

# EGEN

NR. 97 – MARTS 2024

Seniorrådet i Glostrup



*Foto: Erik Busch – Ejby mose*



**GLOSTRUP**  
KOMMUNE

**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 september-  
udgave skal være redaktionen i  
hænde senest 1 august 2024.

EGEN udsendes 3 gange årligt.  
MARTS  
SEPTEMBER  
DECEMBER

EGEN trykkes i et oplag på  
ca. 4.350 eksemplarer og  
udsendes til alle husstande,  
hvor mindst en borger er over  
60 år, bosiddende i Glostrup.

Indlæg i EGEN dækker ikke  
nødvendigvis Seniorrådets  
holdning.

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

Forsidefoto: Erik Busch



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



## INDHOLD

Siden sidst .....	4
Ny aftale med privat leverandør af hjemmehjælp .....	8
Kommunens skovture .....	10
Senior Sommer Træf .....	12
Mere fritid .....	14
Pensionistuniverset .....	17
Åben Seniorvejledning .....	18
Tilbud til mennesker med demens og deres pårørende .....	20
Seniorrådet .....	22
Nyttige telefonnumre m.m .....	23
Andre nyttige informationer .....	24



# INVITER 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](mailto: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**

**PÅSKEFROKOST  
SØNDAG D. 31. MARTS  
2024 KL. 12-15**

**398,- PR. PERSON  
STOR PÅSKEFROKOST  
MED HJEMMELAVEDE  
SPECIALITETER**

**BESTIL PÅ 43 22 18 06**



## SIDEN SIDST...

Af Jeanette Fisk, formand for Seniorrådet

GODT NYTÅR – 2024 et nyt år, som vi nu er godt i gang med. Og her er EGEN igen, Seniorrådets blad, som blandt nogle har være efterspurgt. Vi har haft et redaktørskift, hvilket har været årsag til, at bladet ikke udkom i december 2023. Erik Busch har hidtil varetaget opgaven eksemplarisk. Det skal han have en stor tak for. Han er nu fraflyttet kommunen, og derfor havde vi behov for at få en ny redaktør. Det lykkedes via jungletrommerne at få en ny redaktør, som nu er Jens Ottosen. Han har sagt ja til at påtage sig opgaven som nye redaktør, hvilket vi er meget glade for. Vi glæder os til at samarbejde med ham om bladet.

“I det forgangne år er Lone Thelke trådt ud af Seniorrådet, og Gunnar Hagstrøm er trådt ind. Velkommen til ham - heldigt vi havde en suppleant, som gerne ville træde til. Seniorrådet er derfor stadig fuldtalligt.”

I skrivende stund er der hvidt derude på grund af sne og minusgrader. Vinteren er kommet til

Danmark i år. Når EGEN udkommer, kan vi forhåbentligt fornemme, at vi går foråret i møde.

Året 2023 har igen været et aktivt år for Seniorrådet. Foruden vores månedlige møder har vi som vanligt deltaget i møder i Regionsældrerådet, Vestegnstræf samt i møder og tema-dage, som Danske Ældreråd har arrangeret.

Desuden har vi deltaget i Bruger- Pårørende-råd på de 3 ældrecentre i Hvissinge, Dalvangen og på Sydvestvej. Det er altid en fornøjelse at deltage i de møder og høre om de mange aktiviteter og nye tiltag. Jeg synes, der foregår mange gode aktiviteter og arrangementer på vores ældrecentre, og mit umiddelbare indtryk er, at alle gør det rigtig godt.

Regionsældrerådet har afholdt tre møder. Det første møde omhandlede de nye Sundhedsklynger og den nye Sundhedsaftale, som er sendt i høring. Sundhedsklynger er etableret omkring de fem akuthospitaler i Hovedstaden. >>





» Sundhedsklyngerne skal styrke sammenhæng og sikre bedre forløb på tværs af sektorer dvs. styrke samarbejdet mellem kommunen og hospital. Jeg ser frem til at samarbejdet fremmer både gode indlæggelser og udskrivelser til enten eget hjem eller plejehjem. Glostrup Kommune hører til "Sundhedsklynge Syd", som består af Albertslund, Brøndby, Hvidovre, Dragør, Glostrup, Høje-Taastrup, Ishøj, København, Tårnby og Vallensbæk kommuner.

