



GLADSAXE

60+

ET BLAD TIL SENIORER
OG PÅRØRENDE

NR. 2 – JUNI 2021

**Flere ture og
tilbud åbner
Side 16**

**Valg til
Seniorrådet
nærmer sig
Side 13**

**Kildegårdens
nye læge
Side 10**





- 3 Kom i gang igen med at nyde livet og fællesskabet
- 4 Grønsværen kalder på ældre gutter
- 6 Endnu mere Grøn Puls i naturen
- 7 På cykeltur i det fri – inde fra stuen
- 8 Mange aktiviteter og services er igen åbne
- 9 Hygiejnen får et løft
- 10 Kildegårdens nye læge
- 12 Borgere, politikere og civilsamfund udvikler ældreområdet
- 13 Valg til Seniorrådet nærmer sig
- 14 Interviews med to seniorrådsmedlemmer

- 16 Flere ture og tilbud genåbner
- 18 Kend din kommune-ture i oktober
- 19 Temakurser på Højskolen Marielyst
- 20 Senioridræt slår igen dørene op
- 23 Sådan bliver du klar til det nye MitID
- 24 PLUS1: Gå sammen til koncert
- 26 Musikalske besøgsvenner på turné i Gladsaxe
- 27 Vigtige telefonnumre
- 28 Nyt fra Seniorrådet

60+

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

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

Ønsker du 60+ digitalt?

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

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

Ansvarshavende redaktør:

Ulla Baden, kommunikationschef

Redaktionen:

Gustav Fabricius, redaktør
 Rikke Rosenmeier, medredaktør
 Nicolaj Augustinus, medredaktør
 Ea Lykke Elsborg, medredaktør
 Kristoffer Gottlieb
 Tine Hartmann Christensen
 Hanne Hvidtfeldt Jakobsen
 Otto Jarl
 Mark Korshøj Jensen
 Bjarne Mogensen

Layout: Jette Klingsholm Larsen

Fotos: Redaktionen

Oplag: 11.900

Trykt på miljøpapir af

KLS PurePrint A/S



Næste nummer af 60+ i Gladsaxe udkommer oktober 2021.

Kom i gang igen med at nyde livet og fællesskabet



Sommeren er over os, og alle over 60 år, der har ønsket det, er nu blevet vaccineret. Samtidig har et flertal i Folketinget netop besluttet at fjerne de fleste restriktioner, som vi mere eller mindre har levet med det seneste halvandet år. Derfor er det nu atter trygt at komme ud og mødes igen – tilbage til klubberne, tilbage til fællesskabet – og ja, tilbage til livet.

For selvom medierne jævnligt bringer historier om ældre, vaccinerede, der er blevet smittet med corona, og plejeboliger, der lukker midlertidigt for besøg, så viser forskningen samtidig, at vaccinen er meget sikker. Og skulle man blive smittet, så er det de færreste vaccinerede, der overhovedet vil opleve symptomer. Som I kan læse i dette blad, er der nu igen

masser af muligheder for at mødes. Klubberne og tilbud er nu åbnet, Senioridræt vender tilbage og det samme gør sommertræningen for seniorer. Og så bliver der igen mulighed for at deltage i flere af vores traditionelle ture og temakurser.

Vi er også kommet godt fra start i det nye opgaveudvalg, som Byrådet har nedsat for at fastholde og udvikle kvaliteten i vores plejeboliger og hjemmepleje, så vi og vores dygtige medarbejdere kan matche fremtidens behov på området. Det er et utrolig vigtigt indsatsområde, og derfor har jeg som borgmester valgt at sætte mig i spidsen for arbejdet. Vi har netop holdt de første møder i udvalget. Det er rigtig gode møder, hvor der allerede kommer rigtig mange gode input. Det var utrolig dejligt at opleve, hvordan det er lykkedes at samle en kreds af mennesker med så mange vigtige erfaringer og kompetencer på området.

I det kommende halve år skal vi sammen komme med nye idéer, inspiration og anbefalinger til, hvordan vi sikrer, at vores ældre og sårbare borgere i hjemmeplejen og i pleje- og demensboliger får den pleje og omsorg, de har brug for. Vi skal især se på arbejdskulturen, samarbejdet med familierne og de særlige behov, som borgere med demens og andre kognitive udfordringer har. Det er et arbejde, jeg glæder mig til og forventer mig rigtig meget af.

Til sidst vil jeg slutte af med en glædelig nyhed. For efter to år, hvor vi har måttet aflyse Sankthansaften ved Bagsværd Sø, påtog Bagsværd Roklub sig i år den store opgave at stå for afviklingen af arrangementet. Derfor blev der atter bål og bålaler Sankthansaften ved vores dejlige sø. Jeg håber, at alle, der havde mulighed for det, kom og nød bålet og sang midsommervisen sammen med mig. Tusind tak til Bagsværd Roklub for at genoplive en dejlig gladsaxetradition, og rigtig god sommer til jer alle sammen.

Trine Græse
Borgmester

Grønsværen kalder på ældre gutter

Gæve ældre gutter sparker stadig fodbolden rundt på grønsværen i AB, mens Gladsaxe-Hero starter et helt nyt hold for mænd, der ikke normalt dyrker motion.

AF NICOLAJ AUGUSTINUS, JOURNALISTPRAKTIKANT

AB's oldboyshold, bedre kendt som Tjønserne, nyder hinandens selskab og tager sporten alvorligt. Henrik er 77 år, har været medlem af AB i 67 år, tjønset i 33 år og været formand for Tjønserne i over 10 år. Tjønsekulturen opstod i 1940'erne og 1950'erne. Dengang søgte man efter friske fodboldspillere på 40+. Nu er tjønserne blevet noget ældre. Den ældste har rundet 90 år.

Hvad er det at tjønse?

– Der er ingen, der ved, hvad det betyder at tjønse. Vi har forsøgt at finde ud af det, men ingen ved det. Det handler om motion, men også om noget kulturelt og socialt. Fodboldspillet er som opium

for os. Hvis vi ikke får det, får vi abstinenser. Vi hygger os sammen, spiser sammen og drikker et par øl, men motionen betyder mest, fortæller **Henrik Duun**.



Niels Yde
på 76 år

har spillet i AB, siden han var 12 år. Efter han var blevet uddannet tandlæge, fik han tilbud om at spille i italienske Latina, men endte på AB Gladsaxes førstehold.

– Det er vigtigt at røre sig. Fodbold er den bedste motionsform. Det er en livsstil. Efter jeg var stoppet på førsteholdet, blev jeg småtosset over ikke at have en fast motionsrutine, fortæller Niels.

Socialt samvær

Tjønseholdet, der består af 44 medlemmer, rejser verden rundt. De har spillet i Canada, Japan, Hawaii og Italien.

– Vi taber altid de kampe, men dem, vi spiller imod, er også 20 år yngre end os. I udlandet har de ikke den samme kultur for at fortsætte med at spille. De holder bare op og bliver tykke, griner Henrik Duun.

