

# EGEN

NR. 84 MARTS 2019

Seniorrådet i Glostrup



*Med dette smukke vinterlandskab byder  
Seniorrådet velkommen til det "nye Egen"*



**GLOSTRUP**  
KOMMUNE

**Seniorrådet**

## REDAKTION

Flemming Hein Andersen  
Hvissingevej 156  
2600 Glostrup  
Tlf. 4033 5684  
E-mail:  
fl.hein@post.tele.dk

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

Stof til EGEN's september  
udgave skal være redaktionen  
i hænde senest den  
1. august 2019.

EGEN udsendes 3 gange årligt.  
MARTS  
SEPTEMBER  
DECEMBER

EGEN trykkes i et oplag på ca.  
4.100 eksemplarer og ud-  
sendes 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

## INDHOLD

Siden sidst ..... 4

### Orientering fra Glostrup Kommune:

- Ferieture 2019 ..... 8
- Skovture 2019 ..... 10
- Kvikskranken ..... 11
- Frivillige søges til Ældrecenter Hvissinge ..... 12
- Demenscafé ..... 13
- Åben seniorvejledning ..... 14
- Åbent Hus på Ældrecenter Hvissinge ..... 16
- Psykologsamtaler til ældre ..... 18

### Orientering fra Seniorrådet:

- Ældres Sundhed og Trivsel ..... 20
- Seniorrådet ..... 22
- Nyttige telefonnumre ..... 23



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



Forside foto: Gorm Jelstrup

# 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.**

*Husk!*

*Påskefrokost  
Søndag d. 21.4  
kl. 12.00 - 15.00*



**GLOSTRUP PARK HOTEL**



**PÅSKEFROKOST  
21.4 KL. 12.00 - 15.00**

I ORANGERIET  
UDSIGT TIL PARKEN  
298,- PR. PERS.

**BESTIL PÅ 43 22 18 06**

## SIDEN SIDST...

### Tiden står ikke stille...

Af Erik Busch, formand for Seniorrådet

Velkommen til dette nye nummer af "Egen". Seniorrådet er glade og stolte over denne gang at kunne præsentere bladet i et helt nyt layout og i en væsentlig forbedret kvalitet med farver på alle siderne og mere læsevenlig tekst. Ændringerne har også betydet væsentlige forbedringer for bladets annoncer, og vi kan da også byde velkommen til flere nye annoncører. Bladet indeholder naturligvis den samme relevante information fra Glostrup Kommune og andre myndigheder som tidligere, men Seniorrådet håber også at kunne bringe nogle gode indlæg, læserbreve eller gode historier fra læserne af "Egen".



Udviklingen i kommunen står ikke stille. Den 12. december blev første spadestik taget til Rehabiliteringshuset Digevang, som, når det står færdigt om ca. et års tid, vil give plads til nye aflastnings- og akutpladser i en moderne og nutidig udformning med bl.a. enkeltværelser. Spadestikket blev lidt utraditionelt taget af borgmester John Engelhardt med en stor gravemaskine.

Mens noget blev sat i gang, blev andet indviet. Den 2. januar kunne borgerne i Glostrup glæde sig over, at Glostrup Genbrugsstation - efter et års ombygning - genåbnede i en ny og meget forbedret udgave.

Projektet omkring den kommende letbane er nu for alvor ved at blive synligt i gadebilledet specielt omkring Ringvejskrydset og Sydvestvej. Det kan ikke undgå at give store gener specielt for beboerne på de omkringliggende veje, og der bør vises alt mulig hensyn.

Kommunalbestyrelsen har vedtaget at begynde den forberedende planlægning for

# Glostrup Apotek

Hos os kan du få dosispakket din medicin.  
Det kan være med til at give sikkerhed og tryghed  
i brugen af medicin.

