60+
– et blad for seniorer i Albertslund

NR. 2 · OKTOBER 2025 · 21. ÅRGANG

Brug din indflydelse

UDGIVET AF ÆLDRERÅDET I ALBERTSLUND

60+

Foto og illustrationer:
Foto: Lise Buchardt og
Kommunikationsafdelingen
Albertslund Kommune

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
Lars Messell
Lennard Pedersen
Torben Nielsen

Redaktion:
Bente Clausen (ansv.)
bentebangclausen@gmail.com
Tlf.: 2173 0330
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:
1. marts 2026

FSC
www.fsc.org
MIX
Papir | Støtter ansvarligt skovbrug
FSC® C109833

Indhold

Leder 3
Ny ældrelov trådt i kraft 4
Aldrig alene med demens 5
Albertslund Senior Idræt 6
Ældrerådets beretning 2022-2025 7
Ældrerådets aktiviteter 10
Valg til Ældrerådet 11
Præsentation af kandidater 12
Invitation til valgarrangement 18
Trænings- og aktivitetscentret er åbnet i nye lokaler 20
Bedre overgang fra hospital til hjem 22
Ny organisering i Albertslund Kommunes hjemme- og sygepleje 24
Få det fulde udbytte af det bløde vand 26
Pensionistklubber i Albertslund 28

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

Endnu et medlem af det nuværende Ældreråd – Kirsten Mogensen – er stoppet af personlige årsager. Vi siger Kirsten tak for det store arbejde, hun har lagt i Ældrerådet og ønsker Kirsten alt godt fremover.

Damgårdshave havde åbent hus lørdag den 17. maj. Det var et meget velbesøgt arrangement, der forhåbentligt har inspireret flere til at melde sig til forskellige grupper. Der foregår rigtig meget og ikke mindst giver det mulighed for samvær.
Det er altid muligt at gå ind på Damgårdshaves hjemmeside og se aktiviteter, her vises også, hvordan Damgårdshave kan kontaktes.

Der er, som vi før har skrevet, valg til Ældrerådet den 18. november. Husk at stemme! Der bliver ikke udsendt særskilt valgkort til Ældrerådsvalget, men sundhedskortet bruges til registrering. Der kan stemmes de samme steder, som der stemmes til kommunalvalget og regionsvalget. På midtersiderne i dette blad vil der være en præsentation af kandidaterne med billede. Her har alle kandidater haft en mulighed for kort at beskrive sig selv, og hvorfor de ønsker at stille op

Vi har afholdt 2 dialogmøder henholdsvis den 18. juni og den 20 juli, hvor vi har fortalt om Ældrerådets arbejde og forsøgt at hverve kandidater.
På begge møder fortalte afdelingschef for Ældre, Sundhed og social Tanja Thor Møller om sundhedsloven og hvad det vil betyde for borgere i Albertslund.

Den nye ældrelov er trådt i kraft den 1/7. Der er en artikel om dette inde i bladet.

Trænings – og Aktivitetscentret er nu flyttet til Sundhedshuset. Vi har besøgt stedet og har en lille artikel inde i bladet.

Sammen med Ældresagen afholder Ældrerådet et valgarrangement med politikere fra de forskellige partier. Det bliver den 6/11. Arrangementet afholdes på Damgårdshave. Vi håber selvfølgelig at der vil være repræsentanter fra alle de partier, der stiller op til kommunalvalget. Mød op og hør politikernes bud på, hvad der er vigtigt for et godt ældreliv i Albertslund.

Ny ældrelov trådt i kraft

Janus Enemark Nissen, Kommunikationsansvarlig i Albertslund Kommune

Den 1. juli 2025 trådte en ny ældrelov i kraft i hele landet – også i Albertslund. Loven skal sikre en mere sammenhængende og værdig ældrepleje med borgerens behov og ønsker i centrum. Albertslund Kommune er allerede godt i gang med overgangen, som bl.a. betyder, at nye borgere visiteres til ét af fem helhedsplejeforløb.

Den nye ældrelov, som blev vedtaget af Folketinget i december 2024, trådte i kraft den 1. juli 2025. Loven har til formål at styrke kvaliteten og sammenhængen i ældreplejen og bygger på tre centrale værdier: Øget selvbestemmelse for borgerne, større tillid til medarbejdere og ledere samt et tættere samarbejde med pårørende og lokalsamfund.
I Albertslund Kommune har Kommunalbestyrelsen besluttet at indføre fem helhedsplejeforløb som led i implementeringen af loven. Det betyder, at nye borgere, der fra 1. juli i år har behov for hjælp og støtte fx af hjemmeplejen, vil blive tilbudt et sammenhængende forløb, der kan tilpasses løbende efter behov.

Vi har arbejdet målrettet med at forberede os på den nye lovgivning, og ser det som en naturlig forlængelse af den udvikling, vi allerede er i gang med, blandt andet med faste selvstyrende teams i hjemmeplejen. Det kan vi bygge videre på, og derfor kan vi også gøre tingene i et tempo, hvor alle kan følge med. Ældreloven giver os således gode muligheder for at efterleve vores vision i Albertslund Kommune om, at alle ældre borgere – uanset helbredssituation – kan leve et godt og værdigt liv, siger borgmester Steen Christiansen.

Samme service – ny tilgang

Selvom serviceniveauet i kommunen forbliver uændret, vil borgerne opleve en ny måde at modtage pleje på. Helhedspleje betyder, at hjælpen tilpasses løbende og tilbydes som ét samlet forløb, der tager udgangspunkt i den enkelte borgers behov.

De nye forløb er:

1. Rehabiliteringsforløb
2. Forløb med let støtte
3. Forløb med moderat støtte
4. Forløb med omfattende støtte
5. Forløb med fuldstændig støtte

Siden den 1. juli er borgere, der ikke tidligere har modtaget hjælp og støtte, blevet visiteret til et af de fem nye forløb. For nuværende modtagere af ældrepleje vil der i løbet af efteråret blive udarbejdet en plan for, hvordan denne borgergruppe overgår til ældrelovens helhedsplejeforløb. Overgangen skal ske trygt og gradvist, og alle berørte borgere vil blive kontaktet af deres visitator inden juli 2027.

Helhedsplejen skal sikre, at borgerne oplever større sammenhæng og fleksibilitet i den hjælp, de modtager.

Det bliver en fælles læringsproces, hvor vi løbende vil justere og udvikle forløbene i dialog med både borgere, pårørende og medarbejdere, siger Tanja Thor Møller, der er afdelingschef for Ældre, Sundhed & Social.

Du kan læse mere om den nye ældrelov og implementeringen af den på www.albertslund.dk/ældrepleje

Aldrig alene med demens

v. kommunens demensteam

”Måske er du ved at blive dement”, siger vi ofte til hinanden, når vi ikke lige kan komme på et svar. Det er normalt at glemme, men det er ikke normalt at glemme hele tiden.
Glemsomhed, som forværres, kommer ikke automatisk med alderen.

Det er korrekt, at vi med alderen får behov for mere tid og ro til at koncentrere os. Ting tager længere tid. Men hvis hjernen begynder at drille, hvis man ændrer sig, så noget helt ”normalt” pludselig bliver helt forkert eller meget vanskeligt, så skal man undersøges.

Vi har behov for at kunne ”leve livet” så længe som muligt – også med en demenssygdom, men vi kan få brug for en lille hånd fra mennesker omkring os for at kunne deltage i de livgivende aktiviteter i vores dagligdag.

Nogle af os bliver usikre, når vi møder mennesker, hvor hjernen driller. Vi bliver i tvivl om, hvad det er rigtigt at sige, vi bliver nervøse for at gøre noget galt – og vi trækker os fremfor at byde os til.

”Pludselig bliver jeg så forvirret, når jeg skal afsted til gymnastik. Jeg er ikke sikker på, om det er den rigtige dag, og jeg ved ikke helt, hvordan jeg kommer dertil. Jeg har hele livet gået til gymnastik. Jeg vil så gerne se dem, som jeg kender, men det er så ydmygende at begå fejl - så ofte bliver jeg bare hjemme.” (Birthe, 82 år, Diagnosticeret med Alzheimer.)

