



Mogens Petersen fortæller om et af de mange udendørs kunstværker. Foto Anne Klein

Alle tiders kunst- formidler

Da Mogens Petersen i 1985 trådte ind på Roskilde Amtsgård til et nyt job, vidste han ikke, hvad det ville føre med sig. Nemlig en adgangsbillet til billedkunstens verden og et seniorjob som skattet kunstformidler på Kulturstrøget i Roskilde. Hans nye job handlede nemlig ikke om kunst men om sager til økonomiudvalget og Amtsrådet. Noget mere tørt end den kunstneriske åbenbaring, der mødte Mogens Petersen i form af Robert Jacobsens skulpturer foran den nye arbejdsplads.

PERSONALEKUNSTFORENINGEN
Mogens Petersen fortæller, at ledelsen på Amtsgården havde øje for, at den sto-

re arbejdsplads som "gården" jo også var, gav ramme og rum for at udstille kunst. Den majestætiske forhal var velegnet til udstillinger. At kunst tillige var godt for både arbejdsmiljø og fællesskab, så ledelsen som en ekstra bonus.

FRA EN KUNSTFORENING TIL EN ANDEN

Mogens Petersen bor med sin familie i Lejre, og allerede efter et år som pensionist var der bud efter ham:

"I forbindelse med kommunesammenlægningen, forudså nogle visionære medlemmer af Bramsnæs Kunstforening, at den daværende kunstforening med fordel kunne omfatte hele den nye, større kommune, og skifte navn til Lejre Kunstforening," fortæller Mogens Petersen.

Mogens Petersen blev i 2007 medlem af bestyrelsen, og senere formand for Lejre Kunstforening og i en periode var han også formand for Lejre Kommunes Billedkunstråd. Senere blev han

bestyrelsesmedlem hos Folkeuniversitetet Skjoldungernes Land samt medlem af Nationalparkrådet i Nationalpark Skjoldungernes Land, hvor han satte sit præg på nationalparkens kunstprogram

ALLE TIDERS KULTURSTRØG

I 2012 besluttede politikerne, at Roskilde skulle have et strøg forbi de kulturelle fyrtårne: Roskilde Gymnasium, Roskilde Domkirke, Det Kgl. Palæ, Roskilde Museum, Roskilde Kloster og Roskilde Bibliotek. Ønsket var, at borgerne fik blik for dette Kulturstrøg, der ligger frit tilgængeligt i det offentlige rum, hvor der bl.a. kan ses værker af Bjørn Nørgaard, Peter Brandes og Jørgen Boberg.

FRA RUNDVISNING TIL BOGSKRIVNING

I 2021 blev der afsat projektmidler til at udgive en bog om Kulturstrøget, og da Mogens Petersen havde trådt strøget tyndt i mange år, faldt valget naturligt nok på ham som forfatter. Resultatet af det blev bogen "Alle Tidens Kunst - en guide til 20 kunstudsmykninger i de

offentlige rum på Kulturstrøget i Roskilde".

Det er ikke så få skridt Mogens Petersen har taget som kunstformidler i Roskilde siden hans første skridt ind på Amtsgården, og der kommer utvivlsomt mange flere til. AK

Kunstformidler, Mogens Petersen

tilbyder ture om kunst i det offentlige rum både sommer og vinter.
Kontakt mp@snegom.com.

Bogen "Alle Tidens Kunst - en guidebog til 20 kunstudsmykninger i de offentlige rum på Kulturstrøget i Roskilde" (2022) kan bl.a. købes på Roskilde Museum, der ofte indgår i Mogens Petersens rundvisninger.

Fra arbejdsliv til
pensionistliv Side 3

Strand og natur ved
Himmelsøen Side 5



Kære læsere

Af Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet

Jeg blev i meget dårligt humør, da jeg fik Dagbladet Roskilde den 11. september. Halvdelen af forsiden og hele side 4 bestod af en meget kritisk artikel om Plejecenter Bernadottegården. Styrelsen for Patientsikkerhed havde været på et Sundhedsfaglige tilsyn den 30. maj. Styrelsen var ikke tilfreds med medicinhåndteringen og journalføringen, og besøget endte med en orientering til lederen herom.

