

60+

NR. 3 · DECEMBER 2022 · 18. ÅRGANG

– et blad for seniorer i Albertslund



UDGIVET AF ÆLDRE RÅDET I ALBERTSLUND

60+

Foto og illustrationer:

Anita Kallesø
Lise Buchardt

Produktion:

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

Forsiden:

Røde Port v/Vestskoven

Ældrerådets medlemmer:

Bente Clausen, formand
Else Dahl Morthorst, næstformand
Anita Kallesø
Anne Lovmand Dahlberg
Carl-Christian Kristiansen
Helle Sørensen
Jesper Petersen (fra maj 2022)
Joan Stubtoft
Kirsten Mogensen (fra august 2022)
Lars Messell
Torben Nielsen

Redaktion:

Bente Clausen (ansv.)
bentebangclausen@gmail.com
Tlf.: 21 73 03 30
Lars Messell
lokomohinken@hotmail.com
Else Dahl Morthorst
else@morthorst.net
Torben Nielsen
kantinetorben@yahoo.dk
Anita Kallesø
anitakallesoe@gmail.com
Jesper Petersen
jesperp2620@gmail.com

Deadline

for det følgende blad:
1. marts 2023



Indhold:

Leder	3
Budget 2023-2026	4
De nye besøgsplaner skal justeres	5
Livet på plejehjemmet i Peder Lykke Centret	6
Det er bedre at forebygge end at helbrede	8
Gamle og nye råd til at spare strøm og varme	9
Sådan startede Damgårdshave	10
Repair Cafe	11
Kan jeg forberede mig på at blive alene?	12
Fordelen ved at blive gammel (ældre)	13
Interview med Rikke Terslev chef for Ældre, Sundhed & Social	14
Ældrerådets aktiviteter	15
Pensionistklubber i Albertslund	16

Ældrerådets adresse er:

Damgårdshave, Damgårdsvej 12, 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: bentebangclausen@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 sider:
*Information fra Albertslund
Kommune*

Grå sider:
Information fra Ældrerådet

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

Leder

Vi har i dette nummer ikke noget egentligt tema

De 2 organisationer Sundhed, Pleje og Omsorg og Voksen og Social er nu lagt sammen til 1 organisation under navnet Ældre, Sundhed og Social. (for en gangs skyld er ældre nævnt) Rikke Terslev, tidligere leder af Voksen og Social er blevet afdelingschef for den nye organisation. Der er et interview med Rikke i bladet.

Kommunens budget for 2023 – 2026 er i oktober vedtaget. Der er store besparelser også på ældreområdet. Se senere i bladet. Vi er i Ældrerådet bekymrede over de store besparelser og hvilke følger, det vil få for servicen og omsorgen for den enkelte.

Der er endnu ikke vedtaget en ny ældrelov, men afrapporteringen fra styringsgruppen og ekspertgrupper er sendt til Social og Ældreministeren med forskellige anbefalinger. Disse anbefalinger indeholder blandt andet forslag om selvstyrende teams, så der ikke kommer så mange forskellige medarbejdere hos den enkelte borger. Det er også det, Albertslund Kommune arbejder henimod.

Vi er i Albertslund, som alle andre steder, ramt af de stigende energipriser. Det gælder både hvad angår lys og varme, selv om vi selvfølgelig må være glade for, vi har fjernvarme og ikke gas. Verdensmålscentret har en artikel i bladet med spareråd. Vi må finde de uldne trøjer og sokker frem og håbe på, at vinteren ikke bliver alt for hård. Som alle sikkert er bekendt med, bliver der også en reduktion i gadebelysningen på en del af stierne.

Albertshøj 3 og tårnet med ældreboliger er ved at tage form. Indflytning vil nok blive påbegyndt sidst i første kvartal 2023.

Formand og Næstformand for Ældrerådet var inviteret med til det fællesmøde for 75. årige, der afholdes 2x årligt og som er en del af De Forebyggende Hjemmebesøg. De som er fyldt 75. år indenfor det sidste halve år inviteres. Mødet blev desværre aflyst grundet for få tilmeldte. Det er nu en god idé at tage imod tilbuddet også selv om man

føler sig frisk og aktiv. Der sættes jo også fokus på små ting, der kan have betydning for hverdagen.

Fra næste år vil der kun udkomme 2 blade af 60+, et til maj og et til oktober. Til gengæld vil vi ca. 1 gang månedligt have 1/4 side som en fast rubrik i Albertslund Posten om vores arbejde og om, hvad Ældrerådet er. Det har både noget med vores økonomi at gøre, da prisstigninger på papir og el selvfølgelig også rammer trykningen af bladet, men i lige så høj grad vores ønske om at blive synlige for flere, også dem der endnu ikke er i målgruppen for 60+.



Budget 2023-2026

Af Else Dahl Morthorst – næstformand i Ældrerådet.



Den 11. oktober blev budget 2023-2026 stemt igennem i Kommunalbestyrelsen. Budgetaftalen er lavet mellem fire partier: Socialdemokraterne, Radikale Venstre, Det Konservative Folkeparti og Venstre.

