

FAKTA OM DAK

DAK står for Danske Andelslagteriers Konservesfabrik. Fabrikken blev opført i 1935 på Københavnsvej, lukket i 1996 og nedrevet i 2000 for at give plads til RO's Torv, som nu ligger lige der, hvor fabrikken lå. DAK var en af datidens største industrivirksomheder i Roskilde, og da produktionen var på sit højeste, var der cirka 400 ansatte. Der blev primært produceret konserves, og allerede fra starten blev produktionen især lagt an på eksport. USA var et stort marked med egen salgsorganisation og kontor. DAK eksporterede til mere end 125 lande rundt om i verden bl.a. også England, Mellemerika og Asien.



Annette kontrollerede konserves på DAK

Annette Molin blev i 1962 ansat som laborantelev på DAK. Hun havde læst et stillingsopslag og så mange muligheder i at blive laborant, som det hed dengang. Det blev til i alt 10 år på DAK afbrudt af en pause med barsel og børneoplysning.

Annette fortæller, at hun sammen med de andre laboranter levede et lidt "beskyttet liv" på DAK. Laboratoriet lå nemlig for sig selv, og som laboranter havde de ikke så meget med de andre ansatte at gøre. Arbejdet bestod i at lave 25 forskellige analyser - såvel kemiske som bakteriologiske - af de for-

skellige typer af produkter. For at kontrollere holdbarheden, blev en dåse fra hver produktion bl.a. stillet til belastning i et stort varmeskab og siden analyseret. Selvom det heldigvis var sjældent, så skete det dog, at enkelte af dåserne eksploderede, og det svinede jo svinede lidt, som Annette fortæller med et smil.

Især i Annettes første ansættelse på fabrikken var der et klart hierarki. Fx spiste arbejderne i deres egen kantine, mens funktionærerne, som laboranterne hørte til, spiste i en anden kantine. Annette skulle af og til gå igennem

produktionsområdet, og så kom der ofte tilråb fra de mange mandlige arbejderne i slagteri-afdelingen. Noget som givetvis ikke ville blive accepteret i dagens Danmark, som Annette tørt konstaterer.

Annette vendte i 1984 tilbage til DAK, på opfordring fra en chef på fabrikken, og tog endnu en periode på laboratoriet. Fra starten af 1990'erne begyndte fabrikken dog at skrante, og der blev løbende droslet ned. Der kom opsigelser, hvilket også gik ud over Annette. Det var selvfølgelig ikke rart at blive opsagt, men heldigvis fik Annette kort

tid efter arbejde hos firmaet Chr. Hansen, hvor hun arbejdede, indtil hun gik på pension.

Artiklen om Annettes arbejdsliv på DAK er den første i en række artikler om nogle af de mange store virksomheder og institutioner, som har ligget i Roskilde Kommune. Via interviews med tidligere ansatte vil 60PLUS i kommende numre fortælle, hvordan det var at arbejde disse steder i en ikke så fjern fortid endda. stp

Budget 2025

Af Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet

I sidste nummer af 60PLUS skrev jeg om Ældrerådets ønsker til Budget 2025 og om mine forventninger til aftalen mellem Kommunernes Landsforening og staten. Den 12. august fik vi et budgetnotat fra Økonomiafdelingen, hvor "Budgetrammen er opjusteret med p/1 (pris- og løn skøn), demografi og lov- og cirkulære på baggrund af aftalen". Det var positiv læsning. Området "Pleje og træning" får nu 978,3 mio. kr., hvilket er en stigning på 20,5 mio. kr. I budgetforliget sidste år vedtog politikerne, at "Sundheds- og Omsorgsudvalget skal omprioritere og nytænke indsatser for 31 mio. kr. fra og med Budget 2025." Dette arbejde er endnu ikke afsluttet. Vi ved kun, at der arbejdes med forebyggelse i håb om at nedsætte den procent af ældrebeholdningen, der får

brug for hjælp til personlig pleje og praktisk hjælp. Den 2. og 3. september holder det samlede byråd budgetseminar, og den 18. september er der 1. behandling af budget 2025 - 2028. Som formand for Ældrerådet fik jeg en del henvendelser efter en stor artikel i Roskilde Avis med overskriften "Ingen kunne hente dement kvinde - så satte Jakob hende op i sin traktor". Mange var forargede over forløbet, og udtalte stor ros til den unge mand, der hjalp kvinden tilbage til plejecenteret. Heldigvis er beskrivelsen i aviserne ikke korrekt. Der er åbenbart sket mange misforståelser i kommunikationen den nat, for alle plejecentre har taxaboner liggende, og nattevagten vidste det godt, så de kunne have sendt en taxa.



