

Egon klager ikke – heller ikke til kommunen



Foto: Carsten Thuesen

- Når vi har læst om, at folk har klaget over den kommunale hjælp, har vi tit spurgt os selv, om andre mon bærer sig helt forkert ad, eller hvad? For vi har ikke klaget så meget som en eneste gang.

Dette udsagn er typisk for Egon Olsen og hans kones positive holdning til den hjælp, som de har fået fra Roskilde Kommune

I februar mistede Egon Olsen sin kone, Lissie efter lang tids sygdom. Hun blev næsten 80 år, og ægteparret havde kendt hinanden siden, hun var tretten, og han femten. De var begge enebørn og

fik selv datteren Anne Dorthe. Da forældrene gik på pension, skaffede datteren dem en lejlighed i den andelsforening, som hun og hendes familie bor i. Et udtryk for det tætte familieband mellem tre generationer. Egon Olsen synes dog også, at det social- og sundhedspersonale, der har hjulpet ægteparret gennem årene også har fungeret som en slags familie.

- De kommunale medarbejdere vi har haft gennem årene har alle været både søde og hjælpsomme. Vi har fået god hjælp og har aldrig klaget over nogen af dem. De har behandlet os godt, og vi har også altid vist dem, at vi har sat stor pris på dem siger Egon Olsen.

RØGFRI ARBEJDSPLADS

Egon og Lissie Olsen har røget, siden de mødte hinanden som teenagere, og på et tidspunkt indførte Roskilde Kommune en regel om, at der ikke måtte rygges i hjemmet en time før hjælperne kom.

- Det er jo en god og fornuftig regel, og vi

ville skam også gerne skåne vores søde hjælpere for røgen. Problemet var bare, at vi ikke vidste præcist, hvornår de kom. Derfor fandt Egon Olsen og hans hustru på en kreativ løsning. De købte nemlig en effektiv luftrenser, som kørte døgnet rundt, og således kunne hjemmet fremstå nærmest røgfrit. Egon peger stolt på renseren, som stadig hænger i loftet over sofaen, selvom han er stoppet med at ryge.

- Vi er selvfølgelig privilegerede, fordi vi selv kunne hjælpe med denne løsning. Men vi har altid betalt vores skat med glæde, og som pensionister har vi fået god hjælp gennem mange år, fortæller Egon.

ALENE TILBAGE

Før Egons hustru blev syg var det hende, der stod for madlavning og rengøring, men Egon var ikke længe om at lære at bruge grydeskeer og en gulvspand, og han har gladelig stået for de huslige pligter, når han har haft kræfterne til det. At Egon selv kan klare mange ting

i husholdningen, kommer ham til gode, her hvor han er blevet alene. Han får dog stadig kommunal rengøringshjælp hver fjortende dag, og det sætter han stor pris på.

SNART NYT LIV I HJEMMET

Tidligere har Lissie og Egon haft flere katte, som de begge har haft stor glæde af. Nu hvor Egon er blevet alene har trangen til at anskaffe sig en killing meldt sig, og han har netop fået den kun 13 uger Hellige Birma-kat, lille Arnold – der følger ham overalt og tager imod med stor glæde, når han kommer hjem.

Selvom katteracen fælder en hel del mere end almindelige huskatte, har rengøringshjælpen fra Roskilde Kommune kun søde ord tilovers for lille Arnold, der gerne bidrager med at få sat fut i gulvkluden med de små poter. Og Egon Olsen er som altid godt tilfreds med den håndsrækning, han modtager fra offentlig side.

ak

Den kulturelle
brobygger

Side 3

Bognæs er
et besøg værd

Side 5



Kære læsere

Af Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet

En dag i sidste måned henvendte Egon Olsen sig til mig og bad om hjælp til at få fortalt sin historie til 60PLUS. Han var ked af de mange negative ting, der ofte fortælles om hjemmeplejen, for hans oplevelser var helt anderledes. Jeg blev selvfølgelig glad og formidlede kontakten til redaktionen. Anne Klein besøgte ham, og resultatet er artiklen på forsiden af dette nummer.

Den 11. maj holdt Ældrerådet, Ældre Sagen og Faglige Seniorer et velbesøgt møde hvor professor Jakob Kjellberg fra VIVE holdt et spændende oplæg, som han kaldte: Den "nye" sundhedsreform i et kommunalt perspektiv.

Han startede med at slå fast, at "Sundhedsvæsenet er bedre end sit rygte- og mere robust." Det er et stort problem her på Sjælland, at de lægelige og sundhedsfaglige ressourcer er meget skævt fordelt. At lægerne helst vil arbejde i hovedstadsområdet, er en kendt sag, men staten fordeler også pengene helt skævt. Fra 2007 til 2023 har Region Hovedstaden modtaget 27,1 milliarder kroner, mens region Sjælland har måttet nøjes med 3,5 milliarder kroner.

Sundhedsklyngerne, der blev oprettet i 2022, er i gang. Roskilde er med i klyngen Roskilde/Køge. Der er store forventninger til dette arbejde, hvor alle relevante personer er sammen om at finde

løsninger til gavn for områdets borgere. Den store mangel på arbejdskraft både nu og i fremtiden blev også kommenteret, og til slut var der spørgsmål og kommentarer fra de mange tilhørere.

I sidste nummer af 60PLUS skrev jeg om taksten på flexitur. Den sag er ikke afgjort endnu. Klima- og Miljøudvalget skal forhandle med Movia om fremtidens busbetjening i Roskilde. I den forbindelse er der brug for stramminger, og valget står mellem nedlæggelse/forkortelse af ruter eller takststigninger generelt og/eller for flexitur.

