60+

– et blad for seniorer i Albertslund

NR. 1 · MAJ 2024 · 20. ÅRGANG

ÆLDRERÅDET ALBERTSLUND

UDGIVET AF ÆLDRERÅDET I ALBERTSLUND

60+

Foto og illustrationer:
Forside: Dronebillede fra Albertslund. Foto: Ole Borgstrøm
Foto: Ole Borgstrøm, 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
Helle Sørensen
Jesper Petersen
Joan Stubtoft
Kirsten Mogensen
Lennard Pedersen
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 2024

Indhold:

Leder 3
Berit Berrig, leder af "bostøtte og aktivitet" - Interview 4
En dag i Trænings- og aktivitetscentret 5
Busstoppestederne i Albertslund. Notat om projektet 6
Syng - syng - syng og vær glad! 7
Vågetjenesten i Albertslund 8
Hellere en gang for meget end en gang for lidt til ørelæge . 9
Dialogmøder 10
Invitation til dialogmøde 11
Camilla Pedersen,
plejecenterleder Humlehusene - Interview 12
Kroppedal Museum og Kroppedals venner 13
Ældrerådets aktiviteter januar til juni 2024 14
Kalder alle hundeglade mennesker i Albertslund 15
At flyve med drone 15
Pensionistklubber i Albertslund 16
Har du lyst til en cykeltur 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: 2173 0330
– 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

Nu er udspillet til en ny Ældrelov kommet. Der har været og er en del møder omkring "Ældre-reformen", hvor Else Morthorst har deltaget i landsdækkende møde i Fredericia hvor blandt andet statsministeren deltog og ligeledes har der været møde med Danske Ældreråd. Hovedpunkterne er mere selvbestemmelse til den enkelte borger og helhedspleje. Dette betyder, at de medarbejdere, der kommer i hjemmet, skal kunne varetage alle opgaver. Desværre er sygeplejen ikke indtænkt i det foreliggende, hvilket måske kan vanskeliggøre det. De forebyggende hjemmebesøg skal ikke længere være lovbestemte, men kommunen kan jo stadig foretage dem.

Noget af det, der nok kan give mere ro både på plejecentrene og i hjemmeplejen, er er samling af de mange tilsyn, så de kommer samme dag. Nogle andre krav til, hvad der skal dokumenteres, vil også være en lettelse for personalet, selv om der selvfølgelig er noget, der skal dokumenteres.

Vi vil i Ældrerådet se frem til, at loven kommer og så må vi se, hvordan vi kan påvirke, så den kan blive til gavn.

Kvalitetsstandarderne er ved at blive forenklet og gjort mere læsevenlige for den enkelte. Den nye udformning finder vi god, farverne er også bedre. Ved siden af de egentlige kvalitetsstandarder kommer der pjecer der beskriver mere gennemgående ting som f. eks "Rettigheder og Muligheder" samt "Når dit hjem bliver en arbejdsplads". Kvalitetsstandarderne kan findes på hjemmesiden, når de er godkendt i kommunalbestyrelsen, men det er også muligt at få et eksemplar udleveret af forvaltningen.

De forskellige politikker er også blevet gjort enklere, de vil også blive tilgængelige på kommunens hjemmeside. Vi har afgivet høringssvar til Værdigheds – og Ældrepolitik, Fællesskabspolitik og nu sidst til Handicappolitik.

Vi deltog fra Ældrerådet i et Fællesmøde for Råd og Nævn i januar måned. Vi mødtes så med forskellige politikere og kunne fortælle, hvad vi gerne ville arbejde med det næste år. Den del var selvfølgelig god, men vi kunne godt have tænkt os, der havde været mere fokus på, hvad vi som forskellige Råd og Nævn kunne bruge hinanden til.

Her i marts har vi fra Ældrerådet deltaget i et borgermøde omkring budget. Efter oplæg fra Borgmesteren om budget og besparelser mødtes vi i grupper. Her var lagt op til et spil, hvor vi som henholdsvis bestyrelse for hjemmeplejen og plejecentre kunne prøve at give et bud på henholdsvis besparelser og hvor der kunne bruges lidt flere penge. Der var i grupperne politikere, embedsmænd, personaler og borgere fra blandt andet nogle råd og nævn.

En af de ting, vi har fokus på, er trafik og hvordan man som ældre borger kommer med bussen. Kommunen har søgt og fået penge til et projekt, der skal se på busstoppestederne og adgangsforholdene. Vi er i Ældrerådet inviteret med i en fokusgruppe sammen med nogle fra Handicaprådet.

En anden ting, vi har fokus på, er synligheden som Ældreråd. Vi er gået i gang med dialogmøder rundt om i kommunen. Der er afholdt ét og inde i bladet er der en annonce om det næste møde.