Ifølge FIFA er det kun i Danmark, man har 70+ oldboyspillere.



Vil du tjønse? Så er der åbne tjønsehold hos AB. Du kan kontakte John Andersen på telefon 22 20 25 07 eller på mail aa32@aa32.dk

– Det betyder ikke spor, at vi taber. Vi er jo på ferie og ude for at opleve noget sammen, smiler Henrik Duun.

– Nummer ét er selve sporten, men det sociale skal ikke underkendes. Det er godt at have noget at være fælles og samles om, siger Niels Yde.

Nyt motionsprojekt i Gladsaxe-Hero
Gladsaxe-Hero samarbejder med Gladsaxe Kommune om opstarten af et fodboldhold for mænd, der ikke nødvendigvis får rørt sig nok. Et motionshold særlig henvendt til overvægtige med eller tendens til type 2-diabetes.

– Alle kan være med. Det er ikke sådan, at man skal have en diagnose. Lige nu er det et spørgsmål om at få det startet op, siger initiativtager i Gladsaxe-Hero **Morten Stockholm**.

Koblingen mellem klubben og Gladsaxe Kommune er, at kommunen kan anbefale de borgere, der har været igennem en genoptræning, til at fortsætte motionen med Gladsaxe-Hero i Høje Gladsaxe Park.

Sjovt, socialt og sundt

– Det er bare sjovere at gå rundt efter en bold end bare at gå rundt. Vi tager det i det tempo, der passer ind, og der skal være et fællesskab, hvor man efter motion laver lidt sund mad og hygger, siger Morten Stockholm. Intentionen er at skabe et socialt samvær og give anledning til at snakke sund kost.

– Lige nu har vi ansat en ung træner til at sætte projektet i gang, men vi vil gerne have fat i en fast træner. Meget gerne en, der selv er over 60 år og kan gå ind i det sociale samvær, fortæller Morten Stockholm.

Hvis du har lyst til at blive træner for det nye hold i Gladsaxe-Hero eller gerne vil være en del af det, så kontakt initiativtager og ungdomsformand i Gladsaxe-Hero Morten Stockholm på telefon 53 89 60 08 eller på mail gladsaxe-hero@mail.dk





Endnu mere Grøn Puls i naturen

Grøn Puls starter nye motionshold og søger flere frivillige.

Der er gode nyheder til dig, der har lyst til at motionere i naturen sammen med andre. Grøn Puls er et samarbejde mellem Gladsaxe Kommune og Frit Oplysningsforbund (FO), der oplever stor tilslutning. Fyldte hold og lange ventelister betyder, at der nu er brug for flere frivillige holdledere.

Motion med plads til alle

– Vi har oplevet en kæmpeinteresse for at få motion, frisk luft og nye relationer i Grøn Puls. Det enkle koncept byder på en ugentlig tur i det fri med

nemme og sjove øvelser for muskler og kredsløb – og med plads til en god snak og et godt grin. Vi starter med fælles opvarmning ved motionscoachen, og herefter inddeles deltagerne i hold efter niveau. Så uanset om man er hurtig, knap så hurtig eller går langsomt, kan man være med, siger Inge Lindqvist, aftenskoleleder i FO.

Undervejs er de frivillige holdledere med til at vejlede og sikre den gode motionsoplevelse for alle.

Nye hold på vej

Der er stor efterspørgsel på opstart af nye hold, særligt i Søborg og Mørkhøj. Derfor søger Grøn Puls frivillige holdledere med lyst til en ugentlig gåtur i det fri sammen med andre.

Holdlederne får tilbud om at komme på et lille kursus 13. august kl. 10 med instruktion i motion, sundhed og de nyeste øvelser ved motionscoach Tia Lautrup Laustsen og ophavskvinden til Grøn Puls Henriette Tybjerg.

Der følger også et kursus i førstehjælp og hjertestarter med, ligesom de frivillige kan deltage i tre-fire årlige sparingsmøder, hvor de udveksler idéer og erfaringer.

Vil du være med?

Vil du være med i Grøn Puls som enten deltager eller frivillig, kan du tilmelde dig på gladsaxe.fo.dk eller kontakte Inge Lindqvist på telefon 44 44 11 17.

På cykeltur i det fri – inde fra stuen

Virtual Reality er teknologi, der er med til at skabe bedre mobilitet og samtidig øge livskvaliteten i plejeboligerne.

Møllegården og Egegården tilbyder deres beboere at cykeltræne i et interaktivt univers, hvor de inde fra stuen eller træningslokalet oplever følelsen af at være på en rigtig cykeltur i det fri.

Det foregår ved, at man sætter sig til rette på en motionscykel og tager et par Virtual Reality-briller på, som kobles op til computerprogrammet MoVR med cykeltræning. Når man træder i pedalerne, ser man forskellige landskaber og får følelsen af selv at være ude på en rigtig cykeltur i det fri. Man kan vælge mellem flere forskellige landskaber. Det kan for eksempel være en tur rundt i Tivoli eller Dyrehavens jagtlandskab.

Hjælper både beboere og plejepersonale

Testresultater viser, at træningsformen er med til at skabe en større motivation for at træne og sikrer en bedre mobilitet for beboeren. Med andre ord er teknologien med til at øge livskvaliteten hos de beboere, der har svært ved at komme ud i naturen og motionere. Des-

uden viser tests, at Virtual Reality hjælper med arbejdnernes arbejde – både når det gælder træningen og genoptræning med beboerne.

På baggrund af de gode testresultater har Gladsaxe Kommune indkøbt flere af disse Virtual Reality-systemer til glæde for Egegården og Møllegårdens beboere og medarbejdere.

Hvis du er nysgerrig på testforløbet med Virtual Reality i plejeboligerne og andre typer af hverdagsteknologi i Gladsaxe, kan du læse mere på gladsaxe.dk/hverdagsteknologi



Vidste du at:
Nanna Klubben ser frem til film og samvær
I lang tid har det ikke været muligt for Nanna Klubben at mødes til film og samvær. Det savner alle i klubben. Klubbens bestyrelse har en positiv forhåbning om, at den kommende sæson kan gennemføres på vanlig vis, og det ser de meget frem til. Mere information følger i Gladsaxe Bladet i juli-august under "Din kommune informerer".



Mange aktiviteter og services er igen åbne

Genåbningen af samfundet er i fuld gang, og mange aktiviteter og services er igen åbne. Der kan dog være specielle retningslinjer, der skal følges. Det kan for eksempel være krav om Coronapas.

På gladsaxe.dk/corona kan du få et overblik over situationen og se, hvad der er åbent, begrænset eller midlertidigt lukket. Siden opdateres dagligt.

Der er fortsat krav om Coronapas

Kravet om Coronapas bliver gradvist ophævet, men frem til 1. oktober skal du vise Coronapas for at deltage i forskellige aktiviteter i samfundet.

