

EGEN

NR. 98 – SEPTEMBER 2024



Rødbøg ved Præstegårdshaven

REDAKTION

Jens Ottosen
Tlf. 29 92 49 10
E-mail:
Redaktion.Egen@outlook.dk

Redaktionsudvalget:
Jens Ottosen
Jeanette Fisk
Helle Martinsen
Lotte Olsen

Stof til EGEN december 2024
udgave skal være redaktionen i
hænde senest 1. november 2024.

EGEN udsendes 3 gange årligt.
MARTS
SEPTEMBER
DECEMBER

EGEN trykkes i et oplag på
ca. 4.400 eksemplarer og
udsendes til alle husstande,
hvor mindst en borger er over
60 år, bosiddende i Glostrup.

Indlæg i EGEN dækker ikke
nødvendigt Seniorrådets
holdning.

Tryk:
Hellbrandt A/S Trykcenter
Tlf. 36 34 05 55

Forsidefoto: Jens Ottosen



INDHOLD

Siden sidst	4
Senior Sommer Træf 2024	10
Aktiviteter for seniorer	12
Uddeling af legatportioner	14
Ny forebyggelseskonsulent	15
Redaktørens indlæg	16
Temamøde 24. september 2024	17
Brugbar og levende bymidte	18
Tilbud til mennesker med demens og deres pårørende.....	20
Seniorrådet	22
Nyttige telefonnumre m.m	23
Andre nyttige informationer	24

INVITÈR TIL FEST...

Skal du holde dit livs fest? Glostrup Park Hotel & Restaurant La Cocotte råder over et bredt udvalg af festlokaler. Vores velrenommerede køkken og vinkælder giver jer sikkerhed for, at også den gastronomiske del af oplevelsen er i top.

Det vil glæde os at få lov til at byde jer og jeres gæster velkommen på Glostrup Park Hotel.

Book festen på 43 22 18 06 eller skriv en mail på lacocotte@parkhotel.dk

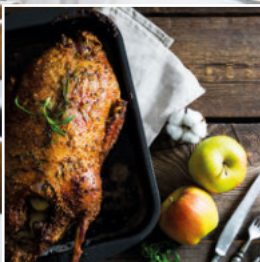
Med venlig hilsen
Teamet bag jeres fest
Restaurant La Cocotte, Glostrup Park Hotel



Kontakt os for et skræddersyet arrangement der passer til dine forventninger.
PRISER FRA 798,- PR. PERS.



GLOSTRUP PARK HOTEL



**MORTENS AFTEN
SØNDAG DEN 10. NOV.**

3 RETTER
I RESTAURANT
LA COCOTTE.

398,- PR. GÆST

BESTIL PÅ 43 22 18 06



SIDEN SIDST...

Af Jeanette Fisk, formand for Seniorrådet

I skrivende stund går sommeren så småt på hæld, desværre. Personligt holder jeg rigtig meget af sommeren og kunne godt ønske den varede lidt længere. Måske fordi jeg lige nu synes, vi stadig har noget til gode – mere varme og ikke så megen regn. Men hvem ved, når bladet udkommer i september, er vi måske midt i en dejlig varm sensommer.

Seniorrådet har i foråret og forsommeren igen været aktiv i og udenfor kommunen dvs. deltaget i møder og konferencer i de forskellige råd Bruger- og Pårørenderåd på ældrecentrene, Hvissinge, Dalvangen og Sydvestvej samt Danske Ældreråd, Regionsældrerådet og Vestegnstræf udenfor kommunen.

Sundhedsreform, Sundhedsaftale og Ældre-reform er ord, som går igen i mange af de råd vi deltager i. Sundhedsreformen blev vedtaget i marts 2022, Sundhedsaftalen er gældende fra januar 2024-2027 og forslag til Ældre-reformen er fra januar 2024. De to første reformer er

møntet på hele landets befolkning til forskel fra Ældre-reformen, som jo primært er for de ældre. Vi kan håbe på at Ældre-reformen kan inspirere kommunerne, herunder Glostrup til at være lidt på forkant i forhold til udviklingen indenfor ældreområdet.

