



Lytteklubben i Jyllinge mødes på biblioteket tirsdage i lige uger. Deltagerne skiftes til at præsentere musiknumre, som de taler om bagefter.

## Folkebiblioteket fremmer fællesskabet

Tidligere kom man især på biblioteket for at låne bøger og måske læse dagens avis, men det har ændret sig i de senere år. Biblioteket er i dag mere et samlingssted, hvor mennesker mødes, læser, lytter, taler sammen og inspirerer hinanden. Alle Roskilde Kommu-

nes biblioteker emmer således af liv og bevægelse hele dagen: Studerende mødes over en kop kaffe for at løse opgaver sammen. Andre bruger computerne til at tjekke nyheder eller spise madpakken i cafeområdet. Børn og deres forældre sørger for liv og glade dage og låner også fortsat papirbøger, mens andre igen lytter til gode gamle vinyl plader i musikområdet.

Hertil kommer de mange arrangementer såsom litteratur-festival, filmforevisninger, forfatterforedrag og andre finurligheder. Samt ikke at forglemme en række aktiviteter, som borgerne selv arrangerer i form af fx læse- og lytteklubber.

Det skal heller ikke glemmes, at Borgerservice betjener cirka 30.000 borgere om året på bibliotekerne. Medarbejdere hjælper mange borgere med pas eller kørekort, Mit ID og meget andet, som kræver lidt bistand i den digitale virkelighed. Og så er det jo oplagt at benytte sig af bibliotekets mange andre tilbud, når man alligevel er kommet.

Roskilde Bibliotekerne er også et af Danmarks seks centralbiblioteker, som efter aftale med staten løser en række tværkommunale opgaver for de 18 kommuner i Region Sjælland og på Bornholm.

stp

### Fakta om

Roskilde Bibliotekerne er placeret i Roskilde, Jyllinge, Viby, Gundsømagle, Ågerup og Gadstrup. Hertil kommer bogbussen, lokalhistoriske arkiver, børnekulturhus og meget mere. Blandt de mange tal over aktiviteterne kan disse fremhæves:

- Ca. 54.000 besøg om året, og tallet stiger
- 500 årlige arrangementer plus udstillinger og IT-introduktioner
- Bogbussen kører mere end 10.500 km om året
- Udlån af næsten 600.000 fysiske materialer i 2023
- Samt af næsten 135.000 e-bøger og lyd-bøger mv.





# Seniorboliger og budget 2025

Af Marie Jørgensen, formand for Ældrerådet

På mødet i Ældrerådet den 27. maj, havde vi besøg af Martin Holgaard, direktør for By, Kultur og Miljø. Han gav et spændende oplæg om den fysiske planlægning generelt, og besvarede vores mange spørgsmål om boligpolitikken. Vi blev forsikret om, at der stadigvæk stilles krav om 25 procent almenboliger i nye udstykninger. Samt at der opføres rigtig mange såkaldt senioregnede boliger. Dermed kan de store parcelhuse blive ledige til børnefamilierne. Kommuneplanen kommer til høring i efteråret, så nu er vi velforberejdede til at give et kvalificeret høringssvar.

Sundheds- og Omsorgschef Betina Arendt kom også forbi mødet. Hun orienterede om ny organisering af hjemmehjælpen, så der fra 1. juni er tre områder; nord, midt og syd. Arbejdet med

faste teams går planmæssigt fremad. Resten af mødetiden blev brugt på høringssvar om budget 2025.

## TIL SUNDHEDS- OG OMSORGSUDVALGET HAR ÆLDRE RÅDET FØLGENDE ØNSKER:

- Midler til at fortsætte Gerikom projektet med ugentligt besøg af en speciallæge i geriatri på de midlertidige pladser på Hyrdehøj.
- Øget forebyggende indsats.
- Styrket træningsindsats, hjemmesygepleje og omsorgstandpleje.
- Etablering af osteoporoseskole (knogleskørhed).
- Genindførelse af klippekortet.
- Anlægsudgifter til de tre demensplejecentre.

Til Plan- og Teknikudvalget skrev vi om den mangelfulde snerydning. Og så opfordrer vi endnu engang Klima- og Miljøudvalget til at tilbageføre de urimelige besparelser på busbetjeningen og nedsætte taksten på flextur.

Nu afventer vi resultatet af forhandlingerne mellem Kommunernes Landsforening og staten om det kommende års økonomi. Forhåbentlig vokser Roskildes budgetbeløb til pleje og træning fra de 957,8 mio. kr., det lyder på nu.

God sommer til alle.



## 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

# 60 PLUS

## UDGIVELSER 2024

Deadline	udgivelse	
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

# Børns voksenvenner for livet

Et godt venskab mellem et barn og en voksen kan være et væsentligt aspekt af både barnets og den voksnes hele livsgrundlag.