Mere viden styrker os, så vi langt bedre tør handle og tage kontakt, når mennesker har brug for det.

Demensteamet i Albertslund Kommune tilbyder undervisning alle de steder, hvor man som seniorer samles. Vi tilbyder et gratis ”Roadshow” med demensviden og handlemuligheder. Vi kommer til jer med vores viden, vores gode humør og et stort ønske om at lære jer at kende.

Vores mål er, at I bliver meget klogere på, ”hvad ser jeg?”, ”hvad gør jeg?” – og ”hvordan møder jeg mennesket med demens?” med udgangspunkt i de 3 gode råd:

- Tag kontakt til mig – smil og vær imødekommende
- Tal roligt og tydeligt
- Hav lidt tålmodighed med mig – giv mig lidt ekstra tid

Kontakt kommunens demensteam: Elena Custura tlf. 3030 3306 mail: elena.custura@albertslund.dk, Bente Lauridsen tlf. 4022 6512, mail: bente.lauridsen@albertslund.dk, så vi sammen kan lave en aftale om at besøge netop jer.

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 gruppenavnet Albertslund – Senior Idræt eller vores hjemmeside www.aif-senioridraet.dk

Se mere på
https://www.aif-senioridraet.dk

Ældrerådets beretning 2022 – 2025

Det nuværende Ældreråd har fungeret siden 1/1 2022, og dette er et kort tilbageblik på, hvad vi har beskæftiget os med i de forløbne 4 år.

Samarbejdet med kommunalpolitikerne

I vejledningen omkring ældreråd står der. At Ældrerådet skal rådgive kommunalbestyrelsen om alle områder, der har med byens borgere over 60 år at gøre. Vi skal ligeledes formidle synspunkter mellem borgerne og kommunen. Ældrerådet kan også selv tage spørgsmål op.

Vi følger derfor med i dagsordenerne til de politiske udvalg – især Ældreudvalget og Social- og Sundhedsudvalget – men også Miljø – og By-udvalget og Kultur – og Fritidsudvalget kan have punkter med relevans for Ældre. Vi holder 9 – 10 årlige møder, der ligger nogle dage før Ældreudvalgets og Social - og Sundhedsudvalgets møder. Vi sender høringssvar eller kommentarer til relevante punkter, og vores erfaring er, at politikerne tager os alvorligt og lytter til det, vi kommer med, hvilket ikke er det samme som at alt, hvad vi kommer med bliver efterkommet. Vores møder er lukkede møder. Ældrerådet er en selvstændig forvaltningsenhed under kommunalbestyrelsen. Vi har tavshedspligt. Vi holder 1 – 2 møder årligt med Ældreudvalget samt 1 fælles møde med politikerne, sundhedsrådet, handicaprådet og udsatterådet.

Ud over disse faste møder holder vi en årlig temadag, hvor vi drøfter, hvad vi i Ældrerådet gerne vil have fokus på i det kommende år.
Vi har i den forløbne periode arbejdet med at gøre os synlige blandt Albertslunds borgere – både den målgruppe, vi repræsenterer – men også i forhold til pårørende til Ældre. Vi har blandt andet holdt et par dialogmøder hvilket helt sikkert er noget, vi vil fortsætte med.

Ældrerådet udgiver bladet 60+, der omdeles 2 gange årligt til alle borgere, der er fyldt 60 år. Her prøver vi dels at have artikler med fra forskellige foreninger og aktiviteter, ligesom vi herigennem formidler nyt fra kommunen. Vi har også hjemmesiden www.aeldreraadetalbertslund.dk.
Derudover har vi i et par år haft 1/8 side i AP 1 gang månedligt. Dette er vi gået fra igen, da vi ikke følte, det gav nok.

Ældrerådet er også tilgængeligt på mail: aeldreraadetalbertslund@gmail.com eller på formandens mail. Formandens telefon nr. står også i bladet.

Samarbejdet med kommunens forvaltninger

Vi har i Ældrerådet et stort ønske om at forvaltningerne inddrager os tidligt i processen, når de udarbejder sager til deres udvalg eller sætter projekter i gang, der har relevans for byens ældre borgere. Det har vi blandt andet været i forhold til Værdigheds – og Ældrepolitik og i forhold til en ny og mere læsevenlig udformning af kvalitetsstandarder m.m. Vi har også været inddraget i udformning af breve til borgerne.

Vi har altid en mulighed for at bede en fra forvaltningen om at deltage 1 times tid til et møde, hvis der er et særligt punkt, vi gerne vil have belyst.
Vi har i det meste af perioden ikke haft sekretær fra kommunen til vores møder og formand og næstformand for Ældrerådet har derfor haft formøder med forvaltningen for Ældre- Sundhed -og Social. Nu har vi igen sekretariatsbistand og får oplysningerne på møderne.

Vedtægter

Ældrerådets vedtægter skal i begyndelsen af hver periode gennemgås af det nytiltrådte Ældreråd og skal derefter vedtages af Kommunalbestyrelsen.

Vi fik indført den ændring at konstitueringen med valg af formand og næstformand, der skal finde sted senest 4 uger efter valget bliver midlertidig og den endelige konstituering først finder sted til aprils mødet (dette for at give det nye Ældreråd en mulighed for at lære hinanden at kende) Forvaltningen havde den ændring, at de ønskede at stemmer til Ældrerådsvalget først blev talt op 3 dage efter valget.

Budget

Ældrerådet har sit eget budget. Pengene skal dække diæter for de ordinære møder, forplejning, temadage, konferencer og lignende i Danske Ældreråds regi, (Danske Ældreråd er ældrerådenes paraplyorganisation) transport til møder udenfor kommunen samt trykning og omdeling af bladet 60+. Ligeledes betales herfra kontingent til Danske Ældreråd. Vores konto administreres af medarbejder i kommunen, der sørger for alt betales, men vi følger selv med i, hvad vi bruger.

Ældrerådet deltager i borgermøde om kommunens budget, der ligger om foråret. Ældrerådet inviteres desuden til en gennemgang af de punkter i budgettet, der især får betydning for 60+ borgere. I år er vi inviteret sammen med handicaprådet, sundhedsrådet og udsatterådet.

Ældrekonference efterår 2022 og workshop forår 2023

Både hvad der kom frem på ældrekonferencen og senere på workshop har dannet grundlag for Værdigheds – og Ældrepolitikken 2023 - 2026. Vi var i Ældrerådet med til at arrangere konferencen, "Det gode Ældreliv" Peter Qvortrup Geisling indledte aftenen med et meget fint oplæg "Giv dit liv et serviceeftersyn" Det fik gang i lattermusklerne, men gav også stof til eftertanke. Fik tankerne hen på, hvor vigtigt det er med fællesskaber. Vi fik også mulighed for at fortælle lidt om Ældrerådets arbejde og uddele Ældrerådets brochure. Gode drøftelser ved bordene.

Arrangement for Ældre

I budgettet for 2025 blev der afsat midler til at afholde et arrangement for ældre borgere i kommunen. Der er nedsat en gruppe med medarbejder fra forvaltningen og 2 fra Ældrerådet. Arrangementet har været afholdt den 9/10, så opfølgning på det må blive i 2026

Demens

Der var i budgettet for 2025 afsat midler til, at der også her i kommunen kunne oprettes et demenskor. 1 fra Ældrerådet har været kontaktperson til projektet, og det er kommet op og stå og er en succes. Her i kommunen har det fået navnet Huskekoret,
Vi har også været inviteret med til demensalliancens demens camp, her har en fra Ældrerådet deltaget.
Der er en fra Ældrerådet, der er demensfrivillig og som også er med til at holde os underrettet om forskellige arrangementer omkring demens, ligesom vi har god kontakt til demensteamet.

