



Anne-Lise Buchwaldt, Bruger- og  
Pårørenderådet i Gundsø

## Bruger- og pårørenderådene gør en forskel

Vil du være med til at gøre en forskel for beboerne på plejecentrene i Roskilde kommune? Så er den 21. november en vigtig dato, for der kan du nemlig stille op til at sidde i et bruger- og pårørenderåd.

Alle plejecentre i Roskilde Kommune har sådan et råd, som skal styrke dialogen mellem beboere og pårørende samt ledelsen og personalet. Rådene er med til at fastlægge retningslinjer for dag-

ligdagen på plejecenteret og arrangere aktiviteter for centrets beboere.

60PLUS har talt med Anne-Lise Buchwaldt fra Bruger- og Pårørenderådet for Gundsø Omsorgscenter. Hun har siddet i rådet i seks år, heraf de seneste to år som formand, og hun blev valgt ind som pårørende, da hendes mand bor på omsorgscenteret.

- Det er meget givtigt at sidde i bruger- og pårørenderådet, for vi har stor indflydelse på især en række helt praktiske forhold for beboerne i dagligdagen fortæller Anne-Lise.

En ny og vigtig opgave for rådene er, at de indgår i de lokale kvalitetsråd på plejecentrene med fokus på udvikling af god kvalitet.

- Det giver virkelig god mening at vi nu indgår i kvalitetsrådene, hvor vi blandt andet taler om værdier og men-

neskesyn på plejecenteret. Men også fordi vi der har mulighed for at melde ind til kommunen med mere generelle forslag til fx ændring af udbuddet af mad, forklarer Anne-Lise.

Selvom Anne-Lise i sin tid blev valgt ind i bruger- og pårørenderådet, fordi hendes mand bor på plejecenteret, så synes hun, at man skal være bevidst om, at ens rolle er bredere end som så.

- Jeg synes, at man også bør have blik

for at indrette plejecentrene, så de kan opfylde de behov, som både de nuværende yngre beboere og fremtidens generation har, slutter Anne-Lise. Og så understreger hun i øvrigt, at man ikke skal være nervøs for arbejdsbyrden ved at sidde i et bruger- og pårørenderåd.

- Der er typisk fire møder om året, så det burde ikke afskrække nogen, bemærker Anne-Lise med et smil.

stp

**Glæden ved frivilligt arbejde** Side 4  
**Mangel på seniorbofællesskaber** Side 5

### Fakta om

Bruger- og pårørenderådet er et samarbejdsorgan, som består af højst syv medlemmer. Heraf vælges fire blandt plejecenterets beboere og pårørende, og tre blandt øvrige interesserede borgere. Til hver råd er tilknyttet en repræsentant fra den daglige ledelse på det enkelte plejecenter. Medlemmerne sidder i rådet to år, og valgperioden går fra den 1. januar 2025 til og med den 31. december 2026.

Læs mere om valget den 21. november 2024 på side 6.



# Velbesøgt møde om demens

Af Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet

Roskilde Kommunes budget for 2025 blev vedtaget den 9. oktober. 28 af de 31 byrådsmedlemmer stemte for. Enhedslistens tre medlemmer havde stillet en række ændringsforslag, som alle blev nedstemt. Der var indsendt rigtig mange høringsvar. Især forslaget om at lukke Sankt Jørgens Badet vakte megen modstand. Byrådet blev klogere og ændrede holdning i den sag. Men Ældrerådets mange protester i andre sager førte ikke til ændringer.

FN's internationale Ældredag fejres altid 1. oktober. Vi nåede det ikke lige på dagen, men den 8. oktober havde Ældrerådet sammen med Ældre Sagen og Faglige Seniorer inviteret til et møde om demens i Rådhusets kantine. Det var en stor succes. Langt over 100 borgere mødte

op for at høre familierapeut Lone Carmel fra Roskilde fortælle om at være pårørende til en dement. Lone tog udgangspunkt i bogen "Demens, Dilemmaer og Stjernestunder", som hun har skrevet sammen med journalist Annette Westphal Thomsen.

Efter kaffen fortalte demenskoordinator Maibritt Nielsen om de mest almindelige demenssygdomme. I hendes en time lange, interessante oplæg, nåede hun også at berøre, hvilke tilbud kommunen har til demente og deres pårørende. Der blev næsten ikke plads til spørgsmål og kommentarer, det må vi råde bod på en anden gang.

Som konsekvens af mødet fik jeg taget mig sammen til at opfylde mine sønners ønske om at få skrevet en fremtidsfuldmagt. Her til formid-

dag lykkedes det ovenikøbet at få den oprettet og underskrevet digitalt på tinglysning.dk. Der er en rigtig god vejledning, så øvede internetbrugere kan godt klare det selv. Men ellers tilbyder Ældre Sagen at hjælpe, også med det juridiske



## Redaktionen af 60 Plus

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

## 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.



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  
5149 2121  
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



Hermand Pedersen  
6127 4636  
hermand\_pedersen@yahoo.dk



Vivi Skriver  
2064 9025  
viviskriver@gmail.com



Marie Jørgensen  
3031 2144  
marj@privat.dk

# 60 PLUS

## UDGIVELSER 2025

Deadline	Udgivelse
Nr. 1 31.01	12.03
Nr. 2 02.05	11.06
Nr. 3 01.08	10.09
Nr. 4 26.09	05.11
Nr. 5 31.10	10.12

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.