Du kan læse mere om, hvor du skal bruge Coronapas på coronasmitte.dk/raad-og-regler/coronapas

Sådan får du Coronapas

For at få Coronapas skal du downloade appen Coronapas til din mobil. Når du har downloadet appen, har du altid dit Coronapas ved hånden og kan vise det de steder, hvor der er krav om det.

Hvis du er fritaget fra Digital Post, får du, når du er færdigvaccineret, tilsendt et brev med posten, der kan bruges som Coronapas. Hvis du ikke er vaccineret, kan du få et print af dit testsvar, når du for eksempel får lavet en kviktest.

Du kan læse mere om, hvordan du får dit Coronapas på coronasmitte.dk/raad-og-regler/coronapas

Vidste du at:
Åben Café har hjælp til dig, der har kræft tæt inde på livet
Åben Café er en samtalecafé – under Kræftens Bekæmpelse – for kræftramte, tidligere kræftpatienter, pårørende eller efterladte. Her kan du møde andre, der står i lignende situationer med kræft tæt inde på livet, til en god snak. Alle er velkomne. Vi har altid frisk kaffe på kanden, tid og nærvær i caféen.
Åben Café holder åbent hver mandag fra kl. 16-17.30 i nye midlertidige lokaler på Gladsaxe Hovedbibliotek, som hedder 'Pyramiden' og ligger på 2. sal.
Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte frivillig i Kræftens Bekæmpelse Torben Ravnhøj på telefon 24 61 80 79.

Hygiejnen får et løft

Gladsaxes nye hygiejnesygeplejerske Lene Stephansen arbejder for at sikre en høj hygiejnstandard, der forebygger infektioner og indlæggelser.



en lang række andre infektioner, bidrage til færre indlæggelser og mindske smittespredning mellem ældre borgere, pårørende og medarbejdere.

– Det er dejligt at arbejde i Gladsaxe Kommune, fordi der allerede er et stærkt fundament at bygge videre på. Mit fokus kommer især til at ligge på håndhygiejnen, som på sigt kan være med til, at vi ser færre indlæggelser i for

I budgetaftalen for 2021 blev der sat midler af til at styrke hygiejnen på tværs af hele Gladsaxe Kommune. Det har resulteret i ansættelsen af hygiejnesygeplejersken Lene Stephansen, som har bred erfaring inden for både ældreområdet og hospitalsvæsenet. De erfaringer vil hun nu bruge til at forebygge og bekæmpe infektioner i Gladsaxe.

– Under corona har den brede befolkning virkelig fået øjnene op for, at god hygiejne gør en forskel. Men der ligger også en vigtig opgave i at bevare de gode vaner på den anden side af pandemien. På den måde kan vi sikre en endnu højere standard fremadrettet.



Lene Stephansen tager blandt andet på tilsyn i Gladsaxes plejeboliger. Her ses hun sammen med beboere på Møllegården.

Det vil i høj grad få betydning for ældreområdet, hvor vi ved, at selv mindre infektioner kan have alvorlige konsekvenser, siger Lene.

God hygiejne giver færre indlæggelser

Men indsatsen for at sikre god hygiejne går meget længere end corona. Den skal også forebygge

eksempel plejeboligerne.

Der er jo ingen, som er interesseret i at bringe smitte videre til andre – uanset om man bor i plejebolig, er pårørende eller medarbejder. God hygiejne er til gavn for os alle, siger Lene.

Lene Stephansen blev ansat 1. marts 2021.

Kildegårdens nye læge brænder for de ældre medicinske patienter

Som et af de få kommunale pleje- og genoptræningssteder i Danmark har Kildegården, De Midlertidige Pladser, netop ansat en læge. Den nye læge er Finn Rønholt, som er en af landets største kapaciteter inden for ældreområdet.



Finn Rønholt har, siden han var ung læge, brændt for at forbedre behandlingen for de ældre medicinske patienter. Det område, der i fagsproget hedder geriatrien.

Gennem hele sin karriere har han bidraget til at udvikle det geriatriske område gennem forsknings- og udviklingsprojekter. Han underviser i geriatri, skriver lærebøger og er aktiv i geriatriske selskaber og fagråd.

– Min interesse for de geriatriske patienter opstod allerede, da jeg ved min første ansættelse som læge mødte nogle engagerede og meget dygtige overlæger indenfor specialiet. De førte mig ind i tankegangen om tværfagligt samarbejde og satte mig i gang med mine første ud-

viklingsprojekter på det tværsektorielle område, og siden har jeg fulgt det spor.

En af grundene til, at jeg søgte stillingen i Gladsaxe, er netop, at Kildegården har et stærkt tværfagligt koncept omkring de ældre medicinske patienter. Her er der ikke kun sygeplejersker og nu læge. Her er også fysioterapeuter, ergoterapeuter, diætister, social- og sundhedsassistenter og en aktivitetsmedarbejder ansat. Og det er lige netop, hvad de ældre medicinske patienter har brug for, for at få den bedste behandling, siger Finn Rønholt.

De seneste mange år har Finn Rønholt været ledende overlæge i medicinsk afdeling på Herlev og Gentofte Hospital. Finn Rønholt kommer derfor med den nyeste viden på området og en masse praksiserfaring fra hospitalerne. Derudover har han et godt kendskab til samarbejdet med kommunerne.



Kildegårdens nye læge Finn Rønholt (t.v.) med en af de borgere, der er indlagt på Kildegården og sygeplejerske Zahra Skaih.

Styrke akserne mellem region, kommune og praktiserende læge

– Vi ser ind i en fremtid, hvor det i stadig højere grad er hospitalerne, der stiller diagnoserne og lægger behandlingsplanerne. Det er så kommunerne, der skal følge op med at sikre, at patienterne får den rette behandling og genoptræning. Jeg vil gerne arbejde for, at borgerne oplever, at de får et sammenhængende forløb af høj kvalitet, og at kommunikationen på tværs af sektorer er entydig, siger Finn Rønholt.

På Kildegården kommer helt op til 90 procent af borgerne fra en hospitalsindlæggelse. Finn Rønholt håber netop at kunne hjælpe de borgere, særligt i overgangen mellem kommune og hospital.

– Jeg kender væsenet fra begge sider. Jeg har et kæmpe netværk og indblik i, hvordan tingene foregår set fra et hospital. Jeg ved, hvad der er muligt at gøre, og håber at kunne skyde nogle genveje.

Jeg ser det også som en meget meningsfuld opgave at bidrage til udviklingen af det nære sundhedsvæsen i akserne mellem kommune, hospital og almen praksis, siger Finn Rønholt.