Busstoppesteder

Vi har i Ældrerådet sammen med handicaprådet siddet med i en fokusgruppe i forbindelse med et analyseprojekt om adgang til busstoppestederne. Vi har været rundt og se på forskellige busstoppesteder og hvad de største problemer er for ældre og andre gangbesværede. Det er en del af et projekt" Ældrevenlige byer" Der er heldigvis også i budgettet afsat midler til at gøre noget ved problemerne omkring adgangen til busstoppestederne. Pengene rækker desværre ikke så langt, men de tre projekter, som kommunalbestyrelsen har godkendt for 2025 er: Tranehusene, hvor der ses på fortov og krydsningsmuligheder, flere bænke ved Albertslund Station busholdepladsen, nye arbejdstegninger omkring Falkehusene. Der er en rubrik på kommunens hjemmeside, hvor man kan følge arbejdet.

Vi har også været inviteret til et dialogmøde omkring projekter langs Stensmosevej angående anlæg af en dobbeltrettet cykelsti mellem Herstedøstervej og Roholmsvej. Hvilket indebærer der skal være en god markering af krydsende trafik fra sideveje. Fortovet skal have en bredde, så det er muligt at passere hinanden og fortovet skal have en belægning, der er nem at gå på.

Et busstoppested på Kongsholms alle er blevet flyttet, så der nu er en fornuftig afstand til bussen fra alle dele af vejen. Dette var også i foregående periode et ønske, men nu er det sket. Der er i den forbindelse etableret en overgang over mitter rabatten med fliser.

Det nye Ringnet

I forbindelse med åbningen af letbanen bliver buslinjernes linjeføring ændret, Vi var inviteret med til et informationsmøde i Glostrup omkring ringnettet og har også, afgivet høringssvar. Noget af det, vi blandt andet fremhævede var manglen af et stoppested i nærheden af ældreboligerne på Hjørnegrunden i Herstedvester. Der kommer nu et stoppested på Skallerne.

Ny Ældrelov

Den 1 juli trådte en ny ældrelov i kraft. Den får betydning for den måde hjemmeplejen skal arbejde på. De bærende værdier i den nye lov er: Mere selvbestemmelse til borgerne, større tillid til medarbejderne, stærkere samarbejde med pårørende og civilsamfundet. Hjælpen skal gives som helhedspleje. Vi har i Ældrerådet været i dialog med politikere og forvaltning om udmøntning af loven. Hjemmeplejen har siden februar været organiseret i faste tværfaglige teams, hvilket gerne skulle føre til færre forskellige medarbejdere i hjemmet. Vi vil i Ældrerådet følge implementeringen tæt. Det er vigtigt at slå fast, at der ikke ændres på den service, den enkelte får selv om organiseringen bliver en anden.

Sundhedsreform

En sundhedsreform, der indebærer en del større ændringer er undervejs. Nogle af de mest markante ændringer er: sammenlægningen af Region Hovedstaden og Region Sjælland til en stor Region Øst. Flytning af nogle opgaver fra kommune til region. Oprettelse af sundhedsråd., som får politiske repræsentanter fra kommuner og region. Sundhedsrådene er rent politiske. Der vil formodentligt blive etableret nogle patient/pårørende udvalg omkring hvert sundhedsråd, men hvordan udpegningen til disse bliver ved vi ikke på nuværende tidspunkt, men vi håber da, der tænkes på ældrerådene, det er i høj grad ældre, der bruger sundhedsvæsenet og ældre, der har flere forskellige sygdomme. Ældrerådene i de 9 kommuner, der bliver en del af sundhedsrådet omkring Hvidovre Hospital, har dannet en netværksgruppe ved et møde i september.

Møde omkring høretab

Vi har i samarbejde med Ældresagen afholdt et møde omkring høretab. Det var med høreforeningen og kommunikationscentret i hovedstaden. Et velbesøgt møde, hvor der blev givet mange gode oplysninger.

Vaccinationer

Vi har hjulpet til ved vaccinationer for influenza og covid 19 forstået på den måde, at vi som en samarbejdspartner for Danske Lægers Vaccinationsservice har booket lokaler og været til stede for at klare det praktiske. I 2022 og 2023 var det kun 4 dage, det drejede sig om, fra 2024 blev antallet af dage meget udvidet, så vi havde stadig de 4 dage, men måtte sige fra til mange flere dage bortset fra nogle få på Damgårdshave. Det er et ressourceproblem for os

Samarbejde med de andre råd og nævn

Vi har indenfor det sidste år etableret et samarbejde med de andre råd og nævn (sundhedsrådet, handicaprådet, udsatterådet) Vi har nogle fælles udfordringer, hvor det er godt at kunne tale sammen og fælles henvende os til politikerne. Der kan også være høringssvar, hvor det vil give mening at udtale os sammen med andre. Vi mødes 2 gange årligt, hvis ikke der er noget presserende.

Hvor er Ældrerådet ellers repræsenteret?

Ældrerådet har repræsentant i bruger/pårørenderåd på henholdsvis Albertshøj og Humlehusene, ligesom vi har en repræsentant i brugerrådet i Trænings – og Aktivitetscentret. Vi har også en repræsentant i Sundhedsrådet og har de sidste 2 år været med på den årlige Sundhedsdag. To repræsentanter fra Ældrerådet har været kontaktpersoner for henholdsvis Mad til Hverdag og Det Danske Madhus og har været inviterede til prøvesmagninger.
Vi havde også 2 repræsentanter i Netværk for ensomme ældre i Albertslund. Dette netværk eksisterer desværre ikke længere.
Vi har også været med til det forebyggende teams fællesmøde for 75. årige

Derudover deltager vi i landsorganisationen Danske Ældreråds forskellige kurser og temadage. Danske Ældreråd rådgiver og uddanner ældrerådenes medlemmer.

I Regionen er der et Regionsældreråd. Der holdes møder ca. 4 gange årligt med temaer, der især beskæftiger sig med områder, Regionen står for.

Vestegnens ældreråd mødes 2 gange årligt på skift hos hinanden. Her hører vi gerne lidt om den kommune, vi besøger men ellers er det erfaringsudveksling

Valget den 18. november

Forberedelse til valget har fyldt meget det sidste halve år. Vi har holdt dialogmøder for at fortælle om Ældrerådets arbejde ligesom vi fra midt i maj til slut juli har været på Damgårdshave fra kl. 14 . 15. Vi har derudover været ved forskellige arrangementer blandt andet Sundhedsdagen og Grøn dag, hvor vi har kunnet fortælle om Ældrerådet. Har uddelt brochurer om os og flyers, der har oplyst om valget og hvordan man stiller op.

Ældrerådets aktiviteter august - december 2025

Dato	Aktivitet	Uddybning
6. august	Møde i Valgbestyrelsen vedr. afvikling af Ældrerådsvalg i kommunen	Ældrerådet har to repræsentanter i bestyrelsen
19. august	Møde hos Bydelsmødrene i Albertslund Nord	Ældrerådet er inviteret til at komme med oplæg om Ældrerådet og om Ældreloven
20. august	Madsmagning	Ældrerådet er inviteret til at deltage i et arrangement med smagning den ældremad kommunen tilbyder.
21. august	Statusmøde vedr. kommunens ældrearrangement i efteråret	Ældrerådet er inviteret til at være med i planlægningsfasen om et kommunalt arrangement for ældre.
21. august	Gennemgang og præsentation af kommunens budget-forslag 2026	Repræsentanter fra Ældrerådet deltager i kommunens orienteringsmøde.
22. august	Ældrerådsmøde	
25.-26. august	Bestyrelsesseminar i Danske Ældreråd	Else Dahl Morthorst er bestyrelsesmedlem
5. september	Møde om netværk under Sundhedsråd	Kommuner på Vestegnen mødes
9. september	Møde i Valgbestyrelsen vedr. afvikling af Ældrerådsvalg den 18. november	Ældrerådet har to repræsentanter i valgbestyrelsen i kommunen
11. september	Vestegnstræf i Ballerup	Møde for Ældreråd på Vestegnen
15. september	Ældrerådsmøde	
22. september	Regionsældrerådsmøde	1-2 repræsentanter deltager
30. september	Bestyrelsesmøde i Danske Ældreråd	Else Dahl Morthorst er bestyrelsesmedlem
7. oktober	Danske Ældreråds konference i Vejle	Sundhedspolitisk konference med 1-2 deltagere fra Ældrerådet
9. oktober	Seniordag	Joan Stubtoft har været med omkring planlægningen
20. oktober	Ældrerådsmøde	
3. november	Årligt møde for demensfrivillige	Joan Stubtoft deltager
4. november	Informationsmøde for tilforordnede til Ældrerådsvalget	Kommunen informerer de tilforordnede om valgets afvikling.
6. november	Vælgermøde i samarbejde med ÆldreSagen.	Mødet foregår på Damgårdshave kl. 14-16 SE OPSLAG SIDE 18.
18. november	**ÆLDRERÅDSVALG**	HUSK at stemme til Ældrerådsvalg, når du samtidig stemmer til Kommunalvalg. HUSK dit Sundhedskort.
21. november	Optælling af ældrerådsvalget	Resultatet offentliggøres umiddelbart efter optællingen på Rådhuset
24. november	Ældrerådsmøde	
25.-26. nov.	Demenscamp – opfølgning	Én fra ældrerådet deltager
27. november	Beboer-pårørende møde Humlehusene	Bente Clausen deltager
December	Det nyvalgte Ældreråd indkaldes til et konstituerende møde af kommunen.	Dato er endnu ikke fastlagt.