Det andet møde i Regionsældrerådet omhandlede mobilitetsløsninger herunder Flextrafik og alternative løsninger som evt. at arrangere samkørsel mellem almindelige borgere. Der kom ingen endelige løsninger, men mange forslag på bordet. Det tredje møde omhandlede Værdig Ældrepleje, hvor bl.a. ensomhed hos ældre blev beskrevet – et problem, som man i kommunerne bør være opmærksomme på at forebygge, da det er medvirkende til dødsfald, indlæggelser på hospital og flere lægekontakter.

I Brøndby Kommune var der Vestegnstræf i oktober, og demens var atter på dagsordenen. Et emne som altid vil være aktuelt.

Danske Ældreråd holdt i foråret repræsentantskabsmøde med efterfølgende konference af psykolog Svend Aage Madsen, som fortalte om "den Ældre mand". Efterfølgende blev der arrangeret forskellige seminarer vedrørende "Forebyggelse af genindlæggelser", om demens og forebyggelse af demenssygdomme m.m. I oktober afholdt Danske Ældreråd en temadag om "Fremtidens boliger til ældre".

Selv har jeg deltaget i et foredrag af Bente Klarlund, som kom med nogle spændende pointer som: Sunde vaner lægger 14 år til livet. Kaffe nedsætter risikoen for demens. Det er godt med 30 minutters gang om dagen. Hippocampus volumen (en del af hjernen, som er vigtigt for indlæring af nye oplevelser og sanseindtryk) stiger, når man er fysisk aktiv – tankevækkende? Dødeligheden blandt ældre »»

er 37% lavere, når man er sammen med børnebørnene. Man skal være optimist – så lever man længere - og huske at få sin søvn.

Centerchef Karina Nørby og Lisa Ward formand for Social- og sundhedsudvalget har med jævne mellemrum deltaget i vores seniorrådsmøder, hvor vi blandt andet er blevet opdateret på de nye tiltag indenfor Social- og Sundhedsområdet, herunder opstart af de selvstyrende teams i Hjemmeplejen. Det fremmer det gode samarbejde ved deres deltagelse. Karina Nørby har søgt nye udfordringer, tak for samarbejdet og "god vind" til hende - vi ser frem til at få en ny centerchef,

som vil fortsætte det gode samarbejde ved at deltage i vores møder.

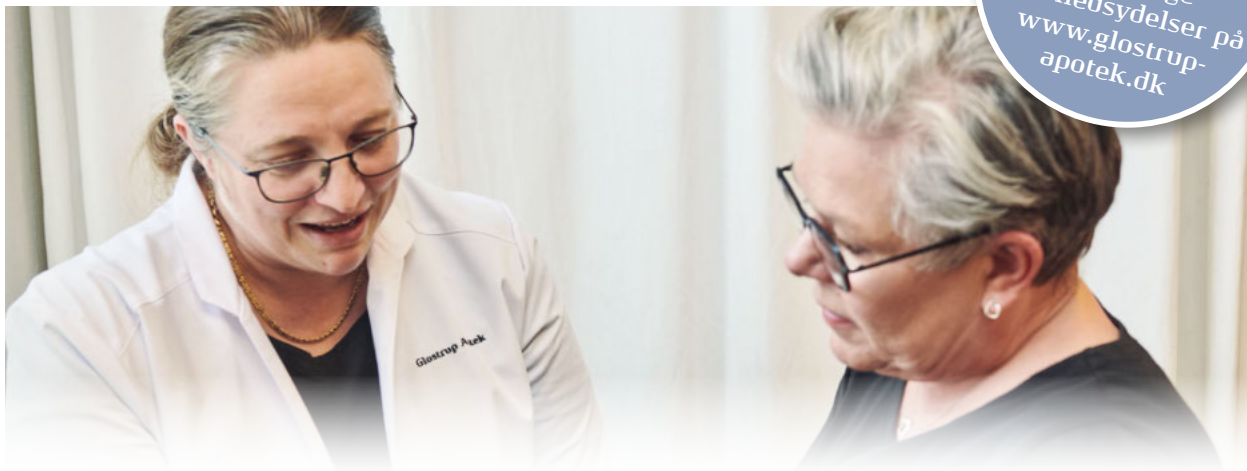
Efter flere år undervejs forventer regeringen af fremsætte lovforslag om en ny ældrelov i februar. Måske er loven vedtaget, når dette blad udkommer. Danske Ældreråd arrangerer fem dialogmøder landet over med formænd og næstformænd for Ældrerådene/Seniorrådene. 1. februar i år afholdes der dialogmøde i Ballerup, hvor Carsten Goldek og jeg deltager. Et punkt er bl.a. "Regeringens forslag til en ældrelov og konsekvenser for ældrerådene". Det bliver spændende at høre mere om det.