Berit Berrig leder af ”bostøtte og aktivitet”

Interview ved Else Morthorst og Bente Clausen

Du er leder af ”bostøtte og aktivitet”
Hvad ligger der i den stilling?
Ved sammenlægningen af ældre- og socialområdet, overtog jeg Trænings – og Aktivitetscentret, så jeg kan have fokus på: Hvad er det for fællesskaber, der er i kommunen, hvordan hænger det sammen, er der huller? I Trænings – og Aktivitetscentret kommer der mest ældre borgere, men der kommer også førtidspensionister og Klub Stoppestedet brugte trænings - og Aktivitetscentret om aftenen. Klub Stoppestedet er nu flyttet til Poppelhusene. Vi vil meget gerne ændre navnet fra ”Det åbne Aktivitets – og Træningstilbud” til ”Trænings – og Aktivitetscentret”

Hvor længe har du arbejdet i Albertslund, og hvad er din faglige baggrund?
Jeg har arbejdet i Albertslund siden 2007 – blev ansat på socialområdet først som udkørende. Jeg ville gerne ledelse. Jeg er uddannet ergoterapeut med efterfølgende lederuddannelser. Jeg har nu det overordnede ansvar for trænings – og aktivitets-centret, men også for bostøtte.

Du har det overordnede ansvar for Trænings – og aktivitetscentret – hvor meget har du med tilbuddet at gøre i det daglige?
Jeg kommer der et par gange om ugen. Til den daglige drift er der ansat en koordinator 30 timer. Der er 4 medarbejdere på deltid mellem 10 og 16 timer. Normeringen er 2 fuldtidsstillinger. Nu er der også frivillige, praktikanter og elever fra social- og sundhedsuddannelserne.

Hvordan planlægger i flytningen af tilbuddet til nye lokaler i Sundhedshuset?
Lige nu i dialog med kommunens bygnings-konsulenter omkring ombygning – som udgangs-punkt fra køkkenet og ind. Vigtigt der bliver rum også til træning, både selvtræning i de maskiner, vi har og til stolegymnastikken. Det køkken, der er er fint. Der skal skærmes af, så brugerne ikke sidder til udstilling. Med hensyn til brug af for eksempel køkkenet om aftenen er det endnu ikke afklaret hvordan. Åbningstiden i Trænings og Aktivitets-centret er fra 9.30 til 14.30.

Udover træning, hvilke aktiviteter er der?
Der er en del, der kommer og selvtræner og nogle af dem kommer ind i trænings – og aktivitetscentret for det sociale og en kop kaffe. Vi har måttet lave flere hold med stolegymnastik, det er meget populært, så er der kreativt værksted et par gange om ugen, billard, men nogle kommer også for det sociale og en kop kaffe og en sludder, nogle har strikketøj, hækletøj med, som så kan opbevares fra gang til gang i en boks på stedet. I øjeblikket bestiller vi 20 portioner mad, og brugerne kan så tilmelde sig. Vi skal nok snart til at bestille mere.

Inddrager i brugerne af tilbuddet i i drøftelserne af flytningen? – og hvis ja, på hvilken måde?
I første omgang ledelsen, men når vi skal flytte inddrages brugerne, hvad er vigtigt, vi får med, hvad kan undværes?

Hvordan ser du muligheden for inddragelse af frivillige om forskellige aktiviteter?
Der er henvendelser fra frivillige, så laver vi aftaler også omkring tidspunkter og dage, de kan komme. Nogle vil gerne være ekstra samtalepartnere, nogle spiller et instrument. Vi har sang x 1 ugentlig og tekster i stor skrift.

I har et brugerråd, kunne Ældrerådet eventuelt have en repræsentant der? Er der andre måder, vi som Ældreråd kan bidrage til at sikre et godt og aktivt liv for Albertslunds Ældre?
Der er et brugerråd, der skal holdes valg så nye kan komme ind. Det ville være fint med en repræsen-tant fra Ældrerådet.

En dag i Trænings- og aktivitetscentret

Bente Clausen og Else Dahl Morthorst, Ældrerådet

Snakken går lystigt, da vi kommer ind ad døren. Annelise sidder og tager sko på efter dagens stolegymnastik. ”Nå skal I ind og træne på hold 2?” – lyder det kækt fra Annelise, som er kommet i centeret de seneste to år. ” Det er simpelthen så dejligt at komme her – jeg får trænet selvom jeg ikke går så godt længere – og så møder jeg samtidig andre til en hyggelig snak” fortsætter hun.

Og så må Bente og jeg med ind og træne sammen med de andre på hold 2. Og ja stolegymnastik kan også noget. Ditte er en super god instruktør, som med et smil får os i gang, så vi får rørt os på en god men nænsom måde.

Der bliver tid til en kop kaffe bagefter, hvor vi samtidig får talt med Berit, som er én af de øvrige medarbejdere. Hun fortæller, at der, heldigvis, kommer flere og flere brugere og mange af dem er glade for den træning, der tilbydes.