Sendes på mail til [60plus@roskilde.dk](mailto:60plus@roskilde.dk) eller med post til Roskilde Kommune, 60 PLUS, Rådhusbuen 1, 4000 Roskilde

# Gode råd om medicin

Det kan være udfordrende at have et fuldt overblik over sin medicin. Hvad tages den for? Hvad gør den i kroppen, og hvilke bivirkninger skal man være opmærksom på? Afklaring af disse spørgsmål er især vigtige, når man starter med ny medicin.

Hvis du har spørgsmål om din medicin, så spørg din læge. Lægen har nemlig de bedste forudsætninger for at give dig det korrekte svar. Din læge kender dig og har også den nødvendige viden om selve medicinen og mulige bivirkninger.

Apoteket kan også hjælpe. Alle apoteker tilbyder nemlig gratis samtaler om den medicin man får. Og det gælder både ny medicin, som man har fået inden for 6 måneder, og medicin man har brugt i mere end 12 måneder.

Medicinsamtaler er en vigtig del af sundhedssektoren og kan være med til at skabe tryghed omkring lægemidler og forbedre den rigtige måde at bruge medicinen på.

Forskning viser, at god anvendelse af medicin kan reducere indlæggelser og lægebesøg.

Derfor er det vigtigt at forstå, hvorfor man har fået udskrevet sin medicin, og hvorfor man fx skal tage den på en bestemt måde eller endog et bestemt tidspunkt.

Et eksempel er Simvastatin, som er et meget brugt lægemiddel til at nedsætte kolesterol i blodet. Medicinen skal helst tages om aften eller inden sengetid, fordi lægemidlet har en kort virkningstid, og skal fungere når kroppen producerer kolesterol, hvilket sker om natten.

Hvis man derimod tager medicinen

om morgenen eller i løbet af dagen, så har lægemidlet en nedsat effekt.

Et andet forhold er, at medicin kan have kortvarige eller længerevarende bivirkninger, som kan skabe utryghed og ubehag omkring lægemidlet.

Apoteket kan i en medicinsamtale, hjælpe med at tyde og skabe tryghed omkring de ofte meget lange lister om bivirkninger, som står på indlægsedlen på ens medicin. Mange af bivirkninger, er så sjældne, at man ikke skal bekymres sig om dem. Eller de er forbigående, og hvis de forekommer, så vil de hurtigt vil gå i sig selv.

Samtalen på apoteket kan holdes i rolige og diskrete omgivelser, hvor man kan snakke med en sundhedsfaglært om ens medicin. Dialogen tager udgangspunkt i medicinen, og der vil blive dannet et overblik over, hvordan medicinen virker, hvordan og hvornår den skal tages samt mulige bivirkninger.

En samtale varer typisk 5 - 15 minutter, afhængig af hvor mange spørgsmål man har, og typen af medicin. Du kan kontakte dit nærmeste apotek, hvis du er interesseret i en samtale om nystartet eller længere brugt medicin.

stp

Læs mere her:

[www.sst.dk/da/kend-din-medicin](http://www.sst.dk/da/kend-din-medicin)



## Fakta

Andelen af ældre borgere over 65 år i Danmark udgør cirka 20 pct. af befolkningen, men de forbruger cirka 40-50 pct. af al receptpligtig medicin.

Hver femte borger over 75 år er i behandling med mindst fem forskellige lægemidler. (kilde: Sundhed.dk).

Baggrunden for disse tal er, at en del ældre typisk har mange forskellige sygdomme og derfor ofte tager meget medicin.

Fejlmedicinering kan have alvorlige konsekvenser. Hertil kommer, at ældre mennesker er mere udsatte over for bivirkninger fra lægemidler. Samt at et stigende antal lægemidler med alderen i sig selv er en risikofaktor for problemer relateret til indtagelsen af medicin. Derfor er det vigtigt at der løbende tages stilling til den enkeltes medicinforbrug, for at sikre den bedst mulige effekt af medicinen.

# Glæden ved frivilligt arbejde.

Da jeg for nogle år siden endegyldigt forlod arbejdsmarkedet, var det mit faste fortsæt at få et aktivt pensionistliv. Det prøver jeg så at leve op til på flere områder: Gåture med "Vadefuglene", sangkor, læsekrede samt frivillig på vores lokale plejecenter Kastanjehaven i Jyllinge.

Her vil jeg nøjes med at omtale aktiviteten på Kastanjehaven. I mange år har det frivillige arbejde på plejecentret været en vigtig del af mit liv. Det har stor betydning for mig, og det har givet mig mange gode, interessante og uventede oplevelser.

Det er foreningen Kastanjehavens Venner, der står for det frivillige arbejde på Kastanjehaven. Foreningen blev startet i 2012 af Birte Mørkeberg, som er en lokal ildsjæl. Kastanjehavens Venner kommer hver torsdag eftermiddag på plejecentret og arrangerer en hyggeeftermiddag for og med beboerne. Dog det er skønt at være med til at kreere et par glade fritimer på centret.

