



## Altid fest og farver hos Aktivitetsgruppen Toftehøjen

Friske deltagere i Aktivitetsgruppens Fastelavnsfest (fra venstre): Liselotte Thomsen 78 år, Jan Pedersen 83 år, Ellen Jensen 90 år og Poula Larsen 95 år. Foto: Carsten E. Thuesen.

### Fakta om

Aktivitetsgruppen Toftehøjen blev stiftet ca. 1988 - 1990. Der afholdes omkring 12 aktiviteter årligt. Gruppens mål er at glæde ældre i Viby og omegn. Der er stort set fulde huse til alle arrangementer. Gruppen er ikke en forening, men har en formand. Der er en fast bestyrelse. Gruppen får støtte fra Roskilde Kommune og Viby Genbrug.

- Her i vores hus er glæde, her i vores hus er fest, her er liv og glade dage og et glas til hver en gæst. Lige præcis gæster er der nok af, når Aktivitetsgruppen Toftehøjen afholder deres mange musikarrangementer. Hvert år er nemlig en fest for gruppen, der på alle måder lever op til sit navn: At skabe aktiviteter ved at fylde Toftehøjens spisesal med næsten 100 deltagere en gang om måneden.

### GRUPPENS HISTORIE

Aktivitetsgruppen Toftehøjen er ikke en forening med generalforsamlinger. Gruppen holder i stedet årsmøder, hvor formanden, Finn Petersen fortæller om året der er gået og om regnskabet, der også bliver fremlagt. Finn Petersen blev udpeget som formand i 2017, og alle øvrige medlemmer af aktivitetsgruppen har løbende meldt

sig under fanerne. Om Aktivitetsgruppens formål fortæller formanden - Det kunne ikke være mere enkelt. Vi ønsker bare at skabe glæde for alle deltagere til vores arrangementer.

Til næste år er det omkring 35 år siden, at Aktivitetsgruppen Toftehøjen blev stiftet. Siden da har gruppen afholdt en lind strøm af musikarrangementer, middage og udflugter. Bortset fra de to corona-år, hvor festlighederne stod stille.

### ÅRETS GANG

Årshjulet starter i januar med et festfyrværkeri af en nytårskur med musik, kransekage, bobler osv. Til februar fejres fastelavn, hvor den lokale SFO er inviteret til at slå katten af tønden. Både børn og seniorer er udklædt, og når kåringen af kattedkongen og -dron-

ningen er klaret, spises der fastelavnsboller på tværs af generationerne. Gennem foråret er der musik og underholdning med forskellige kunstnere. Og i juni er der altid en udflugt, hvor der må hele to busser til, for at alle kan komme med.

Mikkelsdag fejres i september med den særlige Mikkelsdagssuppe: Oksekødssuppe med risboller. I oktober står de "lokale løver", Lions Club i Ramsø sammen med Aktivitetsgruppen og Toftehøjens Beboerforening for et arrangement, hvor der bliver serveret lagkage. Og selvfølgelig er der musik og sang til. I november afholder aktivitetsgruppen årets sidste musikarrangement og tilbage er kun julefrokosten og Luciaoptøjet med børn fra de lokale skoler.

ak

**Fuld fart  
over Feld  
Salvadparken  
har sheltere og  
strandenge**

Side 3

Side 5



# Kære læsere

Af Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet

I sidste nummer af 60PLUS var der en artikel om sygehusenes 72 timers ansvar for behandlinger efter en indlæggelse. Denne ordning fungerer, og det gør eHospitalet også, til stor tilfredshed for mange patienter.

Når man indlægges i eHospitalet bliver man i sit eget hjem og passes af kommunens sygeplejersker og sundhedsassistenter. Ved stuegangen deltager eLægen virtuelt, det vil sige via skærm.

eHospitalet har bl.a. disse behandlingstilbud: Antibiotika eventuelt givet i drop, væskebehandling, smertebehandling, iltbehandling og blodprøvetagning.

Efter et sygehusophold kan du fortsætte din behandling i ehospitalet, hvis lægen på sygehuset skønner, at det er forsvarligt.

Du kan også blive "indlagt" i eget hjem via egen læge, lægevagten eller fordi kommunens sygeplejerske kontakter eHospitalets læge.

Den 2. februar deltog jeg i en spændende dag på Odense Rådhus. Emnet var "Pårørende med minoritetsetnisk baggrund", og dagen var arrangeret af foreningen Påørende i Danmark sammen med Odense Kommunes Pårørenderådgivning.

Især et punkt var interessant. Nemlig "Netværk for pårørende til etniske minoritetsældre med demens" ved antropolog Nanna Kold, Københavns Kommune.

