



En kunstnerisk oase på Søndre Ringvej

Det postkasserøde "Indkørsel Forbudt"-skilt med underteksten "PRIVAT" får lige én til at stoppe op. Kan det være her? Men den er god nok. Gå bare ind i gården og åbn døren i den gamle bygning, der engang husede Roskilde Maskinsnedkeri. Og vær forberedt på den store Narnia-effekt.

Pludselig befinder du dig i et helt andet univers, hvor du svømmer i et farvehav af lemongul, mint, midnatsblå og magenta. Og hvor sære skabninger på lærred og i filt, keramik og genbrugspapir kigger dig dybt i øjnene fra deres krog på væggen eller fra et skjul bag en søvlglimtende troldhasselgren.

Velkommen til "Kunstnerværkstedet Roskilde". Et lille sanseunivers, der fortjener at blive fundet. For her bobler kre-

ativiteten lystigt i de gamle industrielle omgivelser klos op ad jernbaneladningen på Søndre Ringvej. Og de 26 skabende sjæle, der udgør foreningen, vil gerne findes. Som medlem af kunstnerværkstedet Birgit Bylov siger:

"Vi vil meget gerne stille op til besøg for grupper. Og hver måned holder vi åbent hus. Hvis jeg sidder her og spinder eller væver, vil jeg da gerne snakke om det, jeg er optaget af. Og vil du høre på det og stille nogle spørgsmål, er det jo skønt."

De 26 medlemmer har hver deres kreative arbejdsplads i den knap 500 kvadratmeter store bygning. Og de er lige så kunstnerisk forskellige, som deres antal. Både i udtryk og i deres valg af materialer. Glas, metal, uld, lærred, træ, ler og papir formes og forandres af malere, pottemagere, skulptører, filtre og vævere.

"Kunstnerværkstedet Roskilde" har af og til et par ledige pladser til nye medlemmer, men Birgit Bylov synes, at der mangler flere steder i Roskilde af samme slags, også for andre aldersgrupper. Steder, hvor folk kan udfolde deres kreativitet med en fast plads, de ikke behøver at rydde, hver gang de går hjem. Og som er

til at betale for almindelige mennesker. "Jeg synes, der mangler et kreativt rum for det her felt. Man kan gå til motion, træning, bridge og dit og dat, men det her? Der er ikke noget tilsvarende," siger Birgit Bylov. Hun lever ikke af sin kreativitet. Hun lever for det.

"Selvfølgelig er det da rart at få dækket materialeudgifter en gang imellem ved at sælge noget af det, jeg laver. Men det er passion og lyst, der driver det," siger Birgit Bylov.

Passionen er alle velkomne til at komme og opleve. Enten ved et af de månedlige åbent hus-arrangementer. Eller - hvis man er en gruppe - ved at lave en besøgsaftale med et medlem.

"Det er det fedeste ved det her. Jeg kan godt lide mødet med andre mennesker,

der er nysgerrige - eller måske bliver nysgerrige, fordi de måske selv har filtet for mange år siden," siger Birgit Bylov. Man kan også se kunstnerværkstedets værker i Palæfløjen. Her udstiller de hvert år i en måned i kunstnersammenslutningen "KUNST PÅ STRIBE", som ud over "Kunstnerværkstedet Roskilde" består af grupperne "Onsdagsmalerne" og "Halvcirklen" samt fotoklubben "NEGATIV"

"Vi udstiller i Palæfløjen i juli, hvor temaet er "Midsommer". Vi har fernisering 2. juli, og der er gratis adgang. I år får kunstnersammenslutningen lavet en plakat til arrangementet i samarbejde med grafiske elever på FGU-skolen. De får også en væg i Palæfløjen ved udstillingen, hvor de kan vise deres arbejde," fortæller Birgit Bylov.

mitch

Pippi på pension

Side 3

**Gulddysse er en
skattekasse af
oplevelser**

Side 5

FAKTA

Kunstnerværkstedet Roskilde, Søndre Ringvej 9, 4000 Roskilde
Web: kunstnerværkstedetroskilde.dk

Facebook: www.facebook.com/kunstnerværkstedetroskilde/

Næste "Åbent Hus": 21. maj 2023 kl. 11-16





Redaktionen af 60 Plus

Anne Klein, Hans Henrik Olsen, Erik Strand, Mariann Mehder, Frank Binderup og Steen Taageby Petersen.

