

EGEN

NR. 99 – DECEMBER 2024



Ældrecenter Sydvestvej



GLOSTRUP
K O M M U N E

Seniorrådet

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 april 2025
udgave skal være redaktionen i
hænde senest 15 februar 2025.

EGEN udsendes 3 gange årligt.
APRIL
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: Ældrecenter
Sydvestvej



Hvis Egen
udebliver, kan du
skrive til
Jeanette Fisk:
Jeanette1954@gmail.com

INDHOLD

Siden sidst	04
Gratis Bridge	11
Folder aktivitetscentret.....	12
Servicebussen 847	14
Budget	15
Kulturfest 2024	17
Aktivitetscentret Sydvestvej	18
Tilbud til mennesker med demens.....	20
Seniorrådet	22
Nyttige telefonnumre m.m	23
Andre nyttige informationer	24

SENIORRABAT
10 % på alle
selskabspakker

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 laococotte@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



SIDEN SIDST...

Af Jeanette Fisk, formand for Seniorrådet

Ja, så er vi i december – julemåneden, hvor vi også snart skal tage hul på et nyt år. Vi har haft en skøn sensommer og i skrivende stund er vi midt i efteråret, hvor vi kan vente os lidt af hvert, storm, rusk og regn. Især kan efterårsstormene være lidt voldsomme – og bliver nok ikke mindre voldsomme på grund af den globale opvarmning.

Midt august blev Seniorrådet inviteret sammen med Handicaprådet til et ”Inddragelses- og dialogmøde” med Social-, Sundheds- og Seniorudvalget – emnet var ”Tilsyn og kvalitet – hvad skal der lægges vægt på?” Indholdet var bl.a. den økonomiske udvikling på Socialområdet herunder det stigende antal ældre i Glostrup kommune.

Efterfølgende blev vi i september igen sammen med Handicaprådet inviteret til et budgetmøde, hvor vi fik en grundig gennemgang af budget 2025. Det er positivt, at Seniorrådet bliver inviteret til sådanne møder – så tak for det.

Aftalen om budget 2025-28, som er indgået mellem Socialdemokratiet, Det konservative Folkeparti og det Radikale Venstre har vi efterfølgende haft i høring og Seniorrådet har afgivet et høringssvar. Der er flere tiltag i budgettet indenfor ældreområdet, som vi finder positive. Vi har bedt formanden for Social-, Sundheds- og Seniorudvalget Lisa Ward om at skrive et indlæg i Egen om budgetvedtagelsen og hvad der især har interesse og betydning for borgere på 60+ i Glostrup kommune.

Glostrup kommune har udfærdiget en ny politik for sundhedsfremme og forebyggelse ”Sammen om sundhed og trivsel i Glostrup 2024-2032”. Den skal erstatte den eksisterende sundhedspolitik fra 2013. Sundhedspolitikken består af 5 pejlemærker og 5 principper.





25% rabat
til dig
over 60 år
på hele brillen

**Gratis
synstest**
med
sundhedstjek

Louis Nielsen

Glostrup
Hovedvejen 98 · Tlf. 9632 5224

**Bestil synstest
på louisnielsen.dk**

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Gælder stel, glas og tillæg. Standard enkeltstyrkeglas (indeks 1.5) er med i prisen. Kan ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Gratis synstest med sundhedstjek ekskl. OCT (digitalt 3D-scan)

5 pejlemærker:

- ”Et sundt liv med mental sundhed uden sygdom”
- ”Et børne- og ungeliv i trivsel”
- ”Et seniorliv med deltagelse, mestring og livskvalitet”
- ”Et godt hverdagsliv trods kronisk sygdom”
- ”Inkluderende, tilgængelig og trygge rammer der fremmer et sundt liv”

5 principper:

- Lighed i sundhed
- Tidlige indsats på flere niveauer
- Sammen om sundhed
- Prioritering og effekt
- Synlighed

De 5 pejlemærker og 5 principper er udvalgt på baggrund af specifikke data for Glostrup kommune, faglige betragtninger, nationale tendenser og politiske prioriteringer. Seniorrådet har lavet et høringssvar og bemærket, at det på baggrund af Glostrup kommunes generelle sundhedsprofil sammenholdt med de øvrige kommuner i Region Hovedstaden er positivt og nok også nødvendigt med en ny Sundhedspolitik. Samtidigt har vi bemærket, at det er vigtigt, at borgerne i Glostrup kommune informeres om de gode indsatser og tilbud, der findes i kommunen, som kan med-



virke til at holde sig i gang. Her vil jeg henvise til Glostrup kommunes hjemmeside, hvor man kan finde informationer om, hvad der foregår i Glostrup kommune.

