

# EGEN

NR. 89 – DECEMBER 2020

Seniorrådet i Glostrup



**GLOSTRUP**  
KOMMUNE

**Seniorrådet**

## REDAKTION

Erik Busch  
Erdalsvej 45  
2600 Glostrup  
Tlf. 6024 2388  
E-mail:  
erik.busch@akap.dk

Redaktionsudvalget:  
Erik Busch  
Flemming Hein Andersen  
Bjarne Knudsen  
Helena Skovgaard  
Tlf. 4323 6425

Stof til EGEN's marts 2021  
udgave skal være redaktionen  
i hænde senest den  
1. februar 2021.

EGEN udsendes 3 gange årligt.  
MARTS  
SEPTEMBER  
DECEMBER

EGEN trykkes i et oplag på  
ca. 4.100 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

Forside foto:  
Vinterlandskab af Erik Busch

Hvis Egen  
udebliver,  
kan du kontakte  
Helena Skovgaard  
tlf. 4323 6425



## INDHOLD

Siden sidst .....	4
Hold øje med din postkasse .....	8
Midlertidig lukning af hjælpemiddel/kvikskranken.....	9
GÅSTRUP - Glostrups gå-fællesskaber.....	10
Pensionsoversigt 2021 .....	12
Byhistorisk Hus.....	14
Gratis hjælp til rygestop .....	16
Seniorrådsvalg 2021.....	17
Kolonihaver .....	18
Vibrationstræning - nyt motionstiltag.....	20
Seniorrådet .....	22
Nyttige telefonnumre og åbningstider i Borgerservice .....	23

# 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](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 728,- PR. PERS.



GLOSTRUP PARK HOTEL



# SIDEN SIDST...

*Af Erik Busch, Formand for Seniorrådet*

Desværre har der været en forværring omkring Corona-pandemien her i efteråret med en forøgelse af smittede og indlagte. Det har igen betydet, at en del restriktioner er blevet genindført, og der er kommet nye restriktioner til. Bl.a. er besøgsrestriktionerne på de tre ældrecentre indført igen, hvilket har konsekvenser for både de berørte beboere og deres pårørende. Til gengæld for de afsavn, som restriktionerne giver anledning til, har der ikke været mange smittede hverken hos beboere eller medarbejdere på ældrecentre eller i hjemmeplejen. Vi må håbe, at det snart bliver muligt at få bugt med denne uhyggelige og smitsomme sygdom.

Seniorrådet har i mange år stået for influenza vaccinationer her i Glostrup. På grund af corona-pandemien har forholdene og retningslinjerne betydet, at Seniorrådet i år ikke har fundet det forsvarligt at medvirke ved disse vaccinationer, men har henvist til egen læge eller apoteket. Seniorrådet håber, at rådet igen til næste år kan medvirke til vaccinationerne.

Kommunens budget for 2021 er faldet på plads. Der er ikke sket de store ændringer, og der er kun foretaget mindre justeringer i det 2-årige budget, som man blev enige om sidste år. På ældreområdet er der afsat midler, så indsatserne fra værdighedspuljen kan fortsætte i de kommende år. Seniorrådet har afgivet hørings svar og påpeget behovet for, at man planlægger flere plejehjemspladser samt flere ældre- og seniorboliger. Borgmesteren har i sin tilbagemelding orienteret om, at der er fokus på ældre- og seniorboliger i kommunen, og at det er en del af bymidteprojekterne. Der bliver i øjeblikket behandlet et nyt projekt med seniorboliger mellem Hvissingevej og Paul Bergsøes Vej, der ser spændende ud, men et færdigt byggeri ligger nok noget ud i fremtiden.

Der er nu fuld gang i letbaneprojektet langs hele Ringvejen med forberedelse af nye broer omkring jernbanen og nedkørslen til stationen, omlægning af Ringvejskrydset og udvidelse af terrænet langs hele Nordre Ringvej. I forbindelse med arbejdet er det lykkedes at



- » få trafikken afviklet på en nogenlunde fornuftig måde. Til gengæld er der mange gener med støv og støj for beboerne i området.