Der er stolegymnastik hver tirsdag og torsdag. Interessen har været så stor, så det har været nødvendigt at dele op i to hold, man kan tilmelde sig. Der er plads til 14-15 stykker på hvert hold. Om tirsdagen er der også stole yoga – et nyt tilbud, som er blevet taget rigtigt godt imod.
Mandag er der balancetræning og fredag Qi Gong. Det vil sige, at du alle fem hverdage, hvor centret er åbent, har mulighed for fysisk træning. Derudover er der en del, der selvtræner på de maskiner, der også er tilgængelige.

Hver dag er der mulighed for at få et måltid varm mad, som man bestiller på forhånd. Der er menu oversigt for en måned ad gangen. ”Så kan jeg spise her, når der er noget på menuen, som jeg ikke selv magter at lave”, som én af brugerne siger. ”Og det er rigtig lækker mad – som vor mor lavede den”, som en anden tilføjer. Maden leveres af ”Mad til hverdag”, som også leverer til plejecentrene i kommunen. Et måltid koster 50 kr.

Trænings- og aktivitetscentret kan bruges af alle pensionister i Albertslund. Første gang man er i centret bliver man meldt ind og man får en fin rundvisning med gennemgang af de tilbud, der er.

Udover træning er der mulighed for ”bare” at få en god hyggesnak eller spille billard. Der er også mulighed for at udfolde de kreative evner. Da vi var på besøg, var der gang i påskepynten. Det er gratis at komme i centret. Du betaler kun for den varme mad. Når man er meldt ind, har personalet mulighed for at kontakte brugere, som stopper med at komme der – og på den måde sikre omsorg, hvis der er behov for det.

Berit fortæller, at de har gjort en særlig indsats for at få fat i gruppen af pensionister med en anden etnisk baggrund end dansk, hvilket heldigvis har båret frugt, kan vi konstatere ved selvsyn.

Der er nedsat et brugerråd, som er talerør for brugerne. Repræsentanterne vælges for et år ad gangen. Der er 5-6 medlemmer og én suppleant. Brugerrådet kommer med input til aktiviteter og står for at servere morgenmad hver fredag.

Trænings- og aktivitetscentret er åbent alle hverdage fra 09.30 -14.30. Adressen er Stationsporten 1 – ved P-pladsen ved Kvickly.

Busstoppestederne i Albertslund

Ældrerådet har gennem flere år påpeget problemerne med adgang til nogle af stoppestederne her i kommunen. Vi er bestemt ikke i mål med løsninger, men forhåbentlig er vi på vej!

Albertslund Kommune har søgt penge i en pulje til "Ældrevenlige byer" til at få kortlagt stoppestederne og de udfordringer, der er og, ikke mindst, komme med løsningsforslag.

Kommunen har nedsat en projektgruppe til at stå for projektet, der skal gennemføres her i 2024. Vi har bedt projektleder Tina Flohr Karlsen skrive lidt om projektet. Medlemmer fra Ældrerådet og Handicaprådet deltager i de omtalte Fokusgrupper, som det også fremgår at Tinas notat.
Fra ældrerådet deltager: Bente, Joan, Lars og Else

Notat om projektet

Tina Flohr Karlsen,
Miljø- og Teknik Albertslund Kommune

Albertslund Kommune er opbygget i et todelt system, hvor vejene ligger i ét plan, og størstedelen af stisystemet ligger separat med under- og overføringer. Denne løsning betyder imidlertid, at der ofte er niveauforskelle i byen, og det gælder fx når man skal fra stisystem til busstoppested.
Det kan skabe udfordringer, når mobiliteten svækkes, når balancen bliver dårligere, samt hvis man er rollatorbruger, har barnevogn med og lignende.

Albertslund Kommune ansøgte i efteråret 2023 Bolig- og Socialstyrelsen om penge til et projekt, hvor der skal ses på, om stoppestederne kan indrettes mere tilgængelige for ældre. Det er forventningen, at der udvælges ca. 10 stoppesteder i alt (5 stoppestedspar), som er relevante for ældre pga. deres placering ved fx Sundhedshus, Damgårdhave eller lignende lokaliteter. Ved de udvalgte stoppesteder ses på indretningen i dag, samt om de kan indrettes bedre.

Der vil i løbet af foråret 2024 blive udsendt en spørgeskemaundersøgelse til alle borgere i Albertslund Kommune på 65 år og derover.
I spørgeskemaundersøgelsen spørges til borgerens to mest benyttede stoppesteder, samt hvilke udfordringer der ses ved stoppestedet. Inputtet bruges til at kvalificere, hvilke stoppesteder der udvælges.

Der nedsættes samtidig en fokusgruppe bestående af forvaltningsrepræsentanter, tilgængelighedsrevisor samt medlemmer fra Ældrerådet og Handicaprådet. Fokusgruppen mødes tre gange i projektet. De skal være med til at udpege de vigtigste busstoppesteder, samt at give feedback på de tiltag, som foreslås.

De udvalgte stoppesteder inspiceres og observeres, og udfra observationerne, spørgeskemaundersøgelsen samt fokusgruppens forslag udarbejdes tiltag, som skal forbedre det enkelte busstoppested.