Lau og Bo blev venner i 2006. Venskabet blev etableret gennem Børns Voksenvenner i Roskilde. Lau var 9 år og Bo var 47 år. De er stadig venner - nu voksne begge to.

Bo havde lyst til at være voksenven, at gøre en forskel for et barn, at få lov til at lege og opleve verden med et barns øjne.

Laus mor havde hørt om Børns Voksenvenner via en veninde og søgte om en voksenven til Lau. Lau og hans tre søskende havde mistet deres far. Han døde kun 34 år gammel af kræft.

Lau og Bo blev præsenteret for hinanden og gik så i gang med at være venner. Deres samvær og fællesskab udviklede sig hen over bordtennis, brætspil, snak, sport, aftensmad efter skoletid i de første år. Bo kunne glæde sig med Lau, når det gik godt i sportsklubben eller skolen og kunne også være med til at sætte ord på og se løsninger for problemer, som Lau ind i mellem løb ind i.

Venskabet udviklede sig, jo ældre Lau blev. Bo gik med Lau til basket. Bo og Lau så fodboldkampe sammen og udviklede selv en særlig mellemtung mellem krocket og fodbold. De var helt enige om, at de ikke kunne lide at fiske, så det gjorde de ikke.

Lau fik et fristed i Bos hus. Han nød at være i fokus, slappe af og snakke med en voksen, der gav sig tid og lyttede. Lau mødte Bos voksne børn og deres familier og var med, når der var familiesammenkomster. Laus mor og søskende besøgte også Bo og familien, og selv om Bo var Laus voksenven og havde en særlig plads i Bos hjem, så kom de to familier til at kende hinanden godt.

Lau blev teenager og sluttede skolen med et efterskoleophold på Fyn. Her var det Bo, der skubbede på og fik arrangeret, at efterskole blev en mulighed. I den periode så de ikke hinanden så tit, men holdt stadig kontakten.

I 2022 blev Lau gift med Stine, og de



bor nu i Roskilde. Bo og hans hustru var med til brylluppet, og Bo havde fået betroet opgaven som toastmaster. Det var Laus valg at Bo, som den person, der har haft så stor betydning for ham igennem barndom og ungdom, skulle have den rolle.

Lau og Bo har stadig fælles planer for fremtiden. De er venner. De er et godt match. De har kontakt, og de har det stadig sjovt, når de er sammen.

Hanne Schneider

## Fakta om foreningen

Børns Voksenvenner er en landsdækkende forening, der danner venskaber mellem et barn og en voksen til glæde for begge parter.

I lokalafdelingen i Roskilde er der dels en bestyrelse dels en gruppe af matchere som etablerer venskaber.

De arbejder sammen om at læse ansøgninger fra såvel voksne, som søger en voksenven til deres barn, som mulige voksenvenner.

Matcherne aftaler, hvem der tager kontakt og hvem der tager på hjemmebesøg hos familier og børn i hele området. Efterfølgende afgør de i fællesskab om, ansøgningerne ligger i tråd med Børns Voksenvenners koncept.

Et vigtigt element er at skabe tryghed både hos forældre og frivillige.

## Giv dit barn en voksenven

Har du et barn mellem 6 og 12 år med få tætte voksenrelationer, kan du læse om mulighederne for at få en voksenven på landsforeningens hjemmeside <https://voksenven.dk>

# Efterlysning

Har du arbejdet på en af de mange store og nu lukkede virksomheder i Roskilde Kommune? Og vil du fortælle om det? Så vil 60PLUS gerne høre fra dig

60PLUS er altid på jagt efter gode og tankevækkende historier, så vores læsere får serveret spændende artikler. I de kommende numre vil vi skrive om nogle af de mange store og hæderkronede virksomheder,

som har ligget i Roskilde Kommune. Via interviews med tidligere ansatte på disse virksomheder vil vi fortælle om, hvordan det var, dengang far og mor var unge. Du arbejdede måske på Sankt Hans dengang det var Roskilde største arbejdsplads. Eller på Klemme-fabrikken, DAK, UNICON eller noget helt femte. Har du lyst til at dele dine oplevelser og gode historier fra sådan en arbejdsplads så send en mail