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@friislarssen.dk



Erik Strand
2685 9326
enstrand1@gmail.com



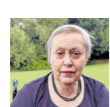
Hans Henrik Olsen
5335 7138
hanshenrikfrimann@gmail.com



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



Hermand Pedersen
6127 4636
hermand_pedersen@yahoo.dk



Vivi Skriver
2064 9025
viviskriver@gmail.com



Marie Jørgensen
3031 2144
marj@privat.dk

60PLUS

UDGIVELSER 2024

Deadline udgivelse
Nr. 4 27.9 2024 6.11 2024
Nr. 5 1.11 2024 11.12 2024

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 eller med post til Roskilde Kommune, 60 PLUS, Rådhusbuen 1, 4000 Roskilde



Hjemmepleje på skærm er en god løsning

Bimle, bamle, bimle. En tydelig grøn knap kommer frem på den sorte tablet-skærm på bordet. Borgeren sætter pegefingeren på den grønne plet og trykker. Og så toner Lise frem på skærmen med et stort smil.

Sådan møder ca. 130 borgere i Roskilde Kommune hjemmeplejen i deres hverdag. Lise er nemlig en af kommunens 12 medarbejdere i det, man kalder den virtuelle enhed, der udfører hjemmepleje med et skærm-opkald, der er aftalt med borgeren.

-Vi kan for eksempel hjælpe borgerne med at tage deres medicin til tiden, og vi har også nogle borgere med psykiske udfordringer, hvor det især er psykisk støtte, vi leverer. Borgerne har måske brug for motivation og hjælp til at få struktur på dagen, fortæller Lise. Selvfølgelig kan et virtuelt besøg ikke hjælpe borgeren med alt, men skærmbesøg kan støtte borgeren med mange ting. Fx at finde og tage medicin, tage mad frem og give støtte til at gå i bad. Derfor synes Lise da også, at en kombination af virtuelle og fysiske

besøg fungerer rigtig godt.

SUPERGLADE FOR DET

Kombinationen er også det mest almindelige. Men hvad synes de borgere, der modtager besøg på skærm, om det?

-I rigtig mange tilfælde går det faktisk rigtig godt, og borgerne bliver superglade for det. Men de skal være indstillet på at være med i ordningen. Vi kan ikke lave de her opkald, hvis borgeren ikke vil. Men så taler vi om det, og borgeren kan prøve det af i en periode, og ellers må vi finde på en anden løsning, fortæller Lise.

Virtuelle besøg er en god og smart løsning i en hjemmepleje, der i mange år fremover er udfordret af mangel på arbejdskraft. Den virtuelle enhed, hvor der er 2-3 medarbejdere på vagt ad gangen, leverer i gennemsnit 1.120 besøg på en uge, ca. 94 besøg pr. dag i dagvagt og 72 besøg i aftenvagt.

Noget af det, borgerne fremhæver, fra hjemmeplejen i Roskilde Kommune er, at den virtuelle enhed er god til at overholde den tid, der er aftalt med borgeren. For der er pres på medarbejderne i hjemmeplejen. Især når de i en travl hverdag støder ind i besøg, der trækker ud, når der er tæt trafik på vej fra borger til borger, eller der er

parkeringsproblemer. Ikke mindst om morgenen, hvor der virkelig er tryk på knappen, når Lise eller hendes kollegaer ringer op.

MED TIL AT SKABE STRUKTUR I HVERDAGEN

Hos den virtuelle enhed kan samtalerne også blive længere end planlagt, men det tager til gengæld kun sekunder at komme fra den ene borger til den næste, så alle besøg klares normalt på det aftalte tidspunkt.

-Vi har mange borgere, der af forskellige grunde har brug for forudsigelighed, og hvor det er meget vigtigt for dem, at vi kommer lige til tiden. Her er de virtuelle opkald et godt valg, siger Lise.

Det er medarbejderne i hjemmeplejen og i Myndighed, der sammen med borgeren taler om, hvorvidt skærmbesøg er den bedste løsning, og derefter tager Lise eller en af hendes kollegaer ud til borgeren og installerer den lille skærm og viser, hvordan det fungerer. SKAL BLOT TRYKKE PÅ KNAPPEN Rent teknisk består anlægget blot af en mindre tablet-skærm, som Roskilde Kommune låner til borgeren, eller som kan være borgerens egen. Tabletten er udstyret med et simkort, så den har trådløs 4G-forbindelse. Der er derfor ingen krav til borgeren om, at de skal

have adgang til en telefonlinje eller internet. Borgeren skal blot trykke på knappen, når Lise eller hendes kollegaer ringer op.