# 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-<br/>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



## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

# Ny aftale med privat leverandør af hjemmehjælp

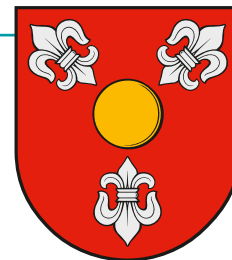
Af Emilie Paldrup, udviklingskonsulent,  
Center for Sundhed og Velfærd

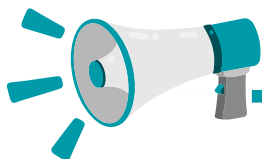
Glostrup Kommune har indgået kontrakt med en ny privat leverandør af hjemmehjælp, Hjemmehjælpen A/S, som starter den 1. februar 2024.

Det betyder, at borgere, der får hjælp til personlig pleje og/eller praktisk hjælp fremover har mulighed for at vælge, om de vil have den kommunale hjemmepleje til at varetage hjemmehjælpen, eller om de ønsker Hjemmehjælpen A/S til at varetage hjælpen.

Hvis du modtager hjemmehjælp og ønsker at skifte leverandør til Hjemmehjælpen A/S, kan du kontakte Visitationenheden i Glostrup Kommune på tlf. 43 23 66 90 i tidsrummet mandag til fredag kl. 9.00 – 10.00 eller på mail via [visitationenheden@glostrup.dk](mailto:visitationenheden@glostrup.dk)

Læs mere om Hjemmehjælpen A/S på deres [hjemmeside www.hjemmehjaelpen.dk](http://www.hjemmehjaelpen.dk)





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](http://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, spredes 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,-

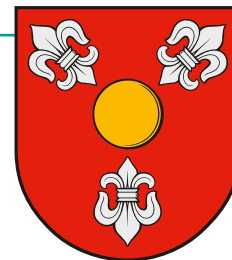
Vi har dagens ret fra mandag-fredag med forskellige retter,

Menuen kan hentes på

Glentevej 13 2600 Glostrup

Tlf 42 23 82 52 - 41 43 43 93

## ORIENTERING FRA KOMMUNEN



### Skovture for pensionister 60+ og førtidspensionister

Skovture for selvhjulpne pensionister 60+ og førtidspensionister bosat i Glostrup Kommune. Der arrangeres en særskilt skovtur med liftbusser.

Traditionen tro arrangerer Glostrup Kommune igen i år skovture i maj. Denne gang går turene til Restaurant De Hvide Svaner ved Karrebæksminde Fjord. Restauranten vil danne rammen om en hyggelig dag med to-retters menu, musik og godt selskab. På vej til Karrebæksminde tager vi en times kaffestop ved Holmegaard Værk, hvor der er kaffe og kringler med fri adgang til museet.

Frokosten starter med en forret, som består af kylling bagt i persilledej, lagt på mangosalsa. Til hovedret serveres kalvesteg stegt som vildt med 2 friske garniturer, hvide kartofler, tyttebær, surt samt flødesovs. Om eftermiddagen vil der være kaffe og lagkage.

Afgang sker fra busholdepladsen bag Fritidscenteret, Christiansvej 2, kl. 9.00.

Hjemkomst ca. kl. 17.30.

Sæt kryds i kalenderen:

Onsdag 8. maj

Onsdag 15. maj -

Tirsdag 21. maj

Billetter til de almindelige skovture kan købes på [www.glostrupbib.dk/arrangementer](http://www.glostrupbib.dk/arrangementer) eller på biblioteket, hvor personalet kan hjælpe dig. Billetsalget starter kl. 10.00 den 18. marts.

Betaling kun med Dankort.

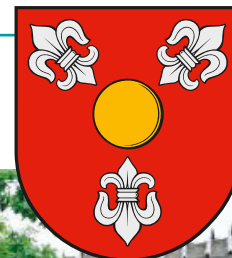
Billetten koster 340 kr.