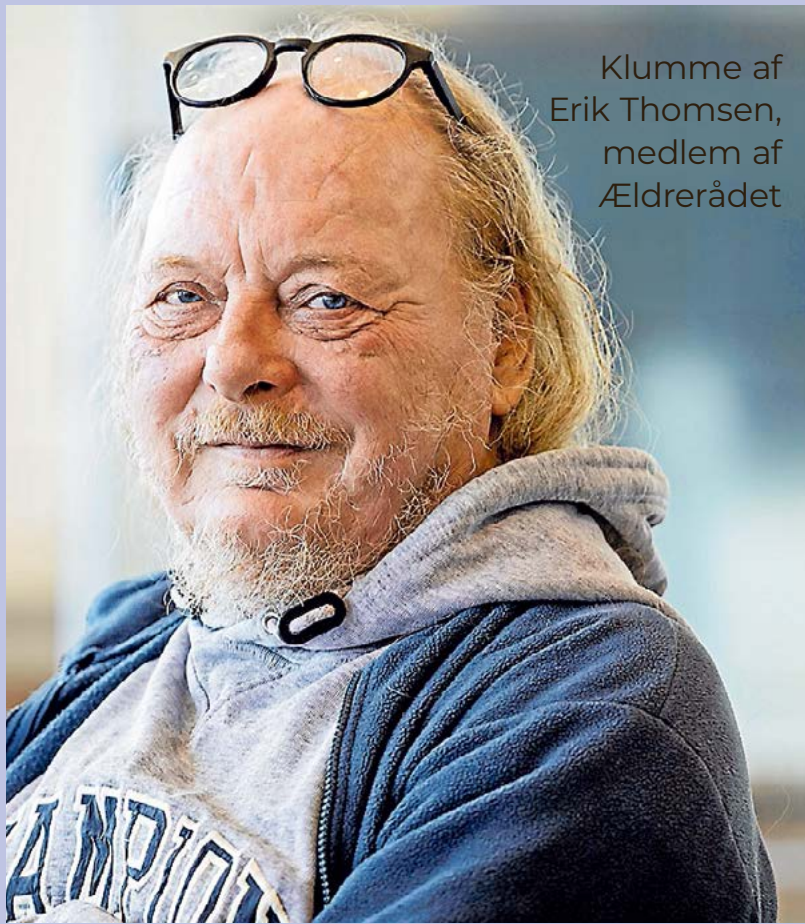
til redaktionen: [60plus@roskilde.dk](mailto:60plus@roskilde.dk). Eller ring til redaktør Steen Taageby Petersen på 46 31 77 14.

stp





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



Klumme af Erik Thomsen, medlem af Ældrerådet

Da borgmester Tomas Breddam var på besøg i Ældrerådet, lagde han ud med at rose Ældrerådet og vores store indflydelse på Roskilde Kommunes Ældrepolitik. Man skulle næsten tro, at vi i Ældrerådet bestemte Roskilde Kommunes ældrepolitik. Få i Ældrerådet lapper det i sig, som det var en sandhed. Men det passer desværre ikke!

Ældrerådet bør være et upolitisk politisk råd, ment på den måde, at vi bør samarbejde med alle politiske partier, der vil ældreområdet det godt!

Men nogle tager deres egne politiske holdninger med, og forsøger at forhindre enhver form for kritik af lige netop deres parti, som forkvinden Marie gør, når det drejer sig om Socialdemokratiet. Hun går endda så lang, at hun tror, at hun kan bestemme, at vi ikke må bruge udtrykket varme kontra kolde hænder, som statsministeren gør, når det drejer sig om ældreområdet.

For det store problem på ældreområdet er for lidt fornuft og for mange regler - de fleste skabt af staten, men desværre også en del af kommunen.

Hvilket borgmesteren også sagde! Godt brølt, borgmester, men hvorfor har du så ikke stillet forslag i Byrådet om, at alle de skadelige regler, kommunen har indført, skal væk?

Det kan Byrådet jo gøre. Eller som chefen over dem alle, Mette Olander, sagde, på et ældre-rådsmøde: Når en SOSU- medarbejder og andre medarbejdere er der hjemme, skal hun have styr på mand, børn og økonomi, men så når hun møde på arbejde, er det som, hun få en stak lapper sat på panden, hvor der står, minut for minut, hvad hun skal lave.

For det, at tænke selv, er ikke velset i Roskilde Kommune.

På rådhuset sidder der en ældrechef og konsulenter, der har det til fælles, at de aldrig har været ude i virkeligheden. Og det er kendetegnende for de kolde hænder. Alligevel tillader de sig at forpeste de ældres liv med deres tåbelige regler m.m. i forhold til dem, der laver noget nyttigt i ældreplejen, ude på plejehjemmene og i hjemmeplejen. Mon det ikke var disse kolde hænder, borgmester tænke på, når han sagde, at kommunen selv har lavet tåbelige regler?

Så borgmester: Ud med dem, og tilbyd dem i stedet for, efter omskoling, at de kan blive ansat ude på plejehjemmene.

Og skulle nogle af dem vælge at sige deres stilling op, fordi de ikke vil omskoles til noget nyttigt, er der kun en ting at gøre.

At råbe hurra!

Erik Thomsen

Kommentar til Erik Thomsen klumme fra:

## Roskilde Ældreråds Forretningsudvalg:

Ældrerådet er upolitisk og består af en bred vifte af forskellige politiske observanser. Det giver vores indflydelse den bredde, vi alle i rådet ønsker.