Vi har mange tilbud på vore eftermiddage. En gang om måneden spilles der banko, som er meget populært. Andre torsdage kan vi byde på underholdning med forskellige musikere, som spiller og indbyder til fællessang med dejlige sange, som beboerne kender fra deres barndom og ungdom. Der synges gladeligt med og mange af beboerne kan sangteksterne udenad. Et par gange om året bliver der plads til et besøg af en hospitalsklovner. Den



sidste torsdag i hver måned er der andagt, som Jyllinge sogns præster står for på skift.

I sommertiden tilbyder vi på en anden ugedag at gå små ture med de beboere, som har lyst, og det gælder også dem, der sidder i kørestole. Turene er så livgivende, og bare det at opleve den glæde, som bliver udtrykt over natur, blomster og kig til Roskilde Fjord, er det hele værd.

Ind imellem bliver jeg spurgt, om ikke den form for frivilligt arbejde blandt svage og skrøbelige mennesker er deprimerende. Mit svar er og vil fortsat være: Nej, det er en gave at være med til at give gode oplevelser til mennesker, der i deres hverdag har begrænsede muligheder.

Hvert år starter mange mennesker på pensionistlivet og går i gang med at finde nye og spændende aktiviteter at bruge tiden på. Her i Jyllinge, og mange andre steder, er der rige muligheder

for også at gå ind i frivilligt arbejde. At deltage i frivilligt arbejde på et plejecenter er måske ikke det, der står øverst på ønskelisten over aktiviteter i pensionistlivet. Men det er en indsats, som belønnes til fulde og glæder nogle mennesker, som ikke er selvhjulpne mere, men stadig har behov for nye input.

I Kastanjehavens Venner er vi til enhver tid åbne for, at man som interesseret kan komme på besøg og være med nogle gange. Det er altid godt at få indblik i en aktivitet før en endelig beslutning tages.

Gerda Madsen, Jyllinge

## Quiz

## 60PLUS

- Hvornår i 2024 holdes der valg til bruger- og pårønderådene?
  - 1. november
  - 21. november
  - 1. december
- Hvad mener Per Olander, at Roskilde Kommune mangler?
  - Seniorbofællesskaber
  - El-bil-ladere
  - Flere bybusser
- Hvad har Sundheds- og Omsorgsudvalget besluttet, at frivillige lokale foreninger har mulighed for at låne til aktiviteter for ældre borgere?
  - Rollatorer
  - Minibusser
  - Bordtennisbats

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!  
Send svarene senest den 2. december 2024 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, 2024:

- præmie: Niels Fiskers, Roskilde
- præmie: Gert Jørgensen, Gundsømagle
- præmie: Jytte Nielsen, Viby Sj.

### PRÆMIER:

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

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./By \_\_\_\_\_

Tlf. \_\_\_\_\_

## Hvem skal vinde Handicapprisen 2024?

Kender du en, der gør noget helt særligt for personer med handicap? Eller har din forening en idé til et arrangement for personer med handicap i 2025?



ROSKILDE  
KOMMUNE

Indstil en kandidat  
til Handicapprisen på  
[roskilde.dk/handicappris](http://roskilde.dk/handicappris)



# Roskilde Kommune mangler Seniorbofællesskaber

**FLERE ÆLDRE, FLERE ENSOMME**  
Vi bliver flere og flere ældre, og i 2040 vil hver fjerde dansker være over 65 år. Interessen er stærkt stigende for flytte i seniorbofællesskaber, men de mangler i Roskilde Kommune.

I den offentlige debat bruger man ofte i flæng begreberne seniorvenlige og senioregnede boliger. Det som vi søger er fællesskabet, og det får man ikke automatisk ved at flytte ind i en bolig, der kun på antallet af m<sup>2</sup> passer til en senior. Nej, boligen skal være i et seniorbofællesskab, hvor der bl.a. er fælleshus mv.

Realdania, førende på viden om seniorbofællesskab, har undersøgt eksisterende seniorbofællesskaber og påvist, at næsten alle beboerne oplever bedre livskvalitet og sociale relationer efter at være flyttet i seniorbofællesskab. Og netop dét er en væsentlig grund til at beboere har valgt at bosætte sig i et bofællesskab.

## SENIORBOFÆLLESSKABER I ROSKILDE KOMMUNE

Der findes for få seniorbofællesskaber i Roskilde kommune, men i dag er det kun muligt at blive skrevet op på venteliste her, hvis man er +60 år. Man skal være mellem 50 og 60 år for at blive skrevet på venteliste, hvis den da ikke allerede er lukket.

I Svogerslev har vi stiftet foreningen Seniorbo Svogerslev, som nu har mere end 225 medlemmer, og over 620 følgere på vores Facebook gruppe. Alle interesseret i at flytte i seniorbofællesskab i Svogerslev.