Tricktyveri og fremtidsfuldmagter

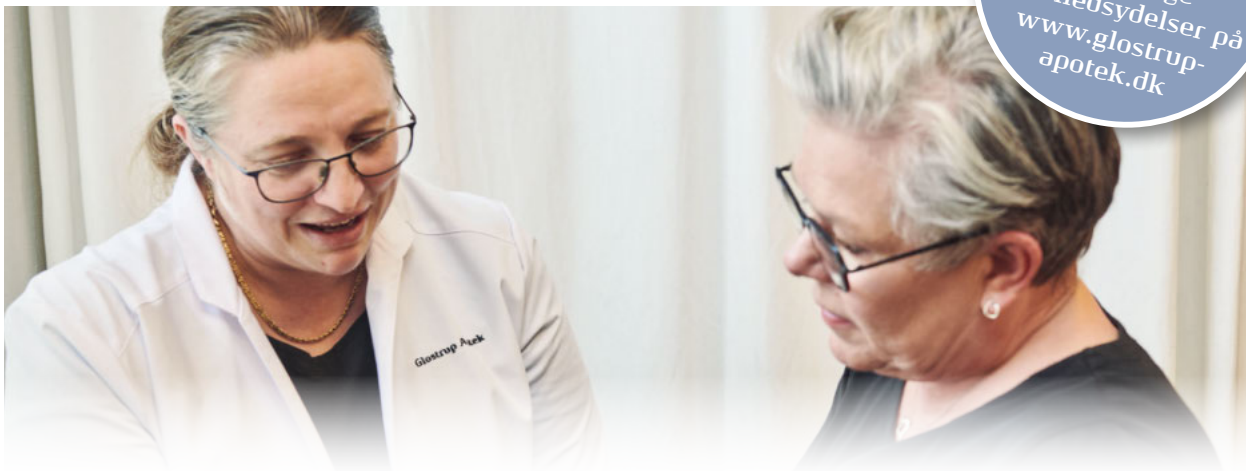
Den 24. september arrangerede Seniorrådet et temamøde om tricktyveri og fremtidsfuldmagter i Aktivitetscentret på Sydvestvej. Der var et stort fremmøde, så vi har tilsyneladende ramt et behov.

Politiet kom da også med flere gode råd om, hvad man skal være opmærksom på ikke at gøre, hvis man bliver udsat for tricktyveri enten via telefon eller anden kontakt.

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



Peter Kähler fortalte herefter om, hvornår det kan være en god ide at lave fremtidsfuldmagter, hvordan man gør og hvad det koster. Peder Kähler stiller sig gerne til rådighed og er behjælpelig med at få lavet fremtidsfuldmagter. Han kan træffes i Aktivitetscentret på Sydvestvej.

Regionsælderådet

Først i september var der møde i Regionsælderådet, hvor temaet var "Regionens hospitaler og Sundhedsstrukturkommissionen" var på dagsordenen. Sundhedsstrukturkommissionen, som blev nedsat af regeringen i marts 2023, for at udarbejde et beslutnings-

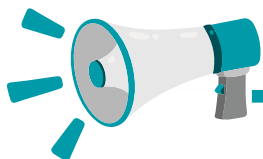
grundlag, for den fremtidige organisering af sundhedsvæsenet, herunder hvordan vi får:

- Et sundhedsvæsen, der er sammenhængende og samarbejder på tværs af fagligheder og geografi.
- En opgavefordeling i sundhedsvæsenet mellem sygehuse og det nære sundhedsvæsen, der sikrer at patienten kommer i centrum og får en sammenhængende plan for behandling.
- Nedbragt uligheden i sundhedsvæsenet – både geografisk og socialt.