- du får den rette medicin på det rigtige tidspunkt
- du slipper for at have en masse medicin stående
- du får et godt overblik over din medicin
- du ved, at du tager din medicin korrekt
- du kan nemt tage medicinen med på farten

Måske kan dosispakket medicin  
være noget for dig eller  
en du kender.  
Kom ned på apoteket og hør mere.

*Apoteker Kristian Østergaard*



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



området omkring Granskoven i Hvissinge. Man har især fokus på, at der kan etableres ny dagligvarebutik ved Fraligsvej/Granskoven. Sagen har imidlertid lange udsigter, og der kan nok tidligst forventes en dagligvarebutik i området i 2021/2022.

Da Seniorrådets hidtidige sekretær Marianne Madsen er gået på pension, har Seniorrådet fået ny sekretær, Lizette Brønnum samt nyt medlem af redaktionen her i bladet, Helena Skovgaard. Vi byder dem begge velkomne og glæder os til samarbejdet.

Som tidligere år deltog Seniorrådet som sponsor ved juletræet for Glostrups ældre



borgere i Glostruphallen. Arrangementet afholdes i et samarbejde mellem flere lokale foreninger og er en hyggelig tradition med god julemusik og dans rundt om juletræet.

Seniorrådet ønsker at have en god dialog med sit bagland og havde sidste år flere møder i seniorklubber/foreninger og har også haft et enkelt møde i år. Det er et tiltag, som vi ønsker at fortsætte, hvis der er ønsker om det, da det giver god inspiration til rådet.

Glostrup Kommune er allerede langt i sine forberedelser til forårets skovture, som det også ses længere inde i bladet. Ligesom sidste år planlægger Seniorrådet at være repræsenteret på alle skovturene med en eller to repræsentanter, så der bliver mulighed for en god snak med de øvrige deltagere på skovturen.

Også Kulturnatten i Glostrup i 2019 er under forberedelse, hvor Seniorrådet ligesom sidste år planlægger at deltage med en stand i Glostrup Shoppingcenter.

# Har du nedsat hørelse?

## Her er de vigtigste tegn

Kniber det med at høre fjernsynet, og har du svært ved at følge med i samtaler i større selskaber? I så fald kan det være tegn på, at du har mistet noget af din hørelse. Heldigvis er langt de fleste høretab nemme at behandle, og ny teknik gør det muligt at høre godt i alle situationer.



**Bonnie  
Torngaard**

Audiologist  
hos AudioNova  
og cand. mag.  
i Audiologopædi.

"Havde jeg vidst, at jeg ville høre så godt, havde jeg fået høreapparater for længe siden," er en sætning Bonnie Torngaard, audiologist hos AudioNova, hører igen og igen. Og hun forstår godt reaktionen. "Det er ikke kun frustrerende, men påvirker også din livskvalitet, når du ikke kan høre, hvad mennesker omkring dig siger. Når du skal spørge igen og igen, eller gætte, bliver det

ubehageligt, og så er det nemmere at trække sig i sociale sammenhænge," fortæller Bonnie.

### De vigtigste tegn

Det er almindeligt at hørelsen bliver dårligere med alderen. Vi får sværere ved at forstå og opfatte visse lyde, f.eks. konsonanter, og skelne mellem ord som kat og hat. "Der er forskellige tegn på, at du har en hørenedsættelse. Det kan eksempelvis være, at du synes, at andre mumler eller du har svært ved at forstå tale, når der er baggrundslyd og støj f.eks. på en restaurant, til selskaber eller i bilen.

Måske har du også svært ved at høre den anden, når du taler i telefon,

eller måske har du svært ved at koncentrere dig eller har ofte hovedpine. Ofte er det dine omgivelser, der påpeger, at du har nedsat hørelse - og ofte har de desværre ret," siger Bonnie og fortsætter:

"Jeg anbefaler alle, der oplever problemer med at høre, at få lavet en gratis høretest. Det er gratis, og hos AudioNova tager din audiologist sig god tid til at svare på alle dine spørgsmål og vejlede dig. Et ubehandlet høretab vil før eller siden påvirke din dagligdag, og det er der ingen grund til med de nemme og fantastiske høreløsningsmuligheder, vi tilbyder i dag."