Fakta er, at antallet af ældre 80+ er støt stigende, der er flere ældre borgere med kroniske sygdomme, flere med demens. Færre søger ind på velfærdsuddannelserne, hjælper, assistenter og sygeplejersker. Uddannelses- og forskningsministeren taler i disse dage om, at velfærdsuddannelserne fortjener et kvalitetsløft – det lønløft, som blev tildelt området i december 2023, har ikke øget interessen for at søge ind på uddannelserne i år. Ordentlige arbejdsforhold med gode normeringer er også vigtigt for at gøre det attraktivt at arbejde indenfor sundhedsområdet.

Seniorrådet er løbende i dialog med kommunen om arbejdsforholdene i Hjemmeplejen og »

**“Rabatten tager
jeg med, men
det er ikke
derfor, jeg
kommer”**

Marianne, 69 år, gik
til Louis Nielsen

**25% rabat
til dig, der er
over 60 år**

Gælder alle stel, glas og tillæg

**Gratis
synstest**

Louis Nielsen

Glostrup
Hovedvejen 102 · Tlf. 96 32 52 24

**Bestil synstest på
louisnielsen.dk**

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Enkeltstyrkeglas (indeks 1.5) er med i prisen. Rabatten gives også på flerstyrkeglas fra 800 kr. og på eventuelle tillæg. Kan ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Synstest med sundhedstjek er gratis (ekskl. digitalt 3D-scan).

dvs. samarbejdet mellem sektorerne (hospital og kommuner) skal styrkes.

- Mere lighed i sundhed – barrierer, som begrænser mulighederne for lige og let adgang til sundhed, skal nedbrydes. Mere helhedstænkning og mindre silotænkning.
- Tættere samspil med borgerne – borgere og pårørende er helt centrale, nye indsatser og sundhedstiltag skal udvikles sammen med borgerne.
- Bedre brug af ressourcer – der skal sættes ind på at finde de områder, hvor opgaverne kan løses mere effektivt gennem helhedssyn, velskrevne samarbejdsflader, tydelig ansvarsfordeling, brug af teknologi og fortsat kompetenceudvikling.

Ja, lad os håbe visionerne kan føres ud i livet, fordi som der også står, så er det nødvendigt, da hele sundhedsvæsenet er under stigende pres, og ressourcerne – ikke mindst personaleressourcerne – er knappe. Opgaveløsningen skal derfor gentænkes på måder, der løbende sikrer effektiv ressourceudnyttelse og giver mest værdi for borgerne.

I marts arrangerede kommunen en workshop om "Sund aldring og kronisk sygdom" med Peter Thybo som oplægsholder. Sundhed



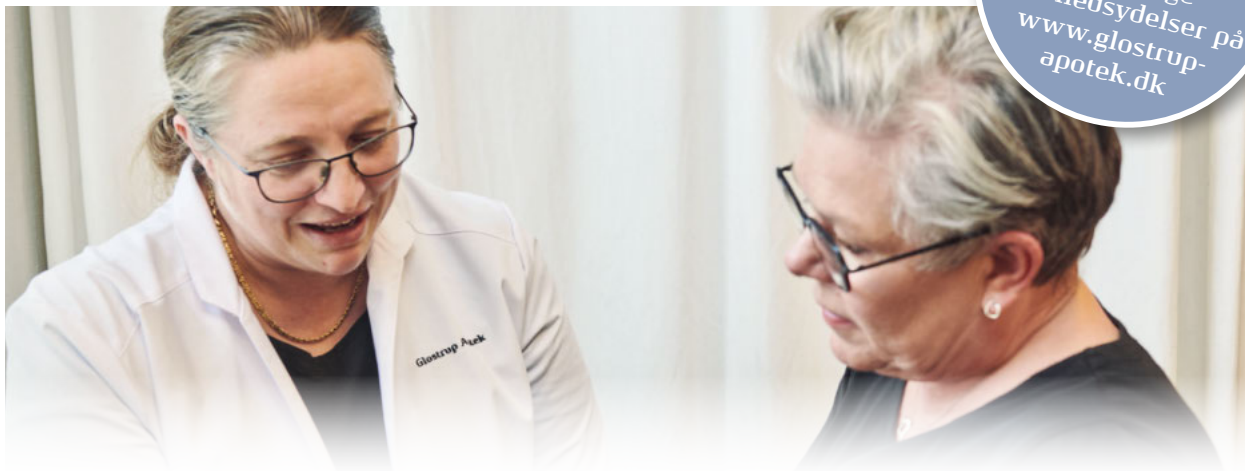
og sygdom var på programmet. Det fremgik, at psykisk sygdom herunder depression er verdens største folkesygdom. Infektionssygdomme afløses af livsstilssygdomme, hvilket vel tyder på, at vi til en vis grad har det godt – i hvert fald i den vestlige verden.