Det kan være en stor belastning for familien, når traditionen byder, at svage ældre ikke skal på plejehjem, men passes af familien. Derfor har Københavns Kommune oprettet en gruppe

for pårørende, hvor alle deltagere har samme baggrund.

Tre deltagere fra gruppen, alle dansktalende unge kvinder, fortalte om, hvor givende det er at drøfte fælles problemer under medvirken af en kommunal medarbejder.

Sundhedscenteret i Roskilde Kommune har ansat 2 pårørendekonsulenter, som ikke har den store kontakt til minoriteterne. Det vil Integrationsrådet nu gøre noget ved. De planlægger et opstartsmøde i Byens Hus i slutningen af april. Det arbejde glæder jeg mig til at følge.

På side 4 kan I læse om Ældrerådets offentlige møde om ældreområdet i Roskilde. Jeg håber, at vi ses i Rådhusets kantine den 17. april.



## 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  
2685 9326  
enstrand1@gmail.com



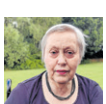
Hans Henrik Olsen  
5335 7138  
hanshenrikfrimann@gmail.com



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. 2	3.5 2024	12.6 2024
Nr. 3	2.8 2024	1.9 2024
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](mailto:60plus@roskilde.dk) eller med post til Roskilde Kommune, 60 PLUS, Rådhusbuen 1, 4000 Roskilde

# Fuld fart over Feld

En robotstøvsuger og en stok er hjemmehjælp nok for tidligere byrådsmedlem og viceborgmester Kirsten Feld. Stokken er nu mest en ekstra sikkerhedsforanstaltning på de 5–6 kilometers lange motionsture, hun går 3–4 gange i forbindelse med sine mange gøremål hver uge.

I 2009 begyndte det at knibe med tiden og lysten til rengøringen, så Kirsten anskaffede sig en robotstøvsuger, der for længst er slidt op, og nu kører nummer to over gulve og tæpper. I begyndelsen blev en enkelt genstridig gulvløber dog ved med at krølle, og Kirsten overvejede at ty til ordsproget om "at et søm i gulvet er bedre, end et søm i benet". Men hun klarede det i stedet med fire klatter lim – og det fungerer upåklageligt.

## FRA HJEMMEGÅENDE TIL FOLKEVALGT

Kirsten blev født i maj 1934 i Ålborg, hvor faren havde tjenestebolig på Svovlsyrefabrikken. Fire år senere flyttede familien til en ny tjenestebolig på Svovlsyrefabrikken i Kalundborg, hvor de boede frem til 1945.

I sin fritid underviste Kirstens far på Arbejdsteknisk Skole, og da faren senere blev forstander for de Arbejdstekniske Skoler i Danmark – der senere kom til at hedde Specialarbejderskolerne – flyttede familien til Frederiksberg.

Kirsten uddannede sig til portræt- og modefotograf, men hun brugte kun uddannelsen i kort tid. I løbet af få år blev hun gift med Frits, og de fik de en lejlighed i Brøndby samt to børn, hvorefter Kirsten blev hjemmegående.



I 1965 fik Frits arbejde i Roskilde, og familien Feld flyttede til nybyggerområdet i Svogerslev. Ved kommunevalget i 1966 blev Frits opfordret til at stille op på en lokal borgerliste, men det var han ikke interesseret i. Ægteparret tog derimod kontakt til Socialdemokratiet, og da børnene efterhånden var blevet store, og Kirsten netop var begyndt at arbejde som beskæftigelsesvejleder på Sankt Hans, blev det hende, der stillede op til valget. Desuden blev Kirsten valgt ind i sognerådet i Kornerup Svogerslev og ved kommunesammenlægningen i 1970, blev hun valgt ind i Roskilde Byråd. Her blev hun formand for Børnevær-

net. En post hun besad indtil nedlæggelsen i 1976. Hun var også medlem af Socialudvalget, hvor hun sad i hele sin byrådsperiode dvs. frem til 1998. De sidste 8 år var hun formand for udvalget, og fra 1986 til 1990 var hun viceborgmester.

## ÆLDRE RÅD OG 60 PLUS

Da der ikke var nogen over 60 år i Socialudvalget, sagde et af medlemmerne: "Vi har alle været børn, unge, dannet familie og er på arbejdsmarkedet, men ingen af os har prøvet at være ældre, så den viden mangler vi." Det blev startskuddet til, at en arbejdsgruppe, fik oprettet et ældrenævn i Roskilde Kommune med både politikere og ældre borgere. Nævnet fungerede frem til 1997, hvor loven om de folkevalgte Ældreråd blev vedtaget.

Kirsten blev i 2002 valgt ind i bestyrelsen af Danske Ældreråd, hvor hun sad som formand frem til 2013. I samme periode blev hun også udpeget af socialministeren til at være medlem af Hjemmehjælpskommissionen og Ældrekommissionen – I dag er det min oplevelse, at ældrerådene er meget respekterede

af politikerne, bl.a. fordi rådene nu er mere synlige i kommunerne og også på Christiansborg via Danske Ældreråd, fortæller Kirsten.