Ældrerådet anvender ikke udtrykket kolde og varme hænder, for der er brug for både administrative medarbejdere og for plejepersonale. Erik Thomsens holdninger til politik og til kommunens forvaltninger står for hans egen regning.

Ældrerådet støtter ikke Erik Thom-

sens ønsker om, at der skal ske personalereduktioner i forvaltningen. Det skete nemlig som konsekvens af budgetforliget, der blev indgået den 29. august 2023. Ifølge et notat fra "Økonomi og Indkøb" af 7. september 2023 har Sundheds- og Omsorgsforvaltningen skullet sige farvel til 10 medarbejdere. Antallet af ældre stiger, og Folketinget arbejder med en ny ældrelov. De færre ansatte har altså fået en langt større arbejdsbyrde.

# Quiz

# 60PLUS

1. Hvor mange fysiske materialer udlånte Roskilde Bibliotekerne i 2023?

 600.000

 700.000

 800.000

2. Hvad er pickleball?

 Pickles i et rundt glas

 Kombination af tennis, badminton og bordtennis

 Amerikansk dans

3. Hvor ofte køre Roskilde Indkøbsbus?

 En gang om dagen

 Tre gange ugentligt

 En gang om måneden

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!

Send svarene senest den 1. juli 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. 1, 2024:

1. præmie: Poul Jakobsen, Roskilde

2. præmie: Ulla Ovesen, Roskilde

3. præmie: Gitte Christiansen, Viby Sj.

### PRÆMIER:

1. præmie: En flaske snaps.

2. præmie: To flasker rødvin.

3. præmie: En æske chokolade.

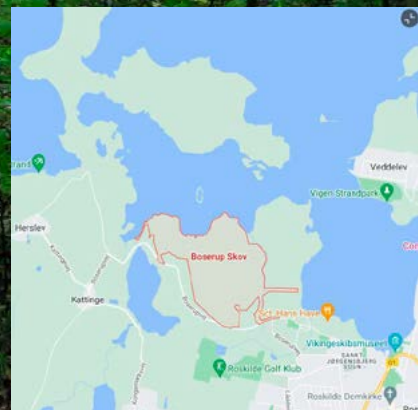
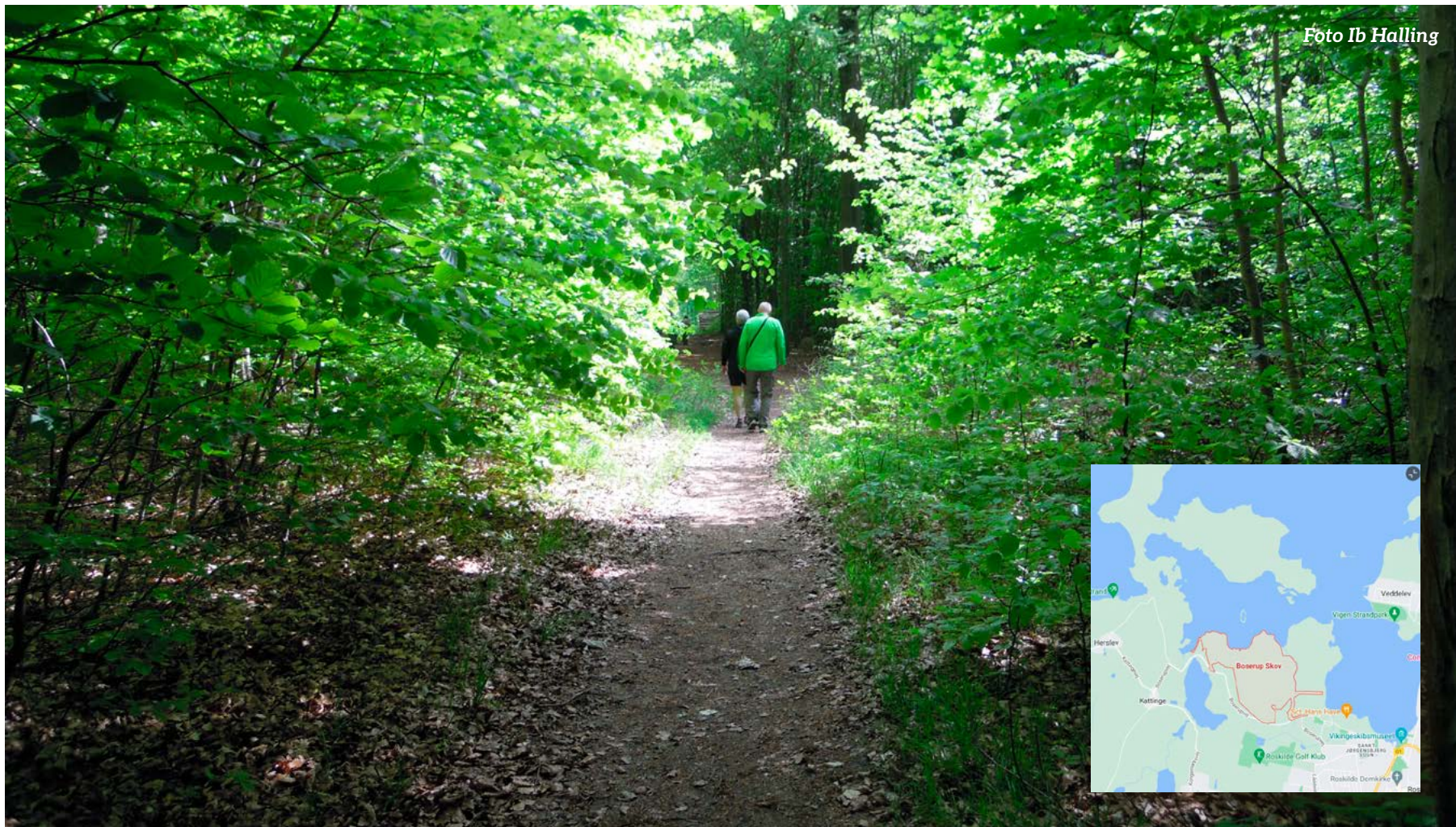
Navn: \_\_\_\_\_