Efter sommerferien går arbejdet med Budget 2024 for alvor i gang. Så skal Ældrerådet endnu engang argumentere



for afskaffelsen af fradraget for "Sund Aldring". Basisbudgettet for Sundhed og Omsorg stiger meget på grund af demografien, for de store årgange fra 2. Verdenskrig er nu omkring 80 år.

Nu vil jeg nyde sommeren og det gode vejr og ønsker hermed god sommer til alle læsere.



Redaktionen af 60 Plus

Anne Klein, Hans Henrik Olsen, Erik Strand, Mariann Mehder, Frank Binderup og Steen Taageby Petersen.

Navn	Telefon	Email-adresse
Marie Jørgensen	3031 2144	marj@privat.dk
Frank Binderup	2244 1030	frank@fbinderup.dk
Anne Klein	3026 5557	annelisbethklein@gmail.com
Erik Thomsen	2785 5731	erik.thomsen1@gmail.com
Hanne Trebbien	2331 8683	hatr@danskmetal.dk
Fleming Friis Larsen	2999 1614	fleming@friislarsen.dk
Erik Strand	2685 9326	enstrand1@gmail.com
Hans Henrik Olsen	5335 7138	hanshenrikfrimann@gmail.com
Mariann S. Mehder	21 47 32 05	mariann.mehder@mail.dk
Marianne Lund	6179 49 13	seniorlund@hotmail.com
Eva Hansen	2887 0118	eva.hansen500@gmail.com
Vivi Skriver	2064 9025	viviskriver@gmail.com
Judith Fjelstrup	2065 2615	judith.fjelstrup@webspeed.dk

Kort om Ældrerådet

Alle kommuner skal have et Ældreråd, og i Roskilde Kommune består det af 13 personer. Der er valg til Ældrerådet samtidig med kommunalvalget, og det nuværende råd begyndte sin fireårige valgperiode den 1. januar 2022.

Byrådet skal høre Ældrerådet om alle initiativer, der har særlig betydning på ældreområdet. Høringen skal finde sted, inden sagerne besluttet politisk. Det gælder

kommunens budget, kvalitetsstandarder og tilgængelighed på offentlige steder samt en række andre forhold.

Ældrerådet afholder deres møder på rådhuset.

Post, der ikke sendes direkte til Ældrerådets formand, skal derfor sendes til: Roskilde Kommune, Social- og Sundhed, Postboks 100, 4000 Roskilde.



60PLUS

UDGIVELSER 2023

Bladet udkommer i alt 5 gange om året, og her følger de kommende udgivelser i det nye år.

Deadline udgivelse
 Nr 4 25.08 04.10
 Nr 5 20.10 29.11

Vi ser frem til at modtage materiale fra ældreklubber og andre relevante klubber samt personer i Roskilde Kommune.

60PLUS modtager også gerne debatindlæg og kommentarer fra læserne. Skriv i givet fald kortfattet og i et form som redaktionen kan håndtere, fx en word fil.

Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte eller afvise indlæg. Hvis et indlæg kritiserer en bestemt organisation, institution, forening eller andet, vil redaktionen så vidt muligt indhente et svar herfra og bringe det i samme udgave af 60PLUS.

Sendes på mail til 60plus@roskilde.dk eller med post til

Roskilde Kommune,
60 PLUS, Rådhusbuen 1,
4000 Roskilde

60 PLUS SOM LYDAVIS

Roskilde Bibliotek indtaler en lydavis for blinde, svagtseende og andre handicappede. Er du interesseret, så kontakt Sabina Faigh. Email: sabinaf@roskilde.dk

Den kulturelle brobygger

Yalcin Dogan vil gerne bygge en bro. Som formand for Roskilde Kulturforening og medlem af kommunens Integrationsråd har han et ønske om at få skabt en forbindelse mellem ældre med anden etnisk baggrund end dansk – herunder hans eget tyrkiske bagland – og ældre etniske danskere.

Den mulighed er nu opstået i forbindelse med et nyt samarbejde mellem Ældrerådet og Integrationsrådet. Her vil Ældrerådet efter sommer blive inviteret på besøg i moskeen i Allehelgensgade, som drives af Roskilde Kulturforening, hvor Yalcin Dogan har været formand siden 2018.

49-årige Yalcin Dogan er meget optaget af integration på tværs af kulturer. Især på ældreområdet. For egentlig fungerer integrationen i Roskilde Kommune fint på områder som uddannelse og arbejde, synes han. Men når det gælder den ældre generation, kan Yalcin Dogan se, at dem i 60plus-aldersgruppen i hans eget bagland – især mændene – ikke deltager så meget i de aktiviteter, der tilbydes denne gruppe i kommunen, som han kunne ønske sig.

INSPIRATION TIL ET BEDRE ÆLDRELIV

Mens flere kvinder i Roskilde Kulturforening viser interesse for at deltage i aktiviteter som zumba og strikkefællesskaber – det sidste er allerede i gang og udsprunget af arbejdet i Integrationsrådet – er de ældre mænd ikke så udadvendte.

"Jeg ser nogle af vores ældre mænd i foreningen. De sidder der konstant. De kommer og drikker kaffe og snakker. Og de beder også. Og så går de hjem om eftermiddagen. Jeg vil gerne have, at de også er fysisk aktive. Jeg tror ikke, de ved, hvad motion kan gøre for et bedre ældreliv. Og det er ikke kun det fysiske. De kunne også få et større netværk og deltage i kulturelle besøg", siger Yalcin Dogan.

Det fysiske kunne være at deltage i ældre-motion i en forening, og det kulturelle kunne være en bustur til historiske Ribe eller Den Gamle By i Aarhus.