Fra arbejdet i Bruger- og Pårørenderådet ved jeg, at der straks blev samarbejdet med de tilsynsførende om at rette op på forholdene. De skal nemlig ikke kun kontrollere, men også sørge for, at alle lærer af de fundne fejl. Den skriftlige

rapport om tilsynet blev modtaget den 8. august, og her var et påbud gældende fra samme dag. Heldigvis hjalp de to måneders arbejde hen over sommeren, så nu inødeser lederen med sindsro et opfølgende besøg, så påbuddet kan ophæves.

Roskilde Dagblad har deres oplysninger fra referatet af Sundheds- og Omsorgsudvalgets møde den 7. september, punkt 83: Orientering om tilsyn på ældreområdet fra 1. januar til 1. september 2023. I dette referat står der, at Styrelsen for Patientsikkerhed har gennemført syv tilsyn i perioden. Fire steder var der ingen problemer af betydning for patientsikkerheden. To steder var der mindre

problemer, som straks blev rettet. Der står også, at Roskildes lovpligtige uanmeldte tilsyn udføres af BDO, et professionelt firma som er hyret til opgaven. I perioden har der været seks tilsynsbesøg fra BDO, og den samlede konklusion er, at Roskilde Kommune har velfungerende plejecentre og hjemmepleje. Det havde været rart, hvis Roskilde Dagblad også havde bragt alle disse positive oplysninger.

De kommunale tilsyn bliver ændret nu. Der har længe været arbejdet med "Samskabt tilsyn", som bygger på tillid, dialog og læring. Til hver enhed dannes en kvalitetsgruppe, bestående af ledere og repræsentanter for medarbejder-



grupper og Bruger- og Pårørenderådet, interessenter fra civilsamfundet og en repræsentant for Ældrerådet. Denne gruppe mødes både før og efter tilsynet, som fremover sker ved to sygeplejersker fra forvaltningen. Ældrerådet har været med i hele processen, og vi forventer os meget af ordningen.

Budget 2024 er i høring nu. Der er lagt op til store besparelser, men ikke på rengøring og hjælp til bad. Det endelige resultat må jeg vente med at kommentere til årets sidste udgave af 60PLUS.



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
Herman Pedersen	6127 4636	hermand_pedersen@yahoo.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.



60 PLUS

UDGIVELSER 2023

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

Deadline udgivelse
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

Slut med at arbejde og hvad så?

Hver tredje dansker siger farvel til jobbet, uden at have overvejet, hvordan tilværelsen som senior skal være. Det behøver ikke være et problem, og er det da heller ikke for alle. På den anden side er det at gå fra arbejdsliv til pensionistliv en stor livsforandring. Og derfor kan det virke overraskende, at så mange ikke er bedre forberedt.

For nogen kan det få alvorlige konsekvenser, hvis man fra den ene dag til den anden går fra job og en tilværelse på arbejdsmarkedet til livet som arbejdsfri. På den ene side masser af muligheder på den anden side alt for mange valg, og dermed risiko for ensomhed og isolation. Nogen har måske bygget hele deres identitet og selvforståelse op på arbejde og faglighed. Endvidere er det også på arbejdet at mange af vores sociale rela-

tioner foregår. Når arbejdet stopper, så udfordres vores selvforståelse, og vi må i et vist omfang bygge vores identitet og liv op på anden vis.

For de fleste lykkes overgangen til det arbejdsfri liv heldigvis fint. Og det handler i høj grad om at planlægge den nye frihed i god tid eller i hvert fald sørge for at have interesser uden for arbejdslivet. Tilbagetrækningen fra arbejdsli-



Marianne Agentoft er uddannelsesleder på Himmelev Gymnasium, og hun har besluttet at stoppe sit arbejdsliv om et år.

- Jeg meldte mig ind i Roskilde Ældre Motion da jeg fyldte 60 år, fordi jeg gerne ville dyrke motion og have noget socialt samvær med andre. Jeg går til spinning, og det er godt til både at få pulsen op og være sammen med andre mennesker. Vi er også gode til at lave noget socialt sammen som afslutning på sæsonen, ikke mindst takket være de gode instruktører, fortæller Marianne.

