60+

– et blad for seniorer i Albertslund

NR. 1 · APRIL 2022 · 18. ÅRGANG

ÆLDRERÅDET ALBERTSLUND

UDGIVET AF ÆLDRERÅDET I ALBERTSLUND

60+

Foto og illustrationer:
Anita Kallesø
Lise Buchardt

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

Forsiden:
Overgang vinter/forår

Ældrerådets medlemmer:
Bente Clausen, formand
Else Dahl Morthorst, næstformand
Anita Kallesø
Anne Lovmand Dahlberg
Bergitte Wittus
Carl-Christian Kristiansen
Elin Olsen (indtrådt 21.3. 2022)
Helle Sørensen
Joan Stubtoft
Lars Messell
Torben Nielsen

Redaktion:
Bente Clausen (ansv.)
benteclausen@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:
4. juli 2022

FSC
www.fsc.org
MIX
Papir fra ansvarlige kilder
FSC® C109833

ÆLDRERÅDET ALBERTSLUND

Indhold:

TEMA: OVERGANGE I LIVET

Overgange i livet, leder 3
Det nye Ældreråd 3
Nekrolog 4
Beslutningen var min 4
Besøg i Det Åbne Aktivitets- og Træningstilbud 5
Fra familiebolig til seniorbolig 6
At være ægtefælle til en dement 7
En forbasket kræftknude 8
Et fællesmøde på en efterårsdag 9
At blive alene 10
Kom og fortæl din livshistorie - og hør andres 11
Cykling uden alder 11
Har du eller en du kender brug for frivillig hjælp? 12
Vil du være frivillig? 13
Når hjernen smuldrer 14
Borgerrådgiver 15
Hjemmeplejen indfører ny måde at levere ydelser 16
Tryghedsskabende indsats 16

Ældrerådets adresse er:
Damgårdshave, Damgårdsvej 1, 2620 Albertslund
Hjemmeside: www.aeldreraadetalbertslund.dk

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

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

Vi har som Ældreråd en oplysningspligt

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

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

Blå artikler i bladet er oplysning om kommunale tiltag, processer og forslag.	*Grå artikler i bladet er en vifte af oplysning fra Ældrerådet af forskellig art.*

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

Overgange i livet

Temaet i dette nummer er overgange i livet. Overgange til noget nyt, en anden tilværelse. Det oplever vi både når vi flytter, går på pension, rammes af sygdom, bliver alene eller ens partner måske bliver dement. Vi har skrevet lidt om nogle af disse elementer.

Vi er et nyt Ældreråd med 8 nye medlemmer. Vi har ikke holdt så mange møder endnu, men vi tror, vi kan blive et godt hold, der kan arbejde sammen og forhåbentligt påvirke vores politikere, så Albertslund også fremover kan være et godt sted at være/blive ældre. Visionen i byen er jo børnene og det grønne, det er en god vision, men vi er et stigende antal ældre, så vi skal også med i visionen.

Meget trist er den meddelelse, vi fik den 27. februar, at et af Ældrerådets medlemmer Britta Schneider Jørgensen var død. Britta havde været medlem af Ældrerådet i godt 8 år. Der er inde i bladet et interview med Britta og Flemming om det at rammes af sygdom og det at være ægtefælle til en alvorligt syg.

I november fik vi en ny kommunalbestyrelse med en del nye medlemmer. Steen Christiansen er fortsat borgmester, men der er to nye viceborgmestre – Tina Graugaard fra de konservative og Hediye Temiz fra de radikale. I forbindelse med konstitueringen blev det besluttet at oprette et nyt udvalg – Ældre-udvalget – det bliver et udvalg, vi i Ældrerådet kommer til at forholde os en del til, da de skal tage sig af alt omkring plejecentrene, hjemmeplejen og rehabiliteringen. Der vil selvfølgelig også stadig være områder i Social – og Sundhedsudvalget, der berører ældre, blandt andet Det Åbne Aktivitets og Træningscenter og et område som ældre og ensomme. Det er afdelingen for Pleje – Sundhed og Omsorg, der betjener begge udvalg. Helge Bo Jensen er formand for Ældreudvalget og Paw Østergaard Jensen for Social-og Sundhedsudvalget .Vi håber på et godt samarbejde med begge udvalg

Fra 23/3 startes der op med besøgspakker. Alle berørte borgere i hjemmeplejen har modtaget en folder, der beskriver det nye, der blandt andet består i, at den enkelte borger indenfor den bevilligede pakke kan aftale, hvilken ydelse der er vigtigst den pågældende dag. Noget fra folderen inde i bladet.

Som vi jo alle har hørt har regeringen varslet en ny Ældrelov. Hvornår den kommer og hvad den kommer til at indeholde, ved vi ikke. Dog vil man nok prøve at skrive en lov, hvor mange af de krav, der i dag er til registrering lempes. Vi håber, der bliver hørt på, hvad der siges fra de forskellige kommuner, og at man hører på, hvad de ældre siger. Det er også vigtigt, der ikke slækkes på kvalitet og retssikkerhed for den enkelte ældre. Vi vil følge med og også komme med vores input, hvor der er lejlighed til det blandt andet gennem Danske Ældreråd.

Det nye Ældreråd 2022

Bente Clausen, Formand

Else Dahl Morthorst, næstformand

Anita Kallesø

Anne Lovmand Dahlberg

Bergitte Wittus

Carl-Christian Kristiansen

Elin Olsen

Helle Sørensen

Joan Stubtoft

Lars Messell

Torben Nielsen

Nekrolog

Den 27. februar døde Britta Schneider Jørgensen.

Britta blev valgt ind i Ældrerådet første gang i 2013 og var fra juli 2020 til 31. december 2021 næstformand, en post som Britta af helbredsmæssige årsager ikke ønskede at genopstille til.