Viden om det stigende pres og de knappe ressourcer på sundhedsområdet i fremtiden bliver det meget vigtigt, at tænke i forebyggelse på alle områder. Og at vi alle sørger for at være så aktive som muligt, både psykisk og fysisk og fortsætter med det, når vi runder 60+. Umiddelbart ser det også ud til, at der skulle være gode muligheder for at holde sig aktiv i »

Glostrup Apotek

Apoteket tilbyder gratis medicinsamtaler

Spørg os
på apoteket - og
læs mere om vores
forskellige
sundhedsydelser på
[www.glostrup-
apotek.dk](http://www.glostrup-
apotek.dk)



Medicinsamtale - ny diagnose

Hvis du indenfor de seneste 6 måneder har fået ordineret medicin i forbindelse med diagnosticeringen af en kronisk sygdom, kan vi tilbyde dig en medicinsamtale. Samtalen skal hjælpe dig godt i gang med din nye behandling. Vi sætter fokus på viden, vaner og vanskelige situationer.

Medicinsamtale - udfordringer med at tage medicin

Har du haft en kronisk sygdom i over et år og oplever problemer med at tage din medicin, kan du få en medicinsamtale med en af vores farmaceuter. Samtalen hjælper dig til gode medicinvaner og giver dig f.eks. viden om virkemåde og mulige bivirkninger. Vi sætter fokus på, hvad du skal gøre i vanskelige situationer og finder svar på dine spørgsmål til medicinen.

Apoteker Kristian Østergaard



Velkommen på dit lokale apotek!

Glostrup Apotek & Apoteket Glostrup Shoppingcenter
Tlf. 43 96 00 20

Glostrup Kommune. På kommunens hjemmeside kan man se hvilke muligheder der er. Seniorrådet har lavet en oversigt på 17 sider med de muligheder, der findes for Seniorer og pensionister i kommunen. Den kan læses på biblioteket og på aktivitetscenteret, og at den kan downloades fra kommunes hjemmeside.

Til sidst skal det nævnes, at det er glædeligt, at kommunen vil fortsætte med at tilbyde borgere i Glostrup Kommune forebyggende hjemmebesøg, hvilket kan læses i dette nummer ved præsentationen af den nye forebyggelseskonsulent Charlotte Birch-Rasmussen, afløser for Janni Hansen. Velkommen til hende. Det er ifølge Ældrereformen ikke længere lovbestemt, men op til den enkelte kommune om de fortsat vil opretholde tilbuddet. Jeg er overbevist om, at de forebyggende hjemmebesøg kan medvirke til, at der systematisk tages hånd om ældre, der viser tegn på social, mental og fysisk mistrivsel. De forebyggende hjemmebesøg medvirker til, at de ældre i Glostrup Kommune blive oplyst om, hvilket tilbud der er i kommunen til fortsat at kunne være aktiv og mest mulig selvhjulpne i eget liv.





Folkepension bliver ikke udbetalt automatisk – du skal derfor selv søge.

Du kan søge folkepension et halvt år inden, du når folkepensionsalderen.

Du skal søge folkepension via www.borger.dk/folkepension

Hvis du ikke kan søge folkepension digitalt, er du velkommen til at kontakte Borgerservice.

Forebyg smitte

Luftvejsinfektioner, som influenza og ny coronavirus, spredt sig bl.a. via håndtryk eller små dråber fra hoste og nys. Beskyt dig selv og andre med disse to råd.



**Vask dine
hænder ofte**



**Host eller nys
i ærmet**

sst.dk



HJEMMELAVET FÆRDIGRETTER & DAGENS RET

Hos Hansens kødsalg og
Frokosthuset glentevej kan du
købe færdigretter på køl eller fra
frost

Færdigret Menu.

