

# EGEN

NR. 86 – DECEMBER 2019

Seniorrådet i Glostrup



**GLOSTRUP**  
KOMMUNE

**Seniorrådet**

## REDAKTION

Flemming Hein Andersen  
Birkeskoven 198  
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 marts 2020 udgave skal være redaktionen i hænde senest den 1. februar 2020.

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 af Erik Busch:  
Bystien i Glostrup



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



## INDHOLD

Siden sidst ..... 4

### Orientering fra Glostrup Kommune:

- Åben seniorvejledning flytter ..... 8
- Åbningstider i Borgerservice ..... 9
- Glostrup får sin egen veterankoordinator ..... 12
- Nytårskur for seniorer med oplæg af Jytte Abildstrøm ... 13

### Orientering fra Seniorrådet:

- Finansministeriets forslag til pensioner 2020 ..... 10
- Seniorrådet stod for årets influenzavaccinationer ..... 11
- Seniorrådets konkurrence til kulturnatten ..... 14
  
- Seniorrådet ..... 18
- Nyttige telefonnumre ..... 19



# 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



**PÅSKEFROKOST  
SØNDAG D. 12. APRIL  
2020 KL. 12-15**

**298,- PR. PERSON  
INKL. 1 HJEMME-  
TILSMAGT SNAPS**

**BESTIL PÅ 43 22 18 06**

# SIDEN SIDST...

Af Erik Busch, formand for Seniorrådet

Her i efteråret har politikkerne og administrationen i kommunen som sædvanlig travlt med at få budgettet for næste år på plads.

I år er budgetlægningen forrykket, og man har haft ekstra kort tid til arbejdet grundet det sene folketingsvalg i forsommeren.

Nu er budgetforslaget vedtaget og desværre også med flere besparelser, bl.a. at Servicebussen fra sommerferien næste år ikke mere bliver gratis at køre med.

Den sene budgetlægning har også betydet, at den årlige revision af kommunens kvalitetsstandarder først sker i november med en meget kort høringsperiode. Da Seniorrådet var advaret, har der været taget højde for dette, så der er givet relevante hørings svar på de mange standarder.

Seniorrådet holdt den 8. oktober en temadag om boliger til ældre. Det var et emne, der havde stor interesse, og der mødte over hundrede op i Fritidscentret.



# 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



Der var indlæg om de mange muligheder for boligformer der findes fra almene boliger over andelsboliger til private boliger samt om mulighederne for at etablere bofællesskaber, og hvad der skal til for at skabe et sådan bofællesskab. Der blev vist eksempel på et konkret koncept på et sådan bofællesskab. Endelig gennemgik udvalgsformand Søren Enemark, hvilke steder i Glostrup, hvor der er mulighed for byggeri. Selv om Glostrup er næsten fuldt udbygget, er der stadig enkelte ledige områder.

Seniorrådet deltog igen i år i Glostrup Kommunes Kulturnat den 26. oktober i Glostrup Shoppingcenter. Igen i år var der mange, der fandt vejen forbi og fik en god snak med repræsentanterne fra Seniorrådet og deltog i den ikke så svære konkurrence. Se mere herom senere i bladet.

Influenzavaccinationerne var i år forsinket en måned i forhold til de foregående år. Vaccinationerne foregik igen i år over 5 dage 4 forskellige steder i kommunen sammen med Danske Lægers Vaccinations Service. Der har

alle dage været et godt fremmøde, hvor vaccinationerne er foregået glidende uden lange ventetider

Først på året vedtog Kommunalbestyrelse en revision af kommunens parkeringsnorm baseret på en detaljeret undersøgelse omkring behovet ved forretninger og ved erhverv og ved de forskellige boligformer. Undersøgelsen omfattede dog ikke ældreboliger og plejehjem. På netop de to sidste områder blev normen til gengæld mere end halveret, og da kommunens ældre i dag kører bil i en højere alder, har Seniorrådet anmodet Kommunalbestyrelsen og forvaltning om at se på sagen igen, inden kommunen bygger nye ældreboliger og plejehjem.

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



# 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 baggrundslid 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 høre løsninger, vi tilbyder i dag."