Gladsaxe er foregangskommune

Finn Rønholt ser frem til at få mere indgående kendskab til det kommunale sundhedsvæsen og fra sin nye rolle fortsat bidrage til at videreudvikle det geriatriske område:

– Gladsaxe er en foregangskommune i udviklingen af omsorg og pleje til ældre. Jeg ser mange udviklingsmuligheder i forhold til den patientgruppe og i at sikre, at de får en kvalificeret, fleksibel og god behandling på højt fagligt niveau. Jeg håber derfor, at jeg også fremadrettet kan initiere nye udviklingsprojekter og tiltag til gavn for de ældre medicinske patienter.

Finn Rønholt er startet på Kildegården 1. maj.

**Geriatric er
studiet af
alders-
sygdomme**

Borgere, civilsamfund og politikere udvikler ældreområdet i Gladsaxe sammen

Byrådet har besluttet at nedsætte et nyt, hurtigtarbejdende opgaveudvalg på ældreområdet.



AF MALENE FREI, KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Opgaveudvalget skal i løbet af det næste halve år udarbejde et katalog med anbefalinger til, hvordan kvaliteten på pleje- og demensboligområdet og i hjemmeplejen kan fastholdes og udvikles.

Opgaveudvalget er sammensat af fem politikere og 12 kompetencepersoner, der er udpeget bredt blandt kommunens borgere, pårørende, Seniorrådet og lokale repræsentanter for interesseorganisationerne.

– Jeg ser meget frem til at mødes med de forskellige medlemmer i opgaveudvalget og få indsamlet nye ideer og inspiration til, hvordan vi giver vores allermest sårbare borgere den bedste pleje og omsorg i den tid, der for mange er den sidste i deres liv, siger formand for Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget Dorthe Wichmand Müller.

På forkant med nye behov

Opgaveudvalget skal opstille anbefalinger inden for nogle udvalgte temaer. Der vil blandt andet være fokus på arbejdskultur, samarbejdet med familie og netværk og behov hos borgere med kognitive udfordringer.

– Borgere og pårørende på ældreområdet i Gladsaxe skal mødes af en tilgang præget af dialog, respekt og faglighed, og vi har i kommunen allerede mange dygtige medarbejdere og kompetente ledere. Det demografiske landskab er imidlertid under forandring i Danmark.

Vi lever længere, og der bliver stadig flere borgere med kroniske og komplekse sygdomme. Vi skal derfor hele tiden udvikle os, så vi kan imødekomme de nye behov. Det er noget, alle os politikere i Gladsaxe Byråd er meget optaget af, siger borgmester Trine Græse, der er formand for det nye opgaveudvalg.

Opgaveudvalget holder seks møder frem til oktober. Det færdige katalog præsenteres efter planen på byrådsmødet i december.

Vidste du at:

De Frivilliges Hus er åbent for alle

Det giver både god mening, energi og personligt overskud at engagere sig i aktiviteter sammen med andre – og ikke mindst for andre.

De Frivilliges Hus på Taxvej 15 i Bagsværd har til formål at udvikle, inspirere og synliggøre det frivillige sociale arbejde i Gladsaxe. Her er alle velkomne, uanset om du vil låne et af lokalerne, starte en aktivitet eller bare slå et smut forbi til en kop kaffe efter en gåtur.

Du kan læse mere om De Frivilliges Hus på gladsaxe.dk/defrihus

Du er også velkommen til at skrive eller ringe til frivilligkoordinator Braulio Rocha på mail defrivilligeshus@gladsaxe.dk eller telefon 21 67 34 84, hvis du har brug for hjælp til at starte gruppe op, hvor du kan mødes ligesindede.



VALG TIL SENIORRÅDET 2021

Valg til Seniorrådet nærmer sig

Til oktober er der valg til Seniorrådet. Bliv klogere på valget og hvordan du bruger din stemme.



Bor du i Gladsaxe Kommune og er fyldt 60 år senest ved valgets afslutning 26. oktober, kan du være med til at bestemme, hvem der skal vælges ind i Seniorrådet for perioden 2022-2025. Der skal i alt vælges syv medlemmer og op til syv suppleanter.

Sådan foregår valget

Valget afholdes fra 5. oktober kl. 8 til 26. oktober kl. 12. Er du stemmeberettiget, vil du modtage valgmateriale direkte via e-Boks eller med posten. Her bliver du guidet til, hvordan du stemmer på din foretrukne kandidat.

Du stemmer digitalt ved hjælp af dit NemID. Har du fravalgt digital post, får du tilsendt valgmateriale fysisk med mulighed for at brevstemme.

Oplever du problemer eller udfordringer i forbindelse med det digitale valg, vil der selvfølgelig være hjælp at hente. For eksempel kan du få hjælp af frivillige på biblioteket til at afgive din stemme digitalt. Det kan du læse mere om i det tilsendte valgmateriale.

Når de syv kandidater med flest stemmer er valgt til Seniorrådet, vælger de selv en formand og næstformand. Hvis der er 14 eller færre opstillede kandidater, bliver alle, der ikke vælges ind i Seniorrådet, automatisk suppleanter.



Du kan læse mere om valget og årets kandidater på gladsaxe.dk/seniorradsvalg

Hvad er Seniorrådet?

Det er lovbestemt, at alle kommuner skal have et seniorråd, der rådgiver Byrådet i seniorpolitiske spørgsmål. Seniorrådet har tavshedspligt og er uafhængigt af partipolitik. Byrådet skal høre Seniorrådet om alle forslag, der vedrører seniorer.

Du kan læse mere om Seniorrådets arbejde på gladsaxe.dk/seniorraadet



AF SENIORRÅDET

Vigtige emner venter efter valget

I løbet af de næste fire år bliver både letbanen og det nye sundhedshus etableret. Et af stoppestederne til letbanen kommer til at ligge tæt på sundhedshuset og S-togstationen i Buddinge. Et vigtigt emne for det nyvalgte seniorråd bliver blandt andet at følge med i, hvordan adgangsforholdene tager hensyn til ældre borgeres behov.

Interviews med to seniorrådsmedlemmer



Navn:
Inge Maria Mandrup
Alder: 73 år

Hvor længe har du siddet i Seniorrådet?

– I to valgperioder. Først en som næstformand og nu som formand.

Hvorfor valgte du at stille op til Seniorrådet?

– Jeg ville gerne have et nærmere indblik i, hvordan en række seniorpolitiske forhold blev forvaltet i vores kommune.

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

– Cirka 16 timer om ugen.

Seniorrådet har årlige møder med Seniorudvalget, Trafik- og Teknikudvalget og med borgmesteren. Her kan Seniorrådet tage emner op og stille forslag. Oplever du, at Seniorrådet har en mulighed for at påvirke beslutningerne?

– Rådet har muligheder for at give sine meninger og holdninger til kende overfor udvalgene, som gerne skulle føre til en dialog. Det lykkes nogle gange bedre end andre. Men vi er selv meget opsøgende og får blandt andet tilsynsrapporterne fra plejeboligerne og hjemmeplejen til høring. Desuden har vi mulighed for at fremsende ønsker til kommunens årlige budget, som vi drøfter med borgmesteren.