Det har igen været tid til at se på kommunens kvalitetstandarder, og Seniorrådet har haft

10 standarder i høring og har afgivet hørings-svar på dem. Kvalitetstandarderne er vigtige, da de beskriver de ydelser og niveauet på ydelserne, som kommunalbestyrelsen har vedtaget. De giver således også borgeren mulighed for at orientere sig om, hvad man



som borger kan forvente i de forskellige situationer. De forskellige kvalitetstandarder ligger på kommunens hjemmeside under politik <http://www.glostrup.dk/politik/kvalitetsstandarder>, hvor alle standarderne kan ses samlet.

Seniorrådet er blevet hørt om det kommende års busdrift i kommunen. Rådet har også haft et par forslag til ændrede lokalplaner i høring, hvor bl.a. støjforholdene for naboerne til den kommende børneinstitution på Eriksvej er blevet drøftet.

Desværre er forholdene omkring konkursen og færdiggørelsen af Rehabiliteringshuset Digevang stadig ikke afklaret, så byggepladsen for det næsten færdige byggeri ligger stadig stille. Man må håbe, at der snart kommer en afklaring, så byggeriet kan færdiggøres og tages i brug.

Næste år i marts afholdes seniorrådsvalg, og allerede i januar måned skal interesserede kandidater melde sig. Der skal vælges 9 medlemmer til rådet og 9 suppleanter. Vil

man derfor gerne have indflydelse på kommunens forhold for de ældre borgere i kommunen, skal man derfor i januar melde sig som kandidat til det kommende Seniorråd. Seniorrådet afholder et orienteringsmøde om arbejdet i rådet den 6. januar 2021, og de opstillede kandidater vil kunne deltage i en præsentation den 1. marts 2021. Se mere om det senere i bladet. Seniorrådet afholdt også et orienteringsmøde den 27. oktober, men sandsynligvis grundet møderestriktioner og usikkerhed omkring Corona-situationen var der ingen tilslutning til dette, så vi ser frem til større interesse ved næste møde.

Her til sidst vil Seniorrådet ønske alle bladets læsere og annoncører en glædelig jul og et godt nytår.



# Glostrup Apotek

Dit lokale apotek tilbyder

## HURTIG UDBRINGNING

Vi bringer din medicin og andre apoteksvarer ud samme dag, hvis du bestiller inden kl. 17 på hverdage og inden kl. 15 i weekender og på helligdage.

Det koster fra 45 kr. at få levering til døren fra Glostrup Apotek.

Står du en aften eller weekend og har brug for akut udbringning, klarer vi også det - du kan bestille levering indenfor ca. 1 time frem til kl. 23.

Ring til os på tlf. 43 96 00 20

Læs mere om levering til døren på [www.glostrup-apotek.dk](http://www.glostrup-apotek.dk)

*Apoteker Kristian Østergaard*



**Velkommen på dit lokale apotek!**  
Glostrup Apotek & Apoteket Glostrup Shoppingcenter  
Tlf. 43 96 00 20

## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

# Hold øje med din postkasse - opdatering!

Af Sarah Larsen, forebyggelses- og sundhedskonsulent, Center for Sundhed og Velfærd

Selvom vi har krydset fingre og håbet på, at vi som planlagt kunne afholde informationsmøder om "Livet som senior i Glostrup Kommune" i Aktivitetscenteret, må vi desværre indse, at det ikke kan lade sig gøre i forhold til corona-pandemiens udvikling.

Informationsmøderne er, som beskrevet i sidste nummer af EGEN, et kommunalt tilbud under de forebyggende hjemmebesøg og tilbydes til dig, som fylder 75 år i 2020, og til dig, som i 2020 fylder 70 år og bor alene.

