

60+

NR. 2 • AUGUST 2022 • 18. ÅRGANG

– et blad for seniorer i Albertslund



UDGIVET AF ÆLDRE RÅDET I ALBERTSLUND

Foto og illustrationer:

Jørn Jensby
Lise Buchardt

Produktion:

Jungersen Grafisk ApS
Holsbjergvej 39
2620 Albertslund
FSC®-certificeret
ISO 14001 miljøcertificeret

Forsiden:

Senior Idræt

Ældrerådets medlemmer:

Ældrerådets medlemmer:
Bente Clausen, formand
Else Dahl Morthorst, næstformand
Anita Kallesø
Anne Lovmand Dahlberg
Carl-Christian Kristiansen
Helle Sørensen
Jesper Petersen (indtrådt maj 2022)
Joan Stubtoft
Kirsten Mogensen (indtræder
august 2022)
Lars Messell
Torben Nielsen

Redaktion:

Bente Clausen (ansv.)
bentebangclausen@gmail.com
Tlf.: 21 73 03 30
Lars Messell
lokomohinken@hotmail.com
Else Dahl Morthorst
else@morthorst.net
Torben Nielsen
kantinetorben@yahoo.dk
Anita Kallesø
anitakallesoe@gmail.com
Jesper Petersen
jesperp2620@gmail.com

Deadline

for det følgende blad:
10. oktober 2022



Indhold:

TEMA: AKTIVITETER

Aktiviteter, leder	3
Ældrekonference i Albertslund	3
Damgårdshave	4
De ældres højskole	5
Galgebakkens Seniorklub	5
Senior Idræt	7
Undgå ensomhed - livet er dejligt	8
Hyldager Bakker	9
Det Kreative Værksted	10
SpilOp	10
Hvad er ældrerådet - og hvad laver vi?	11
Ældrerådets aktiviteter	12
Tilskud fra §18-puljen	13
Rehabiliteringen - hvad er det for noget?	14
Den Kriminalpræventive Enhed - Brobyggerne	15
Direktør for Børn, Sundhed & Velfærd, interview	16

Ældrerådets adresse er:

Damgårdshave, Damgårdsvej 12, 2620 Albertslund
Hjemmeside: www.aeldreraadetalbertslund.dk

Du kan kontakte Ældrerådet via formand Bente Clausen eller én af de øvrige ældrerådsmedlemmer. Bente Clausen, tlf: 2173 0330
e-mail: bentebangclausen@gmail.com.

Du finder kontaktinformationer på de øvrige medlemmer af ældrerådet på hjemmesiden, ligesom du kan finde dato for de planlagte Ældrerådsmøder.

Vi har som Ældreråd en oplysningspligt

Kommunale Ældreråd skal som folkevalgt myndighed tale de ældres sag over for kommunen. Vi har i den forbindelse oplysningspligt til borgere over 60 år.

Ældrerådet i Albertslund varetager denne oplysningspligt ved at udgive 60+.

Blå artikler i bladet er oplysning om kommunale tiltag, processer og forslag.

Grå artikler i bladet er en vifte af oplysning fra Ældrerådet af forskellig art.

Hvide artikler i bladet er ikke omfattet af oplysningspligten. Det er artikler om bladets tema og andre emner.

Aktiviteter

Temaet i dette nummer er aktivitet forstået både som fysisk aktivitet, men også som andre aktiviteter som mere kreative fag, spil og de ældres højskole. Alt der kan holde os i gang både fysisk og mentalt hjælper os jo til en bedre tilværelse. Derudover har vi flere mere oplysende artikler.

Som vi skrev sidst, er vi et nyt Ældreråd, og siden sidste 60+ udkom er 2 af medlemmerne udtrådt, Bergitte Wittus af forskellige årsager, og Elin Olsen grundet fraflytning fra kommunen. I stedet for Bergitte er Jesper Petersen indtrådt og Kirsten Mogensén kommer ind i stedet for Elin. Vi ønsker både Bergitte og Elin alt det bedste fremover.

Visionen for Albertslund er nu vedtaget. "Den bæredygtige by for børnene, det grønne og fællesskabet" Vi deltog nogle stykker fra Ældrerådet i det møde, der blev holdt for de forskellige råd i kommunen og har siden afgivet et høringssvar, hvor vi gav udtryk for, at de ældre også er en del af byen, at vi bliver flere og at det derfor er vigtigt med udbygning af plejehjem og ressourcer til hjemmeplejen. En del af vores høringssvar var at øget samvær mellem generationer i Albertslund udvider horisonter og giver erkendelse for både ældre, børne, unge og voksengenerationerne. Denne del af høringssvaret er medtaget i uddybningen under fællesskaber.

Som omtalt i AP. bliver der en omlægning og sammenlægning indenfor Omsorg, Pleje & velfærd og socialområdet for voksne. Det bliver sandsynligvis til afdelingen for Ældre, Sundhed og Social. Hvordan det kommer til at påvirke vores samarbejde med forvaltningen og de samarbejdspartnere, vi har, ved vi ikke endnu.

Vi havde i maj besøg af de andre Vestegnskommuner, hvor borgmester Steen Christiansen bød velkommen og meget veloplagt fortalte om Albertslund, det nye plejehjemsbyggeri og i det hele taget de mange byggeplaner samt om hjemmeplejen og besøgsplaner.

Vi havde i Ældrerådet en temadag i juni, hvor vi drøftede, hvilke emner, vi især syntes trængte sig på. Noget af det, vi drøftede var: Synlighed, hvordan bliver Ældrerådet mere synligt? Visitationen og transport. Vi tager det op på vores møder i efteråret.

Der er en masterplan omkring Centret i høring, den skal vi selvfølgelig også følge med i. En ting, der nok kommer til at fylde meget i efteråret er budgettet. Der skal spares meget i kommunen og det kan nok desværre ikke undgås, at det også kommer til at påvirke ældreområdet.

