

60+

NR. 1 · MAJ 2025 · 21. ÅRGANG

– et blad for seniorer i Albertslund



UDGIVET AF ÆLDRE RÅDET I ALBERTSLUND

60+

Foto og illustrationer:

Foto: Joan Stubtoft, Lise Buchardt,
Fotoklubben og Fiskeklubben på
Damgårdshave

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
Joan Stubtoft
Kirsten Mogensen
Lars Messell
Lennard Pedersen
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

Deadline:

for det følgende blad:
14. august 2025



Indhold:

Leder	3
Damgårdshave inviterer til åbent hus	3
Busstoppestederne - status	4
Bliv kandidat til Ældrerådet - der er brug for dig!	5
Kom og mød Ældrerådet på Damgårdshave	6
Brug din indflydelse - stil op til Ældrerådet	7
Huskekor i Albertslund	8
Ældrerådets aktiviteter	9
Hvad er Sundhedsrådets Sundhedsdag i Albertslund	11
Et godt møde om høretab	12
Hvornår flytter Trænings- og aktivitetscentret?	13
Interview Tanja Thor Møller	14
Ny organisering i hjemme- og sygeplejen	15
Ældretelefonen i Ældresagen	16
Indkøbsordning i Albertslund	17
Få dit hjælpemiddel med det samme	18
Socialkompasset viser vej	18
Albertslund Senior Idræt	19
Damgårdshave Lystfiskerklub	20

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

Den 1. januar 2025 tiltrådte ny afdelingschef for Ældre, Sundhed og Social Tanja Thor Møller. Vi siger velkommen til Tanja. Der er et interview med Tanja inde i bladet.

Der er valg til Ældrerådet den 18. november 2025. Inde i bladet er der dels noget omkring Ældrerådet og en tidslinje for hvornår og hvordan man stiller op samt datoer for nogle valgmøder i juni. Det er vigtigt med mange kandidater.

Meget sker på både ældreområdet og sundhedsområdet med ny ældrelov og tilsynslov samt lovudkast omkring sundhedsreformen. Der er meget, vi som ældreråd skal arbejde med.

Ældrelovens budskab er, at der skal være helhedspleje. Større medbestemmelse for den enkelte ældre borger, der modtager hjælp. Der er flere måder at gøre det på, men i Albertslund er man i fuld gang med at udrulle tværfaglige teams. Det betyder, at der er et team omkring en række borgere og det skulle gerne betyde, at der ikke kommer så mange forskellige medarbejdere hos den enkelte hjemmeplejemodtager.

Det meget vigtige i sundhedsreformen er at der fremover bliver 4 Regioner idet Region Hovedstaden og Region Sjælland lægges sammen til

Region Øst. Sundhedsklyngerne på de forskellige hospitaler nedlægges og i stedet kommer der sundhedsråd, som er rent politiske med politikere fra såvel kommuner som region. De skal arbejde på, at så mange sundhedsopgaver som muligt løses i nærområderne. Der arbejdes fra forskellig side på, at der skabes mulighed for, at patientens stemme høres, så den brugerinddragelse, der er arbejdet henimod de sidste år ikke går tabt.

Vi har fra efteråret prøvet at etablere et samarbejde med sundhedsrådet, handicaprådet og udsatterrådet om det, der kan have fælles interesse. Vi mødes et par gange om året udover det årlige fællesmøde mellem alle råd og nævn og politikerne.

Regionsældrerådet i Hovedstaden nedlægges. Et stort regionsældreråd for hele Region Øst er ikke realistisk og at have 2 giver ikke rigtigt nogen mening. I stedet vil vi koncentrere os omkring de enkelte sundhedsråd og prøve at få en stemme her. De kommuner, vi skal være sammen med er Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Glostrup, Høje Taastrup, Ishøj, Tårnby og Dragør.

Huskekoret er startet op i marts. Der er en artikel om det inde i bladet

Damgårdshave inviterer til åbent hus

Lørdag 17. maj kl. 13 - 16

Damgårdshave er et brugerstyret hus for alle over 55 år og bosiddende i Albertslund. Huset finder du på Damgårdsvej 12.

På åbent hus dagen vil der være grupper i salen, som fremviser et udvalg af de ting der laves i gruppen

Der vil være the, kaffe og kage krydret med lækker musik. Syng gerne med

Er der interesse for en rundvisning er det lige dagen til at komme rundt og fordybe dig i det skønne hus.

Er du ikke venner med trapper er der en trappe lift der kører op til 1. sal
For yderligere oplysninger henviser vi til hjemmesiden: www.damgaardshave.dk

Vi glæder os til at se dig!

Busstoppestederne - status

Else Dahl Morthorst, Næstformand i Ældrerådet

Ældrerådet har gennem flere år arbejdet for bedre tilgængelighed til busstoppestederne. Nu er der heldigvis (lidt) nyt.



Albertslund Kommune fik puljemidler fra Social- og Boligstyrelsen til et analyseprojekt "Ældres mobilitet med bus som transportform". Handicaprådet og Ældrerådet har været involveret ved at deltage som fokusgruppe. Analysearbejdet er nu afsluttet med en rapport og en handleplan, som blev forelagt Miljø- og Byudvalget (MBU) på møde den 18. marts.

Selve rapporten gennemgår ni udvalgte stoppesteder og de udfordringer, der er ved dem.

Udfordringen med trapper fra gang/cykelstier til stoppestederne er et generelt problem, som også er svært at løse. Den er jo resultat af byplanen, da Albertslund blev bygget og hvor man ønskede at separere den bløde trafik fra bilerne – især for at gøre det sikkert for børn at komme rundt i Albertslund.

Handleplanen beskriver konkrete tiltag for de ni udvalgte busstoppesteder.

4 Fra mødet i MBU den 18. marts fremgår følgende i sagsfremstillingen

Forvaltningen har i et samarbejde med Ældre- og Handicaprådet udarbejdet rapporten "Ældres mobilitet med bus som transportform". Af rapporten fremgår konkrete projekter som kan medvirke til at øge tilgængeligheden til busstoppesteder i kommunen.

Med udgangspunkt i rapporten ønskes 1,0 mio. kr. på anlægsplanen frigivet til at forbedre den fysiske tilgængelighed ved kommunens busstoppesteder. Den fysiske tilgængelighed forbedres ved tre tiltag:

- *Ved Tranehusene gøres busstoppestedet mere tilgængeligt ved at etablere nye fortove og ved at forbedre fodgængernes muligheder for at krydse vejen*
- *Ved Albertslund Station forbedres ventemuligheden og tilgængeligheden, ved at der opsættes fem nye bænke med armlæn*
- *Ved Falkehusene udarbejdes tre arbejds- tegninger, der skal vise, hvordan tilgængeligheden kan forbedres i området omkring stoppestedet.*

MBU godkendte indstillingen den 18. marts, men den endelige beslutning om at sætte projekterne i gang skal behandles på et Kommunalbestyrelsesmøde – og det er ikke nået før deadline på dette nummer af 60+. Men Ældrerådet krydser fingre for, at projekterne sættes i gang. Så er vi da nået et lille stykke ad vejen og vist politikerne, at de er nødt til at afsætte flere midler, hvis der skal ske noget ved øvrige busstoppesteder i kommunen.

Busstoppestedet ved Tranehusene er prioriteret, fordi det er et knudepunkt med mange busforbindelser og med mange borgere, der benytter bussen fra dette stoppested.

