

60+

– et blad for seniorer i Albertslund

NR. 1 · MAJ 2023 · 19. ÅRGANG

UDGIVET AF ÆLDRE RÅDET I ALBERTSLUND



60+

Foto og illustrationer:

Forside: Legeplads med Isfuglen.
Jesper Petersen

Produktion:

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

Ældrerådets medlemmer:

Bente Clausen, formand
Else Dahl Morthorst, næstformand
Anita Kallesø
Anne Lovmand Dahlberg
Carl-Christian Kristiansen
Helle Sørensen
Jesper Petersen (fra maj 2022)
Joan Stubtoft
Kirsten Mogensen (fra 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:
1. August 2023



Indhold:

Leder	3
Har du lyst til en cykeltur	3
Opfølgning på ældrekonference	4
Ny ældrelov	5
Overgang til pensionisttilværelsen	6
Dammen	7
Den der gør noget, kan noget	8
Gymnastik for mænd på Damgårdshave	8
Sammen om sorgen	9
Nyt serviceniveau grundet besparelser	10
Ældrerådets aktiviteter	11
Høringssvar	11
Regionsældrerådet	12
Danske Ældreråd	13
Socialkompasset i Albertslund?	14
Vil du bruge lidt af dit overskud i Frivilligcenter	15
Hjælp børn i dit nærområde	15
Pensionistklubber i Albertslund	16

Ældrerådets adresse er:

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

Du kan kontakte Ældrerådet på aeldreraadetalbertslund@gmail.com
eller via formand Bente Clausen tlf: 21 73 03 30
– e-mail: bentebangclausen@gmail.com

Du kan læse mere om ældrerådet på hjemmesiden, hvor du også
finder 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 sider:
*Information fra Albertslund
Kommune*

Grå sider:
Information fra Ældrerådet

Hvide sider:
Artikler om bladets eventuelle tema og andre emner.

Leder

Vi har heller ikke i dette nummer et tema

Som vi omtalte i sidste nummer af 60+ udkommer der i år kun 2 numre. Vi har til gengæld ca. 1 gang om måneden en lille notits i Albertslund Posten om, hvad der lige nu er aktuelt for os.

Formanden for Ældreudvalget Helge Bo Jensen er sygemeldt og i hans sted fungere Ebbe Rand Jørgensen. Bente Clausen og Else Morthorst har mødtes med ham for at orientere lidt om Ældrerådets arbejde og det samarbejde, vi fortsat ønsker med ham og udvalget. Ligeledes håber vi, at det møde, vi mindst 1 gang om året har med udvalget, kan komme i stand her i foråret.

Den tidligere leder af plejecentrene Mona Funch er holdt op. Man har fra forvaltningens side besluttet at dele stillingen, således at der både kommer en leder for Albershøj inklusivt Albertshøj 3 og en leder for Humlehusene. Der er ansat ny leder for Albertshøj Connie Lemvig, som vi håber i næste nummer at kunne bringe et interview med.

Den ny ældrelov lader stadigt vente på sig, vi har skrevet lidt om de forslag, der er videregivet til ministeriet fra den kommission, der var nedsat. Bepærelserne på ældreområdet vil nu også kunne mærkes. Vi har prøvet at skrive lidt om det her i

bladet. Der er sendt breve ud til alle de berørte borgere, men desværre er der opgaver, der skal løses anderledes, blandt andet bliver der ikke gjort rent i alle rum hver 14. dag, men hver gang i køkken og badeværelse. Der arbejdes, som vi også tidligere har været inde på, hen mod mere faste teams, hvilket forhåbentligt i større grad vil medføre, at det er de samme personaler, der kommer hos borgeren. Det er lettere at aftale, hvad der er vigtigt at få gjort den enkelte dag, når det er personale, der kender borgeren godt.

Den private leverandør af hjemmepleje og sygepleje skiftes fra 1/5 til Cura Pleje. De berørte borgere skulle have fået besked, også om de ønsker Cura Pleje eller vil overgå til de kommunale ydelser. I løbet af året kommer der en opdateret Ældre – og Værdighedspolitik. Vi skal i Ældrerådet også komme med input hertil og vi vil selvfølgelig tage med, hvad der kom ud af Ældrekonferencen. Det vigtige er, at borgerne inddrages i de beslutninger, der træffes om den enkelte.

Vi arbejder i øjeblikket også med trafik. I første omgang adgang til busstoppesteder. Vi vil skrive mere om det, når vi er længere med det arbejde. Vi gør det i samarbejde med handicaprådet.



Har du lyst til en
cykeltur – f.eks. ud
i naturen – men kan
du ikke selv cykle?
Du kan altid ringe
til Torben på
tlf.: 2058 0657
eller til Jørgen Piil
tlf.: 2733 1084.
De vil meget gerne
køre dig en gratis tur
i rickshaw.

Opfølgning på Albertslund Kommunes ældrekonference



Efter politisk ønske gennemførte Albertslund Kommune i samarbejde med Ældrerådet en Ældrekonference den 15. november 2022 – med overskriften **”Det gode ældreliv”**.

Formålet med konferencen var bl.a. et ønske om at få input til kommende strategier og politikker på ældreområdet – herunder en revision af Værdighedspolitikken.

Der var mødt ca. 100 personer op – inklusive politikere, ældrerådets medlemmer og ansatte i Albertslund Kommune.

Peter Qvortrup Geisling indledte aftenen med et meget fint oplæg *”Giv dit liv et serviceeftersyn”* – et oplæg der fik gang i lattermusklerne samtidig med at det gav stof til eftertanke. Vi følte os rigtig godt underholdt men blev også klogere på, hvad der især er vigtigt at have fokus på – nemlig den mentale sundhed og at være med i et fællesskab – det giver livskvalitet!

Jeg fik mulighed for at sige lidt om Ældrerådets arbejde og præsentere ældrerådets nye folder. Det druknede desværre lidt mellem indtag af sandwich og lysten til at få en hyggelig snak i pausen – men folderen om, hvad ældrerådet er, kan hentes på Damgårdshave.