Ældrekonference i Albertslund

Sæt allerede nu X i kalenderen den 15.11.
Her kan du nemlig være med til at drøfte *"Det gode ældreliv"* i Albertslund.

Peter Qvortrup Geisling er inviteret til at komme med et oplæg, som han kalder: *"Giv dit liv et serviceeftersyn"* – og som Peter Qvortrup Geisling selv skriver: *"Publikum skal først og fremmest have en rigtig sjov aften, når jeg er på besøg. Humor skal jo være så sundt, så jeg har en masse sjove og tankevækkende historier med fra 'Lægens bord', 'Ha' det godt', 'Diagnose søges' og de andre tv-programmer, jeg har lavet igennem årene"*.

I modsætning til Peters tv-programmer, bliver livet ikke genudsendt, så TV-lægen vil inspirere publikum til at give livet et serviceeftersyn.

Det er aldrig for sent at udleve sine drømme. Der bliver efterfølgende mulighed for, at du selv kan komme med input til, hvad du synes et godt ældreliv er. Der bliver drøftelser i grupper – og det, der drøftes ved bordene, bliver samlet op.

Input fra konferencen skal være med til at inspirere kommunalpolitikere og f.eks. danne grundlag for kommende strategier og politikker på ældreområdet.

Konferencen holdes i Kongsholmscentret, Bygning M den 15. november mellem 17 og 20. Der bliver serveret kaffe/te og en sandwich. Program og nærmere information – også om tilmelding – kommer i bl.a. AP og på Ældrerådets hjemmeside fra midt/sidst september.

Damgårdshave

Af Bente Clausen – formand for ældrerådet



Damgårdshave er et brugerstyret aktivitetscenter, der har til formål at fremme ældres trivsel og sundhed gennem aktiv livsførelse.

Damgårdshave blev etableret for 30 år siden i huset, der tidligere rummede et alderdomshjem. 30. års fødselsdagen blev fejret den 22. april med stort fremmøde og tale af Ældreudvalgets formand Helge Bo Jensen. En meget hyggelig eftermiddag, hvor orkestret, der øver i et af kælderens lokaler spillede.

Damgårdshave er for alle over 55 år, der er bosiddende i Albertslund. Det er gratis at komme i huset. Huset er brugerstyret. Der er et forretningsudvalg og et brugerråd, der mødes en gang om måneden. Brugerne af huset står selv for den indvendige vedligeholdelse og holder også haven, der er pt. ikke så mange på haveholdet, så er du glad for havearbejde (let havearbejde) er du velkommen.

Kommunen yder et årligt tilskud og skal klare nogle af de udvendige vedligeholdelser. Der er plads til mange former for aktiviteter, ønske om en ny aktivitet kræver blot en deltagerkreds på 4 – 5, og at der er en tovholder for aktiviteten, samt at der søges om et lokale, hvor den pågældende aktivitet kan afholdes.

Der foregår mange forskellige aktiviteter, der både tilgodeser det rent fysiske med blandt andet seniordans, petanque og gåhold, men også har mere kreative fag som keramik, vævning, syning med meget mere. Noget, der kan holde hjernen i gang, er der også med blandt andet bridge, brætspil og læsegrupper. Udover de mange aktiviteter er det meget vigtige det sociale samvær.

Nyeste aktivitet på Damgårdshave er Albertslund Visevenner, der er blevet oprettet som brugergruppe. Her er der et årligt kontingent, men det er også muligt mod betaling at deltage som gæst.

Udover de forskellige aktiviteter, der er startet på frivilligt initiativ, holder Ældresagen også til i huset og har flere aktiviteter, ligesom pensionistklubben Dammen bruger huset til deres aktiviteter. Her betaler man som medlem et kontingent. De Ældres Højskole bruger ligeledes huset (se artikel om Ældrehøjskolen).

Ældrerådet holder også deres møder i huset.

Kommer man i huset og der ikke er nogen på kontoret kan det selvfølgelig være vanskeligt at orientere sig, men prøv at banke på en dør, hvor du kan høre, der er nogen og spørg. På opslags-tavlen hænger en oversigt over de faste aktiviteter og hvilke ugedage, de holder møder. samt hvilke lokaler, de er i.

For at nævne en aktivitet, der har været i huset længe, men som gerne vil have flere deltagere er der et syhold, der mødes hver tirsdag fra kl. 10 til 13 og syr enten til sig selv eller måske børnebørnene. Der er ikke undervisning, men man hjælper hinanden. Der er symaskiner på stedet.

De, der spiller skak, har udvidet fra kun at spille skak til at have andre brætspil, dette også for at tiltrække flere.



De Ældres højskole er også på Damgårdshave

Af Per Gustafsson – formand for foreningen ældrehøjskolen

I 30 år har De Ældres højskoleforening tilbudt undervisning og aktiviteter, som led i bestræbelserne for at have en meningsfyldt ældretilværelse. Igennem foredrag, aktiviteter og ekskursioner bliver man som medlem, aktiveret i vinterhalvårets mørke, med foredrag, kreativt værksted, sang og musikforståelse

Vores kursusaktiviteter varer fra først i oktober til først i marts året efter. Undervejs er der to ekskursioner til udstillinger og museer, der er oppe i tiden. Medio maj har vi en forårstur ud i det blå. I år var det en tur til Sofiero ved Helsingborg. Der hersker den rette "højskolestemning" når vi mødes på Damgårdshave. Til samvær og fællesskaber, lidt klogere og i lidt bedre humør, end da vi kom.

Prisen for at deltage er på i alt 1.600 kr. Pensionister og efterlønsmodtagere betaler 1.120 kr. for hele sæsonen, forudsat at Albertslund kommune yder det resterende beløb i tilskud til egenbetalingen.

Vi kan være ca. 80 i foredragssalen. Ved overtegning opretter Højskolen en venteliste. Tilmelding skal ske ved henvendelse til bestyrelsesmedlem Eva Sørensen på tlf. 2925 8306. Der er noget for enhver smag og for ethvert køn!