-Jeg har spurgt nogle borgere om, hvad det egentlig er, de kan lide ved os? Og de svarede for eksempel, at "ej, jeg ser sådan frem til, at I ringer, og I kommer bare med noget godt humør. Det er dejligt, at jeg ved, hvornår I ringer, og jeg kan simpelthen ikke undvære jer." Og vi suser jo heller ikke ind og så ud igen. Vi er på, når vi er igen, og vi snakker og er nærværende. Og det sætter mange af dem enormt meget pris på, fortæller Lise.

Den virtuelle enhed blev sat i søen i Roskilde Kommune i 2023 og har siden vokset sig større, idet man begyndte med lidt over 50 borgere, der fik besøg i dagtimerne. Nu er den virtuelle enhed til rådighed for dens ca. 130 tilknyttede borgere fra kl. 7 om morgenen til kl. 23 om aftenen alle ugens dage.

I marts måned 2024 modtog i alt 2.379 borgere i kommunen hjælp til personlig pleje eller sygepleje.

Tal med din hjemmeplejegruppe, hvis du vil undersøge muligheden for, om dine besøg kan ske virtuelt over skærm.

mitch

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



Klumme af
Hanne
Trebbien,
medlem af
Ældrerådet

Gentager historien sig?

Mange eventyr starter med at der var engang, men hvordan de ender, kan vi ikke altid vide. Jeg vil lave nogle få, men store nedslag i Danmarkshistorien vedrørende behandling og hjælp til ældre medborgere.

I 1536 efter reformationen fik hvert sogn pligt til at tage sig af sine fattige, gamle og syge. Det skete mod arbejdsydelse for dem der kunne. Var det ikke muligt at yde, kunne disse borgere leve og bo på fattiggårde, men de mistede alle borgerrettigheder.

I 1933 blev der indført en sociallov med indbygget arbejdsløshedsforsikring for de arbejdsduelige. Fattiggården blev afløst af alderdomshjem for personer der modtog aldersrente, og på grund af svækkelse ikke kunne klare sig selv.

I 1955 kunne ældre borgere forventeligt modtage hjælp i hjemmet til de ting de ikke selv kunne klare. Allerede i 1954 sagde socialborgmesteren i København, at borgere ikke kunne tvinges til at blive i eget hjem, hvis de hellere ville på alderdomshjem.

I 1968 det blev lovpligtigt for kommuner at tilbyde hjemmehjælp. I 1976 erstattes alderdomshjem af plejehjem, som tog navneforandring til plejeboliger i 2005, og det hedder de så stadigvæk.

Nu til noget mere nutidigt. I mange år har parolen været, at ældre svage og syge borgere skulle blive

længst muligt i eget hjem, mod til gengæld at få den nødvendige hjælp i hjemmet. Men hvem skal bestemme, hvad den nødvendige hjælp er?

Hvad var det lige der blev indført helt tilbage i 1954!! Siden jeg blev valgt ind i Ældrerådet, har jeg hørt formanden fra Sundheds- og Omsorgsudvalget, sige "Flere gode år i eget hjem". Igen må jeg sige: Hvem skal definere, hvad gode år er for den enkelte? I forbindelse med arbejdet med den nye ældrelov, er der lagt op til mere selv- og medbestemmelse for den enkelte borger. Vil det så betyde, at borgerne får mulighed for frit at vælge, om de fortsat ønsker at blive i eget hjem, eller om de hellere vil tilbringe de sidste gode år på et plejehjem sammen med andre ældre medborgere?

I Roskilde er der taget initiativ til noget helt nyt: "Velfærd skaber vi sammen". Et projekt eller system, som meget gerne skal være implementeret i 2030. I al sin enkelthed skal vi som borgere tage hånd om hinanden i stedet for at belaste det offentlige. På ældreområdet vil det betyde, at i stedet for en uvildig person der er ansat til at hjælpe med rengøring, personlig hygiejne og andet i hjemmet, så vil det fremover blive dine naboer, familie og venner der skal påtage sig disse opgaver.

Hvad synes vi om det - både som udøver og modtager? Lyder det som noget vi har hørt før i historien? *Hanne Trebbien*

Sundhedsdagen 2024

Årets Sundhedsdag i Roskilde Kommune holdes lørdag den 14. september på Hestetorvet, Stændertovet og i Algade. Temaet for dagen er Fællesskaber, og en række af aktiviteterne tager naturligvis udgangspunkt i dette.

Der deltager i år 25 foreninger og patientorganisationer. Også Ældrerådet, en række enheder fra Roskilde Kommune samt fra Region Sjælland deltager. Som noget nyt er der i år indledt samarbejde med bl.a. Roskilde Dom Apotek.