Lokalt er der gennem de sidste år for-

søgt at etablere seniorbofællesskaber i Viby, Jyllinge og Svogerslev. Den 24. april 2024 besluttede et enigt byråd:

*"at der inden for de næste 12 måneder udpeges egnede lokationer i de tre byer, med henblik på ældre og seniorbofællesskaber".*

## PROBLEMSTILLINGEN FOR SVOGERSLEV

FET moderne seniorbofællesskab består af ca. 30-35 et-plans boliger i størrelsen 65-115 m<sup>2</sup>, der både henvender sig til par og enlige. Det kræver en byggegrund på ca. 15.000 m<sup>2</sup>.

Gennem møder med politikere har vi forsøgt at bidrage til en større forståelse omkring fordelene ved seniorbofællesskab i lokalsamfundet. Vi har haft gode samtaler med Ældresagen omkring behov hos ældre medborgere og hvordan vores bofællesskab kan møde disse behov.

Den 5. september afholdt Seniorbo Svogerslev og Svogerslev Lokalråd et borgermøde under emnet "Skal der i Svogerslev være plads til både unge og ældre". Her blev det tydeligt, at den eneste reelle mulighed for at etablere seniorbofællesskaber i Svogerslev er ved at flytte byskiltene ved Kongemarksvej. På mødet var der politisk forståelse for en udvidelse af Svogerslev, men på økonomiudvalgets møde den 18. september besluttede et flertal, at der skal arbejdes videre med et kommuneplanforslag, der betyder 0 nye boliger til Svogerslev de næste 4 år.

Roskilde kommune har nu indkaldt til borgermøde den 14. november om bofællesskaber og seniorbofællesskaber i Gadstrup, Jyllinge, Viby, Gundsømagle, Ågerup og Roskilde. I indbydelsen til borgermødet er Svogerslev, Veddelev og Vindinge ikke omtalt!

Seniorbo Svogerslev har ikke opgivet, og vi kæmper videre.

På vegne af bestyrelsen for Seniorbo Roskilde, Per Olander

## SVAR

Kære Seniorbo Roskilde  
Tak for jeres indlæg, og tak for, at I tager hånd om jeres fremtidige boligbehov.

Det er helt rigtigt, at vi oplever en stor interesse for seniorboliger og seniorbofællesskaber i disse år. Nogle ønsker at finde en bolig, som måske er mindre, ikke indeholder trapper og ikke kræver så meget vedligeholdelse. Andre ønsker at komme til at bo i et egentligt seniorbofællesskab, som I gør.

Bofællesskaber er i det hele taget noget ret specielt her i Roskilde Kommune. Der er pt. 24 bofællesskaber og 5 nye er på vej. Det er den største koncentration i Danmark, og vi mærker stadig en stor interesse for denne boform. Måske er det et produkt af, at kommunen gennem mange år aktivt har arbejdet for, at bofællesskaber vil etablere sig her.

Af de i alt 29 bofællesskaber, som vi kender til, er nogle specielt rettet mod seniorer mens de fleste er åbne for alle aldersgrupper. De findes som både leje- og ejerboliger.

Nu nævner I specielt Viby, Jyllinge og Svogerslev. Her er det helt korrekt, at byrådet i april besluttede, at der "inden for de næste 12 måneder udpeges egnede lokationer i de tre byer, med henblik på ældre og seniorbofællesskaber, friplejehjem og eventuelle lignende bofællesskaber."

Arbejdet med at finde egnede lokationer indgår i revisionen af den nuværende kommuneplan.

Økonomiudvalget og byrådet har drøftet forskellige modeller for de kommende års planlægning og har besluttet, at der skal udlægges nye arealer til byudvikling i hhv. Jyllinge ved Tornhøj samt i Viby på Skousbo. Desuden udlægges der nye arealer i Vindinge.

I Svogerslev har Økonomiudvalget besluttet, at byudvikling skal ske gennem fortætning og omdannelse. I nævner selv et område ved Kongemarksvej, men det område er internationalt naturbeskyttelsesområde, Natura 2000 habitatområde,

i sammenhæng med hele Roskilde Fjord, så det er ikke tilgængeligt.

Arealudlæggene skal indarbejdes i den nye kommuneplan, og i samarbejde med de private grundejere og lokale initiativgrupper skal der så arbejdes på at udvikle boliger og fællesskaber til seniorer.

Det ser vi frem til at kunne tage hul på med kommuneplanens vedtagelse i 2025.

Mvh formand for Plan- og Teknikudvalget, Claus Larsen

# Valg til bruger- og pårørenderådene den 21. november 2024



Alle plejecentre i Roskilde Kommune har et bruger- og pårørenderåd, som skal styrke dialogen mellem beboere og pårørende samt ledelsen og personalet.

Rådet består af maksimalt syv medlemmer. Heraf vælges fire blandt plejecentrets beboere og pårørende, og tre blandt øvrige interesserede borgere. Hvert råd har tilknyttet en repræsentant fra den daglige ledelse på plejecenteret. Medlemmerne sidder i rådet

to år, og valgperioden er fra den 1. januar 2025 til og med den 31. december 2026.

Der holdes opstillings- og valgmøde den 21. november, kl. 16.00 på alle plejecentre. Hvis du vil stille op til rådet, skal du deltage i mødet. Er du forhindret, kan du stille op ved fuldmagt, og du skal kontakte lederen på plejecentret inden valgmødet. Hver beboer på plejecentret har én stemme. Pårørende har én samlet stemme for hver beboer.