Britta var, indtil sin død, medlem af Ældrerådet. Et arbejde, som Britta engagerede sig meget i. Britta var altid velforberedt til møderne og var meget optaget af byens udvikling ligesom borgernes sundhed, og hvad vi kunne gøre for de svageste af vores borgere, lå Britta på sinde. Britta var Ældrerådets repræsentant i Sundhedsrådet, og var, da det eksisterede, medlem af Integrationsrådet.

Ensomhed var også noget af det Britta interesserede sig meget for, Britta var en af Ældrerådets repræsentanter i Netværket for Ensomme Ældre.

Udover arbejdet for de ældre i Albertslund var Britta også med til at arbejde for et godt samarbejde med såvel politikerne som forvaltningen. Britta vil blive savnet i Ældrerådet både for sit engagement og store viden, men også for sit positive sind og sin omsorg for sine medmennesker.

Vores tanker går selvfølgelig til familien.

Bente Clausen, Formand Ældrerådet

Beslutningen var min

v/Joan Stubtoft

Da min mand valgte at gå på pension, ændrede vores liv sig meget, fordi hans arbejde var meget tidskrævende og han var meget væk hjemme fra. Nu skulle han til at være hjemme, mens jeg fortsat arbejdede og hver morgen skulle afsted som sædvanligt.

Selvom jeg på ingen måde følte mig gammel begyndte jeg dog at tænke lidt over, hvornår det mon var tid for mig at gå på pension. Jeg befandt mig rigtig godt i mit job, som jeg havde haft i mange år og havde egentlig ikke nogen planer om pension – andet end jeg jo vidste, at det måtte komme en dag……

Jeg vidste, at det bedste ville være selv at træffe beslutning om at stoppe, når tid er. Ingen skulle gøre det for mig! Min frygt var at mine kolleger - og ikke mindst min chef - ville synes at det var tid til pension før jeg selv synes det.
Jeg betragter det absolut som et privilegium at gå selv og ikke blive smidt ud.

Tanken om pension blev for det meste skudt væk. Sikkert fordi jeg ikke var parat – og jeg havde det storslået i mit job.

Tiden gik og jeg kunne mærke, at jeg faktisk mere og mere så frem til at jeg en dag skulle dele et pensionistliv med min mand. Jeg glædede mig faktisk til den dag, hvor jeg ikke skulle farte afsted med fuld fart på om morgenen.

På mit arbejde kunne jeg mærke, at jeg ikke helt havde den samme lyst til store nye forandringer som i de forgangne mange år og tanken om pension dukkede oftere og oftere op i mine tanker.
Jeg tænkte faktisk en del over om det mon var fornuftigt at stoppe om foråret eller om efteråret. Skulle jeg starte mit pensionistliv med en dejlig sommer foran mig – eller skulle det være om efteråret, hvor alle aktiviteter går i gang og mulighederne for at få opbygget nye fællesskaber og deltage i nye aktiviteter sikkert var større? Der var fordele og ulemper ved begge dele, synes jeg.

En varm sommerdag midt i en dejlig lang sommerferie i 2018 tog jeg en beslutning om en plan, der havde ligget og rumlet lidt i mit

baghoved i nogen tid. Min plan var at jeg ville gå på pension med udgangen af september måned 2019. På det tidspunkt havde jeg for det første jubilæum. Og for det andet ville jeg være blevet 65 år, hvilket var en passende alder at stoppe på, synes jeg.

Jeg delte ikke min plan med andre end min mand (måske fordi jeg så fortsat havde muligheden for at kunne fortryde, hvis jeg alligevel ikke var klar). Først i marts 2019 luftede jeg min plan på min arbejdsplads. På det tidspunkt var jeg helt afklaret og jeg glædede mig til at få mere tid sammen med min mand.

De næste måneder hen mod min stop-dato gik med at afslutte sager og medvirke til at finde min afløser som afdelingsleder. Dagene for afsted og pludselig var det igen sommer – men nu en sommer med et andet perspektiv. Jeg skulle blot tilbage til jobbet i en måneds tid efter min sommerferie og dernæst holde mit jubilæum og samtidig takke af. Det glædede jeg mig til om end det samtidig var vemodigt.

Jeg holdt en dejlig reception med mange nuværende og tidligere kolleger – og holdt en lille fest med mine medarbejdere. Jeg tænker tilbage på dagen med stor glæde og varme.

Nu startede så mit pensionistliv. Troede jeg! Min arbejdsplads havde imidlertid brug for mig og tilbød mig en anden stilling i nogle få timer om ugen, så jeg stadig var indenfor rækkevidde med min viden og erfaring. Det takkede jeg ja til, fordi det var en rigtig god måde at trappe ned på efter et travlt og langt arbejdsliv. Min mand havde fået mulighed for det samme og jeg kunne se, hvad det betød for ham, at han kunne få lov at bidrage med sin viden og erfaring.

Jeg vil ønske at alle seniorer kunne få mulighed for at trække sig langsomt ud af arbejdsmarkedet. Dels for ikke at stoppe brat fra den ene dag til den anden. Dels for at arbejdspladsen kan få glæde af den viden og erfaring en senior har. Hvis du har muligheden for at trappe langsomt ned, kan jeg kun anbefale at gøre det.

Min overgang til et aktivt pensionistliv blev noget anderledes end, jeg havde regnet med. Det skyldtes primært Corona. For i foråret 2020 blev landet lukket ned og de aktiviteter jeg var nysgerrig efter at vide noget mere om blev lukket ned.

Nu er vi så kommet på den anden side og jeg håber at alle aktiviteter nu kommer i fulde omdrejninger igen.

I mellemtiden stillede jeg op til Ældrerådet i november 2021 og blev til min store glæde valgt ind. Nu skal jeg for alvor til at vide noget om, hvordan det er at være ældre i Albertslund. Jeg håber at få god brug for den erfaring jeg har samlet efter et langt arbejdsliv. Jeg ser frem til et godt og inspirerende samarbejde i det nye Ældreråd.