Nyt høreapparat  
Phonak Audéo™ Marvel



Ring **88 77 80 09** i dag og bestil tid til en gratis høretest!

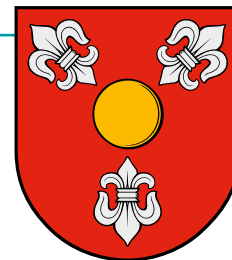
AudioNova Hørecenter • Hovedvejen 118, st. • 2600 Glostrup

**AudioNova**   
God hørelse til alle

## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

### Ferierejsen til fine Fyn

Af Helena Skovgaard, Kultur- og fritidskoordinator,  
Kultur og Idræt, Center for Kultur og Borgerkontakt



For pensionister og efterlønsmodtagere, bosat i Glostrup Kommune.

**Mandag den 24. juni til den fredag 28. juni 2019.** Kommer der flere ansøgere end der er plads til, og nok til at fylde en bus yderligere, vil Glostrup kommune arrangere en tilsvarende tur i august 2019.

Turen går til den gamle søfartsby **Svendborg**, som ligger ud til det smukke sydfynske øhav. Her skal vi bo centralt på det 4-stjernede Hotel Svendborg. Hotellet er handicapvenligt, har gratis internet og adgang til fitnessrum og morgensvømning.

Vi kører med bus og har bussen til rådighed alle dage, så dagligt vil der være spændende udflugter i det fynske landskab. Der er god mulighed for socialt samvær på hele turen, hvor vi hver aften mødes til aftenkaffe, hygge og spil. Den sidste aften er der fest, med festmenu og musikalsk underholdning både under og efter middagen. Du får et detaljeret program med ugens aktiviteter ved ankomst til hotellet.

Der er plads til 47 deltagere pr. rejse. Alle er meget velkommen til at søge. Gruppen vil dels være borgere, med særligt behov for ferierejse og dels borgere der blot ønsker at komme med på rejsen.







Du skal være selvhjulpent og selv kunne stige af og på bussen. På turen deltager Kultur- og fritidskoordinatoren samt en sygeplejefaglig person, som kan være behjælpelig med lettere personlig bistand, som eksempelvis hjælp til støttestrømper. Vi kan tilbyde én enkelt feriedeltager at medbringe en manuel kørestol.

Rejsen koster ca. 3.900 kr. pr. person i dobbeltværelse og 4.700 kr. pr. person i eneværelse.

Prisen omfatter 1/1 pension (eksklusive drikkevarer), bustransport samt diverse udflugter.

Ægtefælle, der ikke er efterlønsmodtager eller pensionist, kan deltage.

Bussen kører fra busholdepladsen bag Fritidscentret Christiansvej 2, kl. 9.00

**Ansøgningen skal være afleveret senest 29. marts 2019.** Du kan læse mere på selve ansøgningskemaet, som kan hentes i receptionen på Rådhuset, og på Glostrup Kommunes hjemmeside [www.glostrup.dk/ferierejse](http://www.glostrup.dk/ferierejse).

Ved spørgsmål kan du kontakte Kultur- og fritidskoordinator Helena Skovgaard på tlf. 4323 6425 eller mail [helena.skovgaard@glostrup.dk](mailto:helena.skovgaard@glostrup.dk)

Rejsen kan afbestilles frem til den **12. april**. Efter denne dato refunderes betalingen kun hvis en borger fra ventelisten overtager pladsen. Rejsen aflyses, hvis der er for få ansøgere.

## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

### Vil du med på kommunens populære skovture?

Af Helena Skovgaard, Kultur- og fritidskoordinator, Kultur og Idræt, Center for Kultur og Borgerkontakt

Hvert år arrangerer Glostrup kommune skovture for dig over 60 år. Datoerne er på plads, så sæt kryds i kalenderen allerede nu. Datoerne for skovturene 2019 er:

**Mandag den 13. maj**  
(Alm. busser)

**Mandag den 20. maj**  
(Alm. busser + liftbus)

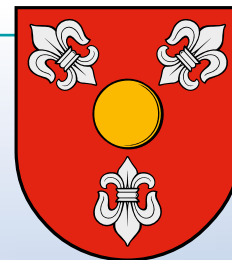
**Mandag den 27. maj**  
(Alm. Busser)

**Tirsdag den 28. maj**  
(Alm. Busser + liftbus)

### Særlig skovtur

Denne skovtur, den 3. juni 2019, er for dig der af forskellige helbredsmæssige årsager ikke kan deltage i de øvrige skovture. Turen er kortere og der er mulighed for lettere hjælp, da der deltager hjælpere efter behov. Du skal visiteres til skovturen via Kultur- og Fritidskoordinatoren.

Der kører liftbusser fra ældreboligerne Nordre Ringvej – Kildegården og Stenager 6 - Lilliendalsvej.



Yderligere oplysninger om turene annonceres på kommunens hjemmeside og i Folkebladet tirsdag den 26. marts 2019.

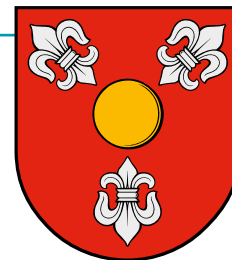
Har du spørgsmål vedr. skovturene, er du velkommen til at kontakte Kultur- og fritidskoordinator Helena Skovgaard på tlf.: 43 23 64 25 eller mail: [helena.skovgaard@glostrup.dk](mailto:helena.skovgaard@glostrup.dk)

**Skovture 2019**  
**Husk at sætte kryds**  
**i kalenderen!**

Yderligere oplysninger om turen annonceres på kommunens hjemmeside og i Folkebladet den 26. marts 2017.

Har du spørgsmål vedrørende turen, er du velkommen til at kontakte Kultur- og fritidskoordinator Helena Skovgaard på tlf. 4323 6425 eller mail: [helena.skovgaard@glostrup.dk](mailto:helena.skovgaard@glostrup.dk)

## ORIENTERING FRA KOMMUNEN



### Kvikskranken

Af Karin Greve, Sagsbehandlende ergoterapeut, Hjælpemiddelteamet, Center for Sundhed og Velfærd

Kvikskranken er et tilbud, hvor borgerne i Glostrup Kommune kan få vejledning og rådgivning, af en ergoterapeut om hjælpemidler f.eks. småhjælpemidler, rollatorer samt trehjulede cykler. Det vil være muligt at afprøve disse på stedet.

Man skal være opmærksom på, at for at få hjælpemidlerne skal man opfylde bevillingskriterierne efter Servicelovens §112.

Kvikskranken ligger i forbindelse med træningscentret på Dommervangen 4, 1. sal.

Henvendelse skal ske til kontoret på 1. sal.



Der er åbent mandag kl. 13-15 samt onsdag kl. 10-12.

Alle borgere er velkomne til at møde op og høre mere om muligheden for at få bevilget et hjælpemiddel.



## STOP SPILD LOKALT

### - afskaf madspild

- Ikke mere madspild - vi deler!
- Lad os skåne vores miljø!
- Sammen - står vi stærkt!
- Tjek din lokale Facebook gruppe

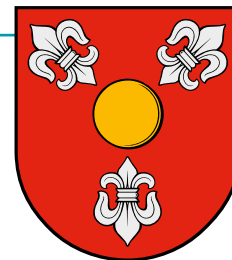
## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

### *Ældrecenter Hvissinge søger frivillige ildsjæle til aktiviteter*

Vil du være med til at skabe stor glæde for centerets borgere gennem samvær og meningsfulde aktiviteter? Og vil du være en del af et dybt engageret fællesskab, hvor centerets borgere er i centrum, og hvor du kan bidrage med det, der er i din interesse?