Billetsalget foregår i perioden 18. marts – 22. april





## ORIENTERING FRA KOMMUNEN



### *Skovtur med liftbusser – Tirsdag 4. juni*

Skovtur med liftbus er for hjemmeboende pensionister, der af forskellige helbreds-mæssige årsager ikke kan deltage i de øvrige skovture. Denne tur er lidt kortere, og vi kører derfor direkte til Restaurant De Hvide Svaner.

På turen er der mulighed for hjælp, da der deltagere hjælpere efter behov. Turen starter kl. 10. Hjemkomst ca. kl. 17.00/17.15. Der kører lift-

busser fra ældreboligerne ved: Nordre Ringvej, Kildegården, Stenager 6, Lilliendalsvej 17

**Tilmelding:** Du tilmelder dig skovturen med liftbusser ved at ringe til Center for Kultur, Idræt og Fritid på 23 29 84 86. Efter tilmelding vil du modtage en faktura i din E-Boks eller med posten, hvis du er fritaget for digital post. Vil du vide mere?

Se mere [www.glostrup.dk/skovtur](http://www.glostrup.dk/skovtur) eller kontakt [kultur@glostrup.dk](mailto:kultur@glostrup.dk) eller 23 29 84 86.

## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

# Senior Sommer Træf 2024

Mandag den 5. august åbner Aktivitetscentret endnu engang dørene for en uge i fællesskabet- og kulturens tegn.

Senior Sommer Træf (SST) er et lokalt sommerferietilbud for hjemmeboende pensionister 60+ og førtidspensionister bosat i Glostrup Kommune. Tilbuddet er særligt målrettet dig, der gerne vil danne nye relationer og føler, at sommerferieperioden kan være lang og kedelig. På Senior Sommer Træf er der rig mulighed for at socialisere og skabe nye bekendtskaber. Desuden får du en god indgang til kultur- og fritidslivet i Glostrup og får mulighed for at stifte kendskab til nogle af de mange spændende tilbud, der er i kommunen.

Senior Sommer Træf vil fremadrettet indgå som fast sortiment i arrangementskalenderen, og erstatter dermed Ferierejsen, som er nedlagt. Med SST får vi et tilbud, som er mere tilgængeligt, og som også kan omfavne de seniorer, der af helbredsmæssige og økonomiske årsager ikke tilmelder sig ferierejsen.

Arrangementet er skabt i samarbejde mellem Glostrup Kommune og FOF Vestegnen. Arrangementet er støttet af Nordea Fonden, Ældre Sagen i Glostrup og Røde Kors Glostrup.

**Tilmelding:** Du ansøger om at deltage i SST ved at udfylde det digitale ansøgningsskema, som



du finder på [www.glostrup.dk/sommertraef](http://www.glostrup.dk/sommertraef) - der er 45 pladser.

**Er du ikke digital,** kan du udfylde et fysisk ansøgningsskema, som afhentes i caféen i Aktivitetscentret, Sydvestvej 10-12, mandag til torsdag 8.30 – 16.00, fredag 8.30 – 14.00. Ansøgningsfristen er 1. maj 2024. Får du tilsagn om plads på SST, vil du få tilsendt en faktura.

**Hvornår:** Uge 32 fra mandag den 5. til fredag den 9. august – alle dage fra 9-14.30 i Aktivitetscentret.

**Pris:** 550 kr. Billetten inkluderer foredrag, workshops, udflugt og forplejning eksklusiv drikkevarer til maden.

Følg med i programmet på [www.glostrup.dk/sommertraef](http://www.glostrup.dk/sommertraef)

Har du spørgsmål, kan du henvende dig til Kultur, Idræt og Fritid på: 23 29 84 86 eller [kultur@glostrup.dk](mailto:kultur@glostrup.dk)

Arrangementet er et samarbejde mellem Glostrup Kommune og FOF Københavns Omegn. Støttet af:



“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

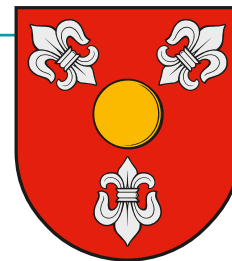
Glostrup  
Hovedvejen 102 · Tlf. 96 32 52 24

Bestil synstest på  
[louisnielsen.dk](http://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).



