

60+

NR. 2 • AUGUST 2021 • 17. ÅRGANG

– et blad for seniorer i Albertslund



UDGIVET AF ÆLDRERÅDET I ALBERTSLUND

60+

Foto og illustrationer:

Lise Buchardt
Jørn Jensby
Private fotos

Produktion:

Jungersen
Grafisk ApS
Holsbjergvej 39
2620 Albertslund
ISO 14001 miljøcertificeret

Forsiden:

Venner på tur

Ældrerådets medlemmer:

Bente Clausen, formand
Britta Schneider Jørgensen,
næstformand
Elin Olsen, kasserer
Jytte Jørgensen
Lars Messell
Lise Buchardt
Torben Steen Jensen (orlov)
Vinni Kipsø

Redaktion:

Bente Clausen (ansv.)
bentebangclausen@gmail.com
Telf.: 21 73 03 30
Lise Buchardt
lisebuchardt@gmail.com
Lars Messell
lokomohinken@hotmail.com

Deadline

for det følgende blad:
12. oktober 2021



Indhold:

TEMA: Ældreliiv

Ældreliiv, leder	3
Steen Kirkegaard Erichsen, interview	4
Iben Østergaard - Sportskvinde, interview	5
Ældrerådets oplysningspligt	6
Per Alex Larsen, interview	7
Mit liv som musiker	8
Michael Kassow, interview	10
Ældrerådets beretning 2018 - 2021	11
Om det at bruge naturen	15
Når ægtemanden dør	16
Ældreliiv i 4 andre byer	17
Helge Bo Jensen, interview	18
Patientguide	19
Influenza vaccine	19
Susanne April Hansen, interview	20

Ældrerådets adresse er:

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

Ældrerådet har træffetid

mellem kl. 12 og 13 i forbindelse med de ordinære møder,
samt efter aftale med formanden
(telefon 21 73 03 30 eller email: bentebangclausen@gmail.com).

Man kan se en oversigt over de planlagte ordinære
Ældrerådsmøder på vor hjemmeside.

Ældrerådets hjemmeside

På vores hjemmeside kan du frem-
over se de høringssvar og udtalelser
til kommunen, som Ældrerådet er
kommet med.

På hjemmesiden er der også mange
oplysninger om ting, som kan have
interesse, hvis du er 60+ og bor i Al-
bertslund.

Se www.aeldreraadetalbertslund.dk.





ÆldreliV

Vi fortæller i dette nummer om ældrelivet i Danmark i dag.

Det er interviews med 9 gamle mennesker i Albertslund.

Men de fleste er ikke 'old-gamle'. De er bare 'ung-gamle',

*De ung-gamle er fyldt 60 men ikke 80.
De old-gamle er over 80.*

Vores interviews er 9 beretninger ud af den million af historier, som nutidens gamle kan fortælle, hvis man låner dem øre.

Når du læser artiklerne, tænker du måske, 'Åh ja, det vidste jeg jo godt'. Men husk så på, at sådan ser ÆldreliV ud for gamle mennesker i dag, thi for 60 år siden så ÆldreliV i Danmark anderledes ud. Dengang handlede ÆldreliV om at gå på 'aftægt'. Når man ikke længere magtede at arbejde i familiens landbrugsbedrift, var man ubrugelig og blev sendt 'udenfor'. Men sådan er det altså ikke i dag.

God læselyst.

Du er selv en del af historien og, hvis du efter endt læsning tænker, at din historie har et par krøller på halen, som andre bør lægge øre til, så kontakt os, og vi vil skrive om det i et kommende nummer af 60+.

Covid19 virussen er nu heldigvis så meget på retur, at vi i Ældrerådet har kunnet afholde vores seneste møder fysisk og nu også uden mundbind. Det er dejligt, at vi igen kan se

familie og venner, men den forgangne periode har igen vist os, hvor let man kan blive ensom og isoleret. Ensomhed er et globalt problem, som påvirker mange mennesker ikke bare mentalt men også fysisk. Kommunen har meget fokus på fællesskaber, men det kræver, at vi får dem, der er alene og måske ensomme med i disse fællesskaber og inviterer nye med ind i fællesskabet, når de kommer for at deltage.

Det forestående valg fylder naturligvis for Ældrerådet, og vi håber selvfølgelig, at rigtig mange har meldt sig som kandidater, når dette blad udkommer, og vi opfordrer alle, der er fyldt 60 den 16. november til at stemme. Det er vigtigt, at vi får en høj stemmeprocent, så vi kan stå så stærkt som muligt overfor kommunalbestyrelsen og de enkelte udvalg. Der er i dette nummer et indstik, der fortæller lidt om Ældrerådets arbejde.

Den 8. juni i år blev det første spadestik taget til Albertshøj etape 3. Den nye del af Albertshøj med tilhørende tårn til ældreboliger forventes at stå klar i slutningen af 2022.

Som alle sikkert har læst i AP, stopper kommunaldirektør Jette Runchel pr. 31/7, og Henrik Harder er ansat som ny kommunaldirektør pr. 1/8. Han kommer fra en lignende stilling i Dragør.

Danske Ældreråd, der er Ældrerådenes paraplyorganisation, har ligeledes fået ny formand pr. 1/7. Det er Inger Møller Nielsen, der kommer fra Brønderslev Ældreråd.

Steen Kirkegaard Erichsen

Interview ved Lise Buchardt

Du er fyldt 60 år. Hvad har det betydet for dig?

Det har ikke betydet noget som helst. Det har været ligesom at køre på en motorvej med en afkørsel, hvor der står 60 på, og den har jeg bare passeret. Jeg har registreret, at jeg er blevet 60, og jeg har holdt tilhørende fester. Men jeg bryder mig ikke om at leve i kasser, hvor folk kan have en forudindtaget holdning til, hvad jeg er for en.

Det vil jeg helst have udvikler sig igennem samtale og det at være sammen.

Jeg kan simpelthen ikke svare på, hvad det vil sige at være 60 år. Jeg kører bare videre ad motorvejen med forventning om, at en dag kommer der en ambulance og henter mig, fordi jeg er kørt ind i nødsporet.

Hvad fylder dit liv lige nu?

Det gør mine børn, min kunst, politik, musik, mennesker, samtaler, rejser og minder. Alle de ting, som har betydet noget for mig, er stadig i mit liv. Men fordi jeg er blevet lidt ældre, begynder fortiden lige pludselig at melde sig på banen i en eller anden form for erkendelse af, at noget er overstået.

I sidste uge fik jeg atter kontakt til Henrik Norre Nielsen, Danmarks allerbedste basketball spiller gennem tiden. Jeg har spillet med Henrik i mange år i BMS og i 2 år på basketball landsholdet. Vi ringede sammen her i weekenden og havde en vidunderlig lang samtale. Det med at blive taget tilbage og ligesom på kroppen at kunne mærke, da vi løb nede i Skovlunde hallen for at træne kl. 8 om morgenen, fordi vi havde en kamp senere på dagen. Alle de gode fester vi var til, og alle de rejser vi var på både med klubhold og med landshold. Det er en tid, der er væk, og lidt vemodigt. Men det er det eneste, der har meldt sig på banen.

Ellers fortsætter jeg bare livet med det, der interesserer mig, og jeg prøver at realisere mig selv og gøre det, der er muligt. Jeg kan ikke dyrke idræt mere pga skader og operationer. Det har ikke noget med alderen at gøre men med tid og slitage.