Der udarbejdes en handleplan samt et projektkatalog med økonomi, hvori forslagene vil være prissat samt prioriteret ud fra hvor mange tiltaget forventes at komme tilgode, samt hvor godt tiltaget er for målgruppen.

Foto: Lise Buchardt

Syng – syng – syng og vær glad!

Joan Stubtoft, Ældrerådet

Jeg ikke alene elsker at synge – jeg elsker at synge **sammen** med andre.

At synge under bruseren i den fede akustik hjemme i badeværelset er da meget sjovt – men at synge sammen med andre er nu engang sjovere.

Når man synger, får man masser af positive følelser og man er på forunderlig vis forbundet til dem, man synger sammen med. Man udtrykker følelser i fællesskab og får en samhørighed – også selvom det er mennesker man ikke kender og som man bare ser en gang i mellem til sang. Man lærer dem at kende gennem sangen. Man får øjenkontakt – man smiler til hinanden. Man mærker fællesskabet. Det er vildt dejligt!

Mange oplevede under Coronaen at fællessang netop gav følelsen af fællesskab midt i en tid med isolation og lukkethed. Det at synge har flere sundhedsmæssige fordele både for krop og sjæl. Man kan ikke være sur og synge samtidig!

Jeg har læst – og mærket - at når man synger, bliver der frigivet endorfiner i hjernen, som giver en følelse af velvære. Samtidig stimulerer sang dannelsen af stofferne dopamin og serotonin, der har en positiv effekt på humør og energiniveau. Så jeg er helt normal, når jeg går glad og humørfyldt hjem fra fællessang!

Heldigvis er der flere steder i kommunen, hvor man kan dyrke fællessangens glæder. F.eks. har biblioteket fællessang hver fredag kl. 11.00-11.30. Det kræver ingen tilmelding. Man møder bare op.

Jeg har valgt at tilmelde mig **Musikskolens Cafékor for Ældre**, der synger hver fredag kl. 13.00-15.00 i stuen i Sundhedshuset (lige overfor bagindgangen til Kvickly).

Koret henvender sig til alle byens ældre, der ønsker at synge sammen, og det kræver ingen musikalske forkundskaber at være med.

Vi synger sange fra Højskolesangbogen, nye og gamle viser og sange vi ikke troede, at vi kendte – eller helt havde glemt!Hvis jeg er træt og nedtrykt og ikke orker at gå til sang en fredag, tager jeg mig selv i nakken og gør det alligevel, for trætheden forsvinder som dug for solen. De mørke skyer i mit sind er væk, når jeg går derfra.

Mange sangglade hilsener fra Joan

Vågetjenesten i Albertslund

Karin Helle Kornberg og Kirsten Drehn-Knudsen

Vågetjenesten opstod i 2014 og kørte fint indtil corona satte en stopper for det, og kom ikke rigtig i gang igen derefter.

Ældresagen sendte efterår 2023 en forespørgsel ud om nogle kunne tænke sig at blive aktivitetsledere for Vågetjenesten og det vakte interesse hos os.

Ud fra princippet om, at ingen skal dø alene, hvis man ikke ønsker det, tog vi fat på at bygge Vågetjenesten op igen. Og vi var så heldige, at 9 vågere meget gerne ville fortsætte og alene det gjorde, at det var nemmere at komme i gang.

Vågetjenesten skal opfattes som en ressource med erfaring, tid og ro til at våge.
En ressource, som giver værdi for den døende, de pårørende og personale. Vågetjenesten er med til at give ro, tryghed og omsorg til de døende.
Det kan være ved at sidde ved sengen og holde i hånd, lytte, samtale, læse op eller blot være i rummet.
Vågetjenesten skal også i høj grad ses som en hjælp og støtte til de **pårørende**, som har brug for en pause eller nattesøvn.

Vågere har fået et special kursus i Ældresagen.
Vågere har selvfølgelig tavshedspligt.
Vågere må ikke udføre nogen form for pleje.
Vågere bærer id-kort med navn og billede.

Vågerne er erfarne personer med hjertet på rette sted og har stor erfaring.

Vågetjenesten samarbejder med plejecentrene samt hjemmeplejen i kommunen. Det betyder, at man som privat person ikke kan hidkalde en våger, men at det altid foregår efter en kontakt med hjemmeplejen eller plejecentrene.

Vi har været på besøg i hjemmeplejen samt plejecentrene og fortalt om os og håber, at oplysning om, at Vågetjenesten er genopstået snart vil bære frugt, så vågerne igen kan komme ud og udføre deres gode gerning.

Og er der potentielle vågere, der nu sidder derude og tænker, at det kunne være interessant, så kontakt os endelig – Vi håber på sigt at få brug for rigtig mange vågere, så ingen skal dø alene, hvis de ikke ønsker det- og ikke mindst at de pårørende, kan få den støtte og omsorg, som der er så stort behov i en ofte ressourcekrævende og sorgfuld situation.