Besøg i Det Åbne Aktivitets- og Træningstilbud

Samtale med Pernille Stendys Hoffmann, som er Koordinator i centret/ v. Anita Kallesø
Det Åbne Aktivitets- og Træningstilbud er for alle pensionister og førtidspensionister i Albertslund kommune. For at bruge centret skal man registreres som medlem. Det er gratis at benytte centret.

Åbent fra kl. 9 30 til 14.30 på alle hverdage.
I corona tiden havde de mange opkald ud til medlemmerne, for at høre hvordan de havde det. Det gjorde folk trygge, og de er nu begyndt at komme tilbage i centret.

Der laves en aktivitets kalender hver måned, med selvtræning og holdtræning, samt andre aktiviteter. Der er mulighed for at købe et måltid varm mad til frokost.

Pernille H. har nu anskaffet et skilt, til at sætte op ude foran centret, med oplysning om, hvad centret har at byde på.

Der er kommet mere liv i hverdagen, efter at der igen er lukket op efter pandemien. Nye medlemmer er kommet til, og det er jo positivt. Det er en livline for mange, sådan udtrykker flere det.

Medlemmerne er også gode til at passe på hinanden, hvis sygdom rammer, så tager de hånd om disse, det giver tryghed, især for dem som er alene.

Der er virkelig rigtig hyggeligt at komme i centret, man føler sig rigtig velkommen.
Kan kun anbefale at blive medlem.
Tak til Pernille for en hyggelig samtale.

Fra familiebolig til seniorbolig

Marianne og jeg måtte jo se i øjnene at det ikke længere kunne forenes med dagligdagen med vores rækkehus i Elmehusene. De tretten trin til første sal var en daglig pine pga Matiannes nyinstallerede knæ, så gode råd var dyre.

Albertslund kommune har jo ikke haft Seniorboliger som første prioritet, men et stigende pres på lokalpolitikerne, havde fået dem til at prøvekøre de første byggerier på kommunal grund, nemlig hjørnet af Randager/Herstedvestervej, hvor Stensmosegård før havde ligget og Hjørnegårdens grund i Herstedvester, hvor den gamle rideskole havde ligget.

Vi havde selv, for år tilbage, meldt os ind, som interesserede, men med "Roholmgrunden" som første prioritet, da den lå nærmere ved "kendt" område i Albertslund Øst. En forårsdag i 2021 dukkede der pludselig et tilbud op på computerskærmen, som lød på nogle seniorlejligheder i Albertslund Vest. Vi var med det samme klar over, at det drejede sig om en hurtig beslutning, da tilbuddet var sendt ud til alle dem, som havde vist interesse for en seniorbolig, og vi vidste, at der ville være forholdsvis mange om buddet.

Der var udbudt 40 boliger på Randagergrunden og 38 boliger på Hjørnegårdsgrunden. 69 m^2 til en lille bolig og 84m^2 for en stor. Vi tog boligerne i øjesyn og fandt hurtigt ud af, at det skulle være en af de store i Herstedvester, men inden vi fik besluttet os, kunne vi se at flere og flere forsvandt fra tilbuddet, fordi boligerne nærmest blev revet væk. Og de var ikke billige. Du skulle stille med et indskud på 3. mdr´s husleje og 1 måneds husleje forudbetalt, dvs. over 40.000 kr., før du var sikret en bolig.

Nå men med en god bank i ryggen og et håb om snarligt salg af nuværende bolig, så lykkedes det, og nu har vi boet i Hjørnegårdsstræde 20 i ½ år, og hver dag har været en glædesdag. Et er, at det er en dejlig velindrettet bolig, men selve miljøet og naboskabet er helt i top. Vi har til bebyggelsen tilknyttet et orangeri, som allerede bliver flittigt benyttet til kaffemik og fredagsbar. Der skal selvfølgelig i vinterhalvåret tændes op i brændeovnen, for at gøre opholdet behageligt, men vi har en fyrmester, som søger for at varmen og hyggen breder sig. Og der er nok at snakke om, for vi kommer fra alle mulige hjørner af

kommunen og flere kommer udefra, men har boet tidligere i Albertslund, og nogle kommer hjem fra et ophold i Spanien, så der er baggrund nok for at komme hinanden ved. Den første fælles suppespisning er tilrettelagt, så snart kommer foråret med de udendørs glæder.

Der blev for nylig udskrevet en konkurrence blandt beboerne om et navn til vores beboerforening, som både kunne dække bebyggelsen på Randager og Hjørnegården Jeg foreslog navnet Hjørnestenen ud fra, at der på hjørnet af Randager og Herstedvestervej lå filialbiblioteket Stensmosegård og på Hjørnegårdsgrunden lå en rideskole. Begge bygninger var meget populære blandt børn og unge i Albertslund Vest op igennem 70erne, 80erne og 90erne. Så ikke alene var det en påmindelse om grundenes historiske ophav, men også en markering af noget nyt i kommunen, en Hjørnesten, som markerer de første Seniorbyggerier på kommunal grund, og det er i grunden ikke så ringe endda. Bedre sent end aldrig!

Med hilsen og håb om flere seniorboliger i Albertslund

Per og Marianne Gustafsson

At være ægtefælle til en dement

Samtale mellem Bente Clausen og Inge og Linda

Inge har sin ægtefælle derhjemme og Linda er enke, hendes mand var i den sidste tid beboer på Humlehusene.

De har begge tidligere deltaget i møder for pårørende på Humlehusene sammen med de 2 pårørendekonsulenter Bente Lauridsen og Pia Sørensen. Ofte var der en 15 – 20 personer. De sagde begge:" Det er rigtig gode møder, vi hører lidt om de andre pårørendes sygdoms situation. Hos Bente og Pia er der ingen problemer, kun løsninger."

På et tidspunkt fik gruppen tilbud om at gå sammen med ligestillede i Brøndby. Hurtigt blev nogle stykker enige om, at de selv kunne lave en gå klub. Inge havde alle mail adresser i forvejen, så Inge er tovholder på projektet. De mødes nu 1 gang månedligt. Mødestedet er ved Natur-centret Herstedhøje, enkelte gange er det ved Sundhedshuset, det er når de bestemmer at spise frokost, så bliver vandreturen til Vandhaverne.