Ældrecenter Hvissinge er et ældrecenter beliggende i Glostrup Kommune. Centret rummer to dagcentre, 3 plejeafdelinger med i alt 69 beboere samt køkken/café. Der foregår mange aktiviteter og arrangementer på centret til stor glæde for alle beboere og daghjemsgæster. Det er med til at skabe indhold og mening i deres hverdag, og det styrker deres fysiske, psykiske og sociale sundhed.

Hvis vi skal fortsætte med det store aktivitetsudvalg og imødekomme de meget forskellige behov og præferencer, der er blandt borgerne, så har vi brug for dig til at støtte op omkring allerede eksisterende aktiviteter, men også at være med til at planlægge nye. Det kunne f.eks. være bevægelsesaktiviteter såsom gå, eller cykelture, besøgsven for enkelte beboere, bidrage med dans og musik, eller det kunne være sociale aktiviteter eller hjælp til større arrangementer.



Dette afhænger af, hvad du har lyst til, og hvor dine interesser og kompetencer ligger. Du kan derfor selv være med til at bestemme, hvad du vil bidrage med, og dette gælder også i forhold til timeantal og tidspunkt.

#### **Der er mange gode grunde til at blive frivillig:**

1. Vi har allerede flere frivillige tilknyttet, så du bliver en del af et engageret fællesskab, der elsker at hjælpe til og skabe værdi for borgerne.
2. Der foregår altid en masse aktiviteter og arrangementer på centeret, som du kan blive en del af og være med til at støtte op omkring.
3. Du støtter et godt formål og hjælper til, at borgerne får en værdig alderdom.

Hvis du er interesseret i at høre mere, så er du meget velkommen til at kontakte mig.

#### **Kontakt:**

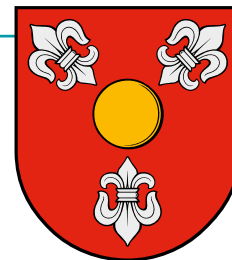
Frivillighedskoordinator, Sabrina Maria Hansen på telefon: 20 58 15 43 eller e-mail: [Sabrina.Hansen@Glostrup.dk](mailto:Sabrina.Hansen@Glostrup.dk)

#### **Beliggenhed:**

Stenager 2, 2600 Glostrup

## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

### *Demenscafe i samarbejde med demenskonsulenterne og Ældresagen i Glostrup*



Vi vil i samarbejde oprette og drive en demenscafe for demensramte borgere og deres pårørende, hvor der er fokus på samvær og livskvalitet.

Demenscafeen afholdes den 3. mandag i måneden fra kl. 14 – 16 i Solkrogen, Aktivitetscentret, Sydvestvej 10-12. Dog ikke i juli- august og december måned.

Der er elevator og handicap toilet.

Der er tilmelding på tirsdage, onsdage og torsdage ved personligt fremmøde på Ældresagens kontor, Stationsparken 18 i kontorets åbningstid eller på tlf. 4344 0433

**Man kan også tilmelde sig på**  
E-mail: [aesglostrup@gmail.com](mailto:aesglostrup@gmail.com)

Demenskonsulenterne vil desuden i nær fremtid oprette en pårørendegruppe for hjemmeboende ægtefæller til borgere, der er ramt af en demenssygdom.

Gruppen afholder møde den 1. mandag i måneden fra klokken 13 – 15 i Solkrogen, Aktivitetscentret, Sydvestvej 10-12. Dog ikke i juli, august og december måned.

**Hvis man er interesseret, kan man rette henvendelse til:**

Demenskonsulent Kathrine Davidsen på tlf. 9116 5616 eller Anni Sønderup på tlf. 2937 1314 i træffetiden 8:30-9:30 i hverdage.