Mariannes beslutning om at melde sig ind i Roskilde Ældre Motion skyldtes ikke primært beslutningen

om at stoppe med at arbejde. Alligevel er hun meget opmærksom på, at have nogle interesser og aftaler. Når man ikke skal møde på arbejde, har man hele dagen til rådighed, og så er det godt at have lidt struktur på dagen, som Marianne siger. Det tyder dog ikke på, at hun kommer til at kede sig:

- Udover Roskilde Ældre Motion så svømmer jeg tre gange om ugen med nogen friske pensionister, og så er jeg også kasserer i en forening. Min mand og jeg har fem børn, og hvis vi endelig skulle komme til at kede os, så er der jo mange frivillige foreninger i Roskilde, som vi kan give en hånd, slutter Marianne.



Michael Stieper stoppede med at arbejde for cirka tre år siden. Det var ikke planlagt, men efter en årrække med et krævende job som direktør og akut stress var tanken tom, og som 64 årig landede Michael en aftale med firmaet om at stoppe.

- Jeg har altid været foreningsmand og dyrket meget motion, og inden jeg stoppede med at arbejde var jeg da også medlem af Roskilde Ældre Motion, fortæller Michael.

Han startede med at spille badminton samt dyrke spinning og styrketræning og senere kom stavgang til. Det skulle man synes var rigeligt med aktiviteter, men så blev han opfordret til at gå ind i bestyrelsen og blive kasserer. Det var egentlig ikke meningen, men som Michael siger:

- Nogen skal jo holde styr på bilag og budgetter, og da jeg før har beskæftiget mig med det, lå det egentlig lige for.

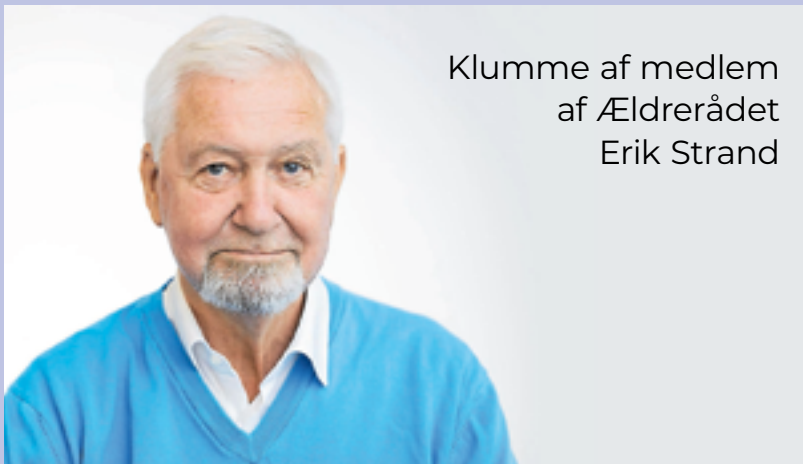
I dag spiller Michael badminton i Roskilde Ældre Motion, og så er han instruktør på et stavgangshold. Det er godt at holde sig i gang fysisk, som Michael siger, men det sociale og kammeratskabet er mindst lige så vigtigt. Selvom han lægger en del timer i foreningen, så føles det ikke surt. Og da hans hustru også er aktiv i Roskilde Ældre Motion, så ser de alligevel en del til hinanden. Foruden Roskilde Ældre Motion har Michael en række andre ting at se til med hus og have, børnebørn og rejser. Som så mange andre undrer han sig derfor næsten over, hvordan han tidligere havde tid til at arbejde.

vet giver også mulighed for at flytte det snævre fokus fra én selv. Den sætter os ikke kun fri til at være os selv, men også til at være noget (mere) for andre. Det kan være i forhold til ens familie eller fx i mange af frivillige foreninger som Roskilde Kommune er så rig på.

60PLUS har talt med to mennesker om overgangen fra arbejdslivet til seniorlivet: Marianne Agentoft arbejder stadig, men stopper om et år, og hun har allerede gang i en række aktiviteter. Michael Stieper er stoppet med at arbejde, men

han har stadig gang i en masse ting. De er aktive i Roskilde Ældre Motion, og de fremhæver begge, at det gode ved dén forening er, at man kombinerer motion og fysisk bevægelse med socialt samvær med andre. Der er masser af andre muligheder, og det gode råd er, at man tager overgangen fra arbejdslivet til seniorlivet alvorligt og overvejer, hvad man personligt har lyst til. Du kan blive inspireret på hjemmesider hos bl.a. Sundhedsstyrelsen, Faglige Seniorer og en række fagforeninger.

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 Erik Strand

Kunstig intelligens kommer strygende

Artificial Intelligence (AI) direkte oversat til dansk: Kunstig Intelligens. Efter min opfattelse nok ikke den flotteste betegnelse, for det er rigtige menneskehjerner, der har defineret, indsamlet og programmeret data til "kunstige hjerner".