Budgettet for 2023 må siges at være noget af en gyser for Ældreområdet. I budgetkataloget var der lagt op til mange besparelser på området. Heldigvis blev alle besparelsesforslag ikke vedtaget, men der kommer samlet en besparelse på Ældreområdet på godt og vel 13. mio. om året.

Den allerstørste besparelse kommer på den almindelige hjemmepleje, som ydes via besøgs-pakkerne. I aftalen er det nævnt, at besparelsen skal gennemføres ved en "kvalitetssikring af tiden i forbindelse med implementeringen af besøgs-pakkerne for de borgere, som modtager hjælp til flere indsatser ved samme besøg". Begrundelsen er i følge budgetaftalen, at "Kommunalbestyrelsen har fået forelagt en Ældreanalyse, som viser, at Albertslund Kommune har et højere serviceniveau end nabokommunerne". Besparelser er på 6,6 mio. i 2023 og fra 2024 med 9,6 mio. om året.

Der kommer et konkret forslag fra forvaltningen til, hvordan besparelsen skal gennemføres. Forslaget skal behandles og vedtages af politikerne.

Derudover kommer der besparelse på den rengøring, som borgerne modtager. I budgetkataloget var der lagt op til to scenarier om, hvordan en besparelse kunne gennemføres.

Det første gik på at man kunne modtage rengøring hver 3. uge og det andet gik på at man kunne få rengøring af badeværelse, køkken og entré hver 2. uge og af stue og soveværelse hver 4. uge. Her

havde Ældrerådet i sit høringssvar lagt vægt på, at hvis besparelsen skulle gennemføres, burde borgerne have mulighed for at vælge mellem de to scenarier. I budgetkataloget var der lagt op til en besparelse på varigt 3.1 mio. Denne besparelse er i budgetaftalen reduceret til 1.1. mio. fra 2023. Også her kommer forvaltningen med et konkret forslag til politisk behandling på, hvordan det kan gennemføres.

Heldigvis blev Pårørenderådgiver og Aktivitets- og træningstilbuddet fastholdt og der blev heller ikke indført brugerbetaling i Aktivitets- og træningstilbuddet, ligesom besparelsesforslag på bl.a. demensområdet blev pillet ud.

Ældrerådet finder det bekymrende, at der skal spares omkring 13 mio. kr. om året på ældreområdet. Det gør vi især set i lyset af, at vi bliver flere og flere ældre i kommunen og især flere ældre over 80 år, som statistik set får brug for mere hjælp.

Samtidig kan vi konstatere, at det trods ihærdigt forsøg ikke lykkedes Ældrerådet at få indføjet noget om ældre i kommunens nye vision, som blev vedtaget af Kommunalbestyrelsen den 21. juni 2022.

Albertslunds Vision, som gælder for 2022-2030, endte med at blive "Den bæredygtige by for børnene, det grønne og fællesskaber" – så altså ikke noget særskilt fokus på, at Albertslund får flere og flere ældre de kommende år.

I Ældrerådet vil vi dog fortsat holde fanen højt og forsøge at påvirke de beslutninger, der skal træffes, som berører ældre over 60.

De nye besøgsplaner

Af Rikke Terslev, chef for Ældre, Sundhed og Social.

De nye besøgsplaner skal justeres for at skabe en besparelse

Kommunalbestyrelsen i Albertslund Kommune besluttede i oktober 2022, at der skulle spares samlet ca. 80 mio. kr. En del af disse besparelser omhandler også besparelser på ældreområdet på i alt 8,901 mio. kr. fra 2023 og 12,912 mio. kr. fra 2024.

Den største besparelse på ældreområdet er på 6,000 mio. kr. i 2023 og 9,600 mio. kr. fra 2024 og frem. Besparelsen omhandler de nye besøgsplaner, som blev implementeret i 2021/2022.

Besøgsplanerne blev implementeret, som en del af et politisk ønske om, at borgerne fik mere medindflydelse på tilrettelæggelsen af deres hjælp. Dette blev implementeret ved, at borgerne fik en direkte oversættelse af den tid, som de tidligere enkelttydelser var givet til. På denne måde blev de nye besøgsplaner en mængde af ydelser med samme tid, som tidligere.

Som en del af budgetkataloget har forvaltningen foreslået, at der kan justeres i den tid, som er afsat i de forskellige besøgsplaner, og dermed skabe den nødvendige besparelse på i alt 9,600 mio. kr. Besøgsplanerne er underinddelt i fire pakkeniveauer, henholdsvis niveau 1, 2, 3 og 4. Borgere på niveau 1 er vurderet til at have behov for lidt hjælp, mens borgere på niveau 4 er vurderet til at have behov for meget hjælp.

Indholdet i niveauerne varierer dermed i forhold til, hvilke indsatser borgerne modtager samt hvor lang tid og hvor ofte borgerne får besøg.

Forslaget indebærer, at der er behov for en kvalitetssikring af tiden i besøgsplanerne. Baggrunden for dette er, at det forventes, at der kan ske en effektivisering ved levering af flere af indsatserne i sammenhæng hjemme hos den enkelte borger.

For at sikre, at den visiterede tid modsvarer den tid, som hjemmeplejen bruger på at levere den

bevilligede indsats, skal der nedsættes et team bestående af medarbejdere i Hjemmeplejen og Visitationen, som sammen skal afprøve og dermed kvalitetssikre tiden til de bevilligede indsatser.