I det store hele har opgaven handlet om at se på, hvordan sammenhængen og samarbejdet på tværs af fagligheder, sektorer og geografi, og hvor løsninger inden for fx digitalisering udvikles i fællesskab og hurtigt udbredes.

Desuden at komme med anbefalinger til, hvordan opgavefordelingen i sundhedsvæsenet mellem sygehuse og det nære sundhedsvæsen skal være for at sikre, at patienten kommer i centrum og får en sammenhængende plan for behandling, hvor der tages et mere samlet ansvar for patientforløbet. Hvordan det endeligt bliver må tiden vise.





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 leverer 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



» Fortsat fra side 8

Siden er der fremsat forslag om at slå Region Sjælland og Region Hovedstaden sammen.

Det bliver en meget stor region med ca. 3 millioner borgere. Hvis det vedtages, bliver der fremover fire regioner i stedet for fem på landsplan. Samtidigt lægges der op til at de nuværende 21 sundhedsklynger skal nedlægges og de skal erstattes med 17 sundhedsråd, som skal bestå af folkevalgte politikere fra kommuner og regioner. Ifølge dagspressen skal de nye sundhedsråd have ansvaret for de opgaver, som regeringen vil flytte væk fra kommunerne – bl.a. akut sygepleje, genoptræning og den specialiserede rehabilitering – lidt bekymrende ud fra den betragtning af, at man ved hvad man har, men ikke hvad man får – mon de kan løfte den opgave, hvor lang tid vil det tage at opbygge det system? Mit umiddelbare indtryk er, at tilbud indenfor de områder fungerer fint her i Glostrup kommune.

Vestegnstræf

Vallensbæk kommune afholdt det andet Vestegnstræfmøde i indeværende år, som nævnt

tidligere, er det altid fornøjeligt og lærerigt at mødes med andre kommuner og samtidigt høre lidt om værtskommunens og de andre kommuners aktiviteter på ældreområdet.

Et punkt på mødet var bl.a. også sidste nyt fra Danske Ældreråd, hvor vi bl.a. drøftede det at ældreministeren har taget 2,4 mio.kr. i driftstilskud, hvilket er 60% af Danske Ældreråds budget.

Ældreråd afholder hvert år temadag, kurser, dialogmøder og konferencer for ældrerådene i hele landet ligesom de løbende rådgiver og informere ældrerådene/seniorrådene om aktuelle problemstillinger. Det vil derfor være et kæmpe tab for ældrerådene/seniorrådene, hvis de bliver nedlagt.

De fleste Ældreråd/Seniorråd og andre organisation har siden kritiseret regeringen for dette, da Danske Ældre kan risikere at må lukke ned, hvis ikke de får det tilskud. Protesterne har medført at ældreministeren kigger på en anden løsning

Apropos kurser m.m., som Danske Ældreråd arrangerer, så afholder de en Ældrepolitisk konference i november, hvor der bl.a. lægges op til en politisk debat om sundhedsreformen mellem KL (Kommunernes Landsforening), Danske regioner og PLO. En række faglige eksperter er inviteret til at gøre os klogere på hvordan reformen kan sikre mere kvalitet, mere sammenhæng og mere lighed i sundhed. Seniorrådet deltager med 2 repræsentanter og det bliver meget interessant at høre noget om. Der sker p.t. meget, som vi Seniorrådet må forsøge at følge med i - Ældrereform, Sundhedsreform, Sundhedsaftaler - der er nok at tage fat på.



Med disse ord vil jeg slutte af og ønske alle en **rigtig god jul og et godt nytår!**

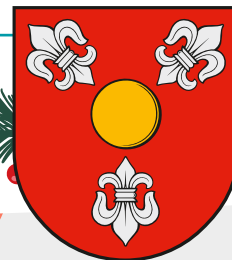


Gratis bridge undervisning for nybegyndere

Find ud af, om bridge er noget for dig. Glostrup Senior Bridge tilbyder 10 gratis undervisningsgange. Undervisningen vil foregå i Glostrup Hallen, mødelokale 4 og 5 (1. sal, hvor der er elevator) fra og med tirsdag 14. januar 2025 hver tirsdag frem til ca. 1. april. Alle dage mellem kl. 9.45 og 11.45. Undervisningen er primært for nybegyndere, men kan også bruges som genopfriskning.