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

18. november 2025

Morten Michaelsen, Konsulent, Sekretariat for Politik, Jura, Kommunikation & Udvikling Økonomi & Stab i Albertslund Kommune.

Tirsdag den 18. november 2025 mellem kl. 8.00 og kl. 20.00 er der valg til Ældrerådet i Albertslund Kommune. Kandidaterne vælges for valgperioden 1. januar 2026 – 31. december 2029. Man stemmer på det afstemningssted, hvor man ifølge sit valgkort skal stemme til Kommunal- og regionsrådsvalget samme dag. Valgstederne er: Egelundskolen, Herstedlund Skole, Herstedvester Skole, Herstedøster Skole eller Kongsholmscentret.

Du modtager ikke et valgkort til Ældrerådsvalget. I stedet skal du medbringe dit sundhedskort, som giver adgang til, at du kan stemme.

Du modtager en sms om, at du kan stemme til Ældrerådet, et stykke tid før den 18. november og du modtager også en sms på valgdagen med en opfordring til at stemme.

Du kan stemme på én kandidat, hvilket betyder, at du kun må sætte et kryds på stemmesedlen.

Opstilling til valget

Alle, der har valgret til kommunalbestyrelsen og som er fyldt 60 år, kan opstille til valget. Kandidaterne har meldt deres kandidatur inden 1. august 2025. Der er i alt 16 kandidater til valget.

Hvem har valgret?

Man har valgret, når man:

- er fyldt 60 år
- har fast bopæl i Danmark (i kommunen/regionen) og
- enten er dansk statsborger, statsborger i et andet EU-land, Island, Norge eller Storbritannien eller uden afbrydelse har boet mindst fire år i Danmark, Grønland eller på Færøerne.

OBS:

Hvis du er forhindret i at stemme den 18. november, har du mulighed for at brevstemme følgende mandage: 20. oktober, 27. oktober, 3. november eller 10. november i tidsrummet 10-18 i Borgerservice på biblioteket.
Du kan kun stemme én gang.

TAG UD OG GEM

Kandidaterne præsenteres i alfabetisk rækkefølge efter fornavn. Det vil være den samme rækkefølge på stemmesedlen.
Foto: Lise Buchardt

Alice Hasselgren

Jeg er uddannet ergoterapeut og har arbejdet med børn og voksne med forskellige handicaps og psykiske udfordringer.
Er gift med John. Vi har to voksne børn, hvoraf den ene er svært handicappet. Min mand er desværre ramt af demens og bor på plejehjem. Jeg besøger ham hver dag, hvor jeg får et realistisk indblik i arbejdspresset for medarbejderne på plejehjem.
Jeg har været medlem af Handicaprådet og Sundhedsrådet i Albertslund.
Jeg er nu frivillig som Demensven i Albertslund
Jeg har 5 fokuspunkter, som jeg vil arbejde for, hvis jeg kommer ind i Ældrerådet:

- Et sundt og aktivt ældreliv, så længe vi selv kan opsøge aktiviteter og sociale relationer.
- Forebygge ufrivillig ensomhed.
- Flere tilgængelige busruter og tider på tværs af byen. Samt handicapkørsel for borgere, der ikke har mulighed for at bruge de offentlige transportmidler
- Et godt og værdigt ældreliv, når vi, eller vores kære har brug for hjælp i hverdagen.
- Et værdigt liv med omsorg og faglig dygtige medarbejdere på plejehjemmet

Telefon nr.: 2113 4277
E-mail: Hasselgren.dk@gmail.com

Annemarie Wandt

Jeg hedder Annemarie, og jeg stiller op til valget i Ældrerådet, fordi jeg rigtig gerne vil være med til at skabe de bedst tænkelige livsvilkår for ældre medborgere. Det gælder alle forhold – de fysiske rammer og hjælpeforanstaltninger – men også i særdeleshed borgernes mulighed for at blive hørt om relevante rettigheder og tilbud. Det gode ældreliv handler også om psykisk trivsel og sundhed, så vi må stræbe efter at bekæmpe ensomhed – bl.a. ved at styrke og etablere givende fællesskaber.
I mit arbejdsliv har jeg været skoleleder og specialkonsulent, og privat har jeg i mit frivillige arbejde været i en forældrerådgivning samt været bisidder for flere Albertslundborgere. I forhold til projekter, der relaterer til ældre, har jeg dels været med til at oprette en seniorcafe i mit boligområde – dels har jeg været med til at starte projektet omkring at sikre bedre adgangsforhold ved busstoppestederne i Albertslund. Et projekt, der heldigvis nu realiseres – bl.a. i samarbejde med Ældrerådet.

Telefon nr.: 2125 8082
E-mail: wandt@mail.dk

Bente Clausen

Jeg har boet i Albertslund i 54 år. Er pensioneret sygeplejerske og har arbejdet både på hospital, som forstander for et plejehjem og på hospice. Jeg har siddet i Ældrerådet i 20 år, de sidste 6 som formand. Derudover har jeg i denne periode været Ældrerådets repræsentant i bruger/pårørenderådet på Humlehusene. Jeg har været Vestegnskommunernes repræsentant i Regionsældrerådet og derfra været udpeget til patientinddragelsesudvalget.
Det er vigtigt at ældre i kommunen har nogle gode rammer med mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter og fællesskaber.
Derudover er jeg meget optaget af, hvad der sker på sundhedsområdet med ny ældrelov og sundhedsreform. Det er vigtigt, der også i fremtiden tænkes forebyggelse. Vigtigt borgerne får den rette hjælp og omsorg, hvis/når behovet opstår, samt inddrages i eget forløb.
Vil gerne arbejde på et fortsat godt samarbejde både med politikerne og forvaltningen.

Telefon nr.: 2173 0330
E-mail: bentebangclausen@gmail.com

Bo Ørting

Boet i Albertslund siden 1978. 74 år. 3 børn, 4 børnebørn.
Arbejdserfaring: ufaglært fabriksarbejde; socialpædagogisk ved hospital, skolehjem, narkomaner. Afspænding. Underviser børn/voksne. Havebrug. Planteforskning. Internationalt samarbejde. Været Institutionsrådsformand & aktiv AMS-fodboldspiller i Albertslund. Er i bestyrelsen i Høreforeningens lokalafdeling (Morbus Menière).
Lad os undgå højhusbyggeri uden fri terrasseadgang.
Ældre skal høres og respekteres.