Kort om Ældrerådet

Alle kommuner skal have et Ældreråd, og i Roskilde Kommune består det af 13 personer. Der er valg til Ældrerådet samtidig med kommunalvalget, og det nuværende råd begyndte sin fireårige valgperiode den 1. januar 2022.

Byrådet skal høre Ældrerådet om alle initiativer, der har særlig betydning på ældreområdet. Høringen skal finde sted, inden sagerne besluttet politisk. Det gælder kommunens budget, kvalitetsstandarder og tilgængelighed på offentlige steder samt en række andre forhold.

Ældrerådet afholder deres møder på rådhuset.

Post, der ikke sendes direkte til Ældrerådets formand, skal derfor sendes til:

Roskilde Kommune, Social- og Sundhed, Postboks 100, 4000 Roskilde.

Kære læsere

Af Marie Jørgensen,
formand for Ældrerådet



Siden sidst er der to sager, som fylder meget.

Den 13. februar måtte Roskilde Kommune sende brev til de mange borgere, der får henholdsvis personlig pleje og praktisk hjælp fra det private firma Ajour Care. Årsagen var, at Ajour Care havde opsagt kontrakten med kommunen pr. 3. maj. Heldigvis blev der hurtigt lavet en nødkontrakt med Egedal Hjemmeservice, som tidligere leverede personlig pleje og praktisk hjælp til Roskildes borgere. Hele Ældrerådet er glade for denne positive løsning på en ellers usikker situation. Jeg er dog ærgerlig over det ekstra forbrug af arbejdstimer og de mange penge, som denne sag kommer til at koste. Det vil være et helt år før et nyt udbud er gennemført.

Nu er der igen tre muligheder for frit valg af leverandører af praktisk hjælp og personlig pleje til borgere, der er visiteret hertil af Roskilde Kommune.

I Pjecen "Generel Information og samarbejde" fra "Kvalitetsstandarder Sundhed og Omsorg" side 6 står der:

Frit valg af leverandør omfatter:

- Den kommunale hjemmepleje
- Private leverandører (fra 3. maj 2023 Egedal Hjemmeservice)
- Egen hjælper. Du kan selv udpege en person til at udføre hjælpen. Hjælperen godkendes og ansættes af Roskilde Kommune

På mødet i Ældrerådet den 11. april skal vi drøfte et vigtigt punkt på dagsordenen til Klima- og Miljøudvalget den 17. april. Nemlig Pkt. 61 "Besparelsesforslag på busdriften - højere takster på flex-tur."

Der forventes et underskud på ca. 3,8 mio. kr. på busbudgettet for 2023. Derfor indstiller forvaltningen, at taksten på den åbne flex-tur øges fra 27 kr. til 41 kr. med ikrafttræden den 17. maj 2023. En stigning på 52%, som vil ramme samfundets svageste hårdt. I et tidligere høringssvar fra Ældrerådet har vi påpeget, at hævelse af taksten for flex-tur betyder øget risiko for ensomhed for borgere i yderområderne uden kollektiv trafik og for gangbesværede borgere i Roskilde By. Denne advarsel skal gøres nu.

I Sundheds- og Omsorgsudvalget gøres der et kæmpearbejde for at forebygge ensomhed blandt svage ældre. Dette arbejde ødelægges, hvis Klima- og Miljøudvalget forhøjer taksten på flex-tur, så borgerne isoleres i deres egen bolig på grund af dårlig økonomi. Folkepensionen kan i forvejen ikke slå til med den høje inflation.