Sundhedsdagen starter festlig på Stændertorvet med musik fra Roskilde Garden og tale af Roskilde Kommunes borgmester Tomas Breddam, der officielt åbner dagen. Og torvet bliver som altid fyldt med telte, hvor interesserede kan høre om sundhed, trivsel og forebyggelse.

Politikerne fra Sundheds- og Omsorgsudvalget har igen i år deres eget telt. Her kan man i tidsrummet kl. 10-12 få en direkte snak med de politikere, som er valgt til at sørge for borgernes sundhed i Roskilde

I teltet vil der endvidere være et spændende foredrag af Peter Lund Madsen, der vil fortælle om hjernens logik og menneskelig adfærd, samt hvordan disse påvirker vores trivsel. Peter Lund Madsen vil også dykke ned i, hvorfor vi søger fællesskaber, og hvordan disse smavær kan styrke vores sundhed og trivsel.

På Stændertorvet kan man møde en række af kommunens sociale tilbud som fx CAS og GRO men også private tilbud som Headspace og Ventilen. Og som altid vil der også være gode folk fra kommunens Sundhedscenter og Tandplejen. Byens Hus byder også ind med spændende aktiviteter bl.a. Demokrati Fitness, hvor man kan få trænet sine demokratimuskler sammen med politikere fra byrådet.

Endelig er der en række spændende og sjov aktiviteter for børn og barnlige sjæle i Kreativt Hus for børn, Algade 31.

Du kan læse mere Sundhedsdagen og det komplette program i Roskilde Avis i ugen op til dagen. *stp*

Quiz 60PLUS

- Hvor mange arbejdede på DAK, da fabrikken var på sit højeste?

400 500 600
- Hvad er virtuelle borgerbesøg?

Playstation i borgers hjem
 Hjemmepleje via skærm Lokal tv
- Hvornår holdes Sundhedsdagen i Roskilde Kommune?

Den 1. oktober Den 14. september
 Den 14. oktober

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!
Send svarene senest den 27. september 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.

PRÆMIER:

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

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 2, 2024:

- præmie: Jan Bentsen, Jyllinge
- præmie: Jens-Chr. Emborg, Viby Sj.
- præmie: Kristian Gravesen, Roskilde

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____



Pårørendekonsulenterne Kirsten Krag Olofson (tv.) og Bente Alis Jensen

Roskilde Kommune tilbyder hjælp til pårørende

Det er ikke altid nemt at være pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller handicap. For det kan være hårdt at stå på sidelinjen og opleve, at et menneske, der betyder noget for en, langsomt forandrer sig.

Som pårørende kan du have brug for en, der lytter til lige præcis det, som du har på hjertet.

Det har du mulighed for hos pårørendekonsulenterne i Roskilde Kommune. Her kan du få hjælp og støtte gennem individuelle samtaler om det,

som er vigtigt for dig.

Samtalerne handler ofte om de følelser, vi som mennesker får i svære situationer, og hvordan man kan nærme sig en accept af svære livsomstændigheder. Pårørendekonsulenterne hjælper med at afsøge, hvilke muligheder der er for hjælp og støtte til dig som pårørende. Du er ikke bare pårørende. Du får mange nye roller og bliver ofte også både hjælper, tovholder og advokat.

Ofte kan der være mange bekymringer forbundet til det at være pårørende, og følelser som afmægtighed og tvivl kan fylde meget i hverdagen. Det kan pårørendekonsulenterne hjælpe med, for som de siger:

- Vi håber på at kunne give noget afklaring og ro. Hos os er der plads til

at tale om noget af det, der kan være tabubelagt, og vi går ikke videre med noget, da vi har tavshedspligt. Vi kan

også hjælpe med henvisninger til patientforeninger og andre kommunale tilbud. *stp*

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



Sommer og Sightseeing med Mandefællesskaber i Roskilde

Mandefællesskaberne i Roskilde deltog i juni i Mændenes Sundhedsuge. Det var en uge fyldt med aktiviteter, som udfordrede og underholdt de deltagende mænd, der samtidig kunne møde nye ansigter og skabe nye forbindelser.

SEJLADS MED "KUTLINGEN"

Aktiviteterne blev skudt i gang med fire sejladser med formidlingsbåden, "Kutlingen". Turene bød på en unik kombination af maritim oplevelse og socialt fællesskab. Ombord var en

guide, som gav spændende indblik i Roskilde Fjords historie og natur. Samt en repræsentant fra Mandefællesskaberne, der delte information om deres arbejde og aktiviteter.

Selvom vejret ikke altid var medgørligt, var stemningen ombord i top, for det lunefulde danske sommervejr kunne ikke stoppe deltagerne fra at nyde turene og hinandens selskab.