Du er holdt op med at lønarbejde. Maler du så mere, end du gjorde før?

Jeg fik min debut på Den Frie udstilling i 1993 og havde så en lang række år, hvor jeg også fik Statens Kunstlegat. Så havde jeg en virksomhed med 3 andre gutter, hvor vi solgte sportstøj, Converse Allstar. Men i 2009 mistede jeg kunder pga finanskrisen, og billedkunsten, hvor jeg var vant til at sælge for 250.000 kr. på udstillinger 3 gange om året, gik dårligt økonomisk, fordi folk ingen penge havde. Det var så hårdt.

Så blev jeg digital kampagneansvarlig m.m. hos IKEA, og det var superfedt at kunne overleve på det. For 2 år siden skete der nogle ændringer i Globale-IKEA, som jeg ikke ville være med til, så jeg fik en god fratrædelsesordning.

Hvad skulle jeg så leve af? Jeg malede 2 billeder og postede dem på Facebook, og straks var der 2 gallerier, som tilbød mig at udstille hos dem. Jeg udstillede i Horsens i maj 2020, og det gik superfint. I maj måned i år har jeg en udstilling i Odense, som forhåbentlig også går godt. Det er jo meget narcissistisk at være kunstner, så det er en stor tilfredsstillelse at sælge sine værker, så det er til at leve af.

Jeg har været medkurator på forskellige udstillinger bl.a. en udstilling på Gisselfeld kloster for nogle år siden, hvor der var inviteret en del også udenlandske kunstnere.

Kreativiteten kender ingen grænser, når der skal udstilles i gamle bygninger. Vi udstillede i den store ridehal, som lå lige ved siden af orangeriet, hvor der også var udstilling, og der var LandArt i parken. Det var så flot.

Michael Kvium, Claus Carstensen og John Kørner er nogle af nutidens vigtigste kunstnere. Kvium er nok den største nulevende kunstner, der er i Danmark. Han har en kompromisløshed, som han bl.a. viste i udstillingen, Europa, på Arken, hvor han tør være kritisk overfor samfundet.

Jeg mener historien er korrekt men kan ikke finde den nogle steder: Claus Carstensen har været kunstkonsulent for Albertslund kommune, hvor han skulle stå for den indvendige udsmykning af rådhuset. Han havde lavet 2 store lærreder, der hang ned fra rummet. Det ene viste Dronning Margrethe, der hængte sig selv, og det andet var Prins Henrik med en forstørret penis. Det hang der i 2 dage, så blev det pillet ned. Man kan definere et samfund på dets grad af åbenhed, og når vi kalder os et frihedselskende samfund, så skal man vel også kunne acceptere sådan en kunst. John Kørner er en anden dansk kunstner, der tør tage et samfundskritisk standpunkt i sin kunst.

Hvilke planer har du for den nærmeste fremtid?

Ja, om 10 minutter skal jeg ind og færdiggøre et billede, som skal med til Odense på den kommende udstilling, men ellers har jeg ingen andre planer udover at arbejde med kunsten end at nyde livet, børnene og følge deres udvikling og uddannelse. Min søn på 25 er snart færdig som antropolog, og min datter på 22 er kunstinteresseret og søger ind på Akademiet. Hun maler og laver keramik. Og så vil jeg ellers bare sige JA til det meste og JA til livet.

Iben Østergaard - Sportskvinde

Interview ved Lise Buchardt

Iben, du er fyldt 65 år og er medlem af ALOT. Hvornår begyndte du at løbe?

Jeg startede med at løbe, da jeg var i midten af 20'erne. I 2013 blev jeg medlem af løbeklubben, ALOT. Det er helt fantastisk at være med der. Jeg er ret afhængig af det – både det sociale og det løbemæssige. Man løber i flok og snakker med nogen og lader sig måske presse lidt. I dag var det meget varmt, så jeg hoppede lige i et vandhul på vejen. Jeg tabte mine briller og fandt dem kun med besvær nede i mudderet. De andre løbere var søde at vente på mig, til vi kunne komme videre. Og de syntes selvfølgelig, at det var vældig sjovt. Jeg bliver helt høj efter sådan en tur.

Vi holder nytårsfest hvert år i klubben, hvor jeg plejer at underholde – og den fantastiske opbakning, jeg har fået dér, har givet mig rygstødet til at gøre det lidt mere i Stand Up.

Hvor langt løb du, da du var ung?

Jeg har aldrig løbet langt bortset fra, hvis jeg deltog i konkurrence. Det længste har været halvmarathon på godt 21 km. Og det vil jeg påstå, at jeg kan gøre den dag i dag, selvom jeg ikke har trænet til det.

Jeg har kort til Badesøen, så jeg svømmer også hver dag – og nogle gange med klubben i havet. Det handler for mig om dagligt velvære og, at jeg holder mig i form. Jeg løber på kontoret hen til printeren og ligeledes, hvis jeg skal hente noget her i andelsforeningen.

Hvor langt løber du nu?

Jeg løber vel 6-7 km. Og jeg har ingen intentioner om at komme til at løbe en hel marathon. Jeg tror ikke, det vil gøre yderligere godt for min krop - tværtimod vil jeg spare lidt på skridtene, så der er til hele livet. Jeg har deltaget et par gange i Triathlon, men jeg er ikke så vild med stressmomentet i alt det, man skal gøre og huske med omklædning og udstyr.

Jeg cykler hver dag til arbejdet. Det er en meget smuk tur på 7 km med indlagt bakketræning.

Og jeg elsker at svømme. Så når jeg kommer hjem fra arbejde, tager jeg lige en tur i Badesøen. Det er ren velvære.

Forestiller du dig, at du skal blive ved med at løbe altid?

Ja, hvis jeg overhovedet kan. Jeg tror, det er vigtigt at få pulsen op – og til det er løb eminent. Og så er det også en god motionsform med stødpåvirkninger til at forebygge knogleskørhed. Cykling og svømning alene kan ikke gøre det.

Jeg vil løbe så længe, jeg kan, og har lysten til det. Desværre får mange løbere jo skader. Det er et fast samtaleemne. Det tænker jeg en del på og stiller ikke op til så mange konkurrencer for ikke at presse mig selv unødigt. Men til klubmesterskaberne giver jeg den hele armen, og jeg kandidater stadig til en podieplads på 5 km.

Rejser du meget?

Jeg har gjort det meget tidligere, men nu er jeg blevet så gammel, så jeg faktisk ikke gider uden selskab. Ét sted, jeg vil og skal hen, er Grønland. Det er så smukt og særligt – og jeg elsker sne og kulde – jeg skulle have været derop i påsken sidste år og i år – nu håber jeg på næste påske. Jeg kunne godt tænke mig at cykle rundt i Europa men igen helst sammen med en anden. Men jeg kan godt lide at rejse ud og møde andre mennesker.

Min bror og søster har boet i Tanzania, så jeg har også besteget Kilimanjaro på knapt 6000 m uden ilt. Det er nok den største kraftanstrengelse, jeg har haft. Det er helt uforklarligt, hvordan man kan stå og vente på at kunne tage det næste skridt. Og da jeg kom op på toppen, magtede jeg ikke at tage mit kamera op og tage et billede. Det er nok den største kraftanstrengelse, jeg har



haft. Måske bortset fra engang for 35 år siden, hvor jeg reddede to fra at drukne i Kattegat. Det er den præstation, som har betydet mest, og som jeg er mest stolt af.

Vil du sige noget til afslutning?