Gullasch, Bøf Stroganoff, kylling i
Karry, Boller i Karry, Skinkekød i
karry, Millionbøf,
Paprikagryde, Jægergryde, kotelet
i Fad, Lasagne, Ris eller

Kartoffelmos

Stor ret 69,-

Lille ret 40,-

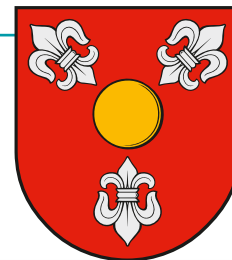
Vi levere fra 25,-

Vi har dagens ret fra mandag-
fredag med forskellige retter,

Menuen kan hentes på

Glentevej 13 2600 Glostrup

Tlf 42 23 82 52 - 41 43 43 93



Senior Sommer Træf 2024



I uge 32 blev anden version af Senior Sommer Træf afviklet i Aktivitetscentret på Sydvestvej. Denne gang med 43 glade seniorer. Hver dag startede med kaffe og morgenbrød i Aktivitetscentret. Efter morgenmaden stod dagene ellers på et spændende og varieret program med foredrag med Mercy Ships, Røde Kors, Byhistorisk Hus og Eventyrer Rasmus Krath.

Onsdag var der udflugt til Frihedsmuseet i Københavns efterfulgt af eftermiddagsquiz med kage og kaffe.

Succesen fra 2023 med generationsmøde blev gentaget igen i år. Denne gang skulle der gives input til Glostrup Kommunes klimaplan, hvor seniorerne sammen med de unge SOSU-studerende drøftede klimatilpasning og skulle komme med input til klimatilpasningstiltag.

Alle seniorerne fik et bæredygtigt net med hjem syet af Aktivitetscentrets frivillige af genbrugsbannere. Ugen blev sluttet af med foredrag om bryggeriet i Glostrup hos Byhistorisk Hus efterfulgt af alkoholfri ølsmagning

ORIENTERING FRA KOMMUNEN

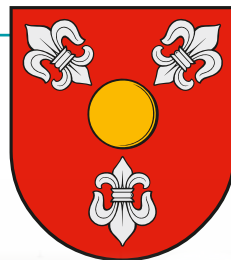
i Aktivitetscentret, musik og diskodans. Hele ugen blev alle deltagerne vartet op af Aktivitetscentrets fantastiske frivillige.

Arrangementet blev stablet på benene i et samarbejde mellem FOF Københavns Omegn og Glostrup Kommune.

Hvordan kommer du med næste år?

Senior Sommer Træf 2025 bliver afviklet i uge 26. Tilmeldingen åbner 1. marts 2025. Du kan læse mere om hvordan du tilmelder dig Træffet, når marts udgaven af EGEN udkommer. Du kan også holde dig opdateret på:

www.glostrup.dk/sommertraef.



Aktiviteter for
seniorer m.v.

i

Glostrup
Kommune



Glostrup, Parti fra Roskildelandevej med Præstegaarden

Seniorrådet i Glostrup Kommune

Efteråret 2024

Forord

Seniorrådet vedtog på mødet den 18. marts 2024 på forsøgsbasis at udarbejde en liste med aktivitetstilbud til seniorer.

Listen indeholder opremsninger af fysiske, kreative og kulturelle tilbud, primært udbudt af Glostrup Kommune, sportsforeninger, kulturelle foreninger og oplysningsforbund.

Listen henvender sig til alle former for pensionister i Glostrup Kommune og revideres en gang årligt eller efter behov.

Listen er udarbejdet på grundlag af kommunes hjemmeside og de enkelte tilbudsaktørers hjemmesider.

For oplysningsforbundene er listen begrænset til aktiviteter, der gennemføres på adresser i Glostrup Kommune, hvilket medfører, at ikke alle oplysningsforbund er repræsenteret.

De landsdækkende seniorforeninger er medtaget i det omfang de bidrager til konkrete arrangementer, kurser eller øvrige aktiviteter i Glostrup Kommune.

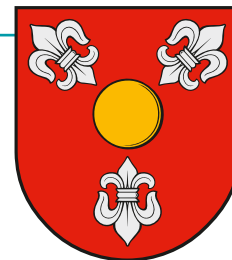
I Glostrup Kommune er der mange lejeboliger, hvor de enkelte boligselskaber tilbyder deres lejere forskellige aktiviteter. Eventuelle aktiviteter er ikke medtaget i listen, da de anses for at være private.