GRILLFEST FOR MÆND

Tirsdag eftermiddag stod i grillens tegn. Intet samler folk som duften af

grillet kød og mulighed for en kold forfriskning, og det viste sig også denne gang at være en sandhed. Omkring 30 mænd mødte op, heriblandt mange nye ansigter. Grillfesten blev en stor succes med masser af latter, gode samtaler og nye venskaber, som netop er kernen i Mandefællesskabernes arbejde.

AFSLUTNING PÅ STÆNDERTORVET

Efter en rolig torsdag, blev fredagen igen fyldt med aktiviteter. En sidste

sejlad med "Kutlingen" om formiddagen udfordrede deltagerne med kraftig blæst, men endnu engang var humøret højt. Og derefter stillede Mandefællesskaberne op på Stænder-torvet for at markere afslutningen på "Mænds Sundhedsuge". Her blev der delt brochurer ud, informeret om mandefællesskabernes aktiviteter og mødt interesserede.

Alt i alt var en travl og givende uge for Mandefællesskaberne i Roskilde. Aktiviteterne har ikke blot tilbudt sjove og interessante oplevelser, men også muligheden for at styrke sammenholdet og udvide netværket blandt mændene i Roskilde. Vi glæder os allerede til næste år og håber på endnu flere deltagere og solrige dage!

VIL DU MED I ET MANDEFÆLLESSKAB?

Mandefællesskaberne i Roskilde er for alle mænd, som har lyst til at skabe et netværk og mødes i et aktivt fællesskab, der KUN er for mænd. Og savner du nye venskaber og et nyt fællesskab? Så er Mandefællesskabet måske noget for dig!

Mandefællesskaberne i Roskilde har nu eksisteret i syv år. De startede oprindeligt som et projekt i Sundhedscentret, hvorefter Røde Kors overtog driften af aktiviteterne. Roskilde Kommune og Røde Kors har fortsat det gode samarbejde med formålet at skabe gode fællesskaber og gode oplevelser for mænd bosat i Roskilde.

Der er i dag 17 selvkvørende grupper med 4-8 mand i hver. Der bliver løbende oprettet nye grupper og de eksisterende grupper kan suppleres efter behov.

Vil du med i en mandegruppe, så ring på 40 12 74 10 eller skriv på mail: roskilde.mandefaellesskaber@rodekors.dk. Se også <https://sites.google.com/view/mf-roskilde/hjem>

Peter B. Ottesen



FC Prostata – Motionsfodbold for kræftramte

Er du mand og har du eller haft kræft? Så er det måske noget for dig at spille fodbold i FC Prostata? Det giver nemlig kammeratskab med andre i samme situation, løfter livskvaliteten og giver en bedre fysisk. Det handler selvfølgelig om at nyde fodboldspillet og få motion. Men også om at nyde sam-

menholdet og fællesskabet og få gode oplevelser.

FC Prostata i Roskilde træner en gang om ugen. Det er hver torsdag kl. 12.30 - 14.00. Og det foregår i Vindinge IF, Sandvejen 28, Vindinge. Kontakt træneren Jakob på tlf. 24 22 64 04 eller mød bare op.



Aktiviteter i lokale foreninger

HK-seniorklubben 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

LØVFALDSTUR TIL NYKØBING SJÆLLAND 16.

oktober 2024, kl. 8.30 - 16.30

Rundvisning i kirke, kapel og museum på det tidligere psykiatriske hospital i Nykøbing Sjælland.

Prokosten i Odsherred Golfklub, "Café Solvogn"

Max 50 personer. Tilmelding senest den 2. oktober

BANKOSPIL I HERSEGADE

7. november 2024 kl. 12.00.

Vi spiller om and, snaps og chokolade. Der serveres kaffe og æbleskiver

Tilmelding senest den 31. oktober

JULEFROKOST PÅ HÅNDVÆRKEREN 4. dec. kl. 12

Julefrokost med alt hvad dertil hører. Hyggeligt samvær og lotteri. Tilmelding senest den 25. november

Roskilde Computerstue,

Jernbanegade 21A, Frivilligcentret

Introduktionsmøde den 4. september kl. 13 - 15 i

Roskilde Frivilligcenter lokale 6.

IT Cafeer kl. 13 - 15 den 1. tirsdag i hver måned i

perioden 3. september - 1. oktober

Du kan booke en IT-vejleder på Roskilde Bibliotek

en onsdag i hver måned, hvor vi hjælper med at løse dine specifikke IT problemer:

<https://roskilde-computerstue.dk/it-vejledning/> - <https://www.roskildebib.dk/detsker>

Vores kurser er:

- iPhone / iPad begyndere og let øvede. Tirsdage kl. 10 - 12. Kursusstart d. 10. sept.