Jeg vil sige, at det er aldrig for sent at komme i gang med at løbe. I klubben har vi nok flest medlemmer over 40 år, og vi bliver jo ved, så længe vi overhovedet kan. ALOT har et opstartshold, hvor man går og løber, indtil man har opbygget sin kondition. Hvis man overhovedet har lyst til at løbe, kan man ikke være for gammel.

Og når jeg kommer hjem fra løb, så har jeg fået min daglige dosis af gensidig anerkendelse og forståelse. Corona har bekræftet Eva Madsens sang: 'Det er rart at lege alene, men det er bedst at ha' en rigtig ven'.

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+.

Hvis du IKKE ønsker at modtage 60+ i din postkasse, skal du meddele dette til kommunen, der så vil slette dig som modtager.

- ☐ Send en mail til sundhed-plejeogomsorg@albertslund.dk, att. Lone Kreutzmann. - eller

- 6 ☐ Meddel det telefonisk til Lone: tlf. 4368 6449.

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. TEMA i dette nummer er Ældreliv

Per Alex Larsen, Årgang 1940

Bestyrelsesformand i VA 1991 - 2003

Interview ved Lars Messell

Pashaen

Som beboernævnsmedlem i 1970'erne deltog jeg på en VA nævnskonference i Hellebæk med deltagelse af topfolk fra VA's bestyrelse. Bølgerne gik højt, fordi der var store uenigheder mellem græsrodderne og VA bestyrelsen. I en pause kom et af bestyrelsesmedlemmerne hen til mig og sagde: 'Det må du da kunne ordne, din pasha'. Jeg vidste ikke, hvad det betød. Da jeg undersøgte det nærmere, kunne jeg godt se, hvad han mente.

Pasha

*Titel for en højt placeret embedsmand eller militærmand i det Osmanniske rige, afskaffet i Tyrkiet 1934 og i Egypten 1952
Den Danske Ordbog.*

Jeg boede ved Lygten som barn

Jeg voksede op i Borgmestervangen tæt ved Nørrebro Station. Her lærte jeg 'dagen og vejen' at kende. Det var et håndværkerkvarter med små lejligheder i en privat andelsboligforening. Opgangene lå tæt ved hinanden, og vinduerne var altid åbne, så man kunne følge med i, hvad de andre familier lavede. I familierne gik far på arbejde, og mor var hjemmegående hustru altså lige bortset fra min familie, for min mor havde udearbejde, men det var ikke det store problem, for min mormor boede i en lejlighed lige ved siden af vores opgang.

Det var en verden, hvor der var styr på tingene. Min far gik meget op i, at man kendte sin ret og gjorde sin pligt både som lejer og som ansat på arbejdsmarkedet.

1965: Albertslund – jeg bli'r albertslunder

Da jeg var færdig med at gå i skole, blev jeg uddannet som typografisk trykker og fik mig et vellønnet job. En kæreste fandt jeg også, og hun sagde ja, da jeg spurgte, om hun ville giftes med mig.

Det var i starten af 1960'erne, dengang da Albertslund blev bygget, og det lokkede os, så vi søgte lejlighed i noget der hed 'VA' derude på Vestegnen. Vi meldte os ind i Banehegnet hos forretningsfører Poul Ahrenst. Det viste sig at være nemt at få en lejlighed i VA.

De krævede ikke dokumentation for, at hun var gravid. Det gjorde man i almene boligselskaber i København, så vi fik et gårdhus i boligafdelingen, Afdeling 4.

Min far var bekymret over den høje husleje i vores nye gårdhus. Den var på 633 kr. om måneden, men han var jo heller ikke typograf. Min kone og jeg havde råd til at bo i VA. Der var penge til de 4 slags udgifter – 1/4 til skat, 1/4 til dagen og vejen, 1/4 til huslejen og 1/4 til alt det andet. Jeg anede intet om, at vi typografer ville blive arbejdsløse 15 år senere på grund af nye trykkemetoder, men det er jo en anden historie.

1965-2020 – boligforeningsarbejde fra A-Z

I 1965 var alle nyindflyttere til Afdeling 4, og til overraskelse for os byggede Vridsløselille Andelsboligforening på medlemsdemokrati, hvor boligafdelingerne ikke kun havde pligter,



og VA's bestyrelse ikke kun havde rettigheder. Først i begyndelsen af halvfjerdserne kom beboerdemokratiet ved lov op at stå, men det arbejde kom til at fylde meget i mit liv.

Jeg startede mit boligarbejde i boligafdelingen og på tværs af boligafdelingerne, og i 1991 blev jeg formand for VA.

Jeg har holdt af det. Beboerklagenævn, Tagsagen, partipolitiske kontroverser, husleje boycott, kvinder i VA og opstart med VA's grønne regnskaber.

Mit Ældreliv

En gang imellem tænker jeg på Damgårdshave, og så fortæller en indre stemme mig, at så gammel er jeg egentlig ikke. Det er jo noget vrøvl, men jeg har haft mange andre jern i ilden helt frem til, at Coronaen startede i 2020.

Coronaen har meget drastisk ramt min måde at leve på. I mere end 1 år har jeg og min kone været afskåret fra de fleste af vores netværk. Det giver en følelse af ensomhed. Muligheden for at være sammen om noget via internettet og zoom-møder er slet ikke det samme som at være fysisk sammen.

Det ser endnu værre ud for de ældre mennesker, som slet ikke kan finde ud af det med internettet. De har brug for, at nogen hjælper dem. De har brug for det, jeg vil kalde en mentor, altså en person som kommer til dem for eksempel 1 gang om ugen og tjekker deres e-Boks og Sundhedsplatform og hjælper dem med at finde ud af, hvad de kan stille op med alt det, der er lagt ind.

Jeg har bemærket, at der kommer hjemmehjælp hyppigere og hyppigere til nogle af mine medbeboere i min VA boligafdeling, som altså i dag hedder Læhegnet.

De mange hjemmehjælpere er en trist kommunal løsning på det problem, at kommunen ikke har fået bygget et tilstrækkeligt antal plejeboliger i tide.

Men jeg har et åndehul - en af nyttehaverne ovre ved Dyregården. Her har vi i hele Corona-perioden kunnet mødes fysisk udendørs. Det har været livgivende.

Mit liv som musiker af Per Spillemand alias Per Gustafsson



Albertslund Visevenner

Glæden ved musik stammer tilbage fra min opvækst. Min far var brandmand, og de sang og spillede meget. Min far var med i Brandvæsenets musikkorps, hvor han spillede på klarinet, og så spillede han også til private fester sammen med en anden brandmand, som spillede på harmonika.

Min fars interesse for musik stammede fra hans familie, som kom fra Sverige, som jo har deres helt egen sangtradition med bl.a. Evert Taube. Så der blev altid sunget og spillet til familiefesterne.

8 Jeg begyndte selv at spille på guitar, da jeg var

omkring 14 år, og det sangmæssige var kommet meget fra min tid som spejder. Dengang i 50'erne og 60'erne havde alle spejdere en sangbog i brystlommen, og der var ingen møder eller ture, hvor man ikke sang spejdersange i tide og utide.

I dag er jeg 75 år, og jeg kan se og høre, at vores generation elsker de gamle sange, som jo også var en god del af vores opvækst med morgensang i skolen og sange i radioens giro 413 suppleret med mange sanglege i gården, 'Tag den ring og lad den vandre' og lignende.