"Nogle af dem har aldrig set Jylland. Og vi har så meget historie i Danmark", siger Yalcin Dogan.



GENSIDIG ERFARINGS-UDVEKSLING

Han erkender, at han ikke ved, hvordan de ældre medlemmer i Roskilde Kulturforening vil tage imod hans plan.

"Nu må vi se. Det kan da godt være, at de siger, at de er lidt for gamle til det der pjat. Men nu tager jeg første step og inviterer Ældrerådet herud og laver en slags workshop. Og så håber jeg, de kan inspirere hinanden. Ældrerådets medlemmer kan fortælle om, hvordan en helt almindelig dansk 60plusser lever. Og

medlemmerne fra Roskilde Kulturforening kan til gengæld fortælle om deres 60plus-liv, siger Yalcin Dogan.

Han vil sørge for, at der er tolke til stede, så sproget ikke bliver en hindring for samtalen. For selv om han er ret sikker på, at de ældre borgere fra hans bagland forstår dansk, så er nogle af dem udfordret i forhold til at udtrykke sig på dansk. Og det skal ikke være en begrænsning denne dag.

Mitch

Velbesøgt borgermøde

Knap 100 borgere var mødt op den 11. maj i kantinen på Rådhuset. Her hørte de professor Jakob Kjellberg, VIVE, indlede med at sige at: "Danmark har verden bedste sundhedssystem"... men der er mange udfordringer i de kommende år.

Mødet var arrangeret af Ældre Sagen, Faglige Seniorer og Ældrerådet. Og temaet var justering og etablering af et "nært og sammenhængende sundhedsvæsen" med fokus på kommunernes fremtidige rolle.

NOGLE FACTS:

Der er i dag 330.000 flere patienter pr. år på sygehuset end for 10 år siden.

Antallet af kontakter med sygehuset er i samme periode steget med 31%.

Antallet af læger på hospitaler er fordoblet på 23 år, mens antallet af praktiserende læger er faldet.

Jakob Kjellberg havde også nogle bud på fremtiden, og de to væsentligste var: Ændret arbejdsdeling – og større inddragelse af civilsamfundet. Højere grad af egenomsorg og differentierede ydelser.

Mange emner blev belyst, såsom sundhedsklyngerne, et bedre samarbejde mellem hospitaler, praktiserende læger og den kommunale pleje.

Endelig blev manglen på arbejdskraft berørt. Fx vil plejesektoren mangle 17.000 ansatte i 2030, mens der vil være 9.200 læger og kun behov for 2.100!

Såfremt andelen af 80+ årige der får hjemmehjælp i dag (34%), skal kunne få hjælp på samme niveau som i dag i 2030, vil kun 19% kunne få denne hjælp.

Det illustrerer nogle af de mange udfordringer i den nedsatte Sundhedsstrukturkommission, som Jakob Kjellberg er med i.

Der var mange spørgsmål og livlig debat efter det spændende og livlige foredrag og bred enighed om behovet for handling nu.

ffl

Et nært og sammenhængende sundhedsvæsen

Hvorfor har vi behov for at justere et i øvrigt godt sundhedsvæsen for at skabe et nært og sammenhængende sundhedsvæsen?



Alle medlemmer af Ældrerådet får tilbud om at skrive en klumme i 60PLUS. Klummen er alene udtryk for klummeskriverens holdninger.



Klumme af medlem af Ældrerådet Hans Henrik Olsen

Omsorg og selvbestemmelse

"Man må ikke skade andre eller sætte livet til - i øvrigt må man gøre som man vil" siger Kardemommeloven fra "Folk og Røvere".

Det er ikke værdigt, hvis vores ældre medborgere sygner hen på plejehjemmene eller sidder passivt og isoleret i eget hjem.

Borgere må ikke sætte livet til. Ældreområdet medarbejdere skal kunne give omsorg og pleje, så det ikke sker.

God omsorg er fx at motivere og opmuntre til at være med, til at deltage i aktiviteter, til at få nye oplevelser mv. God omsorg er personlig hygiejne, bleskift, at skifte tøj, hvis man har spildt, fællesskab om måltider mm. - også selv om borgeren i første omgang modsætter sig.

For ældre, der har stort behov for omsorg og pleje, er selvbestemmelse således ikke altid det vigtigste. Det vigtigste er respektfuldt, kontinuerligt og stabilt omsorgsarbejde.

Uden professionelt, motiverende omsorgsarbejde risikerer mange

- at blive fortvivlede, utrygge og usikre i valgsituationer, de ikke kan overskue
- at træffe valg, der er skadelige for sundhed, hygiejne, og i det hele taget uværdige

I vores ældrepolitik skal omsorgen for dem, der har størst behov, således prioriteres højest.

Ældrepolitikken skal anerkende, at der er stærke ældre, der kan overskue masser af frie valg og konsekvenser af dem. Det skal respekteres og understøttes - også fordi mange ældre kan spille en stor positiv rolle i at skabe fællesskaber og aktiviteter, der er forebyggende og sundhedsfremmende.

Imidlertid ser jeg en risiko ved til stadighed at fremhæve selvbestemmelse som det vigtigste. Hvis vi ikke er meget påpasselige, risikerer vi nedprioritering af ressourcerne til de medborgere, der på grund af forskellige funktionsnedsættelser har størst behov.

Den nødvendige, gode omsorg kræver kontinuerligt, dagligt arbejde og særlige kompetencer, erfaring og viden. Den findes, opbygges og udvikles hos ledelse og medarbejdere.

Uddannelse til og anerkendelse af specialiserede samfundsfunktioner er sammen med arbejdsdeling afgørende forudsætning for det rige samfund, som vi har i dag.

