

Du kan også stadig nå at komme med på udlandsrejsen til Rüdeshheim i Tyskland fra 23. til 28. oktober. Du kan læse mere om rejsen på gladsaxe.dk/udlandsrejser Du er også velkommen til at kontakte turleder Ea Lykke Elsborg på sofeel@gladsaxe.dk eller på telefon 39 57 55 43, hvis du vil vide mere eller ønsker at tilmelde dig.



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

VIDSTE DU AT

Åben Café er for dig, der har haft kræft inde på livet

Åben Café er en samtalecafé for kræftramte, pårørende, efterladte og alle andre, der har haft kræft tæt inde på livet. Caféen er drevet af Kræftens Bekæmpelse og har åbent hver mandag kl. 16-17.30 på Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, lokale 2 i underetagen.

Det er gratis, og alle er velkomne – uanset om du har lyst til at tale eller lytte. Hvis du har spørgsmål eller vil vide mere, så kontakt Torben Ravnhøj fra Kræftens Bekæmpelse på telefon 24 61 80 79.



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



Seniorrådet konstituerede sig på ny i marts måned, efter at Inge Mandrup valgte at træde ud af rådet. Ved samme lejlighed indtrådte Per Mikkelsen, som tidligere var suppleant.

Som en af de første opgaver i det nye råd, arbejdede vi med målsætninger for seniorrådets arbejde.

Vi lagde rammerne for vores arbejde de næste fire år og fordelte en række opgaver imellem os, således at alle – i videst mulige omfang – kan arbejde med de mærkesager og fokus- og interesseområder, de brænder mest for. Vi tror på, at dette giver det største engagement og de bedste resultater.

Seniorrådet repræsenterer en meget bred gruppe borgere i Gladsaxe – lige fra de yngste 60+'ere, hvor mange stadig er i arbejde til de ældste og svageste i plejeboligerne.

Der er derfor rigtige mange opgaver at tage fat på, og vi kan ikke favne det hele på én gang, hvis vi skal lave et seriøst og kvalificeret stykke arbejde.

Det er vigtigt for Seniorrådet, at vi får sat nogle fingeraftryk på de politiske beslutninger. Vi har derfor udvalgt en række områder, som særlig vil have vores fokus i de første to år:

- Højere normeringer og lettere rekruttering af medarbejdere (inklusive at tale faget op) til hjemmeplejen og plejeboliger
- Et seniorråd der er kendt og synligt for alle 60+'ere
- Et bredere udbud af boliger til seniorer inklusiv plejekrævende og ensomme ældre
- Den digitale kommunikation til seniorer skal være tilgængelig, læsevenlig og tydelig
- Udbredelse af oprettelse af fremtidsfuldmagter.

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

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