Den store forskel på møder og gåture er, at de personer, som har mistet fortsat kan blive i denne gruppe. Det er givende at kunne mødes helt uformelt, og der bliver talt om meget andet end sygdom. Det betyder også, at der oparbejdes et netværk og måske gode venskaber. Vi går 3 til 4 km. i skoven og slutter af i Naturcentret, hvis det har åbent, med en kop kaffe. Ellers sidder vi udenfor og hygger.

De fortæller også om det at være pårørende til en dement og Inge har en smuk beskrivelse:

"Jeg ser det som en rose, der først er meget smuk – visner – falder hen". Det er ofte vanskeligt for omgivelserne og måske også for familien at forstå, at ens ægtefælle er dement. Heldigvis har vi ikke nogen problemer med det, men vi kender det meget godt fra andre.

Den demente er god til at opretholde en facade og kan være ganske som før. Hvis ikke familie eller venner kan forstå, personen er syg, skal de inviteres til samvær en hel dag.

Det er vigtigt som pårørende at kunne komme hjemmefra, det kan for Inges vedkommende lade sig gøre i dagtimerne, men Inge kan ikke tage hjemmefra med en overnatning. Men der er jo også tilfælde, hvor en ægtefælle går hjemmefra og man leder og leder og måske må have politiet ind over.

Linda, der jo har mistet sin ægtefælle, fortæller også hvor svært det var, da hun måtte give op overfor at have ham hjemme, og han kom på plejehjem. Ikke nok med han kom på plejehjem, de blev også adskilt i flere perioder på grund af covid 19. Det var umenneskeligt. Linda udtrykker at det er uetisk at adskille ægtefæller på denne måde og at det er meget hårdt for den pårørende nærmest som at påføre den pårørende en ekstra sygdom.

I det hele taget udtrykker begge, at det er vigtigt at have gode minder og tænke på alt det gode, man har haft sammen før sygdommen ramte.

En forbasket kræftknude

Af Lars Messell

Interview med Britta Schneider Jørgensen og hendes mand, Flemming.

Vi sidder over en kop kaffe, og Britta og Flemming fortæller om det seneste halve år af deres liv. Britta sidder i sin kørestol og er nærmest lammet i højre side af kroppen.

Madlavningen og tøjvasken
I oktober 2021 kommer kommunens visitator ud for at finde ud, hvad de har brug for af hjælp fra kommunen, nu hvor Britta er endt i en kørestol. Har de brug for udbragt mad?
- *Nej,* siger Britta til hende. *Det ordner Flemming.*
Det sagde hun fordi Flemming i årevis har lavet lige så meget mad som hende.
Flemmings kommentarer:
-Hvor svært kan det være! Men nu er jeg alene i køkkenet, og det er lidt tungt.

Det er det samme med vaskemaskinen. I starten for mange år siden da vi stiftede familie, bad Britta mig putte tøj i vaskemaskinen. Det resulterede i en hel masse lyserøde stykker tøj, fordi jeg var kommet til at blande rødt og hvidt sammen, så det det fik hende til at bemægtige sig vaskeriet. Nu har jeg fået det tilbage, og på det sidste har der ikke været mislykkede lyserøde resultater.

Men hvad var det der medførte at visitator kom på besøg?

En kræftknude
Jo, Britta fik i august konstateret en hidtil uopdaget kræftsvulst i nakken. Svulsten sad lige ved siden af et nervecenter og var efterhånden vokset så meget at den klemte nervebanerne. Det gav hende pludselig voldsomme nerve-smerter, i løbet af få timer blev de nærmest uudholdelige.

- Læg bare hovedpuden over mig, så jeg får fred, jamrede hun til Flemming.
Det gjorde han ikke, men gik i clinch med hospitalsvæsnet, og de endte inde på rigs-hospitalets kræftafdeling.

- Vi har ikke kunnet fjerne hele svulsten, forklarede lægen efter operationen.
Men vi foreslår en strålebehandling, og så virker det. Måske.
I hvert fald var smerterne væk.

Kommunens Rehabilitering og Genoptræning og visitator
Fra hospitalet kom Britta på kommunens Rehabilitering og Genoptræningen.
- Her tog de sig godt af mig. Rigtig godt.
Og bagefter kom jeg så hjem - med en rollator og andre hjælpemidler. Jeg fik besøg af visitator og forløbskoordinator, som lavende en handleplan.

De spurgte ikke kun om madlavning og tøjvask. De spurgte også om pille dosering, og behov for hjemmepleje, og om vi havde behov for flex-trafik når jeg skulle uden for hjemmets 4 vægge. De spurgte om snart sagt alt. Også om, hvordan Flemming kunne klare sig som pårørende. På det tidspunkt kunne vi klare alting selv, så vi sagde nej tak.

Kræftknuden vil ikke makke ret
Siden er knuden igen blevet større, og i dag har den næsten afbrudt nervebanerne til hele Brittas højre side af kroppen. Hun kan nærmest ikke bevæge fingrene på højre hånd.

- Det er gået ud over alt Brittas strikketøj og vores rejsekataloger, siger Flemming. Han forklarer at begge dele røg op på 1. sal i huset, så man ikke hele tiden blev mindet om dem, når de nu ikke har brug for dem.

For Britta og Flemming i dag er det svært at beslutte hvad de skal gøre. Flemming kan ikke være hjemme hele tiden, han har også opgaver at passe. Og han har brug for at være sammen med venner og bekendte. De har snakket sammen om at tiden måske er inde til at sige ja tak til hjemmepleje eller til at Britta flytter på plejecenter.

Eller måske kan hospitalet gøre mere ved den forbaskede kræftknude, så strikketingene og rejsekatalogerne igen kan hentes ned i stuen.

Kort tid efter interviewet døde Britta desværre, læs nekrolog på side 4.