Men bare rolig – vi glemmer dig ikke. Hvis du er i denne målgruppe, vil du i stedet for en invitation til informationsmødet modtage et personligt brev med et tilbud om en individuel seniorsamtale i dit eget hjem.

### Og hvad betyder det så helt præcist?

For at undgå at samle mange mennesker i en større forsamling som til informationsmøderne, tilbydes du i stedet en individuel samtale, hvor forebyggelseskonsulenten kommer og besøger dig i dit eget hjem. Alternativt kan samtalen foregå i et mødelokale på Rådhuset, hvis du foretrækker det.

Samtalen tager udgangspunkt i dit hverdagsliv, og du bestemmer i høj grad, hvad vi taler

om. Fordelen ved en individuel samtale er, at du selv har mulighed for at foreslå tidspunktet for besøget. Derudover har du mulighed for at spørge forebyggelseskonsulenten om mere personlige spørgsmål, der måske fylder for dig i hverdagen.

### Hold øje med postkassen

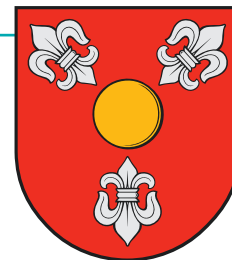
Derfor skal du stadig holde øje med din postkasse. Hvis du fylder/er fyldt 75 år eller 70 år og bor alene i 2020, kan du forvente et brev i din fysiske eller digitale postkasse. Nærmere praktiske informationer vil fremgå af det personlige brev, som vi sender til dig.

### Vi håber, at vi ses

Vi håber, at du vil tage imod tilbuddet om en seniorsamtale som alternativ til informationsmødet. Vi vil glæde os meget til at komme på besøg hos dig.

### Hvis du har spørgsmål

Hvis du har spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte forebyggelseskonsulent Janni A. Hansen på tlf.: 51 28 36 41 og Sarah Larsen på tlf. 23 67 83 60. Du kan også læse mere om de forebyggende hjemmebesøg på Glostrup Kommunes hjemmeside [www.glostrup.dk](http://www.glostrup.dk)





## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

### Midlertidig lukning af hjælpemiddel/ kviksranken

Af Winnie Bergstrøm, chef for Træning og Hjælpemidler,  
Træningscentret i Glostrup Kommune

Hjælpemiddel-kviksranken på Dommer-  
vangen 4 vil være lukket fra 19. oktober 2020  
og frem til foråret 2021. Det skyldes ombyg-  
ning på Dommervangen 4.

Du kan lave en individuel aftale ved at kon-  
takte hjælpemiddelteamet på 4323 6691  
mellem 9 og 10 på alle hverdage.

Afprøvning af hjælpemidler vil foregå hos  
hjælpemiddeldepotet på Formervangen 11 i  
Albertslund.



**25% rabat  
på alt til alle  
over 60 år**

Gælder stel,  
glas og tillægsydelser

**Louis Nielsen®**

**Glostrup**  
Hovedvejen 102 Tlf. 9632 5224

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

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra prisgruppe 195 kr. og opefter. Enkelstyrkeglas (indeks 1,5) er med i prisen. Rabatten gives også på flerstyrkeglas fra 800 kr. og på eventuelle tillægsydelser. Kan ikke kombineres med 2for1 eller tilbud. ©2019 Specsavers.

## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

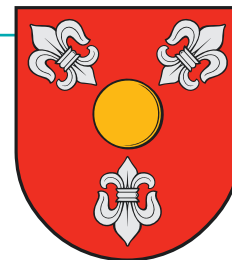
# GÅSTRUP – Glostrups gå-fællesskaber

Af Helena Skovgaard, kultur- og fritidskoordinator, Center for Kultur, IT og Udvikling

GÅSTRUP er et nyt tiltag i Glostrup, hvor frivillige gå-værter arrangerer gåture rundt omkring i hele Glostrup. Der er gå-fællesskaber for en hver smag, både i dag- og aftentimerne, og med forskellige distancer. At gå i fællesskab med andre styrker både krop og sjæl.