Hvilken del af Seniorrådets arbejde holder du mest af?

– Når vi formidler svar eller tilbagemeldinger på spørgsmål og problematikker fra borgere til politikere eller forvaltning. Men også hele processen med at reagere på, om nye kommunale tiltag tager hensyn til ældre borgeres liv.

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

– Jeg er meget optaget af, om forholdene er værdige for vores ældre medborgere – specielt beboere i plejeboligerne og dem, der er afhængige af hjemmeplejen. Som formand er jeg med i den følgegruppe, der har fokus på forholdene på Kildegården, og det nye opgaveudvalg, som skal lave anbefalinger til, hvordan kvaliteten i pleje- og demensboligerne og i hjemmeplejen kan forbedres.

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

– Hver gang Seniorrådet viser sin berettigelse og gør sin indflydelse gældende. Også selvom det en gang imellem kan være udfordrende at navigere i det politiske system som rådgivende organ.





VALG TIL SENIORRÅDET 2021



Navn:
Bjarne Mogensen
Alder: 73 år

Når det lykkes Seniorrådet at få indført konkrete forbedringer, skal der være et sammenfald af interesser, som dengang vi fik indført forbyggende tandpleje i plejeboligerne.

Hvilken del af Seniorrådets arbejde holder du mest af?

– For mig er det uden tvivl mest spændende, når Seniorrådet på eget initiativ tager sager op, som vi oplever skal fremmes.

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

– Jeg har især arbejdet med boligforhold for seniorer, budgetter, presse og seniorbladet 60+, hvor vi er tre fra Seniorrådet, som er en del af redaktionen.

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

– Det har været en spændende proces at lære det politiske system at kende og opleve, hvordan alle dybest set ønsker det bedste for de ældre og vil trække på Seniorrådets erfaringer. Men man lærer også at forstå, hvor vanskelige arbejdsforhold Byrådet har, når budgetter skal overholdes. Ønsker om forbedringer på ét område kan nemt betyde besparelser på et andet, hvis det ikke er muligt at finde effektiviseringer.

Hvor længe har du siddet i Seniorrådet?

– I snart 8 år. Jeg har været glad for at deltage i arbejdet på trods af de besværligheder, der har været det sidste år, hvor vi kun har mødtes virtuelt.

Hvorfor valgte du at stille op til Seniorrådet?

– Jeg har altid interesseret mig for samfundet og søgt indflydelse, hvor jeg kunne. Da jeg nærmede mig pensionsalderen, var det derfor naturligt at søge indflydelse på de forhold, der er bestemmende for seniorlivet her i Gladsaxe.

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

– Jeg bruger mellem to og tre timer om ugen, vil jeg tro.

Seniorrådet har årlige møder med Seniorudvalget, Trafik- og Teknikudvalget og med borgmesteren. Her kan Seniorrådet tage emner op og stille forslag. Oplever du, at Seniorrådet har en mulighed for at påvirke beslutningerne?

– Seniorrådet møder velvillig interesse, når vi har møder med de politiske udvalg. Men det er også klart, at politikerne har deres egen dagsorden.

Flere ture og tilbud genåbner

AF EA LYKKE ELSBORG, ÆLDREKONSULENT

Det er igen muligt at afholde nogle af Gladsaxe Kommunes traditionelle ture og temakurser, ligesom Senioridræt og Sommertræning vender tilbage.

Gladsaxe Kommune afholder igen sine populære skovture, Kend-din-kommune-ture og højskoleophold. Desværre er det ikke muligt at gennemføre Gladsaxe Kommunes Danmarksture, udlandsrejser og senioridrætstur i år. Men vi forventer at afholde ture og rejser til næste år, hvis corona-situationen tillader det. Vi opfordrer til, at du i mellemtiden følger udviklingen på gladsaxe.dk, her i 60+ og i 'Din kommune informerer' i Gladsaxe Bladet.

Skovtur for selvhjulpne

Årets skovtur for dig, der er selvhjulpne pensionist, førtidspensionist eller selv pensioneret, går i år til skønne Frederikssund. Her nyder vi en dejlig frokost på Restaurant Kalvø med udsigt til Roskilde Fjord. Vi mødes af herlig sang og musik af vores skovturshuspiantist Brians Musik.

Ved restaurantens fod ligger Frederikssund Vikingeboplads, som man kan nå at besøge i pausen.

Skovturene afholdes 13., 14., 15., 16., 17., 20. og 21. september. Afgang er kl. 10 fra Gladsaxe Rådhuspassage, og vi er hjemme igen cirka kl. 18. På busturen fortæller frivillige turguider om de mange seværdigheder, vi ser undervejs.

Skovtur for borgere med gangbesvær og hjælpebehov

Årets skovtur for dig, der har gangbesvær, bruger rollator, kørestol eller har hjælpebehov, afholdes 22. september.

Du bliver hentet på din bopæl i tidsrummet kl. 9-9.30. Herefter går turen til Frederikssund, hvor vi spiser en dejlig frokost på Restaurant Kalvø. Musikerparret Kim & Klaus spiller op til en pragtfuld eftermiddag, og i pausen kan du

nyde udsigten over Roskilde Fjord og Vikingebopladsen lige nedenfor restauranten.

Du må gerne tage din ægtefælle, pårørende eller anden ledsager med på turen. Frivillige, der er tilknyttet kommunen, deltager på turen og giver gerne en hjælpende hånd med.

Tilmelding og billetsalg

Billetter til skovturene for selvhjulpne kan købes på gladbib.dk fra 1. juli til 1. september, eller til alle billetterne er solgt.

Du kan også gå på dit lokale bibliotek og købe din billet kontant eller med betalingskort. Du kan købe op til fire billetter ad gangen. Du skal blot oplyse navn og adresse på de personer, du køber billetten til. Dog skal de være pensionister i Gladsaxe



På gladsaxe.dk/skovture kan du kan læse mere om skovturene



Du skal kunne fremvise gyldigt sundhedskort på skovturen.

Ifølge de nuværende planer for genåbning er der ikke krav om Coronapas på skovturene. Men du kan holde dig ajour på gladsaxe.dk/corona

Kommune. Som køber skal du også oplyse dit telefonnummer, så du kan kontaktes, hvis turen skulle blive aflyst, og billetkøbet skal refunderes. Billetten skal fremvises i skovtursbussen.

Tilmelding til skovturen for borgere med gangbesvær og hjælpebehov, skal ske hos ældre-konsulent Ea Lykke Elsborg på mail sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43. Husk at oplyse navn, adresse, telefonnummer og antal billetter.

Efterfølgende får du billetten tilsendt med posten. Opkrævning for billetten sendes til dig særskilt som en faktura, via brev, PBS eller e-Boks. Er du fritaget for digital post, får du fakturaen sendt med posten.

Billetter til skovturene koster 220 kr. pr. person. Drikkevarer er for egen regning.