De anførte arrangement- og kursuspriser skal ses som retningsgivende. Se de konkrete priser på udbydernes hjemmesider.

ORIENTERING FRA KOMMUNEN

Uddeling af legatportioner fra Glostrup Alderdomsfond

Af Jette Bielefeld, administrativ konsulent, Center for sundhed og Velfærd, Visitationen



Hvis du er over 65 år og har svært ved at få pengene til at række, har du mulighed for at søge en legatportion. Du skal have boet i Glostrup Kommune i mindst 5 år, og din årlige indtægt må ikke overstige kr. 272.728, hvis du er enlig, og kr. 521.220 for par, som er gift eller samlevende.

Du må som enlig ikke have en likvid formue, der er større end kr. 99.200

Hvis du er gift eller samlevende må jeres samlede likvide formue ikke overstige kr. 124.000. Det er indtægts - og formueforholdene pr. 31. december 2023, som lægges til grund for vurderingen.

Uddeling af legatmidlerne sker i december 2024

Tildeling af en legatportion er en éngangsydelse, som ikke er skattepligtig.

Der findes en ansøgningsblanket til legat et. Du kan finde ansøgningsblanketten på Glostrup Kommunes hjemmeside.

Link: [Legat til ældre | Glostrup Kommune](#)

Alternativt kan du kontakte Jette Bielefeld i Center for Sundhed og Velfærd, Visitationen på tlf. 43 23 66 73 (ml. kl. 9-10) og få ansøgningsblanketten tilsendt

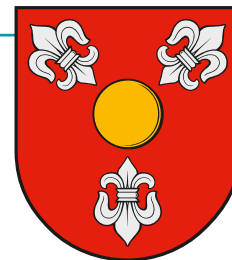
Vi skal modtage din ansøgning senest 21 oktober 2024

Ansøgningen mærket "Glostrup Alderdomsfond" fremsendes med Digital Post via www-borger.dk til Glostrup Kommune, og under emne skrives Glostrup Alderdomsfond.

Eller send ansøgningen med posten til

Glostrup Kommune
Center for Sundhed
og velfærd Visitationen
Att. Jette Bielefeld
Dommervangen 4
2600 Glostrup

ORIENTERING FRA KOMMUNEN



Ny forebyggelseskonsulent i Center for Sundhed og Velfærd



Den 1. august starter Charlotte Birch-Rasmussen som den nye forebyggelseskonsulent i Center for Sundhed og Velfærd.

I stillingen skal hun blandt andet varetage de forebyggende hjemmebesøg, afholde sorgstøttesamtaler samt forskellige tiltag for og omkring seniorer.

Charlotte har været ansat som visitator i Glostrup Kommune i 6 år og har et godt kendskab til kommunen – både serviceloven, kommunens kvalitetsstandarder og kommunens generelle tilbud, som hun vil bruge som baggrund til at rådgive og vejlede seniorerne.

”Jeg glæder mig til at starte som forebyggelseskonsulent. Det er en drømmestilling, hvor jeg kan trække på al min erfaring inden for ergoterapien, og jeg ser frem til mødet med borgerne – Dét har altid været drivkraften i mit arbejde”.

Man vil blandt andet kunne møde hende på kommunens seniorsommertræf i uge 32.



Redaktørens opfordring.

Af Jens Ottosen redaktør Egen.

Et ønske fra mig, er at I husker at bruge vores annoncer, da de er så venlige at støtte Seniorrådet og bladet Egen.

Parkering ved aktivitetscentret på Sydvestvej.

Dette indlæg er skrevet efter opfordring fra flere brugere af aktivitetscentret.

Da kommunen har valgt at lave 2 timers parkering ved rådhuset, er det desværre blevet et problem for mange af brugerne på aktivitetscentret, at de ikke længere kan deltage i flere af aktiviteterne, da de skal flytte deres bil, for at undgå en parkerings bøde.

En god løsning kunne være at ændre de frie

pladser ved biblioteket, til 3 timer parkering. Det er ofte varebiler der holder der, personale fra kommunen, og pendlere Som borger i Glostrup var det ønskeligt med et parkeringshus ved stationsområdet, da det ville være en stor hjælp for brugere af aktivitetscentret, kommunen og pendlere.

Vi ved godt der er planlagt et parkeringshus nede ved fritidscentret, men der er for langt at gå, for mange af de ældre brugere til aktivitetscentret, og tror også at pendlere syntes det er langt fra stationen.