Så der er ingen grund til at blive forskrækket og bange for AI. Det er et nyttigt hjælpemiddel til især brug inden for lægemiddelindustri og sundhedsbehandling i en tid med betydelig mangel på uddannet personale. At sygeplejersker m.fl. vil få lidt mere i lønningsposen kan vel få en gavnlige indflydelse på fastholdelse af disse grupper.

Danmark er et af de lande i verden, der investerer mest kapital, når der justeres for størrelse, og AI får stadig mere opmærksomhed som et strategisk imperativ for både offentlige og private organisationer i Danmark. Det er derfor bydende nødvendigt at have en klar definition af succes, og hvordan man opnår den.

Med hensyn til AI-faktorer synes der at være stor korrelation mellem litteraturen og de danske prøveresultater. Der synes dog at være potentielle huller i den eksisterende viden, og videre forskning er ganske nødvendig.

AI har været en af de mest lovede tendenser i det 21. århundrede og har i nogle tilfælde transformeret virksomheder og resultater og i andre aspekter svigtet drastisk. Organisationer har haft forskellige grader af succes, når de har brugt AI. Fremtidig forskning bør derfor finde hvilke faktorer, der får AI til at fungere til gavn for menneskeheden og naturen.

ET PRAKTISK EKSEMPEL

Lige nu undersøges det i Danmark, om AI kan forudsige kræft i bugspytkirtlen, og om screening for livmoderhalskræft kan forbedres, så flere liv kan reddes. Men en sund skepsis er aldrig at foragte.

Kræft i bugspytkirtlen er en af de alvorligste kræftsygdomme, man kan blive ramt af. Sygdommen opdages ofte sent, idet der i starten sjældent er symptomer. Men med hjælp af AI-teknologien forventes statistikken at ændre sig i de kommende år.

Der er allerede udviklet et computerprogram på basis af allerede eksisterende data. Computeren eller algoritmen bruger således vores sygdomshistorier og kombinationer af disse til at forudsige vores risiko for at få bugspytkirtelkræft. Fordi algoritmen bygger på eksisterende data, kan man godt argumentere for, at AI-måden ikke er ret dyr i drift og ligefrem omkostningsfattig i en tid med krav om offentlige besparelser.

VI ER ALTSÅ IKKE MASKINSTORMERE!!

Kilder: Med inspiration fra Analysis of factors for successful implementation of AI, skrevet af Mathias Damgaard og Christian Strand til mastereksamen på IT-universitetet samt Helse-bladet august-september.

Behandlings-testamente



Et behandlingstestamente sikrer, at lægerne følger dine ønsker til behandling, hvis du ikke længere selv er i stand til at give udtryk for det. Hvis du ikke har registreret dine ønsker, vil lægerne som udgangspunkt gøre, hvad de kan for at holde dig i live.

Du kan fx på forhånd beslutte, at du ikke vil have livsforlængende behandling og genoplivning ved hjertestop. Du kan også registrere, at du ikke ønsker at modtage behandling med brug af tvang i tilfælde af at du bliver varigt inhabil.

Du kan også anføre i testamentet, at dine ønsker om fx ikke at få livsforlængende behandling, kun skal respekteres, hvis dine nærmeste pårørende meddeler deres accept i den konkrete situation.

Hvis du opretter et behandlingstestamente, træder det i kraft, hvis du ikke længere selv er i stand til at tage stilling til din behandling - fx hvis du er blevet ramt af demens. Det er altid lægen, der vurderer, om du er i en tilstand, hvor behandlingstestamentet træder i kraft.

Det er en god ide at tale med dine pårørende, hvis du har bestemte ønsker og tanker i forbindelse med behandlingstestamentet. Det kan også være en god ide at tale med din læge om det.

Du kan oprette dit behandlingstestamente på www.sundhed.dk, og du skal bruge MitID for at oprette det. På hjemmesiden kan du også tilbagekalde eller ændre dit behandlingstestamente.

STP

Hvem skal vinde Handicapprisen 2023?

Kender du en ildsjæl, der fortjener et klap på skulderen? Eller har din forening en god idé til et arrangement i 2024?