Som mangeårig formand for Roskilde Ældreråd medvirkede Kirsten også til at få gennemført udgivelsen af senioravisen 60PLUS, hvor det første nummer udkom i maj 2007.

I dag ved Kirsten meget mere om det at være ældre, og alt yder på, at hun bliver ved med det i mange år fremover – bl.a. takket være sin robotstøvsuger.

ak



## Fakta

- 1966 – 1970  
Medlem af Kornerup Sogneråd (S)
- 1970 – 1997  
Medlem af Roskilde Byråd,
- 2004 - 2013  
Formand for Ældrerådet i Roskilde Kommune
- 1986 - 90  
Viceborgmester i Roskilde Kommune
- 2002 - 2013  
Bestyrelsen i Danske Ældreråd i 2002
- 2006 - 2013  
Formand for Danske Ældreråd
- 2006 - 2013 Udpeget af ministeren som medlem af Hjemmehjælpskommissionen og Ældrekommissionen.

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 Mariann Mehder

## Er et godt liv det samme som et langt liv?

Det er nok noget, de fleste af os ønsker, men som mange nok har erfaret, kommer det ikke af sig selv. Vi skal selv gøre vores til, at både hjerne, hjerte og muskler hele tiden bliver trænet. Fx er demens en forfærdelig sygdom, som desværre rammer flere og flere - også fordi vi bliver stadig flere ældre. Løsningen på denne eller andre sygdomme har jeg desværre ikke, men jeg har nogle gode forslag til, hvad vi hver især selv kan gøre for at udskyde nogle af de dårligdomme, som kan opstå med alderen.

I slutningen af 1980'erne besluttede man i Roskilde Tennis Klub at oprette en bridgeafdeling, hvor man kunne lære bridgens mange facetter, og vi var så heldige at blive undervist af en særdeles kompetent bridgespiller/lærer. Det blev en kæmpe succes, og i løbet af få år var der 64 medlemmer i RTK Bridge.

Allerede på det tidspunkt var der mange andre bridgeklubber i Roskilde, hvoraf de fleste af de tilbageværende klubber i dag er samlet i Bridgehuset på Kildegården. Her kan man spille i forskellige bridgeklubber fra mandag til torsdag både eftermiddag og aften, og der er tillige oprettet undervisningskurser - fra september 2024 både eftermiddag og aften. Så hvis du vil udfordre din hjerne, så er det med at komme i gang hurtigst muligt.

Mange af de bridgespillere, som dengang var i 40'erne og 50'erne har nu et 7 tal eller et 8 tal foran

deres alder, og nogle endda et 9-tal, og det er utroligt at se, hvor friske de er. Det, der kendetegner langt de fleste bridgespillere er, at de holder sig fantastisk, da de hele tiden skal holde hjernen knivskarp.

Nu ved vi jo allesammen godt, at det ikke er nok kun at holde hjernen i gang. Vi skal jo også bruge vores krop til gavn for alle vores muskler og ikke mindst vores hjerte. Derfor er det jo super godt, at vi er så heldige her i Roskilde, at vi har Roskilde Ældre Motion med flere tusinde medlemmer, der kan dyrke mange forskellige sportsaktiviteter både sommer og vinter.

De aktiviteter som jeg her har nævnt, kan man let finde på internettet både under bridgeklubber i Roskilde og Roskilde Ældre Motion. Og har man problemer med at bruge internettet, så er vi også så heldige, at vi har Roskilde Computer stue, hvor man kan få hjælp til mange digitale områder.

Derfor: Som Roskilde borger er der ingen undskyldning for ikke at holde sig i form med de mange muligheder der er både for krop og hjerne. Derudover får man yderligere en meget stor gevinst, idet det jo giver et fantastisk fællesskab, som vi allesammen har brug for.

Så bare se at komme op af stolen og kom i gang med at give dig selv et bedre liv.

Mariann Mehder

# Borgermøde

Ældrerådet holder borgermøde om aktuelle emner på ældreområdet

Det er den 17. april 2024, kl. 14.00 - 16.00 i kantinen på Roskilde Rådhus, Rådhusbuen 1.

Ældrerådet byder på kaffe og kage.

På mødet kan du høre oplæg fra udvalgsformand og medlem af Roskilde Byråd Tina Boel samt direktør for Social, Job og Sundhed Mette Olander. De fortæller om aktuelle emner på ældreområdet med efterfølgende mulighed for dialog.

Er du interesseret, så mød bare op. Der er ingen tilmelding.