Telefon nr.: 4123 6400
E-mail: boor@compaqnet.dk

Claes Solborg Pedersen

Mit navn er Claes Solborg. I mit arbejdsliv har jeg været lærer og skoleleder på en specialskole. De sidste 20 år har jeg været privatpraktiserende psykolog og familieterapeut. I alle årene har jeg boet i Galgebakken og taget aktiv del i beboer fællesskabet; jeg er medlem af redaktionen på Galgebakkeposten, afdelingens debat og nyhedsblad. Jeg synger i Bakkens Kor. Endvidere er jeg frivilligt medlem af Forældrerådgivningen, en anonym telefonrådgivning for forældre til skolebørn.
Jeg stiller op til Ældrerådet for at bidrage til at bedre vilkårene for kommunens ældre, især mulighederne for for bedre fysisk og psykisk udvikling, der begge hænger tæt sammen med fysisk udfoldelse i form af bevægelse og motion. Det kunne ske ved at give gratis adgang for folkepensionister til Albertslund Svøm og Fitness.
Den nye ældrelov etablerer en mere helhedspræget kontakt via mindre teams. Ældrerådet bør sikre den påtænkte "enstrengede" kontakt, gennem én fast kontaktperson som borgeren ved alle behov kan kontakte.

Telefon nr.: 2184 2261
E-mail: csolborg@gmail.com

Dorte Christiansen

Mit navn er Dorte, jeg er 68 år gammel. Jeg er uddannet pædagog og har bl.a. arbejdet i Albertslund Kommune. Jeg gik på pension i 2024 efter mange gode år i det pædagogiske arbejde. Jeg er aktiv i foreningslivet, hvor jeg er sammen med en masse ældre mennesker.
Jeg stiller op til Ældrerådet som kandidat, da jeg er sikker på, at jeg kan være med til at gøre en forskel på ældreområdet og være en stemme for de ældre, som af forskellige årsager ikke bliver set eller hørt.

De følgende områder er mine kerneværdier:
Hvordan virker den nye ældrereform i praksis?
Hvordan rækker vi ud til de ældre, som sidder alene og føler sig ensomme?
Hvilke rettigheder har ældre handicappede?
Hvordan inddrager vi ældre, så vi hører deres egne behov?
Hvis jeg bliver valgt ind, vil jeg arbejde benhårdt for, at alle får et værdigt ældreliv.
Vi skylder vores ældre respekt. De tog sig af os – nu er det vores tur.

Telefon nr.: 5046 8481
E-mail: Dorte.chr57@gmail.com

Else Dahl Morthorst

Jeg blev valgt til Ældrerådet ved valget i 2021 og har været næstformand i hele perioden. Det har været spændende og lærerige år. Jeg har lyst til at fortsætte og stiller derfor op igen for at arbejde videre med det, jeg brænder for.
Ældre i Albertslund skal have et godt liv og holde sig friske og raske så længe som muligt. Det giver, for de fleste, livskvalitet, at deltage i aktiviteter og fællesskaber. Derfor er det vigtigt, at der findes gode tilbud og at de bliver brugt. Har man brug for hjælp i dagligdagen skal man hurtigt og nemt have den hjælp, der er brug for.
Vi kan ikke træffe politiske beslutninger i Ældrerådet, men vi går i dialog med politikere og forvaltning om at få gode vilkår for ældre. Vi skal bl.a. arbejde med at sikre en god implementering af den nye ældrelov, hvor netop forebyggelse er vigtig.
I 2024 blev jeg valgt ind i bestyrelsen for Danske Ældreråd, som er landsorganisation for alle 98 ældreråd i Danmark. Jeg repræsenterer ældre- og seniorrådene på Vestegnen.

Telefon nr.: 3162 2097
E-mail: else@morthorst.net

Joan Stubtoft

Fællesskab og omsorg
Jeg blev medlem af Ældrerådet i januar 2022.
Jeg genopstiller, fordi jeg fortsat har stor lyst til at engagere mig i vilkårene og rammerne for Ældrelivet i Albertslund.
Det er vigtigt, at Ældrerådet er i løbende dialog både med politikerne og de ældre om at sikre gode vilkår for ældrelivet.
Der skal være den nødvendige omsorg og pleje til dem, der har eller får behov for det. Den dialog vil jeg gerne bidrage til.
Albertslund skal være en by, der med stolthed og respekt tager vare på byens ældre – og sætter fokus på forebyggelse, så man kan holde sig selv i gang både fysisk og mentalt så længe som muligt. Vores kommune skal til stadighed have en ældrepolitik, der sikrer trygge rammer for os ældre.
Jeg er i øvrigt overbevist om, at med gode aktive fællesskaber i nærmiljøet stiger omsorgen for hinanden og ensomhed erstattes af venskaber eller bekendtskaber. Der foregår mange gode aktiviteter rundt omkring, men der er også områder, der kunne bruge en hjælpende hånd.

Telefon nr.: 4011 5788
E-mail: joan@stubtoft.net

Karin Helle Kornberg

Jeg, Karin Helle Kornberg, stiller op til Ældrerådet fordi jeg brænder for, at gøre en forskel for kommunens ældre. Det er også med det afsæt, at jeg arbejder som frivillig leder i vågetjenesten.
Som sygeplejerske gennem 40 år, både i praksis, som leder og underviser, har jeg set hvordan forholdene er ude i praksis og der er behov for et øget fokus på faglighed samt fokus på værdighed for alle borgere over 60 år. Jeg vil arbejde for, at sikre de bedste forhold for byens ældre i takt med, at den nye ældrelov udrulles i praksis. Ældre skal have mulighed for, at leve et aktivt liv og dyrke interesser, for derigennem at skabe nye relationer og være et positivt aktiv for sig selv, sine med mennesker og samfundet. Jeg vil arbejde for at pleje og omsorg af byens ældre ydes ud fra et værdisæt der bygger på tillid, respekt, ligeværd og tager afsæt i individuelle behov.

Telefon nr.: 2840 5977
E-mail: karinhelle@live.dk

Lars Alexander Clark

– en stemme for det aktive, engagerede og trygge ældreliv

Jeg brænder for at skabe bedre rammer og muligheder for vores ældre borgere. Med respekt for livserfaring og den viden, mange ældre besidder, vil jeg arbejde for en ældrepolitik, der bygger på værdighed, deltagelse og fællesskab.

1. Bedre adgang og tilgængelighed

Jeg vil arbejde for, at alle ældre har let adgang til kommunale og fysiske aktiveteter

2. Mere tid til nærvær og samtaler på plejehjem

De ældre på plejehjem har krav på mere end blot pleje – de har krav på menneskelig kontakt og tryghed

3. Flere aktiviteter og fællesskaber for ældre

Ældrelivet skal være aktivt og meningsfuldt.

4. Involvering af ældre i klima og miljøindsatser

Mange ældre sidder inde med stor livserfaring og viden, som samfundet overser.

5. Bedre muligheder for ældre på arbejdsmarkedet

Mange ældre ønsker – og kan – blive længere på arbejdsmarkedet, hvis rammerne er de rigtige.

Ældre skal ikke sættes på sidelinjen. De skal sættes i centrum.

Telefon nr.: 2343 0682
E-mail: clark@pc.dk

Lars Messell

Gift i 1968. 3 børn, 7 børnebørn, 1 oldebarn. Stadig gift, god kone.
Boet i kommunen siden 1980.

Arbejde:

husholdningslærer med speciale i kost og sundhed i Statens Husholdningsråd, sociolog i Socialministeriet beskæftiget med trivsel i boligområderne og forebyggelse af ensomhed.

Foreninger:

Afdelingsbestyrelsen på Galgebakken, redaktionen af beboerbladet Galgebakkkeposten, Galgebakkens Seniorklub.
Har siddet i Ældrerådet i 12 år., og stiller op igen fordi jeg mener at Ældrerådet er med til at sikre at politikerne tager sig af ældre borgere. Jeg ser Ældrerådet som de ældres vagthund overfor kommunen – har kommunen en ordentlig ældrepolitik, og bliver de politiske mål ført ud i livet??
Stiller desuden op til Ældrerådet, fordi de 12 år har vist mig, hvor værdifuldt det er med Ældreråd, som er bredt sammensat.
Et godt ældreliv er at ikke være udenfor, og have et godt helbred. Jeg har selv haft diabetes i 65 år, og har det stadig godt.