Indstil din kandidat senest den 20. november og læs mere om prisen på roskilde.dk/handicappris



ROSKILDE
KOMMUNE



Fra grusgrav til sandstrand

Foto: Dorte Knudsen

Himmelsøen i Roskilde er endnu et eksempel på, at tidligere produktionsområder bliver til rekreative områder til gavn for mange mennesker.

Indtil 2012 lå Darup grusgrav der hvor Himmelsøen nu ligger, og der blev gravet masser af grus til byggeriet. I dag er Himmelsøen et populært udflugtsmål. Ude i naturen og alligevel tæt på Roskilde by.

60PLUS besøgte Himmelsøen en sensommer aften i september, hvor der var masser af aktivitet: Der blev roet, padlet og svømmet i søen og flere var i gang med at grille aftensmad eller bare nyde den dejlige aften.

SØEN OG NATUREN

Himmelsøen er en cirka 22 hektar stor ferskvandssø, der på sit dybeste sted er op til 9 meter. Søen er omkranset af vildtvoksende natur med især masser af havtorn og med et rigt blomster- og insektliv. Der er en god anlagt grussti på omkring 2 km hele vejen rundt om søen. Stranden, som ligger tæt på parkeringspladsen, har fint sandstrand, og søbunden ud for bredden udgøres også af fint sand med få små og mellemstore sten. Ned mod stranden udgøres området især af områder med grus og beplantede grønne områder.

MASSER AF REKREATIVE MULIGHEDER

Badning er selvfølgelig den helt store aktivitet. Det foregår fra selve stranden, hvor vanddybden ud for stranden stiger roligt og er under 2 meter op til cirka 50 meter ud fra stranden. Badeområdet er afgrænset med markeringsbøjer, og børn og usikre svømmere anbefales at bade inden for det markerede område. Et stort hit til både sol- og søbadning er den 140 meter lange flydebro. På varme dage er broen som et fluepapir, og det kan være svært at gå på broen fra den

ene bred til den anden. Standup paddle og andre vandaktiviteter er også meget populære på søen. Selv bademuligheder for dyr er der tænkt på, for der er simpelthen en badestrand til heste. Vinterbadere og issvømmere benytter også søen flittigt.

Foruden badning lægger mange vandreturen rundt om søen og i området, og det samme gælder en del, som lufter hunden. Søen er også et oplagt udflugtsmål for diverse picnics, fødselsdage og andet.



KULTUREN ER TÆNKT IND

Himmelsøen udmærker sig ved at indgå i en større plan, ikke kun med et rekreativt formål, men også med mulighed for mange events og kunstneriske udfoldelser. Det er bl.a. spændende at opleve kunstværket Floating World - et landart på udsigtstoppen over søen.

ADGANG OG FACILITETER

Det er nemt at komme til Himmelsøen til fods, på cykel eller i bil. Til fods eller på cykel kan man følge en fin sti som starter ved Darup Idrætscenter, så man undgår biltrafikken. Og kommer man i bil er der gode parkeringsforhold, hvor der også er tænkt på borgere med handicap. Ved stranden er der shelter og bålplads, gode toiletfaciliteter, skabe til opbevaring m.v. STP

Sammen om sorgen

Sorggrupper hjælper hvert år en række mennesker med at håndtere sorgen over at miste et nært familiemedlem eller en god ven. Fire af disse grupper holder til i Roskilde Kommune.

Sorgen kan ramme, når man mindst venter det. Også flere måneder eller år senere. Når det sker, er det vigtigt at tale med nogen om de følelser, det bringer frem. For nogen hjælper det at snakke med familie eller venner, men for andre er det nemmere at snakke med fremme-

de, der også har prøvet at miste en, de har kær.

DU ER IKKE ALENE

Når du deltager i en sorggruppe, får du ikke kun redskaber til at hjælpe dig gennem sorgen. Du får også et netværk af andre sorgramte, du kan snakke med. Deltagerne kan give hinanden råd eller stille spørgsmål, der giver anledning til eftertanke.

- Det kan hjælpe at høre, at man ikke er

alene i sorgen, fortæller Else Hass, som er frivillig i Ældre Sagen Roskilde, der varetager én af de fire sorggrupper i kommunen.

Ældre Sagen Roskilde opfordrer også deltagerne til at holde kontakten med hinanden, når sorggruppen slutter.