## ORIENTERING FRA KOMMUNEN



### *Mere fri tid – flere muligheder*

Inspirationsmesse for nye og kommende pensionister

**Alle borgere 60+ inviteres til inspirationsmesse i Aktivitetscentret på Sydvestvej den 3. april 2024.**

Glostrup Kommune holder i samarbejde med Røde Kors i Glostrup en inspirationsmesse, hvor du som ny og kommende pensionist kan få inspiration til, hvordan du som borger i Glostrup Kommune kan få et meningsfuldt pensionistliv.

Glostrup Kommune har et væld af spændende kultur og fritidstilbud for seniorer, og denne dag

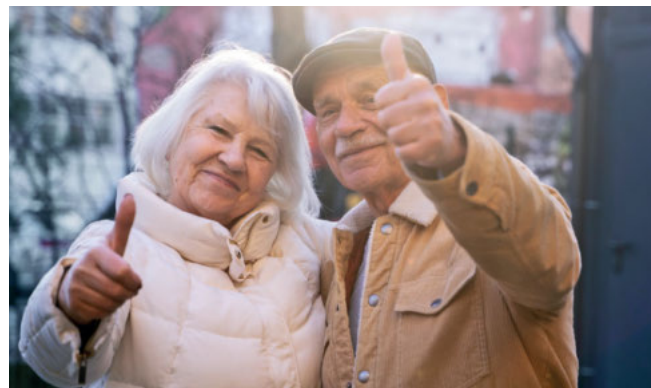
står foreninger klar til at fortælle om de mange spændende tilbud, der er i Glostrup Kommune.

Så tag naboen, vennen eller partneren under armen og sving forbi til en kop kaffe og en uformel snak med de mange spændende aktører.

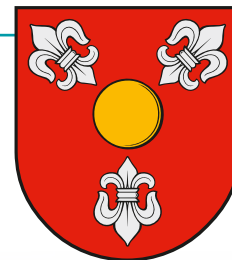
Praktisk

Hvornår: 3. april kl. 15-18

Hvor: Aktivitetscentret Sydvestvej 10-12



## ORIENTERING FRA KOMMUNEN



*Nørklergruppe - fotograf Peter Sørensen*



# Få hjælp af Røde Kors Parat

Røde Kors Parat er et landsdækkende hjælpenetværk af frivillige. De træder til og hjælper med tidsbegrænsede opgaver, når der er brug for dem.

Ring **35 29 96 60** mandag-fredag fra kl. 10-15

eller udfyld formularen på [www.rodekors.dk/parat](http://www.rodekors.dk/parat) hvis du har brug for hjælp.  
Du er også meget velkommen til at tage kontakt, hvis du ønsker at blive ParatHjælper.

## HVAD KAN JEG FÅ HJÆLP TIL?

Du kan få hjælp hos Parat, hvis du har brug for hjælp her og nu.

Frivillige parathjælpere kan hjælpe dig med at købe ind, hente medicin, følge dig til lægen og vaccinationer, oversætte breve, samle et møbel, en god snak og alt muligt andet.

Hjælpen er som udgangspunkt enkeltstående eller tidsbegrænset, men du er altid velkommen til at kontakte os, så forsøger vi at finde en løsning.

*Vi hjælper IKKE med børnepasning, rengøring eller tøjvask.*

## 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

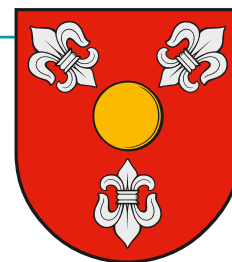
FODTERAPEUTERNE PÅ GLOSTRUP TORV

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.