Der starter løbende nye gå-fællesskaber, og du kan finde dem på Facebooksiden: <https://www.facebook.com/Gaastrup/> Her kan du følge siden og holde dig orienteret under begivenhederne for at finde en eller flere gåture, som passer dig. Er du ikke på Facebook, men har lyst til at høre mere, så kan du skrive til: kultur@glostrup.dk eller ringe på tlf.: 2329 8486.

Kunne du tænke dig SELV at blive gå-vært og starte dit eget gå-fællesskab? Som frivillig gå-vært bestemmer du helt selv, hvor turen skal starte og slutte, og hvor hurtigt og langt, I skal gå. Vi bidrager ved at klæde dig på både med praktisk hjælp, tips og tricks og i form af en lækker t-shirt og en softshell-jakke. Kontakt os for at komme i gang: kultur@glostrup.dk eller tlf.: 2329 8486.



*”Tab for alt ikke lysten til at gå. Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til og går fra enhver sygdom. Jeg har gået mig mine bedste tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man ikke kan gå fra den”*

*Citat: Søren Kierkegaard*



Helena Skovgaard og Majka Høj

# Bolighandel med ro i maven

Vælg den **rigtige** ejendomsmægler  
- **første** gang!

Ring 43 43 03 04



**REAL**

REALMÆGLERNE **HALLBERG**

GLOSTRUP

BRØNDBY

ALBERTSLUND

# Øversigt over pensione

PENSIONSTYPE	GRUNDBELØB	PENSIONS- TILLÆG	INVALIDITETS- BELØBET (SKATTEFRIT)
NY FØRTIDSPENSION EFTER 1. JANUAR 2003			ENLIG GIFTE/SAMLEVENDE
<b>HØJESTE FØRTIDSPENSION</b>			
ENLIG	6.468	6.718	3.262
GIFTE	6.468	3.246	3.262
GIFTE, HVOR BEGGE ÆGTEFÆLLER MODTAGER INVALI- DITETSBELØB ELLER ERHVERVSUDYGTIGHEDSBELØB	6.468	3.246	3.262
SAMLEVENDE PENSIONISTER	6.468	3.246	3.262
<b>ALMINDELIG OG MELLEMSTE FØRTIDSPENSION</b>			
ENLIG	6.468	6.718	3.262
GIFTE	6.468	3.246	3.262
GIFTE, HVOR BEGGE ÆGTEFÆLLER MODTAGER INVALIDITETSBELØB ELLER INVALIDITETSYDELSE	6.468	3.246	3.262
SAMLEVENDE PENSIONISTER	6.468	3.246	3.262
<b>FORHØJET ALMINDELIG FØRTIDSPENSION</b>			
ENLIG	6.468	6.718	
GIFTE OG SAMLEVENDE	6.468	3.246	
<b>FOLKEPENSION</b>			
ENLIG	6.538	7.355	
GIFTE OG SAMLEVENDE	6.538	3.717	

# erne pr. 1. januar 2021

FØRTIDS BELØBET (SKATTEFRIT)	ERHVERVS- UDYGTIG- HEDSBELØB	EKSTRA TILLÆGS- YDELSE	PENSION UDGØR OM MÅNEDEN	ÅRLIG PENSION FØR SKAT	HERAF SKATTEFRIT ÅRLIGT BELØB	SKATTE- PLIGTIGT ÅRLIGT BELØB
LIG			19.331	231.972	0	231.972
MLEVENDE			16.432	197.184	0	197.184
	4.340		20.788	249.456	39.144	210.312
	4.340		17.316	207.792	39.144	168.648
	4.340		17.316	207.792	39.144	168.648
	4.340		17.316	207.792	39.144	168.648
			16.448	197.376	39.144	158.232
			12.976	155.712	39.144	116.568
			12.976	155.712	39.144	116.568
			12.976	155.712	39.144	116.568
1.706		1.556	16.448	197.376	20.472	176.904
1.706		1.556	12.976	155.712	20.472	135.240
			13.893	166.716	0	166.716
			10.255	123.060	0	123.060

## ORIENTERING FRA KOMMUNEN



### Kender du Byhistorisk Hus?

Hvis svaret er nej, så er det vist på tide at fortælle lidt herom.