Rapporten og handleplanen kan findes på kommunens hjemmeside under referat fra Miljø- og Byudvalgets møde den 18. marts 2025. Der bliver oprettet en underside på kommunens hjemmeside, hvor rapport mv. bliver tilgængelig for alle. Her kan man følge udviklingen med at etablere bedre tilgængelighed ved busstoppestederne.

Bliv kandidat til Ældrerådet

- der er brug for dig!

Valg til ældrerådet

Valget finder sted samtidig med valg til Kommunalbestyrelsen og valg til Regionsrådet den 18. november 2025.

Hvem kan stille op?

Alle der senest på valgdagen den 18. november 2025 er fyldt 60 år og som har bopæl i Albertslund kan stille op som kandidat til Ældrerådet.

Man stiller ikke op for et parti, forening eller lignende, men af interesse for hvad der sker i byen især på områder, der har betydning for ældre. Man bliver valgt i forhold til det antal stemmer, man får.

Hvad er et Ældreråd?

Det er lovbestemt, at der skal være et Ældreråd i hver kommune. Rådet er folkevalgt og man bliver valgt for 4 år.

I Albertslund skal der vælges 11 medlemmer og der kan vælges et lignende antal suppleanter.

Hvad er Ældrerådets opgaver?

Ældrerådets hovedopgave er at rådgive kommunalpolitikkerne i alle ældrepolitiske spørgsmål. Det gøres ved at følge med i dagsordener forud for møderne i de forskellige politiske udvalg.

Ældrerådet afgiver høringssvar på de sager, der er relevante for ældreområdet.

Rådet kan også selv tage emner op, som politikkerne skal være opmærksomme på.

Rådet kan dog ikke – i henhold til loven - tage enkeltsager op.

Hvad har Ældrerådet haft særlig fokus på denne periode?

Der har været øget fokus på at gøre Ældrerådet mere synligt for borgerne over 60 år. Derfor har der bl.a. været afholdt dialogmøder flere steder i kommunen om hvordan man oplever livet som ældre i Albertslund.

Det har også været et fokuspunkt at kommunen, når de informerer borgerne over 60 år, skriver i et

forståeligt sprog og med tydelig skrift og farver, der er til at læse også hvis synet ikke er så godt.

Ældrerådet har også været inddraget i udformningen af Ældrepolitikken, der er vedtaget af kommunalbestyrelsen.

I samarbejde med bl.a. Handicaprådet her i Albertslund, har Ældrerådet deltaget i et kommunalt projekt om ældrevenlig by, hvor der har været særlig fokus på adgangsforhold ved busstoppesteder.

Det har bl.a. udmøntet sig i en flerårig handlingsplan for bedre adgangsforhold, bedre belysning og bedre skiltning ved udvalgte busstoppesteder i kommunen.

Ældrerådet følger desuden med interesse den nye organisering af hjemmeplejen i mindre teams, der er blevet indført i februar 2025.

Implementeringen af den nye ældrelov og den kommende sundhedsreform medfører store ændringer, som Ældrerådet ligeledes følger med stor opmærksomhed.

Hvordan arbejder Ældrerådet?

Der afholdes ca. 9 møder årligt. Derudover afholdes en temadag, hvor opgaver og prioritering for det kommende år aftales.



Ældrerådet er repræsenteret i:

- Sundhedsrådet
- Bruger/pårørenderådet på plejecenteret Albertshøj
- Bruger/pårørenderådet i plejecenteret i Humlehusene
- Brugerrådet i Det Åbne Aktivitets- og Træningscenter
- Arbejdsgruppen vedr. Huskekoret (Demenskoret)
- Arbejdsgruppen vedr. planlægning af Ældredag

Ældrerådet står for indhold og udgivelse af bladet 60+, der udkommer 2 gange årligt.

Samarbejde med politikerne og forvaltningen
Ældrerådet har en åben og konstruktiv dialog med såvel forvaltningen som politikerne. Ældrerådet bliver respekteret og der lyttes til os.

Kommunen afholder et fælles møde mellem politikere og råd & nævn i kommunen 1 gang

årligt. Det deltager Ældrerådet selvfølgelig i. Derudover mødes Ældrerådet en gang årligt med politikerne i kommunens Ældreudvalg.

Vil du stille op til Ældrerådet?

Hvis du vil vide mere før du stiller op som kandidat er du velkommen til at komme til et af de to informationsmøder som Ældrerådet holder.

Onsdag den 18.6. kl. 19.00
på Damgårdshave, Damgårdsvej 12
Fredag den 20.6. kl. 11.00
i Foyeren i Musikteatret

Hvis du er afklaret og er interesseret i at stille op til Ældrerådet, skal du inden den 01. august meddele det til Julie Teresa Neidhardt i Ældre, Sundhed og Social på mail:

julie.teresa.neidhardt@albertslund.dk
og du vil herefter blive kontaktet.

Kom og mød Ældrerådet på Damgårdshave

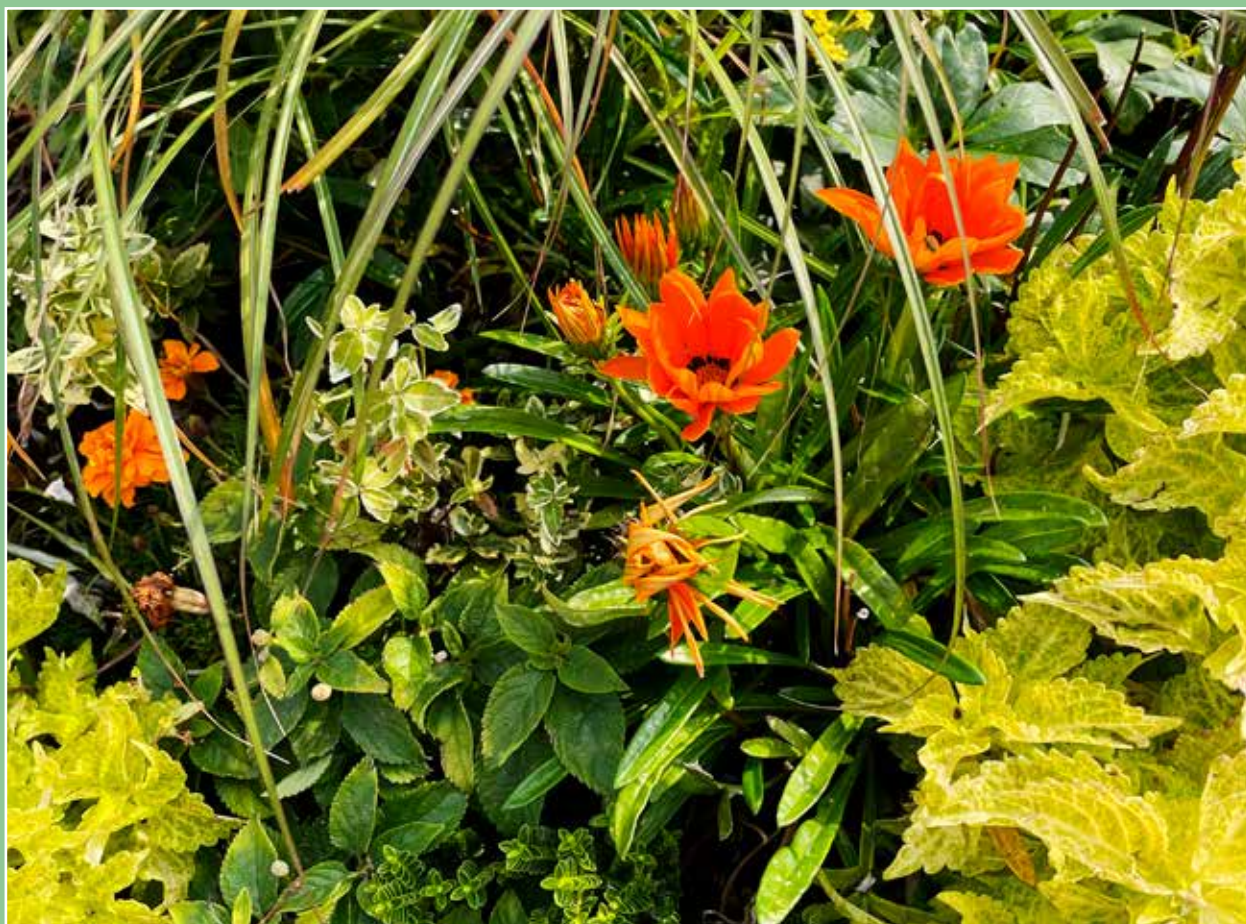


Vi sidder klar hver onsdag eftermiddag kl. 14.00
Du kan møde én eller flere fra Ældrerådet fra den 14. maj og frem til 1. august.