På ældreområdet er det vigtigste, at de samfundsskabte værdier fordeles efter behov og anvendes til den gode omsorg, der også bygger på respekt for de ansatte, der løfter de afgørende omsorgsopgaver, der er i samfundet.



Vil du høre om Ældrerådets arbejde?

Det nuværende Ældreråd og de 13 medlemmer har fungeret siden den 1. januar 2022.

Ældrerådet er et vigtigt organ, da det skal høres om alle initiativer, der har særlig betydning på ældreområdet.

Hvis I er en forening eller gruppe, der gerne vil høre nærmere om Ældrerådets arbejde og opgaver, så stiller medlemmerne sig gerne til rådighed for at fortælle om de muligheder, som rådet har for at påvirke de politiske beslutninger.

Henvendelse om et møde eller besøg kan ske ved at kontakte Ældrerådets formand Marie Jørgensen; marj@privat.dk og tlf. 30 31 21 44.

Quiz

60PLUS

- Hvor har Roskilde Computerstue til huse?
 - Rådhuset
 - Roskilde Frivilligcenter
 - Byens Hus
- Hvad er Yalcin Dogan formand for?
 - Brobygger-lauget
 - Roskilde Bådklub
 - Roskilde Kulturforening
- Hvem ejer Bognæs i dag?
 - Privat ejet
 - Staten
 - Roskilde Kommune

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!

Send svarene inden den 21. august 2023 til:

60PLUS Sekretariatet, Social, Job og Sundhed, Postboks 100, 4000 Roskilde.

Du kan også maile dine svar til 60plus@roskilde.dk

Vinderne får direkte besked.

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 2, 2023:

- præmie: Preben Ingemann, Roskilde
- præmie: Søren Chr. Petersen, Roskilde
- præmie: Ann-Mari Glim, Roskilde

PRÆMIER:

- præmie: En flaske snaps.
- præmie: To flasker rødvin.
- præmie: En æske chokolade.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____



Fotos: Dorte Knudsen

Bognæs er et besøg værd

I bunden af Roskilde Fjord ligger Bognæs, som er en fredet halvø med skønne syn over skov og strandeng.

Bognæs er en del af Nationalpark Skjoldungernes Land, og øen har sit navn efter bøgen. Halvøen tilhørte indtil 1730 kong Christian den 6., og har siden 1995 været privat ejet. Du må færdes til fods og på cykel på veje og stier i skovene fra kl. 6 morgen til solnedgang. Og skal i øvrigt følge anvisningerne på de opstillede skilte.

Deres udsendte besøgte Bognæs en solrig søndag i maj og vandrede en tur på cirka 10 kilometer. Man kan også cykle rundt på de mange brede og gode stier. Eller kombinere cykling og vandring ved fx at cykle de første par kilometer frem til Bognæs Dyrehave og så gå derfra.

Et godt tip inden tur-start er at studere informationstavlen ved parkeringspladsen. Samt eventuelt tage et billede af kortet på tavlen. Der findes nemlig ikke – mig bekendt – en folder over halvøen. Og det kan være godt med et overblik ved hånden, når man bevæger sig rundt.

De første par kilometer af turen foregår i åbent landskab, ud på tangen til Bognæs, hvor vi kan høre gøgen kukke, spætten hamre samt se et mylder af fa-

saner. Dertil kommer flotte kig ind over Roskilde by. Herefter går turen til højre ind gennem den forårsgrønne Dyrehave og Storskov, hvor skovbunden er fuld af stærkt duftende ramsløg.

Når stien deler sig, går vi til højre ud på Askehoved, hvor vi nyder endnu en smuk udsigt ud over Roskilde Fjord. Man kan dog ikke komme helt ned til fjorden, da dette område er lukket for offentlig adgang fra 1. februar til 1. august. Det skyldes, at havørnen yngler på Egehoved, og skal have fred. Vi vender derfor om og går til højre efter et stykke vej, hvor der findes et observationspunkt med bord og bænk. Herfra kan man se havørnene – hvis man er heldig og har husket sin kikkert. I en lille boks ved observationspunktet findes en bog, hvor andre gæster har skrevet, hvor og hvornår de har set havørnene.

KULTUR OG NATUR

Langs kysterne på Bognæs er der fundet bopladser og køkkenmøddinger fra stenalderen. De tydeligste fortidsminder er de fem gravhøje på Bognæs, som formentlig er fra bronzealderen. Kongehøjen er det højeste punkt på Bognæs, og det møder man til højre for stien fra parkeringspladsen. Fra højen er der en glim-

rende udsigt ud over fjordlandskabet. Bognæs ligger uforstyrret midt i Roskilde Fjords store spisekammer, og skaber et ideelt fødegrundlag for vandfugle. På strandengene yngler således strandskade, klyde, stor præstekrave, vibe, rødben og gul vipstjert. I de lavvandede områder findes mange andefugle, svaner og måger især i vinterhalvåret.

TURE PÅ BOGNÆS

Den lille strandtur er på 4,5 km. Hold til venstre første gang vejen deler sig efter parkeringspladsen. Gå gennem Vester-

skov ud til Agernæs og oplev udsigten over fjorden. Følg kysten langs Uglekrog og gå tilbage ad skovvejene.

Den store skovtur er på 9 km. Hold til højre, hvor vejen deler sig og gå gennem Bognæs Storskov til observationsposten ved bænken, hvor du har størst mulighed for at se havørn. Forsæt turen ind i skoven og tilbage til udgangspunktet eller forlæng den ud til Askehoved.