Telefon nr.: 4364 6590
lokomohinken@hotmail.com

Lennard Pedersen

Det ville være dejligt at blive genvalgt til Ældrerådet, og være med til at skabe bedst mulige forhold for os ældre i Albertslund.
Ud over at sidde i Ældrerådet, er jeg bestyrelsesmedlem i Kvickly og i ejerforeningen Poppelhusene, og er med i kommunens Brugergruppe og i følgegruppen vedrørende ombygningen af fabriksparken i Herstederne.

Telefon nr.: 2327 9055
E-mail: Lennardpedersen@gmail.com

Ole Borgstrøm

Jeg hedder Ole Borgstrøm, er 69 år og gift samt far til 5.
Jeg har boet i Albertslund i ca. 40 år og altid interesseret mig for kommunen og dens borgere. Jeg har arbejdet med børn og unge, og til jeg gik på pension som leder for værkstedet i Hedemarken. Nu er jeg kommet til en alder hvor jeg kigger ind til alderdommen og vil gerne være med til at præge den. I en kommune som vores er der mange udfordringer, og det er vigtigt at klæde vores politikere på til den virkelighed, som vi oplever som ældre.
En god dialog til vores politikere og med vores ældre kan være med til at gøre hverdagen bedre for alle.

Telefon nr.: 5084 6060
E-mail: Ole_b@msn.com

Palle Ortmann

Jeg har i mit arbejdsliv været ansat 40 år i kriminalforsorgen.
Jeg har været aktiv i fagligt arbejde, institutionsbestyrelser, skolebestyrelse og beboerforenings arbejde.
Det er derfor en helt naturlig ting for mig at stille op til ældrerådet. Jeg har egentlig ikke nogen specifikke mærkesager. Men hele ældreområdet har min store interesse.
Der kommer flere ældre borgere, og fokus må absolut være at de får kvalitativt godt ældre liv.

Telefon nr.: 2622 3111
E-mail: Jportmann@hotmail.dk

Per Kjærgaard

Jeg flyttede sammen med min kæreste i Albertslund i 2008, i et rækkehus i Godthåbsparken. Vi solgte i 2023 huset og flyttede til Fællesskabet på Nordmarks Allé.
Jeg har tidligere boet mange år i Oksbøl, og har bl.a. siddet i kommunalbestyrelsen i Blåvandshuk Kommune i en enkelt periode, hvor jeg bl.a. sad i Socialudvalget.
Sidste år blev jeg 67, og gik på pension. Jeg har dog fået et lille job som 'Vinkender/Vinmand' i Føtex, hvilket jeg hygger mig meget med, nogle timer om ugen.
Efter jeg er gået på pension, har jeg så også fået tid til at engagere mig mere i noget af det der også optager mig, bl.a. at arbejde for bedre vilkår til ældre - det tror jeg dog, at der mange i Albertslund der gerne vil – og heldigvis for det. Jeg stiller op til Ældrerådsvalget i 2025, fordi jeg tror på, at alle ældre har ret til et værdigt og aktivt liv – uanset livssituation. Jeg ønsker at arbejde for, at ingen føler sig ensomme eller glemt, og jeg vil være med til at skabe endnu bedre rammer for fællesskaber.

Telefon nr.: 4191 4710
E-mail: Per.kjaergaard@yahoo.com

Sheikh Khuram

Mit navn er SHEIKH KHURAM, Jeg er 61år gammel og bor i Godthåbsparken og har boet i Albertslund i 48 år.
De seneste mange år har jeg været formand for adskillige frivillige foreninger i Albertslund heriblandt "KULTURCENTER VEST" på Roskildevej. Lige nu er jeg formand for PakDan Kulturforening på Egelundsvej.
Desuden holder jeg mange arrangementer i løbet af et år, heriblandt den seneste "SOMMER MANGO FESTIVAL" som blev besøgt af et par tusind mennesker heriblandt vores Borgmester STEEN CHRISTIANSEN og Børne og undervisningsminister MATTIAS TESFAYE sammen med hans familie.
Jeg ved hvor svært livet kan blive, når man kommer op i alderen og hvis man bliver ramt af en sygdom.
Jeg er selv blevet transplanteret med en nyre nu to gange, hvor min kone har doneret den sidste nyre.

Mine mærkesager:

Bedre ældrepleje og hjemmehjælp
Flere aktiviteter og arrangementer for ældre
Mere indflydelse på ældrepolitik
Mere fokus på ældres velfærd

Telefon nr.: 2675 5757
E-mail: Oilsheikh@msn.com

ÆLDRERÅDET ALBERTSLUND

STEM til Ældrerådsvalget

den 18. november 2025

Ældrerådet er talerør overfor kommunalbestyrelsen på vegne af borgere over 60

Læs mere på vores hjemmeside - www.aeldreraadetalbertslund.dk

INVITATION

Kom og hør hvad politikerne har af visioner for livet som ældre i Albertslund, når ÆldreSagen, Albertslund sammen med Ældrerådet inviterer til valgmøde og debat.

Tema for valgmødet:
Livet som ældre i Albertslund – herunder hvilken betydning ældreloven får for borgere i Albertslund.

Vi mødes på Damgårdshave, Damgårdsvej 12
Torsdag den 6. november kl. 14 – 16.

Vi har inviteret en repræsentant for alle partier, der stiller op til Kommunal-valget den 18. november.
DU får derfor mulighed for at høre deres visioner for kommunens ældrepolitik og du kan selvfølgelig stille spørgsmål til politikerne om det, du brænder for på ældreområdet.
Ole Lindholdt, formand for AIF Senior Idræt er ordstyrer.

Vi byder på kaffe og kage – så kom endelig og tag gerne din nabo med!

ÆldreSagen

ÆLDRERÅDET ALBERTSLUND

ÆLDRERÅDET
ALBERTSLUND

STEM
til Ældrerådsvalget
den 18. november 2025

Ældrerådet er talerør overfor kommunalbestyrelsen på vegne af borgere over 60

Læs mere på vores hjemmeside - www.aeldreraadetalbertslund.dk

Velkommen!

I Trænings- og Aktivitetscentret

Et Gratis Tilbud til byens pensionister og førtidspensionister

Fællesskab ❁ Træning ❁ Aktivitet ❁ Varm frokost

Her kan du både være med i hyggelige aktiviteter, træne selv eller deltage i forskellig holdtræning. Du kan også købe en varm frokostret og spise den i hyggeligt selskab. Kom ind og hør mere. Vi glæder os til at møde dig!

Frivillig ❁ i Trænings- og aktivitetscentret?

Vil du være med til at skabe liv, glæde og fællesskaber? Så kom ind og hør mere! Det frivillige arbejde planlægges, så det passer ind i dit øvrige liv. Vi byder frivillige i alle aldre velkomne og glæder os til samarbejdet.

Trænings- og aktivitetscentret er åbnet i nye lokaler

Bente Clausen og Else Dahl Morthorst, Ældrerådet

Den 1. maj 2025 blev flytningen af trænings- og aktivitetscentret til virkelighed.

Nu finder du det i Sundhedshuset - i den tidligere café lige til venstre, når du kommer ind ad døren i Sundhedshuset.

Tømreren har været i gang og fået flyttet sofaer og bygget reoler, så der er blevet plads til de aktiviteter, som brugerne sætter pris på.

Det betyder, at du stadig kan træne i maskinerne eller deltage i ét af de faste træningsaktiviteter fx stolegymnastik, balancetræning eller yoga. Der er også mulighed for at lave forskellige kreative ting og spille spil og/eller billard. Og så er der selvfølgelig stadig borde og stole, så du kan nyde en kop kaffe og en snak. Fællesskabet med de øvrige brugere er meget vigtigt. Der er også fortsat mulighed for at købe en varm ret til frokost for kun 50 kr. Én af fordelene ved den nye placering er, at der nu er borde og stole til rådighed udenfor, når der er sol og læ. Det er blevet nydt gennem sommeren.

I det hele taget har brugerne taget godt imod de nye lokaler, siger Mette, som er daglig leder i trænings- og aktivitetscentret. Mette pointerer dog også, at flytningen selvfølgelig er en proces, som vil tage noget tid at få helt på plads.