Det med at gå ud at spille var også startet som spejder, idet vi også havde et tambourkorps, hvor jeg både spillede på tromme og på signalhorn, og det fortsatte, da jeg blev soldat på Bornholm, hvor jeg som hornblæser var med i Bornholms Værns Tambourkorps, som deltog i mange af sommerens fester, Sildefest i Hasle, Blomsterfest i Åkirkeby osv.



Guitaren blev også en følgesvend først ved lejrbålene og senere på diverse arbejdspladser i forbindelse med fester og revyer. Da jeg rent arbejdsmæssigt beskæftigede mig indenfor personale- og uddannelsesområdet, så var det helt naturligt, at et internatkursus havde en afsluttende festaften med fællessang og musik.

I starten af 80'erne blev jeg igen aktiv spejder nu som leder på Spejdgården på Roskilde Kro, og nu var det ikke kun de 'gule' raske drenge men også sammen med pigerne som blå spejder. Der blev stadig sunget spejdersange, men min spejder karriere sluttede med landslejren Blå Sommer i Haderslev i 1985. Men jeg kunne ikke undvære det store fællesskab, så i 90'erne begynder jeg at tage på Vestbirk højskole hver sommer for at synge i kor - alt muligt lige fra swingmusik til gospel. Jeg husker et år, hvor der også var Mozart uge, hvor afslutningen varede i 12 timer med levende musik, sang og dans med optræden fra alle deltagerne.

Et år sluttede vi med en foyerkoncert i Århus Musikhus med swingmusik. Senere kom jeg igen til at optræde i Århus, fordi jeg sammen med min kone i en årrække deltog i Århus Gospel festival. Det med korsang har for mig været en on/ off- ting.

Jeg har været med til at starte Albertslundkoret og Gospelkorene i Glostrup og Albertslund, men det er ikke lykkedes mig at holde ved. Måske er det fordi, det pludselig bare er det samme som sidste gang?

En ting har jeg dog holdt ved, og det er fællessang. Det starter i 90'erne med, at jeg bliver aktiv i Visens Venner i Taastrup Medborgerhus. Oprindelig starter foreningen Visens Venner efter 2. Verdenskrig efter svensk forbillede (Evert Taube foreningen). Systemet er, at en flok 'aktive' optræder med nogle viser for nogle 'passive', som ser på og spiser deres medbragte mad. Undervejs er der også nogle fællessange. I år 2000 møder jeg Vibeke Thornholm i Centeret, som savner en sangforening i Albertslund. Vi bliver enige om at starte en sangforening med navnet 'Albertslund Visevenner', og den har så eksisteret i mere end 20 år, hvor vi mødes 5 gange om året, og der bliver virkelig sunget igennem. Vi har et 6 mands orkester, som hedder Seniorerne, 3 harmonikaer plus trommer, bas og mig på guitar som forsanger.

En sangaften starter med et tema eksempelvis foråret, og så har vi en sangbog med ca. 250 sange, som de 50 medlemmer synger med på af fuld hals. Efter pausen kan hvert bord så vælge en sang, så vi får lidt 'blandede bolcher'. Vi har jo været lukket ned pga af Corona, men vi stater igen **Fredag den 10. september 2021 kl. 18.30 på 10. element på Nordmarks Allé (overfor Rådhusets P-plads)**. Det er typisk vores generation, som synes, at det giver et særligt 'kick' at synge en hel aften, hvor vi når omkring 40 sange. De fleste af 'de gode gamle' og især de gamle revyviser går rent ind fx Solitudevej og Den mellemste køje.

En sidste vedholdende ting for mig i min 'pensionistkarriere' er at gå ud og spille til store og små fester, Runde fødselsdage, Høstfest på Albertshøj, Pensionistforeninger, Partiforeninger, Guldbryllupper og den slags. Tit har jeg min makker Arvid med på harmonika. Når jeg er ude på den måde, så føler jeg, at ringen er sluttet. Det samme gjorde min far for 70 år siden, og ind imellem er det også de samme sange, som stadig synges til stor fornøjelse for alle. Der er ingen tvivl i mit sind om, at fællessang igen er kommet i højsædet. Tænk bare på den daglige morgensang hos Danmarks Radio. Måske har pandemien genstartet fællesskabet, for der er altså noget særligt livgivende ved at synge sammen. Det ved vi pensionister alt om!

Michael Kassow, elektriker

Interview ved Lise Buchardt



Hvorlænge har du været udlært som elektriker?

Jeg er 63 år og har været færdigudlært i 41 år. Men jeg har ikke arbejdet som elektriker hele tiden. I en periode har jeg været ejendomsfunktionær. Jeg søgte jobbet, fordi jeg kunne mærke på min krop, at den ikke kunne klare det slid-somme arbejde mere. Men nu er jeg igen tilbage som elektriker. Generelt er det meget hårdt arbejde, med mindre man er 'Hus-elektriker'. Jeg går på byggepladser, og der skal man op på stigen og ned og kravle på knæene. Man laver stikkontakter nede ved jorden, man trækker kabler, man laver installationer under gulv, man skal lave lampeudtag under loftet osv. Det kan man godt mærke, når man kommer op i min alder. En 'Hus-elektriker' er typisk ansat i et firma, hvor man skifter pærer, fejlfinder og sørger for, at det hele virker. Det er knapt så belastende for kroppen.

I august 2020 fik jeg 2 nye knæ på grund af slidgigt. Mine knæ var fuldstændig færdige. Jeg har ikke brug for smertestillende, men jeg kan selvfølgelig ikke så meget som før.

Hvad arbejder du med i øjeblikket?

Jeg arbejder på et nybyggeri i Valby. Der er 5 etager, så det vil sige en masse trapper.

10 Det slider også. Jeg trækker kabler under gulvet

til dørtelefoner, så jeg kravler meget. Selvfølgelig har jeg knæpuder på. Det brugte vi ikke, da jeg var ung.

Du har roet meget tidligere, er du stadig aktiv?

Jeg har roet, siden jeg var 10 år, men efter operationen har jeg ikke roet. Jeg har simpelthen ikke kunnet. Man bruger sine knæ rigtig meget, når man støder fra. Men min plan er, at jeg nok skal komme på vandet igen. Det er svært at få det fornødne overskud. Jeg har fuldtidsarbejde, og når jeg kommer hjem, er jeg godt brugt og helt færdig.

Hvorlænge tror du, at du kan blive ved med at arbejde?

Med det arbejde jeg har nu, så bliver jeg ikke ved i ret lang tid, så vil jeg formodentlig søge en tidlig pension, en såkaldt Arne-ordning. Hvis jeg er heldig at finde et mere skånsomt arbejde, så bliver jeg ved, til jeg kan gå på pension som 67-årig.

Der er ikke mange håndværkere, der bliver i faget, til de kan gå på pension. De er nedslidte, så de har fundet en anden beskæftigelse, og vi mangler jo i den grad håndværkere. Måske ville det hjælpe, hvis man som en del andre faggrupper kunne få indført seniordage – altså nedsat arbejdstid til fuld løn.

Kunne du forestille dig, at man lavede skånejobs til de ældre?

Nej, jeg tror ikke, det ville fungere i praksis som 'Bygnings-elektriker' i hvert fald.

Vil du tilføje noget til slut?