Stp



Digitale svindlere er ude efter ældre

Af Carl Rosschou, Roskilde Computerstue

Mange seniorer bliver hvert år ringet op af svindlere, som udgiver sig for at være fra fx banken eller politiet. De hævder, at ens bankkonto er ved at blive tømt af hackere, og at man straks skal overføre alle sine penge til en anden konto. Eller oplyse kontonumre og koder og måske ligefrem udlevere dankort og kontanter til et bud, som dukker op under samtalen.

De allerfleste har hørt advarslerne mod sådan svindel, men alligevel lykkes det ofte svindlerne at narre penge, betalingskortoplysninger og koder fra ofrene. Hvordan kan det være, og hvordan kan man forhindre, at det sker?

FOR MEGET TILLID

Det danske samfund er præget af stor tillid, og det gælder nok især mange af os ældre. Vi stoler på folk, og går ud fra, at de er ærlige og vil os det godt. Vi tror på andre mennesker. Når vi tager telefonen og en mand med en behagelig stemme, fortæller os, at han ringer fra banken, så tror vi umiddelbart på det. Vi er også opvokset med en grundlæggende tillid til myndigheder og myndighedspersoner. Vi tror på manden eller kvinden, som siger de er fra banken, politiet, kommunen eller skat. Og vi regner med, at de taler sandt.

Vi er nødt til at revidere vores indstilling. Vi skal lære at gå fra blind tillid til sund skepsis, når vi bliver ringet op af nogen, vi ikke kender.

ALT FOR HØFLIGE

Ældre er også opdraget til at være hensynfulde og høflige. Selvom man måske fornemmer, at det vil være bedst at afbryde en telefonsamtale, så kan man ikke få sig selv til at være grov og bare lægge på eller afslutte samtalen, når den anden bliver ved med at tale og gerne vil tale videre. Det skal man dog indstille sig på kan være nødvendigt.

FRYGT FOR DIGITALISERING

En anden forklaring er, at mange ældre har det svært med digitalisering. Alt for mange ting bliver digitale alt for hurtigt, og der kommer meget ofte nye ting til, som man skal lære at kende. Det skaber usikkerhed, og dermed nervøsitet. Så når en mand fra banken eller politiet ringer og siger, at ens konto er ved at blive tømt af hackere, bliver man forskrækket, og glemmer sin sunde skepsis, og de advarsler man har hørt.

HVAD SKAL MAN GØRE?

Generelt skal man lære at være skeptisk over for opkald fra et ukendt eller skjult nummer. Man kan lade være med

at tage telefonen, når en ukendt ringer. Vedkommende kan lægge en besked på telefonsvareren, hvis det er vigtigt.

Politiet eller banker vil aldrig bede om kontooplysninger, dankortnummer eller om at få udleveret et dankort. Hvis banken har mistanke om, at en konto er udsat for svindel, spærrer den kontoen med det samme, og dankortet kan blive lukket med det samme. Banken har alle de oplysninger, den skal bruge, for at gøre det.

Hvis nogen ringer op og siger de ringer fra banken, politiet, kommunen eller andre myndigheder, skal man bede dem oplyse navn, filial, eller afdeling, så man kan ringe tilbage. Og man skal ikke ringe til det nummer, der er ringet op fra. Det kan nemlig være forfalsket, så samtalen kommer fra et andet nummer end displayet viser. Man skal finde nummeret til banken eller filialen på nettet, ringe op og bede om at tale med den person, der har ringet op.

En ægte bankmand eller politibetjent har ikke noget mod det, mens en svindler vil protestere og påstå, at det haster,

så der ikke er tid. Det skal man ikke diskutere, man skal bare afbryde samtalen med det samme.

Og hvis nogen ringer og beder om kontooplysninger, adgangskoder eller andre personlige oplysninger, skal man afslutte samtalen med det samme.

HVIS DU HAR VÆRET UHELDIG:

Ring til Nets og få spærret dankortet (44 89 29 29)
Kontakt banken og forsøg at få betaling og overførsel standset.
Meld det til politiet (114)
Hvis du har mistet dit sundhedskort, eller uvedkommende har fået fat i dit personnummer, så få sat en kreditadvarsel i cpr-registret på borger.dk



Foto: Helle Frederiksen

Roskilde Computerstue

Har netop afsluttet IT kurser og IT-cafeer for første halvår 2023. I september starter vi igen vores IT-cafeer IT-support og kurser for efteråret 2023.

Alle kurser, cafeer, studiekredse og temamøder kan ses på vores hjemmeside: <https://roskilde-computerstue.dk/>

Roskilde Computerstue har til huse i Roskilde Frivilligcenter, Jernbanegade 21A, og det er her vil holder vores IT-cafeer og kurser.

VI HAR FØLGENDE FASTE AKTIVITETER:

- IT-cafeer er den første tirsdag i hver måned kl. 13 -15. De næste er den 5. september og den 3. oktober.
- Book en gratis IT-vejleder fra Computerstuen på Roskilde Bibliotek: <https://www.roskildebib.dk/detsker> (en onsdag i hver måned). Næste gang er den d. 20. september kl. 13 - 15.

Kurser og hjælp til PC, iPad, SmartPhone (iPhone, Samsung, Huawei m.fl.), "MitID", "Få styr på dine foto".

- Kurser er op til 5 x 2 timer (for 125 kr.), men kan forlænges efter aftale med kursisterne og underviser.

- Kurserne starter i uge 37/38 (11. - 22. september.)
- Vi har netop afholdt en temadag om IT-sikkerhed. Den gentager vi i september/oktober.