Her har du mulighed for at høre mere om, hvad Ældrerådet arbejder med og du kan stille spørgsmål og give os input.

Vi har kaffe på kanden – så mød blot op.
Damgårdshave er aktivitetscenter for ældre og ligger på Damgårdsvej 12.

Ældrerådet Albertslund



Brug din indflydelse - stil op til Ældrerådet

*Ældrerådet holder informationsmøde
onsdag den 18. juni kl 19.00
på Damgårdshave, Damgårdsvej 12
og fredag den 20. juni kl. 11.00
i Foyeren i Musikteateret*

Der er valg til Ældrerådet den 18. november 2025. Vi skal have valgt 11 medlemmer til Ældrerådet og gerne lige så mange suppleanter.

Det er vigtigt, at vi igen får valgt et aktivt Ældreråd, som kan rådgive vores kommunalpolitikere om forhold, der vedrører borgere over 60 år.

Du skal være fyldt 60 år senest den 18. november 2025 for at stille op og for at stemme.

Kom til informationsmøde om Ældrerådets arbejde og hør om de muligheder, du har, for at være med til at præge politikken for ældre i Albertslund.

Afdelingschef for Ældre, Sundhed & Social, Tanja Thor Møller kommer og fortæller om Ældreloven, som træder i kraft 1. juli 2025 og hvordan den kan påvirke hverdagen for ældre i Albertslund

Det kræver ingen tilmelding. Du møder blot op én af de nævnte datoer. Vi giver en kop kaffe.

Håber vi ses.

Venlig hilsen
Ældrerådet i Albertslund

Huskekor i Albertslund

Af Joan Stubtoft, medlem af Ældrerådet



Mandag den 3. marts startede HUSKEKORET i Albertslund.

Jeg var til stede den første dag – og sikke da en fantastisk oplevelse.

40 mennesker til fællessang. Det er noget, der vil noget! Hold da op, hvor lød det godt!

Korets leder Rikke Dedenroth fra Musikskolen i Albertslund lagde ud med, at vi skulle synge ”I Østen stiger solen op”. Og jeg skal da lige love for at solen blev sunget frem fra skyerne på denne herlige dag i marts.

Det er en sang alle kender og har sunget mange gange. Måske var den røget lidt i glemmebogen hos nogen, men den dukkede i så fald hurtigt op fra glemslen. Alle vers blev sunget med fuld kraft - godt hjulet af teksten i de nyindkøbte sangbøger fra ”Ældresagen”.

Alle borgere fra Albertslund kommune, hvor det med hukommelsen er begyndt at være - eller allerede er svært - kan deltage. Det er gratis og det kræver ikke tilmelding. Man kan bare møde op.

Når man synger sammen er man en del af et fællesskab. Man lytter til hinanden. Man tilpasser sig. Man får øjenkontakt. Man møder smil og glæde. Uanset om man synger godt eller hører til dem der bare brummer lidt, medvirker man til at det hele går op i en højere enhed.

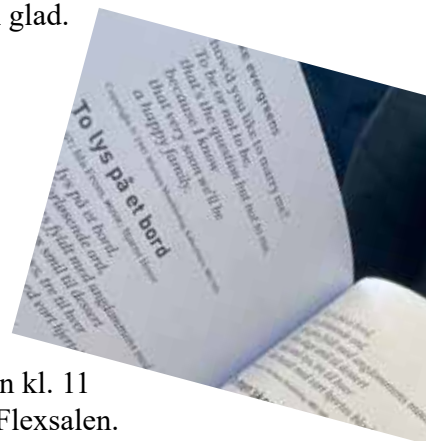
Fællessang har en positiv effekt på helbred og trivsel hos os alle sammen. Man bliver gladere af at synge. Man kan ikke være sur, når man synger!

Man stimulerer hjernen ved at synge. Mærkeligt nok har vi mennesker sværere ved at huske tekster end melodier. Men når man bliver hjulpet lidt på vej med et klaver, kan man hurtigere huske og genkende en melodi end en tekst. Man kan ofte nynne med på en melodi, men tekst kniber det ofte mere med. Nogle er dog bedre til at huske tekster end andre. Men heldigvis kan man blive hjulpet af en sangbog, hvis man ikke lige husker ordene.

Jeg kunne se i øjnene på nogle af dem, der har sværest ved at huske, at det bragte minder frem om svundne tider. Selv husker jeg sangen ”Jeg ved en lærkerede” fra min tidlige barndom. Det var en sang vi ofte sang i min skoletid. At genkende en ellers glemt sang kan frembringe nogle minder, der gør en glad.

Eller hvad med sangen
”To lys på et bord”
– husker du den?
Kalder den nogle
minder frem?

Får du lyst til at synge
med i HUSKEKORET,
så mød op om mandagen kl. 11
i Humlehusene nr. 3 – i Flexsalen.



Ældrerådets aktiviteter januar - juni 2025

Udover nedenstående aktiviteter har Ældrerådet nogle arbejdsgrupper

Dato	Aktivitet	Uddybning
7. januar	Fællesmøde mellem Kommunalbestyrelsen og alle råd & nævn	5 medlemmer af Ældrerådet deltog
17. januar	Forretningsudvalg – Damgårdshave	Ældrerådet har en repræsentant
20. januar	Ældrerådsmøde	
21. januar	Huskekor - arbejdsgruppemøde	En repræsentant fra Ældrerådet deltog i arbejdsgruppen
31. januar	Brugerrådsmøde på Damgårdshave	Ældrerådet har en repræsentant
4. februar	Ekstraordinært repræsentantskabsmøde i Danske Ældreråd	Formand og Næstformand deltog
11. februar	Repræsentantskabsmøde i Regionsældrerådet	Formand og Næstformand deltog
14. februar	Forretningsudvalg – Damgårdshave	Ældrerådet har en repræsentant
17. februar	Arrangement sammen med Høreforeningen og Ældresagen om	Det var et offentligt møde på Damgårdshave.
17. februar	Møde i Forretningsudvalget på Damgårdshave	Ældrerådets formand sidder i forretningsudvalget
18. februar	Danske Ældreråd – bestyrelsesmøde	Else Dahl Morthorst, næstformand i Ældrerådet, er medlem af bestyrelsen i Danske Ældreråd og deltager derfor i mødet
19. februar	Brugerrådsmøde i Trænings- og Aktivitetscentret	Ældrerådet har en repræsentant
24. februar	Ældrerådsmøde	
26. februar	Danske Ældreråds temamøde om Ældreloven	3 medlemmer af Ældrerådet deltog
27. februar	Temadrøftelse om Sundhedsreformen med Social- og Sundhedsudvalget	Politikere, Sundhedsrådet og Ældrerådet deltog
28. februar	Brugerrådsmøde på Damgårdshave	Ældrerådet har en repræsentant
5. marts	Møde mellem borgmester og udvalgsformænd og repræsentanter fra råd og nævn i kommunen	Formand og Næstformand deltog
6. marts	Bruger- og pårørendemøde på Plejecenteret Humlehusene	Ældrerådet har en repræsentant
13. marts	Bruger- og pårørende møde på Plejecenteret Albertshøj	Ældrerådet har en repræsentant
13. marts	Fællesmøde med råd & nævn	Ældrerådet er værter for de øvrige nævn og råd i kommunen
14. marts	Forretningsudvalg – Damgårdshave	Ældrerådet har en repræsentant