Når 60+ udkommer, er afgørelsen truffet. Jeg håber, politikerne finder en fornuftig løsning også i denne sag.

60 PLUS SOM LYDAVIS

Roskilde Bibliotek indtaler en lydavis for blinde, svagtseende og andre handicappede. Er du interesseret, så kontakt Sabina Faigh.
Email: sabinaf@roskilde.dk

60 PLUS

UDGIVELSER 2023

Bladet udkommer i alt 5 gange om året, og her følger de kommende udgivelser i det nye år.

	Deadline udgivelse	
Nr 3	12.05	21.06
Nr 4	25.08	04.10
Nr 5	20.10	29.11

Vi ser frem til at modtage materiale fra ældreklubber og andre relevante klubber samt personer i Roskilde Kommune.

60PLUS modtager også gerne debatindlæg og kommentarer fra læserne. Skriv i givet fald kortfattet og i et form som redaktionen kan håndtere, fx en word fil.

Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte eller afvise indlæg. Hvis et indlæg kritiserer en bestemt organisation, institution, forening eller andet, vil redaktionen så vidt muligt indhente et svar herfra og bringe det i samme udgave af 60PLUS.

Sendes på mail til 60plus@roskilde.dk eller med post til Roskilde Kommune, 60 PLUS, Rådhusbuen 1, 4000 Roskilde



Navn	Telefon	Email-adresse
Marie Jørgensen	3031 2144	marj@privat.dk
Frank Binderup	2244 1030	frank@fbinderup.dk
Anne Klein	3026 5557	annelisbethklein@gmail.com
Erik Thomsen	2785 5731	erik.thomsen1@gmail.com
Hanne Trebbien	2331 8683	hatr@danskmetal.dk
Fleming Friis Larsen	2999 1614	fleming@friislarsen.dk
Erik Strand	2685 9326	enstrand1@gmail.com
Hans Henrik Olsen	5335 7138	hanshenrikfrimann@gmail.com
Mariann S. Mehder	21 47 32 05	mariann.mehder@mail.dk
Marianne Lund	6179 49 13	seniorlund@hotmail.com
Eva Hansen	2887 0118	eva.hansen500@gmail.com
Vivi Skriver	2064 9025	viviskriver@gmail.com
Judith Fjelstrup	2065 2615	judith.fjelstrup@webspeed.dk

Pippi på pension

Sidste sommer holdt hele Jyllinges 67-årige "Pippi Langstrømpe", Connie Højgård, afskedsreception for at afslutte sit mangeårige arbejde som svømmeskoleleder i A6 JGI-Svim. Hun havde planlagt den kommende sæson ned til mindste detalje for en ny svømmeskoleleder. Men der dukkede bare ikke en afløser op, så Pippis pension er nu udsat på ubestemt tid.

SPORT OG BØRNEPASNING

Connie Højgårds sportsliv begyndte med ballet og gymnastik, mens hun som barn boede i Værløse sammen med sin mor. Hun fik også lært at svømme, skønt der ikke var nogen svømmehal i lokalområdet. Som ung tog hun den et-årige gymnastik- og svømmeinstruktør uddannelse på Århus Idrætshøjskole.

Børn har Connie passet siden hun var en lille fregnet, rødhåret pige, og handicappede børn har altid haft en særlig plads i hendes hjerte. Hendes første voksenjob var som pædagogisk medhjælper for handicappede.

Som 21-årig fik Connie en søn, som hun var eneforælder til i en lang årrække. I den periode søgte hun efter andre erhvervsmuligheder og kom i lære som produktudviklingsassistent hos Bing og Grøndahl. Hun har også været kontorassistent hos Dansk Basketball Forbund og har arbejdet som chefsekretær hos Nestlé Danmark, Dansk Data Elektronik og PFA m.fl. En stor del af fritiden brugte hun på sin store interesse: Gymnastik.