Jeg er rigtig glad for at bo i Albertslund. Jeg har boet i det samme rækkehus med kone og 2 børn i 24 år. Jeg er også glad for, at jeg valgte at blive elektriker. Jeg har lavet en masse spændende og forskellige ting. I en del år arbejdede jeg som Industrielektriker på Novo Nordisk, hvor jeg var tilknyttet en afdeling, hvor de påfyldte insulin på ampuller. Det er sådan et job, jeg gerne vil finde. Hvis en maskine stoppede pga noget elektrisk, så skulle den straks repareres. Det var et spændende og overkommeligt arbejde. Jeg har også udskiftet malere i lejligheder. Det var også OK. Men når man er 63, så hænger jobbene ikke på træerne.

Ældrerådet Albertslund



Beretning 2018 - 2021

Valg til Albertslund Ældreråd

Den 16. november 2021

Vi beder dig møde op ved stemmeurnerne, så vores kommunalpolitikere kan se, at Ældrerådet har bred opbakning bag sit arbejde. Alle borgere, der har fast bopæl i kommunen og er fyldt 60 år på valgdagen, har stemmeret.

Du har også mulighed for selv at stille op, hvis du bor i Albertslund og er fyldt 60 år senest 16/11. Ønsker du at stille op, skal du inden 1. september henvende dig til Lone Kreutzmann, Rådhuset blok A værelse 308 eller lone.kreutzmann@albertslund.dk

I det efterfølgende fortæller vi lidt om Ældrerådets arbejde i de sidste 4 år.

Samarbejdet med kommunalpolitikere

Der er gået 4 år siden sidste valg til Ældrerådet, og i de år har Ældrerådet haft et godt samarbejde med kommunens politikere. Vi har især samarbejdet med Social- og Sundhedsudvalget, hvor politikerne fra de forskellige partier udarbejder forslag til beslutning i kommunalbestyrelsen.

Vi har givet høringssvar på udvalgets sager, og i en del sager har udvalget indarbejdet vores forslag, så kommunalbestyrelsen fik noget fornuftigt at tage stilling til.

Ældrerådet har i 2018 - 19 holdt møde 2 gange om året med Social- og Sundhedsudvalget. Ældrerådet har kunnet sætte dagsordenen for møderne, og kommunens forvaltning har deltaget. Dette har givet konstruktive møder. I 2020 - 21 har vi dog ikke kunnet holde disse møder på grund af

Ledelsen af kommunens forvaltning på Social- og Sundhedsområdet har løbende orienteret Ældrerådet om sager, der var på vej til politikerne, og det har klædt Ældrerådet på til at forholde sig til sagerne i Social- og Sundhedsudvalget.

Ældrerådet 2018 – 2021

Vi har arbejdet med mange sager i de forløbne 4 år. I de kommende år vil det nye Ældreråd skulle følge op på nogle af dem, og der vil dukke nye sager op.

Her er lidt om nogle af sagerne i 2018 - 2021:

Værdighedspolitik/ Ældrepolitik

Indtil 2019 skulle kommunen årligt udforme en værdighedspolitik for at få del i den såkaldte 'værdighedsmilliard', som var en pulje i Socialministeriet.

Her pegede Ældrerådet på, at det var vigtigt at drage omsorg for de pårørende, og der er i dag ansat en pårørendevejleder i kommunen.

Fra kommunens side var der et ønske om at skrive Ældrepolitik og Værdighedspolitik sammen for ikke at have for mange forskellige politikker. Vi blev tidligt inddraget i dette arbejde. Det var vigtigt for os, at der blev taget udgangspunkt i den enkeltes behov og ønsker, at de gode tanker fra Værdighedspolitikken blev videreført og, at der kom nogle konkrete handleplaner.

Det sidste er noget, både vi og et kommende Ældreråd skal følge op på. Politikken blev vedtaget af kommunalbestyrelsen i 2020 og fik navnet 'Et værdigt Ældreliv'.

Sundhedspolitik

Kommunen har i 2019 vedtaget en ny Sundhedspolitik, 'Sundt liv Sammen'. Der er tre hovedområder: (1) den mentale sundhed, (2) fysisk aktivitet, (3) mad og måltider, tobak, alkohol og stoffer.

Ældrerådet bad kommunen udarbejde handleplaner for, hvordan kommunen lever op til sin politik. Og det har kommunen gjort i første omgang omkring mental sundhed.

Kvalitetsstandarder

Kommunen skal udarbejde kvalitetsstandarder for sine ydelser, fx er der en kvalitetsstandard for hjemmepleje. Tanken med disse lovpligtige kvalitetsstandarder er, at borgerne kan se sort på hvidt, hvad kommunen tilbyder. I de sidste par år har kommunen skrevet kvalitetsstandarderne i et sprog, som er forståeligt.

Ældrerådet har medvirket til at få dette gjort.

Mad i Det åbne Aktivitets- og Træningscenter

Heldigvis blev det muligt at få madtilbuddet fra Albo med over i Det åbne Aktivitets- og Træningscenter. Det er mad fra samme leverandør, som står for madleverancen til plejecentrene. Ældrerådet deltog i arbejdet for at skaffe dem mad på bordet.

Ældrerådet sætter Det åbne Aktivitetscenter højt.

Albertshøj

Der har været mange vanskeligheder med at få Albertshøj i gang. Der vil nok altid være visse vanskeligheder, når man skal forsøge at få en kultur til at flytte med ind i noget nyt og anderledes.

Vi har fulgt det tæt i Ældrerådet.

Venteliste på bolig på plejecenter

Dette er en uhyggelig historie. Kommunerne i hovedstandsområdet har over en bred kam undervurderet behovet for plejehjems-

pladser. Albertslund Kommune regner med, at en tilbygning til Albertshøj står færdig i 2022, men desværre er der venteliste. Borgere, som står på venteliste, tilbydes ekstra pleje i eget hjem.

Ældrerådet har været meget optaget af denne sag.

Influenza

I 2018 – 2020 har Ældrerådet deltaget som frivillige i det årlige tilbud om gratis vaccination mod influenza og sidste år ligeledes mod pneumococinfektion. Det har altid været et tilløbsstykke, og vi har været glade for at være med. Vi tror i Ældrerådet, at vaccinationen kan hjælpe til, at mange ældre slipper lettere gennem influenza-sæsonen.

En vellykket Hjælpemiddeldag

Ældrerådet forsøgte i 2019 at få stablet en hjælpemiddeldag på benene i samarbejde med forvaltningen. Dette blev af forskellige årsager ikke muligt blandt andet, fordi samarbejdet med én udbyder af hjælpemidler kunne opfattes som konkurrence forvridende.

At lave den slags arrangementer er noget, vi som Ældreråd kan men ikke nødvendigvis skal.

Heldigvis overtog Ældresagen dette arrangement, og det var meget vellykket.

Ensomhed

Ældrerådet har deltaget i foreningsnetværket 'For ensomme Ældre', som blev oprettet på kommunens initiativ i 2017. Der har i hele perioden manglet penge til at føre netværkets ideer ud i livet. Ældrerådet håber, at kommunen i den kommende 4 års periode finder penge til netværkets arbejde.

Bustransport og flextrafik

Der blev i 2018 gennemført en undersøgelse af handicappedes problemer med at benytte bustransport i Albertslund. Det har ikke

affødt nogen synderlig indsats fra kommunen for at afhjælpe problemerne.

I 2020 bevilgede kommunen bustransport til Stadion, Badesøen og Herstedvester kirkegård, som ligger tæt ved. Et ønske som Ældrerådet i adskillige år har haft. I hele perioden har Ældrerådet foreslået ændringer i kommunens tilbud om flextrafik. Men det har ikke ført til noget.