Fremmødte interesserede borgere har også en stemme hver.

Er du som beboer forhindret i at møde op til valget, kan valgtilfornede fra plejecentret besøge dig i din bolig, så du kan stemme der. Kontakt venligst lederen af plejecentret herom.

stp

Se mere om rådernes rolle på: [www.roskilde.dk/bruger-ogpårørenderåd](http://www.roskilde.dk/bruger-ogpårørenderåd).

## Fakta

**Hyrdehøj, Hyrdehøj Stræde 2, 4000 Roskilde,**  
Vinni Rasmussen  
Tlf. 46 31 36 50  
Mail: [vinniras@roskilde.dk](mailto:vinniras@roskilde.dk)

**Trekroner, Trekroner Centervej 41, 4000 Roskilde**  
Sisse Maria Skjødt  
Tlf. 46 31 80 50  
Mail: [sisses@roskilde.dk](mailto:sisses@roskilde.dk)

**Toftehøjen, Toftehøjvej 20, 4130 Viby Sjælland**  
Teresa Marie Helms Pedersen,  
Tlf. 40 14 26 28  
Mail: [teresap@roskilde.dk](mailto:teresap@roskilde.dk)

**Kastanjehaven, Kirkebjergvej 2-6, 4040 Jyllinge**  
Mette Bangsgaard Schnor  
Tlf. 46 31 82 43  
Mail: [metbsc@roskilde.dk](mailto:metbsc@roskilde.dk)

**Oasen, Lunden 17, 4130 Viby Sjælland**  
Teresa Marie Helms Pedersen,  
Tlf. 46 31 84 56  
Mail: [teresap@roskilde.dk](mailto:teresap@roskilde.dk)

**Bernadottegården, H.H. Kock vej 4, 4000 Roskilde**  
Signe Dupont Kubel,  
Tlf. 46 31 60 00  
Mail: [signeku@roskilde.dk](mailto:signeku@roskilde.dk)

**Sct. Jørgensbjerg, Møllehusvej 118, 4000 Roskilde**  
Jette Elleby  
Tlf. 46 31 60 60  
Mail: [jetteel@roskilde.dk](mailto:jetteel@roskilde.dk)

**Kristiansminde, Margrethekær 2-12, 4000 Roskilde**  
Anders Christensen  
Tlf. 46 31 67 00  
Mail: [anderschris@roskilde.dk](mailto:anderschris@roskilde.dk)

**Gundsø Omsorgscenter, Gundsøllillevej 6, 4000 Roskilde**  
Pia Schwerdtfeger  
Tlf. 46 31 55 88  
Mail: [piaska@roskilde.dk](mailto:piaska@roskilde.dk)

## Nyt fra ældreområdet

Sundheds- og Omsorgsudvalget holdt sit seneste møde den 3. oktober.

### ROBOTSTØVSUGER

Udvalget besluttede, at borgere som får bevilget praktisk hjælp selv skal have en robotstøvsuger i hjemmet, hvis borgeren kan betjene denne støvsuger. Baggrunden var en beslutning i Ankestyrelsen om at robotstøvsugere betragtes som et forbrugsgode som fx ovn, mikrobølgeovn og en almindelig støvsuger. Kommunen vil i en periode foretage en konkret og individuel vurdering af alle de borgere som får praktisk hjælp. Det sker for at vurdere, om en robotstøvsuger

kan imødekomme borgerens behov for hjælp.

Ældrerådet er uenig i beslutningen om robotstøvsugere. Rådet nævnte i sit høringssvar, at det er uklart, hvilke kriterier for borgerens funktionsniveau og indretning af hjemmet der skal være opfyldt for at noget af den praktiske hjælp skal ske ved med en robotstøvsuger, som borgeren selv skal købe. Ældrerådet opfordrede også til at udskyde beslutningen til den kommende ældrelov gennemføres. Endelig understregede rådet, at man ikke generelt afviser robotstøvsugere eller andre teknologiske hjælp-

midler, hvis det løfter kvaliteten af ældreplejen.

### KOMMUNALE MINIBUSSER

Sundheds- og Omsorgsudvalget besluttede også, at de kommunale minibusser, som er tilknyttet plejecentrene, fremover kan lånes af frivillige sociale foreninger og fællesskaber, der laver ikke-kommercielle aktiviteter for ældre borgere. Mange frivillige foreninger er udfordret med transport til aktiviteter for ældre, og hvis det skulle ske ved at købe nye busser, ville det blive meget dyrt. Men så var der en mulighed for at busserne som i forvejen er på plejecentrene kunne komme i brug.

Ældrerådet er enig i det fremlagte forslag, idet rådet forudsætter, at de lovgivnings- og forsikringsmæssige forhold er i orden.

Det næste møde i Sundheds- og Omsorgsudvalget holdes den 11. november 2024.

Vil du vide mere om de politiske udvalg og Ældrerådets høringssvar er der flere muligheder. På hjemmesiden; [www.roskilde.dk](http://www.roskilde.dk) skriver du i søgefeltet: "Dagsordener og referater". Du ledes så hen til alle de politiske udvalg, hvor du kan tilmelde dig nyhedsbreve fra kommunen og vælge de udvalg og områder, som du vil orienteres om.