Ældrerådets aktiviteter fortsat fra forrige side

Dato	Aktivitet	Uddybning
18. marts	Møde i Sundhedsrådet	Ældrerådet har en repræsentant
19. marts	Ældrerådsmøde	
24. marts	Temamøde med Ældreudvalget	Politikere og Ældrerådet mødes
25. marts	Borgermøde om budget	3-5 medlemmer fra Ældrerådet deltager
28. marts	Ældrerådet har en stand på stadion i forbindelse med den årlige generalforsamling i Senioridræt	Ældrerådet gør opmærksom på at det snart er tid, hvor man skal melde sig som kandidat til det kommende ældrerådvalg i november
3. april	Danske Ældreråd – bestyrelsesmøde	Else Dahl Morthorst er bestyrelsesmedlem
7. april	Møde i Sundhedsrådet	Ældrerådet har en repræsentant
11. april	Forretningsudvalg – Damgårdshave	Ældrerådet har en repræsentant
14. april	Ældrerådsmøde	
12. maj	Danske Ældreråd Repræsentantskabsmøde i Nyborg	3 deltagere fra Ældrerådet
13. maj	Danske Ældreråd Konference om Kommunernes kommende samarbejde med civilsamfundet, Nyborg	3 deltagere fra Ældrerådet
14. maj	Møde i Sundhedsrådet	Ældrerådet har en repræsentant
16. maj	Forretningsudvalgs – Damgårdshave	Ældrerådet har en repræsentant
18. maj	Møde i Sundhedsrådet	Ældrerådet har en repræsentant
19. maj	Ældrerådsmøde	
24. maj	Sundhedsdag	Ældrerådet har en stand på Torvet i Albertslund Centrum kl. 10-15 Ældrerådet har desuden en repræsentant i Sundhedsrådet, der deltager i planlægningen og afviklingen af Sundhedsdagen.
3. juni	Danske Ældreråd - bestyrelsesmøde	Else Dahl Morthorst er bestyrelsesmedlem
10. juni	Temadag i Ældrerådet	Ældrerådet planlægger og prioriterer næste års aktiviteter.
18. juni	Informationsmøde om Valg til Ældrerådet	Offentligt møde på Damgårdshave kl. 19
20. juni	Informationsmøde om Valg til Ældrerådet	Offentligt møde i Foyeren i Musikhuset kl. 11

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

Hvad er Sundhedsrådets Sundhedsdag i Albertslund?

Af Anne Dahlberg – Ældrerådets repræsentant i Sundhedsrådet

Sundhedsrådets formål er at sætte fokus på borgernes fysiske og mentale sundhed -i forhold til sund levevis, forebyggelse af sygdom og behandlingsmuligheder.

På 3. år afholder vi en sundhedsdag. I år med fokus på børn og unge



Hvad ser vi som vores vigtigste formål?

- vores vigtigste formål er at være bindeled på sundhedsområdet ml. borgere og kommunalbestyrelsen. Det opfylder vi bl.a. ved at udtale os (fx via høringssvar) forud for kommunale beslutninger, der har konsekvenser på sundhedsområdet, men også ved på den årlige sundhedsdag at sætte fokus på temaer, der har betydning for albertslundernes trivsel og sundhed. Vi vil gerne opfattes som borgernes "stemme" i forhold til den oplevede effekt af politiske beslutninger - ude i "virkeligheden"
- det er også et vigtigt formål for os at bidrage til en bred opfattelse af sundhed. Vi har fokus på både fysisk, social og mental sundhed, og på alle aldersgrupper. Og vi opfatter forebyggelse som et af de vigtigste faktorer ift. sygdom og mistrivsel

Vigtige ting, vi har været optaget af i 2024

- Sundhedsdagen i juni 2024. Her var der især fokus på at få flere borgere og foreninger inddraget.
- børns sundhed, bl.a. på baggrund af den nye sundhedsprofil Databasen Børns Sundhed. Vi er bekymrede over, at børn i Albertslund på mange parametre ligger dårligere end i andre kommuner, og er derfor optagede af, hvad der gøres lokalt, og hvilke effekter indsatserne har. Vi har derfor haft besøg af Lene Caspersen, leder af kommunens sundhedspleje
- vi har formaliseret samarbejdet med Ældre-rådet, Handicaprådet og Udsatterrådet. Bl.a. med henblik på at identificere områder, hvor vi som råd har fælles interesseområder, og hvor vi derfor kan styrke hinandens indsatser

Hvad sker der i 2025?

- **Sundhedsdagen lørdag d.24.5.25 kl. 11-14.** Vi sætter primært fokus på børn og unges sundhed og trivsel. Du er inviteret til aktiviteter og oplæg om, hvordan vi får flere børn og unge til at blive aktive i foreningslivet, sund kost/motion, skærmproblematikker, rusmidler og kriminalitetsforebyggelse
- vi vil som sædvanlig følge løbende med i, hvad der sker politisk på sundhedsområdet, bl.a. Sundhedsreformen mhp at vurdere, om der er behov for input fra os, bl.a. Sundhedsrådets rolle fremover og arbejde på at sikre, at borgerne inddrages i de kommende Sundhedsråd.

Hvem er vi: Bredt repræsenteret fra idrætsforeninger, boligbevægelsen, Kræftens bekæmpelse, Ældreråd, Brugergruppe, Handicaprådet, politikere/politisk organiserede og i øvrigt særligt interesserede. Vi mødes jævnligt ca. 10 gange årligt.

Sekretær: Sophie Dahl Brohus, leder af Sundheds-
huset.

Et godt møde om høretab

den 17. februar

v. Lars Messell, Ældrerådet

Ældrerådet havde sammen med Ældresagen og Høreforeningen arrangeret mødet. Konsulenten Dorte Lundgård fra Kommunikationscenter Hovedstaden var oplægsholder.

På mødet kunne man følge med ved hjælp af en vandrende mikrofon. Desuden havde Dorte taget 2 teleskrivere med. De skiftede på mødet til at skrive ned på deres pc, hvad der blev sagt, og så blev ordene vist på en skærm til glæde for de deltagere, der hørte dårligt. De 2 teleskrivere gjorde det udmærket, og de fortalte mig, at det ikke var så svært, fordi de havde arbejdet som teleskrivere i mange år.

Aldersbetingede hørenedsættelser

Øret er indrettet til at høre hvad der bliver sagt, og derfor har vi øreflapper til at opfange lyden. Øreflapperne vokser hele livet, så man bedre kan høre. Man kan bare kigge på, hvor store øreflapperne er på et menneske, så har man en fornemmelse af, hvor gammel han/hun er.