Programmet for den nye sæson ligger fremme på Damgårdshave, Damgårdsvej 12.

Galgebakkens Seniorklub

Af Anne Kryger - Formand i Seniorklubben

Da Galgebakkens tidligere pensionistklub i juni 2021 var ved at nedlægge sig selv p.gr.a. manglende tilslutning, var vi 4 personer, som stillede op til ny bestyrelse og blev valgt. Ingen af os var medlem af pensionistklubben, men vi vidste, at der i vores bebyggelse er rigtig mange seniorer. Umiddelbart efter vores valg gik vi i gang med at snakke om vores visioner.

Visioner

1. Plads til alle

Vi var klar over, at gruppen af seniorer er en stor uhomogen gruppe, og at vi skulle kunne favne bredt for at kunne nå alle. Der skulle både være noget for de raske og rørige og for de, som har fysiske handicaps.

2. Også plads til de ung-gamle

Vi ændrede navnet til seniorklub, da vi tænkte, at det måske var mere spiseligt for alle de, som trods alder og skavanker stadig mente, at de var for unge til en pensionistklub. Vi forestillede os, at vi kunne lave nogle undergrupper med tovholdere, som kunne arrangere aktiviteter for mindre grupper – vandreture, cykelture, besøg forskellige steder i nærområdet. Desuden skulle vi arrangere busture til seværdigheder rundt omkring, men vigtigst skulle vi sørge for, at der ville være åben café hver 14. dag.

3. En appetitvækker

Da vi havde arvet den tidligere pensionistklubs regnskaber og ikke mindst kassebeholdning, blev vi enige om at fyre nogle penge af på den første tur, som skulle være en appetitvækker. Turen skulle være gratis og for alle seniorer, der havde lyst til at deltage. Vi planlagde en tur med havnerundfart i Kbh's Havn og frokost (som dog skulle betales af den enkelte) ved boderne på Refshaleøen.

Livet i Seniorklubben

Vi indkaldte til det første møde med annoncering på Galgebakkens månedsseddel og i Galgebakke-Posten samt på facebook. Lidt over 30 personer dukkede op. Det var mange. Den tidligere pensionistklub havde haft 8 medlemmer.

Vi fremlagde vores visioner, og der var straks nogle, som meldte sig til at stå for caféen 2 timer hver anden torsdag. Vi valgte også én, som ville

arrangere cykelture. En vandregruppe for langsomt gående opstod undervejs, men er nu ved at blive afviklet igen, p.gr.a. for få deltagere.

Vi arrangerer 3-4 fælles busture om året – indtil nu: Havnerundfart/Refshaleøen, Birkegårdens Haver i Ruuds Vedby med julefrokost, Tegners Museum i Dronningmølle; og i efteråret skal vi til Sophienholm med bådfart fra Lyngby og senere til Skibsfartsmuseet i Helsingør.

Foruden udflugter med fælles bus arrangerer vi ture, hvor vi tager det offentlige eller kortere udflugter, hvor folk selv finder frem på cykel eller i biler, som fyldes op. Vi har således været på Davids Samling, på Biotopia, på fængselsgrunden ved det nedlagte Vridsløselille Statsfængsel, og vi spiste påskefrokost i Vallensbæk.

Cafémøderne er hjertet i vores samvær. Foruden kaffe/te og brød er det her der gives uddybende oplysninger om diverse ture, og nye grupper opstår. Det er også her der er meddelelser fra Ældrerådet, og meddelelser om vores renovering. Intet er for stort eller for småt til at blive taget op. Undervejs vedtog vi dog, at diverse meddelelser skulle vente til en time efter caféstart, så folk kunne snakke lidt af inden.

Det var ligeledes på et cafémøde, at cafégruppen i samarbejde med et medlem af Ældrerådet havde arrangeret en workshop om "Det gode ældreliv". Det var et rigtig godt møde med mange gode idéer til et bedre ældreliv, og det gav os også et indblik i, hvilke udfordringer mange af vores medlemmer har.

Vores største udfordring har været kommunikationen. En del seniorer har ikke computer og kan derfor ikke følge med på facebook, ligesom de heller ikke kan betale kontingent eller betaling for busture over netbank. Vi må derfor skrive oplysninger og meddelelser ud på papir og husstandsomdele disse. I starten modtog vi betaling for diverse over mobile pay, men det blev noget rod, så nu er det sådan, at de som ikke kan betale over nettet må betale kontant på et cafémøde.

I dag har vores klub 78 medlemmer.

Der er ingen tvivl om, at en del af klubbens succes skyldes, at vi på Galgebakken står midt i en renovering med omfattende genhusning, og at folk har brug for et fast holdepunkt, hvor de kan møde venner og bekendte i en turbulent tid.



Bevægelse og aktiviteter ☺ **Det er AIF Senior Idræt**

Vil du gerne have gode oplevelser og fællesskab, så er Senior Idræt lige noget for dig. Man skal ikke undervurdere betydningen af at deltage i aktiviteter sammen med andre og det fællesskab, det giver ☺ Bevægelse først - derefter hyggeligt socialt samvær – Det er kerneværdier for alle hold og for Senior Idræt.



Kom og deltag i samværet i Senior Idræt. Det foregår inde og ude - hele året. Vore udendørs aktiviteter foregår i alt slags vejr - året rundt.

Her kan du spille Krocket, Krolf, Padel Tennis, Petanque og gå Stavgang. Cykelture i sommermånederne juni, juli og august.

Vore indendørsaktiviteter - der primært foregår i det nye flotte busbetjente stadionanlæg - starter igen til september og afsluttes i det sene forår.