Inge-Marie Kolind, leder af visitationen, fortalte bl.a. om, hvad man selv kan gøre for at forblive frisk og selvhjulpent – også selvom man ikke selv synes, at man kan så meget. Her kan visitationen hjælpe via rehabilitering – altså hjælp til at klare flere ting selv.

Sundhedskonsulent Kathrine Bjerring-Ho fortalte om arbejdet med den mentale sundhed. Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve. Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt.

Mental sundhed er i fokus i Albertslund Kommune som udmøntning af Sundhedspolitikken. Det sker f.eks. via samarbejdet i *”ABC for mental sundhed”*. *”ABC”* er et engelsk udtryk, der oversat står for: **at gøre noget aktivt – at gøre noget sammen – at gøre noget meningsfuldt.**

Efter oplæggene blev der arbejdet ved bordene, hvor der blev mulighed for at drøfte tre spørgsmål:

- ◆ Hvad er et godt ældreliv for dig?
- ◆ Hvad kan du selv bidrage med for at få et godt ældreliv?
- ◆ Hvad er en god dag for dig?

Input fra drøftelserne ved bordene er blevet skrevet sammen og givet videre til politikere, ældrerådet og de ansatte i forvaltningen.

I ældrerådet har vi læst opsamlingen med stor interesse. Vi har fået et overblik over, hvad borgere i Albertslund finder vigtigt for et godt ældreliv. Det giver os et godt grundlag for vores arbejde og er noget, vi vil arbejde aktivt med fremover.

Det var alt i alt en rigtig fin konference med gode og positive tilbagemeldinger fra deltagerne.

Vi vil derfor fra ældrerådets side sige tak til alle deltagerne for aktiv medvirken og en stor tak til Albertslund Kommune for tilrettelæggelse og gennemførelse af ældrekonferencen.

*På ældrerådets vegne
Else Dahl Morthorst*

Ny ældrelov

Af Bente Clausen, formand i Ældrerådet.

Hvorfor har vi brug for en ny ældrelov?

Det er der flere grunde til, men med en forventet stigning af antallet af ældre over 65 år på 13.7% samtidig med store udfordringer med at skaffe og fastholde såvel SOSU-assistenter som SOSU-hjælpere, er der brug for at tænke nyt.

Hvornår udkastet til en ny ældrelov kommer, ved vi i skrivende stund ikke, men det er en proces, der startede under forrige regering. I nytårstalen 2022 annoncerede statsminister Mette Frederiksen, at der skal udarbejdes en kort og præcis ældrelov med fokus på klare værdier, værdighed, valgfrihed, selvbestemmelse og få dokumentationskrav.

På den baggrund nedsatte regeringen et rådgivende panel og tre ekspertgrupper. Tidligere departementschef i Sundheds- og Ældreministeriet Per Okkels stod i spidsen for arbejdet og blandt mange andre har Danske Ældreråd siddet med i ekspertgrupperne. Der er blevet udarbejdet en rapport, der sætter fokus på nogle af de områder, hvor nytænkning giver mening.

Den kommende lov skal helst understøtte en ældrepleje, hvor tiden bliver brugt på pleje og omsorg af den ældre, som også skal inddrages i de beslutninger, der træffes omkring, hvilken pleje, der er brug for. Samtidigt er det vigtigt, at den enkelte medarbejder har medbestemmelse, og at medarbejderens faglighed kommer i spil. Pårørende skal inddrages i det omfang både den, de er pårørende til og de selv ønsker og magter det. Dokumentation skal ikke være dokumentation for dokumentationens skyld, men skal være meningsfuld.

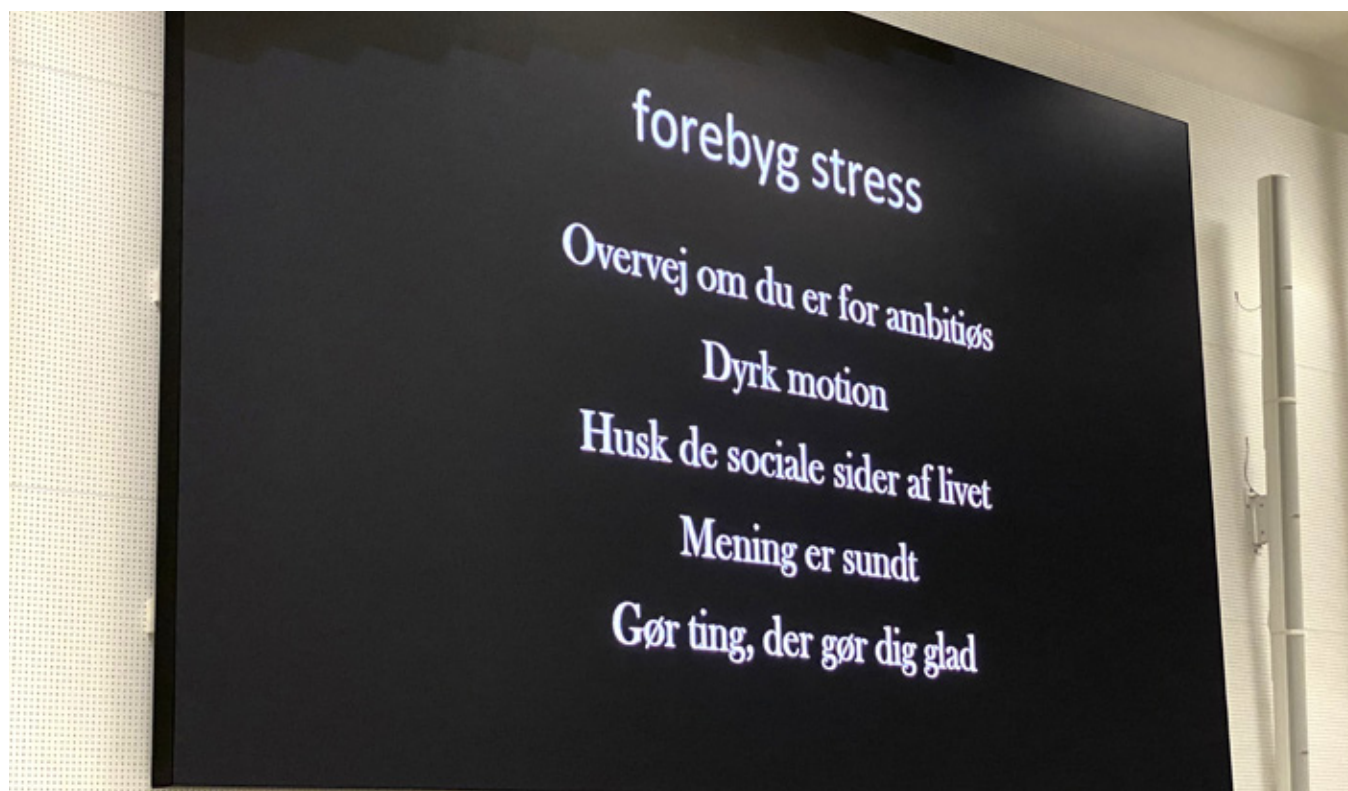
Der skal fokus på relationen mellem medarbejdere og borgerne. Denne relation opnås kun, hvis der er kontinuitet, så der ikke kommer mange forskellige medarbejdere i borgerens hjem. Derfor peges der på, at en organisering i faste teams er en god løsning. Det arbejdes der også på her i kommunen, men det er en proces, der tager tid. I forvaltningen ser man også mod de kommuner, der har indført det for at få inspiration.