## ORIENTERING FRA KOMMUNEN



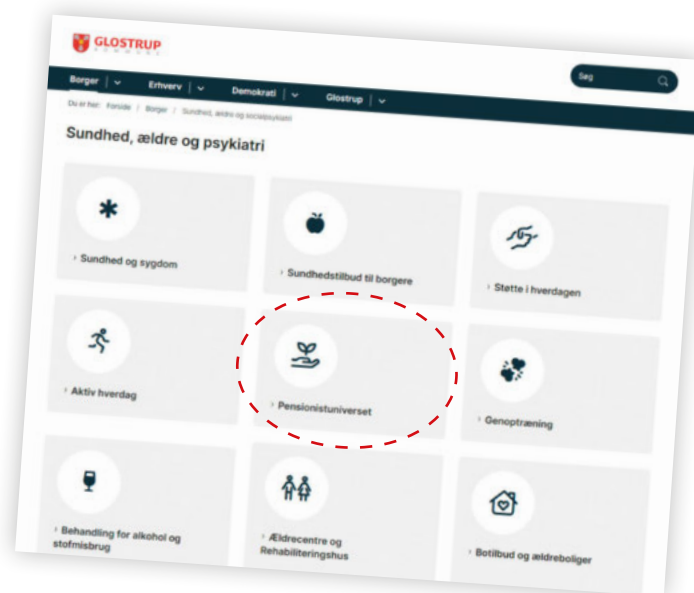
### Pensionistuniverset

I forbindelse med budget 2023-2024 besluttede kommunalbestyrelsen at nedlægge den trykte **Håndbog for pensionister i alle aldre**. Administrationen har derfor udviklet et nyt digitalt univers på [glostrup.dk](http://glostrup.dk), som skal erstatte den trykte håndbog.

På kommunens nye hjemmeside, er der nu oprettet et digitalt **pensionistunivers** som erstatning for det trykte opslagsværk. Under **Borger → Sundhed, ældre og socialpsykiatri** finder du en boks med navnet **Pensionistuniverset**. Her er alle relevante informationer for pensionister, samlet under forskellige kategorier som: kultur, idræt og fritid for seniorer, boliger og bofællesskaber, pension og økonomi mv.

#### Hvordan lærer jeg at bruge hjemmesiden

Forebyggelseskonsulenterne holder løbende informationsmøder om "Livet som senior i Glostrup Kommune" for borgere, der fylder eller er fyldt 75 år eller er 70 år og bor alene. På disse møder vil der være en kort præsentation af Pensionistuniverset. I Glostrup Biblioteks

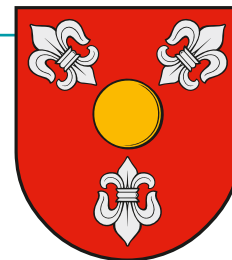


IT-café, der afholdes hver onsdag fra 14.30 til 16.30, vil man ligeledes kunne få hjælp til at blive fortrolig med universet. Her er Link: [www.glostrup.dk/pensionistunivers](http://www.glostrup.dk/pensionistunivers)

#### Til dig der ikke er digital

De sidste sider i EGEN **Åbningstider i Borger-service** vil fremadrettet blive udvidet med en hel side, så hvis du ikke er digital, har du stadig de vigtigste telefonnumre lige ved hånden.

## ORIENTERING FRA KOMMUNEN



### Åben Seniorvejledning

*Af Janni A. Hansen, forebyggelseskonsulent, Center for Sundhed og Velfærd, Glostrup Kommune.*

Åben Seniorvejledning er et tilbud til alle seniorer i Glostrup Kommune. Her har du mulighed for at møde kommunens forebyggelseskonsulent, Janni A. Hansen, og få råd og vejledning i forhold til din hverdag som senior. Du kan også få relevant information om aktiviteter og muligheder som senior i Glostrup Kommune.

**Åben Seniorvejledning foregår hver onsdag i tidsrummet kl. 13-14 i Caféen på Aktivitetscentret, Sydvestvej 10-12.**

Er du over 65 år, er det muligt at booke en individuel seniorsamtale eller sorgstøttesamtale, hvis du har behov for det. Til Åben Seniorvejledning kan du også henvende dig med en bekymringshenvendelse, hvis du fx er bekymret for en nabo eller en pårørende, som bor i kommunen.



Ønsker du at høre mere, eller har du spørgsmål? Så er du altid meget velkommen til at kontakte forebyggelseskonsulent, Janni A. Hansen, på tlf.: 43 23 66 82 eller 51 28 36 41.

## 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



# Begravelse Danmark

Steen With

**43 96 00 83**

Træffes hele døgnet

LOKALE  
SIDEN  
**1881**

*Få besøg, eller mød os på Hovedvejen 127*



## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

# Tilbud til mennesker med demens og deres pårørende

Af Maria Bøttcher, demenskonsulent, Center for Sundhed og Velfærd.

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

Vi afholder demensskole til pårørende i samarbejde med Albertslund Kommune, og vi har løbende pårørendegrupper med opstart i okt./nov. måned og frem til juni. Vi håber, at der her kan dannes fællesskaber, som kan fortsætte efterfølgende, hvor de pårørende selv fortsætter med at mødes.