Ring eller skriv til Jens Erik Larsen på tlf. 21 19 14 42 eller jenserik.larsen57@gmail.com – både for nærmere info og for tilmelding.

ORIENTERING FRA KOMMUNEN



MÅLSÆTNING

Glostrup Kommunes Aktivitetscenter vil sikre et tilbud, der følger med udviklingen i samfundet og passer til borgernes behov.

Vi ønsker at bidrage til en positiv indvirkning på vores samfund ved at skabe muligheder for sund aldring for alle, blandt andet gennem socialt samvær, fysisk velvære, civilt engagement, kreativitet og livslang læring.

Vi vil hjælpe borgerne med at bevare deres fysiske og mentale funktionsevne og støtte dem i at mestre livet.

Vi vil især fokusere på at nå de borgere, der ikke føler sig hjemme i det traditionelle foreningsliv, og tilbyde dem et trygt miljø, hvor det at være sammen med andre er formålet i sig selv.

HER FINDER DU OS



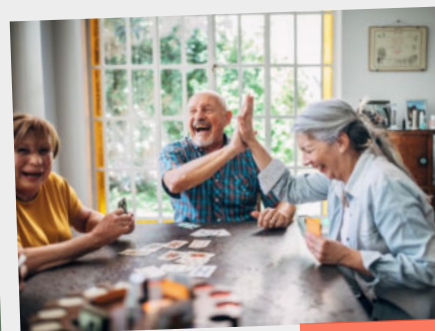
Aktivitetscentret
Sydvestvej 10 - 12
2600 Glostrup
Tlf. 23 82 10 99

www.aktivitetscentersydvestvej.glostrup.dk

Åbningstider:

Man-torsdag 09.00 - 16.00
Fredag 09.00 - 14.00
Sommeråbent mellem
09.00 - 13.00

VELKOMMEN TIL



AKTIVITETS- CENTRET

for Glostrup kommunes
borgere 60+,
førtidspensionister og
fleksjobbere

Vi ses!



ORIENTERING FRA KOMMUNEN



VELKOMMEN

Aktivitetscentret er et gratis tilbud til alle borgere 60+, førtidspensionister og fleksjobbere i Glostrup Kommune. Vi har mange spændende tilbud og en café, der kun venter på dig. Her kan du møde andre ligestillede, købe en kop kaffe og læse vores programmer. Der er lejlighedsvis en lun ret og smørrebrød.

Du kan pleje dine fritidsinteresser, lære noget nyt, eller bruge det du allerede kan - måske til at hjælpe og inspirere andre.

I Aktivitetscentret er det i høj grad dig, der bestemmer. Har du en god idé til en aktivitet, lægger vi gerne hus til. Har du lyst til at undervise, er der også mulighed for det. Vores frivillige undervisere stiller deres viden og kunnen til rådighed og bidrager til at udvikle venskaber og netværk for seniorer.

Aktivitetsgrupperne mødes hele året, dog med undtagelse af ferieperioder. Bliver holdene overtegnet, opretter vi en venteliste, og giver dig besked med det samme, hvis der opstår ledige pladser.

AKTIVITETER

Du kan deltage gratis i de fleste aktivitetsgrupper. Dog kan der blive tale om en vis brugerbetaling til materialer m.v.

Vi arrangerer løbende nye tilbud og aktiviteter, så hold øje med vores hjemmeside, opslagstavle og hent vores månedsprogram.

Fysiske Aktiviteter:

Stavgang, Wii-spil, hjerne-gymnastik, Yoga, Qigong, billard, bordtennis, gymnastik. Bowls, Krolf, rollator-gågruppe, fiskehold.

Musik og Kultur:

Kor, lokalhistorie, slægtsforskning, litteratur, engelsk, udflugtsgruppe.

De kreative:

Tegning og maling, sjov med papir, Patchwork, decoupage, sy og strik, taskeflet, blomster friske, silke og papir.