Der er ligeledes i rapporten foreslået flere visitationsmodeller, blandt andet en visitation til besøgspakker, som er den model, vi har her i Albertslund. I den model kan den medarbejder, der kommer i hjemmet også involveres mere, ligesom man kan arbejde mod en forenkling, så medarbejderen let kan give videre til visitationen, om de skønner, der er behov for mere eller mindre hjælp.

Vi ser i Ældrerådet frem til, at den nye ældrelov kommer. Det vil givetvis give nogle udfordringer i forhold til, hvordan ældreplejen skal organiseres. Det Ældrerådet ser som vigtigt er, at der skabes tid og rum til at medarbejderne kan prioritere inddragelse og samarbejde med både borgere og pårørende. At der bliver tid til individuelle hensyn og at plejen altid foregår med respekt for den enkelte, der har brug for hjælp.



Overgang til pensionisttilværelsen...



Jesper Petersen, medlem af Ældrerådet

I forbindelse med overgangen til pensionisttilværelsen er der mange overvejelser, du skal gøre dig: Om økonomi, det sociale liv, at være aktiv, din bolig og din hverdag. Selvom du ikke føler dig gammel, skal du forberede dig. Gøre tingene og nyde tilværelsen mens du kan. Når du bliver pensionist, har du din frihed til at gøre netop det, du gerne vil – så hvorfor ikke nyde det – livet er herligt, og det dyrebareste, du har.

Forbered dig. Flere og flere virksomheder og deres ansatte/faglige klubber indgår aftaler om seniorordninger. Disse har til formål at lette tilværelsen for de ansatte seniorer ved f.eks. nedsat arbejdstid, mere frihed og ferie, og forhøjede pensionsindbetalinger.

Når du overvejer, hvilken tilværelse du skal have som pensionist, er det første, du får øje på, din (og jeres fælles) økonomi, hvad kan rummes, kan drømmene realiseres indenfor de rammer, der er, eller...?

Hovedreglen for Folkepension: Senest 1 måned før, du bliver pensionist, skal du søge folkepension. Det gør du på internettet, på www.borger.dk, husk MitID! Ja, den første forhindring for de personer, der ikke bruger "nettet" er, at ansøgning foregår dér. Derfor er det godt med en pårørende eller en god ven, der kan hjælpe dig med at søge – du skal afsætte god tid til dette, der er en masse oplysninger, du skal bl.a. redegøre for din økonomi (skatte-, pensions- og bankoplysninger osv.) Har du for meget på kistebunden, kan du risikere at blive modregnet i pensionen – alt dette kan du læse mere om på borger.dk. På www.pensionsinfo.dk kan du gå ind og få et billede af dine pensionsudbetalinger fremover, når/hvis du har en eller anden form for pensionsopsparing via en arbejdsmarkspension eller lignende. Gennem dit arbejdsliv har du også opsparet midler via Arbejdsmarkedets Tillægspension – ATP og evt. Dyrtdsfonden.

At opsøge din fagforening/A-kasse er en rigtig god idé – de kan råde dig i mangt og meget, her iblandt om foreningens forsikringer, seniorklubber og deres aktiviteter. Efterløn, Seniorydelse,

arbejdsmarkedspension via dine arbejdsindtægter, tjenestemandspension, Arne-pension, førtids- og invalidepension er fagforeningerne uhyre dygtige til at rådgive om, så derfor vil jeg nøjes med at henvise til dem.

På www.fagligsenior.dk kan du holde dig orienteret om aktuelle emner og ændringer, tilbud om kulturelle arrangementer o.m.a.

Få lavet et budget, så du kan se, hvad du har at gøre godt med, for måske ændrer din pensions-udbetalinger sig med tiden. Hvis du har rate-pension, er der tidsbegrænsede udbetalinger, typisk over 10 år.

Tilpas dit liv, og husk at gøre tingene, mens du kan.