Indendørsaktiviteterne omfatter stort set alle gymnastikgrene, så der er noget for enhver smag og ens fysiske formåen. Vi har Bootcamp, Almindelig gymnastik, Let gymnastik, Ryggymnastik, Yoga og Vandgymnastik. Endvidere har vi indendørs boldspil. Bowls og Senior Volley samt Bowling. Endelig byder vi på Line Dance, Tai Chi og Qui Gong.



Du kan læse om aktiviteterne i Brochuren "Senior Idræt 2022", der kan hentes på Senior Idræts hjemmeside: www.aif-senioridraet.dk. Den ligger også på stadion, i sundhedshuset samt i aktivitetscentret mv.



Vi har ca. 700 medlemmer, der glade og fornøjede hver uge møder op til mindst en af foreningens mere end 17 aktiviteter, og for rigtig manges vedkommende hygger sig med "den 3. halvleg" enten i klubhuset eller i Stadion Cafeen, der byder på kaffe - og en ostemad eller lignende.

Det - og meget andet - skaber sammenhold og gode relationer - **KOM OG VÆR MED.**

☺ **Vi glæder os til at byde dig velkommen**

Undgå ENSOMHED - LIVET ER DEJLIGT (det bør det være)

Af Torben Nielsen – medlem af Ældrerådet

*Hvad er ensomhed?
Man kan godt være ensom blandt andre.*

Nogle gange må man selv gøre en indsats for kontakten til andre mennesker i en forsamling, med et lille hej "hvordan går det".



Der er mange muligheder for at komme i kontakt med andre mennesker: Hver uge er der forslag i Albertslund Posten under Tid og Sted. Foredrag, udflugter, møder og gåture!

Ældresagen har mange aktiviteter som: dans, sprogkurser, syning, skak, foto, banko, foredrag m.m.

I Frivilligcenteret (over slagteren i Centret) er der mange muligheder. Det åbne aktivitetscenter (over for Kvikly). Her kan du møde andre at snakke med over en kop kaffe eller et strikkesøj. Her er der også mulighed for fællesspisning. Det gælder om ikke at sidde for meget hjemme alene. Det bedste du kan gøre er: så vidt muligt undgå at blive dårligt gående. Jo mere aktiv du er, jo mere kan du. Det gælder om at holde kroppen i gang. Er du lidt dårligt gående kan du måske træne dig op til at blive bedre gående. Det er den bedste måde at undgå ensomhed på. Komme ud blandt andre. Der er gå hold hvor du får trænet og kommer ud blandt andre.

I AP er der 2 nævnt hver uge. Der er "Gamle sure mænd" (de har også kvinder med) ring evt. til Jørgen 2893 7251, de mødes 3 gange om ugen i Kanalens kv. 72.

Jo mere du gør, jo mere kan du. Tænk langsigtet. En krop der ikke kan ret meget, kan trænes lidt op, men det er bedre at forebygge. Gør noget hver dag, gør noget mange gange hver dag. Rengøring er også gymnastik, du kan måske ikke det hele, men rejse sig op og tørre lidt støv af. Man må ikke sidde stille i alt for lang tid. Rejs dig op tit, vaske 2 skabe af, eller bare 1. Vand blomsterne eller red sengen. Gør noget tit, det er ikke vigtigt med hvad, men gør noget. Er du i god form så hold den ved lige, er du i dårlig form, så prøv at forbedre den. Det er aldrig for sent men nemmere at holde den ved lige.

AIF Senioridræt har mange hold for ældre på mange niveauer, Ældresagen har kroket, dans, bowling. Det vigtigste er i hverdagen at gøre noget hver dag, gøre noget mange gange hver dag. Så kan du også undgå ensomheden, men du skal også selv være aktiv. Man kan godt være ensom blandt mange, man skal være åben og aktiv.

Er du mand så kan du evt. gå ned til "Herrehjørnet, (I Opstandelses Kirken) Få en mad, en snak en kop kaffe og en øl/ vand. En gang i mellem tager de også på museum el.l. Ring evt. til Uffe telf. 3014 2670. For damerne er der også kaffestue i kirken (her kommer der også mænd). Der findes også spisefællesskaber i mange boligområder. Deres formål er netop at man skal lære sin nabo at kende, bare hop på vognen.

Du kan også kontakte "Sydture" v/Tonny Bodal, sydture1@gmail.com eller telefon 2659 9476. De arrangerer ture og udflugter, også med overnatning, specielt for gamle og dårligt gående.

Du kan også bestille en rickshaw hos Henrik 2928 6491 el. Torben 2058 0657. Det er gratis (det er kommunens). Du aftaler en tid og inviterer din nabo eller en veninde med til en tur ud i naturen til en hyggelig snak. Tænk på, at din nabo måske også føler sig ensom.

Nyd livet så længe du kan, gør hvad du kan for at forlænge denne nydelse.

Hyldager Bakker

Af Bente Clausen – formand for ældrerådet



Kommunens nye rekreative område blev indviet den 12. juni. Det er den del af området, der ligger syd for jernbanen. Indvielsen var med pomp og pragt med taler både af borgmesteren og arkitekt og entreprenør. Udformningen har mange borgere bidraget til. Der var rundvisning og konkurrence for børnene.

Udover at Hyldager Bakker er tænkt som støjvold mod motorvejen, er det også blevet et dejligt rekreativt område for alle generationer. Der er stier der kan bruges af alle også borgere i kørestol eller familier med barnevogne. Der kan gås, løbes, cykles eller rides. Der er etableret 2 mountainbikes baner, en for øvede, hvor vi var så heldige at se den i brug, og den ser udfordrende ud, og 1 for børn, der ikke byder på så store udfordringer. Der er borde og bænke, så det er også muligt bare at sidde der med medbragt kaffe eller andet. Der kommer et udkigstårn og en naturlegeplads.