Samarbejdet med kommunens forvaltninger

I Ældrerådet har vi et ønske om, at forvaltningerne inddrager os, når de udarbejder sager til deres udvalg. Det har Social- og Sundhedsforvaltningen gjort i forbindelse med udarbejdelse af forslag til kommunens Ældrepolitik og kommunens Sundhedspolitik.

Ældrerådets formand og næstformand mødes månedligt med forvaltningen for Sundhed, pleje & Omsorg for at få en orientering om de sager, der er på vej til Social- og Sundhedsudvalget.

Ældrerådets opgaver

Ældrerådets primære opgave er en rådgivende funktion over for kommunalbestyrelsen. Det vil sige, at hovedopgaven er at udtale sig/ afgive høringssvar til kommunens politiske udvalg om tiltag, der berører ældre. Ældrerådet kan desuden henvende sig til de politiske udvalg og kommunalbestyrelsen med forslag om at tage andre sager op, der kan betyde noget for ældre. Her kan for eksempel nævnes henvendelse om at skrive breve til borgerne i et forståeligt sprog.

Ældrerådet er repræsenteret i en række af kommunens udvalg og råd i forbindelse med sit arbejde.

Paraplyorganisation for Ældrerådet er 'Danske Ældreråd'. Ældrerådet er desuden repræsenteret i Regionsældrerådet for Region Hovedstaden, ligesom vi har et samarbejde med Ældrerådene i Vestegnens kommuner.

Kommunikation fra Ældrerådet

Vi udgiver et blad 60+ 3 x årligt. Det er vigtigt for os på denne måde at kunne kommunikere med byens borgere. Bladet omdeles til borgere, der er fyldt 60 år. Derudover har vi en hjemmeside: www.aeldreraadetalbertslund.dk.

Partipolitik

Ældrerådet arbejder tværpolitisk, og det betyder, at ligegyldigt om man er blå eller rød eller alternativ, så holder Ældrerådets medlemmer fokus på det, som rådet er sat i verden for at gøre: Rådgive kommunen om, hvad 60+erne i Albertslund har brug for.

Stemmeberettigede til Ældrerådet

I Albertslund Kommune afholdes der valg til Ældrerådet hvert 4. år samtidig med kommunalvalget.

Borgere med fast adresse i kommunen, og som er fyldt 60 år senest på valgdagen, har stemmeret.

I 2017 var der 6.243 borgere, som havde stemmeret.

I 2021 er der tilsvarende 6.405. Der vælges 11 medlemmer, samt suppleanter.

Alle stemmeberettigede 60+ere kan stille op til Ældrerådet.

Om det at bruge naturen og være naturfotograf

af Jørn Jensby



I gamle dage brugte jeg ikke naturen. Det ændrede sig pludseligt, da jeg fik et kamera i fødselsdagsgave af min kone, der interesserer sig en del for fugle.

Ved vores hus i Sverige er naturen lige udenfor døren med alt, hvad det indebærer af vækster, dyr, fugle og sommerfugle mv.

Kameraet kom hurtigt i brug, når vi var i Sverige, og min interesse for naturen voksede hurtigt i takt med, at jeg syntes, at jeg fik tålelige billeder. Det blev en konkurrence med mig selv om at få bedre og bedre billeder af flere og flere fugle og dyr.

Samtidig begyndte jeg at se mig om efter mulighederne i Albertslunds naturområder. Det var på samme måde en stor oplevelse og gav hurtigt resultater.

Vi har i Albertslund helt unikke naturområder, der kan nydes, og som er lige så rige på natur, som den vi kender fra Småland. Det er ikke den samme naturligvis men mindst lige så smuk.

Albertslunderne har jo også naturen lige udenfor døren. Vi kan gå eller cykle en tur i Vestskoven og opleve området ved Vikingelandsbyen, hvor man kan iagttage et væld af dyre- og fugleliv bl.a. havørne på vej til Køge Bugt. Vi kan

fortsætte til Egelundsparken med rådyr, ugle og spætmejsere samt arealerne ved Dyregården med Store Vejle Å med andefugle og isfugle.

Herfra kan man komme direkte til Kongsholmparken via tunnelen under jernbanen og videre til det skønne område ved Vandhaverne, hvor regnvandet fra byens kanaler - via sluseanlægget - løber videre i de 3 vandbassiner og ned til De våde Enge. Det giver - sammen med vandhaverne - et flot og varieret fugle- og dyreliv, der vil noget. Man kan se fiskehejre, Skarv, Tårnfalk, Musvåger og mange flere.

Har man mod på at bevæge sig videre, hvad man gør klogt i, kommer man forbi Høgshøj på vejen hen til Vridsløselille Å. Den er rig på et varieret fugleliv på vejen ned til Tueholm Sø, der udgør et naturområde helt for sig selv.

Vover man sig uden for kommunen, skal man lige passere under motorvejsbroerne til Vallensbæk Sø, hvorfra man kan følge Store Vejle Å's videre forløb helt ned til udløbet ved Ishøj Strandpark.

Ja, det er rigtigt. Man befinder sig i et meget rigt naturområde helt fra bygrænsen til Ballerup ved Vikingelandsbyen og ned til Tueholmsøen og, hvis kræfterne rækker, videre ned til Ishøj Strandpark.

Man kan også bare dele turen op i små etaper og opleve de mange unikke delnaturområder, som byen byder på.



Når ægteemanden dør

Kilde til artiklen:

'De valgte at blive – historier fra Albertslund'.

Britta Schneider Jørgensen og Lars Messell, Lokalthistorisk Samling Albertslund 2017.

Revideret udgave ved Lars Messell



Hakima og Samira er fra Marokko og har en dansk socialrådgiveruddannelse. Her fortæller de om ældrelivet for indvandrerkvinder, som kom til Danmark for 30-40-50 år siden.

Det er uoverskueligt at flytte

Hakima:

Når en gammel indvandrede i Danmark bliver enke og ønsker sig noget andet end at flytte ind hos sønnen, er det mange gange ligesom, når jeres danske datter på 20 år vil flytte fra mor og far. Hun er ikke klar til det.

Regninger skal betales, men det har hun aldrig skullet klare selv. Der skal ryddes op og gøres rent i sådan en lejlighed, men det har hun haft en svigerdatter eller en tjenestepige til at tage sig af.

Og hvordan skaffer hun sig som enke en lejlighed, når hun ikke ved, hvem hun skal kontakte og i øvrigt ikke er så god til at forklare sig på dansk?

Og så spekulerer hun over, om hun, når hun er flyttet i egen lejlighed, selv kan bestemme, hvem hun vil snakke med eller, om sønnen stadigvæk vil holde kontrol med, om hun er begyndt at kærester med naboen eller bare har fået sig en dansk nabosnak.

Derfor tør kvinderne ikke kaste sig ud i at flytte, selvom det måske kunne give dem et bedre liv. De har altid haft en mand i livet først deres ægtefælle, og da manden døde, så sønnen, som de flyttede ind hos.

Familie er godt men ...

Samira:

Da vores indvandrere kom til Danmark for 50 år siden, havde de med i bagagen, at en ordentlig familie tager sig af sine gamle. Der blev snakket om det, når en familie ikke gjorde det, og det snakker de stadig om i indvandrerfamilierne her i Danmark i dag. De forstår ikke det danske system med plejecentre og ældreboliger.