EN CAMPINGVOGN I VEJEN

Undervejs i Connies travle arbejdsliv møder hun Kurt, som hun gifter sig med, og de får to børn. Familien lever et aktivt fritidsliv og tager bl.a. tit på fælles campingture. I pinsen 1998 er de på vej ud på endnu et eventyr. Connie, der altid har følt sig bomstærk som Pippi Langstrømpe, prøver at forhindre at deres campingvogn vælter, da den ved et uheld begynder at trille nedad i indkørslen.

Resultatet er en ødelagt ryg og knæ, der sender hende på en længere sygeorlov. Og fremover må hun færdes med ben-skinne og krykke.

Efter uheldet ansættes Connie i skånejob på Danmarks Miljøundersøgelser. Krykken og skinnen sætter dog en stopper for gymnastikken, men til gengæld dukker svømningen op som en ny mulighed. Connie startede som instruktør, blev senere frivillig svømmeskoleleder

og har de sidste 12 år været fastansat leder i A6 JGI-Svim.

Connie har lært de fleste af Jyllinges børn og unge at svømme, og finder egentlig, at tiden er inde til at gå på pension. Men her knapt et år efter sin afskedsreception er hun stadig fungerende svømmeskoleleder - ifølge hende verdens bedste job.

ak



Foto: Thomas Olsen

Mande-gåtur gavner den mentale trivsel

I mænds sundhedsuge fra 12. til 18 juni holder projektet "Ud i naturen - nu" et stort friluftsansarrangement ved Lergravene i Hedeland den 14. juni klokken 14 til 17. Projektet er en del af Mandefællesskaberne i Røde Kors Roskilde. Her mødes mænd til hyggesnak og en dejlig, fælles gåtur i naturen. Og der er plads til alle. "Ud i naturen - nu" er

blandt andet skabt for at få flere gangbesværede og handicappede med ud i naturen.

- Ideen kom af, at vi kunne konstatere i Mandefællesskabet, at der var en del bevægelsehæmmede mænd, som også gerne ville ud i naturen og opleve årstidernes skiften - og vejret. Naturen er

med til at gøre, at vi ved, at vi lever. Det er vitalt for vores mentale velbefindende, siger projektets leder Henrik Leth.

Mandefællesskabets initiativ er i den grad blevet bemærket. Helt konkret har TrygFonden givet Mandefællesskabet tre elektriske køretøjer, som er til rådighed ved arrangementet i Hedeland.

Arrangementet handler om at komme ud i naturen, og der bliver tre gåruter. En lang og en mellemlang for dem, som er godt gående og en kortere tur på jævnt underlag for dem, som er mindre godt gående eller slet ikke kan gå en tur ved egen hjælp. Takket være TrygFondens donation kan de nu også få lidt vind på kinderne.

Når alle vandringsmænd er tilbage ved udgangspunktet, er der grill-pølser og lidt at drikke til alle. Tilmelding til det gratis arrangement sker til Henrik Leth på roskilde.mandefaellesskaberne@rodekors.dk eller på 40 12 74 10.

I sundhedsugen afholder Mandefællesskaberne i øvrigt et Åbent Hus-arrangement den 13. juni kl. 10.00 i Røde Kors lokaler på Helligkorsvej 4 c. Og den 15. juni kl. 16.30 - 19.30 afholder Sundhedscentret i Roskilde Kommune et stort event på Roskilde Bibliotek om mænds sundhed.

mitch



Alle medlemmer af Ældrerådet får tilbud om at skrive en klumme i 60PLUS. Klummen er alene udtryk for klummeskriverens holdninger.



Klumme
fra medlem af
Ældrerådet
Marianne Lund

Frisættelse af ældreområdet

Lige nu lyder det fra regering og folketingets partier, at ældreplejen skal sættes fri.

Og hvem vil ikke gerne være fri? Men fri for hvad og til hvad? Det mangler der nogle konkrete bud på.

Ingen ønsker unødvendige love og arbejdsgange, men en frisættelse må aldrig blive en kommunal ansvarsfralæggelse.