Spil og IT:

IT-hold- og enkeltundervisning, foto-film- og billedbehandling, skak, SMS, Canasta, Whist, banko, quiz-hygge.

Det løse:

Socialt samvær i Caféen, foredrag, fredagsbar, fester, udflugter, spissammen.



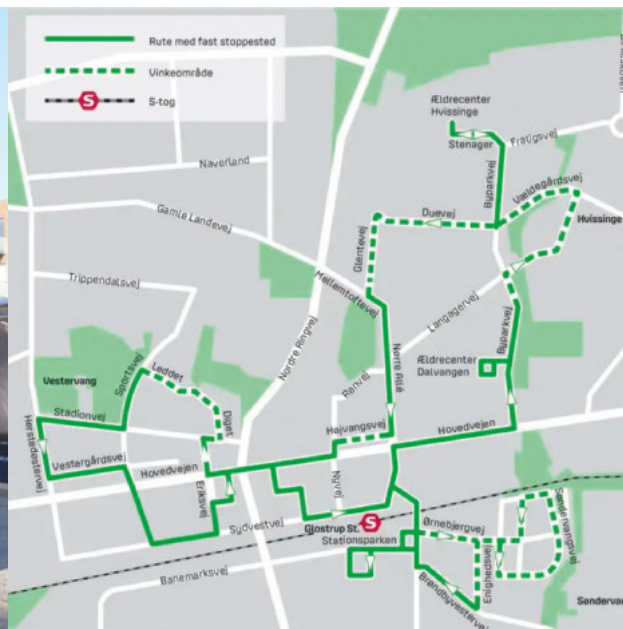
Ultimo 2024 udkom vores strategi for centrets videre færd. Den tager blandt andet udgangspunkt i en omfattende brugerundersøgelse fra 2023, hvor brugernes top 5 ønsker for fokusområder for fremtiden er:

VORES STRATEGI

1. Sammenholdet og ånden i huset
2. Fællesskabsfremmende arrangementer, herunder spissammen
3. Sundhedsfremme og forebyggelse, herunder fysisk og mental trivsel
4. Frivillighed
5. Gode rammer og tilgængelighed.

ORIENTERING FRA KOMMUNEN

Servicebussen 847



Kommunalbestyrelsen har vedtaget budgettet for 2025 og det gælder også for Servicebussen. Det glædelige er, at et flertal i kommunalbestyrelsen har bevilget penge til 6 ekstra afgang fra Glostrup station om ugen fra sommeren 2025.

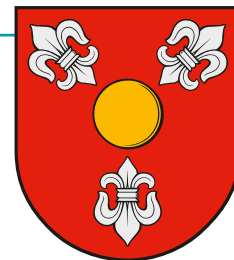
På nuværende tidspunkt kan vi desværre ikke skrive om den nye køreplan, da kommunalbestyrelsen har sendt køreplanen i høring blandt andet hos Senior- og Handicaprådet, hørings-

frist er den 25. oktober 2024. Seniorrådet har svaret med et oplæg til en ny køreplan som kan efterkomme Glostrups borgeres efterspørgsel for nem og billig transport rundt i kommunen. Vi håber at kunne informere om køreplanen i næste nummer af Egen.

Venlig hilsen
Carsten Goldek
Næstformand Seniorrådet

ORIENTERING FRA KOMMUNEN

Et godt budget 2025 for seniorer i Glostrup



I de kommende år bliver der heldigvis flere ældre borgere i kommunen, og vi skal derfor udvide antallet af plejeboliger. Vi tager udgangspunkt i vores masterplan for kapacitetsudvidelse og renovering, hvor første skridt er etablering af 5 ekstra plejeboliger på Ældrecenter Dalvangen og en modernisering og udvidelse af den samlede produktionskøkkenkapacitet.

Inden de næste skridt i masterplanen skal gennemføres får vi også gennemført en forbedring af de fysiske rammer på Ældrecenter Hvissinge. Det skal gerne skabe bedre fysiske rammer på fællesarealerne.

Jeg håber også at vi indenfor en kort årrække kan byde velkommen til et seniorbofællesskab på Paul Bergsøes Vej.