Justeringen af tiden sker med hensyntagen til opretholdelse af det faglige niveau. Borgerne vil modtage de samme indsatser efter justeringen, men tiden til indsatserne vil blive effektiviseret. Dog har forvaltningen vurderet, at Albertslund Kommune vil kunne opretholde en service, der ligger på niveau med de øvrige nabokommuner og landsgennemsnittet.

Borgerne vil få leveret de samme indsatser efter justeringen af planerne, men serviceniveauet vil blive påvirket på grund af mindre tid til indsatserne. Borgerne vil ikke blive revisiteret ved en eventuel nedjustering af serviceniveauet, da indholdet af ydelserne i planerne er uændret.

Plejepersonalet vil have mindre tid til at levere indsatserne, hvilket stiller krav til hjemmeplejeleverandørernes planlægning af borgerbesøgene. Der vil derfor være behov for en løbende tilpasning af ressourcefordelingen mellem distriktsgrupperne i hjemmeplejen

Men inden processen omkring kvalitetssikring af besøgsplanerne går i gang, så skal der udarbejdes en konkret politisk sag, hvor det vil fremgå hvordan besøgsplanerne vil kunne sammensættes og justeres.



Livet på plejehjemmet i Peder Lykke Centret

af Lars Messell

Der er langt mellem historierne om gode plejehjem, og de fleste tænker med gru på den dag, hvor de er blevet for dårlige til at kunne klare sig i eget hjem og derfor bliver nødt til at tage til takke med en plejehjemsplads. Plejehjemmet i Peder Lykke Centret er et eksempel på et af de gode plejehjem der findes i Danmark, og vi har valgt at fortælle historien til inspiration for plejehjemmene i Albertslund.

I Albertslund har vi ikke noget Peder Lykke Centrum, men vi har Albertslund Centret, vi har et Sundhedshus, og vi har et hav af aktive frivillige organisationer.

Vi har heller ikke i Albertslund en overborgmester som hedder Urban Hansen, men nogen bør gøre noget.

Se fx <https://plejebolig.albertslund.dk/albertshoej>. Her kan du se hvad de tilbyder.

Peder Lykke Centret

Peder Lykke Centret blev bygget for mere end 50 år siden som en del af Urbanplanen på Amager. Københavns daværende overborgmester Urban Hansen fik Ensomme Ældres værn til at stå for driften af plejehjemmet, så det blev et privat plejehjem.

■ **Mål:**

Med plejehjemmet ønskede man et sted hvor de ældre borgere kunne fortsætte med at leve som de havde gjort i deres egne hjem, men med mulighed for at få den professionelle hjælp som de behøvede - og samtidig have en aktiv og glædesfyldt alderdom med lokalforankrede aktiviteter og samvær i dagcentret.

■ **Tilbud i centret:**

Udover plejehjemmet indeholder centeret daghøjskole, værested, bibliotek, frisørsalon, lægeklinik og et minimarked.

Centret udgør rammerne for at både plejehjemmets beboere, brugere og borgere i lokalområdet kan indgå i nye fællesskaber på tværs af generationer og kulturer.

Få mere at vide om Peder Lykke Centret på deres hjemmeside:
<https://www.pederlykkecentret.dk/peder-lykke-centret/historie/50-aars-jubilaum.aspx>



Livet ...

På plejehjemmet arrangerer beboerne sammen med deres pårørende og medarbejderne udflugter og ferier. Hvis et ønske fra beboerne er muligt at gennemføre, bliver det gennemført. Beboerne er derfor selv med til at bestemme, hvad der skal ske.

Men mere end det. I dagligdagen lægger man vægt på nære relationer og det stille samvær. Der er altid



plads til at beboerne kan sidde i fred og ro, læse avisen og nyde livet, og på den måde være en del af fællesskabet på egne præmisser.

Plejhjemmet er et mangfoldighedsplejehjem På et mangfoldighedsplejehjem bor beboere med forskellige etniske og kulturelle baggrunde. Der er både beboere og medarbejdere med dansk baggrund og anden etnisk baggrund end dansk. Medarbejderne har værktøjer til at støtte op om at hver beboer har forskellige forestillinger om det gode liv.

Spørgsmål og svar

På plejhjemmets hjemmeside er der en række konkrete spørgsmål:

■ Bor der mange med anden etnisk baggrund end dansk?

Der er beboere med baggrunde fra mere end 15 forskellige lande, men størstedelen af beboerne har dansk baggrund.

■ Hvordan bor jeg på mangfoldighedsplejhjemmet?

Du kan indrette din egen private bolig, som du ønsker. Her har du din egen stue, bad og toilet. Der er hele tiden uddannet personale der hjælper dig med den pleje og omsorg som du har brug for. Der er også fællesarealer som beboerne bruger for at være sammen med andre beboere, eller med familie eller venner.

■ Hvilken slags mad kan jeg få?

På plejhjemmet laver de maden selv i deres produktionskøkken. Det er ikke en restaurant, men det ligner. Køkkenmedarbejderne er uddannet til at håndtere forskellige behov. Hver måned laver



køkkenet en madplan for den kommende måned. Beboerne har indflydelse på hvad der serveres, de bliver spurgt.