Håber at kommunalbestyrelsen vil tænke over en bedre løsning for brugerne af aktivitetscentret.



FRISØRBEHANDLING TILBYDES I EGET HJEM

Rimelige priser

Frisør Ulla Brask
Tlf: 43 44 43 00



De statsautoriserede
fodterapeuter er
bl.a. uddannet til at
behandle følgende
problemer:

- Hård hud
- Nedgroede negle
- Nedsunken forfod
- Leddegigt
- Diabetes



Klinik for
Fodterapi

FODTERAPEUTERNE PÅ GLOSTRUP TORV

GLOSTRUP TORV 1
2600 GLOSTRUP
TELEFON 50 52 58 08

VI HAR IKKE LÆNGERE YDERNR.,
MEN TILSKUD YDES EFTER GÆLDENDE REGLER
TIL FOLK MED HELBREDSKORT.

Seniorrådet i Glostrup

inviterer

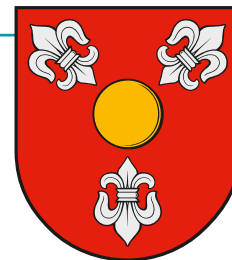
Den 24. september 2024 - Kl. 16-18

Til møde om tricktyveri og svindel overfor ældre og Fremtidsfuldmagter i Aktivitetscentret på Sydvestvej.

Det er næsten dagligt man hører om, hvordan ikke kun ældre men alle mennesker udsættes for tricktyveri – enten i hjemmet, via falske mails eller netsvindel. Ja, der er desværre ingen grænser for tyveknægtes fantasi! Vi har derfor inviteret det lokale politi til at komme og fortælle og give gode råd om, hvad man skal passe på med tricktyve.

Hvorfor en fremtidsfuldmagt? – hvad sker der den dag du bliver syg eller dement og ikke længere er i stand til at træffe dine egne beslutninger? Med en fremtidsfuldmagt har du muligheden for selv at bestemme, hvem der skal træffe beslutninger på dine vegne – når du ikke længere selv har mulighed for det. Vi har inviteret Peder Kähler til at komme og fortælle om fremtidsfuldmagter og hvordan man opretter dem.





Hvordan bruger du Rådhusparken?

Center for Kultur, Idræt og Fritid indsamler viden/data om brugen af området omkring Rådhusparken. Formålet er at blive klogere på, hvad der skal til for at skabe byrum, der understøtter seniorers sundhed og trivsel.



Rådhusparken ligger centralt i byen og er et kulturelt knudepunkt, der binder mange af kommunens kulturtilbud sammen. Netop derfor synes vi i kultur at det er et spændende område at bruge som case.

Vi håber meget, at du vil hjælpe os med at besvare et spørgeskema, som handler om din brug af området.

Du finder mere information om projektet samt link til spørgeskemaet her:

www.glostrup.dk/data

Som en del af projektet gennemfører vi i løbet af 2025 en række involverende aktiviteter for seniorer; Workshops, byvandring med flere. Synes du det kunne være interessant at deltage eller vil du bare gerne vide mere om projektet? Så kan du kontakte Center for Kultur, Idræt og Fritid på:

Tlf.: **43 23 65 46**

E-mail.: kultur@glostrup.dk

HERRETØJ FRA SKRÆDDEREN

Vi har kæmpe udvalg, byens største, også til manden der er blevet lidt ældre og STORE størrelser.

Stort udvalg i Meyer og Sunwill bukser. Bukser købt hos os, gratis oplægning.
Skjorter fra bla. Eterna og Boswell. Strømper uden elastik. Bukser med elastik i linning, velegnet til stomi.

Hjemme besøg muligt, ved aftale i god tid.

OGSÅ TØJ TIL STORE MÆND

SKRÆDDEREN

DU GÅR IKKE FORGÆVES!



Kør lige til døren · Kirkebjerg Allé 2 · Glostrup · Tlf. 43 96 28 65
Skraedderen.dk

Lokale bedemænd i **GLOSTRUP**



Katja Rohde og Per Hansen

43 96 00 83

Træffes hele døgnet

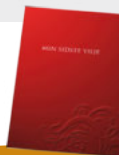
Forudbetalt Begravelse

- planlæg din begravelse på en god og værdig måde

Med en forudbetalt begravelse betyder det, at meget er aftalt på forhånd, samt at der er betalt for bedemandens ydelser og service. Dette uanset hvor gammel du bliver, og uanset hvor meget priserne stiger, så har du med en Forudbetalt Begravelse sikret dig bedemandens service og produkter til dagens pris.