*Af Camilla Lynggaard Boysen, historiker og leder af Byhistorisk Hus,  
Center for Kultur, IT og Udvikling*

Byhistorisk Hus holder for det første til i den gamle præstegård – den smukke gamle hvide villa ved siden af Glostrup Kirke. Traditionelt er vi et Lokalhistorisk Arkiv med en stor historisk samling af dokumenter, billeder og genstande, som fortæller en masse om Glostrup gennem tiden. I 2017 blev vi så til Byhistorisk Hus, hvor der udover arkivdriften nu er mere fokus på at formidle Glostrups helt særlige historie.

Og hvorfor så dette fokus på formidlingen? – jo, for uden formidling intet kendskab til byens historie for de nye generationer eller tilflyttere, som ikke har masser af glostrupere på stamtræet. Og det ville være synd, for historien er byens identitet – og dermed en stor del af vores egen.

Desuden gør formidlingen opmærksom på, at der overhovedet findes et arkiv og et Byhistorisk Hus, som indsamler og bevarer den

lokale historie. Og hvis den historiske samling skal holdes ved lige og udvikle sig, er det vigtigt at folk ved, hvor de skal henvende sig med deres gamle billeder, film, breve, papirer, genstande – eller erindringer mv.

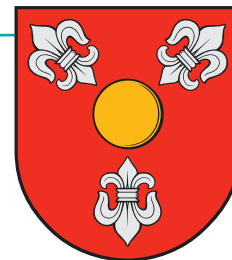
### Vi har brug for din hjælp!

Din historie er en del af den store Glostrup-historie, og vi har brug for din hjælp til at



*Stemningsbillede fra havekolonien Venezuela*

## ORIENTERING FRA KOMMUNEN



bevare den. Vi tager både imod lån og foræringer. Vi forstår nemlig godt, hvis du gerne selv vil beholde fx originalfotos og film – men vi låner dem gerne til scanning, så vi kan gemme en digital kopi. Og måske kan du ovenikøbet også få glæde af digitaliseringen af de gamle formater, som du måske ikke selv længere har fremvisningsapparater til.

### Dine, mine, vores historier.

Jamen hvad vil vi så egentligt gerne have til samlingen? Vi har da fx ingen interesse i jeres gamle familiefotos? Jo! – der er næsten ingen grænser for, hvad vi er interesserede i. Den spændende historieformidling kræver arkivalier, som fortæller noget om mennesker og den levede historie. Forestil dig engang en juleudstilling uden billeder af julemiddagen eller familien rundt om juletræet... Nej, den går lig'som ikke, vel? Eller fortællinger om Siesta uden programmer fra Kofoeds danseskole og billeder af stolte dansebørn. Nej, vi har brug for dig og din historie.

Så har du billeder fra dit familieliv, fra din tid på fabrikken eller i butikken, fra tiden i

sportsforeningen – eller andet som fortæller en bid af Glostrups historie, så hører vi meget gerne fra dig. Dine historier er helt unikke og absolut relevante at indsamle og bevare for eftertiden. Vi indsamler også erindringer – både nedskrevne – eller optaget på lyd eller film, hvilket vi i øvrigt gerne hjælper med.

Kontakt Byhistorisk Hus på [byhistoriskhus@glostrup.dk](mailto:byhistoriskhus@glostrup.dk) eller tlf. 4346 8590, hvis du har vores allesammens historie på hjerte.