*Vel mødt til en hyggelig stund.*



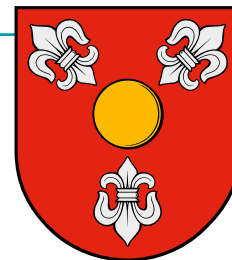
## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

### Åben seniorvejledning

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

**Åben seniorvejledning er nu opstartet og ligger onsdage i tidsrummet 13-14 i selskabslokalet på Diget 78.**

Åben seniorvejledning er et tilbud til alle seniorer i Glostrup Kommune. Her har du



mulighed for at møde kommunens forebyggelseskonsulent Janni A. Hansen, som giver råd og vejledning i forhold til din hverdag som senior. Samtidig kan du få relevant information om aktiviteter og muligheder som senior i Glostrup Kommune.

Hvis du er over 65 år, er det også muligt at booke en individuel seniorsamtale eller sorgstøttesamtale, hvis du har ønske om dette.

Til Åben seniorvejledning kan du også henvende dig med en evt. bekymringshenvendelse, hvis du f.eks. er bekymret for en nabo eller en pårørende, som bor i kommunen.

Du kan bare møde op til Åben seniorvejledning uden forudgående aftale. Vi glæder os til at hilse på dig!

Hvis du ønsker at høre mere om Åben seniorvejledning eller har andre spørgsmål, er du altid meget velkommen til at kontakte forebyggelseskonsulent Janni A. Hansen på tlf.: 4323 6682 eller 5128 3641.

## 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



Henrik  
Andersen



**DU ER INVITERET TIL  
ÅBENT HUS  
PÅ ÆLDRECENTER HVISSINGE**

**8. maj kl. 16-18.30**

Kom og få et indblik i hverdagen på et dagcenter

Der vil være mulighed for at få en rundvisning i huset og tale med borgerne, personalet og de frivillige.

Vi har tilrettelagt et program med et varieret udvalg af aktiviteter, så man kan få en fornemmelse af, hvad det vil sige at gå i dagcenter.







### Dagens program:

Kl. 16.00-16.30:

Spil på multiskærm // kreativt værksted // gymnastik

Kl. 16.30-17.00:

Boldcasino // smagstest-konkurrence i køkkenet

Kl. 17.00-17.30:

Musik og dans // tegn og gæt

Kl. 17.30-18.00:

Prøv en tur på en af vores el-cykler

Kl. 17.30-18.30:

Mulighed for at spise aftensmad (smørrebrød til 15 kr. og varm ret til 54 kr.)

Der vil være mulighed for at tale med både de frivillige i huset og demenskoordinatorer fra kommunen. Køkkenet holder også åbent, hvor der vil være god mulighed for at høre mere om madservice.

**STENAGER 2, 2600 GLOSTRUP**

## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

### *Psykologsamtaler til ældre med nedsat trivsel*

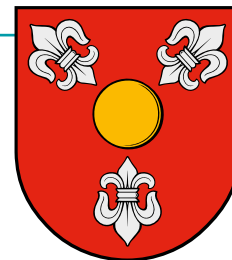
*Af Kirsten Vagner Danielsen, psykolog, Center for Sundhed og Velfærd*

**Glostrup Kommune tilbyder i 2019 borgere over 65 år med væsentlig nedsat trivsel mulighed for psykologsamtaler.**

Glostrup Kommune har sammen med tre andre kommuner fået midler fra Sundhedsstyrelsen til projekter, som skal sætte fokus på ældre, der oplever, at tilværelsen er blevet for tung, og som er ramt af svære tanker og følelser.