Da vi besøgte stedet den 31. juli, var der stadig en del på ferie, men det var Mettes vurdering, at alle faste brugere ville vende tilbage efter sommer. Placeringen i Sundhedshuset er god. Mange kommer der i forvejen for at besøge læge, fodterapeut eller genoptræningen og så er det jo helt oplagt at komme forbi og drikke en kop kaffe. Sundhedshuset ligger også centralt i forhold til offentlig transport.

Der er allerede etableret et godt samarbejde med genoptræningen som betyder, at mange fortsætter med egen vedligeholdende træning i trænings- og aktivitetscentret, så der er en klar rød tråd i genoptræningen. Der er et godt samarbejde med fysioterapeuterne, der gerne vil vise til rette, hvis der er maskiner, man er usikker på.

Trænings- og aktivitetscentret er åbent for alle pensionister i Albertslund - også førtidspensionister og dem på seniorpension. Mette opfordrer borgerne til at kigge forbi til en rundvisning og en snak for at se, om det er noget, man har lyst til. Hvis man har lyst til at bruge stedet, bliver man registreret som bruger, og så forventes det, man bruger stedet nogenlunde regelmæssigt for at være en del af fællesskabet. Ofte møder man nogle, man kender. Mette hører ofte: " Aj, dig kender jeg da, kommer du også her?"

Der er åbent på hverdage ml. 9.30 og 14.30 og det er gratis at benytte stedet. Det er kun den varme mad, der skal betales for.

Vi i Ældrerådet kan kun bakke op om opfordringen fra Mette. Kig endelig forbi og deltag i fællesskabet i stedet for at sidde alene hjemme. Hvis du har svært ved at komme dertil med offentlig transport, har du mulighed for at blive visiteret til en kørselsordning.

Bedre overgang fra hospital til hjem

Ældre, Sundhed og Social

Albertslund Kommune har ansat to udskrivelseskoordinatorer

Når man bliver udskrevet fra hospitalet, kan overgangen tilbage til hjemmet være en udfordrende tid, især for ældre borgere. For mange opstår der spørgsmål som: Er der styr på medicinen? Hvordan får jeg den rette hjælp til personlig pleje? Og hvad med genoptræning? For at sikre en tryg og glidende overgang fra hospital til eget hjem, har Albertslund Kommune ansat to udskrivelseskoordinatorer, som skal støtte borgerne i denne proces.

Tryghed og støtte i overgangen

En udskrivelse fra hospitalet kan ofte føles forvirrende og stressende, især hvis man ikke ved, hvad man skal forvente, når man kommer hjem. Her kommer udskrivelseskoordinatorerne ind i billedet. Allerede under borgerens indlæggelse besøger koordinatorerne hospitalet for at få et indblik i borgernes behov. Som udskrivelseskoordinator Betina Keller beskriver det: "Vi holder borgeren i hånden hele vejen og sørger for at forberede hjemkomsten i dialog med blandt andet visitatorer, ergoterapeuter, hospitalet, pårørende og rehabiliteringen."

Udskrivelseskoordinator Betina Keller

Erfaringer fra andre kommuner viser, at udskrivelseskoordinatorer har en positiv effekt. Borgerne kommer tidligere hjem, føler sig mere trygge og bliver hurtigere selvhjulpne. Det betyder også, at de kan undgå de ofte opslidende genindlæggelser, da de netop modtager den korrekte vejledning og støtte helt fra start. Det forberedende arbejde er vigtigt for at sikre, at borgerne får den rette støtte fra første dag hjemme. Det kan for eksempel være at sørge for smertedækning, at indrette hjemmet efter borgerens behov, eller at koordinere genoptræning og hjælp til personlig pleje. På denne måde undgår man mange af de udfordringer, der ellers kunne føre til forvirring og bekymring hos borgeren og de pårørende.

Se mennesket bag journalen

Betina Keller har siden 2009 været udskrivelseskoordinator i Københavns Kommune, og fra 1. marts 2024 har hun været det i Albertslund. Hun har med andre ord mange års erfaring med at gøre overgangen fra hospital til hjem så tryg som muligt. Hun fortæller, at en af de vigtigste opgaver for hende er at se mennesket bag journalen og sørge for, at borger og pårørende oplever en god og nærværende støtte.

Koordinatorerne samarbejder tæt med både sundhedspersonalet, pårørende og de kommunale plejeteams for at sikre, at alt er på plads til den dag, borgeren vender hjem. "Vi kigger på hjælpemidler, behov for sygepleje eller hjemmehjælp, og vi er jo hele vejen rundt i forhold til at tænke, hvad der skal til for, at borgere klarer sig, når de kommer hjem. Vi har også opfølgning med borgerne dagene efter, at de er kommet hjem fra hospitalet," forklarer Betina.

Foto: Jesper Petersen

Samarbejde med pårørende

En udskrivelse påvirker ikke kun den ældre borger, men også deres pårørende. Derfor lægger udskrivelseskoordinatorerne stor vægt på at inddrage pårørende i hele processen. Pårørende spiller en central rolle i at støtte borgeren, og koordinatorerne arbejder tæt sammen med dem for at sikre, at de er godt informeret og klar til at hjælpe. ”Vi kan skabe tæt samarbejde med eventuelle pårørende i udskrivelsesøjeblikket og skabe nogle trygge borgere, der ikke bare udskrives, men også ved, hvad de udskrives til,” siger Betina og uddyber ”og de ved, at de kan kontakte os. Det er det vigtigste for mig, at de ved, at de kan få tryghed hos os.”

”Vi kan også være med til at bremse udskrivelserne, hvis borgerne bliver for hurtigt udskrevet. Og vi kan støtte dem hele vejen igennem og vejlede dem, især også pårørende, i hvordan hele vores system hænger sammen. Både med genoptræning, vejledning om proces for plejebolig og andet,” siger Betina. Det kan for eksempel være at give pårørende indsigt i borgerens behov for hjælpemidler, hjemmeplejeordninger eller andre ressourcer. Samarbejdet skaber større tryghed både for borgeren og de pårørende.

Det gode ældreliv

Albertslund Kommune har en klar vision om at være en by, hvor ældre trives og lever et godt ældreliv med omsorg, tryghed og nærvær. Udskrivelseskoordinatorerne er en vigtig del af denne vision, da de sikrer, at borgerne får den rette hjælp i en kritisk overgangsfase. Betina fortæller: ”Vi er tilknyttet i den akutte fase. Når det bliver vurderet, at der ikke længere er et behov for os, overgår borgeren til visitatorerne. Vi låner deres borger og passer på dem, mens de er hos os. Og så giver vi dem videre, når det kører derhjemme”.

Som svar på, hvilket råd hun vil give borgere eller pårørende, der står over for en udskrivelse, siger Betina: ”Er de i tvivl og usikre på udskrivelsen, så få fat på visitationen, som så kan give besked til os om, at der er brug for, at vi kigger forbi. At de måske ønsker at mødes med os på hospitaler.”

Ny organisering
i Albertslund Kommunes hjemme- og sygepleje

Af: Janus Enemark Nissen, kommunikationsansvarlig i Albertslund Kommune, jnn@albertslund.dk

I februar begyndte en ny organisering i Albertslund Kommunes hjemme- og sygepleje med faste selvstyrende teams, som anbefales i ældrereformen for at skabe både mere sammenhæng og kvalitet for borgeren og styrket faglighed og trivsel blandt medarbejderne.
Vi har sat Tenna Dahl Lund, der er leder for hjemme- og sygeplejen, stævne for at høre, hvordan det så går med den nye organisering her et halvt års tid efter.

Den nye organisering i hjemme- og sygeplejen i Albertslund Kommune betyder, at borgerne vil opleve en mere sammenhængende og personlig tilrettelagt pleje. Medarbejderne arbejder nu i faste selvstyrende teams, som har ansvaret for et begrænset antal borgere. Det skal skabe mere kontinuitet og høj faglighed i pleje- og omsorgsforløbet, da de samme medarbejdere vil være tilknyttet borgeren over længere tid og på daglig basis koordinere deres hjælp til borgeren. Borgerne vil få bedre kendskab til deres plejegruppe, og personalet i gruppen vil få en dybere forståelse for den enkelte borgers behov og ønsker. Det vil betyde en mere skræddersyet og personlig pleje. Erfaringer fra andre kommuner viser, at denne model øger borgernes tilfredshed og oplevelse af kontinuitet i plejen.