- "Få styr på dine fotos (iPhone/iPad)". Tirsdag den 24. september kl. 13 -15.
 - "Ryd op på din iPhone og iPad". Tirsdag den 8. oktober kl. 13 -15.
 - "Få styr på dine fotos (android)". Tirsdag den 10. september kl. 13-15
 - PC - Grundlæggende brug for begyndere og let øvede. Torsdage kl. 13 -15 fra 12. september
 - PC servicetek den 23. oktober kl. 13-16 Kom og få tjekket din medbragte bærbare PC. Vi tilbyder en række justeringer fx sikkerhed, backup, oprydning, opdatering
 - Linux på din PC 2 onsdage 2/10 og 9/10-2024 kl. 13-15
 - Raspberry Pi: Computer i kreditkortstørrelse. Den 6. og 13. oktober kl. 13-15
- Ring og hør om andre muligheder på tlf.: 61 29 14 59. Eller skriv til: admin@roskilde-computerstue.dk og fortæl om dit problem. Så ser vi, hvad vi kan tilbyde. Hold øje med vores hjemmeside. Tilmelding til arrangementer fra starten af september.

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

BYVANDRING PÅ MUSICON den 20. september

Vi mødes kl. 10.20 foran Ragnarock på Musicon.

Frokost på Café Ragnarock. Pris 220 kr. Tilmelding

og betaling på kontoret eller online fra 10. til 16.

september.

BUSTUR TIL SPROGØ OG MEJERIET OSTEBØRSEN

den 14. november.

Afgang fra Roskilde Kongrescenter kl. 8.00. Retur kl.

17.30. Pris 895 kr.

Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra

25. september til 9. oktober.

DOMKIRKENS LOFTER den 28. november, kl. 13.00

Vi mødes i Våbenhuset, Roskilde Domkirkes hoved-

indgang kl. 12.50. Pris 260 kr. Efter rundvisninger er

der kaffe og kage på Café Florentz.

Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra

28. oktober til 8. november.

JULEMØDE 2024 den 5. december kl. 14.00 - 16.00

Igen i år indbyder vi til julehygge med fællessang af

vores dejlige julesange. Pris 100 kr.

Sted: Margrethegården, Dronning Sofiesvej 68.

Tilmelding og betaling fra 1. til 15. november på

kontoret eller online.

Ældre Sagen Ramsø

Formand Ellinor Poulsen: 23 62 19 68. Næstformand

Per Le Fevre, 29 12 22 07. Næstformand Lizzie Birgit

Larsen, 51 43 03 07.

Kontortid: Mandage i ulige uger kl. 10.00 - 12.00 i

Cosmos, Tænketanken. Her kan du købe billetter

til arrangementer, få en snak med bestyrelsen og få

hjælp med IT-problemer.

SYNG MED CARSTEN BO, en garvet musiker og under-

holder, den 2. september kl. 18.00 - dørene åbnes kl. 17.30.

FOREDRAG MED PALLE HASS, tidligere chefchef-

før hos Simon Spies, den 11. oktober kl. 14.00. Dø-

rene åbnes kl. 13.30.

Palle Hass var chauffør for Simon Spies fra 1981 og

derefter for Janni Spies.

Kontakt Eva, tlf. 22664711 eller Lizzie, tlf. 51430307

Det koster 60 kr. for medlemmer og 75 kr. for

ikke-medlemmer inkl. kaffe/the og kage. Billetter

sælges i Cosmos den 26. august, 9. september og 23.

september kl. 12.00, samt online fra den 26. august

kl. 10 til 23. september kl. 12.

HVAD ER EN FREMTIDSFULD MAGT? den 4. no-

vember 2024 kl. 17.00.

Fortsættes næste side

Nyt fra ældreområdet

Alle kommuner har et ældreråd, og Byrådet har pligt til at høre rådet om alle initiativer, der har betydning for ældreområdet. Det er fx budgetter, lokalplaner, sundhed og forebyggelse tilsynsrapporter og redegørelser om plejecentre. I Roskilde Kommune er Sundheds- og Omsorgsudvalget ansvarlig for ældreområdet. Derfor sender Ældrerådet især høringsvar til dette udvalg, som består af 7 medlemmer af Byrådet.

60PLUS bringer fremover nyt fra Sundheds- og Omsorgsudvalget i Roskilde Kommune. Vi vil både skrive om relevante emner, som udvalget

har behandlet, samt om kommende emner. Og vi vil også omtale vigtige høringsvar fra Ældrerådet. Disse høringsvar afgives inden de politiske udvalg mødes. Og de indgår dermed som grundlag for politikernes beslutninger.