Afskaf plejecentrene her i Danmark

Samira:

Og så er der lige det med, hvordan kommunerne får lavet deres plejecentre om til noget i retning af Damgårdshave. Måske skal de ikke ligefrem lukke de plejecentre, som de har, men de kunne følge med tiden. Her i Albertslund bor der 599 indvandrere, som er over 60 år, og det bør være en udfordring for politikere at give dem en god alderdom - et fristed.

I Marokko har de faktisk allerede fundet ud af det, så politikerne skal bare ringe derned. Her lavede man for et stykke tid siden et plejecenter, hvor der skulle være plads til alle de gamle, og her kunne de rige gamle så købe sig en plads. Det fungerede bare ikke. De gamle fik den omsorg og pleje, som de havde brug for, men de havde det ikke som blommen i et æg. De var blevet anbragt et sted, hvor det var svært at snakke sammen, fordi der både var franskmænd og tyskere og marokkanere.

Derfor forlangte de med støtte fra deres familie, at franskmændene skulle lave deres egne aktiviteter og tyskerne og marokkanerne på samme måde. Det var vigtigt for dem at kunne lave noget sammen med mennesker, der havde samme baggrund som dem selv.

Plejhjemmet skiftede kurs, og det går godt nu, tror jeg. Men jeg ved det ikke.

Ældretiliv i 4 andre byer i Verden

af Britta Schneider Jørgensen, Formand for Albertslunds Venskabsbyforening

Albertslund har 4 venskabsbyer:

Grabow nær Schwerin (Tyskland)

Borken nær Münster (Tyskland)

Whitstable nær Canterbury (England)

Ricany nær Prag (Tjekkiet).

I alle 4 byer er der oprettet en venskabsbyforening.

Venskabsbyforeningen i Albertslund har eksisteret siden 2006, og kommunen har haft venskabsbysamarbejde siden 1972.

Albertslund Kommune yder økonomisk tilskud.

Ud over besøg og værtsskaber arrangerer foreningen også fælles oplevelser for medlemmerne.

Alle kan blive medlem af foreningen.



Vi besøger hinandens byer

Når man rejser ud som turist kan man finde overnatning på et hotel, i et sommerhus eller på en campingplads. Måske lykkes det dig at få en snak med receptionisten, udlejeren eller andre turister i naboteltene, men du kommer ikke ind på livet af de folk, der bor på stedet.

Oplevelsen er en anden, når du kommer som gæst i forbindelse med et besøg i en af Albertslunds venskabsbyer. Du kommer, fordi du er nysgerrig og åben og møder dine medmennesker med et positivt sind. Du kommer tættere på hverdagslivet i den by, du besøger, og du udvikler lange og givende venskaber over tid. Du oplever på tættest hold, hvordan Ældretilivet udfolder sig i andre lande og andre kulturer.

Sådan er det for mig. Jeg har været aktiv i foreningen i over 20 år. Mange af foreningens medlemmer i dag er kommet op i årene, og for dem er Venskabsbyforeningens aktiviteter en del af deres Ældretiliv.

Besøgene i en venskabsby foregår oftest fredag-lørdag-søndag. Vi booker os ikke ind på hotel men bliver indkvarteret hos et af medlemmerne af foreningen. På den måde kommer vi tæt på en familie. Foreningen i venskabsbyen arrangerer fælles udflugter for os og gør sig umage for, at vi får nogle gode oplevelser som fx koncerter, historiske mindesmærker, markeder, guidede

byvandring og grillaftener med masser af sang og hyggeligt samvær.

Vi har vist dem Albertslund

Vi har haft flere besøg fra forvaltningen i Ricany, der meget gerne ville lære noget af Albertslund - børnefestuge, affaldssortering, ældrepleje mm. Vi har haft inviteret unge musikere og teaterfolk fra byerne til at underholde på Torvet, og 65 unge mennesker boede 5 dage på Ungdomsskolen og havde et fantastisk ophold. Vi fra foreningen sørgede for alt det praktiske og nød de unges glæde ved at være sammen.

Når vi har gæster, er det vigtigt for os, at de kommer til at lære Albertslund at kende. Vi tager på Herstedhøje og besøger Naturcenteret, oplever Vikingelandsbyen og Toftegården, og vi tager på trolldetur og nyder Vandhaverne. Mange af vores gæster har været flere gange i byen, og for dem er det meget interessant at følge byudviklingen - Albertshøj, Sundheds- huset og renoveringen af Albertslund syd. De er turister i vores by.

I 2022 planlægger vi et besøg i Grabow, så måske har du lyst til at tage med.

Helge Bo Jensen, politiker

‘Det er pjat at pensionere sig selv’

ved Lars Messell

Politisk arbejde

En af de gode ting ved politisk arbejde er, at man kan være med i det uanset alder. Man bliver ikke sendt på pension, bare fordi man har rundet de 60, og den indsats, du yder, bliver anerkendt, og dine synspunkter bliver værdsat, hvis de er brugbare.

Man er selvfølgelig nødt til at have nået bedste-forældrealderen, hvis man vil være med i gruppen ‘Bedsteforældrenes Klimaorganisation’, og man skal være fyldt 60, før man kan stille op til Ældrerådet, men i alle mulige andre slags politisk arbejde kan vi alle være med.



Jeg har siddet over 25 år i Albertslund Kommunalbestyrelse som repræsentant for Enhedslisten, og jeg har ikke tænkt mig at stoppe arbejdet dér lige med det første. Jeg er partiets repræsentant i kommunens Social- og Sundhedsudvalg, og jeg skal hilse og sige, at vi i udvalget læser og diskuterer de grundige høringssvar fra Ældrerådet, og somme tider retter vi direkte ind. Uden Ældrerådet var der ikke så megen respekt for de ældre, er jeg bange for. Samtidig er Ældrerådet en uvurderlig støtte i kampen for alle dem, der har det sværest.

I det politiske arbejde kan man komme med indspark på mange måder. Ole S. D. Hansen, som sad i Ældrerådet indtil sin død i 2020, deltog fast i spørgetiden til kommunalbestyrelsesmøderne. Nu er han væk. Jeg savner hans bidrag til det politiske liv i Albertslund. Nogen bør tage over.

Lønarbejde

Jeg har haft arbejde i Kastrup på Amager i de seneste år. Da jeg fyldte 60 besluttede jeg at udskifte min racercykel med en el-cykel til den lange tur frem og tilbage mellem Albertslund og Kastrup. Det var en god beslutning, El-cyklen gør det nemmere at komme hurtigt afsted, og du slipper for svedpletter i armhulerne og ned ad ryggen.

Her til efteråret har jeg fået en aftale med min arbejdsgiver om at gå ned i timetal til 32 timer ugentligt, så jeg får fredagen fri med tid til mit politiske arbejde. Hurra.

Børnene

I de sidste 30 år har vi haft børn i min familie. De 2 yngste er nu blevet teenagere, og det går ikke stille af med alt det, de finder på. Men når jeg siger til dem, at jeg har tænkt mig, at de skal blive boende 10-15 år mere, indtil de er blevet rigtig voksne, så kigger de undrende på mig og tænker ‘Hvad mener han?’. Ja, hvad mener jeg egentlig? Jo, at den dag, de er flyttet, begynder en ny livsfase for mig.

Tiderne skifter

Da min far var ung for 70 år siden, handlede det om kakkelovn og radio. I min ungdom for 40 år siden handlede det om tv og internet og klimapolitik og socialisme. Jeg håber og tror på, at mine børn finder ud af, hvad det handler om i dag og tager del i en indsats.