■ Hvem bestemmer over mig på mangfoldighedsplejhjemmet?

Når du flytter ind, får du i din egen private bolig som du selv kan indrette. Du bestemmer også selv hvor mange aktiviteter du vil være med i, hvilken religion du praktiserer, og hvad du spiser.

■ Fejrer I andre højtider end de danske?

Indtil videre har man, udover de klassiske danske højtider, blandt andet fejret kinesisk nytår, filippinsk jul, Oktoberfest og Eid. Herudover har der været afholdt en årlig mangfoldighedsfest, hvor mange forskellige lande er repræsenteret i forskellige landetelte.

■ Vil der være en medarbejder der taler mit sprog?

Ikke med garanti, men der er mere end 20 forskellige sprog blandt medarbejderne, og det er derfor ofte muligt at finde end medarbejder som kan oversætte.

■ Kan jeg praktisere min religion?

Ja, alle religioner er velkomne på Peder Lykke Centret. Alle har mulighed for at praktisere deres religion, enten i deres egen private bolig, eller i plejhjemmets interkulturelle lokale og stillerum som er indrettet til formålet.

■ Hvad koster det at bo på mangfoldighedsplejhjemmet?

Man skal betale for udgifter som i enhver privat bolig. Det drejer sig om eksempelvis indskud, husleje, el, varme, tv-licens, telefonabonnement og mad.

Det er bedre at forebygge end at helbrede

Af Bente Clausen og Lars Messell, Ældrerådet



I Ældrerådet mener vi at kommunen er bedst tjent med at forebygge, og vi er sat på jorden for at rådgive kommunen om sine indsatser på ældreområdet. Kommunalt set mener vi, at der meget ofte er penge at spare.

Men i kommunens budget for 2023 er der ikke meget luft til forebyggende indsatser på ældreområdet, selv om forebyggelse er en af nøglerne til at sikre flest mulige mennesker gode og sunde leveår. Forebyggelse sigter jo mod at undgå noget uønsket, det kan være sygdom, forværring af sygdom, ulykker, ensomhed eller andet.

De forebyggende hjemmebesøg

En del af forebyggelsen i kommunen er de forebyggende hjemmebesøg, hvor forebyggelseskonsulenten blandt andet giver råd og vejledning til borgere omkring dagligdagen, giver mulighed for at være lidt på forkant ved at tænke over, hvad der kan have indflydelse på din fremtidige hverdag. Ligeledes vejledes der om hvilke muligheder, der er for at deltage i forskellige aktiviteter, som kan holde os fit for fight både hvad angår det fysiske, det mentale og bidrage til sociale kontakter.

Ansvar for forebyggelse

Det er dog ikke kun kommunerne der har ansvaret for forebyggelse. I landspolitikernes lov omkring sundhedsklyngerne og planerne for en ny ældrelov peges der ganske rigtigt på at forebyggelse kun kan blive til virkelighed, når det sker i et samarbejde mellem kommunen, sundhedsvæsnet, civilsamfundet, den ældres pårørende og den ældre selv. Dette også i erkendelse af, at det er bedre at forebygge end at helbrede.

En del af ansvaret ligger jo også hos os selv f.eks. i forhold til fald. De fleste faldulykker sker i hjemmet og ofte betyder det hovedskader eller knoglebrud. Vi kan selv gøre noget ved at indrette vores hjem, så der ikke er løse tæpper eller andet,

vi kan falde over. Ligeledes kan vi sørge for skammel eller greb i badeværelset. Mange af os ældre har en dårlig balance eller er svimle og her har vi også et ansvar for at finde ud af, om der er en fysik årsag. Den dårlige balance kan i nogen grad trænes.

Slidgigt rammer desværre mange af os, Ny hofte eller nyt knæ er jo ikke ualmindeligt at få. Men der er mange øvelser og træning, der kan udsætte behovet.

Mange af os lider jo af en eller flere kroniske sygdomme. Her er det vigtigt at følge lægernes anvisninger i forhold til både medicin, kost og træning. Der er patientforeninger som også er gode til vejledning og måske træning.

Vi har ikke i kommunen et egentligt forebyggelsesråd, det er der meget få kommuner, der har. I Region Hovedstaden er det så vidt, vi ved, kun Fredensborg Kommune. Vi håber dog i ældrerådet, at vores kommune også vil bidrage aktivt i forhold til forebyggelse, hvad kan der gøres med træning, faldforebyggelse, diætist og lignende.



Gamle og nye råd til at spare strøm og varme

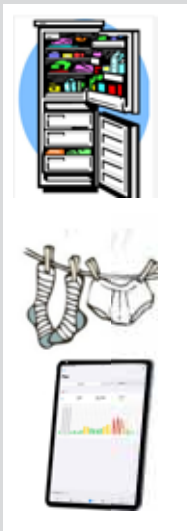
Det er næppe gået nogens næse forbi, at el og varme er blevet meget dyrt. Det er det, fordi der mangler energi i Europa. Skal vi sikkert igennem vinteren bliver vi nødt til at stå sammen om at spare på energien.

Er du 60+, så har du allerede prøvet at skulle spare på energien før. Langt de fleste af de gamle spare-råd fra 1970'erne gælder stadig den dag i dag, så det er bare om at finde dem frem fra hukommelsens gemmer og tilføje et par nye.