Det seneste møde i Sundheds- og Omsorgsudvalget var den 22. august. Her drøftede udvalget budgettet samt talte om status på etablering af seniorbofællesskaber og senioregnete boliger i kommunen.

Ældrerådet havde inden mødet afgivet et høringsvar, der især handlede om konsekvenserne af en

række store omlægninger på ældreområdet, og hvordan dette vil påvirke dagligdagen for de ældre borgere.

Det næste møde i Sundheds- og Omsorgsudvalget er den 12. september. På dette møde har Ældrerådet en times dialog med udvalget om aktuelle emner. Af andre emner kan nævnes orientering om valg til bruger- og pårønderåd samt den videre proces for projektet om omstilling af kernevelværd.

Ønsker du mere information om de politiske udvalg og Ældrerådets høringsvar er der forskellige muligheder. På kommunens hjemmeside;

www.roskilde.dk, skriver du i søgefeltet: "dagsordener og referater", og så ledes du hen til alle de politiske udvalg.

På denne hjemmeside kan du også tilmelde dig nyhedsbreve fra Roskilde Kommune og vælge hvilke udvalg og områder du vil orienteres om. Når du har tilmeldt dig, får du besked, når disse dagsordener og referater offentliggøres på kommunens hjemmeside. På den måde kan du nemt og bekvemt følge med i de politiske drøftelser og beslutninger på ældreområdet.

stp



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 formand

Ruth Baden Ekelund, tlf. 6111 5803



Dørene åbnes kl. 16.30.
Charlotte Szymala, Ældre Sagen, fortæller om fremtidsfuldmagt, hvor du kan oprette en fremtidsfuldmagt, så andre kan handle på dine vegne, hvis du bliver syg eller svækket og ikke kan varetage dine egne interesser. Kontakt Eva, tlf. 22 66 47 11.
Det koster 40 kr. for medlemmer og 60 kr. for ikke-medlemmer inkl. kaffe/the og kage. Billetter sælges i Cosmos den 9. september, 23. september og 7. oktober samt online 9. september kl. 10 til 7. oktober kl. 12.

Læs mere om Ældre Sagen Ramsøs andre aktiviteter: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ramsos
Husk: Tilmeld dig vores nyhedsbrev på www.aeldresagen.dk/Ramsos

Aktivitetsforeningen Gnisten

Formand: Jan Rasmussen, 53 30 05 76, damvej27@gmail.com

FASTE AKTIVITETER:
Tirsdag 13.30 - 16.00 dart
Onsdag 13.00 - 16.00 petanque
Torsdag 09.00 - 12.00 porcelæns-maling

Torsdag 13.30 - 17.00 kortspil - whist
Torsdag - lige uger 14.00 - 16.00: fællessang med gode danske sange

FÆLLESSANG
Øvrige arrangementer: Bankospil den 12. juni, kl. 13.30. Billetsalg til sommerfesten starter denne dag.

BANKOSPIL: Den 11. september, 9. oktober og 30 oktober kl. 13.30 - Dørene åbnes kl. 12.30.
Der spilles 10 spil med gode gevinster og hyggeligt samvær. Kun for medlemmer. Gæstekort kan tilkøbes.

UDFLUGT TIL RØSNÆS den 17. september. Pris: 200 kr. for medlemmer.

EFTERÅRSFEST den 25. oktober i Gnisten, kl. 12.30. Pris: 200 kr. for medlemmer.
Billetter kan købes ved bankospillet den 11. september.

Gnisten er blevet en forening. Alle skal derfor have et medlemskort, for at være med til vores aktiviteter og arrangementer. Der koster 100 kr. pr. person om året.

OK-Klubben

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

Foredragsrække på Margrethegården, Dronning Sofies Vej 68 i samarbejde med AOF-Roskilde. Kontakt Bodil Jacobsen eller AOF for nærmere oplysninger
Senior Dans i Himmelev Gl. Præstegaard
Ny sæson starter den 13. september og fortsætter fredage i ulige uger kl. 15-17. Det er ikke nødvendigt at have en partner for at deltage.
Tilmelding og nærmere oplysninger: Anne-Mari Hartoft, tlf. 40 42 06 85.

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 (og ved specielle aktiviteter og arrangementer).

BEVÆGELSE: Gymnastik, gåture, blandede hobbyaktiviteter.

SPIL: Kortspil, brætspil, banko, bowling, billard, krolf og minigolf.

FÆLLES AKTIVITETER: Morgenbord på 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. Den 13. - 17. maj i år skal vi til Nordjylland med Frederikshavn som udgangspunkt og en 1-dagstur til Læsø.
INDMELDELSE OG BETALINGER: Mandage fra kl. 11.00 - 11.30 eller efter aftale.