PLADS TIL FØLELSER OG REFLEKSIONER

Ofte giver sorggrupperne plads til, at deltagerne kan snakke om lige netop

det, de har behov for den pågældende dag. Else Hass peger dog på en række emner, det kan være gode at snakke om:

- Hvem de har mistet, og hvordan tabet har påvirket dem.
- Hvordan venner og familie reagerer.
- Begravelse og bisættelse.
- Håb for fremtiden.
- Livsbegivenheder såsom jul, fødselsdage og årsdage.
- Der skal være plads til at føle. Til at blive vred og til at græde over dem, man har mistet, siger Else Hass. CWO



KONTAKT SORGGRUPPERNE

Hvis du har mistet en af dine nærmeste og finder det svært at komme igennem sorgen, kan du kontakte en af Roskildes fire aktive sorggrupper herunder.

Kræftens Bekæmpelse

Kræftrådgivningen i Roskilde, tlf. 70 20 26 48 eller mail roskilde@cancer.dk

Roskilde Domsorgs Menighedspleje

Mette Popp-Madsen, tlf. 51 50 58 20 eller mail mette.popp@mail.dk

Jacob Wiemann, tlf. 24 60 99 36 eller mail jacob.wiemann@mail.dk

Sankt Jørgensbjerg Kirke

Sygehuspræst Mette Munk Bie, tlf. 40 13 03 19 eller mail mmbi@km.dk

Ældre Sagen Roskilde i samarbejde med Roskilde Kommune

Else Hass, tlf. 49 91 19 91 eller mail elsehass@outlook.com

Ældre Sagen Roskildes kontor, tlf. 46 35 30 90 eller mail aeldresagen.roskilde@mail.dk

Sundhedskonsulent Lone Bennike, tlf. 21 24 08 60 eller mail sundhedforalle@roskilde.dk

Quiz

60PLUS

- Hvor ligger Kulturstrøget?
 - I København
 - I Roskilde
 - I Køge
- Hvad var der tidligere på det sted hvor Himmelsøen ligger i dag?
 - En grusgrav
 - En vikingeborg
 - Kolonihaver
- Hvornår er fristen for at indstille kandidater til Handicapprisen?
 - 10. oktober 2023
 - 1. december 2023
 - 20. november 2023

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!
Send svarene inden den 20. oktober 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. 3, 2023:

- præmie: Eric Yvanes, Roskilde
- præmie: Birgit Sørensen, Roskilde
- præmie: Dorte Pilgaard Laursen, Viby Sj.

PRÆMIER:

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

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Sundhedsdagen

Sundhedsdagen i Roskilde Kommune blev holdt for 27. gang den 2. september.

Vejret var godt og fremmødet stort. Som altid var Ældrerådet til stede på dagen og fik mange gode samtaler med borgere, der kom forbi Hestetorvet.

På billedet ses Marie Jørgensen, formanden for Ældrerådet i Roskilde Kommune i snak med to borgere på Sundhedsdagen.



STP

Foto: Marianne Lund

Aktiviteter i lokale foreninger

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 porclænsmalning
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
Vi synger gode danske sange.

ØVRIGE ARRANGEMENTER:

Onsdag den 11. oktober, kl. 13.30
Bankospil.
Dørene åbnes kl. 12.30

Fredag den 27. oktober kl. 12.30
Efterårsfest.
Dørene åbnes kl. 12.00
Billetter kan købes fra 13. september kl. 12.30
Kom og få en dejlig dag, med god mad - god musik og dejlig stemning.

Onsdag den 8. november kl. 13.30
Bankospil
Dørene åbnes kl. 12.30

Onsdag den 8. november kl. 12.30
Salg af billetter til årets julefrokost. Som er den 8. december kl. 12.30.

Onsdag den 29. november kl. 13.30
Julebanko
Dørene åbnes kl. 12.30
Vi sætter masser af spændende juleting på højkant.

For alle bankospillene spiller vi 10 spil. Med mange super gode gevinster. I kaffepausen spiller vi vores gode lykkespil med fantastiske gode gevinster.

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: onsdag 9.30-14.00
Tlf. 46 73 19 20
www.aeldresagen.dk/gundsø

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:

Den 25. oktober kl. 16.30
Rumlepotten med irsk/skotsk folkemusik. Pris 150 kr.

Den 22. november kl. 16.00
Julebanko. Bemærk kun salg af billet til dig selv/egen husstand
Pris 100 kr.
Den 13. december kl. 16.00



Lotte Riisholt juleshow
Billetter fra 1. november 2023
Pris 75 kr.