Vi har også åbent tirsdag og torsdage kl. 13-17 – samt efter aftale, og du er meget velkommen.



*Aktuel udstilling om kolonihaver i Byhistorisk Hus*

## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

# Gratis hjælp til rygestop – nu på Glostrup Apotek

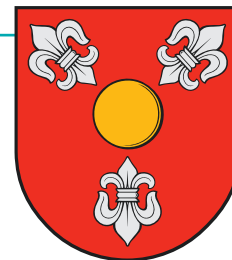
Af Mette Nielsen, sundhedskonsulent, Center for Sundhed og Velfærd

- Glostrup Kommunes har indgået partnerskabsaftale med Glostrup Apotek om at tilbyde gratis rygestoprådgivning til borgerne. Der er mulighed for tilskud til rygestopmedicin, hvis du plejer at ryge over 15 cigaretter dagligt og følger hele kursusforløbet. Der er markant bedre chancer for succes med rygestop, hvis man kombinerer rådgivning og rygestopmedicin.

### Tilmelding:

Ring direkte til Apoteket på tlf.: 43 96 00 20 eller skriv til: rygestop@glostrup.dk med oplysning om navn og telefonnummer, så vil du blive kontaktet af en rygestop-rådgiver.

Du kan også kontakte Stoplinjen på telefon 80 31 31 31 eller sms 'rygestop' til 1231.



## 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, OG VI KØRER OGSÅ UD.



Der er  
**Seniorrådsvalg**  
i Glostrup  
*25. marts 2021*

**Kandidater, der er 60+, og som har lyst til at gøre en indsats for Glostrups seniorer, opfordres til at stille op til seniorrådsvalget den 25. marts 2021.**

Kunne du tænke dig, at have indflydelse på og være med til at påvirke forholdene for de ældre medborgere i Glostrup Kommune?

Det vil du have mulighed for at få, hvis du melder dig som kandidat til det kommende Seniorråd, der skal vælges til foråret.

Seniorrådet beskæftiger sig med alt inden for ældrepolitikken i Glostrup Kommune lige fra omsorg og pleje til lokalplaner, trafikplaner og kommunens budget.

Er du interesseret, og vil du gerne høre nærmere, afholder det nuværende Seniorråd orienteringsmøde:

**Onsdag den 6. januar 2021 kl. 16.00**  
i Aktivitetscentret, Sydvestvej.

Der er herefter planlagt en præsentation af de opstillede kandidater  
**Mandag den 1. marts 2021 kl. 13.00**  
i Glostrup Bio, Bryggergårdsvej 2.

Kontakt eventuelt Seniorrådets formand Erik Busch (se adresseliste) eller se [www.glostrup.dk/seniorraad](http://www.glostrup.dk/seniorraad).



## LÆSERBREVE

# Kolonihaveliv og havedrømme

Af Camilla Lynggaard Boysen, historiker og leder af Byhistorisk Hus, Center for Kultur, IT og Udvikling

Vidste du, at kolonihaver er en rigtig gammel affære? De blomstrede for alvor op over hele Danmark i løbet af 1800-tallet, og i Glostrup var det især i Søndervangen, at man kunne finde kolonihavehuse på de tidligt udstykkede parceller i starten af 1900-tallet.

Men den første rigtige kolonihaveforening i Glostrup hed noget så eksotisk som Venezuela. Den blev oprettet i 1937, lige nord for hvor Københavns Amtssygehus senere blev bygget. Den eksisterer ikke længere – eller rettere sagt: den måtte flytte. Ud til Ejby ligesom mange andre kolonihaveforeninger. Meningen var egentligt, at man skulle være en del af Sommerbyen Ejby, men et år efter flytningen valgte man at blive til Ejbylund – som stadig eksisterer.