Bolig og boligformer: Kan du blive boende?
Støtte til bolig og varmetilskud skal søges! Du kan læse mere om boligstøtte på www.borger.dk

Huskeregler:

- ◆ *Overvej, om du er for ambitiøs*
- ◆ *Dyrk motion*
- ◆ *Husk de sociale sider af livet*
- ◆ *Mening er sundt!*
- ◆ *Gør ting, der gør dig glad....*
- ◆ *Inden du bliver for gammel, så skil dig af med alt det bras, du har i skabe, i skuffer, i kældre mv, for når du først er blevet gammel, så stiger det dig over hovedet.*
- ◆ *Find det sted, du kan og vil blive gammel. Uden for mange trapper og den udsigt, du ønsker dig, som gør dig glad*

- ◆ *Sørg for at flytte, mens du selv kan træffe beslutninger, pakke og indrette dig.*
- ◆ *Hvad du end gør, så hold dit bentøj vedlige.*
- ◆ *Tab dig, for når din balanceevne bliver dårlig, gør din overvægt den katastrofal.*
- ◆ *Hvis du opdager, du sidder størstedelen af døgnet timer i en lænestol med tv/pc/Ipad eller telefon, så er du på vildspor.*
- ◆ *Lad være med at flytte efter dine børn, hvis du er glad for dit nabolag. Hvis du gør, skal du være meget sikker på, I har de samme forventninger.*
- ◆ *Sørg for at opsøge nye bekendtskaber, men frem for alt: Hold dine gamle vedlige.*
- ◆ *Hvis du har penge i dit budget, så hyr nogen til at gøre rent mv, og hvis du ikke allerede har skilt dig af med din have: Hyr nogen til at ordne den. (Hvis du ikke selv kan klare din rengøring mv. kan du kontakte kommunen for at høre, om du er berettiget til hjælp.)*
- ◆ *Tænk over, hvad du gerne vil opleve – og udfør det – om det så er en kop kaffe på en bestemt café, en tur i Eiffeltårnet, en tur til Lofoten eller?? Hvis du ingenting ønsker og ingenting gør, går du i stå!*
- ◆ *Grin hver eneste dag – højt og længe. Det er din vigtigste opgave!*

HUSK at du altid er velkommen til at kontakte kommunens opsøgende medarbejder Laila, og få en samtale om det, du synes, du kunne have brug for, for at have et godt ældre liv.
Laila træffes på tlf.: 2499 6645.

Dammen 93

Tilhørssted: Damgårdshave

Vil hermed gøre opmærksom på vores forening, Dammen 93, som har bestået i 30 år.

Under corona pandemien mistede vi en del medlemmer, som gjorde at medlemstallet faldt drastisk, til ca. 50. Vi var tæt på, at måtte lukke foreningen, men der kom nye medlemmer til, takket være en god social forenings indsats. Det er vi dybt taknemlig for, ellers havde vi tabt mange enlige på gulvet, så vi er her endnu, og fortsætter med glæde.

Er du interesseret, så er du hjertelig velkommen i foreningen, vi er på Damgårdshave hver tirsdag, fra kl. 13. til ca. kl. 16.

Se vores adresse på bagsiden af dette blad 60 +.
Hilsen Anita Kallesø.
(Formand i Dammen93.)

Den der gør noget, kan noget

Torben Nielsen, medlem af Ældrerådet

Jo mere du gør, jo mere kan Du. Sid aldrig stille i for lang tid, rejs Dig op og gå lidt rundt, lad kaffekanden stå i køkkenet, skal Du så have en kop mere, så gå ud og hent den.

Træn Din balance, stå på et ben en gang imellem, gør det et sted hvor der er noget at gribe fast i, hvis du mister den. Gør det evt. når Du tager tøj på.

Træn dine muskler: Lav nogle armbøjninger, hvis ikke på gulvet, så op af en væg. Find noget tungt og løft nogle gange, med hver arm. Gør det flere gange om dagen. Jo stærkere muskler, jo stærke knogler, jo stærkere skelet. Et stærkt skelet formindsker risikoen ved et fald. Jo ældre man er, jo svære er det at komme sig over et knoglebrud.

Du kan evt. følge TV 4, de har et program hver dag. "Træn Dig glad" hverdage kl. 9 og 14, der er mange øvelser i forskellige sværhedsgrader, de kan følges både siddende og stående. Når Du har lært øvelserne, kan Du gøre dem på tidspunkter der passer Dig, gerne flere gange om dagen. "Den der gør noget, kan noget".

Jo mere man kan, jo nemmere er det at gøre noget. Få nogle gode vaner, gør noget hver dag, gerne

flere gange. Prøv at have noget Du skal hver dag, så kan det være rart at have fri i weekenden.

Albertslund har mange ting Du kan gå/komme til. Se bibliotekets brochurer og Tid og Sted i Albertslund Posten. Der er mange foreninger man kan blive medlem af og foredrag. Find evt. en ven at følges med. Husk: Jo mere Du gør, jo nemmere er det at gøre noget.

Hvis Du ikke arbejder mere så husk: da Du gik på arbejdet, bevægede Du Dig fra og til arbejdet 5 gange om ugen, og sikkert også en del på arbejdet.

Bliv frivillig: der er mangel på frivillige mange steder! Det er rart at gøre noget for andre, det giver nye venner og en god følelse.

Husk altid: jo mere Du gør om dagen, jo bedre sover Du om natten!

Når vi bliver ældre, er det fint nok at trappe ned. MEN det er ikke fint at stoppe.

DET GODE ÆLDRELIV er: at være aktiv og dele det med andre.

Nyd livet: det er dejligt.

Gymnastik for mænd på Damgårdshave

Motion er vigtigt for alle uanset alder og køn. Motion kan dyrkes under mange former.

Det er altid sjovest og mest motiverende, hvis motionen dyrkes sammen med andre.

På Damgårdshave er vi en gruppe mænd, der mandag og torsdag formiddag mødes til gymnastik. Vi mødes kl. 9.00 i omklædningsrummet på 1. sal. Hoveddøren kan være låst, så benyt bagindgangen.

På en skærm instruerer to nydelige damer os i de øvelser, vi skal gøre. Vi hygger os og griner sammen. Vi kunne godt bruge, at nogle flere var med, så er det noget for dig så kontakt Per Gustafsson 4217 8353 eller mød op.