Høretab

Decibel

Alligevel sker der det, at vi med årene hører dårligere og dårligere. Det indre øre inde bag øreflapperne kan ikke fange lyden så godt. Vi rammes af et høretab. Der skal flere og flere decibel (lydstyrke) til for at vi hører. Tordenskraldene med de mange decibel lyder ikke længere så højt i vores indre øre.

Høreforeningen

Hjælp og Rådgivning: tlf. 3675 4200
Hjemmeside: www.hoeforeningen.dk

Kommunikationscenter Hovedstaden

Vurdering af høresituationen
Undervisning
Rådgivning om høretekniske hjælpemidler
Kontakt: tlf. 4511 4700
Hjemmeside:
www.densocialevirksomhed.dk.komcentret

Det er individuelt, hvor hurtigt ørerne bliver dårligere. Nogle hører udmærket til langt op i 80'erne, andre får dette høretab mange år tidligere.

Høretabet kommer listende, så mange er ikke opmærksom på det. Der sker tit først noget, når konen får manden til ørelæge.

Hertz

Et andet aldersbetinget høretab består i, at der er bestemte typer lyde, som øret bliver dårligere til at høre.

Der er lyde på mange Hertz: skingre lyde, bremses der hviner, kvinder der griner med perlelatter, ... Det er typisk dette høretab, der rammer os, når vi kommer op i årene.

Høretabet kommer listende, så mange er ikke opmærksom på det. Der sker først noget, når konen fx mener, at manden er blevet "vil-døv".

Og så er der altså også de lave lyde på få Hertz: Manden der griner, ... Dem kan de fleste høre højt op i alderen.

Høreapparat?

Man starter hos ørelægen. Han foretager en skattebetalt undersøgelse. Hvis han finder høretab, kan han fortælle, hvordan man kommer videre. Spørgsmål om hvor man skal gå hen og om kommunale tilskud, og ventetider og valg af høreapparat er en speget affære, som man bør henvende sig om hjælp til hos Høreforeningen eller Kontaktcentret.

Et lille teaterstykkke

Da jeg kom hjem fra mødet, lavede jeg mit eget lille private teaterstykkke:

Vejret er koldt.

Gamle far Lars sidder i stolen og læser avis med sine læsebriller.

Ind træder søn Mikkell (Han er langt hjemmefra)
Mikkell:
(host, host)

Stok-døv

Når man bliver døv og senere stokdøv, er der det lydstyrken som øret hører dårligere.

Vil-døv

Hvis man foregiver at ikke kunne høre, hvad der bliver sagt, er man set med vores øjne "vil-døv".

Pårørende og den nære bekendtskabskreds blander ofte disse 2 slags "døvhed" sammen.

"Hej min gode gamle knark.
Jeg kommer fordi vi skal til ørelæge!"

Lars:
"Æh hva'? Ørelæge!"

Mikkel:
"Ja, mammy Sanne siger, at du er blevet vil-døv.
Du lader som om du ikke hører, hvad hun siger.
Og du deltager mindre og mindre i samtalerne, når familien er på besøg.
Og så snakkede jeg med Høreforeningen, og den foreslog, at jeg tog dig til ørelæge."

Sanne (ægtefællen):
"Tag nu med Mikkel, Lars. Han gør det for din skyld, ja øh-æh ... altså i hvert fald for min skyld."

Hos ørelægen

Ørelægen:

"Ja, nu har vi jo lavet nogle høreprøver på dig.
Prøverne viser (han finder et diagram frem), at du har et aldersbegrænset høretab.

Prøverne viser også (han finder et andet diagram frem), at din hørelse er særligt nedsat for høje Hertz-lyde:

Har du vanskeligheder med at kommunikere med din kone?

Jeg foreslår, at jeg udfylder et skema (han finder et skema frem) og sender det til kommunen, så du kan få statstilskud til køb af høreapparat."

Mikkel:

"Ja, ikk' Lars? (Lars nikker)
Tak for god behandling."

Hjemme hos Lars og Sanne:

Mikkel:

"Skulle vi ikke lige spørge Kontaktcentret om, hvad vi nu skal gøre?"

Sanne og Lars:

"Jamen jo da.

Bare det ikke bliver for dyrt.

Og bare der ikke går for lang tid."

Hvornår flytter Trænings- og aktivitetscentret?

Af Berit Gerzymisch Berrig, Leder af bostøtte & aktivitet Albertslund Kommune

2024 blev et år med megen venten. Godkendelsesprocessen hos brandmyndighederne tog længere tid end forventet og vi har undervejs måtte lave om på indretningsplanerne.

Medarbejderne og jeg har løbende informeret på brugerrådsmøder og ved fællesmøder for at få input retur. Der har været ønske om forsat at sikre plads til både selv-træning og hold, samt et ønske om at få billardbordet flyttet med. Begge ønsker ser ud til at kunne imødekommes.

Vi har i samarbejde med Kommunale Ejendomme planlagt, hvordan indretningen kan tilpasses, så vi fremover forsat kan tilbyde spisning, træning, kreativt værksted, større fællesarrangementer mm. Når vi flytter forsat den nuværende madordning.

På nuværende tidspunkt forventes indflytning inden sommer. Vi forventer at holde lukket nogle dage omkring flytningen, så medarbejderne kan pakke ned og efterfølgende indrette vores nye lokaler. Vi informerer om de konkrete datoer, når vi kender disse. Vi er dog allerede nu i gang med at sortere alle de ting, vi har samlet gennem årene og den oprydning er bestemt tiltrængt.

På gensyn i Trænings- og aktivitetscentret

Tanja Thor Møller

ny afdelingschef for Ældre, Sundhed og Socialområdet

Interview ved Else Dahl Morthorst og Bente Clausen/Ældrerådet



Hvad er din uddannelses- og erfaringsmæssige baggrund?

Jeg har en sundhedsfaglig baggrund som ergoterapeut. Jeg startede min karriere i ergoterapien ved psykiatrien på Frederiksberg Hospital, hvor jeg dels praktiserede og senere blev konstitueret afdelingsleder og også deltog i forskellige projekter. Efterfølgende blev jeg ansat i det daværende Diakonissestiftelsen, der i dag er blevet en del af Frederiksberg Sundhedscenter. Her var jeg leder for ergoterapeuter og beskæftigelsesvejleder i genoptræningen og på de midlertidige pladser. Efter nogle år i praksis læste jeg i 2½ år en sundhedsfaglig kandidatuddannelse fra Københavns Universitet. Det var sammen med andre sundhedsfaglige som bl.a. fysioterapeuter, sygeplejersker, ergoterapeuter og bioanalytiker. En uddannelse som ligger vægt på at skabe forståelse for sundhed og sygdom i et samfundsperspektiv samt integrere forskellige synsvinkler, erfaringer og behov fra både borger og samfund. Sideløbende havde jeg studiejob i dansk sundhedsinstitut. Jeg arbejdede derefter i 13 år i Københavns Kommune i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i forskellige stillinger; konsulent, afdelingsleder og konstitueret centerchef primært med udvikling af genoptræning og midlertidige døgnophold. De seneste godt to år har jeg arbejdet i Rudersdal Kommune som stabs-

chef først for social, sundhed og ældre, senere da organisationen blev opdelt i to områder blev det til sundhed og forebyggelse. Her havde jeg ansvar for udvikling, økonomi og IT og systemadministration for området. Sideløbende med mit virke som leder har jeg læst en Master of Public Governance. Som er en lederuddannelse indenfor det offentlige.

Hvorfor søgte du stillingen i Albertslund?