## Aktiviteter i lokale foreninger

### Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge  
Kontortid: onsdag 10-13.30/tlf. 46 73 19 20  
Hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gundsøe](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gundsøe)  
Tilmeld dig medlems-nyhedsbrevet GUNDSØ NYT på hjemmesiden og få mail med sidste nyt.  
Aktiviteterne ses på hjemmesiden.

#### FASTE AKTIVITETER:

Besøgsven: I eget hjem, Billard, Bisidder/Vejleder, Bordtennis, Bowling, Bridge, Brætspil og Rafling, Darnæværelset, Demenscafé, Fiskeklub, Flittige hænder, Frokost Klubben for mænd 60+, It-café med hjælp også hjemme, Krolf. Minigolf, Motionsvenner, Petanque, Seniordans, Skovfitness, Spisevenner, Stavgang, Træning-glad-motion, Tur med Rickshaw-cykler, Vin Klubben og Whist.problem. Så ser vi, hvad vi kan tilbyde. Hold øje med vores hjemmeside. Tilmelding til arrangementer fra starten af september.

#### ENGANGSARRANGEMENTER:

Den 20. november kl. 16.00  
Kæmpe julebanko. Pris 125 kr. inkl. let spisning

Den 28. november kl. 9.00

Julemarked Nyvang med bus. Pris 585 kr. inkl. bus og julefrokost

Den 11. december kl. 15.00

Bente og Leif julesange. Pris 100 kr. inkl. julegløgg og æbleskiver.

### Aktiv mandag

Gundsøllehallen  
Store Valbyvej 248 A Roskilde  
Henvendelse: Johnny Reinhold, mobil 23 20 84 62  
Hjemmeside [www.gsgif.dk](http://www.gsgif.dk)  
Vintersæsonen er startet med aktiviteter hver mandag kl. 13.30 - 15.30.  
Der indledes med fælles gymnastik, hvorefter vi har følgende aktiviteter:  
Badminton, billard, bob, bordtennis, petanque og tæppecurling.  
Vi har købt et nyt spil Corn Hole, der er velegnet til seniorer.  
Den sidste halve time drikker vi kaffe og hygger os. Vi lægger vægt på det sociale fællesskab, samtidig med vi får gang i kroppen. Er det noget for dig, kan du bare møde op en mandag eller kontakte næstformand Robert Sørensen 61 59 08 77 eller formanden Johnny Reinhold 23 20 84 62.  
Kontingent 600 kr. årligt.  
Nye medlemmer er meget velkomne.

### Aktivitets forening Gnisten Nyvej 38 - 4621 Gadstrup

Formand Jan Rasmussen, mobil: 5330 0576

Mail: [DAMVEJ27@GMAIL.COM](mailto:DAMVEJ27@GMAIL.COM)

Faste aktiviteter:

Tirsdag

13.30 - 16.00 Dart

Onsdag

10.00 - 11.00 Gymnastik

13.00 - 16.00 Petanque

TORS DAG

9.00 - 12.00 Porcelænsmalning

Kom og vær med til at male fine ting - vi har egen ovn.

TORS DAG

13.30 - 17.00 Kortspil - whist

Torsdag - lige uger

14.00 - 16.00 Fællessang

Vi synger gode danske sange med musiker.

Øvrige arrangementer:

Bankospil den 27. november kl. 13.30. Døren åbnes kl. 12.30. Bemærk: Ved alle vores bankospil er der gode gevinster og hyggeligt samvær. Der bliver spillet 10 spil. Kun for medlemmer. Gæstekort kan tilkøbes.

Kom og besøg os og få nogle hyggelige timer. Der er også plads til dig. Vi modtager gerne flere til vores aktiviteter.

Gnisten, er nu blevet en forening. Så nu skal alle have et medlemskort, for at være med til vores aktivitet og arrangementer. Der koster 100 kr. pr. person om året.

### Røde Kors Roskilde - Mandefællesskaberne

Tlf. 40 12 74 10. Ring eller sms.

Mail: [mandefaellesskabetroskilde@gmail.com](mailto:mandefaellesskabetroskilde@gmail.com)

[www.roskilde.drk.dk](http://www.roskilde.drk.dk) - Skriv: mandefaellesskab i søgefeltet eller skan QR koden:



Åbent Hus: "Mande Kaffe"

Sidste torsdag i hver måned kl. 10-12. Der er tovholdere til stede, som fortæller om mandefællesskaberne. Helligkorsvej 4C (i gården), Roskilde. Parkering og bus tæt på.

Gåture ved Sankt Hans:

Hver tirsdag kl 10-12: Fælles gåture med udgangspunkt fra Sankt Hans, Strandvænget 50, bag Centralmagasinet.

ALLE er velkomne, unge og gamle, kvinder og mænd, gangbesværede og raske og rørige. Vi har el køretøjer (Lindebjerg scootere) til gangbesværede.