Krav for at deltage

For at deltage i skovturene skal du være pensionist, efterløkker eller selvpensioneret borger i Gladsaxe Kommune.

Skovtur for beboere i plejeboliger

Plejeboligerne står selv for at arrangere og afholde den årlige skovtur for beboere i plejeboligerne på Rosenlund, Møllegården, Egegården, Bakkegården og Plejehjemmet Hareskovbo. Information om tid og sted fremgår af opslag i plejeboligerne og på deres hjemmesider.



Kend din kommune-ture i oktober

Tag med på en guidet bustur og leg turist i din egen by.

Undervejs besøger vi interessante seværdigheder i Gladsaxe og hører om områdets udvikling og historie. Alt sammen levende fortalt af formand for Gladsaxe Lokalhistoriske Forening og turguide Arne Fogt.

Kend din kommune-turene afholdes 11., 13. og 14. oktober. De starter kl. 9 ved Gladsaxe Rådhus og slutter kl. 16.30.

Pris for turen inkl. frokost er 220 kr., og købte billetter refunderes ikke, medmindre hele turen aflyses. Turen er for pensionister, efterlønsmodtagere og selvpensionerede borgere bosiddende i Gladsaxe Kommune.

Fra 1. juli kan du læse hele programmet på gladsaxe.dk/kenddinkommune

Køb billet fra 1. juli

Du kan købe din billet på gladbib.dk fra 1. juli til 1. oktober, eller til alle billetterne er solgt. Det er også muligt at købe billet på dit lokale bibliotek kontant eller med betalingskort. Du kan højst købe fire billetter ad gangen.

Oplys navn og adresse på de personer, der skal anvende billetterne. De skal både være pensionister og bosiddende i Gladsaxe.



Spørgsmål

Har du spørgsmål til kurserne, så kontakt ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg på mail sofeel@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 55 43.

Temakur

Tag med på højskole, få inspiration til et fortsat aktivt liv og knyt nye kontakter til andre gladsaxe-borgere.

Vi skal til Højskolen Marielyst på Falster, som holder til på et gammelt badehotel i smukke omgivelser – kun 300 meter fra havet. Alle værelser er i ét plan med eget bad og toilet.

Kurserne er en god blanding af historiske og aktuelle samfundsemner, musikalske foredrag, naturen, syng-med-aktiviteter, fysiske aktiviteter og en heldagsudflugt til seværdigheder på Lolland og Falster.



ser på Højskolen Marielyst

Temakursus 3 'Højskole Classic'

17. oktober til 23. oktober

Tilmeld dig senest 9. august.

Du får besked om plads senest 18. august.

Temakursus 4 'Højskole Classic' med fokus på jul og fremstilling af julegaver

28. november til 4. december

Tilmeld dig senest 9. august.

Du får besked om plads senest 18. august.

Pris pr. kursus

Prisen er 4.300 kr. pr. person i delt dobbeltværelse eller 4.700 kr. for et enkeltværelse. Prisen inkluderer bus fra Gladsaxe til Marielyst tur-retur, måltider,

undervisning, foredrag, vandreture, heldagsudflugt og undervisning på værkstederne.

Drikkevarer og materialeforbrug på kreative værksteder er ikke inkluderet.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig digitalt via gladsaxe.dk/temakurser eller ved at printe tilmeldingskemaet ud og aflevere det på Gladsaxe Rådhus. Tilmeldingskemaet kan også afhentes og afleveres i Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200. Mærk kuverten 'Att.: ældrekonsulent Ea Lykke Elsborg/Temakurser'. Når du har fået tildelt en plads, er tilmeldingen bindende.

Du skal selv sørge for at

tegne en afbestillingsforsikring, hvis du ikke allerede har en.

Rejser for borgere med psykisk sårbarhed eller fysiske handicaps

Hvis du har spørgsmål om Gladsaxe Kommunes rejser for borgere med psykisk sårbarhed, skal du kontakte daglig leder i Carlshuse, Anne Bjerre Schmidt på telefon 40 37 87 52.

For spørgsmål om rejser for borgere med fysiske handicaps, er du velkommen til at kontakte Ulla Trøjmer i DHF Gladsaxe på telefon 30 48 12 01.

SENIORIDRÆT

slår igen dørene op

Tilmeldingen til den nye sæson starter 9. august.

Det er vigtigt at holde sig i god fysisk form, så du har overskud i hverdagen. Det kan seniorer i Gladsaxe gøre ved at gå til Senioridræt. Sæsonen løber fra 1. september 2021 til 31. maj 2022. Der er hold på alle niveauer, og du har mulighed for at tilmelde dig følgende motionsformer:

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

Senioridræt er sjovt



20

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	11.45-12.30
Torsdag	Kildegården Festsal	12.30-13.15
Torsdag	Kildegården Festsal	13.15-14.00
Fredag	Kildegården 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	Kildegården Festsal	08.30-09.15

Sommertræning er tilbage

Senioridræt holder igen Sommertræning i juni og august. Her kan du deltage i forskellige spil og lege – og få masser af motion samtidig. Og som et særligt tilbud oven på nedlukning og begrænsede træningsmuligheder, kan alle seniorer i år deltage helt gratis.

Træningen foregår som udgangspunkt på græsplænen lige bag Gladsaxe Skøjtehal på Isbanevej 3, 2860 Søborg.

Oversigten over alle aktiviteterne kan du se på gladsaxe.dk/sommertraening Enkelte aktiviteter kræver tilmelding, men ellers møder du bare op. Frem til 1. august er der krav om Coronapas.

Har du spørgsmål?

Hvis du har spørgsmål om Senioridræt eller Sommertræning, kan du kontakte leder af Senioridræt Lis Greisholm Christiansen mandag og onsdag kl. 8-9 på telefon 29 36 81 80.



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	18.45-18.30
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

Bemærk: På grund af corona-situationen kan programmet ændre sig.

Pris og tilmelding

Prisen er 484 kr. pr. hold for hver sæson. Fra 9. august kan du tilmelde dig på gladsaxe.dk/senioridraet eller telefon 29 36 81 80 mandag og onsdag kl. 8-9.



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 gigt, dårlig ryg eller nye hofter.

Du skal være selvhjulpne for at kunne deltage, da det er svømmelærere og ikke behandlere, der står for undervisningen. Hver lektion varer 40 minutter og foregår en gang om ugen her:

Kildegården

Kildebakkegårds Alle 165
i Søborg
Mandag kl. 15-19.30
Onsdag kl. 15-19.30

Bakkegården

Taxvej 18 i Bagsværd
Tirsdag kl. 12-17.30
Torsdag kl. 14-17.30

Bagsværd Svømmehal

Værebrovej 156 i Bagsværd
Torsdag kl. 13-13.40

Varmvandstræningen er ind delt i to sæsoner, og det er kun muligt at deltage i én sæson pr. år. Der oprettes nye hold den første uge i september og fjerde uge i januar. Prisen er 588 kr. pr. sæson.