## Quiz

## 60PLUS

- Hvordan fejrer Aktivitetsgruppen Toftelhøjens Mikkelsdag?
  - Med regnbue is
  - Med oksekødssuppe med risboller
  - Med hotdogs
- Hvornår udkom det første nummer af 60PLUS?
  - 2000
  - 2007
  - 2010
- Hvor ligger Salvadparken?
  - Nord for Roskilde
  - Ved Folkeparken
  - I Gadstrup

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!

Send svarene senest den 8. april 2024 til:

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

Du kan også maile dine svar til [60plus@roskilde.dk](mailto:60plus@roskilde.dk)

Vinderne får direkte besked.

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 5, 2023:

- præmie: Helmer Nielsen, Svogerslev
- præmie: Elsebeth Werge, Gundsømagle
- præmie: Birgit Johansen, Roskilde

### PRÆMIER:

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

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

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

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

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

Foto Mads Tolstrup



# Salvadparken har sheltere og strandenge

Mange ved måske ikke, at der på vejen mellem Roskilde og Jyllinge ligger en lille naturperle. Nemlig Salvadparken, som ligger i et smukt kuperet terræn lige ned til Roskilde Fjord, 10 km nord for Roskilde centrum. Deres udsendte besøgte parken en solrig lørdag i februar for at opleve de mange muligheder for børn og ældre og dem midt imellem. Parken er et offentligt naturområde med sheltere, naturlegeplads, strandenge og en fin udsigt ud over vandet og fjordens fugle samt Eskildsø. Mulighederne er mange, hvad enten man har et par timer til besøget eller vil overnatte.

## FACILITETER

På pladsen er der bålsted, borde og bænke samt et multitoilet. Man kan overnatte i to sheltere, og må også gerne slå telt op i Salvadparken. Der er for nylig opført et shelter, som er indrettet til brug for personer med handicap. Bag initiativet står Nationalparken Skjoldungernes Land. Det nye shelter gør det muligt for folk i kørestol at komme ud og få en helt særlig naturoplevelse. Det har en liftskinne i loftet, der stikker ud af shelteråbningen, og gør det muligt at hejse sig ind i shelteret og sidelæns rundt derinde. Det ældste shelter kan fortsat bruges og vil også blive moderniseret med nyt gulv, en vindskærm og et lille udekøkken.

## FUGLELIV

I den lavvandede vig ud for parken går der ofte mange vadefugle og søger føde, og du kan tit se svaner og andefugle, der raster i det stille vand. Det er især om efteråret, hvor mange af fuglene fælder deres svingfjer, og ikke kan flyve. Derfor søger fuglene mod uforstyrrede dele af fjorden, hvor de føler sig sikre. Vandvejen til Jyllinge er spærret af en meget lavvandet og

stenet tange, der gør, at de fleste både sejler vest om Eskildsø, og giver fuglene fred ved Salvadparken.

## FISKETUR

Du kan fiske efter ørreder ved kysten. Bundforholdene er afvekslende med både muslingebanker, ålegræs, sand og sten. Vær opmærksom på fredningsbæltet for Hove Å, som er ca. 500 meter, og husk fisketegn, hvis du er mellem 18 og 65 år.

## PARKENS NATUR

Der vokser strandplanter som blågrøn gåsefod, strand-tusindgylden og kveller – også kaldet salturt. Den saftspændte kveller er spiselig, så længe den er frisk grøn. På fjordbunden er der ålegræs og sten med muslinger, som giver føde til de mange fugle. Et par halvsjældne arter som jordbærkløver og fliget vejbred er med til at give strandoverdrevet og skrænten nord for Salvadparken har stor botanisk værdi.