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

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

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





# Boserup Skov er en bynær naturperle

Boserup Skov er et af de mest besøgte naturområder ved Roskilde. Det er fuldt forståeligt, for skoven er skøn at besøge hele året rundt. Der er plads til friluftsliv, fordybelser, naturoplevelser og familiehygge. Og vil du have sved på panden er der et 10 km langt spor for mountainbikere, hvor det både går op og ned og rundt.

## HISTORIEN

Svenskerne var slemme ved Boserup Skov, da de i 1659 belejrede København, for stort set alle træer blev fældet. I 1661 – kort efter svenskerkrigenes ophør – gav Kong Frederik III godset Bidstrupgård til Københavns By for at opmuntre borgerne til fortsat tapperhed og til fuld indfrielse af kongens gæld til kommunen. I 1995 købte staten skovene af Københavns Kommune.

## NATUREN

Den skønne skov ligger direkte ned til Roskilde Fjord, cirka 3 km fra Roskilde, og hele Kattinge Vig-området blev fredet i 1980 på grund af områdets skønhed og de mange sjældne planter. I Boserup Skov er jorden meget frodig og terrænet er kuperet. Bøgen er det mest almindelige træ, og om foråret dækkes skovbunden af et væld af blomster, blandet andet lærkespore og anemoner. Alle de tre danske anemoner kan findes i skoven: Den almindelige hvide anemone, men



også den blå og den gule anemone. Fra kysten er der udsigt til Ringøen, hvis dannelseshistorie aldrig er blevet klarlagt. På øen yngler svaner, mågter, terner ænder og vadefugle i meget stort antal. For at give fuglene ro også for mennesker, er det ikke tilladt at gå i land på øen i fuglenes yngletid. Der yngler havørne på Bognæs, som ligger lige over for Lerskrænten. Den er nok skovens mest besøgte udflugtsmål, og formentlig kendt af mange børn, forældre og bedsteforældre, der har leget amatør bjergbestigere.

## AKTIVITETER FOR ALLE

Foruden Lerskrænten er det spændende at besøge Boserupgård Naturcenter, der er et af Roskilde Kommunes mange naturtilbud. Her kommer skoler og daginstitutioner på tur, og her møder de kommunens Skovhjælpere, der består af voksne udviklingshæmmede, som tager sig af de mange praktiske opgaver. Området ved Boserupgård Naturcenter er et offentligt areal, så alle er meget velkomne til at bruge de områder, som ikke er booket af besøgende dagtilbudsbørn, elever eller foreninger.

## Praktisk

Bus nr. 207 kører fra Roskilde Station og har stoppesteder ved Skovly og ved Skolerne i Boserup. Ved disse to stoppesteder er der også parkeringspladser, og midt imellem dem er yderligere en parkeringsplads. På cykel kan man komme til skoven via Boserupvej eller med Sorte Sti. Du er velkommen til fods overalt i skoven, og du må cykle på veje og stier som er egnet til almindelige cykler. Der er en afmærket vandrerrute i skoven.

Overnatning i skoven skal ske på de lejr-/shelterpladser, som kan findes på hjemmesiden: [www.udinaturen.dk](http://www.udinaturen.dk) Din hund er velkommen og skal føres i snor. I den vestlige del af skoven er der en hundeskov, hvor hunden må løbe frit uden snor. Det er naturligvis et krav, at hunden følges med en ledsager som har hunden under fuld kontrol.