Sammen om sorgen

I løbet af marts måned kørte Folkekirken en landsdækkende kampagne ”Sammen om sorgen” for at sætte fokus på at bryde den ensomhed, der mange gange rammer mennesker i sorg. Til nogens overraskelse er præsterne den faggruppe som har mest erfaring og bredest berøring med mennesker der har mistet en de elsker. Det betyder at Folkekirken er den største udbyder af sorggrupper i Danmark.

Folkekirkens fordel er at den er til stede i alle byer og præster i deres daglige arbejde har kontakt med mange mennesker. På ugentlig basis samles et hav af mennesker i alle aldre i kirken. Alt fra babysalmesang, kaffestuer, mandegrupper, kor, koncerter, foredrag, konfirmander, filmaftener m.m. trækker folk af huse.

Det giver ”præsten” en unik mulighed for at være en aktiv medspiller i det enkelte menneskes liv og særligt når det er i krise. Livskriser som kommer i mange skikkelser: skilsmisse, sygdom, fyring, dødsfald, ægteskab, familiestiftelse og de mange bristede drømme. Alle sammen livskriser der udtrykker den sorg, der kan ramme os alle sammen, når livet måske ikke helt blev som man havde håbet.

Det er også et vilkår at hver gang det enkelte menneske rammes på sin eksistens, opstår der en følelse af ensomhed, forladthed, tomhed og meningsløshed. Alle mennesker omkring den sorg- og kriseramte bliver også berørt og har også brug for hjælp til at være i stand til at yde den støtte og nærvær som man gerne vil give.

På Folkekirken.dk eller Sorg.dk kan man søge efter lokale sorggrupper i sit nærområde: <https://www.folkekirken.dk/folkekirken-arbejder/sorggrupper/find-sorggruppe> . Her fremgår det at alle som udgangspunkt er velkomne, uanset religiøst ståsted. Fokus i sorgarbejdet vil lægge på at hjælpe den enkelte med at reflektere over sit tab og dele den smerte og ensomhed, der uundgåeligt følger med. Sorgen åbner ofte op for en række store eksistentielle spørgsmål og refleksioner over kærlighed, identitet og livssyn.

Den rummelighed som kendetegner kirkens arbejde med sorg, stiller også krav til den der ønsker at



være i en sorggruppe. Der er en række grundlæggende spilleregler for at sådanne samtalegrupper kan fungere til alles glæde og være et trygt og givende rum.

Det vil ofte være sådan at ”præsten” inviterer dig til en forsamtale når du henvender dig med ønske om at komme i en sorggruppe. Det giver præsten mulighed for at lære dig at kende, lytte til dig og samtidig klæde dig på til at indgå i en gruppe.

Forsamtalen er en mulighed for gensidig forventningsafstemning. Forstået på den måde at I sammen søger at finde ud af om du passer ind i en gruppe hvor man skal kunne lytte og rumme andres sorg – eller om der er andre tilbud der vil være bedre for dig.

Vi kan kun opfordre til at man rækker ud og bryder ensomheden. Det at blive en del af et rummende fællesskab har en stærk betydning og kan på den lange bane være med til at give den enkelte livsmodet tilbage.

*Af hospitals- og sognepræst
Betina Bolvig og sognepræst Jeannie Sommer
Sorggruppeledere, tilknyttede Opstandelseskirken
og Herstedvester Kirke*

Nyt serviceniveau grundet besparelser



Rikke Terslev chef for Ældre, Sundhed og Social

Her i foråret revurderes flere borgeres behov for hjemmehjælp, da der er truffet beslutning om et nyt serviceniveau for hjemmehjælp i Albertslund Kommune.

Fra begyndelsen af marts måned og 1½ måned frem vil borgere, som modtager hjemmehjælp fra både den kommunale og den private leverandør have modtaget et brev om, at kommunalbestyrelsen i Albertslund Kommune har vedtaget en budgetaftale for 2023, som blandt andet påvirker kommunens serviceniveau for hjemmehjælp. Det nye serviceniveau for hjemmehjælp ændrer på nogle af de opgaver, som kommunen yder hjælp og støtte til.

Hjemmehjælp er en service til borgere, der har behov for hjælp til personlige og/eller praktiske opgaver i hjemmet. I Albertslund Kommune bliver hjemmehjælp leveret som besøgsplaner, der indeholder de opgaver, som borgeren får bevillet hjælp og støtte til.

Det nye serviceniveau for hjemmehjælp kan derfor ændre på nogle af besøgsplanernes indhold og omfang. Der vil være en række opgaver med personlig pleje samt hjælp til rengøring, som kan blive justeret i forhold til, hvad der er muligt at få hjælp til, og hvordan hjælpen bliver leveret.

Det betyder blandt andet, at rengøring fortsat bliver leveret hver 2. uge, men at der ikke bliver gjort rent i alle rum ved hvert besøg. Badeværelse, køkken og

entre bliver rengjort hver gang, mens rengøring af stue og soveværelse sker på skift. Desuden bliver muligheden for at modtage ekstra rengøring justeret.

Det betyder også, at hjælp og støtte til nogle former for personlig pleje bliver påvirket. Det drejer sig eksempelvis om ændring af opgaver som hjælp til hverdagens aktiviteter, personlig hygiejne, ernæring og mobilitet, samt hjælp til at tømme postkasse, at sætte varer på plads og følgeskab ved bankbesøg.

Generelt om serviceniveau og vurdering af behov. Kommunens serviceniveau beskriver, hvad borgere kan forvente at få af hjælp og støtte fra kommunen. Kommunen vil altid foretage en konkret og individuel vurdering af den enkelte borgers behov, når borgeren søger om hjælp og støtte.

Læs mere på Albertslund Kommunes hjemmeside.