## TIDSSPIRAL

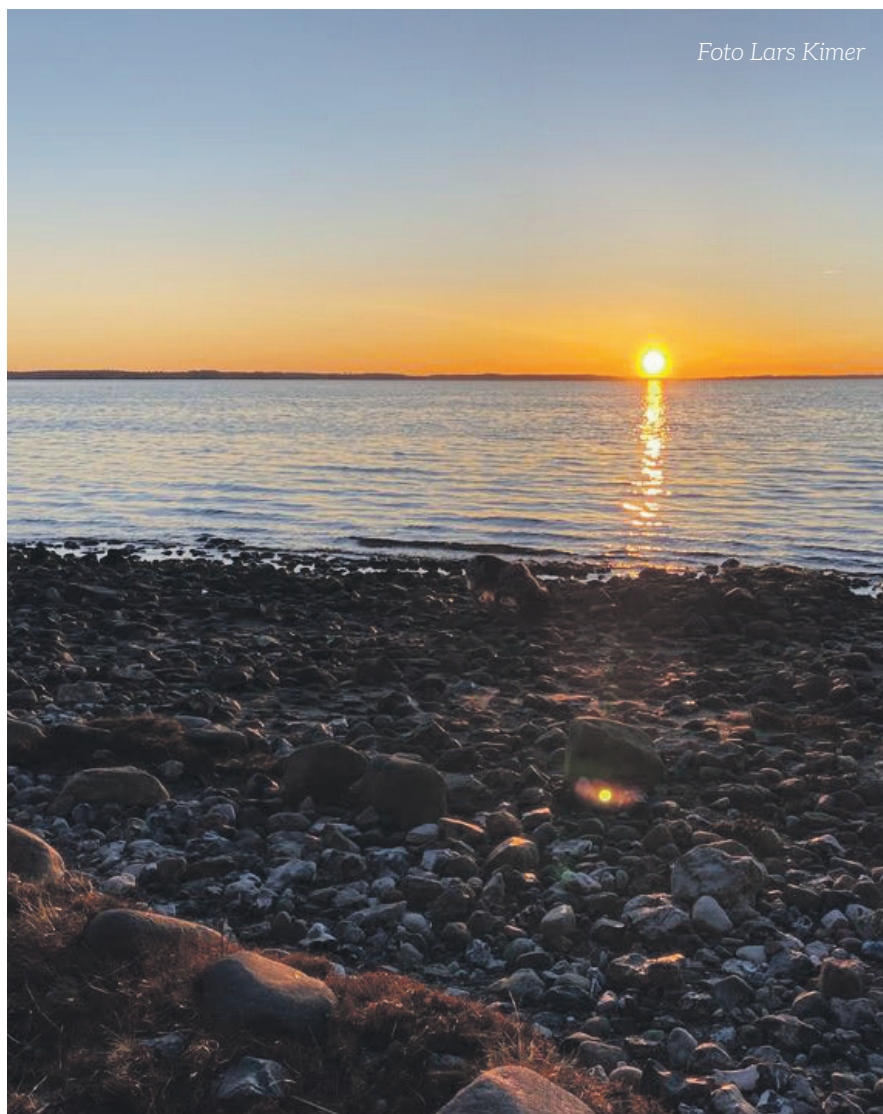
Nationalpark Skjoldungernes Land har lavet et geologisk undersøgelsessted i parken. Det er en tidsspiral lavet i træ, som viser jordens og livets udvikling. Der er også stillet en samling af sten, som passer med forskellige tidsperioder. Det hele er lige til at klatre og lege på.

## PRAKTISK OM PARKEN

Der er p-plads på Frederiksborgvej 501, og et busstop ca. to km mod nord ved Margretheskolen. Man kan komme til Salvadparken fra landsiden - fx på vandre- eller cykeltur langs Fjordstien - eller fra vandsiden i kajakker. Der er ikke drikkevand i parken, så medbring både drikkevand og vand til at slukke bål. Der er infotavle i parken, og hunde må medtages i snor. *stp*



Foto Lars Kimer



# Frivilliges store værdi på Margrethe Hjemmet

Alle ved, at der mangler varme hænder på vores plejecentre. Vi kender alle årsagerne hertil, og vi ved også, at der arbejdes ihærdigt for at løse problemerne. Men de løses ikke lige her og nu, hvorfor der er brug for andre muligheder for hjælp og støtte til vore svageste ældre.

Der er dog heldigvis lyspunkter flere steder i kommunen, idet en række frivillige har valgt at bruge nogle timer hver uge til gavn og glæde ikke alene for de svage ældre, men også fordi man selv ved at hjælpe andre, får så megen glæde retur.

Et af de steder, hvor det for alvor betyder noget, er på Margrethe Hjemmet i Bredgade. Her er seks ældre fra nabolaget involveret i de ret mange aktiviteter, som aktivitetsleder Susan Hansen på flot vis koordinerer.

Der skal bruges frivillige ved små jazzkoncerter, andet klaverspil med julemusik, korsang fra både børnekor og damekor. Her kan man nyde den dejlige musik og sang, men man kan som ældre også være med ved ønskekoncert, hvor de ældre selv bestemmer sangene. Hvis de ikke selv kan huske sangene, så har man indhentet gode tips fra de pårørende. Og at se den glæde i ansigterne på de ældre, når de hører deres eget musikvalg, det er så livsbekræftende.

Det gælder også bankospil to gange om måneden, hvor de frivillige hjæl-

per med brikkernes rigtige placering på pladen, og der er altid stor jubel ved banko. Populært er også strikkedage, for næsten alle har prøvet dette engang, og gør det med glæde igen. Baggedage er også populært, for mange husker tiden med julebag.

Der var også Amerikanerdag hvor nogle af datidens store dollargrins kom forbi, og nogle fik da også en køretur. Underholdningen bestod af "Elvis Presley".