Det at blive ældre kan være forbundet med særlige udfordringer i tilværelsen. Det kan være, at man oplever ensomhed, sorg, fortrydelse over valg i livet, har tunge tanker om døden eller skal håndtere vanskelige funktionstab eller fysiske smerter. Det er eksempler på nogle af de forhold, som kan nedsætte trivslen og livskvaliteten, når vi bliver ældre. Nogle gange kan disse forhold være svære at klare på egen hånd, og i de tilfælde kan det være en god hjælp at have samtaler med en psykolog.

Jeg, Kirsten Vagner Danielsen er blevet ansat 30 timer om ugen på projektet i Glo-



strup Kommune, og jeg ser frem til at tale med de ældre, som kunne have glæde af det.

Interesserede borgere, som opfylder kriterierne for deltagelse, kan selv tage kontakt til mig, eller de kan bede hjemmeplejen om at formidle kontakten.

For at sikre at et samtaleforløb er det rette tilbud til den enkelte borger, er den første samtale en afklarende samtale. Her vurderer jeg, om der er behov for at sætte et forløb i gang. De borgere, for hvem et psykologsamtaleforløb ikke er det rette tilbud,

kan eventuelt have glæde af at få tilbudt en seniorsamtale eller en sorgstøttesamtale med forebyggelseskonsulent Janni A. Hansen.

Hvis du ønsker at høre mere om tilbudet, kan du kontakte mig på telefon 3044 9197. Jeg har telefonisk træffetid tirsdage kl. 12.30-13.30 og fredage kl. 9.30-10.30. Du kan også ringe uden for disse tidsrum og lægge en besked.

#### Kriterier:

- Du skal være over 65 år
- Du skal være visiteret til hjemmehjælp
- Du skal have væsentligt nedsat trivsel
- Du kan ikke have en demensdiagnose
- Du kan ikke have igangværende samtaleforløb hos anden psykolog eller psykiater

Et samtaleforløb med psykologen foregår i fortrolighed og kan bestå af op til 6-8 samtaler. Samtalerne kan foregå hjemme hos dig selv eller på Rådhuset.

60+ rabat  
**25%**  
Gælder stel, glas  
og tillægsydelser

25% rabat på alt  
til alle over 60 år

Glostrup  
Hovedvejen 102 Tlf. 9632 5224  
Bestil synstest på [louisnielsen.dk](http://louisnielsen.dk)

Sku' ha' gået til  
**Louis Nielsen**

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra prisgruppe 195 kr. og op. Enkeltstyrkeglas (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 SENIORRÅDET

### Ældres Sundhed og Trivsel

Af Flemming Hein Andersen, redaktør på EGEN

Sundhedsstyrelsen har netop udgivet publikationen "Ældres Sundhed og Trivsel", også kaldet Ældreprofilen 2019. Undersøgelsen tegner desværre et billede af en ældrebefolkning med stor sygelighed, men hvor 3 ud af 4 selv vurderer, at de har et godt helbred. Tallene viser, at der ikke er sket en forbedring i perioden 2010-2017.

Selvom middellevetiden stiger, ser det ikke ud til, at der har været en positiv udvikling i ældres funktionsniveau. Der er med andre ord lagt flere år til levealderen, men årene er ikke nødvendigvis gode. Derfor er det vigtigt for alle parter at have fokus på kvaliteten af de ekstra leveår.

Rapporten viser endvidere, at den forventede restlevetid for en 65-årig er 17,9 år for mænd og 20,6 år for kvinder.

Den fortsatte sundhedsindsats har derfor rigtig stor betydning for den enkelte borger.

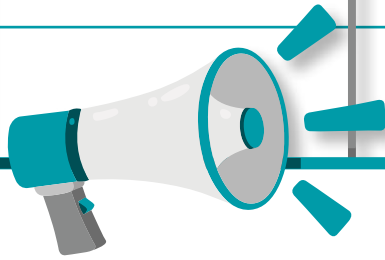
Også i Glostrup Kommune har man længe haft fokus på forebyggelse.