Demenscaféen afholdes hver 3. mandag i måneden kl. 14-16 sammen med Ældresagen i Glostrup. Link:

[Demenscafé | Glostrup Kommune](#)

Fra d. 1. april til d. 1. okt. er vi at finde i vores nyttehave nr. 80, ligger mellem Dommervangen 4 og rundkirken for borgere med demens, hver tirsdag kl. 13-14.30. Kom gerne forbi – både som borger, pårørende eller frivillig.

Fakta Demenscafé Sydvestvej 12, Solkrogen	
Planlagte mødedatoer:	
Dato	Aktivitet
Man d. 15. Januar	Sang og kor
Man d. 19. Februar	Husker du...
Man d. 18. Marts	Påskefrokost kl. 12.00-15.00. Egen betaling kr. 50,00 pr. person
Man d. 15. April	Foredrag om det gamle Glostrup v. Byhistorisk Hus
Tirs d. 21. Maj	Ud i det blå skovtur kl. 10.30-15.00. Tilmelding nødvendig
Mandag d. 17. Juni	Nyttehaven nr. 80, Dommervangen 4 i Hvissinge. Vi spiser isvafler
Mandag d. 15. Juli	Vi holder ferie

**Erindringsbio i Glostrup Biograf på følgende datoer: 27.03, 24.04 og 22.05.**

Demenskonsulenterne har mange forskellige samarbejdspartnere, bl.a. dagcentrene, træningscentret, Ældrecentrene, hjemmeplejen, hjemmesygeplejen, visitationen, forebyggelseskonsulenten, Ældresagen og mange andre, som giver os mulighed for at give den rette vejledning om, hvor man kan få den rette hjælp.

### Kontakt os gerne i vores telefontid

– alle hverdage ml. kl. 8.30-9.30  
Maria Bøttcher tlf. 91 16 56 16  
Anni Sønderup tlf. 29 37 13 14



## **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 i perioden 1. marts til 30. april 2024. Kan ikke kombineres med andre rabatordninger.



# Fri BikeShop

Hovedvejen 121 · 2600, Glostrup · Tlf. 43 46 23 13 · [www.fribikeshop.dk](http://www.fribikeshop.dk)

## SENIORRÅDET

### Formand:

Jeanette Fisk  
Tlf. 26 80 83 63  
E-mail: [jeanette1954@gmail.com](mailto:jeanette1954@gmail.com)

### Næstformand:

Carsten Goldek  
E-mail: [cgoldek@hotmail.dk](mailto:cgoldek@hotmail.dk)

### Øvrige medlemmer:

Bjarne Knudsen  
E-mail: [bk@na2.dk](mailto:bk@na2.dk)

Palle Lastrup  
E-mail: [palle.lastrup@gmail.com](mailto:palle.lastrup@gmail.com)

Inge Lindstrøm  
E-mail: [il@glostrupbio.dk](mailto:il@glostrupbio.dk)

Helle Martinsen  
E-mail: [ejbyholm@hotmail.com](mailto:ejbyholm@hotmail.com)

Iben Brylle Marskov  
E-mail: [iben.brylle@mail.dk](mailto:iben.brylle@mail.dk)

Flemming Ørhem  
E-mail: [foerhem@gmail.com](mailto:foerhem@gmail.com)

Gunnar Hagstrøm  
E-mail: [g.hagstrom@comxnet.dk](mailto:g.hagstrom@comxnet.dk)

### Økonomiudvalget:

Jeanette Fisk  
Carsten Goldek  
Palle Lastrup

### Omsorgsudvalget:

Jeanette Fisk  
Palle Lastrup  
Gunnar Hagstrøm  
Iben Brylle Marskov



## Seniorrådet

### 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:

Janni A. Hansen:

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.

Anni Sønderup tlf.: 29 37 13 14

Maria Bøttcher tlf.: 91 16 56 16

## Hjælpemiddelteamet:

(tlf.: 43 23 66 91)

Træffes telefonisk

mandag-fredag kl. 9.00-10.00

Digitalt univers for Pensionister i alle aldre: På [www.glostrup.dk](http://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](http://www.glostrup.dk/pensionistunivers)

**Seniorrådet**, her kan man blandt andet læse EGEN.

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

### Demenscaféen:

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