Jeg var egentlig ikke jobsøgende, men Albertslunds kommunens værdier tiltalte mig sammen med de muligheder som jeg ser med et samlet social, sundhed og ældre område - det lød spændende. Derfor søgte jeg stillingen.

Hvordan har du arbejdet med ældreområdet tidligere?

Ældreområdet har været et af omdrejningspunkterne gennem hele min karriere. Særligt er jeg optaget af, hvordan vi får støttet ældre borgere bedst muligt til at leve det liv de ønsker og hvor kommunen fylder så lidt i hverdagen som muligt. Lige nu ser vi ind i ældrereformen, som vi skal have til at leve i hverdagen hos borgerne. Her kan jeg trække på min erfaring med implementering af forskellige tiltag fra mine tidligere jobs.

Har du erfaringer med at arbejde med faste teams i hjemmeplejen?

Jeg har bidraget og fulgt Rudersdals kommunes udvikling af faste teams meget tæt. Og Albertslund er også kommet rigtig lang med opstart af faste selvstyrende teams d. 3. februar. Det glæder jeg mig rigtig meget over og også til at arbejde med den videre udvikling af bl.a. forløbspakkerne.

Hvordan forholder du dig til Ældreloven, og den implementering der skal i gang?

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

Ældrereformen har et spændende sigte, som jeg hilser velkommen. Vi har, i afdeling for ældre, sundhed og social, ansvaret for implementering, så det er en af de helt store områder, som nu fylder meget i den daglige udvikling og implementering i driften. Hertil kommer også Sundhedsreformen

og vi skal tænke det klogt sammen fx ift. hvordan helhedspleje fremover skal leveres til borgerne, som både har et ben i ældrereformen og sundhedsreformen. Vi får flere ældre og jeg tror på at ældre gerne vil klare sig selv, så lang tid som muligt. Det er derfor vigtigt, vi også har fokus på forebyggelse og rehabilitering i hverdagen for at støtte ældre i at leve et liv med størst mulig livskvalitet. Jeg har dertil også en særlig opmærksomhed på overgange i livet – når vi går på pension, mister en nærtstående, tab af funktioner m.m. Her er civilsamfundet, frivillighedsområdet og foreninger også en rigtig vigtig part, som jeg gerne vil samarbejde meget med. Og så skal vi bruge de gode løsninger, der er kommet inden for velfærdsteknologi, som kan understøtte bl.a. fleksibilitet i hverdagen. Det er også et led ind i ældrereformen. Og så skal vi huske vores pårørende hvordan kan de inddrages samtidig med, der passes på dem. Det handler om dialog og balance.

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

Det er vigtigt for mig at vi sætter borgeren i centrum og målretter vores indsatser efter borgernes behov. Her er dialogen med borger og pårørende afgørende. Det ser jeg Ældrerådet kan bidrage med - hvad vil man gerne som ældre? Hvordan samarbejder vi bedst omkring velfærdsteknologi? Hvordan ændrer den ældre generation sig i Albertslund kommune og hvad betyder det? Kommune og ældrerådet har det samme mål ift. at vi vil alle ældre borgerne det bedste. Så det er vigtigt for mig at vi har gode dialoger, at ældrerådet også har blik for ældres behov i Albertslund og vi sammen taler om hvor vi lykkes godt og der er behov for at se anderledes på det.

Ny organisering i hjemme- og sygeplejen

v. Tanja Thor Møller, afdelingschef for Ældre, Sundhed & Social

Den 3. februar startede vi en ny organisering i hjemme- og sygeplejen. Fremover vil hjemme- og sygeplejen være organiseret i faste selvstyrende teams fordelt i tre nye geografiske distrikter. Det betyder, at færre medarbejdere vil samarbejde tæt med borgerne for at skabe kontinuitet og høj faglighed i pleje- og omsorgsforløbet.

Fordele for borgerne

Den nye organisering vil give borgerne en mere sammenhængende og personlig tilrettelagt pleje. Medarbejderne vil arbejde i faste selvstyrende teams, som er ansvarlige for et begrænset antal borgere. Dette skaber kontinuitet, da de samme medarbejdere vil være tilknyttet borgeren over længere tid. Borgerne vil få bedre kendskab til deres plejeteam, og teamet vil få en dybere forståelse for den enkelte borgers behov og ønsker. Dette resulterer i en mere skræddersyet og personlig hjælp og pleje.

Baggrund og erfaringer

Organiseringen blev besluttet i Kommunalbestyrelsen i juni 2024 og anbefales i ældrereformen for at skabe mere sammenhæng og kvalitet for borgerne samt et bedre arbejdsmiljø

for medarbejderne. Foreløbig har 75 kommuner etableret faste teams med gode erfaringer. Teamorganiseringen følger ældrereformens fokus på tillid og frisættelse og øger medindflydelsen for både medarbejdere og borgere. Hver dag vil teamets 8-12 medarbejdere samarbejde om et begrænset antal borgere, med støtte fra en medarbejder med tid til faglig ledelse, som sikrer faglig sparring og koordinering.

Nyt socialt team

Albertslund Kommune har også besluttet at oprette et socialt team i hjemme- og sygeplejen, som skal arbejde med borgere med særlige psykiske, sociale eller kognitive udfordringer. Teamet består af en tværfaglig gruppe medarbejdere og samarbejder tæt med visitation, bostøtter og rusmiddelcentret for at kunne støtte og hjælpe borgerne bedst muligt.

Kommunikation og opfølgning

Vi har informeret Kommunalbestyrelsen, borgere og samarbejdspartnere om ændringerne, og der er lagt information på kommunens hjemmeside og informeret på kommunesiden i Albertslund Posten. Vi følger op på erfaringerne med de faste teams i hjemme- og sygeplejen løbende.

Ældretelefonen i Ældresagen

Interview med Kirsten Møller

Tekst og foto ved Lise Buchardt

Du er blevet telefonrådgiver i Ældresagen. Hvad er din baggrund og, hvad går det ud på?

Jeg er uddannet som psykolog, og de sidste par år har jeg primært arbejdet med terapeutiske samtaler, og jeg har været telefonrådgiver i 'Børns Vilkår' i mange år specielt på forældrelinjen.

Ældretelefonen er inspireret af Børnetelefonen og er et sted, hvor vi ældre kan ringe, når livet gør ondt. Man er anonym, og man behøver ikke at være medlem af Ældresagen. Det handler meget om ensomhed, sygdom, tab af venner eller ægtefælle og børn der har travlt med deres eget liv.

Det er ikke en rådgivningstelefon. Vi kommer ikke med gode råd, men vi lytter og er lydhøre og nysgerrige og bringer forhåbentlig vedkommende, der ringer, til at se alle de muligheder, der findes i livet.

Min funktion er lidt anderledes, da jeg kun sjældent tager telefonen. Jeg er, hvad man kalder 'holdleder'. På en vagt er der 2-3 'rådgivere' – eller et rigtigere ord, vil nok være 'lyttere'. Vi sidder hjemme og før start, taler mit hold sammen på teams, og efter telefontiden taler vi igen sammen om, hvordan dagen er forløbet. Undervejs kan lytterne sætte deres samtaler på pause, hvis de har brug for at vende nogle specielle problemstillinger med mig. Vores hold er aktivt kl. 9-12 eller kl. 12-15. Når Ældretelefonen er helt udbygget, regner Ældresagen med, at der skal være 10 holdledere og 100 lyttere, men tiden vil vise, om der er behov for så mange.