Når vejret er til det, bliver det også til frisk luft med en kørestolstur til Stændertorvet primært til torvedagene.

Men langt det meste kan kun lade sig gøre, fordi en række frivillige giver et nap med nogle timer hver uge. Det er så givende for de frivillige, og det giver så meget igen.

Jeg ved, at det går den rigtige vej på Margrethe Hjemmet, Hyrdehøj, Trekroner og på Sankt Jørgensbjerg, men der kan godt bruges flere hænder både her og på andre centre. Jeg tror på, at en del flere friske ældre kunne have lyst til at give et nap med.

Giv gerne lyd fra jer, og gør det gerne til koordinatorene herfor - Frivilligcentret på telefon 21 16 90 26. På vegne af en masse glade frivillige

Ole Rasmussen, Bredgade 7 A st tv  
4000 Roskilde.



Foto: Dorte Knudsen

## Sygeplejeklinikker i Roskilde Kommune

Sygepleje består bl.a. i dosering af medicin, injektioner, sårpleje samt råd og vejledning. Sygeplejen tager udgangspunkt i de behov den enkelte borger har samt i anvisninger fra bl.a. den praktiserende læge. Man kan få sygepleje i sit eget hjem eller på en af kommunens fire sygeplejeklinikker.

Nogle borgere foretrækker at få deres behandling på en sygeplejeklinik. Det giver en større fleksibilitet i forhold til hvornår man kan få sine behandlinger og dermed øget frihed til at planlægge øvrige aktiviteter.

Kommunen får også flere borgere med komplekse behov for sygepleje. Og derfor er det en fordel, at sygeplejen i højere grad foregår i professionelle miljøer med høj hygiejne og mulighed for anvendelse af mere avanceret udstyr og teknologi. Noget som sygeplejeklinikkerne i høj grad kan tilbyde. En yderligere fordel ved sygeplejeklinikkerne er, at de sundhedsfaglige medarbejdere bruger mindre tid på transport. Og dermed har mere tid til kerneopgaven som er sygepleje for borgerne i kommunen. Roskilde Kommune har fire sygeplejeklinikker:

**Sundheds- og Omsorgscenter Nord,**  
Kirkebjergvej 2, Jyllinge.  
Telefon 46 31 77 80

**Sundheds- og Omsorgscenter Midt,**  
Æblehaven 74, Roskilde.  
Telefon 46 31 55 95

**Sundheds- og Omsorgscenter Syd,**  
Tofthøjvej 20, Viby Sj. Telefon  
46 31 66 70

**Sundheds- og Omsorgscenter Bernadottegården,**  
H.H. Kochs Vej 4, Roskilde.  
Telefon 46 31 56 60.  
Ring til sygeplejerskerne og bestil tid.

Bortset fra klinikken på Bernadottegården har klinikkerne åbent mandag til fredag kl. 8.00-16.00 og telefontid kl. 9.00-10.00. Ved besøg på klinikken på Bernadottegården ringer man og bestiller tid.

## Cykelture med oplevelser

Cyklistforbundet i Roskilde har fire hold, der cykler på hverdage. Turene er på 20 - 40 km., og man cykler ikke om kap men følges ad. Man er også velkommen på elcykel. Der er fire formiddags cykelhold, der alle starter kl. 10:

### Viby-hold fra KulturCosmos:

Hver anden torsdag i lige uger

### Jyllinge-hold fra Butikscntret:

Hver anden torsdag.

### Trekroner-hold fra Cafe Korn:

Hver anden torsdag i ulige uger

### Roskilde-hold fra Hestetorvet, ved krukkerne:

Hver tirsdag.  
**Tilmelding:** Hvis du vil være med så send en mail til [roskilde@cyklistforbundet.dk](mailto:roskilde@cyklistforbundet.dk). Skriv hvilket hold du gerne vil cykle med. Et par dage før cykelturen får du en mail med besked om, hvor turen går hen næste gang.



## Tør vi blive gamle i vores velfærdssystem?

Under denne overskrift holder sognepræst fra Sorgenfri kirke, Ane Sofie Lindgaard et oplæg om vores velfærdssystem, set gennem hendes dagligdag som præst.

Arrangementet foregår den 3. april kl. 14 til 16 i Byens Hus, Stændertorvet 1, 4000 Roskilde, og det er arrangeret af Faglige Seniorers kommunegruppe i Roskilde og Lejre.