Det gode ældreliv understøtter vi med den nye ældrereform. I første omgang styrkes normering på de særlige pladser på Ældrecenter Hvissinge og på lidt længere sigt styrkes demensindsatsen. Vi bygger også her videre på de gode erfaringer med selvstyrende teams i hjemmeplejen.

Den tidligere besparelse omkring rengøring i hjemmeplejen annulleres, så der nu kan tilbydes rengøring hver 14. dag. Det sker fortsat efter en konkret og individuel vurdering.

Åbningstid og tilgængelighed i visitationen på ældreområdet udvides, og tilrettelæggelsen sker med inddragelse af relevante parter. Her håber jeg på fortsat god dialog med Seniorrådet.

Det sidste jeg vil fremhæve her på ældreområdet, er vores nye tiltag omkring velfærdsteknologi. Her skal vi finde nye veje, afprøve løsninger, og sikre at både medarbejdere og brugere/borgere føler sig trygge og kan tage nye muligheder i brug på en god måde. Brugt på den rigtige måde kan velfærdsteknologi både skabe større selvstændig og afhjælpe et behov og samtidig skabe et bedre arbejdsmiljø for vores ansatte.

På tværs af alle udvalgsområder har vi valgt at styrke og følge op på vores sundhedsprofil. Vi tilfører penge til at understøtte målene i Sundhedsfremme- og forebyggelsespolitikken. Der sættes her fokus på et sundt liv uden sygdom, børn og unges trivsel, et aktivt seniorliv samt »

ORIENTERING FRA KOMMUNEN

» Fortsat fra side 15

sunde og inkluderende rammer. Selv for os, som har ungdommen bag os, er det muligt at forebygge og styrke sundheden. Det skal ske med en række nye målrettede tiltag og indsatser de kommende år. Vi styrker muligheden for fællesskab og modvirker ensomhed ved fx at styrke vores seniorsommertræf, så flere kan være med og flere afgangene med Servicebus, så man nemmere kan være aktiv og komme rundt.

Til de mange foreninger, ildsjæle og aktivitetsgrupper, som gør en vigtig forskel for seniorerne i kommunen giver vi nu mulighed for flere tiltag. Vi afsætter borgerpuljer til at støtte nye



projekter og tiltag i byrummet og til medfinansiering, når en forening søger støtte hos fonde eller andre. Jeg håber at alle jer ildsjæle i kommunen vil være opmærksomme på dette.

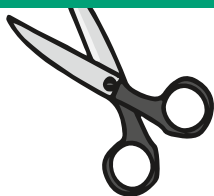
Til sidst en tak til Seniorrådet for godt samarbejde og gode indspark til budgettet – og også en tak til alle jer andre, som kommer med ideer og synspunkter til brug i vores politiske arbejde – bliv ved med det.

Lisa Ward (A)
Formand, Social-, Sundheds- og Seniorudvalget

FRISØRBEHANDLING TILBYDES I EGET HJEM

Rimelige priser

Frisør Ulla Brask
Tlf: 43 44 43 00



**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.**

ORIENTERING FRA KOMMUNEN

Kulturfest 2024.

Her er et referat fra Seniorrådets aktivitet på Kulturdagen i Glostrup den 31. august 2024 fra kl. 11.00 - 15.00

Deltagere fra Seniorrådet
Gunnar Hagstrøm, Flemming Ørhem & Carsten Goldek

Seniorrådet havde en konkurrence med 4 spørgsmål. Desværre var spørgsmålene lidt drilske så der var ingen rigtige svar på alle 4 spørgsmål.

Der var 15 personer som forsøgte sig.
Lisa Ward Formand for SSSU og ØU trak alligevel 3 vindere.

De heldige vindere blev:

M. Jæhge, Nenifalepon & Winnie Nielsen

Flere besøgende søgte oplysninger om Seniorrådets arbejder, det var vi glade for.

Mvh.