Der er allerede nu plantet 10.000 træer og mange buske. Der er her tænkt både på, at der skal være noget smukt at se på hele året, men også tænkt i frugtræer og buske. Der er æbletræer og ægte kastanjer og det er meningen, at det skal være en del af oplevelsen at kunne plukke frugt, enten til turen eller tage med hjem og nyde. Der er også plantet ægte kastanjer, der kan ristes, når man kommer hjem. Lige nu er en del af træerne bag hegn, men det er kun til de har vokset sig store, det er for at beskytte dem mod rådyr og harer.

Der er områder, hvor der er sået vilde blomster og der er andre områder, hvor der er plantet blomster, du normalt ville have i din have. Det er med til at gøre området attraktivt. Så et dejligt nyt område at udfolde sig i. Dem har vi heldigvis mange af i Albertslund. Den store ryddede vej for enden af Kongsholms Alle, der har været brugt til jordkørsel til området bliver plantet til igen.

Det Kreative Værksted – et fællesskab for alle

Af Jo Rostgaard Christensen, Frivilligcenter Albertslund

Det er blevet mandag og klokken er fire. Det betyder, at Det Kreative Værksted har åbent. En blanding af unge og ældre mennesker fra Albertslund træder ind ad døren til frivilligcenteret. Nogle er vant til at komme i frivilligcenteret og i værkstedet. En hænger sin jakke op, lægger vejen forbi rullebordet med kaffe og snacks, hælder sig en kop, snupper en kiks, og finder herefter strikkesødet frem. En anden sætter kurs mod krea-skabene og finder maling, pensler og papir frem. Lidt efter dukker et nyt ansigt op og kigger undersøgende rundt i lokalet: "Er det her, man kan lave kreative aktiviteter?", spørger vedkommende. Rundt om løftes blikkene og hilsner og smil sendes afsted mod den nye i flokken. "Hej og velkommen til. Du er kommet til det rette sted. Kom ind. Nu skal jeg vise dig rundt", siger en af værkstedets frivillige.

Det Kreative Værksted er et af Frivilligcenter Albertslunds egne projekter. Værkstedet åbnede første gang dørene d. 30. maj 2021. Der er åbent hver mandag og torsdag, hvor man kan lave mange forskellige kreative aktiviteter. Man kan blandt andet strikke, sy, brodere, male, lave crepepapirblomster, decoupage, smykker, linoleumstryk og meget mere.

Der er ikke et fast program for, hvad der sker, når værkstedet har åbent. Det fungerer som et åbent værksted, hvor man dukker op indenfor åbningstiden og laver det, man har lyst til. Skabene bugner af materialer og redskaber, som er til fri afbenyttelse. Projektets koordinator køber løbende ind, og har også taget imod alt fra sakse, garn, stof og perler fra venlige lokale sjæle, der har haft noget i overskud.

Værkstedets frivillige og projektkoordinator Jo står klar til at byde dig velkommen. Alt efter hvor travlt der er i værkstedet, lærer de gerne fra sig, giver gode råd og kan hjælpe med at få overblik over, hvad man kan lave og hvor man finder det, man skal bruge.

En gang om måneden laver værkstedet introduktioner til fx at lære at sy, strikke mm.

Projektet er støttet af TrykFonden og kører indtil slutningen af 2022. Frivilligcenterets ansatte arbejder på at opnå ny finansiering til værkstedet, så det forhåbentligt kan fortsætte i 2023.



Du finder Det Kreative Værksted i Frivilligcenter Albertslund på Bygangen 25, 1. sal.

Har du spørgsmål, kan du kontakte Jo på 3089 9593 eller jo@frivilligcenter.nu.

Åbningstider i Det Kreative Værksted
Mandag kl. 16-19
Torsdage kl. 11-14

SpilOp

- Aktivitet i Frivilligcenter Albertslund – Bygangen 25, 1.

"I Frivilligcentret har vi åben spillecafe - SpilOp - hver mandag kl 12.30 - 15.00. Vi har et par hyggelige timer med mulighed for forskellige bræt- eller kortspil alt efter hvem/ hvor mange der møder op.

Alle er velkommen
- bare mød op eller ring til
Lisbeth 2267 4737
eller Marianne 4010 0093

Hvad er ældrerådet og hvad laver vi?

Else Dahl Morthorst – næstformand i Ældrerådet

I seneste nummer af 60+ var der et billede af det samlede ældreråd – men ikke plads til at skrive om, hvad ældrerådet egentlig går og laver.

Ældrerådet vælges for fire år ad gangen. I Albertslund afholdes valget som et såkaldt fremmødevalg sammen med valg til Kommunalbestyrelsen. Der vælges 11 medlemmer og et antal suppleanter. Hvis der kun er 11 kandidater opstillet, afholdes der ikke en valghandling – men et såkaldt fredsvalg.

Ældrerådet skal konstituere sig med formand og næstformand. Det er formandskabet, der udtaler sig på ældrerådets vegne og har den tætte kontakt til forvaltningen, Sundhed, Pleje og Omsorg. For at hente inspiration til arbejdet er Ældrerådet i Albertslund medlem af Danske Ældreråd, som er en paraplyorganisation for ældrerådene i de 98 kommuner. Danske Ældreråd har kontakten til Social- og Ældreministeriet. Danske ældreråd udgiver et elektronisk Nyhedsbrev og afholder møder og konferencer.

Repræsentanter for Ældrerådet deltager i møder med andre Ældreråd – i Vestegnsregi to gange om året og i Region Hovedstaden fire gange om året. Det er også med til at give inspiration til arbejdet hos os selv.

Vi har et godt samarbejde med forvaltningen. Formandskabet mødes med forvaltningen én gang om måneden for at tale om de sager, der skal op i det politiske udvalg, Ældreudvalget.

Ældrerådet mødes hver måned for bl.a. at drøfte dagsordenerne til de politiske udvalg. Vi har fordelt opgaverne blandt Ældrerådet medlemmer, så vi hver især har ansvaret for at nærlæse dagsordenerne og komme med forslag til evt. kommentarer, som kan sendes til udvalgsmøderne. Det er især Ældreudvalget, der har sager, men der er jo også forhold i de andre udvalg, som vedrører borgere over 60 år – fx i Kultur- og Fritidsudvalget, Social- og Sundhedsudvalget og i Miljø- og Byudvalget. Ældrerådets møder er lukkede møder i lighed med kommunalpolitikernes fagudvalgsmøder. Medlemmerne har tavshedspligt.