Jeg er holdleder en gang om ugen, mens lytterne har bundet sig til 3 vagter om måneden. Det kan sagtens være forskellige lyttere, man har på sit hold fra gang til gang, og det er lidt ærgerligt, at vi ikke får en tættere kontakt med hinanden på holdet. Der ringer jo også psykisk syge på telefonen, og det kan være svært for nogle lyttere at forholde sig til.

Hvad spørger eller taler de ældre om?

De taler om ensomhed, nervøsiteten over alderdom og sygdom, sorg ved at have mistet, de travle børn, og hver dag er der nogle, der ringer, og beretter om, at nu har de været i byen og handle og købt det og

det. De sidstnævnte gør vi opmærksom på Ældresagens tilbud om, at man kan få en telefonven, som man dagligt kan tale med.

Visitering og rådgivning om hjælpemidler er ikke vores opgave, så der henviser vi til de rette instanser. Af og til henviser vi også til Livslinjen eller Sct. Nicolai tjenesten.

Får de, der ringer, reel hjælp til at komme videre eller, er det blot en 'venskabelig samtale'?

Det er ikke blot en venskabelig samtale. I selve samtalen er det ofte muligt for os ved at være nysgerrig og lydhør at få dem, der ringer, til at få et andet perspektiv på knuderne, så hvis de føler sig meget ensomme, kan vi måske få dem til at indse, at der er et liv derude. Hvis de taler om de døde venner, kan vi spørge til, hvilke venner der ikke er døde. Vi kan fx også spørge: "Hvad kunne du godt lide at lave, da du var yngre og havde et aktivt liv?" eller "Hvis du har malet og haft glæde af det, kunne du så forsøge at genoptage den interesse?" Det er en lyttende samtale, hvor vi dog også prøver at udfordre.

Mange virker umiddelbart, som om de har givet op, men når de vælger at ringe, så har de jo ikke givet op. Vi spørger også om, hvad de havde håbet at få ud af samtalen.

En god samtale er, når den ældre føler sig hørt og forstået men også, hvor man har kunnet skubbe lidt til dem i en positiv retning. Det er vigtigt, at man gør følelserne omkring savn legitime, selvom vi ikke kan gøre noget ved det.

Er der mange, der ringer og beder om råd og hjælp?

De første 3 måneder siden starten 1. juni 2024 har der været 956 samtaler. 75 % af dem, der ringer, er kvinder. Hovedparten er i alderen 60-80 år. Vi er aktuelt ca. 60 frivillige. Kun projektlederen og nogle unge it-supportere er ansatte i Ældresagen.

Vores samtaler er jo lidt specielle i og med, at folk ringer anonymt, så det, der skal siges, skal foregå, mens vi taler sammen. Vi kan ikke ringe op dagen efter for at høre, hvordan det står til i dag. Samtalen er slut, når den er slut.



Indkøbsordning i Albertslund - få hjælp til at få dine varer leveret

*Troels Lundholm Dam,
Visitationen i Ældre, Sundhed og Social*

I Albertslund Kommune er der mulighed for at få leveret dagligvarer direkte til døren gennem en indkøbsordning. Denne ordning er for borgere, der har behov for hjælp til indkøb på grund af helbreds-mæssige eller praktiske udfordringer.

Hvordan fungerer indkøbsordningen?

Indkøbsordningen giver mulighed for at få leveret dagligvarer direkte til hjemmet. Det kan være en hjælp, hvis det er vanskeligt at komme ud at handle.

For at blive tilmeldt ordningen skal du visiteres af kommunen. Hvis du bliver visiteret til ordningen, kan du via en af kommunens private leverandører, vælge de varer, du ønsker, og få dem leveret til din dør. Du betaler kun for varerne, men selve leveringen er gratis.

Hvad får du hjælp til?

Indkøbsliste: Hvis det er svært at finde ud af, hvad der skal købes, kan der også tilbydes hjælp til at lave en indkøbsliste.

Hjemmelevering: Alle varer bliver leveret direkte til din bolig, og leverandøren hjælper med at sætte varerne på plads, hvis du har behov for hjælp til dette.

Hvordan bliver du visiteret?

For at få adgang til indkøbsordningen skal du kontakte kommunen og ansøge om ordningen. En medarbejder fra visitationen vil derefter vurdere dine behov og afgøre, om du er i målgruppen for ordningen.

Borgere, der har brug for hjælp til indkøb, opfordres til at kontakte kommunen for at få vurderet, om indkøbsordningen kan være en hjælp i hverdagen.

Nogle gange kommer det lidt for tæt på, hvis man som lytter selv har sygdom eller andre problemer tæt inde på livet, så derfor er vores eftersnak på holdet, når telefonerne er slukkede, en rigtig vigtig ting.

Hvad synes du, man skal gøre mod ensomhed?

Man skal skelne mellem alenehed og ensomhed. Ensomhed er jo en følelse. Man kan godt ligge i en dobbeltseng og være ensom. Man skal gøre sig klart, at ensomhed har noget at gøre med 'mig og mine følelser', så man skal forsøge at vælge at deltage i et socialt liv og være opmærksom på, at venner er vigtige. Man skal bevæge sig ud, hvor livet leves, gå i Seniorklub, gå på Ældrehøjskolen og gå i Spisehus.

Vi kan alle til tider være ensomme, og jeg prøver på, når jeg får øje på ensomheden hos et menneske, at udvise en social ansvarlighed ved at være der. Men vi må også se ensomhed som en del af livet, og vi slipper ikke.

Hvad vil du sige til afslutning?

Jeg er spændt på, om Ældretelefonen holder og, om den bliver brugt. Den har bestået i skrivende stund i 4 måneder. Alle er velkomne til at ringe om, hvad man nu har på hjerte og, hvad der får livet til at slå knuder. Brug muligheden og giv den en chance. Og husk, at du er anonym, når du ringer.

**Telefonnummeret er 32 210 210,
og der er åbent alle hverdage kl. 9-15.**

Få dit hjælpemiddel med det samme **Åbent depot** hver onsdag

Af Stine Meyer Povlsen, Hjælpebidler & Træning, Albertslund Kommune

Albertslund Kommune holder Åbent Depot hver onsdag mellem kl. 10.00 – 15.00, hvor du kan møde op og få behandlet din ansøgning om et hjælpemiddel på stedet. Får du bevilget et hjælpemiddel, kan du få det med hjem med det samme.

Det gælder for et udvalg af de mest anvendte hjælpemidler. Derfor kan du møde op, hvis du vil søge om; en rollator, en gangbuk, albuestokke, en transportkørestol, en badebænk eller en toiletforhøjer. Du vil modtage et udleveringspapir med informationer og en mundtlig afgørelse.

Har du allerede et hjælpemiddel, som har brug for mindre reparationer, kan du også møde op og få det

repareret. Du kan også aflevere hjælpemidler, du ikke længere har brug for.

Det kræver ingen tidsbestilling, så du møder bare op i åbningstiden, når det passer dig. Du kan stadig søge om hjælpemidler online på, Hjælpebidler, forbrugsgoder og boligindretning | Albertslund Kommune eller ved at ringe til Hjælpebidler-teamet.

Hjælpebidlerteamet

telefon nr. 4368 6500

**Hjælpebidlerdepotet finder du på:
Formervangen 11, 2600 Glostrup**

socialkompas viser vej Find aktiviteter og fællesskaber i Albertslund:

Cecilie Egemose Østerby, Frivilligcenter Albertslund

I 2025 lancerer vi Socialkompas i Albertslund – en digital platform, der skal gøre det nemmere for alle at finde vej i det væld af tilbud og aktiviteter, der findes i Albertslund.