Sådan bliver du klar til det nye Mit

at omstille dig og øve dig på at bruge en app i stedet for nøglekort. Så er du allerede godt forberedt til det nye MitID.

Der er mange fordele ved at bruge appen. Du skal for eksempel ikke huske på, hvor nøglekortet er, du slipper for at skulle læse de små tal på kortet, og appen er meget hurtigere at anvende. Ejer du ikke en smartphone eller tablet, kan du også få en kodelæser, ligesom det allerede er muligt i dag med NemID.

Behold NemID indtil videre

Selvom du får MitID, skal du beholde NemID indtil videre. Det skal du, fordi der i overgangsperioden kan være enkelte steder, hvor du stadig skal bruge NemID. Sådan vil det være, indtil NemID er helt udfaset.

Du får besked, når du ikke længere skal have NemID – enten af din bank eller af Digitaliseringsstyrelsen.



NemID er på vej til at blive afløst af MitID.

Efter planen overgår NemID til det nye MitID i en periode, der varer fra august til december 2021. Den væsentligste årsag til, at den kendte NemID-løsning skal afløses, er, at sikkerheden skal opgraderes. For dig som bruger vil den største ændring være, at du oplever et skift af design, og at det lille pap-nøglekort forsvinder og erstattes af en kodeviser eller app.

Det er pengeinstitutterne, der står for udrulningen og overgangen fra NemID til MitID. Derfor er det din bank, der kommer til at forsyne dig med de praktiske informationer om opsætningen af MitID.

Start med appen

Hvis du i dag bruger det fysiske nøglekort, er det god idé at downloade NemID-appen til din telefon eller tablet. På den måde får du mulighed for

Vidste du at:

Gladsaxe Kommune giver tilskud til rygestopmedicin

Alle borgere i Gladsaxe over 18 år, der deltager i et rygestopforløb, kan fremover få tilskud til receptpligtig rygestopmedicin og nikotinerstatning.

Som en del af Gladsaxe Kommunes rygestopforløb vil borgere fremover få tilbud om tre værdibeviser af 325 kroner, der kan bruges til enten lægeordineret rygestopmedicin eller nikotinprodukter fra apoteket som for eksempel nikotintyggegummi, nikotinplaster og nikotininhalator.

Det er også muligt at deltage i et rygestopforløb, hvis du bruger snus, e-cigaretter eller andre tobaksprodukter.

Kontakt Gladsaxe Kommunes Forebyggelsescenter på mail rygestop@gladsaxe.dk eller telefon 39 57 57 57 og få en samtale med en rygestoprådgiver.



PLUS1: Gå sammen til koncert

– de bedste oplevelser er dem, du deler med andre

PLUS1 er et nyt koncert-koncept på Richter, hvor du køber én billet og automatisk får en ekstra med.

Corona har betydet manglende socialt samvær for de fleste mennesker, og rigtig mange trænger i den grad til at være sammen og mødes igen. En koncert er god lejlighed til at række ud efter en, du ikke har set i lang tid eller har lyst til at lære bedre at kende. Og det er lige netop det, de nye PLUS1-koncerter handler om.

Med alle billetter følger en gratis billet – derfor navnet PLUS1. Så inviter en ven, en nabo, en bekendt, en fremmed eller et familiemedlem med til PLUS1-koncert på Richter.

Koncertoplevelser om eftermiddagen

PLUS1 er et nyt koncept for 12 eftermiddagskoncerter i 12 danske byer. Idéen er, at koncerterne skal styrke fællesskabet og skabe gode oplevelser for et publikum, der måske kan have svært ved at bruge de lokale kulturtilbud.

Kulturhusene og spillestederne er lokale samlingspunkter for rigtig mange. Men de fleste koncerter afholdes om aftenen. Med PLUS1 rækker kulturhusene ud

efter de mange mennesker og foreninger, som gerne vil samles for at opleve kultur midt på dagen, og hvor man kan vende stort eller småt sammen over kaffe og kage bagefter.

Richter arrangerer PLUS1-koncerter en gang om måneden fra september 2021 til juni 2022.

Richter er Gladsaxes nye spillested

Richter slog dørene op i august 2018. Spillestedet præsenterer en bred vifte af koncerter inden for forskellige genrer, børnearrangementer, foredrag og tema-aftener.

På Richter bliver fællesskabet vægtet højt, og det er de frivillige, der sætter dagsordenen og får hjulene til at dreje rundt – både før, under og efter koncerterne. Det er frivillige, som booker Richters program, tager imod dig i entréen, passer på dit overtøj garderoben og servicerer dig i baren. Kort sagt er Richter et lokalt spillested, der står på skuldrene af frivillige kræfter i Gladsaxe.

Program for Plus1-koncerter

20. september 2021: M.C. Hansen & Jacob Chano
Prisvindende sangskriver fra Præstø synger smukt om sin hjemstavn og livet

25. oktober 2021: Ole Kibsgaard & Lisbeth Sagen
Ole Kibsgaard fra DRs "Morgensang" med Lisbeth Sagen fra MusikBeriget

15. november 2021: Jazzkollektivet
Unge musikere hylder verdensstjernen Monica Zetterlunds smukke sange

13. december 2021: Aggerbæk swinger julen ind
De gode gamle juleswing-klassikere fremført af charmerende jazzcrooner

24. januar 2022: Mathilde Falch
Personlige fortællinger om livets høje og lave bølger med spilleglæde og nærvær

21. februar 2022: Violi Viola feat. Meire Santos
Brasiliansk musik med violin, guitar og sambadanserinden Meire Santos

21. marts 2022: Rikke Thomsen
Rikke synger om kærlighed og længsel på klingende sønderjysk

25. april 2022: Radio Merkur
Radio Merkur anno 2022 udsender ørehængende sange og gode historier

16. maj 2022: Esben Just solo
En festlig tur med DKs bedste New Orleans rock'n'blues-sanger og pianist

13. juni 2022: Eight Days A Week
En akustisk hyldest til The Beatles med humor, fællessang og overraskelser

Sådan gør du

Du kan læse mere om PLUS1-koncerterne og købe billetter på richter-gladsaxe.dk

Prisen for billetter til PLUS1-koncerterne er 150 kroner + gebyr. Dørene åbner kl. 12.30, og koncerterne starter kl. 13 med cirka en times varighed. Efter koncerten vil der være kaffe og kage, hvor du kan snakke med de andre koncertgængere.

Richter følger myndighedernes anbefalinger i forhold til sikker afvikling af koncerter under corona.



Kendte musikere optrådte hjemme i stuerne hos besøgsvennepar.



Musikalske Besøgsvenner på turné i Gladsaxe

AF HENRIK FRIIS, ROSA

'Musikalske Besøgsvenner' er et nyt projekt, der har til formål at nå helt ud til de borgere, der ikke selv har mulighed for at komme ud og besøge musikscenerne. I stedet kommer musikeren på besøg derhjemme i stuen og giver en personlig koncert, der kan opleves på første række – i trykke, vante rammer.