Et flertal i Albertslund Kommunes kommunalbestyrelse godkendte den 11 oktober 2022 budgetaftalen for 2023. Kommunalbestyrelsen har efterfølgende godkendt forslag til udmøntning af en række af budgetreduktionerne. Forslaget vedrørende hjemmehjælp blev behandlet som punkt 16 og 17 på Kommunalbestyrelsens møde den 14. februar 2023

Mere information om budgetaftale 2023 kan findes på kommunens hjemmeside [albertslund.dk/budget 2023](https://albertslund.dk/budget-2023)

Ældrerådets aktiviteter januar til juni 2023

Faste aktiviteter hver måned

- ◆ Ældrerådsmøde for alle medlemmer af ældrerådet
- ◆ Forretningsudvalgsmøder på Damgårdshave – her repræsenterer Bente Clausen Ældrerådet
- ◆ Brugerrådsmøder på Damgårdshave – her repræsenterer Carl-Christian Kristinsen Ældrerådet

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

Måned	Aktivitet	Uddybning
Januar	Danske Ældreråd har afholdt dialgmøde ”Veje til indflydelse på fremtidens ældrepleje”	Formand og næstformand deltog
Februar	Fællesmøde Råd & Nævn, Kommunalbestyrelsen	Ældrerådet var repræsenteret med 3 medlemmer
	Der er afholdt brugermøde i Mad til Hverdag i Hillerød med prøvespisning af retter.	Ældrerådet deltog med en repræsentant
	Regionsældrerådsmøde	Formand og næstformand deltog
Marts	Danske Ældreråd afholder kursus om ledelse i praksis for formænd/næstformænd	Formand og næstformand deltog
	Danske Ældreråd afholder temadag i Ballerup. Emne: Kommunikation, presse og tilsyn.	Ældrerådet deltog med en repræsentant
April	Vestegnstræf for ældreråd afholdes i Dragør	Ældrerådet deltager med 3 repræsentanter
	Regionsældrerådsmøde	Formand og næstformand deltager
	Ældreudvalget inddrages i arbejdet med revidering af Værdighedspolitik	
Maj	Danske Ældreråd afholder repræsentantskabsmøde i Nyborg Samtidig afholdes ældrepolitisk konference om forebyggelse.	Ældrerådet deltager med 3 repræsentanter
	Møde med alle 75-årige afholdes af Albertslund Kommune	Ældrerådet deltager med 1-2 deltagere
	Der planlægges møde mellem Ældreråd og Ældreudvalget	Så mange som muligt fra Ældrerådet
Juni	Regionsældrerådsmøde	Formand og næstformand deltager

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

Høringssvar.

Ældrerådet gennemgår på deres månedlige møde dagsordenerne til de politiske udvalg, der kan have sager, der berører ældre. Vi afgiver høringssvar til de punkter, vi finder aktuelt for ældre, og det er især Ældreudvalget og Social- og Sundhedsudvalget, vi afgiver høringssvar til.

Vores høringssvar kan ses på Ældrerådets hjemmeside.

Regionsældrerådet

Af Bente Clausen, formand i Ældrerådet og repræsentant i Regionsældrerådet forretningsudvalg.

Der er i alle 5 regioner et Regionsældreråd. Det omfatter her i Region Hovedstaden Ældrerådene i Regionens 29 kommuner. Der afholdes 5 møder om året, hvor der kan deltage en række ældreråds-medlemmer fra de 29 Ældreråd.

Den daglige ledelse udgøres af et forretningsudvalg udpeget af de forskellige lokale Ældreråd dog således, at vi er opdelt i nogle områder, så der sikres repræsentation fra alle områder inklusiv Bornholm, der er en del af Region Hovedstaden. Forretningsudvalget består af 10 medlemmer. Blandt forretningsudvalgets medlemmer er 1 medlem udpeget til patientinddragelsesudvalget i daglig tale PIU.



Regionsældrerådet beskæftiger sig med områder, der har med Regionens opgaver at gøre.

Det vil sige det primære for Regionsældrerådet er sundhedsområdet, det nære og sammenhængende sundhedsvæsen, hospitalsbyggeri og trafik og som det nyeste sundhedsklyngerne.

Til møderne, der planlægges af forretningsudvalget, inviteres foredragsholdere, der kan belyse nogle af de omtalte områder, det er oftest politikere eller embedsmænd fra Regionerne men vi kan også invitere andre. Da vores økonomi ikke er stor skeler vi også til den side af sagen, når vi inviterer oplægsholdere.

På vores sidste møde havde vi formanden for Regionens sundhedsudvalg Christoffer Buster Reinhardt til at holde oplæg omkring sundhedsplanlægning.

Det der fylder meget lige nu, er sundhedsklyngerne og hvordan de kommer i gang. Der er 5 sundhedsklynger i Region Hovedstaden etableret ved de 5 akutsygehuse. Det er en måde at få et bedre samarbejde mellem hospital/kommune/praktiserende læge forhåbentligt til gavn for patienten. Der er flere niveauer i sundhedsklyngerne. Et politisk niveau, hvor der sidder politikere, og embedsmænd fra regionen, borgmestrene fra de kommuner, der hører til klyngen samt kommunale embedsmænd, repræsentanter fra praktiserende læger og hospitalslæger. Vores borgmester sidder med i klyngen for Syd, hvor hospitalet er Hvidovre/Amager Hospital. Under dem er der en faglig klynge med faglige repræsentanter fra såvel hospital som kommune og praktiserende læger. I denne klynge sidder der fast brugerrepræsentanter. Det er meget nyt, men forhåbentligt kan arbejdet på tværs af hospital, praksissektor og kommunen give gode forhold for patienten og et mere sammenhængende forløb.