Ane Sofie Lindegaard kommer i sit oplæg omkring en række spørgsmål såsom: Hvorfor er vores alderdom blevet tabu? Er ældre mænd mere udsatte end kvinder? Er det uværdigt at være

afhængig af hjælp? Og bliver svaret på at være afhængig aktiv dødshjælp? Der kan købes kaffe, te og kage i pausen. Der er gratis adgang. Tilmelding gerne på [hermand.pedersen@yahoo.dk](mailto:hermand.pedersen@yahoo.dk)

## Aktiviteter i lokale foreninger

### Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge  
 Kontortid: Onsdag kl. 9.30-14.30,  
 tlf. 46731920  
 Hjemmeside:  
[www.aldresagen.dk/gundsoe](http://www.aldresagen.dk/gundsoe)

Tilmeld dig nyhedsbrevet GUNDSØ NYT på hjemmesiden og få sidste nyt direkte i din mailboks.

#### FASTE AKTIVITETER:

Mandage: Træn dig glad, Frokost Klubben.  
 Tirsdage: Bowling, brætspil, Dameværelse, minigolf, seniordans  
 Onsdage: Billard, bridge, fiskeklub, flittige hænder, IT-cafe med hjælp,

petanque, vinklubben, Whist  
 Torsdage: Skovfitness  
 Demenscafe: En mandag hver måned kl. 14.00 - 16.00  
 Spisevenner: Torsdag kl. 12.30 - 14.30, Bondestuen

Bordtennis: Tirsdag og torsdag  
 Cykling uden alder: Alle hverdage  
 Krolf: Mandag og torsdag.

#### 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:  
 20. marts, kl. 16:30: "Viser fra Bakken", pris 175 kr.  
 10. april, kl. 16:30: Vinsmagning, pris 150 kr.  
 29. maj, kl. 18:00: Repeatles - Danmarks bedste Beatles-band, billetter fra 1. maj, pris 250 kr.

### Aktiv Mandag

Gundsøllillehallen, Store Valbyvej 248A, Roskilde  
 Henvendelse: Johnny Reinhold, tlf. 23 20 84 62  
 Hjemmeside: [www.gsgif.dk](http://www.gsgif.dk)  
 Hver mandag mødes vi i Gundsøllillehallen kl. 13.30 - 15.30, hvor vi indleder med fælles gymnastik

efterfulgt af disse aktiviteter: Badminton, billard, tæppecurling, petanque, bob og bordtennis. Vi slutter af med en sang og en kop kaffe. Er det noget for dig, kan du bare møde op mandag kl. 13.30 eller kontakte næstformand Robert Sørensen, tlf. 61 59 08 77 eller formand Johnny Reinhold. Kontingent 600 kr. årligt. Sommersæsonen starter den 1. maj med udendørs petanque. Nye medlemmer er meget velkomne.

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





## Aktivitetsforeningen Gnisten

Formand: Jan Rasmussen  
 Mobil 5330 0576  
 Mail: DAMVEJ27@GMAIL.COM  
 FASTE AKTIVITETER:  
 Tirsdag 13.30 - 15.00 dart  
 Onsdag 13.00 - 16.00 petanque  
 Torsdag 09.00 - 12.00 porcelænsmalning  
 Torsdag 13.30 - 17.00 kortspil - whist  
 Torsdag - lige uger 14.00 - 16.00 fællessang  
 ØVRIGE ARRANGEMENTER:  
 Den 26. marts, kl. 13.30: Generalforsamling.  
 Den 10. april, kl. 13.30: Bankospil - dørene åbnes kl. 12.30.  
 Den 10. april starter salget af billetter til forårsudflugten.  
 Den 15. maj, kl. 13.30 Bankospil  
 Den 28. maj, kl. 9.30: Udflugt.  
 Den 12. juni, kl. 12.30: Bankospil.  
 Den 12. juni starter salget af billetter til vores hyggelige sommerfest den 3. juli, kl. 14.30.  
 Gnisten er blevet en forening, så det koster 100 kr. pr. person om året at være medlem.

## Ældre Sagen Roskilde

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

Tilmelding og betaling til alle arrangementer sker på kontoret eller online på hjemmesiden.

BUSTUR TIL STEVNS OG HØJERUP GAMLE KIRKE  
 Den 18. april 2024 kl. 9.00 til kl. 17.00.  
 Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.45  
 Tilmelding og betaling fra den 13. til den 22. marts.

BÅDFART PÅ SKÆLSKØR FJORD - BESØG PÅ HOLSTEINSBORG GODS  
 Den 23. maj 2024. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.00. Hjemkomst ca. kl. 17.30.  
 Tilmelding og betaling fra den 11. marts til den 19. marts.

BUSTUR TIL SOFIERO OG KULLEN  
 Den 28. maj 2024. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 7.30.

Tilmelding og betaling fra den 16. april til den 1. maj 2024.  
 HUSK at medbringe pas eller anden gyldig billedlegitimation.