I de år, som jeg har levet, har jordkloden været 62 gange rundt om solen. Det er sådan cirka 1 milliard kilometer. Imens har menneskeheden passet deres dont.

Jeg satser på at være med mange år endnu.

Patientguide

om vejen gennem sundhedsvæsenet

af Bente Clausen

Sundhedsvæsenet i Region Hovedstaden har udviklet en Patientguide. Patientguiden er en hjælp til patienter og pårørende med gode råd om, hvad man kan stille op, når en pludselig bliver syg.

I patientguiden er der oplysninger om patientens og de pårørendes rettigheder og muligheder, og der er også oplysninger om, hvordan man kan få indflydelse på forløbet. En del oplysninger har man tidligere kunnet se på hospitalets hjemmeside, men i Patientguiden lægges også vægt på medinddragelse og, hvordan man bliver aktiv i forløbet.

Patientguiden indeholder 3 hovedpunkter:

- Undersøgelse
- Behandling
- Efter behandling

I alle 3 punkter er der gode oversigter over, hvad der kan være vigtigt at kende til i netop den fase af ens forløb. Ligeledes er der huskeliste, som kan hjælpe og inspirere til at få stillet relevante spørgsmål både ved første møde med lægen og ved udskrivelse fra hospitalet, hvor spørgsmålene kunne være: 'Hvad skal jeg være opmærksom på, når jeg kommer hjem og, hvor kan jeg henvende mig, hvis jeg er bekymret over noget'? Der er også et særligt afsnit for pårørende. Det er en af de gode nye ting som en hjælp for dem, der står i en uoverskuelig situation.

Det nyeste punkt handler om 'palliation' (lindrende behandling). Det er et afsnit, der henvender sig til både patient og pårørende. Som det er kommet til at stå, kan man desværre få det indtryk, at palliation kun tilbydes til patienter, som er i den allersidste fase af deres liv, men det er ikke helt rigtigt, fordi der sagtens kan være behov for en palliativ indsats, selvom man ikke ligger på dødens rand.

Afsnittet omkring palliation bliver også udgivet som en folder, der enten kan downloades eller købes for 25 kr. + porto ved at skrive til: *Patientguiden, Center for Politik og Kommunikation, Kongens Vænge 2, 3400 Hillerød.*

Patientguiden ligger på Region Hovedstadens hjemmeside: www.regionh.dk.

Ligeledes ligger den på hospitalets hjemmeside, og der er ofte henvisning til den i indkaldelsesbreve.

Denne Patientguide er for voksne, somatiske patienter og deres pårørende og findes kun elektronisk. Sundhedsvæsenet vil muligvis på sigt udarbejde en guide for børn samt for psykiatrien, ligesom væsenet arbejder på en pixi-udgave på papir om disse ting.

Tid til det lille prik

Så er det ved at være tid til at tænke på influenza-vaccinationen.

Der vaccineres i år kun mod influenza.

Hvis du ønsker vaccination mod lungebetændelse, så tal med egen læge.

Er du vaccineret mod lungebetændelse, så vær opmærksom på, at den gælder i 5 år.



Datoer i 2021:

Mandag den 4. oktober kl. 9.00 - 13.00
i Humlehusene, Humlehusene 3

Mandag den 4. oktober kl. 14.00 - 16.30
i Sundhedshuset, Skolegangen 1,
Niveau 2, lokale 'Udsigten'

Onsdag den 6. oktober kl. 9.00 - 12.00
i Aktivitetscentret Damgårdshave,
Damgårdsvej 12.

Torsdag den 4. november kl. 9.00 - 11.30
i Aktivitetscentret Damgårdshave,
Damgårdsvej 12

Susanne April Hansen

Ileder af Rehabiliteringen

Interview ved Lise Buchardt

Hvad er din baggrund for jobbet og, hvad er dine intentioner?

Jeg blev ansat i Rehabiliteringen d. 1. februar 2021. Jeg er uddannet ergoterapeut i 1999, og derefter har jeg arbejdet på Rigshospitalet, hvor jeg senere blev klinisk underviser. Jeg fortsatte på Frederiksborg hospital. Så har jeg været udviklings ergoterapeut på Tranehaven, jeg har været visitator på Lolland og udkørende ergo-terapeut i Næstved. Jeg tog derefter en kandidatgrad i Odense.



Rehabilitering har været min røde tråd i de sidste mange år. Mine intentioner er, at borgerne skal hjælpes til at gøre så meget som muligt selv enten ved brug af hjælpemidler eller kompenserende teknikker eller ved, at de bliver fysisk bedre. Jo flere ting man selv kan stå for og tage ansvar for, jo mere aktiv vil man også være, så ens livskvalitet kan blive markant bedre.

Rehabilitering giver bare mening. Vi har plads til 12 borgere. Det er et rigtig godt og engageret personale, vi har på afdelingen, og jeg er meget glad for medarbejderne. De vil borgerne det bedste.

Man har fokus på det fysiske, det psykiske og det sociale. Hvordan går det med den tværfaglige indsats?
Det halter nok lidt omkring det sociale.

Vi prøver at fokusere på fællesskab omkring måltiderne. Personalet vil så vidt muligt sidde med for at skabe samtale omkring bordet. Vi vil skabe kontakt til de frivillige organisationer, så der kan skabes noget socialt også, når borgeren er kommet hjem. Det er vigtigt for nogle at lære, at der er et liv udenfor hoveddøren. Det kan virke som en uoverskuelig opgave for visse borgere. Det skal vi hjælpe dem med.

Vi arbejder meget omkring det fysiske. Vi har en fysioterapeut og en ergoterapeut ansat, som i samarbejde med sygeplejersker og øvrige plejepersonale sikrer, at vi ser det hele menneske. Borgerne ligger her i gennemsnit 2-3 uger. Det afhænger meget af tilstanden og herunder borgerens fremtidige boligsituation. Visitationen skal også se på borgeren og de muligheder, man kan tilbyde. Borgeren skal samtidig motiveres og forstå, hvilke muligheder der er fremover.

Jeg vil arbejde på, at vi får noget mere fællesaktivitet. Stolegymnastik kunne være en af mulighederne. Men der er meget stor forskel på, hvad borgerne magter.

Vi arbejder med borgerne i de daglige aktiviteter. Fx har vi et træningskøkken, hvor vi vurderer den fysiske og den hukommelsesmæssige formåen. Vi hjælper også borgeren med at gå på indkøb, så vi kan se, hvordan det fungerer, før borgeren bliver udskrevet.

Hvilke 3 ting har du planer om at forbedre?

Den vigtigste er nok medarbejdertrivsel på alle måder. En anden ting er, at vi får lavet nogle rigtig gode undersøgelser i opstarten og rigtig gode undervejs. Det skal standardiseres og optimeres, så alle er klar over, hvad borgers mål er og, at vi når disse mål. Det sidste er, at vi får lavet et rigtig godt samarbejde på tværs med visitationen og hjemmeplejen, så borgerne kan opleve os som en samlet enhed.

Vi skal være Albertslund kommunes samlede ansigt.

Jeg har rigtig mange ambitioner på vegne af mit job. De pårørende har tilbud om at være med til opstartssamtalerne, og jeg kunne godt tænke mig, at der var flere pårørende, der deltog. For at vi kan give borgeren den optimale behandling, er vi meget afhængige af de pårørende i mange sammenhænge.

Det er et stort ønske hos mig fremover.