Den 3. januar kl. 15.00
Nytårsbobler med swingende traditionel jazz. Billetter fra 1. november 2023
Pris 75 kr.

FOREDRAG I VÆRESTEDET:

Den 10. oktober 2023 kl. 14.00
Hanne Faldborg: Din 3. alder, gør den til livets bedste. Pris 25 kr.

Den 7. november 2023 kl. 14.00
Undgå it-bedrageri. Pris 25 kr.

UD AF HUSET TUR:

Den 30. november kl. 13.00
Kør selv tur: Julehygge på Dyssegården
Pris 50 kr.

21. maj - 25. maj 2024
Højskoleophold i Sydslesvig
Tilmelding senest 11. oktober 2023
Pris 5.200-5.500 kr.

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 -15.00
Tennisbanerne, Padelbanerne 9-10

KROLF (april-okt.)
Mandage og torsdage kl. 13.00-14.00
Banen ved Planetvej

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

Tilmeld dig på 51295680

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

Mandag mødes vi i Gundsøllillehallen kl. 13.30-15.30 med indlagt kaffepause.

Der indledes med fælles gymnastik, hvorefter vi har følgende aktiviteter: Badminton, floorball, tæppecurling, petanque, bob og bordtennis.

Vi lægger vægt på det sociale fællesskab samtidig med vi får gang i kroppen.

Er det noget for dig, kan du bare møde op mandag kl. 13.30 eller kontakte Robert Sørensen 61 59 08 77 eller formanden Johnny Reinhold

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 & arrangementer).

Faste aktiviteter:
Gymnastik, gåture, blandede hobbyaktiviteter.

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 Ring eller skriv efter oplysninger og efterårsprogram, hvor alt er beskrevet yderligere Vi har bl.a. Modeopvisning og tøjsalg den 3. november, Tur til Ebbes bilmuseum den 8. november, Spis sammen med lækker menu og live musik den 17. november, Gløgg og æbleskiver den 1. december. Se nærmere på Facebook, Byens træ, Mødestedets dør eller kontakt formanden.

Ældre Sagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 Roskilde.
KONTORTID: Mandag - fredag kl. 10-12
Tlf. 46 35 30 90.
Mail: aeldresagen.roskilde@mail.dk, 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.

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 hjælpere - 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,





BESØG I JAKOBSKIRKEN - 50 ÅR I 2024
Torsdag 16. november kl. 14.00-16.00.
Pris 40 kr. Mødested: Jakobskirken på Astersvej.
Tilmelding 1. november til fredag den 10. november 2023. Max. 50 deltagere.

JULEMØDE 2023
Torsdag den 7. december fra kl. 14.00 - 16.00. Pris 100 kr.
Sted: Margrethegården, Dronning Sofiesvej 68.
Tilmelding og betaling fra 2. november til 16. november på kontoret eller online.

RUNDVISNING HOS FRIMURERNE
Mandag den 15. januar 2024. Vi mødes kl. 9.50 ved Den Danske Frimurerordens hovedsæde - Stamhuset - på Blegdamsvej 23, København Ø. Rundvisning starter kl. 10.00. Pris 265 kr.
Tilmelding 22. november til fredag den 1. december 2023. Min. 20 - max. 50 deltagere.

Skolens Venner

Den frivillige forening "Skolens Venner" inviterer alle seniorer i Roskilde til foredragseftermiddag med TV-lægen Peter Qvortrup Geisling



"Humor skal jo være så sundt, så jeg har en masse sjove og tankevækkende historier med fra "Lægens bord" og de andre tv-programmer, jeg har lavet igennem årene, siger TV-lægen. I modsætning til Peters TV-programmer, bliver livet ikke genudsendt, så TV-lægen vil inspirere publikum til at give livet et serviceeftersyn. Det er aldrig for sent at udleve sine drømme.
Arrangementet finder sted d. 21. november kl. 15.00 i Rådhusets Kantine. Det koster 50 kr. at deltage i arrangementet, hvor der serveres kaffe og den berømte rådhuslagkage. Tilmelding og betaling på MobilePay 4570SY. Der er

begrænset antal pladser, så tilmelding noteres efter "først til mølle".