**Begravelse Danmark er ikke ejet af privatpersoner
– men derimod af de flere end 40.000 opsparende i
Begravelseskassen Danmark.**

Læs mere på Begravelseskassen Danmark www.forudbetalt.dk



Du er altid velkommen i vores forretning
for mere information eller for at få et gratis
eksemplar af **Min sidste Vilje**



Begravelse
Danmark

Mød os på Hovedvejen 127



ORIENTERING FRA KOMMUNEN

Tilbud til mennesker med demens og deres pårørende

Af Maria Bøttcher, demenskonsulent i Center for Sundhed og Velfærd

Jeg er ansat som demenskonsulent i Glostrup Kommune og kan tilbyde rådgivning og vejledning til mennesker med demens og deres pårørende. Jeg afholder forskellige aktiviteter og tilbyder undervisning til både pårørende, frivillige og samarbejdspartnere. Glostrup Kommune er en demensvenlig kommune.

Jeg afholder demensskole for pårørende, i samarbejde med Albertslund Kommune og har løbende pårørendegrupper, med opstart i september måned og frem til juni.

Jeg håber, at der her kan dannes fællesskaber, som kan fortsætte efterfølgende, hvor de pårørende selv fortsætter med at mødes.

Der vil blive afholdt arrangementer i samarbejde med Glostrup Biograf - hold øje med Glostrup Kommunes hjemmeside samt Facebook vedr. dato og tidspunkt.

Som Demenskonsulent har jeg mange forskellige samarbejdspartnere, bl.a. dagcentrene,

Demenscaféen afholdes hver 3. mandag i måneden kl. 14-16 sammen med Ældresagen - se hjemmesiden for datoer og indhold. Foregår i Solkrogen 1 sal. (med elevator)

Mandag d. 19. august i Solkrogen

Mandag d. 16. september i Solkrogen

Mandag d. 21. oktober i Solkrogen

Mandag d. 18. november i Solkrogen

Mandag d. 16. december
(kl. 12-15 julefrokost)

– egenbetaling 50kr.

træningscentret, Ældrecentre, hjemmeplejen, hjemmesygeplejen, visitationen, forebyggelseskonsulent, Ældresagen og mange andre, som giver mig mulighed for at give den rette vejledning, om hvor man kan få den rette hjælp.

Se mere på Glostrup Kommunes hjemmeside, eller kontakt mig i tlf. tid – alle hverdage ml. kl. 8.30-9.30.

Maria Bøttcher tlf. 9116 5616

RABATKUPON TIL FRI BIKESHOP GLOSTRUP

Klip denne rabatkupon ud eller medbring annoncen til Fri BikeShop Glostrup og spar 15% på en række udvalgte cykler. Husk også at medlemmer af Ældre Sagen får massevis af gode rabatter i butikken.

GRATIS EFTERSYN + **SPAR 15%**

*Tilbuddet gælder hos Fri BikeShop Glostrup på udvalgte cykler til og med 28. februar 2025.
Kan ikke kombineres med andre rabatordninger.



Fri BikeShop

Hovedvejen 121 · 2600, Glostrup · Tlf. 43 46 23 13 · www.fribikeshop.dk

SENIORRÅDET

Formand:

Jeanette Fisk
Tlf. 26 80 83 63
E-mail: jeanette1954@gmail.com

Næstformand:

Carsten Goldek
E-mail: cgoldek@hotmail.dk

Øvrige medlemmer:

Bjarne Knudsen
E-mail: bk@na2.dk

Palle Lastrup
E-mail: palle.lastrup@gmail.com

Inge Lindstrøm
E-mail: il@glostrupbio.dk

Helle Martinsen
E-mail: ejbyholm@hotmail.com

Iben Brylle Marskov
E-mail: iben.brylle@mail.dk

Flemming Ørhem
E-mail: foerhem@gmail.com

Gunnar Hagstrøm
E-mail: g.hagstrom@comxnet.dk

Økonomiudvalget:

Jeanette Fisk
Carsten Goldek
Palle Lastrup

Omsorgsudvalget:

Jeanette Fisk
Palle Lastrup
Gunnar Hagstrøm
Iben Brylle Marskov

Informationsudvalget:

Flemming Ørhem
Jeanette Fisk
Helle Martinsen

Redaktionen:

Se side 2

Byudvalget:

Palle Lastrup
Flemming Ørhem
Iben Brylle Marskov
Carsten Goldek

Repræsentanter i

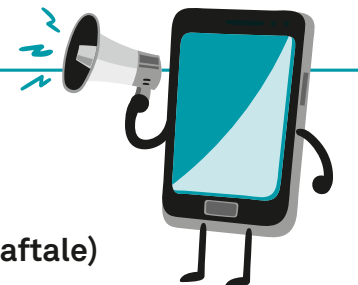
Regionsældrerådet:

Jeanette Fisk

Link til Seniorrådet.

[www.glostrup.dk/
seniorraadet](http://www.glostrup.dk/seniorraadet)





Åbningstider i Borgerservice

Borgerservice (kun fremmøde med tidsbestilling eller forudgående aftale)
Pas/kørekort kan afhentes i receptionen uden tidsbestilling.
Hvis du ikke kan bestille tid digitalt, kan du få hjælp hos kontaktcentret

Borgerservice:

Mandag 10.00 - 17.00
Tirsdag 10.00 - 12.00
Onsdag Lukket
(Pas/kørekort afhentning via receptionen)
Torsdag 10.00 - 17.00
Fredag 10.00 - 12.00

Rådhus, reception og selv- og medbetjeningsområde:

Mandag og torsdag 9.30 - 17.00
Tirsdag og onsdag 9.30 - 14.00
Fredag 9.30 - 13.30

Telefontider kontaktcentret (tlf. 43 23 61 00):

Mandag, tirsdag og onsdag 9.00 - 14.30
Torsdag 9.00 - 17.00
Fredag 9.00 - 14.00

Visitationsenheden (tlf. 43 23 66 90): Kl. 9.00-10.00

Hjemmeplejen (tlf. 43 23 66 04): Kl. 8.30-10.30 eller 13.00-14.00

Hjemmesygeplejen (tlf. 43 23 66 05): Kl. 9.00-10.00 eller 13.00-14.00

NYTTIGE TELEFONNUMRE

Glostrup Rådhus/Borgerservice
Tlf. 43 23 61 00

Lægevagten/Akuttelefonen: 18 13

Glostrup Forsyning A/S
Tlf. 43 20 80 20

Glostrup Apotek
Åbent alle dage 06:00-24:00
Tlf. 43 96 00 20

Rigshospitalet Glostrup
Tlf. 38 63 38 63

Hvidovre Hospital
Tlf. 38 62 38 62

Hjælpemiddelcenter
Tlf. 43 68 65 70

POLITI: 1 - 1 - 4

ALARM: 1 - 1 - 2

Flere nyttige informationer

Forebyggelseskonsulent:

Charlotte Birch-Rasmussen:
Tlf.: 51 28 36 41

Demenskonsulenterne:

Træffes telefonisk mandag-fredag:
Kl. 8.30-9.30 og ellers læg en
telefonbesked og der ringes
tilbage snarest muligt.

Maria Bøttcher tlf.: 91 16 56 16

Hjælpemiddelteamet:

(tlf.: 43 23 66 91)

Træffes telefonisk
mandag-fredag kl. 9.00-10.00

Ønsker du at modtage Egen digitalt,
skriv til Lotte Olsen

lotte.olsen@glostrup.dk

Digitalt univers for Pensionister i
alle aldre: **På www.glostrup.dk** under
**Borger og Sundhed, ældre og social-
psykiatri** finder du en boks med
navnet For pensionister i alle aldre.

Her kan du finde alle relevante
informationer og kontaktoplysninger
for dig, som er pensionist og er bosat
i Glostrup Kommune.

Er du ikke digital?

Kan du læse det på Biblioteket.

Links:

Pensionister I alle aldre.

www.glostrup.dk/pensionistunivers

Seniorrådet, her kan man blandt
andet læse EGEN.

www.glostrup.dk/seniorrådet

Demenscaféen:

www.glostrup.dk/demenscafe