- Vi har kurser og workshop og studiekredse i mange emner. Gå sammen 3-4 personer og foreslå et emne fx Linux som alternativ til Windows, slægtsforskning, SoMe (Facebook, Instagram m.m.), billedbehandling, styring af høreapparater fra smartphone og hjemmesider.

- **IT-Hjælp på aftalt tid & sted**
Fx hvis du ikke kan komme/bringe dit udstyr til frivilligcenteret. Du kan købe 3 timer for 100 kr. Ring 61 29 14 59.



Teamet i Roskilde Computerstue.

Aktiviteter i lokale foreninger

Gundsø senioridræt

Få et godt liv længere.

Henvendelse til formand@gunsen.dk
Eller ring på 51295680

GYMNASTIK onsdage kl. 8.20 - 9.20
Multihal 2 + 3

FITNESS onsdage kl. 9.30 - 12.00
Fitnesscentret

GYMNASTIK omkring en stol
Torsdage kl. 10.00 - 11.00 Lille sal

YOGA
Onsdage kl. 11.10 - 12.25 Lille sal
Torsdage kl. 11.15 - 12.30 Lille sal
BADMINTON
Torsdage kl. 10.00 - 12.00
Store hal

PADDELTEENNIS (april - okt.)
Mandage kl. 13.00 - 14.00
Tennisbanerne, Padelbane 9-10

KROLF (april - okt.)
Mandage og torsdage kl. 13.00 - 15.00
Banen ved Planetvej

CYKLING (april - okt.)
Tirsdage kl. 13.00 - til ca. 15.00
P-pladsen ved A6 overfor Parkvej/A6 krydset.

Tilmeld dig på: www.gunsen.dk
Eller ring 51295680

Gundsø Pensionistforening og hobbyklubben

"Værestedet"

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Tlf 4673 3576

Formand: Henry Briting
Tlf 2330 2055
Mail: penhob8@os.dk
Kontortid: Mandag og fredag kl 11-13

Foreningens program omdeles til medlemmerne hver måned og kan ses på Værestedets opslagstavle i indgangs-partiet.

FASTE UGENTLIGE AKTIVITETER
Mandage
Kreativitet med håndarbejde etc kl 10-13

Rafling og billard kl 13-16
Alm hygge med kaffe og evt. medbragt frokost

Torsdage
Kunstmaling kl 10-13 . Billard kl 13-16

Fredage
Underholdning i form af sang og musik, foredrag etc kl 13-16
Den første fredag i måneden afholdes bankospil for medlemmer fra kl 12.30

I løbet af året arrangeres busture med kulturelt indslag samt frokost.
Om sommeren arrangeres en udlandstour af 5 dages varighed med dansk bus og guide.

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: onsdag 9.30-14.00/
tlf. 46 73 19 20. Sommerlukket fra 1. juni - 22. august Hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/gundsø

FASTE AKTIVITETER:
Mandage: Træn dig glad
Tirsdage: Bowling, Brætspil, Dameværelse, Minigolf
Onsdage: Billard, Bridge, Fiskeklub, Flittige hænder, It-café med hjælp, Petanque, Whist
Torsdage: Skovfitness

Demenscafé: én mandag hver måned 14.00-16.00
Spisevenner: torsdag 12.30-14.30, Bondestuen.

Bordtennis - tirsdag og torsdag
Cykling uden alder -- alle hverdage
Krolf - mandag og torsdag

NYE FASTE AKTIVITETER:
Mandage: Frokost Klubben for mænd
Tirsdage: Seniordans

FÅ HJÆLP TIL EN BEDRE HVERDAG:
Besøgsven: I eget hjem
Bisiddere: Hjælp ved kontakt til det offentlige
It-hjælp: I eget hjem
Motionsvenner: Træn dig glad i eget hjem
Vejledning: Vi støtter dig i svære situationer

ARRANGEMENTER I VÆRESTEDET:
Onsdag 30. august kl. 10.00
Morgenbord med sæsonstart
Pris 25 kr.

Onsdag 13. september kl. 16.30
Koncert med Maud & Robert
Pris 175 kr.

FOREDRAG I VÆRESTEDET:
Tirsdag 26. september 2023 kl. 14.00
Hvad skal du huske, inden kistelåget lukkes....?
Billetter fra 23. august 2023
Pris 25 kr.

Tirsdag 10. oktober 2023 kl. 14.00
Hanne Faldborg: Din 3. alder, gør den til livets bedste
Billetter fra 6. september 2023
Pris 25 kr.

UNDERVISNING I VÆRESTEDET:
Fra torsdag 7. september 2023 kl. 14.00
Lær at spille bridge - bridge for begyndere
Pris 200 kr. + betaling for lærebog
Fra onsdag 27. september 2023 kl. 10.00
Lær din iPhone at kende
Pris 50 kr.

UD AF HUSET TUR:
Torsdag 7. september kl. 7.00
Bustur til Samsø
Pris 625 kr.

Mødestedet Seniorklubben i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde
Formand: Birthe Black
Tlf.: 4028 8828, mail: bb@birtheblack.dk
Åbningstid: Mandage og torsdage kl. 9 - 16 (samt ved specielle aktiviteter &

Spil: Kortspil, banko, bowling, billard, krolf.
Fælles aktiviteter: Morgenbord (på mandage og torsdage), hobbyværksted, fællesspisning, foredrag, ture & rejser, musik- og sangarrangementer, teater & revy m.m.
Indmeldelse og betalinger: Mandage fra kl. 11.00 - 11.30 eller efter aftale.

Du/I er velkomne som nye medlemmer - ALLE er velkomne.
Ring eller skriv efter oplysninger og forårsprogram, hvor alt er beskrevet

yderligere. Vi holder sommerferie fra 24. juni til 7. august, hvor vi åbner efterårssæsonen med en kæmpe "Sommerbrunch". Se nærmere på Facebook, Byens træ, Mødestedets dør eller kontakt formanden.