En anden sag, vi har meget fokus på i Regionsældrerådet er den nye sundhedsaftale. Det er en aftale mellem Region Hovedstaden, Praksissektoren og kommunerne om hvilke punkter, der de kommende 4 år skal være mest fokus på. I denne region er det en rammeaftale med tre hovedpunkter: Den ældre patient og kronisk syge patient, mental trivsel hos børn og unge og psykiatrien. Desuden ses der på et sammenhængende sundhedsvæsen og på forebyggelse. Det er meningen de 5 sundhedsklynger skal arbejde videre med de enkelte punkter.

Alle referater fra møderne samt oplæg fra diverse oplægsholdere, vedtægter m.m. kan ses på Regionsældrerådets hjemmeside www.regionsaeldreraadh.dk

Danske Ældreråd

Af Bente Clausen, formand i Ældrerådet

Danske Ældreråd er en paraplyorganisation for samtlige 98 Ældreråd. Danske Ældreråd kan støtte og vejlede Ældrerådene og er samtidigt vores indgang til politikerne på Christiansborg. Danske Ældreråd har en bestyrelse valgt i de 10 forskellige valgkredse i landet. Den valgte bestyrelse sidder i en 4-årig periode, men vælges forskudt, for at undgå hele bestyrelsen bliver udskiftet.

Der er en formand og en næstformand. Danske Ældreråd har et ret lille sekretariat og har af den grund ikke de samme muligheder for at være synlige i pressen hele tiden, men det betyder ikke, de ikke arbejder for de ældre og har møder med de relevante politikere i Regering og Folketing.

Danske Ældreråd udgiver et nyhedsbrev 1 gang månedligt. Nyhedsbrevet er for alle, der er interesserede i ældrerådsarbejde og ældrepolitik. Hvis du er interesseret, kan du tilmelde dig nyhedsbrevet på Danske Ældreråds hjemmeside – www.danske-aeldreraad.dk. Nyhedsbrevet er elektronisk. Det man får gennem nyhedsbrevet, er inspiration om, hvordan der arbejdes i forskellige ældreråd, artikler og indlæg om Danske Ældreråds syn på forskellige politiske dagsordener, nyt fra styrelser og ministerier m.m.

Derudover kan medlemmer af Danske Ældreråd på en særlig medlemsliste få relevante baggrundsdokumenter omkring Danske Ældreråds mærkesager som pt. er:

"Økonomi til en værdig ældrepleje".

"Et sammenhængende sundhedsvæsen".

"Forebyggelse så flere ældre får et godt liv" samt

"Udbredelse af nye boformer til ældre"

Danske Ældreråd udbyder også til en række temadage forår og efterår samt 2 årlige konferencer med relevante emner. Hvert år i maj er der repræsentantskabsmøde som regel med deltagelse af den siddende Social- og Eldreminister.

Danske Ældreråd har mulighed for at søge penge i forskellige fonde til forskellige temadage/undervisning af blandt andre formænd/næstformænd i ledelse af ældreråds arbejde.



1 gang årligt er der også et dialogmøde med formænd/næstformænd. Disse møder afholdes ligesom temadagene 5 forskellige steder i landet, så rejsetiden ikke bliver for lang.

Udover den rent faktuelle viden, vi som medlemmer af Ældrerådene får ved de forskellige arrangementer, får vi også inspiration ved at mødes med andre Ældreråds medlemmer, hvilket forhåbentligt i sidste ende også kan blive til gavn for vores arbejde her i Albertslund.



Socialkompas i Albertslund?

Signe Aagaard, Frivilligcenter Albertslund



Siden jeg blev ansat som leder i Frivilligcenter Albertslund i 2019, har det været et gennemgående tema både i frivilligcenteret og til samarbejds- og netværksmøder, hvor og hvordan vi får en samlet oversigt og overblik over alle de fantastiske mange aktiviteter, der er i Albertslund. Der er blevet lavet mange lister og mange oversigter, men generelt for dem alle er, at de er mere eller mindre forældet, inden de er færdige. Måske kan Socialkompas være løsningen.

Socialkompas er en digital portal, som bygger bro mellem borgere, civilsamfund og kommune. Socialkompas fungerer som et tilbudsoverblik for borgere, foreninger, frivillige og kommunale medarbejdere. Det samler sociale tilbud og borgere og pårørende kan søge hjælp til deres aktuelle livssituation, frivillige organisationer kan synliggøre deres indsatser, og kommuner og deres ansatte kan få et samlet overblik over tilgængelige tilbud.

Socialkompas kan rumme sociale tilbud inden for alle kategorier; alt fra idræt og ensomhed til kønsidentitet og seniorer. Tilbuddene skal i udgangspunktet være uvisiteret og være funderet i enten kommune eller civilsamfund.

Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark har via finanslovsmidler fået ansvaret for at udbrede Socialkompas i Danmark. Oprindeligt er Socialkompas udviklet af Frivilligcenter Aarhus i samarbejde med Aarhus Kommune, hvor det har opnået stort lokalt brug og anerkendelse.

I forbindelse med udbredelsen var vi i starten af februar inviteret til konference om Socialkompas, hvor jeg deltog sammen med to af kommunens medarbejdere. Det var en spændende dag, hvor vi blev præsenteret for Socialkompassets muligheder.

Vi tog begejstrede hjem fra Aarhus og er enige om at arbejde videre på, hvorvidt Socialkompas kan blive en realitet i Albertslund. Platformen er gratis, men som alt andet, der skal etableres, kræver det noget arbejde. Der skal findes økonomi til etableringsfasen og til at drifte platformen. Derudover skal der være opbakning fra både byens borgere, frivillige, aktiviteter og kommune. Vi hører meget gerne fra jer, hvad I tænker om Socialkompas. Send mig meget gerne en mail på kontakt@frivilligcenter.nu.

Vil du bruge lidt af dit overskud i Frivilligcenter Albertslund?

*Cecilie Østerby,
projektkoordinator i Frivilligcenter Albertslund*

Bliver du glad af at hjælpe andre? Kunne du godt tænke dig at bruge lidt af din fritid og dit overskud på at gøre en forskel? Så kan det være, du skal være med i Frivilligcenter Albertslunds vejlederkorps.