Det offentlige gør meget for at sikre ældres sundhed, men det er også vigtigt, at den enkelte borger ikke "murer sig inde", men har sociale kontakter, deltager i foreningsliv m.m. Glostrup Kommune støtter foreninger for seniorer efter lov om social service § 79 og håber på denne måde at bidrage til, at seniorer i Glostrup Kommune har et aktivt seniorliv. Fælles for alle foreningerne er, at der er en gruppe frivillige, der gør en stor indsat for at skabe et fællesskab og gode oplevelser for alle.

Foreningerne har en bred vifte af tilbud. Alt fra motion, spændende foredrag, udflugter, ferier, kortspil, banko og andre sociale sammenkomster. Du kan finde seniorforeningerne i Glostrup Kommune på: [www.glostrup.dk/borger/kultur-og-fritid/oversigt/Seniorforeninger](http://www.glostrup.dk/borger/kultur-og-fritid/oversigt/Seniorforeninger).

Glostrup Kommune tilbyder også alle over 60 år at deltage i de mange aktiviteter i Aktivitetscentret, Sydvestvej 10-12, hvor du er velkommen til at kigge forbi til en snak med ligesindede.



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.



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.

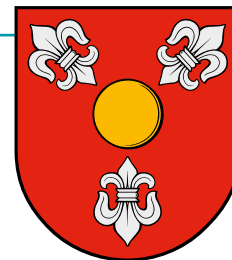
**FRISØRBEHANDLING  
TILBYDES I EGET HJEM**

*Rimelige priser*

**Frisør Ulla Brask**  
Tlf: 43 44 43 00



## SENIORRÅDET



### 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

Tlf. 4323 6100

### Borgerservice

Direkte nr.

Tlf. 4323 6500

### 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

### Glostrup lokal Politi/

### Københavns Vestegns Politi

Tlf. 4386 1448

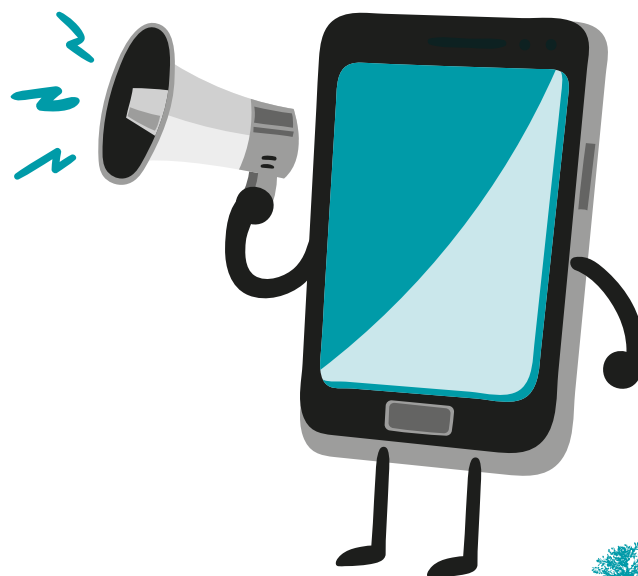
### POLITI

1 - 1 - 4

### ALARM

1 - 1 - 2

**HUSK!**  
**EGEN** ligger på  
Glostrup Kommunes hjemmeside



# GRATIS SALGSVURDERING

- koster kun en kop kaffe



**TÆTTEST**  
PÅ SÆLGERNE

**TÆTTEST**  
PÅ KØBERNE

**TÆTTEST**  
PÅ HANDLEN

LokalBolig Glostrup, Vallensbæk, Brøndby og Albertslund

 **LokalBolig**

Ejendomsmæglere MDE

**LokalBolig Glostrup/  
Vallensbæk**  
Hovedvejen 78  
2600 Glostrup  
Tlf.: 43 90 26 00

Vi står på spring for at yde dig en service i topklasse

Se mere på [www.lokalbolig.dk](http://www.lokalbolig.dk)