Og hvorfor nu denne lille historie om kolonihaver? Jo, for Byhistorisk Hus har i oktober udgivet en ny bog om netop kolonihaverne. Bogen *Havedrømme – Om kolonihaveliv i Glostrup* tager os med på en rejse fuld af blomster, ligusterhække, selvbyggeri og syltning, rekreation, familieliv og hygge. Den summer af sol og sommer og giver masser af liv til havedrømmene her i vintermørket.

Bogen fås i Byhistorisk Hus til kun 65 kr., og i anledning af bogens udgivelse har vi lavet en udstilling som supplerer bogen – samt 8 smukke og gratis postkort med motiver fra bogen. Udstillingen kan ses i vores åbnings-tid tirsdag og torsdage kl. 13-17 – samt efter aftale. Der er gratis entré.

Kontakt Byhistorisk Hus på [byhistoriskhus@glostrup.dk](mailto:byhistoriskhus@glostrup.dk) eller tlf. 4346 8590 for yderligere oplysninger



## 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**

Hovedvejen 127  
2600 Glostrup

43 96 00 83

begravelsesdanmark.dk



*Livet er  
noget særligt*

*Det bør det sidste farvel også være*

Gitte  
Gottliebsen



Jan  
Flindt





## LÆSERBREVE

# Vibrationstræning – nyt motionstiltag i Aktivitetscentret

Af Lone Grannon, leder af Aktivitetscentret på Sydvestvej, Center for Kultur, IT og Udvikling

Power Plate og lignende vibrerende fitness-maskiner omtales af tilhængerne og af fysioterapeuter som fremtidens træningsredskaber: De vibrerer, mens du står på dem og udfører forskellige styrkeøvelser.

Vibrationerne får musklerne til helt automatisk at trække sig sammen flere gange i sekundet, så de træner sig selv, mens du enten står stille eller bevæger dig. Ydermere bidrager træning på PowerPlate til bedre livskvalitet ved at forebygge/lindre bl.a.

- Osteoporose
- Ryg- og nakkesmerter
- Styrkelse af knogler
- Blodcirkulationen
- Blid til kraftig muskel bygning

Det er muligt at udføre mere end 200 forskellige øvelser på en Power Plate. Den kan både bruges til styrketræning, stræk, massage og afspænding. Da det er en ekstremt effektiv maskine, anbefaler de fleste eksperter, at den kun benyttes højst 2-3 gange ugentligt og aldrig længere end 15 minutter ad gangen. Det er sjov og anderledes træning, som vil henvende sig til mange, der ikke synes, de passer ind i de mere traditionelle motionstilbud. For at komme i gang med at træne, skal du skrive dig på til begyndertræning hos en af vores 5

instruktører, der vejleder dig igennem et helt forløb.

Kommunens Aktivitetscenter søgte i begyndelsen af 2020 Velux-fonden om en bevilling til indkøb af 2 Power Plate-maskiner og fik beviliget midler til disse her i foråret. Nu glæder vi os til, at rigtig mange af jer skal få gavn af denne nye og spændende motionsform. Fordi vi har to maskiner, kan man træne sammen to og to. Er du dårligt gående, har balanceproblemer eller har opgivet at træne, så kan du sagtens melde dig alligevel, så længe din læge har givet ok til, at du må dyrke motion.

Kom frisk

– Hilsen fra Aktivitetscentret, Sydvestvej 12.



# FlexLife®

- nu også med fast rente



**NYHED**  
Fra Realkredit  
Danmark

## Få en boligøkonomi, der både er fleksibel og forudsigelig

FlexLife® er et unikt realkreditlån til dig med en god friværdi. Du får en fleksibilitet, du ikke får med andre lån. Og nu kan du også vælge fast lav rente, så du ikke skal bekymre dig om fremtidige rentestigninger.

Når vi sammen har aftalt rammerne for lånet, kan du f.eks. skrue op og ned for dine afdrag eller få op til 30 års afdragsfrihed, hvis du har friværdi og økonomi til det. Med FlexLife® kan du nemlig have en restgæld, som du først skal betale sammen med den sidste ydelse.