Vågetjenesten kan kontaktes på tlf. **70 25 26 20.**
Alle dage mellem kl. 10:00 og 13:00. Bliver opkald ikke besvaret, så læg telefonnummer, så ringer vi tilbage hurtigst muligt.

Hellere en gang for meget end en gang for lidt til ørelæge

Lars Messel, Ældrerådet

Gammelmandssygdomme

De såkaldte "gammelmandssygdomme" er de skavanker som rammer os, fordi vores sanser og organer bliver slidt med alderen.

Det gælder slid på vores 5 sanser: høresansen, synssansen, lugtesansen, smagssansen og følesansen.

Og det gælder slid i kroppens funktioner som fx type 2 diabetes eller demens, der rammer mange.

Alle gammelmandssygdommene kommer snigende som en tyv om natten, fordi de udvikler sig gradvist.

Når det begynder at knibe med fx hørelsen, vænner man sig gradvist til sit hørtetab.
Og det gør ens familie og venner også.
Men man går ikke til ørelæge.

Sundhedsvæsnet kan afhjælpe virkningen af skavankerne med medicin og hjælpemidler og rådgivning, så man alligevel får en god alderdom

Høretab som gammelmandssygdom
Sliddet på hørelsen i øret er af 2 slags:

- Tab af høreevne – det bliver sværere og sværere at høre lyde i det hele taget.
- Tab af evne til at høre bestemte lyde – det bliver sværere og sværere at høre bestemte lyde.

Tabet af høreevne blev i gamle dage ordnet ved at den gamle fik en høretragt. Det kender vi alle fra Matador. I dag kan man via Sundhedsvæsnet tilkøbe sig høreapparater, der sidder nærmest usynligt gemt ved øret.

Tabet af evne til at høre bestemte lyde handler om kvinder og mænd. Tonelejet hos kvinder er højt – de har lyse stemmer. Hos mænd er tonelejet lavt. Og gammelmandsproblemet er ofte, at det bliver sværere og sværere for mændene at høre kvinderne med det høje toneleje.

Og hvad sker der så?

Den gamle mand hører dårligere.
Privat og ved komsammener kniber det for ham at høre hvad de andre siger.
Nå, tænker han, men det er vel ikke så vigtigt, så han lader sagen falde.

De andre synes at han er blevet så gammel at han bare ikke gider høre efter. De afskriver ham. Efterhånden sker det ikke igen og igen. Manden hører sågu ikke efter..

Konen afskriver ham ikke frivilligt.
Hun står hver dag ved komfuret og siger dit og dat, men han svarer ikke.
Hører du, råber hun?!
Nej svarer han, jeg hørte dig ikke. Du stod jo med ryggen til.
Som tiden går, synes hun at han hører mindre og mindre efter.
Måske sku' du gå ned til ørelægen for at finde ud af, om der er noget galt med ørerne.
Og det gør han så.

Ørelægen måler hans hørelse:
Du har et høretab. Vi kan tilbyde dig et høreapparat som forstærker din hørelse, både dit generelle høretab og dine manglende evner til at høre din kone.
Tak, siger manden.

Og så er alt jo bragt i orden.
Men nej, det er det ikke, fordi der er kryptiske bestemmelser om hvilke høreapparater han skal betale af egen lomme, og hvilke der er skattefinansierede.

Han skal faktisk først kontakte Høreforeningen.
https://hoereforeningen.dk/viden-om/hoereproblemer/hoeretab.

Hos Høreforeningen kan man også hente gode råd om, hvordan man bør kommunikere med mennesker der har et høretab. Man skal fx ikke vende ryggen til, mens man taler med dem, for så kan de ikke se munden på den talende, og så er det sværere at forstå, hvad de siger.

Dialogmøder

Ved Joan Stubtoft - Ældrerådet

Den 8. november 2023 holdt vi i Ældrerådet i samarbejde med boligafdelingen i VA4Række et dialogmøde for seniorerne i afdelingen.

Invitationer blev husstandsomdelt og mødet blev annonceret på informationstavler i bebyggelsen og via afdelingens Facebook-gruppe.

Vores formål med mødet var at få samlet borgere over 60 år til en dialog om, hvordan det er at være pensionist i Albertslund. Ældrerådet er talerør overfor kommunalbestyrelsen på vegne af borgere over 60 år. Derfor er det vigtigt at vi lytter til borgernes synspunkter på aktuelle emner.

Det er ikke noget Ældrerådet tidligere har prøvet, så man kan vist roligt sige, at det var et forsøg, der blev sat i værk.