Hver uge henvender Albertslund-borgere sig til Frivilligcenter Albertslund for at få hjælp af vores søde og dygtige frivillige vejledere. Her kan de fx få hjælp til at udfylde ansøgninger om enkeltydelse eller fripladsordning hos kommunen, rette deres årsopgørelse, lægge et budget, tjekke en mail i e-Boks, hjælp til NemID/MitID og meget mere.

Hvis du arbejder i øjenhøjde, ikke er bange for at kaste dig ud i noget nyt, har tålmodighed og lyst til at sætte dig ind i til tider komplicerede sager, så er

du måske den vi søger. Du skal have lyst til at give 1 til 1 vejledning til den borger, der har brug for hjælp. Og du skal regne med cirka at kunne bruge 2-4 timer om måneden som frivillig vejleder.

Du vil blive en del af et velfungerende og hyggeligt vejlederkorps, hvor vi jævnligt holder frivilligmøder med mulighed for sparring og vidensdeling. Vi afholder indimellem spændende kurser, som du naturligvis også bliver inviteret med til.

Lyder det som noget for dig? Så kontakt Cecilie, som er projektkoordinator på 4026 9793 eller skriv til cecilie@frivilligcenter.nu.

Husk, at du også er meget velkommen, hvis du har brug for hjælp. Vi har åben vejledning hver tirsdag kl. 10-12, hvor vi kan hjælpe med enkeltstående problematikker. Ellers kan du altid ringe til Cecilie, og vi aftaler en tid særligt til dig.

Hjælp børn i dit nærområde: Bliv frivillig

Fritidsfællesskaber er en vigtig del af langt de fleste børns hverdag og udvikling, men desværre er det ikke en selvfølge for alle at gå til en fritidsaktivitet. Børn og unge i udsatte positioner deltager langt mindre i foreningslivet end andre børn på samme alder. Det ønsker Red Barnet at lave om på med initiativet Plads til Alle, som nu kommer til Albertslund.

Som følgeven i Plads til Alle kan du være med til at give børn adgang til et aktivt fritidsliv. Din funktion vil være at hjælpe barnet godt i gang med en fritidsaktivitet og være bindeled mellem forældre, barn og fritidsaktiviteten. Det er kun for en begrænset periode, indtil barnet og familien har fundet sig til rette og føler trykthed i foreningslivet.

En frivillig følgevens opgaver består blandt andet i:

- Hjælpe barnet med de praktiske opgaver, der knytter sig til det at starte til en fritidsaktivitet.
- Hjælpe barnet ind i et nyt fællesskab og opmuntre til deltagelse i fritidsaktiviteten.
- Være i dialog med familien.
- Følge barnet til og fra fritidsaktiviteten i en begrænset periode – oftest 3-4 måneder.

Et par timer af din uge kan gøre en kæmpe forskel for børn og unge i udsatte positioner, og du kan være med til at give dem en fremtid med stærke fællesskaber og nye venskaber.

Hvis det lyder som noget for dig, eller hvis du er blevet nysgerrig, kan du læse mere eller tilmelde dig på:

www.redbarnet.dk/pladstilalle



Pensionistklubber i Albertslund

AIF Senior Idræt

Jørn Jensby
Vridsløsestræde 16
Tlf.: 2081 2851
jensby-korsholm@webspeed.dk

AIF Tennis

Lennart Bjerring
Skallerne 14
Tlf.: 3084 0028
Lennart.bjerring@gmail.com

Albertshøj's Venner

Hugo Pedersen
Tlf.: 6071 0356
d76pedersen@comxnet.dk

Banehegnets Ældreklub

Mona Maya
Banehegnet 28
Tlf.: 2446 3212
Monamaya@hotmail.dk

Damgårdshave Lystfiskerklub

Holger Hansen
Præstehusene 7
Tlf.: 4129 4173
holgerpeterh@gmail.com

Dammen – 93

Anita Kallesø
Damgårdsvej 12
Tlf.: 2620 0011
anitakallesoe@gmail.com

Frimærkeklubben

Damgårdshave

Per Seirup
Damgårdsvej 12
Tlf.: 27205904
Seirup@4Nord.dk

Fotogruppen Damgårdshave

Mogens Nilsson
Tlf.: 2946 9242

Galgebakkens Seniorklub

Anne Grethe Kryger
Galgebakken Vester 2,14A
Tlf.: 2360 0994
agkryger@gmail.com

Kulturellen – Hedemarken

Alice Kristensen
Tlf.: 2577 4625
Alice.kristensen@hedemarken.dk

Onsdagsklubben

Steen Sørensen
Sundhedshuset
Tlf.: 9168 8279
teuboe@hotmai.com

Pensionisthaveforeningen

Udsigten

Steen Grønberg
Valmuens Kvarter 6B
Tlf.: 2183 4937
Steeng2@gmail.com

P.K.V.6

Birgitte Hundevad
Æblets Kvt. 5B
Tlf.: 2851 6733
birgitte.hundevad@gmail.com

Røde Vejmølle Parks

Kulturelle Forening
Holger Hansen
Præstehusene 7
Tlf.: 4129 4173
holgerpeterh@gmail.com

Seniorklubben Skovengen

Else Baadsgaard
Snebærhaven 133
Tlf.: 2089 461??? et tal mangler

Torsdagsklubben – Solporten/

Grønneled
Ina Nielsen
Solporten 1
Tlf.: 2728 4364
Inanielsen3@gmail.com

Vejrmøllens Fiskeklub

Steen Thystrup
Humlehusene 2
Tlf.: 6165 3500
vejrmolle@gmail.com

Ældreklubben

Godthåbsparken

Kirsten Kjersgaard
Skyttehusene 33
Tlf.: 4230 3358
moelner@email.dk

Ældre Sagen - Albertslund

Lisbeth Lundbergh
Damgårdshave
Tlf.: 4364 9822
lundbergh@4nord.dk