Få mere at vide om dine muligheder med FlexLife®. Ring til os på 70 15 15 16 eller beregn dit lån på [danskebank.dk/flexlife](https://danskebank.dk/flexlife)

Flexlife® udbydes af Realkredit Danmark og formidles af Danske Bank.

**Danske Bank**

### **Formand:**

Erik Busch  
Tlf. 6024 2388  
E-mail: erik.busch@akap.dk

### **Næstformand:**

Flemming Hein Andersen  
Tlf. 4033 5684  
E-mail: fl.hein@post.tele.dk

Bjarne Knudsen  
Tlf. 2025 2618

Inge Lindstrøm  
Tlf. 2196 9521

John Bach  
Tlf. 2291 1917

Kirsten Eriksen  
Tlf. 2120 4490

Per Nilsson  
Tlf. 2332 4173

Ove Kongsløv  
Tlf. 2325 0775

Søren Brandis  
Tlf. 2063 4030

### **Suppleant til rådet:**

Jens Schoch Hoff

### **Økonomiudvalget:**

Erik Busch, formand  
Flemming Hein Andersen  
Kirsten Eriksen  
Per Nilsson  
Søren Brandis

### **Omsorgsudvalget:**

Kirsten Eriksen, formand  
Inge Lindstrøm  
John Bach  
Per Nilsson

### **Informationsudvalget:**

Fl. Hein Andersen, formand  
Bjarne Knudsen  
Erik Busch  
Ove Kongsløv

### **Redaktionen:**

Se side 2

### **Byudvalget:**

Søren Brandis, formand  
Bjarne Knudsen  
Ove Kongsløv  
Inge Lindstrøm  
John Bach

### **Repræsentanter i**

### **Regionsældrerådet:**

Erik Busch  
Per Nilsson

## NYTTIGE TELEFONNUMRE

**Glostrup Rådhus/Borgerservice**  
Tlf. 4323 6100

**Lægevagten/Akuttelefonen: 18 13**

**Hovedstadens Beredskab**  
(Vestegnens Brandvæsen)  
Tlf. 4396 0814

**Ørsted (DONG energi)**  
Tlf. 7210 2030

**Glostrup Forsyning A/S**  
Tlf. 4320 8020

**Glostrup Apotek**  
Åbent alle dage 06:00-24:00  
Tlf. 4396 0020

**Rigshospitalet Glostrup**  
Tlf. 3863 3863

**Hvidovre Hospital**  
Tlf. 3862 3862

**Hjælpemiddelcenter**  
Tlf. 4368 6570

**Lokalpoliti Distrikt Vestegnen**  
Tlf. 4386 1448

**POLITI: 1 - 1 - 4**

**ALARM: 1 - 1 - 2**

## Åbningstider i Borgerservice



### Borgerservice:

Mandag	10.00 - 17.00
(pt. grundet Corona kun tidsbestilling)	
Tirsdag (tidsbestilling)	10.00 - 12.00
Onsdag	Lukket
(nem-id udstedelse + pas/kørekort afhentning via receptionen)	
Torsdag (tidsbestilling)	10.00 - 17.00
Fredag (tidsbestilling)	10.00 - 12.00

### Rådhus, reception og selv- og medbetjeningsområde:

(efter forudgående aftale)

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

### Telefontider kontaktcentret (tlf. 4323 6100):

Mandag, tirsdag og onsdag	9.00 - 14.30
Torsdag	9.00 - 17.30
Fredag	9.00 - 14.00

### Hjemmeplejen (tlf. 4323 6604):

Kl. 8.30-10.00 eller 13.00-14.00

### Hjemmesygeplejen (tlf. 4323 6605):

Kl. 9.00-10.00 eller 13.00-14.00



*Seniorrådet ønsker alle vore læsere og annoncører  
en glædelig jul og et godt nytår*