Gode råd til at spare på strømmen

Sluk for de ting, du ikke bruger. Har du f.eks. en ekstra fryser i skuret, der kun er lidt fyldt, så få indholdet brugt og få den slukket. Mange, der går hjemme har ofte tv'et eller computeren kørende, selvom de ikke bruger det. Især store tv og stationære computere bruger meget strøm, så sluk dem, når du går fra dem, og tænd evt. for radioen i stedet.

Indstil køleskabet på 5°C grader og fryseren på -18°C. Er de koldere bruger de mere energi. Sørg også for at fryseren ikke er tiliset.



Vaskeråd. Siden 1970'erne er der sket meget med vores vaskepulver. Det betyder, at det tøj man tidligere vaskede ved 40°C, bliver lige så rent ved 30°C og at kogevasken kan klares ved 60°C. Det er især opvarmningen af vandet, der bruger strøm ved tøjvask. Tør så vidt muligt vasketøjet på tørresnoren og undgå tørretumbleren, der bruger meget strøm.

Brug strøm, når den er billigst, for det er også der, at der er mest af den. Prisen på strøm varierer time for time. Vil du være sikker på altid at bruge den billigste strøm, kan du følge elprisens udvikling på SparEnergi.dk, eller installere en spar strøm app på din telefon.



Gode råd til at spare på varmen

Skru ned for varmen. Mange ældre har behov for mere varme end da de var unge. En god ide er dog at finde sutskoene frem, for

kan man holde fødderne varme, kan man faktisk klare sig med lavere temperaturer. For hver grad du skruer ned, sparer du 5% varme.

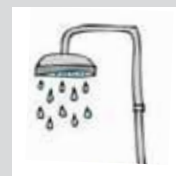
Tænd alle radiatorer i samme rum. Det er bedre end kun at tænde en enkelt.



Luk døren mellem rum med forskellige temperaturer.

Ellers vil der opstå træk i huset. Luft ud med gennemtræk. Selvom det er koldt udenfor, er det vigtigt at lufte ud flere gange om dagen. Gør det kort og effektivt i stedet for at have vinduer stående på klem.

Spar på det varme vand. Tag korte bade og vask hænder i koldt vand. Ca. 1/3 af vores varmeforbrug går til varmt vand, så der kan være meget at spare.



Med venlig hilsen Verdensmål Centeret



Sådan startede Damgårdshave

Af Jørgen Boris



I 60+ bladet - august 2022 skrev Bente Clausen om Damgårdshaves mange aktiviteter.

Nu vil jeg skrive lidt om, hvordan Damgårdshave i 1992 blev ændret fra alderdomshjem til ”Ældrekulturcentret Damgårdshave”, og som nu har navnet ”Aktivitetscenter Damgårdshave”.

Jeg flyttede fra Valby til Albertslund Vest med min kone og 2 børn i januar 1966. Jeg blev pensioneret i februar 1994 efter 40 år i politiet – de sidste 22 år i Rigspolitiets afd. D som leder af politiets Edb-afdeling.

Når jeg kan skrive om starten på Ældrekulturcentret Damgårdshave, er det fordi jeg på en løbetur i 1970 stødte på to løbere, der var ansat i Albertslund kommune. Det var skatteinspektør Anders Olesen og socialinspektør Jørgen Hansen, som jeg derefter løb sammen med i de næste mange år, og som blev to af mine bedste venner. Det er de to som kom til at præge starten på den nye Damgårdshave.

I 1991 ansatte kommunen Hugo Tietze som ældre-konsulent. Anders Olesen gik på pension, og har jo lært Hugo godt at kende, og de to blev enige om, at

der var behov for en eller anden form for organiseret pensionsforberedelse i kommunen, så de tog initiativet til at afholde to møder, hvor flere emner blev drøftet.

Det første møde blev afholdt i kommunalbestyrelsessalen med temaet ”Når jeg bliver gammel”, hvor bl.a. Anders Olesen og Jørgen Hansen gav deres bud på den kommende pensionisttilværelse.

Anders starter herefter ”De unge ældre”, som er rettet mod de 55-65årige, men som også kan bruges af ældre over denne alder. Det blev således Damgårdshaves første aktivitet. Anders danner en projektgruppe, hvor jeg bliver bedt om at deltage.

Det næste møde blev afholdt i Kongsholmcentret med den kendte læge Tage Voss som hovedtaler. Socialudvalgsformand Ove Bergmann redegjorde for Albertslund kommunes ældrepolitik, og der bliver også orienteret om de mange nye planer for Damgårdshave. Der kom over 300 deltagere. Efter mødet var der mulighed for at tilmelde sig et seminar, som projektgruppen har planlagt at afholde. Da tilmeldingerne blev gjort op, var tallet nået over 80, så det endte med 2 seminarer.

Det blev til 2 weekend seminarer, som blev afholdt i februar og marts måned 1992. Pensionisternes Samvirke ydede konsulentbistand og stillede 2 konsulenter til rådighed. Konsulenterne afleverede en rapport på 54 sider med alle de ideer og handlingsplaner, der blev udformet under seminarerne.