AKTIV MANDAG
Gundsøllillehallen
Store Valbyvej 248 A Roskilde
Henvendelse: Johnny Reinhold
Mobil 23 20 84 62, Kasserer:
Lis Pedersen Mobil 28 57 76 28
Hjemmeside: www.gsgif.dk

Vi er godt i gang med at spille petanque hver mandag kl 10.00 ved Gundsøllillehallen

Vintersæsonen starter igen mandag d 4. september. Vi mødes første gang kl 12 til fællesspisning af vores medbragte mad. De følgende mandage starter kl. 13.30 til 15.30 med indlagt kaffepause.

Aktiviteter: Fælles opvarmning, derefter badminton, floorball, boccia, petanque, bob og evt. billard

Vi glæder os til at kunne mødes igen og i fællesskab få gang i kroppen og nyde det sociale samvær.

Nye medlemmer er meget velkomne og kan kontakte Robert Sørensen på tlf. 61 59 08 77.

Hvis du vil vide mere kan du kontakte Johnny Reinhold på tlf. 23 20 84 62

Aktivitetsforening Gnisten

Nyvej 38 - 4621 gadstrup
Formand: Jan Rasmussen
Mobil 5330 0576
Mail: damvej27@gmail.com

FASTE AKTIVITETER:
Tirsdag 13.30 - 16.00 dart
Onsdag 13.00 - 16.00 petanque
Torsdag 9.00 - 12.00 porclænsmaling
Kom og vær med til at male fine ting - vi har egen ovn.
Torsdag 13.30 - 17.00 kortspil - whist
Torsdag - lige uger 14.00 - 16.00 fællessang

Fortsættes næste side

INDKØBSBUS NORD

For pensionister i Jyllinge og Gundsømagle
Har du svært ved at købe ind, komme på posthuset og apoteket m.m., så prøv indkøbsbussen.
Vi kører hver onsdag året rundt.

Ring til Ingrid Nørholm på tlf. 4678 9015 eller på bussens telefon 2497 6990.

INDKØBSBUS TIL RO'S TORV

Mandag, onsdag og torsdag.
DU KAN BLIVE SAMLET OP i Roskilde by, Svogerslev, Trekroner, Veddelev, Vindinge og Vor Frue.
DU BLIVER AFHENTET mellem kl. 10 og 12 og sat af igen 2 timer efter.
Bussen er bemannet med chauffør og hjælper - og der er plads til din rollator. På Ro's Torv står frivillige parat til at hjælpe dem, der måtte have behov. Turen koster kr. 40.-
Vil du med på tur, eller vil du være frivillig, så kontakt Ruth Baden Ekelund tlf. 6111 5803 eller Hanne Larsen tlf. 3195 2079,





Foto: Ilse Rosenbæk

Porcelænsmaling begynder igen efter sommerferien den 10. august.
Sang begynder igen efter sommerferien den 7. september.

ØVRIGE ARRANGEMENTER:

Onsdag den 5. juli
Sommerfest start kl. 14.30
Billetsalg den 14. juni kl. 12.00
Gnisten har sommerferie til den 7. august.

Onsdag den 9. august KL. 13.30
Bankospil.
Dørene åbnes kl. 12,30
Der spilles 10 spil med gode gevinster.
Efter kaffepausen spiller vi vores store lykkelige lotteri. Med fine gevinster.

Onsdag den 13. september KL. 13.30
Bankospil.
Dørene åbnes kl. 12,30
Der spilles 10 spil med gode gevinster.
Efter kaffepausen spiller vi vores store lykkelige lotteri. Med fine gevinster.

Onsdag den 19. september kl. 9.30
Udflugt til Sorø - besøg Peter West.

Onsdag den 11. oktober kl. 13.30
Bankospil
Dørene åbnes kl. 12.30
Der spilles 10 spil med gode gevinster.
Efter kaffepausen spiller vi vores store lykkelige lotteri. Med fine gevinster.

Ældre Sagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 Roskilde.
KONTORTID: Mandag - fredag kl. 10-12
Tlf. 46 35 30 90.

Mail: aeldresagen.roskilde@mail.dk,
Hjemmeside:

www.aeldresagen.dk/roskilde
Tilmelding og betaling til arrangementer på kontoret eller Online på hjemmesiden.

Læs meget mere om nedenstående arrangementer og øvrige aktiviteter på hjemmesiden.
2 DAGE PÅ ÆRØ I SEPTEMBER
Afgang fra Roskilde Hallerne mandag 4. september kl. 7.15. Pris pr. person i dobbeltværelse 2.440 kr.
Tilmelding: 1. august til fredag 4. august - Bemærk kort tilmeldingsperiode.

VIKINGESKIBSMUSEET ROSKILDE
Torsdag 24. august. Rundvisningen starter kl. 10.00. Pris 330 kr.
Tilmelding: 2. august til mandag 14. august.

OPLEV SEJERØ I KATTEGAT
Torsdag 31. august. Afgang fra Roskilde

Hallerne kl. 8.00. Pris 750 kr.
Tilmelding: 4. august til tirsdag 15. august.

BUSTUR TIL FREDERIKSBORG SLOT OG GRIBSKOV
Tirsdag 12. september. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.15. Pris 815 kr.
Tilmelding: 10. august til mandag 21. august.

Oplev Borgmuseet i Vordingborg og Psykiatrisk Museum Oringe.
Torsdag 21. september. Pris 750 kr.
Tilmelding: 21. august til onsdag 30. august.