Det er den musikalske genreorganisation ROSA, der er initiativtager til projektet. Og inden året er omme, vil der være afholdt 100 koncerter hos besøgsvenner rundt om i hele Danmark. I løbet af maj måned fik seks gladsaxeborgere besøg af kendte musikere, som havde taget guitaren under armen og gav nogle af deres mest intime koncerter til dato.

En særlig koncert

I Gladsaxe fik 77-årige Annegrete besøg af sangskriveren Marcus Winther-John, der har skrevet sange til Tim Christensen, Sanne Salomonsen, Peter Belli og mange andre. Fra sit spisebord kunne Annegrete nyde en akustisk koncert sammen med sin besøgsven Namarda. De to er koblet sammen via Elderlearn, hvor en ældre borger matches med en udenlandsk sprogstuderende til samvær og snak om det danske sprog.

Tilstede var også skuespiller Pelle Hvenegaard, som er en ivrig fortaler for ideen om besøgsvenner – også denne musikalske udgave. Sammen med Annegrete og Namarda fik han en særlig koncertoplevelse, der sluttede med en fortolkning af The Beatles' 'Something', som Annegrete glad nynnede med på.

Vender tilbage

ROSA samarbejder om projektet med Dansk Røde Kors, Ældre Sagen, Elderlearn, Besøg på Modersmål og Gladsaxe Kommunes besøgstjenester og frivilligindsatser. Det støttes af Region Midt og Statens Kunstfond.

Musikalske Besøgsvenner vender tilbage på den anden side af sommeren med flere koncerter.



**Vidste du at:
Du kan blive frivillig
cykelpilot**

Foreningen 'Cykling Uden Alder' er på en vigtig mission: At give de ældre vind i håret. Det sker, når tusindvis af frivillige cykelpiloter hver dag inviterer ældre i landets plejeboliger ud på dejlige cykeloplevelser.

Egegården Plejeboliger har netop købt en rickshaw-cykel og meldt sig ind i Cykling Uden Alder. Derfor søger de nu frivillige cykelpiloter, som vil være med til at invitere beboere ud på rickshaw-cykel-tur og sammen få nye oplevelser og frisk luft.

Hvis du har spørgsmål eller vil vide mere, er du velkommen til at kontakte souschef på Egegården Lisbeth Graff Thøger på telefon 51 28 60 99. Du kan også kontakte Søren Steffensen fra Cykling Uden Alder på telefon 20 76 29 79. Læs mere på cyklingudenalder.dk

Vidste du at:

**Gladsaxe afprøver ny banebrydende
behandling af ødemer**

Som den første kommune i Danmark afprøver Hjemmesygeplejen i Gladsaxe effekten af behandling af hævede ben (ødemer) med en sensor. Det sker i et samarbejde med Icompression og Specialbandager.dk i Bagsværd. Borgere, der lider af ødemer bliver normalt behandlet med en stram forbindelse – kompressionsbind – som fører væsken væk fra benene. Forbindingen skal ligge på hele døgnet for at opnå den bedste effekt og skal normalt skiftes efter nogle faste intervaller.

Nu kan en ny metode med en sensor, der lægges under bandagen, hele tiden måle omfanget af benet. Det betyder, at Hjemmesygeplejen kan følge med i, hvordan behandlingen virker og på den måde sikre, at bandagen skiftes på det bedst mulige tidspunkt og ikke efter et fast interval. Forsøget løber frem til 2022 og omfatter 30 borgere.

Vidste du at:

**Fredagsklubben åbner igen for indmeldelse
for sæson 2021/22**

Det sker fredag 24. september kl. 12 i Kildegården festsal på Kildebakkegårds Allé 165. Alle er velkomne. Nye som gamle medlemmer. Hvis du har spørgsmål, så kontakt klubbens formand Niels Abrahamsen på telefon 26 21 85 15.

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 man-fredag kl. 8.30-9	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



Værdighed i ældreplejen

Vi skal sikre tryghed og værdighed, og derfor må vi måske lære at tænke anderledes. Det er vigtigt, at ældreområdet får et

betydeligt løft, og at det tages alvorligt, at antallet af plejekrævende ældre vokser meget stærkt i årene frem. Så hvordan kan vi gøre det endnu bedre?

Udgangspunktet i omsorg og pleje bør altid tage højde for, at værdighed er en individuel oplevelse. Det er derfor vigtigt at forstå de 'nye' ældre, som blandt andet er kendt for at skjule sårbarhed og skavanker. Der skal lyttes til og reageres på klager og henvendelser fra borgerne for at forbedre omsorgen og plejen. Borgerne og deres familier skal have tillid til, at klager bliver taget meget alvorligt af ledelse, medarbejdere – og ikke mindst politikerne.

Det er derfor et positivt tiltag, at Gladsaxe Byråd har besluttet at nedsætte et nyt opgaveudvalg med formålet om at idéudvikle og producere et katalog med anbefalinger til, hvordan kvaliteten på pleje- og demensboligområdet og i hjemmeplejen kan forbedres og fastholdes. Seniorrådet bliver en del af dette opgaveudvalg og ser frem til et forum for dialog.

Forhåbentlig er vi nu kommet om på den positive side af pandemien. Der kan heldigvis åbnes op for flere aktiviteter og mere samvær i takt med antallet af vaccinationer. Men der er ingen tvivl om, at de nødvendige restriktioner har efterladt nogle problemer med blandt andet ensomhed og isolation, som nu bør få ekstra opmærksomhed.

Husk at bruge din indflydelse og stem til seniorrådsvalget i efteråret.

På Seniorrådets vegne
Inge Maria Mandrup, formand

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

Du kan kontakte Seniorrådet med spørgsmål og forslag på seniorraadet@gladsaxe.dk eller direkte via Seniorrådets medlemmer:

Inge Maria Mandrup, formand,
61 40 30 16

Anny Vestergaard, næstformand,
25 88 87 83

Bjarne Mogensen, 21 71 60 74

Carl-Erik Andersen, 40 19 54 43

Hanne Hvidtfeldt Jakobsen,
42 16 57 35

Otto Jarl, 40 32 24 18

Tommy Olsen, 50 32 27 79.

Sundheds- og Rehabiliteringsudvalget er Byrådets udvalg, der behandler sager vedrørende seniorer

Udvalgets medlemmer

- Dorthe Wichmand Müller (F),
formand
 - Peter Berg Nellemann (A)
 - Kristine Henriksen (A)
 - Martin Samsing (A)
 - Lene Svendborg (Lokallisten
Gladsaxe)
 - Lars Abel (C)
 - Klaus Fritzbøger (O)
 - Lone Yalcinkaya (V)
 - Michael Dorph Jensen (Ø)
- Find kontaktoplysninger på udvalgets medlemmer på gladsaxe.dk/byraad