Ældrerådet skal også være proaktive og selv tage emner op, som vi synes er vigtige at få diskuteret. Derfor afsætter vi et møde om året til at drøfte hvilke emner, vi finder vigtige at få talt om. En ting er vi allerede enige om: Ældrerådet skal være mere synligt – og flere skal kende til os.

Det er denne artikel en del af – og fremover vil vi have en fast rubrik i 60+, hvor vi kort vil skrive om, hvad vi har beskæftiget os med i perioden fra seneste 60+ – og hvad der er på tapetet. Lige nu er Ældrerådet involveret i, sammen med Sundhed, Pleje og Omsorg, at tilrettelægge en ældrekonference, som skal finde sted den 15. november

Alle kan henvende sig til ældrerådet, hvis de mener, der er emner, der bør tages op. Ældrerådet kan ikke tage enkeltsager/personsager op. Ældrerådet har egen hjemmeside, hvor man bl.a. kan læse beslutningsreferater fra møderne i ældrerådet.

Det nye Ældreråd august 2022



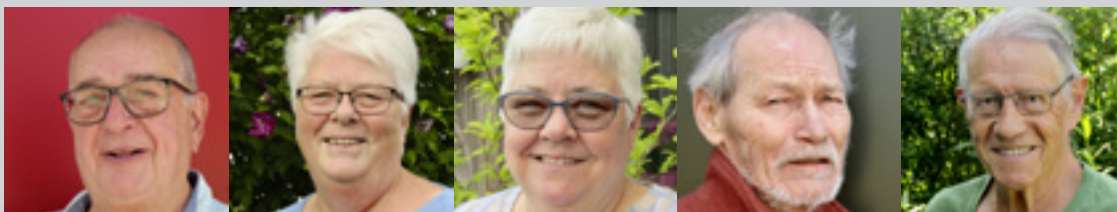
Bente Clausen,
Formand

Else Dahl Morthorst, Anita Kallesø
næstformand

Anne Lovmand
Dahlberg

Carl-Christian
Kristiansen

Helle Sørensen



Jesper Petersen

Joan Stubtoft

Kirsten Mogensen

Lars Messell

Torben Nielsen

Ældrerådets aktiviteter januar til juni 2022

Faste aktiviteter hver måned

- ◆ Ældrerådsmøde for alle medlemmer af ældrerådet
- ◆ Forretningsudvalgsmøder på Damgårdshave – her repræsenterer Bente Clausen Ældrerådet
- ◆ Brugerrådsmøder på Damgårdshave – her repræsenterer Anne Dahlberg Ældrerådet

Ud over de faste aktiviteter har ældrerådet været repræsenteret i følgende aktiviteter

Måned	Aktivitet	Uddybning
Januar	Borgermøde om COOP-byggeriet	Fire medlemmer af ældrerådet deltog
Marts	Konference for nyvalgte medlemmer af Ældrerådet.	Afholdt af Danske Ældreråd. Her fik vi en gennemgang af de love, regler og retningslinjer, der gælder for Ældrerådene.
	Møde i bruger – og pårørende råd i Humlehusene	Bente Clausen deltog som repræsentant for Ældrerådet.
	Møde i bruger- og pårørende råd i Albertshøj	Bergitte Wittus deltog som repræsentant for Ældrerådet
	Møde i Netværket mod ensomhed blandt ældre	Netværket er nedsat af Sundhed, Pleje og Omsorg. Lars Messel og Anita Kallesø repræsenterer Ældrerådet
	Regionsældrerådets repræsentantskabsmøde	Bente Clausen, Anne Dahlberg og Else Dahl Morthorst deltog
April	Kursus for formand og næstformand	Danske Ældreråd afholdt kursus i Allerød
	Møde i Sundhedsrådet	Elin Olsen repræsenterede Ældrerådet
	Fællesmøde mellem Ældrerådet og Ældreudvalget	Her havde ældrerådets medlemmer mulighed for at drøfte forskellige emner med det politiske udvalg
Maj	Repræsentantskabsmøde i Danske Ældreråd. Afholdt på Nyborg Strand	Formanden deltog i repræsentantskabsmødet
	Danske Ældreråds konference på Nyborg Strand	Ældrerådet havde mulighed for at sende tre deltagere til konferencen, som havde mange gode indlæg om arbejdet for ældre – suppleret med forskellige workshops
	Borgermøde i Herlev om fremtidens ældrepleje	Sundheds- og ældreminister Astrid Kragh havde inviteret til møde i Region Hovedstaden for at samle input til en ny ældrelov.
	Regionsældrerådsmøde i Hillerød	Her deltog tre fra ældrerådet

Måned	Aktivitet	Uddybning
Maj	Vestegnstræf – et fællesmøde for Ældreråd på Vestegnen. Albertslund Ældreråd var vært for mødet, som blev holdt på Damgårdshave	Borgmester Steen Christiansen bød velkommen – hvorefter pårørende-rådgiver Lene Bundgaard Ciccolini og demens-konsulent Pia Sørensen (begge Albertslund Kommune) holdt oplæg med efterfølgende debat.
Juni	Præsentation af Sundhedsprofilen for Albertslund	Ældrerådet var inviteret til at deltage i Sundhedsstyrelsen præsentation af sundhedsprofilen for Albertslund
	Temamøde i Ældrerådet om emner i den kommende periode	

Referater fra Ældrerådets møder kan læses på hjemmesiden: www.aeldreraadetalbertslund.dk

Tilskud fra §18-puljen

Frivillige foreninger kan i kommunen søge tilskud til aktiviteter. Det gælder også pensionistforeninger.