### Kegleklubben Gnisten

Th. Nielsens vej 8D, 4000 Roskilde. [www.gnisten-roskilde.dk](http://www.gnisten-roskilde.dk)

Formand: Poul Erik Abrahamsen mobil: 61 85 41 68

Spilleudvalg: Jørgen Andersen, mobil: 26 97 65 78

Kom og prøv det sjove og fascinerende keglespil, der ikke har noget med bowling at gøre.

Vi har åbent for 60+ hver tirsdag mellem kl. 08.00 og 13.00.

Få lidt motion sammen med socialt samvær og hygge over en kop kaffe. Derudover fejrer vi de forskellige højtider med fællesspisning, samt udflugter til og besøg fra andre klubber.

Er du konkurrencepræget kan du deltage i Sjællands og Danmarksmesterskaber mod andre seniorer. Du er velkommen til bare at møde op, eller kontakte en af ovenstående på telefon.

Tirsdag den 10 december spiller Gnisten julekegler med fælles frokost og bankospil.

Tilmelding og medlemskab er nødvendigt

Besøg vores hjemmeside og få flere oplysninger.

### Ældre Sagen Ramsø

Formand Ellinor Poulsen, 23 62 19 68, 1.næstformand

Per Le Fevre 29 12 22 07, 2.næstformand

Lizzie Birgit Larsen 51 43 03 07.

Kontortid: Mandage i ulige uger kl. 10 - 12 i Cosmos, Tænketanken. Her kan købes billetter til arrangementer, fås en snak med bestyrelsen samt hjælp til eventuelle IT-problemer.

Medlemsblad: Er på hjemmesiden og kan hentes i Cosmos, Syv Sognegård og Gnisten i Gadstrup.

#### ARRANGEMENTER

613 - Danmarks bedste Benny den 17. januar 2025 kl. 18 i Syv Sognegård. Dørene åbnes kl. 17.30.

Når den professionelle entertainer Daniel Dimitrijevic indtager lokalet i rollen som Danmarks Bedste Benny fra Olsen Banden, stiger humørbarometeret fra 0 til 100 på nul komma fem! I showet er der også masser af festlige danske syng-med toner.

**Fortsættes næste side**



### 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. 50.-

Vil du med på tur, eller vil du være frivillig, så kontakt formand

Ruth Baden Ekelund, tlf. 6111 5803



Kontakt Annette, tlf. 29254154 eller Eva, tlf. 22664711.  
 Deltagerbetaling medlem 150 kr./ikke medlem 175 kr. inkl. En let anretning og kaffe/the - drikkevarer kan købes (max 70 deltagere)  
 Billetter sælges i Cosmos den 18. november, 2. december og 16. december 2024 kl. 10-12 samt online 18. november kl. 10 til 16. december 2024 kl. 12. 615 - Velkomst til nye medlemmer i 2024 i Syv Sognegård den 27. januar 2025 kl. 19.00. Dørene åbnes kl. 18.30.  
 Vi vil gerne sige velkommen til vores nye medlemmer, der er kommet til i 2024 og lære jer at kende. I vil i starten af januar 2025 modtage en invitation med tilbagemelding. Deltag i nogle hyggelige timer med kaffe/te og kage og orientering fra bestyrelsen.  
 614 - Alle har en vigtig historie den 7. februar 2025 kl. 14. i Syv Sognegård. Dørene åbnes kl. 13.30.  
 Steen Balle fortæller: Pludselig oplevede jeg, at ikke kun kongens historie er vigtig. Vi siger, at Chr. IV byggede Rundetårn, men havde han ikke til at hjælpe sig? Jeg vil fortælle om mit indsamlingsmateriale med historiske værdiger, love, breve, billeder, erindringer - at alle har en historie, der bør skrives ned i dag og ikke i morgen.  
 Kontakt Ellinor, tlf. 23621968 eller Lizzie, tlf. 51430307. Deltagerbetaling medlem 75 kr./ikke medlem 100 kr. inkl. Kaffe/the og kage (max 70 deltagere).  
 Billetter sælges i Cosmos den 2. og 16. december 2024 samt 13. januar 2025 kl. 10-12. Online salg den 2. december 2024 kl. 10 - 13. januar 2025 kl. 12.  
 Læs mere om Ældre Sagen Ramsøs andre aktiviteter: [www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ramsos](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ramsos)  
 HUSK: Tilmeld dig vores nyhedsbrev på [www.aeldresagen.dk/Ramsos](http://www.aeldresagen.dk/Ramsos).

## HK-seniorklubben i Roskilde

Hersegade 13  
 4000 Roskilde

Tilmelding til arrangementerne: Medlem af HK er påkrævet  
 HK receptionen: 33 64 17 20  
 Formand Inger Juel Hansen: 27 13 85 90  
 Kasserer Gitte Hjort Nielsen: 60 88 69 54  
 e-mail: [gitte\\_hjort@hotmail.com](mailto:gitte_hjort@hotmail.com)

Bankospil i Hersegade  
 Torsdag den 7. november 2024 kl. 12.  
 Helt som vi plejer.  
 Vi spiller om vin, snaps og chokolade.  
 Sidste spil er om et gavekort på 500 kr. til dagligvarer.  
 Der serveres kaffe og æbleskiver.