Allerede i januar 1992 blev huset overdraget til de ældre. Huset var udstyret med mange små rum, hvorfor det var nødvendigt med mange bygningsmæssige ændringer. Der meldte sig hurtigt flere gamle håndværkere, som tilbød deres arbejdskraft. Det var flere murere, bl.a. Orla Fredborg, der som muremester havde bygget huset, men flere håndværksfag var godt repræsenteret.

Tindal, som havde været uddeler i Herstedvester Brugsforening, meldte sig til projektgruppen og blev den, der fik ansvaret for at holde forbindelse til kommunens tekniske afdeling.

På grund af bygningsændringerne går der nogen tid inden flere af de planlagte aktiviteter kan komme i gang. Et par lokaler på 1. sal var optaget af Ældreplejen for et af distrikterne, men den store sal og enkelte andre lokaler kunne tages hurtigt i brug.

Anders Olesen og Hugo Tietze tog initiativ til at oprette et Brugerråd, som skal være den bestemmende myndighed for driften af huset. Hver af aktivitetsgrupperne blev anmodet om at udpege en person. Anders leder møderne, og ældrekonsulenten varetager sekretærfunktionen. Der bliver oprettet et forretningsudvalg, som skal tage sig af de problemer som opstår. Dem var der mange af i begyndelsen. Jeg blev valgt som repræsentant for De Unge Ældre.

Det har været en positiv oplevelse at være med i hele forløbet. Jeg har været med i flere aktiviteter, og er nu på mine gamle dage endt med at spille billard hver onsdag formiddag.



Har du brug for at få noget fikset – eller er du selv god til at fikse ting? Kom til Repair Café Albertslund!

Hvad er en repair café, tænker du måske? Det er en frivillig nonprofit organisation, hvor man kan få hjælp til at reparere ting, man ellers ville have smidt ud. Repair Café Albertslund holder til på biblioteket.

Er du selv fiks på fingrene - specielt hvad elektronik og mekanik angår - så har Repair Café Albertslund god brug for dig. De mangler nemlig en frivillig, der kan finde ud af elektronik og/eller mekanik. Biblioteket har værktøj til rådighed. Hvis du kan sy og reparere tekstiler, og gerne vil være frivillig, så må du også meget gerne kontakte Repair Café Albertslund, enten ved at møde op til et arrangement eller kontakte dem på Facebook.

Gratis uden tilmelding - du dukker bare op med det, du skal have hjælp til at få repareret.

Repair Café Albertslund kommer jævnligt på biblioteket. Find kommende arrangement på www.repaircafedanmark.dk eller her på hjemmesiden.

Kontakt Repair Café Albertslund på repair.cafe.albertslund@gmail.com eller via www.facebook.com/repaircafealbertslund

Næste Repair Café er den 12. december 2022 kl. 15-19.

I 2023 er der repair-café på følgende mandage:
9. januar, 30. januar, 13. februar, 6. marts, 27. marts, 3. april, 24. april, 15. maj, 5. juni og 26. juni.

Kan jeg forberede mig på at blive alene?

Af Else Dahl Morthorst
– næstformand i Ældrerådet

Det er svært at miste en ægtefælle/partner og tabet og sorgen er svær at forberede sig på.

Men der er nogle praktiske ting, man kan forberede og gøre sig klart, som (måske) kan gøre det lidt nemmere, når man bliver alene

Her er en liste over nogle af de ting, som det kan være godt at få på plads inden du eller din ægtefælle dør. Ingen af os ved jo, hvornår den anden falder væk:

- Bor du i en lejlighed, er det vigtigt, at begge navne står på huslejekontrakten. (Hvis dit navn ikke fremgår af lejekontrakten, skal du bruge tid i Borgerservice for at få bevis på, at du har boet i lejligheden)
- Du skal have din egen bankkonto. En fælleskonto bliver lukket med det samme og man skal have besvær med at få penge fra banken til daglig fornødenheder indtil skifteretten er færdig.
- Forsikringer og abonnementer på fx aviser, tidsskrifter mv.: Sørg for at begge navne fremgår af kontrakten/aftalen. Hvis man ønsker at beholde aftalerne, behøver man derfor ikke at skulle ændre navn – medmindre man selvfølgelig foretrækker at det kun er ens eget navn, der står der.
- Få lavet en fremtidsfuldmagt. Det er især med henblik på, at den ene part fx bliver dement og ikke selv kan tage beslutninger, men at udfylde en fremtidsfuldmagt er også med til at man får talt om det, der er vigtigt når/hvis man ikke kan klare sig selv. En fremtidsfuldmagt er derfor også i forhold til egne børn.
- Tænk på om der skal laves testamente. Det bør man gøre, hvis man i sit parforhold har ”dine” og ”mine” børn. Et testamente kræver hjælp fra en advokat.
- Få talt om, om man vil genoplives efter et hjertestop – eller hvor meget lægen skal gøre, hvis ens partner er meget syg – ligesom det er vigtigt at få taget stilling til organdonation



- Få talt om, og gerne skrevet ned, hvad der skal ske, når jeg dør: skal mit legeme testamenteres til videnskaben, skal jeg kremeres (brændes) eller kistebe graves, vil jeg have et gravsted, en plade på en urnekirkegård eller skal urnen sættes ned i de ukendtes grav – og ønsker jeg en bestemt kirke/kirkegård.