ALLE er velkomne som nye medlemmer Ring eller skriv for oplysninger og efterårsprogram. Se nærmere på Facebook/Gundsømagle Dialog, Byens træ, Mødestedet eller kontakt formanden.

AKTIV MANDAG

Gundsøllillehallen, Store Valbyvej 248A, Roskilde. Henvendelse: Formand Johnny Reinhold, tlf. 23 20 84 62.
Hjemmeside www.gsgif.dk

Vintersæsonen er startet, og der er 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
Den sidste halve time drikker vi kaffe og hygger os. Vi lægger vægt på det sociale fællesskab, samtidig med at vi får gang i kroppen.

Er det noget for dig så mød bare op eller kontakt næstformand Robert Sørensen 61 59 08 77 eller formanden Johnny Reinhold.
Nye medlemmer er meget velkomne. Kontingent 600 kr. årligt.

Ågerup og Omegns Seniorklub

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

Den 17. september: Bertel Abildgaard, Stand-up comedy.

Den 24. september: Foredrag med Birgitte Nyborg om Grevinde Danner og hendes arv.

Den 1. oktober: Banko.

Den 8. oktober: Foredrag med Ole Schram: Indvandring til Danmark, hvordan klarer vi den udfordring?

Den 15. oktober: Musik med Bodil Heister: Sang, fortælling og fællessang.

Den 22. oktober: Foredrag med Lillian Hjort-Westh, som fortæller om Sigfred Petersen.

Klubben fejrer fødselsdag med lagkage.

- Den 29 oktober: Løvfaldstur.
- Den 5. november: 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: Den 18. september og den 16. oktober kl.11.00-13.00

Gundsø Senioridræt

Henvendelse til formand Robert Tinghøj Hansen, tlf. 20 21 97 38, mail: 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. 11.00 - 12.25, Lille sal.

Torsdage kl. 11.15 - 12.30, Lille sal

BADMINTON: Torsdage kl. 10.00 - 12.00, Store Hal

PADEL TENNIS: 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.

Kegleklubben Gnisten

Formand: Poul Erik Abrahamsen, telefon: 61 85 41 68

Spilleudvalg: Jørgen Andersen, telefon: 26 97 65 78

Hjemmeside: www.gnisten-roskilde.dk

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

Vi har åbent for 60+ hver tirsdag kl. 8.00 - 13.00 og byder på motion samt socialt samvær og hygge over en kop kaffe. Vi fejrer også højtider med fællesspisning, samt udflugter til og besøg fra andre klubber.

Den 17. september holder Gnisten fødselsdag med fælles frokost og bankospil. Tilmelding og medlemskab er nødvendig.

Du kan deltage i Sjællands og Danmarks mesterskaber mod andre seniorer. Møde bare op, kontakt en af ovenstående på telefon eller besøg vores hjemmeside og få flere oplysninger.

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: onsdag 10-13.30/ tlf. 4673 1920.
Hjemmeside: aeldresagen.dk/gundsos

Tilmeld dig medlems-nyhedsbrevet GUNDSØ NYT på hjemmesiden og få sidste nyt. Alle aktiviteter er på hjemmesiden

FASTE AKTIVITETER:

Billard, Besøgsven: I eget hjem, Bisidder/Vejleder, Bordtennis, Bowling, Bridge, Brætspil og Rafling, Dameværrelse, Demenscafé, Fiskeklub, Flittige hænder, Frokost Klubben for mænd 60+, It-café med hjælp også hjemme, Minigolf, Motionsvenner, Petanque, Seniordans, Skovfitness, Spisevenner, Stavgang, Træn-dig-glad-motion, Tur med Ricks-haw-cykler, Vin Klubben og Whist.

SKØNNE MUSIKALSKE MINDER den 24. september kl. 15.00. Foredrag og lakplade musik. Billetter fra 21. august. Pris 50 kr. Inkl kaffe/kage.

GENOPLIV THE SHADOWS -60'er musik den 9. oktober kl. 16.30
Billetter fra 4. september. Pris 225 kr. Inkl. let mad.

JULEMARKED NYVANG MED BUS den 28. november kl. 9.00
Billetter fra 4. september. Pris 585 kr. Inkl bus og julefrokost.

Skolens Venner

indbyder Roskildes seniorer til et arrangement med skuespiller Peter Mygind. Det foregår den 4. november kl. 15.00 - 17.00 i Rådhusets kantine, Rådhusbuen 1. Det koster 50 kr. at deltage, og tilmelding er efter først til mølle princippet. Betaling på mobilepay 7188XM. Der udsendes ikke billet. Når der ikke er flere pladser lukkes mobilepay.

Foruden et inspirerende foredrag serveres en kop kaffe og rådhuslagkage.