Der er endvidere adgang til toiletter, når Naturcentret har åbent. Foruden det smukke område findes bord/bænkesæt, bålpladser m.v. stp



# Indkøbsbussen er ugens lyspunkt for mange ældre

Frivillige sørger hver uge for, at over 50 roskildensere får en tur på Ro's Torv for at købe ind og opleve et socialt samvær

For en stor gruppe ældre i Roskilde er turen med Indkøbsbussen til RO's Torv et af ugens højdepunkter. Her kan de få handlet og samtidig bragt varerne med hjem - men ikke mindst

oplever de også et socialt samvær ved at komme ud og møde andre mennesker.

Indkøbsbussen kører tre gange om ugen både mandag, onsdag og tors-



dag. På hver tur kan der være seks brugere med, og prisen er 50 kroner for hver.

Så bliver man hentet hjemme og kørt til RO's Torv, hvor der er to timer til at gå rundt og handle samt hygge sig sammen med andre.

Når der er brug for det, kan man følges med en hjælper rundt til de forskellige butikker i centret. Chauffør og hjælper på bussen sørger også for, at alle kommer godt hjem og får båret deres indkøb ind.

Indkøbsbussen er så populær, at folk står på venteliste for at komme med. Tidspunkt og dag, hvor man kan komme med, planlægges af indkøbsbussens folk, så bilen få en hensigtsmæssig rute og ikke behøver at køre hele kommunen rundt på hver tur.

## EN FRIVILLIG FORENING

Indkøbsbussen er en forening med over 50 frivillige medlemmer, der sørger for at dette omfattende arbejde kan

udføres i praksis. De udfører denne aktivitet, fordi de gerne vil hjælpe andre mennesker til at få en bedre hverdag.

Det vigtige arbejde, som Indkøbsbussen udfører, støttes af Roskilde Kommune og andre, som har set den store betydning af denne indsats.

Hvis nogen er interesseret i at deltage i Indkøbsbussens frivillige arbejde, bedes de henvende sig til formand Torben Kristensen (61 55 45 72), eller stifteren Ruth Baden Ekelund (61 11 58 03).

Vores forening har altid brug for ekstra hænder, og det giver også rigtig god mening for en selv på denne måde at kunne hjælpe sine medmennesker.

Af Torben Kristensen, formand for Indkøbsbussen i Roskilde

## Omstilling af kernevelfærd

Den 17. april indbød Ældrerådet til borgermøde. Ved det velbesøgte møde stod direktør for Social, Job og Sundhed Mette Olander for et oplæg om "omstilling af kernevelfærd". Hovedbudskabet var, at et stigende antal ældre med store forventninger til den service, kommunen tilbyder, kræver en omstilling af kernevelfærd. Byrådet har derfor vedtaget en vision "Velfærd skaber vi sammen", som har stor betydning for ældreområdet.

Fokus er på borgere, der er på vej ind i ældreplejen. Denne gruppe ønsker Sundheds- og Omsorgsudval-

get at gøre en indsats overfor. Det skal ske for at reducere fremtidige behov for pleje og omsorg. Udvalget arbejder således på at omlægge kernevelfærd for 31 mio. kr. "Flere gode leveår i eget hjem" er hensigten. Med inspirationen fra London fremhævede Mette Olander behov for et "radikalt re-design af vores måde at tænke velfærd på". Midlerne er kort opsummeret tidlig opsporing og forebyggelse samt understøttelse af fællesskaber for at undgå ensomhed blandt ældre. Ensomhed har store konsekvenser for den enkeltes livskvalitet, men

også for samfundsøkonomien. Kan man mindske ensomhed gennem fællesskaber for ældre kan det betyde mindre behov for hjemmehjælp og dermed medføre færre udgifter på området.

Oplægget gav anledning til indlæg om fx: kan man bruge ledige lokaler i boligområderne som base for hjemmehjælpen, værdien i at bo alene, sygeplejeklinikker til tidlig opsporing, bekymringshenvendelser og hjælp til pårørende mmm. Meget blev besvaret konkret - og andet belyste, at det er svært at spå - især om omstilling af fremti-

dens velfærd. Alt i alt et spændende møde om alvorlige emner, der indgår i budget 2025.

hho







## Jeg anede ikke hvad pickleball var, men har nu spillet i fem år

- Jeg meldte mig til pickleball i Roskilde Ældre Motion for fem år siden uden at vide mere om spillet, end at det var noget med et bat. Og nu har jeg spillet lige siden, både sommer og vinter. Det er sjovt, man får rørt sig, og der sker noget hele tiden. Sport med en bold tiltrækker mig, og alligevel går det i pickleball ikke stærkere, end man kan følge med. Jeg er fascineret af spillet, men det betyder også meget, at stemningen blandt deltagerne er rigtig god, og at vi hygger os. Sådan siger Kirsten Jacobsen, som vi fangede en onsdag formiddag midt i et spil på banerne uden for Roskilde Kongres- og Idrætscenter.