Det kan være svære samtaler at tage, men det gør det nemmere for den efterladte, når man har fået sådanne aftaler på plads.

I forbindelse med døden er der selvfølgelig også en hel masse spørgsmål, der skal tages stilling til – men her er bedemanden meget hjælpsom.

Opstandelseskirken og Herstedvester Kirke har i samarbejde sorggrupper, som kan bruges, når ens nærmeste dør. Der kan være godt at have en mulighed for at tale om sin sorg også med andre i samme situation.

Man kan henvende sig til Betina Bolvig Frøkjær, Opstandelseskirken mobil 5185 8808 eller Jeanette Osmamm Sommer, Herstedvester Kirke mobil 3071 2110

Fordelen ved at blive gammel (ældre)

Af Torben Nielsen, Ældrerådet

Man skal ikke stille vækkeuret. Når man vågner, kan man lige tage 10 minutter mere.

Man skal ikke have fast "gå i seng tid" for at få søvn nok.

Det er billigere at køre med S-tog, man kan måske også få en siddeplads.

Man har også tid til at gøre noget for andre. Det giver en rigtig god følelse og tit stor TAK.

Den gang man arbejdede, fik man brugt kroppen til arbejdet, på arbejdet (men ofte alt for ensformigt) og hjem fra arbejdet.

Nu skal du stadig bruge kroppen, for at have det godt. Hvis du ikke sørger for at bruge kroppen, sygner den hen.

En muskel der ikke bliver brugt, sygner hen. Men nu kan du bruge den på en sjov måde. Stolegymnastik til musik, giver bevægelse til mange muskler og mange grineture.

Cykle en tur/ gå en tur i naturen, i stedet for cykle/ gå til arbejdet. Det er vigtigt, at du er bevidst om at holde dig i gang - men gør det på en sjov måde.



Sund bevægelse og frisk luft kan holde dig "ung" i mange år.

Du har tid til at gå til krolf, bowling, ryg gymnastik og badminton. Eller andre ting, du har lyst til.

Du skal ikke handle stort ind en gang om ugen (evt. i bil). Du kan nu, flere gange om ugen, gå en hyggetur ned og handle. Møder du en du kender, har du tid til en snak.

Du skal ikke stresse over rengøringen, Du gør lidt ad gangen når du har lyst, gerne over flere dage.

HUSK: Gøre rent er også gymnastik, du får brugt mange muskler, stille og roligt og lidt ad gangen (husk du har god tid) gerne flere dage.

Husk der er mange ligesom dig. Find en ven at gå ture med m.m. I kan evt. gøre lidt gymnastik ude i naturen.

Der er mere tid til Bio, TV, nyde livet evt, med børnebørnene

LIVET ER DEJLIGT

Torben



Interview med Rikke Terslev chef for Ældre, Sundhed & Social

Interview ved Else Morthorst og Bente Clausen/Ældrerådet



Hvor længe har du været i Albertslund?

Jeg har været her i 3 år, kom fra Egedal Kommune, hvor jeg arbejdede med ældreområdet.

Du er blevet udpeget til den nye stilling i den nye organisation, hvordan har du forberedt dig?

Jeg har altid haft et godt samarbejde med Ida Kock Møller, chefen for Sundhed, Pleje & Omsorg.

Vi har sammen kørt et projekt om bedre afgørelser for borgerne og et projekt om, hvordan vi kommunikerer afgørelserne ud til den enkelte borger. Vil gerne skabe sammenhæng, hvor vi kan udnytte hinandens kompetencer. Det synes jeg lykkedes godt i min tidligere afdeling – og det håber jeg selvfølgelig på, vi kan lykkes med i den nye, større organisation.

Jeg har stor fokus på økonomistyring – ”at pengene passer” – og hvordan vi kan udvikle indenfor den ramme, vi har. Det er vigtigt, at vi ved, hvad pengene bliver brugt til. I min stilling ligger der også et økonomiansvar, der skal tages alvorligt. Der er rigtig mange opgaver i kommunen, der skal løses. Budgettet skal passe uanset antallet af borgere. Der skal blandt andet ses på rehabiliteringen, hvad vil den enkelte borger gerne kunne

klare selv og hvordan arbejdes der på, det kan blive muligt. Dette skal gøres i tæt samarbejde med hjemmeplejen.

Der er mange forestillinger om, hvad der foregår på et plejecenter. Det er vigtigt, at borgere og pårørende ved, hvad det er, de kan forvente at få af hjælp, når en borger bevilliges en plejebolig.

Ældrerådets bekymring kunne være, at ældreområdet måske ”forsvinder” i en organisering, som også omfatter voksen, socialområdet.

Hvordan ser du på det?

Jeg har før arbejdet indenfor ældreområdet. Jeg er ikke sundhedsfagligt uddannet, jeg er socialrådgiver. Jeg har forskellige ideer og drømme også for ældreområdet. Jeg har en drøm om en social hjemmeplejegruppe. Ligeledes vil jeg gerne nedbringe antallet af besøg, eller rettere antallet af forskellige medarbejdere hos den enkelte borger, ved hjælp af faste teams. Hvilke hjælp har borgeren brug for. Vi skal have de rigtige fagligheder ind for at give mere sammenhængende indsats hos den enkelte borger. Måske en god ide, at ansætte for eksempel pædagoger eller terapeuter til nogle opgaver. Arbejde for, der kan arbejdes både tværfagligt og på tværs af faggrupper.