Et fællesmøde på en efterårsdag

af Lise Buchardt

Jeg er fyldt 75, og i den anledning havde kommunen inviteret til fællesmøde med andre 75-årige. Mødet var indkaldt af *Laila Udby,* som er forebyggelseskonsulent.

Laila fortalte om de forebyggende hjemmebesøg til 65+'ere, hvis ægtefælle er død.
Hun kommer på besøg - og måske på et opfølgende besøg - for at sikre, at den tilbageværende klarer sig. Hun fortalte også, at hun fremover inviterer til fællesmøde, når folk fylder 70 og 75. Når vi fylder 80, får vi et brev, hvor der er forslag til et hjemmebesøg. Det samme gentager sig ved 82 og herefter 1 gang årligt.

Det lyder til at være en rigtig god foranstaltning, at der på den måde holdes øje med os, og det er selvfølgelig frivilligt, om vi vil deltage.

Så kom *Lene Ciccolini,* der er kommunens pårørenderådgiver, på. Hun fortalte om sit arbejde og om vigtigheden af, at de pårørende søger hjælp og støtte, så de bedre kan klare hverdagens udfordringer og ikke bukke under for det pres, det er, at være pårørende til en syg. Lene havde lånt en tese fra en ukendt: 'Sorg er hjemløs kærlighed'.

Ældrerådet har gennem de sidste par år peget på nødvendigheden af at ansætte en pårørenderådgiver, så vi er yderst fortrøstningsfulde ved Lene Ciccolinis arbejde.

Den sidste oplægsholder var *Iryna Marcuslund,* som er jurist i Myndigheds-afdelingen. Hun fortalte om Fremtidsfuldmagt og dens relevans. *Og sådan en skal jeg i hvert fald oprette.*

Ved at oprette en Fremtidsfuldmagt kan du som fuldmagtsgiver selv vælge, hvem der skal repræsentere dig, hvis du engang i fremtiden bliver ramt af alvorlig sygdom eller demens, så du ikke længere selv har evnen til at varetage dine økonomiske og/ eller personlige forhold. Det er en formel og lovreguleret ordning, som du kan læse mere om på: ww.borger.dk

Jeg synes, det var et rigtig godt møde og lærerige 2 timer.

Faktaboks:
På www.borger.dk kan du bl.a. læse om:
- Hvad er en fremtidsfuldmagt
- Hvem kan oprette en fremtidsfuldmagt
- Hvem skal repræsentere mig
- Hvorfor er det en god idé af lave en fremtidsfuldmagt

På www.borger.dk kan du også læse om, hvordan du kan oprette et testamente. Det kan også være en god idé at overveje, hvordan din arv skal fordeles.

At blive alene

af Bente Clausen

At miste sin ægtefælle/samlever efter et langt liv udløser udover sorgen også et savn og en ensomhedsfølelse i hverdagen samt måske nogle praktiske problemer.

Den første tid efter bisættelse/begravelse er der stadig mange ting, man skal have rede på.
Det er vigtigt, man har en bankkonto selv, da ægtefællens eller en fælles konto lukkes ved dødsfald, men der er selvfølgelig altid muligt at lave en aftale med sin bank om at vigtige regninger, der har været betalt over betalingsservice, stadig betales.

Bedemanden anmelder dødsfaldet, så relevante myndigheder får besked, bruger man ikke en bedemand er man selv forpligtet til at anmelde dødsfaldet.

Skifteretten henvender sig enten pr. brev eller digitalt, og der er skemaer, der skal udfyldes.
Måske foreligger der testamente, det er i alle tilfælde en god ide' at oprette testamente, hvis man har børn, der ikke er fælles, eller hvis man ikke er gift.

Der er også forsikringer, fagforeninger, medlemskaber af foreninger og lignende, der skal opsiges. Har man fået boligsikring, kan man inden 3 måneder efter dødsfaldet ansøge Udbetaling Danmark om fortsat at få samme boligsikring såkaldt dobbelt boligsikring.

Forhåbentligt har den der bliver alene et overblik over økonomien, det vil nu nok fremover være almindeligt, at to mennesker, der bor sammen, begge har indblik i økonomien også selv om ikke alt er fælles. Der er forhåbentligt familie, der kan hjælpe, hvis man ikke har det fulde overblik.

Og så tilbage til savnet i hverdagen. Ens ægtefælle/samlever har måske været syg i lang tid, og det kan have begrænset de sociale aktiviteter for begge. Det kan selvfølgelig også være, man altid har gjort alting sammen, og det derfor er vanskeligt for den raske part at fortsætte det sociale liv. Det kan jo også være, ægtefællen vanskeligt kan være alene. Det er dog vigtigt, at prøve at opretholde det netværk, man har hver især, og så vidt det overhovedet er muligt fortsætte aktiviteter udenfor hjemmet.

Hverdagen bliver så meget anderledes både i dagligdagen og især i forhold til at vende sig mod omverdenen.

I dagligdagen er man måske ikke den, der har lavet maden. Det var ikke mit problem, men havde det været min far, ville han dårligt kunne koge et æg. Men jeg havde været gift med en mand, der klarede alt det håndværksmæssige, nu skulle jeg pludselig bede om hjælp.

Det sværeste, da endelig jeg tog mig sammen til at gå i teatret eller til en koncert igen, var at komme hjem til en tom lejlighed, og der ikke var nogen at dele oplevelsen med. Det var også den følelse af at være alene, jeg havde, når jeg kom hjem efter besøg hos familie eller venner.
Jeg gik mange ture, vi havde altid brugt naturen sammen, men det at se en fugl, et udsprunget træ eller lignende og ikke længere at have nogen at dele den glæde med, var et savn.

Jeg var også inden jeg blev alene, med i mange aktiviteter både i Ældrerådet og andre steder og det var godt, og holdt mig i gang. Derfor er det også godt, at de forebyggende hjemmebesøg nu også tilbydes de ældre borgere, der bliver alene, og at der ved disse besøg også tales om de mange aktiviteter, der er i byen og som det er muligt at deltage i.