Hans-Erik Madsen var i 2017 igang-sætter af og efterfølgende holdleder for pickleball i RÆM-regi. Han forklarer, at spillet er en kombination af tennis, badminton og bordtennis:

- Der spilles på baner som i badmin-

ton, nettet har højde som i tennis, men vi spiller med bat og lette bolde. Mange af vores deltagere har tidligere spillet badminton eller tennis og dyrker nu pickleball. Det skyldes, at spillet er langt mere skånsomt for kroppen, men at man stadig får den dejlige oplevelse af leg med bolden, siger Hans-Erik.

Pickleball er én af Roskilde Ældre Motions mange aktiviteter. De fleste er kendte discipliner som svømning, gymnastik, spinning, styrketræning og pilates. Andre er mindre kendte og har mere eksotiske navne, som for eksempel krolf, bowls, qigong og cirkelspin. Sommersæsonen i RÆM er godt i gang. Og den 1. september indledes vintersæsonen med ikke mindre end 29 forskellige aktiviteter. Vinterprogrammet offentliggøres den 1. august og kan ses på RÆMs hjemmeside [www.raem.dk](http://www.raem.dk).

ea

## Netværksmøde for gå-fællesskaber 21. juni, kl. 10.00 – 12.00 på Roskilde Bibliotek i salen

Roskilde Kommune har i flere år holdt et netværksmøde med fokus på de gå-fællesskaber, der ikke er så hurtigt gående eller som ikke kan gå så langt. På mødet gøres status på aktive gå-fællesskaber, etableres og styrkes netværk samt støtter dig i at komme i gang med at gå.

Dagsorden:

1. Velkomst, opridsning af formålet med projektet, samt film om gå-fællesskaber
2. Hvor langt er vi kommet?  
Præsentation af de grupper, som er i gang, dem som vil i gang, og dem der bare er nysgerrige

3. Nye ideer, Kan vi gøre mere for at hjælpe nye grupper i gang? Flere lavt hængende frugter?

Der serveres en let frokostanretning under mødet, derfor tilmelding senest den 18. juni til: Karen Pontoppidan Monrad, Sundhedscentret, Roskilde Kommune Mail: [karenpm@roskilde.dk](mailto:karenpm@roskilde.dk)

## Aktiviteter i lokale foreninger

### Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge  
Kontortid: Onsdag kl. kl. 10.00 - 13.30,  
tlf. 46731920

Hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/gundsoe](http://www.aeldresagen.dk/gundsoe)

Alle aktiviteter findes på hjemmesiden og kan ses via QR-kode scannet med din mobiltelefon:



FASTE AKTIVITETER:

Billard, Besøgsven: I eget hjem, Bisid-dere/Vejleder, Bordtennis, Bowling, Bridge, Brætspil og Rafling, Dameværelse, Demenscafé, Fiskeklub, Flittige hænder, Frokost Klubben for mænd 60+, It-café med hjælp også hjemme, Minigolf, Seniordans, Skovfitness, Spisevenner, Stavgang, Træn-dig-glad-motion, Tur med Rickshaw-cykler.

Den 18. september kl. 16.30

ELVIS ON MY MIND

Pris 200 kr. Billetter på kontoret fra 21. august

Den 9. oktober kl. 16.30  
GENOPLIV THE SHADOWS  
-60'ER MUSIK

Pris 225 kr. Billetter  
fra den 4. september

### Aktivitetsforeningen Gnisten

Formand: Jan Rasmussen, 53 30 05 76,  
[damvej27@gmail.com](mailto: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

Øvrige arrangementer:

Bankospil den 12. juni, kl. 13.30. Billetsalg til sommerfesten starter denne dag.

SOMMERFEST den 3. juli, kl. 14.30. Resten af juli holder Gnisten sommerferie.

BANKOSPIL den 14. august, kl. 13.30.

Der spilles 10 spil og dørene åbnes kl. 12.30.

Gnisten er 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](mailto:aeldresagen.roskilde@mail.dk),  
Hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/roskilde](http://www.aeldresagen.dk/roskilde)  
Tilmelding og betaling til arrangementer sker på kontoret eller online på hjemmesiden.

OPLEV AGERSØ I STOREBÆLT

Den 29. august 2024. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.00. Forventet hjemkomst kl. 17.00. Pris 850 kr. Tilmelding og betaling fra 2. til 15. august.

MATADORBYVANDRING - I Lise Nør-gaards fodspor den 9. september. Start på Hestetorvet kl. 13.00. Sluttes med kaffe og kage i Restaurant Pipers Hus. Pris 195 kr. Tilmelding og betaling fra 14. til 28. august.

BYVANDRING PÅ MUSICON den 20. september

Vi mødes kl. 10.20 foran Ragnarock. Frokost på Café Ragnarock. Pris 220 kr. Tilmelding og betaling fra den 10. til 16. september.

TO DAGE PÅ MOLS OG BESØG I DEN GAMLE BY I ÅRHUS

Afgang fra Roskilde Hallerne den 24. september 07.30. Hjemkomst 25. september ca. kl. 19.30.