Budgettet er netop vedtaget med en meget stor besparelse på besøgspakker – kan det håndteres?

Det er en udfordring i hvert fald som det lige nu er skruet sammen, hvor man ikke så nemt kan flytte overskydende tid fra en borger og hen til en anden, hvor der er brug for mere tid, men der arbejdes på det. Vi har med andre ord brug for lidt mere fleksibilitet i den måde, besøgspakkerne er sat sammen. Det skal vi drøfte med politikerne.

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

Udfordringen er økonomien og så arbejdet med en kommende ny ældrelov – hvilke ændringer vil det medføre? Der skal ske en udvikling i hjemmeplejen, så vi kan arbejde hen mod faste teams, men der skal være respekt om, det tager tid at ændre en kultur. Fastholdelse af medarbejdere har været svært, men større faglighed og kompetence-

udvikling kan forhåbentligt være med til at give en større arbejdsglæde og derved mere lyst til at arbejde i Albertslund. Det er jo logisk, at jo længere medarbejderen er på den samme arbejdsplads, jo mere effektiv tid er der til borgeren. Det vil jo altid tage tid, at få nye medarbejdere lært op. Vi skal også se på vikarforbruget, skal der satses på internt vikarforbrug eller købes vikarer udefra?

Jeg har erfaring omkring supervision og vil gerne, at det også bliver et tilbud til de ansatte i ældreplejen.

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

Samarbejde omkring værdighedspolitikken. Der kommer sikkert også besparelser til næste år, så her kunne Ældrerådet måske komme med input ved at komme tidligere ind i processen. Det er vigtigt at lytte til Ældrerådet, som har andre berøringsflader end forvaltningen og politikerne. Ved nye tiltag kunne Ældrerådet inviteres ind tidligt.

Ældrerådets aktiviteter august til december 2022

Faste aktiviteter hver måned

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

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

Måned	Aktivitet	Uddybning
August	Borgermøde om Albertslund Centrum	Bente Clausen og Else Dahl Morthorst deltog
	Borgermøde om budget	Joan Stubtoft og Else Dahl Morthorst deltog
	Møde i Sundhedsrådet	Anne Dahlberg deltog
September	Dansk Ældreråds kursus om kommunal økonomi og budgetlægning	Afholdt af Danske Ældreråd. Her fik vi en gennemgang af det kommunale økonomisystem og om budgetlægning i kommunerne. Anne Dahlberg, Jesper Petersen og Else Dahl Morthorst deltog
	Bruger- og pårørende råd på Albertshøj	Joan Stubtoft deltog
	Møde i Regionsældrerådet om trafik	Bente Clausen, Else Dahl Morthorst og Lars Messel deltog
Oktober	Vestegnstræf med repræsentanter for de øvrige ældreråd på Vestegnen. Denne gang er Ishøj værter.	Kirsten Mogensen, Torben Nielsen og Else Dahl Morthorst deltog.
November	Kommunen afholder møde med alle 75-årige borgere	Ældrerådet er for første gang repræsenteret med to repræsentanter (mødet blev desværre aflyst pga. for få deltagere)
	Borgermøde om Det gode Ældrelev	Ældrerådet har været med i planlægningen og deltager i mødet.

Pensionistklubber i Albertslund

AIF Senior Idræt

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

AIF Tennis

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

Albertshøj's Venner

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

Banehegnets Ældreklub

Mona Maya
Banehegnet 28
Tlf.: 24463212
Monamaya@hotmail.dk

Damgårdshave Lystfiskerklub

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

Dammen – 93

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

Frimærkeklubben

Damgårdshave

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

Kulturellen – Hedemarken

Jane Lindegaard
Hedemarksvænge 81A
Tlf.: 2118 7592
islington20@gmail.com

Multikulturel Ældreforening

Zahoor Elahi
Damgårdsvej 12
Tlf.: 5267 8327
Khushi_@live.dk

Onsdagsklubben

Steen Sørensen
Sundhedshuset
Tlf.: 9168 8279
teuboeu@hotmail.com

Pensionisthaveforeningen

Udsigten

Steen Grønberg
Valmuens Kvarter 6B
Tlf.: 21834937
Steeng2@gmail.com

P.K.V.6

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

Røde Vejmølle Parks

Kulturelle Forening

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

Seniorklubben Skovengen

Else Baadsgaard
Snebærhaven 133
Tlf.: 20894618

Toftens Pensionistklub

Karl Erik Olsen
Tlf.: 2693 1447
karleriklundhus@gmail.com

Torsdagsklubben

– Solporten/Grønneled

Ina Nielsen
Solporten 1
Tlf.: 2728 4364
Ina-nielsen@webspeed.dk

Vejrmøllens Fiskeklub

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

Ældreklubben

Godthåbsparken

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

Ældre Sagen - Albertslund

Erik Vang Nielsen
Damgårdshave
Tlf.: 6089 6514
evn@4syd.dk