Phonak Audéo™  
Marvel høreapparater



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

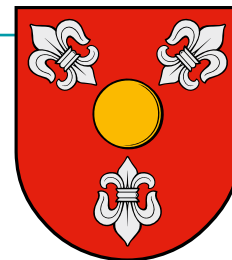
## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

# Åben seniorvejledning flytter til Aktivitetscentret i det nye år

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

I det nye år flytter Åben seniorvejledning til en ny lokalitet. Sidste Åben seniorvejledning på Diget 78, vil være onsdag d. 18/12-2019.

**Åben seniorvejledning vil fra det nye år ligge onsdage kl. 13-14 i Aktivitetscentret, Sydvestvej nr. 10-12.**



**Første Åben seniorvejledning på Sydvestvej, vil være onsdag d. 8. januar 2020.**

Husk at Åben seniorvejledning er for alle seniorer, som bor i kommunen.

Til åben seniorvejledning har du mulighed for at møde kommunens forebyggelseskonsulent, få råd og vejledning i forhold til din hverdag som senior og 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.

**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.: 43 23 66 82 eller 51 28 36 41.



## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

### Åbningstider i Borgerservice

#### Borgerservice:

Mandag	10.00 - 17.00
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:

Mandag	9.30 - 17.00
Tirsdag og onsdag	9.30 - 14.00
Torsdag	9.30 - 17.30
Fredag	9.30 - 13.30

#### Telefontider kontaktcentret (tlf.: 43 23 61 00):

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



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

Gælder stel,  
glas og tillægsydelse

**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.



### Finansministeriets forslag til pensioner 2020

Der tages forbehold for Folketingets godkendelse

PENSIONSTYPE:	GRUNDBELØB:	PENSIONSTILLÆG:
<b>HØJESTE FØRTIDSPENSION</b>	Kr.	Kr.
ENLIG	6.419	7.122
GIFTE	6.419	3.576
GIFTE, HVOR BEGGE ÆGTEFÆLLER MODTAGER INVALIDITETSBELØB ELLER ERHVERVS- UDYGTIGHEDSTILLÆG	6.419	3.576
SAMLEVENDE PENSIONISTER	6.419	3.576
<b>MELLEMSTE FØRTIDSPENSION OG ALMINDELIG FØRTIDSPENSION</b>	Kr.	Kr.
ENLIG	6.419	7.122
GIFTE	6.419	3.576
GIFTE, HVOR BEGGE ÆGTEFÆLLER MODTAGER INVALIDITETSBELØB ELLER ERHVERVS- UDYGTIGHEDSTILLÆG	6.419	3.576
SAMLEVENDE PENSIONISTER	6.419	3.576
<b>FORHØJET ALMINDELIG FØRTIDSPENSION</b>	Kr.	Kr.
ENLIG	6.419	7.122
GIFTE OG SAMLEVENDE	6.419	7.122
<b>FOLKEPENSION</b>	Kr.	Kr.
ENLIG	6.419	7.122
GIFTE OG SAMLEVENDE	6.419	7.122

*Skattefrit invaliditetsbeløb, skattefrit førtidsbeløb, erhvervsudygtighedsbeløb samt ekstra tillægssydelse til pensionister med forhøjet almindelig førtidspension kendes ikke i skrivende stund. Det samme gælder det skattefrie årlige beløb.*

## ORIENTERING FRA SENIORRÅDET

### *Seniorrådet stod igen i år for årets influenzavaccinationer*

Som der efterhånden er tradition for, stod Seniorrådet igen i år for influenzavaccinationerne rundt om i Glostrup, Hvingssinge og Ejby.

Traditionen går også på, at folk møder hinanden og får en hyggelig sludder, da man bliver rådet til lige at sidde 10-15 minutter, efter man er blevet stukket.



## **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

# Glostrup får sin egen veterankoordinator

Af Erik Busch, Formand for Seniorrådet

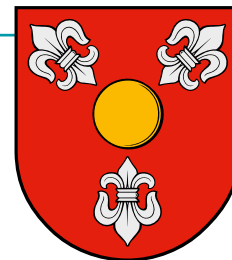
I foråret fik Glostrup Kommune sin første veteranpolitik med det formål bl.a. at anerkende den indsats, som veteranerne har ydet, og at understøtte veteraner og pårørendes mulighed for at engagere sig i lokalsamfundet.