HK-seniorklubben

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 tlf. 60 88 69 54
e-mail: gitte_hjort@hotmail.com

Bankospil i Hersegade
Tirsdag den 7. november 2023 - kl. 12.00
Helt som vi plejer.
Vi spiller om and, snaps og chokolade.
Sidste spil er om et gavekort på 500 kr. til dagligvarer.
Tilmelding senest mandag d. 30. oktober 2023

Julefrokost på Håndværkeren i Hersegade
Tirsdag den 5. december 2023 - kl. 12.30
Julefrokost og hyggeligt samvær og lotteri.
Tilmelding senest tirsdag d. 21. november 2023

OK-Klubben

www.ok-roskilde.dk
Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40 94 30 36
Foredrag på Margrethegården, Dronning Sofiesvej 68, kl. 13.30 - 16.00.
Foredragene arrangeres i samarbejde med AOF-Roskilde
Tilmelding og betaling til AOF-Roskilde

5/10 Christian Bøving:
Et lægeliv på kanten

2/11 Kirsten Erlendsson:
I læsernes tjeneste ...

16/11 Lillian Gjerulf Kretz:
Kommer Donald Trump tilbage som USA's præsident?

30/11 Rasmus Krath: Columbia

14/12 Sognepræst Morten Seindal Krabbe: Storm P: Jesus er god nok, men de kristne...

Hyggestue i Sct. Mariasalen, Frederiksborgvej 2
Den første tirsdag i hver måned kl. 14-16

Senior Dans i Himmelev
Vi danser fredage i ulige uger, kl. 15 -17 på Plejehjemmet Himmelev Gl. Præstegaard, Himmelev Sognevej 124. Det er ikke nødvendigt at have en partner for at deltage.
Tilmelding og nærmere oplysninger: Anne-Mari Hartoft, tlf. 40 42 06 85

Ældre Sagen Ramsø

Formand Carl Christian Thyrrerstrup, tlf. 51 89 80 25
1. Næstformand Per Le Fevre, tlf. 29 12 22 07
2. Næstformand Ellinor Poulsen, tlf. 23 62 19 68

Fredag den 13. oktober 2023 kl. 17.00
Et foredrag af Poul Joakim Stender, der fortæller om Gud, sex og mad - et oprør mod det sundhedsfikserede Danmark. Arrangementet er med spisning. Prisen er 100 kr. og foregår i Syv Sognegård. Billetter kan købes den 4. september i Syv Sognegård kl. 10.00 til 11.00 og igen 18.00 til 19.00. Der sælges også billetter i Gadstrup den 4. september kl. 10.00 til 11.00 ved Jan Eriksen.

Mandag den 6. november 2023 kl. 14.00
I over 30 år har Svend Erik Larsen spillet glad og populær folkemusik både alene på scenen samt i forskellige sammenhænge. Prisen er 60 kr. per person og billet købes ved indgangen. Arrangementet foregår i Syv Sognegård.

Torsdag den 30. november 2023
Juletur til Husum i Schleswig-Holstein, 3,5 time på egen hånd, hvor man selv sørger for frokost. Aftensmaden spiser vi på Vissenbjerg Storekro.
Afgang Viby Station kl. 6.45, Gnisten, Gadstrup kl. 6.55. Hjemkomst ca. kl. 20.30
Salg af billetter sker i Syv Sognegård mandag den 23. oktober kl. 10-11 samt i Gadstrup kl. 10.00 til 11.00 ved Jan Eriksen. Prisen for turen er 600 kr. per person.
HUSK PAS!



Fredag den 8. december 2023 kl. 14.00
Annemarie Hessellund Beanland fortæller om at nærme sig den 4. alder! En humoristisk filosoferen over det af blive gammel, pensioneret og fri. Prisen er 60 kr. per person og billet købes ved indgangen. Arrangementet foregår i Syv Sognegård.

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.

Tirsdag den 10 oktober:
Foredrag: Claus Oldenburg, fortæller om sine 13 år som fængselspræst.

Tirsdag den 17 oktober:
Folkedans og musik. v/Lars Panduro

Tirsdag den 24. oktober:
LØVFALDSTUR

Tirsdag den 31. oktober: Banko.

Tirsdag den 7. november:
Fællessang med Alice Pagter

Tirsdag den 14. november:
Foredrag: Peter Møller
På cykel tværs over USA

Tirsdag den 21. november
JULEFROKOST kl. 12.30

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: 11. okt. + 08. nov. kl. 11.00-13.00