Ældrerådet sørgede for at der var kaffe og hjemmebagt kage og deltagerne blev opdelt i grupper. Dialogen blev sat i gang og snakken gik lystigt ved kaffebordene. Der blev drøftet mange emner, der fylder hverdagen i et seniorliv. Her er et par eksempler:

- offentlig trafik (primært bus) i Albertslund
- ensomhed – hvad kan man gøre lokalt for at få flere med i fællesskabet
- naboomsorg – er det muligt at etablere et lokalt netværk, hvor ældre hjælper ældre og drager omsorg for hinanden
- erindringsværksteder – er det en mulighed i boligområdet eller kommunen
- man savner oplysninger om bl.a. mulighederne for kronikertilskud og om mulighederne for hjælpemidler

Snakkelysten var som sagt stor og emnerne var mange.
10 fremmødte beboere endte med at tage en beslutning om, at starte en Seniorcafé en gang om måneden.
Seniorcafeen skal være et mødested, hvor man over en kop kaffe kan nyde og udvikle fællesskabet i afdelingen.

Ældrerådet fik en god dialog med de fremmødte og fik gode tilbagemeldinger på initiativet.

Derfor har vi i Ældrerådet besluttet at fortsætte med at afholde dialogmøder med borgere over 60 år.

Det næste dialogmøde bliver den **23.maj kl. 13.00 – 15.00 på Damgårdshave**, hvor alle er velkomne. Se invitationen på næste side.

Hvis der er interesse for at Ældrerådet kommer ud i dit boligområde eller i din forening, kan du kontakte medlem af Ældrerådet Joan Stubtoft, tlf. 4011 5788 e-mail: Joan@Stubtoft.net eller skrive til Ældrerådet på aeldreraadetalbertslund@gmail.com

INVITATION til dialogmøde

Den 23. maj 13.00 – 15.00

Hvordan er det at være pensionist i Albertslund?
Kom og fortæl os om din hverdag og hvad du synes om livet for os ældre i Albertslund

Ældrerådet i Albertslund vil gerne i dialog med dig den 23. maj kl. 13.00.
Vi mødes på **Damgårdshave, Damgårdsvej 12.** Der er kaffe på kanden og hjemmebagt kage. Kom og nyd et par timer i selskab med andre fra Albertslund.
Mødet er åbent for alle over 60.

Vi glæder os til at se dig!

Med venlig hilsen
Ældrerådet i Albertslund

Ældrerådet er talerør overfor kommunalbestyrelsen på vegne af borgere over 60. Derfor er det vigtigt at høre dine synspunkter om, hvad der betyder noget for dig.

Camilla Pedersen
Plejecenterleder Humlehusene

Interview ved Else Morthorst og Bente Clausen

Hvor længe har du arbejdet i Albertslund – og hvad er din faglige baggrund? – Har du for eksempel specialviden omkring arbejdet med borgere med demens?
Jeg startede som afdelingsleder i 2020, Blev konstitueret som plejehjemsleder i april 2023, søgte stillingen, da den blev slået op og har været plejehjemsleder i Humlehusene siden november 2023. Jeg er uddannet sygeplejerske, har ikke specialuddannelse på området, men har altid beskæftiget mig med "den syge hjerne" Er i gang med diplomuddannelse som leder.

Hvad er grunden til, du gerne vil være leder for hele Humlehusene? Hvad brænder du for?
Brænder for Humlehusene og de lidt skæve eksistenser. Jeg vil gerne være med til at udvikle personalet, være med til at give Humlehusene en ekstra stemme. Lede og skabe et sted, hvor det er godt at være.

Hvad vil du lægge vægt på som leder af Humlehusene? – i forhold til beboerne og i forhold til personalet?
Borgere med demens kan jo ikke altid huske, hvad de har oplevet, men det man føler, det husker man, og man kan se i beboernes blikke, om de har det godt. Hvis en beboer har et problem er det noget af et detektivarbejde at finde ud af, hvad det er. Borgeren viser problemet, men det er op til personalet at finde ud af, hvad det er. Her er livshistorien vigtig til at give en ide. Vigtigt at møde beboerne i deres følelser.

Humlehusene er jo indrettet, så beboeren altid kommer ud til noget, når de går ud af boligen. De kan færdes frit også gå ud i haven. Det er meget få, der kun sidder inde i boligen.

Det filter, vi normalt har som mennesker er væk, når man har en demenssygdom, og både det og en manglende genkendelse af de nærmeste og det, at en del mennesker med demens opfatter sig selv som barn eller ung kan være meget vanskeligt for de pårørende, som det også er vigtigt, der bliver taget hånd om. Vi har nogle få med anden etnisk baggrund end dansk. Her er der det problem, at de, når de rammes af demens ikke længere taler dansk men deres oprindelige modersmål.

Med hensyn til personalet så er det, vi går op i den personcentrerede omsorg. Det er vigtigt, der skabes gode relationer til beboerne. Hvis personalet oplever problemer, kan de komme til mig, så vi kan løse det sammen. Medarbejderne kan altid ringe til mig. Jeg prøver at skabe en tillidsbaseret ledelse.

Der er 65 ansatte. Der er 2 huse med 3 afdelinger i hvert. Vi har tre gæsteboliger, som er aflastningspladser, men gæsteboliger er mere acceptabelt. Til Humlehusene er der også knyttet 3 daghjem. 1 for borgere med senhjerneskader og 2 for borgere med demens. Det at borgeren har været i daghjemmet i en periode gør ofte indflytningen på plejehjemmet lettere, da borgeren føler, de kender stedet. Vi har ikke ægteparboliger, men hvis et ægtepar flytter ind samtidigt kan de have soveværelse i den ene bolig og dagligstue i den anden.