Det lyder meget godt, men hvordan går det så med at få intentionerne gjort til virkelighed i Albertslund?

Til det svarer Tenna Dahl Lund:
"Jeg synes, vi er kommet godt fra start. Medarbejderne har taget mere ejerskab. Den faglige frisættelse, som er en del af ældrereformen og den nye organisering betyder, at medarbejderne får anvendt deres faglighed bredere og mere nærværende. De faste selvstyrende teams er tværfagligt sammensat af sosu-personale og sygeplejersker og giver derfor gode muligheder for sparring på tværs af fagligheder. Medarbejderne trives med selv at planlægge dagene i teamene og sætte deres viden i spil for at kunne tilrettelægge den bedst mulige pleje for og sammen med borgerne."

10 faste teams i tre distrikter

Hjemme- og sygeplejen er nu organiseret i 10 faste selvstyrende teams, som er fordelt i de tre nye geografiske distrikter: Syd, Nord og Vest. Det betyder, at færre medarbejdere samarbejder tæt med borgeren om at skabe kontinuitet og høj faglighed i borgerens pleje- og omsorgsforløb.

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. 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, støttet af en faglig leder, der sikrer faglig sparring og koordinering.

Tættere på borgerne

Det enkelte team har med den nye organisering fået bedre kendskab til den enkelte borgers behov og ønsker, og arbejder sammen på tværs af fagligheder om at tilbyde borgeren sammenhængende forløb og den bedst mulige hjælp og pleje.

Formålet med at indføre disse mindre, tværfaglige grupper i hjemmeplejen er at forbedre kvaliteten af plejen og øge tilfredsheden blandt både borgere og medarbejdere.

Tættere på medarbejderne

Ifølge Tenna Dahl Lund er sygefraværet faldet siden den nye organisering er trådt i kraft. Det er positivt, men de arbejder stadig med organiseringen, så de hele tiden har øje for at kunne gøre det endnu bedre.

"Vi arbejder bl.a. på at udvide vores interne vikarservice, så vi kan dække mere selv. Det skal bidrage til målet om at borgerne møder færre forskellige medarbejdere og sikre at alle vores medarbejdere har samme forudsætninger for faglig udvikling og arbejder ud fra samme principper."

Tenna Dahl Lund nævner, at noget af det, som medarbejderne har skullet vænne sig til med den nye organisering, er planlægningen fra dag til dag, f.eks. hvordan kørelisterne skal se ud.

Men også det er ved at være godt på plads og bidrager til det samlede billede af, at de er kommet godt i gang med de nye, faste og selvstyrende teams i hjemme- og sygeplejen. Tenna Dahl Lund siger:

"Det fungerer rigtig godt med den faglige ledelse tæt på. Det skaber et mere nært fokus, som gavner på en lang række måder – bl.a. ift. den rette faglige udvikling og få sat kompetencerne i teamet bedst muligt i spil. "

Den faglige leder i teamet har således et tættere blik på, hvad der skal til for at sætte de forskellige kompetencer og fagligheder i spil, så en god helhedsorienteret pleje sikres.

Den faglige leder er med ude ved nye borgere, der ikke tidligere har modtaget hjemmepleje. Det er en del af den borgernære visitation i den nye ældrelov.

Læs mere om den nyere organisering på albertslund.dk/hjemme-og-sygeplejen

Få det fulde udbytte af det bløde vand

Af Povl Markussen, Verdensmål Centeret

I Albertslund leverer HOFOR nu "blødt vand" - og gudskelov for det, for det gør virkelig en positiv forskel. HOFOR har nemlig installeret blødgøringsanlæg på de 3 vandværker, der leverer vand til Albertslund. Blødgøringsanlæggene fjerner en stor del af kalken i vandet, så hårdheden er i runde tal faldet fra 20 til 10 grader. Det har 2 store fordele for os forbrugere. Den ene skal vi ikke gøre noget for at få. Den kommer helt af sig selv. Den anden skal vi selv handle på, hvis vi vil have.

Den fordel, der kommer af sig selv, er, at vandet afsætter mindre kalk på sin vej. Det betyder færre kalkstriber i toilettet, mindre kalk i vandhaner og brusenichen og det betyder, at din kaffemaskine og elkedel ikke så hurtigt kalker til. Det betyder også, at vaskemaskinen og opvaskemaskinen og andre vandforbrugende apparater får længere levetid, og i det hele taget at vandrør ikke kalker til.
Så blødt vand er unægtelig en fordel, der gør livet og rengøringen lidt lettere.

Og så er der endda en fordel mere, men som sagt kommer den ikke af sig selv. Den er helt op til dig. Den kræver nemlig, at du ændrer dine vaner. Det er sådan, at kalk i vandet binder / neutraliserer sæbe. Det betyder, at er der meget kalk i vandet, skal du bruge meget sæbe, og er der lidt kalk, skal du bruge lidt sæbe. Det drejer sig om alle slags sæbe, både dem du vasker dig selv med, og dem du gør rent med. Tommelfingerreglen er, at du kan skære en tredjedel af dit sæbeforbrug. Det betyder, at der også er en økonomisk gulerod ved blødere vand – men du skal selv "høste guleroden". Den gør det ikke selv. Det er dig, der skal til at dossere sæben anderledes.

Tilpas dit sæbeforbrug til det blødere vand

Tommelfingerreglen er, at du kan skære sæbeforbruget ned med 1/3.

Når du bader

- Brug mindre shampoo, balsam og bodyshampoo.
- Prøv dig frem og find ud af, hvor lidt du kan klare dig med.

Når du vasker hænder

- Vasker du hænder i flydende sæbe, så tryk ikke så hårdt på pumpen, som du plejer.
- Er det svært at trykke mindre end normalt, så fortynd sæben med 1/3 vand, så kan du trykke på pumpen, som du plejer.

Når du bruger opvaskemaskine

Du skal genindstille din opvaskemaskine til en hårdhedsgrad på 10°dH. Find ud af hvordan i brugsanvisningen.

Når du vasker op i hånden

De fleste bruger meget mere opvaskemiddel end nødvendigt. Typisk er det nok med ½ teske til 5 liter vand.

Et trick til at bruge mindre er at gøre som med håndsæben: Fortynd opvaskemidlet med vand.

Når du vasker tøj

Læs på emballagen hvor meget sæbe du skal bruge.
Du skal dosere efter middelhårdt vand/10°dH. Brug et målebæger, de fleste bruger nemlig for meget vaskemiddel, når de gør det på slump.

Når du gør rent

Lad også her være med at dosere på slump.
Læs hvor meget du skal bruge på emballagen.

Pensionistklubber i Albertslund

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

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

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

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

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

Fotogruppen Damgårdshave
Mogens Nilsson
Damgårdsvej12
Tlf: 2946 9242

Galgebakkens Seniorklub
Anne Grethe Kryger
Galgebakken Vester 215
Tlf: 2360 0994
agkryger@gmail.com

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

Onsdagsklubben
Steen Sørensen
Sundhedshuset
Tlf.: 9168 8279
teuboey@hotmail.com

Patchwork Damgårdshave
Joan Seirup
Tlf.: 2720 5904
joan@woulfsbach.dk

Pensionisthaveforeningen Udsigten
Steen Grønberg
Nøglens Kvarter 13A
Tlf:2183 4937
Steeng2@gmail.com

P.K.V.6
Birgitte Hundevad
Æblets Kvt. 5B
Tlf.: 2851 6733
birgitte.hundevad@gmail.com

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

Seniorklubben Skovengen
Sonja Andersen
Snebærhaven 137
Tlf.: 2232 4745
logs@herstedoster.dk

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

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

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

Ældre Sagen - Albertslund
Lisbeth Lundbergh
Damgårdshave
Damgårdsvej 12
Tlf.: 3082 0530
lundbergh@4nord.dk