Hvad er Socialkompas Albertslund?

Forestil dig et online bibliotek, der er fyldt med information om alt fra lokale foreninger og arrangementer til støttegrupper og sundhedstilbud. Socialkompas Albertslund er netop det – et digitalt kort, der viser vej til alle de muligheder, der kan berige dit liv.

Uanset om du er interesseret i at dyrke motion, deltage i sociale arrangementer eller måske give en hånd med som frivillig, så vil Socialkompas

Albertslund være din vejviser.

Hvorfor har vi brug for et Socialkompas?

Vi ved, at det kan være svært at overskue de mange tilbud, der findes. Og det kan være svært at holde sig opdateret omkring nye aktiviteter og arrangementer. Socialkompas vil gøre det nemmere for dig at finde de tilbud, der passer til netop dine interesser og behov. Socialkompas giver ét samlet og opdateret overblik, så du altid kan finde aktiviteter, der foregår nu, og som du kan være med i.

Eksempler på, hvad Socialkompas Albertslund kan bruges til:

- **Find en lokal bridgeklub:** Er du vild med at spille bridge? På Socialkompas kan du nemt finde en bridgeklub i nærheden af, hvor du bor.

- **Find en lokal gå-gruppe:** Er du glad for naturen og for at få rørt dig? På Socialkompas kan du finde en lokal gå-gruppe, hvor du kan få motion, frisk luft og socialt samvær.
- **Bliv frivillig:** På Socialkompas kan du finde informationer om frivillige jobs, der passer til dine interesser og kompetencer.
- **Find støttegrupper:** Går du igennem en svær tid? Socialkompas kan hjælpe dig med at finde støttegrupper og pårørendetilbud, hvor du kan møde andre i samme situation.

Find socialkompas her

Vi forventer at lancere Socialkompas i maj 2025. Da Socialkompas er et nyt initiativ vil hjemmesiden løbende blive opdateret med nye og spændende aktiviteter. I finder socialkompas her: www.albertslund.socialkompas.dk

Få jeres forening på kortet:

Blive en del af Socialkompas

Er du en del af en lokal forening? Så lad os sammen gøre Socialkompas til et aktivt og levende overblik over alle de tilbud, der findes i Albertslund. Ved at være synlig på Socialkompas får I som forening mulighed for at nå ud til et bredere publikum af potentielle deltagere, der aktivt søger efter aktiviteter og fællesskaber som jeres. Opret en profil og indtast jeres informationer på www.albertslund.socialkompas.dk. Har du spørgsmål eller brug for hjælp til indtastning af tilbud, så kontakt os på kontakt@frivilligcenter.nu eller ring til os på 2778 9793.

Vi glæder os meget til at lancere Socialkompas i Albertslund og håber, at det bliver et værdifuldt værktøj for os alle.

socialkompas

Frivilligcenter Albertslund



Albertslund Senior Idræt

Får du rørt dig nok? Dyrker du motion mindst en gang om uge – helst i selskab med andre?

Hvis du svarer nej til disse 2 spørgsmål, så skal du virkelig læse videre!

Motion og socialt samvær er den bedste medicin til at sikre et godt helbred og et godt humør. Den medicin tilbyder Albertslund Senior Idræt. Vi tilbyder over 20 aktiviteter – indendørs såvel som udendørs.

Vi er over 800 aktive hver uge, så hvis du endnu ikke er medlem, så vil du i Albertslund Senior Idræt kunne møde mange, nye, friske mennesker med godt humør – måske møder du også din nabo. Vores brochure skulle gerne findes flere steder i Albertslund, fx Damgårdshave, Birkelundgaard, Sundhedshuset, Biblioteket, Seniorboligerne og mange andre steder. Tag et eksemplar og læs her om alle de tilbud, som Albertslund Senior Idræt tilbyder – som sagt mere end 20 aktiviteter. Brochuren giver dig også informationer om, hvor og hvornår aktiviteterne finder sted.

Du kan også her se, hvem du kan kontakte – enten en fra bestyrelsen eller en af de ca. 25 frivillige holdledere, som er tilknyttet aktiviteterne - for nærmere information.

For vi har et godt tilbud til dig.



Kom og vær med - kom og få en gratis prøvetime.

Og når man er kommet i gang, så - for rigtig manges vedkommende - hygger man sig med ”den 3. halvleg” enten i klubhuset eller i Stadion Cafeen, der byder på kaffe - og en ostemad eller lignende. Det - og meget andet - skaber sammenhold og gode relationer - KOM OG VÆR MED.

Vi glæder os til at byde dig velkommen.

Du kan også følge os på Facebook under gruppe-navnet Albertslund – Senior Idræt eller vores hjemmeside www.aif-senioridraet.dk

Damgårdshave Lystfiskerklub

Af Mogens Nilsson og Holger Hansen



Aktivitetsscenteret Damgårdshave rummer mange muligheder for kommunens seniorer. Siden 1992 har fiskeklubben eksisteret. Fra starten har klubben brugt lokaler i Damgårdshave. Det har dels været et månedligt møde – sidste mandag i hver måned, dels til generalforsamlinger og ikke mindst til den årlige julefrokost. Gennem årene har vi holdt 138 bestyrelsesmøder bl.a. i Damgårdshave.

Klubbens formål er at fremme interessen for lystfiskeri for beboere i Albertslund kommune. Dernæst kommer at arrangere fisketure for medlemmerne og ikke mindst forestå kammeratligt samvær.

Omkring 2012 var vi oppe på godt 50 medlemmer. Fiskeriet foregik udelukkende i Øresund. I mange år fiskede vi næstsidsste mandag i hver måned, og

vi havde medlemsmøde ugen derefter. Dengang fangede vi mange pæne torsk – mange på mere end 4 kg. Vi fangede også makrel i sæsonen. Især om efteråret blev der fanget mange store sild. I samme periode fangede vi også en del fladfisk. Fisketurene ledes af en turleder, som bistår med råd og dåd, står for kontakten til kaptajnen og for tilmelding til turene. Turlederen kan også kontaktes, hvis nogen er interesseret i en prøvetur.

Desværre er havmiljøet blevet stadig dårligere de seneste år, og der er kommet fiskeforbud på torsk i Øresund. Fangstmulighederne gør, at der kun er noget at fiske om efteråret, hvor vi fanger en del sild. I august har vi en makreltur.

En ikke uvæsentlig del af vores formål er dels at have et godt socialt samvær på fisketurene og dels en hyggelig opfølgning på fiskermødet en uge efter en fisketur, hvor der kommer mange gode fiskehistorier både aktuelle og fra gamle dage. Møderne begynder altid med at deltagerne spiser deres medbragte mad og får en snaps.

De seneste år er medlemsskaren faldet noget, og vi har god plads til nye medlemmer. Vi sejler med kutteren Jaws fra Vedbæk havn. Vi kan være op til 21 på en fisketur, der begynder kl. 08 og slutter klokken 14. Vi fisker ofte omkring Hven eller op mod den Svenske kyst. I 2024 har det været godt fiskevejr, og det er ikke nogen uvæsentlig del af dagens oplevelse.

Normalt har ”vores” kutter, Jaws, ikke været fyldt helt op, og vi kunne derfor godt bruge nogle flere medlemmer. En fisketur koster 250 kr., det er en rimelig takst, hvis man selv skulle på fisketur.

Damgårdshave Lystfiskerklub kan kontaktes ved henvendelse til formanden, Holger Hanen på telefon 4129 4173, eller til turlederen Mogens Nilsson på telefon 2946 9242.