Tilmelding senest  
 torsdag d. 31. november 2024  
 Julefrokost på Håndværkeren i Hersegade  
 Mandag den 4. december 2024 - kl. 12.  
 Julefrokost og hyggeligt samvær og lotteri.  
 Tilmelding senest  
 mandag d. 25. november 2024

## Ældre Sagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 Roskilde.  
 KONTORTID: Mandag - fredag kl. 10-12, 46 35 30 90.  
 Mail: [aeldresagen.roskilde@mail.dk](mailto:aeldresagen.roskilde@mail.dk),  
 Hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/roskilde](http://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.

Domkirkens lofter  
 Torsdag 28. november 2024. Vi mødes i Våbenhuset, Roskilde Domkirkes hovedindgang kl. 12.50 - rundvisning starter kl. 13. Pris 260 kr. Efter rundvisning er der kaffe og kage på Café Florentz.  
 Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra 28. oktober til 8. november.

Julemøde 2024  
 Torsdag 5. december fra kl. 14. - 16.  
 Igen i år indbyder vi til julehygge med fællessang af vores dejlige julesange. Pris 100 kr.  
 Sted: Margrethegården, Dronning Sofies Vej 68.  
 Tilmelding og betaling fra 1. til 15. november på kontoret eller online.

De kongelige stalde og Christiansborg Slotskirke  
 Onsdag den 15. januar 2025. Mødested ved indgangen til De Kongelige Stalde, Christiansborg Ridebane 18, kl. 9.45.  
 Rundvisningen starter kl. 10.  
 Forventet pris 400 kr.  
 Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra den 19. november til den 5. december 2024.

## Roskilde Computerstue,

Jernbanegade 21A, Frivilligcentret  
 Fra september er vi startet vi igen med kurser, IT-cafe og book en IT-vejleder.  
 Vi holder IT Cafeer kl. 13 - 15 den 1. tirsdag i hver måned: Næste gang 3. december

Du kan booke en IT-vejleder på Roskilde Bibliotek på en onsdag i hver måned, hvor vi hjælper med at løse dine specifikke IT problemer:  
 Den 20. november og den 18. december  
<https://roskilde-computerstue.dk/it-vejledning/> - <https://www.roskildebib.dk/detsker>  
 Vores nye kurser er:  
 • Jule-Sjov med dine fotos. Lav en fotobog/fotokalender af dine billeder: Tirsdag den 19. og 26. nov. kl. 13 -15.  
 • Raspberry Pi - en computer i kreditkortstørrelse. Den 6. og 13. november 2024 kl. 13-15.  
 Ring og hør om hvilke muligheder vi også kan på tlf.: 61 29 14 59 eller skriv til [admin@roskilde-computerstue.dk](mailto:admin@roskilde-computerstue.dk) og fortæl om dit problem. Så ser vi, hvad vi kan tilbyde.  
 Hold gerne øje med vores hjemmeside. Fra starten af november kan du tilmelde dig vinterens arrangementer.

## Gundsø Senioridræt - Få et godt liv længere

Henvendelse til formand Robert Tinghøj Hansen, tlf. 20 21 97 38, mail: [formand@gunsen.dk](mailto:formand@gunsen.dk)  
 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  
 Padeltennis: Mandage kl. 10.00 - 12.00, Padelbane 11  
 Krolf: Mandage og torsdage fra 3. april til oktober, kl. 13.00. Banen ved Planetvej  
 Cykling: Tirsdage kl. 13 til ca. 15 med start fra Jyllingehallen i juli og august 2024

## Mødestedet Seniorklubben i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde  
 Formand: Birthe Black  
 Tlf.: 40 28 88 28, mail: [bb@birtheblack.dk](mailto:bb@birtheblack.dk)  
 Åbningstid: Mandage og torsdage kl. 9 - 16 (samt ved specielle aktiviteter & arrangementer).  
 Faste aktiviteter:  
 Bevægelse:  
 Gymnastik, yoga, gåture, blandede hobbyaktiviteter.  
 Spil:  
 Kortspil, brætspil, banko, bowling, billard, krolf og minigolf.  
 Fælles aktiviteter:  
 Morgenbord mandage og torsdage, hobbyværksted, fællesspisning, foredrag, musik- og sangarrangementer, teater & revy m.m. Desuden har vi både én-dags- og flerdagsture rundt i Danmark og til udlandet. Vi har lige haft en fantastisk tur til Møn og Stevns.  
 Indmeldelse og betalinger: Mandage kl. 11.00 - 11.30, eller efter aftale.  
 Du/I er velkomne som nye medlemmer. ALLE er velkomne  
 Ring eller skriv efter oplysninger og efterårsprogram, hvor alt er beskrevet yderligere. Vi har bl.a. fællesspisning med lækker menu, banko og underholdning, modeopvisning og tøjsalg samt ture "Ud i et Blå" forår og efterår, Mortensaften med middag den 11. november og julearrangement med musik den 9. december.  
 Næste forår bliver der 5 dages tur til Sydfyn, Langeland og Ærø. Se nærmere på Facebook/Gundsømagle Dialog, Byens træ, Mødestedet eller kontakt formanden.