I praksis betyder det nu, at Glostrup Kommune har ansat en veterankoordinator Morgan Johnson, som skal sikre, at alle veteraner i Glostrup og deres pårørende har mulighed for at få støtte, hjælp og rådgivning. Der er samtidig planer om at oprette en veterancafé, hvor veteraner og pårørende kan mødes til hyggeligt og uformelt samvær.

Morgan Johnson er selv veteran efter adskillige internationale missioner som soldat i den amerikanske hær. Som veterankoordinator ønsker han at komme i dialog med både veteraner og pårørende. De pårørende skal ikke glemmes, da de også betaler en pris, når et familiemedlem eller nær ven sen-

des ud. Rådgivningen er ikke udelukkende baseret på veteraner, der netop er kommet hjem, men er også rettet mod udsendelser, der ligger selv en del år tilbage. Det er derfor folk i alle aldre og med forskellig tilknytning til veteraner, der er velkomne til at kontakte veterankoordinatoren.

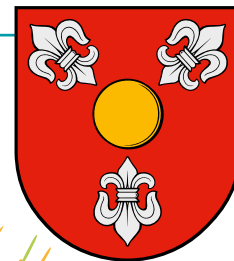
Morgan Johnson kan kontaktes på mail: [morgan.johnson@glostrup.dk](mailto:morgan.johnson@glostrup.dk).



## ORIENTERING FRA KOMMUNEN

# Nytårskur for seniorer med oplæg af Jytte Abildstrøm

Glostrups seniorforeningerne indbyder i samarbejde med Glostrup kommune på nytårskur for seniorer. For kun 50 kr får du lidt let frokost, kransekage og bobler samt et oplæg med den farverige og livsglade Jytte Abildstrøm.



**Arrangementet løber af stablen fredag den 7. februar kl. 11.00-14.00 i bibliotekssalen.**

Tilmelding er nødvendig, og du kan købe din billet hos følgende lokale seniorforeninger: Ældresagen, IF32 Motion og Trivsel, FOF Hyggeklubben og Glostrup Pensionisforening.

Der er et begrænset antal billetter, så først til mølle-princippet er gældende.

# Seniorrådets konkurrence til Kulturnatten d. 26. oktober 2019

I forbindelse med Kulturnatten i Glostrup deltog Seniorrådet med en stand i Glostrup Shoppingcenter. Her var der også mulighed for at deltage i en konkurrence, hvor der skulle besvares tre ikke så svære spørgsmål, så blandt de mange besvarelser var der ikke mange forkerte svar.

Kl 15.00 trak borgmester John Engelhardt lod, og de tre vindere blev fundet.

De tre vindere er:

1. præmie: Tove Nielsen
2. præmie: Anne Grethe Beier
3. præmie: Lilli Brylle



*Vi ønsker vinderne tillykke*



# 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



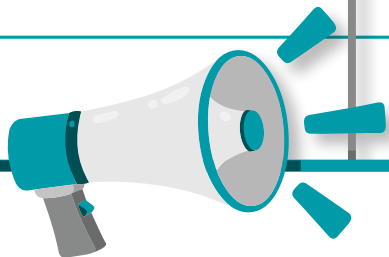
Jan  
Flindt



# Glaedelig Jul







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/  
pension-og-efterloen/  
Folkepension-oversigt](http://www.borger.dk/pension-og-efterloen/)**

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.

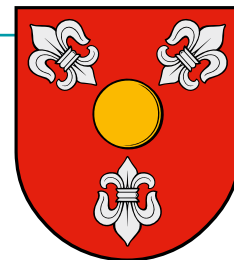
**FRISØRBEHANDLING  
TILBYDES I EGET HJEM**

*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/  
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

**Glostrup lokal Politi/  
Københavns Vestegns Politi**  
Tlf. 4386 1448

**POLITI**  
1 - 1 - 4

**ALARM**  
1 - 1 - 2

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





*Redaktionen ønsker alle  
være læsere og annoncører en  
Gladelig Jul samt et godt  
og lykkebringende Nytår*