Puljens midler er et årligt tilskud fra Socialministeriet til kommunerne, som kommunerne skal bruge til støtte af frivilligt socialt arbejde. Og pensionistforeninger kan altså også søge tilskud, selvom de i forvejen får et årligt tilskud til deres virke i al almindelighed fra kommunen.

Som forening skal I indsende en ansøgning. I ansøgningen skal I oplyse til kommunen, hvad det er for en aktivitet, og hvilke udgifter der er knyttet til aktiviteten som I søger tilskud til, så kommunen kan se hvad det er I mangler penge til.

Eksempel:

I oktober 2021 blev der arrangeret spise-arrangementer via Danmark Spiser Sammen. Det var en mulighed for at få bevilling fra §18 til indkøb af madvarer. Her kunne pensionistforeningerne have fået tilskud fra §18, men de gjorde det ikke.

Morale:

Hvis I mener at der er noget som bør gøres, og som I vil stille op til men ikke har råd, så husk på §18.

Link: <https://albertslund.dk/kultur-og-fritid/puljer-og-tilskud/tilskud-til-sociale-foreninger>

Lars Messell
Ældrerådet

Rehabiliteringen - hvad er det for noget?

Af Lars Messell – Medlem af Ældrerådet

Vi har tidligere fortalt i 60+ om det kommunale tilbud om rehabilitering, og vi fortæller her om det igen, fordi der stadig er ældre borgere som spørger, hvad det lige er for noget.

I Ældrerådet mener vi at tilbuddet om et ophold i Rehabiliteringsafdelingen er et godt tilbud.

Den korte historie

Kommunen har oprettet en Rehabiliteringsafdeling som ligger i Sundhedshuset.

Kommunens Visitation tilbyder borgere et ophold på afdelingen, hvis de har behov for genoptræning til at kunne klare sig i eget hjem. Tilbuddet er et tilbud om et ophold på op til nogle uger, altså et midlertidigt ophold.

Rehabilitering handler om 3 slags genoptræning:

Fysisk genoptræning

I Rehabiliteringen hjælper og rådgiver og vejleder personalet borgeren med at finde ud af, hvordan han kan klare at blive boende i sin egen bolig på trods af sine fysiske dårligheder. Der udarbejdes sammen med borgeren en målsætning for, hvad der er vigtigt for borgeren at kunne, når han/hun kommer hjem.

Psykisk genoptræning

I Rehabiliteringen hjælper og rådgiver og vejleder personalet borgeren med at finde ud af, hvad han kan stille op inde i sit hoved med problemet: Der er dukket fysiske dårligheder op, og de har ikke udsigt til at forsvinde.

Social genoptræning

I Rehabiliteringen får borgeren og hans pårørende hjælp til at overskue hvad de fysiske handicaps betyder for fortsatte kontakter og for kontakter med omgangskreds, der arbejdes også på Rehabiliteringen på at inddrage borgerne i fælles aktiviteter samt at tage kontakt til frivillige organisationer, så der også er mulighed for sociale kontakter, når man kommer hjem.

Der er 12 værelser i Rehabiliteringsafdelingen, og man får et værelsestilbud, hvis man behøver omsorg og pleje for at blive i stand til at klare dagligdagen i eget hjem.

Men rehabilitering er et tilbud fra kommunen, så man kan sige nej tak. Nogle af værelserne bruges også som aflastningspladser.

Det skal tilføjes, at borgerens pårørende bliver involveret, når han flytter ind på Rehabiliteringsafdelingen, fordi de – selvfølgelig, kan være med til at finde løsninger.

Nå, og hvad koster det så at bo på et værelse i Rehabiliteringsafdelingen?

Man betaler for kost og vask af sit private tøj, hvis det er aktuelt.

Ligeledes skal man medbringe sin medicin, og hvis man har et hjælpemiddel i form af rollator eller lignende.

Borgeren skal betale for kost og logi, men omsorgen og plejen betaler kommunens skatteborgere over skattebilletten.



Den Kriminalpræventive Enhed – Brobyggerne

Af Else Dahl Morthorst, Næstformand i Ældrerådet

I sidste nummer af 60+ omtalte vi en ny tryghedsskabende indsats og lovede at uddybe i et kommende nummer.

Den Kriminalpræventive Enhed (DKE) har fået bevilget en sum penge fra en Tryghedspulje, som er besluttet i forbindelse med vedtagelsen af det kommunale budget. Der er afsat 1,5 mill. i 2022 og 2023 jf. budgetaftalen for 2022.

Puljen har givet mulighed for at ansætte et antal medarbejdere – de såkaldte Brobyggere – i en to-årig periode – frem til udgangen af 2023.

DKE har lavet en pjece, hvor formålet med Brobyggerne er beskrevet:

DKE's Brobyggere består af et team af pædagogfaglige medarbejdere, hvis opgave er at løfte en del af den tryghedsskabende indsats i Albertslund Kommune målrettet alle byens borgere, institutioner, erhvervsdrivende o.lign.

Når man bygger en bro, skaber man en forbindelse mellem to områder. Det er netop det vores Brobyggere er sat i verden for; at binde byens pædagogiske rum sammen for at styrke børn og unges tilknytning til forpligtende og udviklende fællesskaber samt at opbygge tillidsfulde relationer og samarbejder på tværs af kommunen.

Vores Brobyggere er synlige i bybilledet og ude i klubberne fire hverdagsaftener og én weekendaften om ugen i tidsrummet 17.00-21.30. Her vil Brobyggernes telefon også være åben for direkte henvendelser på telefon 5168 6690

Jeg har lavet et kort interview med Anne-Sofie fra DKE – som også er én af Brobyggerne:

Hvordan arbejder Brobyggerne?