Pris pr. person i dobbeltværelse 2.730 kr. Tillæg for eneværelse 275 kr. Tilmelding: På Ældre Sagens kontor fra 19. til 30. august.

OPLEV LIZA'S GALLERY OG THOR-

SVANG SAMLERMUSEUM PÅ MØN  
Den 9. oktober med afgang fra Roskilde Hallerne kl. 8.00. Forventet hjemkomst kl. 17.00. Pris 650 kr. Tilmelding og betaling fra 15. til 28. august.

Fortsættes næste side





## Roskilde Computerstue,

Jernbanegade 21A, Frivilligcentret  
Efter et travlt vinter/forårs program med vores IT-cafeer, IT-support, IT-kurser for ældre og temamøde om AI - kunstig intelligens holder vi sommerferie til starten af september 2024. I sommerferien tilbyder vi kun it-assistance i begrænset omfang og kun i form af individuel hjælp. Ring og hør om mulighederne på tlf.: 61 29 14 59. Eller skriv til [admin@roskilde-computerstue.dk](mailto:admin@roskilde-computerstue.dk) og fortæl om dit problem og hør om løsninger.

Hold gerne øje med vores hjemmeside. I slutningen af august og starten af september starter vi med at annoncere efterårets arrangementer.

## 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](mailto:gitte_hjort@hotmail.com)

SOMMERUDFLUGT TIL KRONBORG SLOT  
Den 19. juni 2024 kl. 8.30  
Rundvisning på slottet og frokost bag efter i Restaurant Kadetten

MADPAKKEMØDE OG FOREDRAG OM SVINDEL  
Den 3. september 2024 kl. 12.00 i Hersegade 13, Roskilde  
Randi fra Midt- og Vestsjællands Politi fortæller om svindlernes ufine metoder - telefonopkald, falske mails og SMS-beskeder.

Tilmelding senest den 27. august 2024. HK-seniorklubben holder sommerferie i juli og august 2024

## OK-Klubben

[www.ok-roskilde.dk](http://www.ok-roskilde.dk)  
Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40 94 30 36  
Seniordans i Himmelev Gl. Præstegaard  
Ny sæson starter fredag 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

## Røde Kors Roskilde - Mandfællesskaber

Tlf. 40 12 74 10. Ring eller sms. Mail: [mandfaellesskabetroskilde@gmail.com](mailto:mandfaellesskabetroskilde@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.

## Kegleklubben Gnisten,

Th. Nielsens vej 8D, 4000 Roskilde.  
Formand: Poul Erik Abrahamsen, telefon: 61 85 41 68  
Spilleudvalg: Jørgen Andersen, telefon: 26 97 65 78  
Hjemmeside: [www.gnisten-roskilde.dk](http://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 mellem 08.00 og 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.

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.

## Mødestedet

- Seniorklubben i Gundsømagle  
Sognevej 4 B, 4000 Roskilde  
Formand: Birthe Black  
Tlf.: 4028 8828,  
mail: [bb@birtheblack.dk](mailto:bb@birtheblack.dk)

Åbningstid: Mandage og torsdage kl. 9 - 16

Gymnastik, gåture, bandede hobbyaktiviteter. 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. 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. Ring eller skriv efter oplysninger og forårsprogram, hvor alt er beskrevet yderligere. Se nærmere på Facebook/ Gundsømagle Dialog, Byens træ, Mødestedet eller kontakt formanden.

## 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. 11.00 - 12.25, Lille sal. Torsdage kl. 11.15 - 12.30, Lille sal

BADMINTON: Torsdag kl. 10.00 - 12.00, Store Hal

PADEL TENNIS: Mandage kl. 13.00 - 15.00, Padelbane 11

KROLF: Mandage og torsdage fra 3. april til oktober, kl. 13.00. Banen ved Planetvej

CYKLING: (april-oktober)  
Tirsdage kl. 13.00-ca. 15.00. P-pladsen ved A6 overfor Parvej/A6-krydset.

## AKTIV MANDAG

Gundsøllillehallen  
Store Valbyvej 248 A Roskilde  
Henvendelse: Formand Johnny Reinhold, tlf. 23 20 84 62.  
Hjemmeside [www.gsgif.dk](http://www.gsgif.dk)  
Vi spiller petanque udendørs hver onsdag kl.10-12.

Har du lyst til at være med, så mød op eller kontakte næstformand Robert Sørensen 61 59 08 77.

Vintersæsonen starter med fællesspisning den 2. september kl. 12. Nye medlemmer er meget velkomne - mød op eller kontakt formanden.

## Ågerup og Omegns Seniorklub

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

Sommerferie fra 14. maj til 9. september 2024.  
Tirsdag den 10. september: Morgenbord kl. 10.30

Hver onsdag: Billard kl. 9.30-13.00  
Læsegruppe: 21. august kl. 11.00-13.00