Er der stor udskiftning blandt personalet?
Det er lidt i bølger. Det er ikke alle, der kan arbejde med mennesker med demens og nogle gange finder de først ud af det efter ansættelsen.

Der kan selvfølgelig også være andre grunde. Jeg tager altid fratrædelsessamtalen, da jeg tror, jeg får mere ærlige svar end hvis samtalen skulle foregå med deres nærmeste leder.

Hvor ser du de største udfordringer indenfor plejehjemsområdet – både nu og i fremtiden?
Vi har pt. ingen rekrutteringsproblemer, men fremtiden kan blive svær at løse, hvis man ser på prognoserne. Når man ser på uddannelserne – hvordan får man flere og de rigtige til at vælge uddannelserne? Der er politikere i regeringen, der vil lokke med voksenelevløn. Det får ikke nødvendigvis de rigtige til at vælge en social- og sundhedsuddannelse.

Har I prøvet at have nogle unge til at arbejde hos jer?
Vi har haft nogle, der var i praktik fra en skole, men det var ikke en succes.
Vi har flere gange om året besøg fra en børnehave og det fungerer godt.

Hvordan er personalesammensætningen?
Vi har både social og sundhedshjælpere og social- og sundhedsassistenter, og det er helt bevidst, da de kan noget forskelligt. Vi har 1 centersygeplejerske og 1 aftensygeplejerske.
Vi har en rigtig god plejehjemslæge, som kommer på Humlehusene hver onsdag.

Det er også vigtigt med en god afslutning, når den tid kommer og plejehjemslægen er også med til at tage den svære samtale, som jo ofte er med de pårørende. Vi sørger også for at have den nyeste viden omkring palliation. De pårørende er i ventesorg, og dem skal der også tages hånd om.

Der er nu 2 ledere for de to plejecentre i Albertslund. Hvordan ser du muligheden for samarbejde og læring?
Lederne mødes hver anden uge. På Albertshøj er der ansat en udviklingssygeplejerske. Det er 2 plejecentre, men de skal ikke opfattes som to forskellige verdener. Lige nu er de forskellige vejledninger ved at blive koordineret.

Kroppedal Museum og Kroppedals venner

Kender du Kroppedal? Hvis ikke, så tag på tur til Museet i Vestskoven, vores lokalhistoriske museum samt stedet hvor ansvaret for Danmarks Astronomi ligger. Kroppedal er et statsanerkendt museum og står for arkæologiske udgravninger for 15 kommuner rundt omkring København.

Kroppedal er i rivende udvikling fra et lokalmuseum til et familiemuseum, så der sker mange spændende ting nu og fremover og kunne du tænke dig at være en del af dette, så er Museumsforeningen lige stedet for dig! Kroppedal har søgt om tilskud fra fonde til at udvikle hele området og ændre navn til ”Museet i Vestskoven”, så skal du med fra starten, er det nu du skal melde dig under fanerne.

Museumsforeningen er i tæt samarbejde med arkæologerne og historikere med til at vedligeholde museet og udstillingerne, arrangerer ture og arrangerer foredrag og ekskursioner, så er historie noget for dig, så kontakt Museumsforeningen og meld dig under fanerne!

Du kan skrive til kmf@kroppedal.dk eller gå ind på kroppedal.dk og læse meget mere om museet og museumsforeningen. Det koster 200 kroner om året!

Ældrerådets aktiviteter januar til juni 2024

Faste aktiviteter hver måned

- Ældrerådsmøde for alle medlemmer af ældrerådet
- Forretningsudvalgsmøder på Damgårdshave – her repræsenterer Bente Clausen Ældrerådet
- Brugerrådsmøder på Damgårdshave – her repræsenterer Lennard Pedersen Ældrerådet