Femern Bælt tunnelbyggeriet & Maribo Domkirke
Onsdag 4. oktober. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.00. Hjemkomst ca. 17.30. Pris 650 kr.
Tilmelding: 22. august til mandag 28. august.

Bustur til Korsør Fæstning og Trelleborg
Onsdag 25. oktober. Pris 925 kr. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.15.
Tilmelding: 1. september til tirsdag 12. september.

OK-klubben Roskilde

www.ok-roskilde.dk
Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40 94 30 36

HYGGESTUE i Sct. Maria-salen, Frederiksborgvej 2:
Hver den første tirsdag i måneden, kl. 14 - 16, hele resten af 2023.

Foredragsrækken i samarbejde med AOF-Roskilde starter medio september 2023.

Seniordans:
Henvendelse til Anne-Mari Hartoft, tlf: 40 42 06 85. Der er plads til flere på holdet.
Vi låner lokale på plejehjemmet Himmelev Gl. Præstegård og danser fredage i ulige uger med start 15. september 2023, kl. 15-17.

Alle er velkomne med eller uden partner! Vi danser pardanse, kredsdanse, rækkedanse og kvadrille-/squaresanse og en uddannet seniordanseinstruktør leder dansen.

Kegleklubben Gnisten-Roskilde

Kegleklubben er for 60plus deltagere og har stadig plads til nye medlemmer.



Roskilde Kegleklub Gnisten tilbyder keglespil Bohle hver tirsdag fra kl. 08.00 -13.00,
Der er kaffe og rundstykker fra kl. 08.15 til 15,00 kr.
Kontingent 120 kr. per måned
Adr.: Th. Niensens vej 8D
www.https://gnisten-roskilde.dk

HK-seniorklubben i Roskilde

Hersegade 13, 4000 Roskilde

Tilmelding til arrangementerne:
Medlem af HK er påkrævet
HK receptionen telefon 33 64 17 20
Formand Inger Juel Hansen telefon 27 13 85 90
Kasserer Gitte Hjort Nielsen telefon 60 88 69 54
E-mail: gitte_hjort@hotmail.com

Madpakkemøde og foredrag i Hersegade
Mandag den 11. september 2023 - kl. 12.00
Besøg af hospitalsklovn Flip, der fortæller om De danske hospitalsklovne, og klovner lidt.
Tilmelding senest fredag 1. september 2023

Ældre Sagen Ramsø

Formand Per Le Fevre, telefon 29122207

Tur til Flakfortet onsdag den 23. august 2023
Endagstur til Flakfortet - sejltur, frokost og guidede rundvisning. Hør om øens historie og skiftende brug frem til i dag. Se de gamle kaninstillinger, dækmolen der beskytter Flakfortet mod at forsvinde i havet.
Prisen for turen er 600,00 kr. Billetsalg sker i Syv Sognegård eller henvendelse til Christian Thyrrestrup på tlf. 51 89 80 25 eller Jan Eriksen, tlf. 20 41 05 71. Turen er ikke for gangbesværede.

Tur til Samsø fra fredag den 25. august til mandag den 28. august 2023
Ældre Sagen Ramsø har i samarbejde med Gadstrup Bustrafik arrangeret en tur til Samsø. Vi skal bo på Flinschs Hotel, og vi skal besøge Sams Island Distillery om fredagen når vi ankommer til Samsø. Lørdag har vi en lokal guide med som fortæller om øen og dens seværdigheder. Søndag besøger til Falkecenter Samsø og herefter tager vi til Samsø Bryghus. Mandag besøger vi Samsø Vinsyndikat hvor der er rundvisning og smagsprøver inden vi tager færgen tilbage til Sjælland. Der er morgenmad, frokost og aftensmad inkluderet i



prisen. Afgang fra Gadstrup kl. 10.30 og fra Viby Station kl. 10.45.
Prisen for medlemmer er 3.800,00 kr. i delt dobbeltværelse, tillæg 800,00 kr. for enkeltværelse. Der er stadig ledige pladser. Henvendelse kan ske til Birte Fiedler på telefon 23 47 61 39.

Mandag den 4. september 2023 kl. 19.00
Et foredrag "Et liv med Kina" af Henrik Bjørn, som vil gøre jer klogere på den store udvikling som Kina har gennemgået de sidste fire årtier, som han personligt har oplevet den. Prisen er 60,00 kr. per person og billet købes ved indgangen. Arrangementet foregår i Syv Sognegård.

Mandag den 25. september 2023 kl. 14.00
Sproget letter låget af Michael Falkendorf som fortæller om at gå på opdagelse dansk, en underholde appetitvækker for sprogligt nysgerrige. Pris 60,00 kr. per person som betales ved indgangen. Arrangementet foregår i Gadstrup Sognehus.

Ældre Sagen Ramsø har en række andre aktiviteter. Læs mere om dem på www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ramsøe.

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6 Ågerup 4000 Roskilde
Formand: Ulla Povlsen tlf. 30 53 80 04.
Nye medlemmer velkomne.

Sommerferie fra 16 maj til 12. september.

Tirsdag den 12. september:
Morgenbord kl. 10.30

Tirsdag den 19 september:
J J duo, far og søn
synger og spiller kendte sange.

Tirsdag den 26. september:
Foredrag: Line Bisgaard, fortæller om Thit Jensen

Tirsdag den 3. oktober: Banko.

Hver onsdag:
Billard kl. 9-30-13.00

Hver torsdag:
Gymnastik: kondition og styrke kl. 9.00 -10.00
Gymnastik på og ved en stol kl. 10.30-11.45

Læsegruppe: 16.08 kl.11.00-13.00