“Vi går 4 hverdagsaftener om ugen i tidsrummet 17.00-21.30. Vi har forskellige fokusområder, som er en del af vores rute. Det er nogle fokusområder der ændrer sig afhængig af de henvendelser, vi får fra borgere og samarbejdspartnere. Derudover har vi et tæt samarbejde med byens klubber, som vi besøger på ugentlig basis. Her får vi en god snak med klubpersonalet og de unge. Det er et samarbejde, der er meget vigtigt for os, fordi klubberne spiller en enormt vigtig rolle for byens unge.”

Hvilke opgaver har I?

“Indsatsen er målrettet alle byens borgere, erhvervsdrivende, institutioner o.lign., men vi har selvfølgelig et særligt fokus på børn og unge og ønsker at fungere som målrettet sikkerhedsnet for de børn og unge, der mangler tilknytning til et gensidigt forpligtende og udviklende fællesskab. Derudover er målet at binde byens pædagogiske rum sammen og styrke samarbejdet på tværs i byen.

Vi har for nyligt indledt et samarbejde med Salling Group (Føtex, Netto og Bilka), så vi evt. kan skaffe unge fritidsjobs ad den vej.”

Har I allerede nogle erfaringer?

“Vi oplever Albertslund som en stille og fredelig by – og det har den været længe. Generelt ser vi et fald i kriminaliteten i Danmark, men den har faktisk været særlig faldende i Albertslund. I 2021 kunne Albertslund Kommune konstatere at kriminaliteten var faldet med 16 % og i hele perioden fra 2014 til 2021 er den faldet med 27 %. Så vi ser en meget positiv udvikling i Albertslund.

Vi har oplevet mange positive tilbagemeldinger fra borgerne omkring vores indsats, men vi har stadig en opgave med at få fortalt, at vi er her! Så det er noget vi fortsat har stort fokus på. Vi kan altid træffes på telefonen i de perioder, hvor vi går på gaden. Vi er dog ikke en akutfunktion, så hvis nogen ringer og oplever uro og/eller noget kriminelt, henviser vi altid til at ringe til politiet på 114. Men hvis du som borger føler dig utryk i bestemte områder eller i dit nabolag, er man altid velkommen til at kontakte os og hvis vi er i området, vil vi gøre hvad vi kan for at hjælpe.

Vi prøver også at komme rundt i boligområderne og tale med beboere og fortælle om, hvad man selv kan gøre for at gøre byrummet mere trygt. Vi vil i det hele taget meget gerne i dialog med borgerne.

Man kan derfor altid ringe på 5168 6690 og indtale en besked til os, hvis det er udenfor den tid, vi går på gaden.”

Interview med direktør for Børn, Sundhed & Velfærd **Rikke Blom**

Ved Else Morthorst og Bente Clausen.

Hvad fik dig til at søge din nuværende stilling og hvilken baggrund kommer du med?

Jeg kommer fra Bornholm. Er uddannet cand. scient.adm. fra RUC. Har været ansat 10 år i København og 3 år i Odsherred. Der har jeg også haft med ældre og velfærdsområdet at gøre. Jeg søgte stillingen i Albertslund, dels fordi jeg gerne ville arbejde med ældreområdet, dels på grund af, at Albertslund er en by med fællesskaber. Der er en selvforståelse af det at være fra Albertslund - og en stolthed over byen.

Børn, Sundhed og Velfærd er et stort område at være direktør for. Hvor meget fylder ældreområdet for dig?

Ældreområdet er et stort, komplekst og interessant område. Der er forebyggelse, ensomme, syge, handicappede. Det at kunne gøre en forskel sammen med andre er godt. Der er et godt samarbejde – på tværs af byen – på tværs af generationer.

Der er mange ensomme, hvordan får vi dem ind i fællesskabet?

Det er vigtigt at vide, hvad der foregår i byen. Jeg bor jo ikke i Albertslund og har derfor været rundt i byen. Jeg prøver at besøge så mange steder som muligt. Vi skal huske at invitere de ensomme ind i fællesskabet. Det er ikke kun ældre, men også mange unge, der er ensomme.

Hvor ser du de største udfordringer indenfor ældreområdet – både nu og i fremtiden?

Det er at få tilstrækkeligt med uddannet personale.

At vi får et godt samarbejde med sygehusene og praktiserende læger om hele sundhedsområdet. Så skal vi have blik for hvad det er for en rehabilitering, vi tilbyder – at man også her kan indgå i fællesskaber.

Hvad kan vi selv gøre? Det gælder fra børn og unge – voksegenerationen og de ældre. Vi skal blive gode til at kommunikere med borgerne, så alle forstår, hvad der sker.



Hvad tror du betyder noget for den enkelte borger?

Ikke så mange forskellige hjælpere i hjemmet. Det er også vigtigt at have forståelse for den enkelte borgers vilkår. Hvad der har betydning for den enkelte borger.

Hvad betyder noget for dig?

Det er vigtigt, hvordan vi samarbejder og taler sammen. Sundhedspersonalet anerkendes ikke altid for det store og gode arbejde, de udfører. Derfor skal vi huske at få fortalt de gode historier.

Jeg lægger i det hele taget vægt på kommunikation – til borgeren og for borgeren. Teknologi skal også bruges, som supplement til andre tiltag. Det kan være med til at øge trygheden, men skal bruges med omtanke, og vi skal gøre det, der giver mening. I det hele taget er det vigtigt, at der ydes en konkret og individuel hjælp til den enkelte borger.

Hvordan synes du, at Ældrerådet kan bidrage bedst for at sikre et godt og aktivt liv for Albertslunds ældre?

Ældrerådet er en meget vigtig samarbejdspartner, og vi vil gerne inddrage Ældrerådet så tidligt som overhovedet muligt. Det er vigtigt, at Ældrerådet giver høringssvar og kommentarer til de politiske dagsordener, men det er også vigtigt at have en løbende dialog om relevante emner. Her kan vi også bidrage ved at repræsentanter og fagfolk fra forvaltningen kan komme til Ældrerådets møder og uddybe forskellige områder.