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

Måned	Aktivitet	Uddybning
Januar	Møde med Råd og Nævn	Kommunalbestyrelsen indbød alle råd og nævn til et fællesmøde 4 deltog fra Ældrerådet
	Regeringens orienteringsmøde om udspillet til den nye Ældrelov i Fredericia	Næstformanden deltog
	Kaffemøde med Cura (kommunens private leverandør af hjemmepleje)	5 deltog fra Ældrerådet
Februar	Orienteringsmøde for 75-årige	Formand og næstformand deltog i kommunens møde med borgere der indenfor det sidste år er fyldt 75 år.
	Regionsældreråds Repræsentantskabsmøde	Formand og næstformand deltog
	Danske Ældreråd dialogmøde om regeringens Ældreudspil, Ballerup	Formand og næstformand deltog
	Bruger-Pårørende råd, Humlehusene	Formand deltog
	Temamøde med Ældreudvalget om plejehjemsbestyrelse/Bruger- og Pårørende Råd	4 deltog fra Ældrerådet
	Danske Ældreråds temamøde om demens, Ballerup	3 deltog fra Ældrerådet
Marts	Borgermøde om budget 2024	3 deltog fra Ældrerådet
	Dialogmøde om den kommende nye Ældrelov, Gladsaxe	Formand og næstformand deltog
	Møde i Danske Ældreråds kreds 8	Næstformand deltog
	Bruger-Pårørende råd, Albertshøj	Næstformand deltog
	Besøg på Albertshøj – etape 3	
April	Fokusgruppe om busstoppestederne	3 deltager fra Ældrerådet
	Vestegnstræf i Hvidovre	Formand og næstformand deltog
Maj	Danske Ældreråds Repræsentantskabsmøde og konference i Nyborg	Formand og næstformand deltager
	Ældrerådet afholder Dialogmøde for alle interesserede om Pensionistlivet i Albertslund, Damgårdshave	
Juni	Regionsældrerådsmøde	
	Sundhedsrådets sundhedsdag	

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

Kalder alle hundeglade mennesker i Albertslund

Cecilie Egemose Østerbye, Frivilligcenter Albertslund

Er du typen, der bliver glad, når du hører lyden af hundepoter? Får hundeøjne også dit hjerte til at smelte? Så skal du måske være med i Frivilligcenter Albertslunds nye projekt ”Hundevenner i det fri”.

I Hundevenner i det fri mødes man om glæden ved hunde. Vi matcher to hundeglade mennesker – den ene med egen hund, den anden uden. De to mødes og går en ugentlig tur sammen med hunden i en periode på 2 måneder.

Forskning viser, at samvær med hunde har flere gavnlige effekter på menneskers mentale og fysiske sundhed. Selv kort samvær med en hund er med til at mindske stresshormonet kortisol og øge mængden af lykke-hormonet oxytocin. Sagt på en anden måde, så får man det simpelthen bare bedre af at være sammen med en hund. Samtidig giver hundegåture masser af frisk luft og kilometer i benene.

Uanset om du har din egen hund og ønsker at gøre et andet menneske glad, eller om du savner selv at have en hund i din hverdag, så bliv en del af Hundevenner i det fri.

Kunne du tænke dig at være med, har du spørgsmål, eller er du bare nysgerrig efter at vide mere, så kontakt projektleder, Cecilie, på: 4026 9793 eller mail cecilie@frivilligcenter.nu.

At flyve med drone

Af Ole Borgstrøm, Albertslund

Som nylig pensionist, er det for mig vigtigt at have gode hobbyer, og én af dem er at flyve med drone. Det lyder måske som noget besværligt noget, men det behøver det ikke at være, der er dog lige nogle regler som man skal sætte sig Ind i.

Reglerne kan læses på trafikstyrelsens hjemmeside, og der kan man også tage dronecertifikater. Det er ikke et krav at have certifikat når man flyver med droner der vejer under 250 g., men det er altid en god ide at læse reglerne grundigt igennem. Når jeg først er i luften, fascineres jeg ofte af hvordan verden ser ud og hvor smuk Albertslund egentlig er. Alt det grønne vi har i kommunen, samt fantastiske måder der er blevet bygget områder på. Jeg flyver fortrinsvis i Albertslund syd, samt Vallensbæk # søerne # men også alle steder hvor det ellers er lovligt.
I 2023 deltog jeg sammen med 3 andre drone-fotografer i samarbejde med Kroppedal museum i at lave udstillingen Lunden fra oven, som stadig kan ses på Albertslund rådhus. Det gav en masse at arbejde sammen med andre der så byen med andre øjne.

Skulle der være interesse for at komme i gang med denne sjove hobby, er man velkommen til at kontakte mig.

Pensionistklubber i Albertslund

AIF Senior Idræt
Ole Lindholdt
Horsholmstræde 4
Tlf.: 4252 6682
olelindholdt1@gmail.com

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

Banehegnets Ældreklub
Lena Toftlund
Banehegnet 18
Tlf.: 2046 7988
Lenatoftlund@gmail.com

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

Dammen – 93
Anita Kallesø
Damgårdsvej 12
Tlf.: 2620 0011
anitakallesoe@gmail.com

Galgebakkens Seniorklub
Anne Grethe Kryger
Galgebakken Vester 214A
Tlf: 2360 0994
agkryger@gmail.com

Kulturellen – Hedemarken
Alice Kristensen
Tlf: 2577 4625
Alice.kristensen@hedemarken.dk

Onsdagsklubben
Steen Sørensen
Sundhedshuset
Tlf.: 9168 8279
teuboey@hotmail.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 Vejrmølle Parks Kulturelle Forening
Holger Hansen
Præstehusene 7
Tlf.: 4129 4173
holgerpeterh@gmail.com

Seniorklubben Skovengen
Else Baadsgaard
Snebærhaven 133
Tlf.: 2089 4618

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.: 3082 0530
lundbergh@4nord.dk

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.