Kom og fortæl din livshistorie – og hør andres

Har du lyst til at fortælle din livshistorie – og høre andres? I Frivilligcenter Albertslund kan du blive en del af en gruppe, hvor I fortæller og deler jeres livshistorie med hinanden.

I 10 uger mødes i en gang om ugen med 3-5 ældre og en frivillig gruppeleder. For hver gang vil der være ét tema fra ens livshistorie, som i snakker ud fra. Det kan være temaer som fx venskab, barndom, kærlighed, rejser eller lignende.

Livshistorie kan skabe dybere forbindelser
At være med i en livshistoriegruppe kan være meningsskabende, fordi du både kan lære dig selv og andre bedre at kende, og du får mulighed for at spejle din egen livshistorie i andres fortællinger.

Ved at fortælle din livshistorie og lytte til andres, mødes I i et samvær, som stikker dybere end det, der normalt opstår over en kop kaffe. Det skaber en forbindelse mellem jer, at I deler personlige fortællinger med hinanden. Livshistorier giver et dybtgående indtryk af, hvad der er vigtigt og betydningsfuldt for fortælleren, hvilket bliver en genvej til at lære hinanden at kende på kort tid.

Projektet har været lidt tid undervejs. "Det var egentlig meningen, at vi skulle have startet livshistoriegrupperne op i 2020, men så kom corona i vejen", udtaler leder af Frivilligcenter Albertslund, Signe Aagaard, og fortsætter "til gengæld er det ikke desto mindre rigtig dejligt, at vi er i gang nu og kan høre på tilbagemeldingerne, at gruppen gør en forskel for dem som deltager".

Skal du være med?
Den første gruppe er startet op i januar 2022, og den næste gruppe starter op i april 2022 og 10 uger frem.

Der er stadig plads på april-holdet, så hvis du gerne vil være med eller ønsker at høre mere, kan du kontakte projektkoordinator Cecilie på 4026 9793 eller skrive til cecilie @frivilligcenter.nu.

Af Cecilie Østerby, Frivilligcenter Albertslund

Cykling uden alder

Albertslund Kommune har indkøbt et antal rickshaw-cykler. De bliver hovedsagelig brugt til at køre ture med Albertshøjs beboere. Turene er blevet meget populære og byder på gode oplevelser og masser af frisk luft. Køreturene køres af frivillige borgere og pårørende, som får et kursus i at håndtere cyklen. Vi kan også køre med dårligt gående, der bor hjemme og evt. sammen med en ven/veninde, eller hjælper.

Har du derfor lyst til en tur i naturen, og er du ældre og dårligt gående eller bare dårligt gående og savner en tur ud i naturen, som fx rundt om Tueholm Sø, eller Biotopen i Birkelundsparken med den nyrenoverede "Svinepytten" eller andre steder i byen, så kan du ringe og booke en tur hos: Henrik Skude, telefon 2928 6491 Torben Nielsen, telefon 2058 0657.

Har du eller en du kender brug for frivillig hjælp?

I Frivilligcenter Albertslund kan du få hjælp af en frivillig, hvis du har brug for bisidning, økonomisk vejledning eller andet hjælp. Projektet startede op i efteråret 2020 som et samarbejde mellem Frivilligcenteret og Udsatterådet og fortsætter i 2022 muliggjort af en bevilling af Social- og Sundhedsudvalget i Albertslund Kommune og Danske Bank Fond.

Hvad kan man få hjælp til?
Projektet giver mulighed for at få en frivillig bisidder med til møder. Det kan fx være, at du gerne vil have en bisidder med til møder i kommunen, jobcenteret, uddannelse, læge og lignende. En frivillig bisidder kan være med til at skabe overblik over ens situation, ligesom de fungerer som et ekstra sæt ører til møder, der ellers kan opleves som forvirrende og komplicerede.

Du kan også få en frivillig til at hjælpe dig med at få et overblik over dine udgifter eller hjælp til at betale dine regninger.

Har du brug for hjælp til fx e-Boks, Mobile Pay eller til at bestille vaccinationstid, kan vi også hjælpe dig. I øjeblikket oplever vi at få flere og flere henvendelser fra folk, der har brug for at få installeret det nye NemID, MitID, på telefonen eller computeren.

"Vi oplever ofte, er mange borgere er nervøse, når de kommer ind ad døren her i frivilligcenteret, da det jo godt kan være lidt grænseoverskridende at bede fremmede om hjælp, hvilket man godt kan forstå", siger Cecilie. "Men de er meget glade og lettede, når de har været her og siger, at de frivillige har været med til at give en større ro, end de havde før".

Har du brug for hjælp
– eller vil du gerne være med?
Hvis du eller en du kender har brug for hjælp, kan du ringe til Cecilie på 4026 9793 eller sende en mail til cecilie@frivilligcenter.nu . Derefter finder vi en frivillig, der kan hjælpe dig med netop din problemstilling. Du er også meget velkommen til at kontakte os, hvis du har lyst til at være frivillig i projektet.

Af Cecilie Østerby, Frivilligcenter Albertslund

Bergitte Wittus er medlem af ældrerådet. Bergitte er uddannet bisidder fra Center for Socialt Arbejde. Bergitte tilbyder derfor også at deltage i møder, hvor det er godt at være flere ører.

Hvis du er interesseret i at Bergitte deltager som bisidder, kan du kontakte hende på telefon 2945 2932.

Vil du være frivillig?

Der er mange gode grunde til at blive frivillig og den ene er ikke mere rigtig end den anden. Det kan være, at du gerne vil hjælpe andre og gøre en forskel. Måske trænger du til en personlig udfordring. Det kan også være, at du har en særlig interesse, som du kan engagere dig i som frivillig. Hvis du savner fællesskab, kan det være en rigtig god indgangsvinkel til et større netværk og nye fællesskaber at blive frivillig. Det kan også være en god idé at blive frivillig, hvis du går og keder dig lidt derhjemme. Overgange og forandringer i livet kan være gode anledninger til at søge nye muligheder. Uanset hvad din motivation er, kan der være meget at vinde ved at blive frivillig.