Carsten Goldek
Næstformand



Lisa Ward og hendes barnebarn som trækker de 3 vindere

Center for Kultur, Idræt og Fritid

Indlæg v. Lone Grannon, Leder af Glostrup Kommunes Aktivitetscenter

Aktivitetscentret på Sydvestvej er et gratis tilbud til kommunens selvhjulpne borgere 60+, førtidspensionister og fleksjobbere – og her arbejder vi målrettet på at tilbyde sociale og kulturelle fællesskaber og aktiviteter og give vores eksisterende og kommende brugere gode oplevelser ved at tage hånd om hinanden.

Centret, og især caféen er et vigtigt samlingssted for byens seniorer og førtidspensionister. Caféen passes af frivillige pensionister og besøges dagligt af ca. 75 borgere, der kommer for at få selskab af ligesindede og for at deltage i et af centrets mange tilbud. Kontakten til centret, bliver ofte en livline for mange.

Centret har haft begrænset åbningstid det meste af sommeren, men vores nye sæson starter her primo september. Du kan derfor hente vores årsprogram nu, så trænger du til selskab eller mere indhold i hverdagen, så kig endelig forbi til en snak, et spil kort, billard eller fat håndarbejdet. Herudover har vi fællesskaber omkring bevægelse, spisning og meget



andet og ikke mindst kan du få hjælp til at bruge en computer og en mobiltelefon. Vi kan guide dig til at blive mere fortrolig med digitale fællesskaber, bestille varer og aftale tider på nettet eller lokalisere arrangementer eller gamle venner. Vi har computere og iPads, du kan øve dig på. Vores cafe er bemandet af frivillige, der sørger for kaffe på kanden og et pænt udvalg af brød m.m. Har du ikke været her før, så giver vi en kop kaffe og en lille rundvisning. Det er gratis at komme i centret, men man betaler for egen forplejning og materialer.

Vi glæder os til at se dig på Sydvestvej 12
mellem kl. 9 og 16 mandag – torsdag og
kl. 9 og 14 fredage.

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

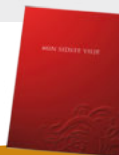
Forudbetalt Begravelse

- 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

Som demenskonsulent i Glostrup kommune kan jeg tilbyde rådgivning og vejledning til mennesker med demens og deres pårørende. Der afholdes forskellige aktiviteter og der tilbydes undervisning til både pårørende, frivillige og samarbejdspartnere. Glostrup Kommune er en demensvenlig kommune.

Der afholdes demensskole for pårørende, i samarbejde med Albertslund kommune og har løbende pårørendegrupper, med opstart i september måned og frem til juni.

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

Som Demenskonsulent er der mange forskellige samarbejdspartnere, bl.a. dagcentrene, træningscentret, Ældrecentrene, hjemmeplejen, hjemmesygeplejen, visitationen, forebyggelseskonsulenten, Ældresagen og mange andre, som giver mulighed for at give den rette vejled-

Demenscaféen foregår i Solkrogen 1 sal. (med elevator) på Sydvestvej 12, afholdes hver 3. mandag i måneden kl. 14-16 sammen med Ældresagen - se hjemmesiden for datoer og indhold. Datoer:

Mandag d. 16. december 2024
(kl. 12-15 julefrokost)
egenbetaling 50kr

Mandag d. 20. januar 2025 i Solkrogen

Mandag d. 17. februar 2025 i Solkrogen

Mandag d. 17. marts 2025 i Solkrogen

Mandag d. 21. april 2025 i Solkrogen

Erindringsbio i Glostrup Biograf på følgende datoer 24.01.25, 28.02.25, 27.03.25, 24.04.25 og 22.05.25

ning om, hvor man kan få den rette hjælp. Se mere på Glostrup kommunes hjemmeside, eller kontakt mig i telefontiden – alle hverdage mellem kl. 8.30-9.30.

Maria Bøttcher tlf. 91 16 56 16

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

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

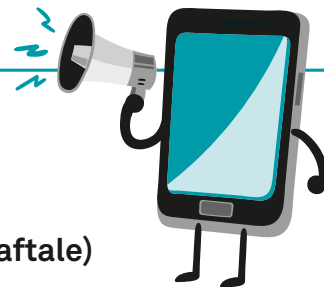
**Repræsentanter i
Regionsældrerådet:**
Jeanette Fisk

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