## Roskilde Computerstue

Roskilde Computerstue har nu afviklet de første af vores IT-cafeer, IT-support og IT-kurser for foråret 2024. Men der er flere kurser inden sommeren. Alle IT-kurser, IT-cafeer, studiekredse og temamøder kan altid ses på vores hjemmeside [www.roskilde-computerstue.dk](http://www.roskilde-computerstue.dk). Eller ring til os på tlf.: 61291459.

Roskilde Computerstue har til huse i Roskilde Frivilligcenter, Jernbanegade 21A.

Vi har følgende faste aktiviteter:

- IT-cafeer den første tirsdag i hver måned, den næste er den 2. april kl. 13 -15. IT-cafeer og kurser afholdes i Roskilde Frivilligcenter, Jernbanegade 21A.
- Book en gratis IT-vejleder fra Computerstuen på Roskilde Bibliotek:
  - Book på <https://www.roskildebib.dk/detsker> eller på Bibliotekets Netværksted.
  - En onsdag i hver måned. De næste gange onsdag d. 13. marts, 17. april kl.13 - 15.
- Kurser i / hjælp til PC, iPad, "Ryd op på din SmartPhone", "Få styr på dine foto", "MitID", IT sikkerhed på nettet.
- Personlig IT-Hjælp i Frivilligcentret. Du kan købe 3 timer for 100 kr. I eget hjem, hvis du ikke kan komme / bringe dit udstyr til Frivilligcentret. Gælder også for din printer
- Ring 61 29 14 59.
- Vi planlægger et temamøde i april om kunstig intelligens - AI i samarbejde med Roskilde Bibliotek.

## 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

HK-Generalforsamling:  
 Den 20. marts 2024 - kl. 12.00,

Hersegade 13  
 Efterfølgende bydes på smørrebrød.  
 For smørrebrød kræves tilmelding.  
 Tilmelding senest den 13. marts.

Forårstur til Holbæk og Jyderup gl. præstegård  
 Den 30. april 2024, kl. 9.30  
 Besøg på Holbæk Museum og frokost i Jyderup Præstegård, der nu er gårdbutik og restaurant.  
 Tilmelding senest den 23. april.

Madpakkemøde og foredrag i Hersegade  
 Den 22. maj 2024, kl. 12.00  
 Susanne Jakobsen fra TVC advokaterne.  
 Foredrag om Arv og Fremtidsfuldmagt.  
 Tilmelding senest den 15. maj.  
 Sommerudflugt til Kronborg Slot  
 Den 19. juni 2024 - kl. 8.30  
 Rundvisning på slottet og frokost efterfølgende et sted i nærheden.  
 Tilmelding senest den 31. maj.

## OK-Klubben

[www.ok-roskilde.dk](http://www.ok-roskilde.dk)  
 Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40 94 30 36  
 Årsmøde/orienteringsmøde for medlemmer af OK-Klubben den 18. april 2024, kl. 13.30 - 16.00 på Margrethegården med efterfølgende bankospil.  
 Sommerhøjskole på Margrethegården den 29., 30. og 31. maj 2024.  
 Seniordans i Himmelev  
 Du kan stadig nå være med. Vi danser fredage i ulige uger, kl. 15-17 på Plejehjemmet i Himmelev Gl. Præstegaard, Himmelev Sognevej 124, Roskilde.  
 Det er ikke nødvendigt at have en partner for at deltage.  
 Tilmelding og nærmere oplysninger: Anne-Mari Hartoft, tlf. 40 42 06 85

## Røde Kors Roskilde -Mandefællesskaber

Tlf. 40 12 74 10. Ring eller sms.  
 Mail: mandefaellesskabetroskilde@gmail.com

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.

## Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6, Ågerup, 4000 Roskilde  
 Formand: Ulla Povelsen, tlf. 30 53 80 04  
 Den 19. marts: Banko  
 Den 26. marts: Forårsfest kl. 17- 22, med god mad og en svingom. Musik: Kristian Jacobsen.  
 Den 2. april: Foredrag med Jette Seidenschur: "Løsrivelse fra Jehovas Vidner"  
 Den 9. april: Fællessang. Alice Kildsgaard spiller  
 Den 16. april: Banko  
 Den 23. april: Tygesen fra Skomagergade i Roskilde viser forårsmodeller til kvinder  
 Den 30. april: Musikalsk underholdning med Mads Westfall  
 Den 11. april: En rejse gennem danmarkshistorien med udgangspunkt i gobelinerne på Christiansborg Slot.  
 Den 18. april: Banko  
 Den 7. maj: Foredrag med Hans Chr. Eisen om mordet på John F. Kennedy  
 Den 14. maj: Sommerudflugt.  
 Hver onsdag billard kl. 9.30 -13.00  
 Hver torsdag gymnastik på og ved en stol, kl. 10.30 - 11.45  
 Læsegruppe den 27. marts, 24. april og 22. maj, kl. 11.00 - 13.00.