Overgangen til det gode seniorliv
Overgangen fra arbejdsliv til seniorliv er forbundet med mange forandringer. Du får nok mere tid i hverdagen, end da du gik på arbejde. Hverdagen får en ny rytme, fordi den ikke længere er styret af arbejdet – det kan være rart, men kan også være en stor udfordring. Samtidig erfarer du måske, at kollegerne på arbejdspladsen har udgjort en stor del af dit sociale netværk. Pludselig skal du måske til at tage mere aktivt stilling til dine sociale relationer – hvordan kan du bevare de eksisterende eller måske er der behov for at skabe nye? Det kan give indhold og struktur i hverdagen at blive frivillig og have noget at skulle møde op til. Desuden kan det skabe nye forbindelser eller give mulighed for at mødes med eksisterende relationer på nye måder.

Hvor kan du gå hen?
Hvis du vil være frivillig, er du meget velkommen til at komme forbi til en snak i Frivilligcenter Albertslund. Vi hjælper dig meget gerne med at finde et sted, hvor du kan være frivillig. Det kan være, at du har en særlig interesse eller aktivitet, du gerne vil starte op – så hjælper vi også gerne med det. Hvis du allerede er en del af en gruppe eller en aktivitet, som mangler et sted at mødes, er I også velkomne. I frivilligcenteret kan du booke lokaler til frivillige sociale aktiviteter, hvis du er medlem. Det koster 50 kr. om året for et personligt medlemskab og 100 kr. for foreninger eller grupper. Mulighederne er mange og du er meget velkommen uanset, om du er meget afklaret på, hvad du har lyst til, eller har brug for hjælp til at komme ind i et nyt fællesskab. Frivilligcenteret har træffetid for personligt fremmøde tirsdag og torsdag klokken 10-12. Du er også velkommen til at ringe på 2778 9793, så vi kan aftale et tidspunkt at mødes. Du kan også finde os på www.frivilligcenter.nu eller på Facebooksiden Frivilligcenter Albertslund.

Af Signe Aagaard, Frivilligcenter Albertslund

Når hjernen smuldrer, fra ligeværdighed til asymmetri

ved demenskonsulent Bente Lauridsen

Mange familier oplever hvert år, at én af deres kære pludselig udfordres af en demenssygdom. En demenssygdom medfører, at hjernen driller og svigter, så det bl.a. bliver tiltagende vanskeligt at huske, at finde rundt, at tage initiativ – og ikke mindst at udføre de opgaver, som man tidligere varetog. Det føles, som om hjernen smuldrer.

Mennesker med demens er dybt afhængige af, at omgivelserne hjælper dem med de praktiske opgaver, med hele strukturen i dagligdagen og ikke mindst med at bevare fornemmelsen af, hvem man er.

Demenssygdommen griber ind i hele familiens liv. Det menneske, som man kender så godt, og som man måske har levet med hele sit liv, forsvinder. Langsomt men sikkert overtager man som pårørende opgaver, som man aldrig før har prøvet eller har evner til. "Jeg skal pludselig skifte olie på bilen, lave mad eller have overblik over fars økonomi" – opgaver som kan være ukendte og vanskelige. Det kræver kræfter, mange kræfter - og virker ofte grænseoverskridende og udmattende.

Samtidig udvikles en dagligdag, som er så forskellig fra den, som man oplevede, før demenssygdommen flyttede ind. Det er som om, at de sociale kontakter forsvinder. Det bliver sjældnere, at man kommer ud til socialt samvær, og det bliver ofte bare besværligt at tage sted. De interesser, som man tidligere hver især brugte tid på, ophører, da man som pårørende ikke er helt sikker på, hvad der sker, når man går hjemmefra.

Dagligdagen bliver nu fyldt med utallige enslydende spørgsmål. "Hvad skal vi i dag?", "Hvornår kommer børnene?", "Hvad skal vi spise?". Det kræver mange kræfter at forsøge at bevare tålmodigheden, og selv den bedste mister tålmodigheden med mellemrum. Den dårlige samvittighed er en tro følgesvend hos de fleste pårørende.

Det er som om, at rollerne forandres. Man flytter sig som ægtefæller og som børn fra den ligeværdige relation til det mere asymmetriske samvær. Man skal pludselig omskrive sit sprog, når man skal præsentere de valg/behov, som demenssygdommen kan medføre. Man skal forsøge at undgå det tydelige "nej", når man som pårørende præsenterer nye muligheder, og mennesket med demens klart afslår det ukendte. Man savner det velovervejede svar og den konstruktive dialog. "Det er som at lyve for min far, når jeg beskriver daghjemmet som en café", som en datter udtrykker det.

At søge hjælp, at række hånden ud er bare så vanskeligt. "Vi har jo aldrig haft kontakt til kommunen", udbryder en ægtefælle.

Demensteamet i Albertslund har mange års erfaring med at hjælpe mennesker med demens og ikke mindst deres pårørende. Vi har en palet af muligheder, som vi kan præsentere, men ofte er det vigtigste, at vi lærer hinanden at kende i god tid. Dermed har man som pårørende en kontakt, som man kender og stoler på.

Vi har mange tilbud, som vi præsenterer til overvejelse, og som vi gennem årene har udviklet med inspiration fra andre pårørende f. eks.: Pårørendegruppe, Pårørendeskole, Demenscafé, Gå-tur med andre pårørende, Daghjem til mennesker med demens, Personlige samtaler, Aflastningsophold, Personlige samtaler i hjemmet eller hos os.

Demensteam består af
demensvejleder Pia Sørensen tlf. 3030 3306 pia.sorensen@albertslund.dk og demenskonsulent Bente Lauridsen tlf. 4022 6512 bente.lauridsen@albertslund.dk

Kun ved at I kontakter os, kan vi hjælpe

Borgerrådgiver

Michelle Grambo Redden er den 1. december 2021 tiltrådt som borgerrådgiver i Albertslund.

Michelle Redden er jurist, hvilket vel er et godt udgangspunkt, da noget af det, der ses på jo er om retssikkerheden for borgeren er opfyldt. Som Michelle Redden udtrykker det, er hun en slags advokat for borgerne i forhold til at sikre god og ordentlig sagsbehandling

Michelle Redden fortæller, der ikke har været så mange henvendelser fra borgere over 60 endnu, men opfordrer til, at man som borger ikke holder sig tilbage med at ringe.
Vær ikke bange for at forstyrre, siger Michelle.

Hvordan kan du kontaktes?
Det kan foregå på mail eller telefon. Er der brug for det, aftales et møde. Mange sager løses ved første henvendelse.

Hvad er det så for sager, du typisk har?
Det kan for eksempel være usikkerhed fra borgeren om hvem der skal kontaktes, når man vil søge om hjælp fra kommunen enten det nu drejer sig om rengøringshjælp, et hjælpemiddel eller andet. Det er ikke mig, der bevilliger ydelserne, siger Michelle, men jeg kan hjælpe med en kontakt. Jeg kan også hjælpe, hvis borgeren har svært ved at forstå et brev eller en afgørelse fra kommunen.

Klagesager fylder også, fortæller Michelle, som uddyber, at der er forskel på klager over sagsbehandlingen og klager over afgørelser. Ved klager over sagsbehandlingen kan jeg gå ind og vurdere, om der er sket sagsbehandlingsfejl. Her ser jeg blandt andet på, om der har været partshøring og inddragelse.

Borgerrådgiveren kan derimod ikke selv behandle klager over afgørelser, men kan hjælpe med at forklare, hvordan mulighederne er for at klage over en afgørelse., hvad der kan klages over og hvem klagen skal sendes til. Hvis borgeren ønsker det, kan jeg også hjælpe med at formulere klagen, siger Michelle. Michelle forklarer, at hun typisk vil sende et udkast til et

klagebrev til de pågældende, og når der er enighed om indholdet, hjælper hun med at få sendt klagen til den korrekte afdeling.

Afgørelse på ansøgninger om forskelligt i kommunen kan være længe undervejs. Det gør borgerne usikre, er jeg blevet glemt? Her kan borgerrådgiveren hjælpe med at få kontaktet den rette myndighedsperson og høre, hvor langt de er med sagen.

Har du haft henvendelser fra borgere, der skal genhuses grundet renoveringen?
Nej. Hvor de skal genhuses, kan jeg ikke gå ind i, men jeg kan sikre, de får vejledning om den hjælp, der kan søges omkring selve flytningen

Hvis der skal søges folkepension, henviser jeg til Udbetaling Danmark, men jeg kan være behjælpelig med, at borgeren får de nødvendige skemaer også selv om de ikke er digitale.

Michelle Grambo Redden kan kontaktes på:
borgerraadgiver@albertslund.dk
Digital postkasse (kræver NemID)
Telf: 4035 7224

Mandag og tirsdag	***10 – 14***
Onsdag og fredag	***10 – 12***
Torsdag	***10 - 16***

Hjemmeplejen indfører en ny måde at levere ydelser til borgere i eget hjem

Som noget nyt introducerer Hjemmeplejen besøgspakker, som styrker dialogen mellem dig og plejerne og som giver dig mere medbestemmelse og større fleksibilitet. Hvis du er bevilget hjemmehjælp efter § 83, vil du efter den 28. marts 2022 få hjemmehjælp efter en ny pakkemodel. Vi kalder den for Besøgspakker. Formålet med Besøgspakker er at fremme muligheden for, at du som modtager af praktisk hjælp og personlig pleje, kan få større medbestemmelse og fleksibilitet i forhold til, hvad du vil have hjælp til.

Pakkemodellen består af besøgspakker, hvor hver pakke indeholder konkrete ydelser. Det kan for eksempel være en rengøringspakke eller en personlig hygiejnepakke. En rengøringspakke kan indeholde ydelser så som støvsugning, tørre støv af eller skift af sengetøj. En personlig plejepakke kan indeholde ydelser så som hjælp til af- og påklædning, hjælp til bad og lignende. Når du er visiteret til en besøgspakke, kan du fremover sammen med medarbejderen fra hjemmeplejen vurdere, hvilke ydelser i din pakke som du gerne vil have leveret. Det betyder, at du som modtager af en eller flere besøgspakker får indflydelse på, hvilke ydelser i den enkelte pakke, som du ønsker hjælp til.

Du kan dog ikke 'bytte' ydelser på tværs af to pakker.

Indføring af besøgspakker i hjemmeplejen har ikke betydning for omfanget af den støtte, som du er bevilget, da du også i den nye pakkemodel vil være bevilget de ydelser, som du er visiteret til. Det betyder, at du fortsat skal søge og visiteres til både praktisk hjælp og personlige pleje af kommunens visitator, der afdækker om du er i målgruppen for hjælp efter § 83.

Hvis du har spørgsmål omkring indføring af besøgspakker, kan du rette henvendelse til Albertslund Kommunes Visitation i Myndighedsenheden på tlf. 4368 6500 i telefontiden:

Mandag, tirsdag, onsdag og fredag
kl. 8.30-9.30 og torsdag kl. 15.00-17.30.

Er du pårørende, er du velkommen til at kontakte pårørenderådgiver Lene Ciccolini på tlf.: 2946 3704 i telefontiden mandag til torsdag kl. 9.00.

Tryghedsskabende indsats

Den Kriminalpræventive Enhed (DKE) har fået tilført resurser, så der fremover kan være medarbejdere – såkaldte brobyggere - på gaden fire aftener om ugen og én weekendaften mellem 17.00 og 21.30.

Alle kan tage kontakt til disse brobyggere. De kan træffes på tlf. 5168 6690 i de tidsrum, de er på gaden, men der er altid mulighed for at lægge en telefonbesked.

Vi forsøger at få et interview med DKE om indsatsen til næste nummer af 60+.

Else Dahl Morthorst