Efter min opfattelse skal det fortsat være vores byråd, der har ansvar for kommunens serviceniveau og sikrer, at der er de tilstrækkelige midler og vilkår for, at servicen kan leveres.

Men kig endelig på om noget kan undværes uden at den enkeltes retssikkerhed er i fare.

Er regeringens tanker om eksempelvis en bestyrelse som et ekstra ledelseslag svaret på at opnå mere kvalitet?

Jeg tror det næppe.

Jeg mangler nogle konkrete bud på, hvilken magt og ansvar en bestyrelse skal have? Skal bestyrelsen have kompetence til at ansætte og afskedige? Skal den kunne bestemme, hvem der kan optages på plejehjemmene? Bestemme bygningsstandarden? Der er masser af spørgsmål, der trænger sig på og skal afklares.

Jeg er stærk tilhænger af Roskildes bruger- pårønderåd på alle plejecentre med repræsentanter fra beboere og pårørende samt interesserede borgere og med en repræsentant fra Roskilde Ældreråd. Lad os tage en drøftelse af om denne

deltagerkreds måske skal udvides med medarbejderrepræsentanter og repræsentanter fra erhvervs- og kulturliv.

Lige nu er er rådernes arbejdsområder ifølge vedtægterne bl.a.:

- Rådene skal medvirke ved fastlæggelsen af retningslinjer for den daglige pleje og omsorgsindsats, herunder retningslinjer for kostplaner, arbejdsrutiner, aktiviteter, samvær m.v.
- Rådene skal styrke dialogen mellem brugere/pårørende og kommunen/personalet.
- Rådene kan udtale sig til Sundheds- og Omsorgsudvalget om rapporterne udarbejdet i forbindelse med uanmeldte tilsynsbesøg.
- Rådene skal inddrages i samarbejdet om generelle forhold af betydning for beboernes trivsel.

Arbejdsområderne kunne fx udvides med, at rådene drøfter plejehjemmets økonomi, arbejdsmiljø og sygefravær.

Bruger- pårønderådene skal fortsat have hovedfokus på kvalitet og trivsel for borgerne samt på samarbejdet med de pårørende. Det drejer sig om livet på plejecentrene.

Byrådet skal ikke sættes ud af spillet som politisk og økonomisk ansvarlig. Ansvaret for serviceniveauet og arbejdsgiveransvaret skal fortsat være Roskilde Byråds.

Hjertestarteren - en effektiv hjælper

Hjertestarteren er et vigtigt redskab, når nogen får et hjertestop. Den kan hjælpe med at skabe en stabil hjerterytm og gør det nemmere for dig at give førstehjælp.

HER FINDES HJERTESTARTERNE

Hjertestarterne findes i hele landet. I Roskilde Kommune findes de fx i Roskilde, Jyllinge, Viby, Svogerslev, Gadstrup, Vindinge og Gundsømagle.

Der findes i alt 384 hjertestartere i Roskilde Kommune og 23.888 på landsplan. Hjertestarterne hænger typisk steder som sportshaller, grundejerforeninger, universiteter, skoler, sognegårde og købmænd.

Det er en god idé at skabe dig et overblik over, hvor hjertestarterne hænger i dit nærområde. På den måde er du forberedt, hvis risikoen bliver en realitet. Hjemmesiden www.hjertestarter.dk har et kort over alle hjertestartere i Danmark. Når du indtaster din egen eller en anden adresse kan du straks se, hvor den nærmeste hjertestarter hænger.

DU KAN IKKE GØRE NOGET FORKERT

For mange virker det måske underligt eller ligefrem ubehageligt at skulle give en anden person stød. Husk dog på, at

du ikke kan gøre noget galt. Hjertestarteren giver nemlig ikke stød, hvis hjerterytmen er normal.

Hjertestarteren består af en maskine og to elektroder. Fra det øjeblik du åbner hjertestarteren, fortæller den dig præcis, hvad du skal gøre: Hvordan du sætter elektroderne på, hvornår du skal give hjertemassage og kunstigt åndedræt, hvornår du skal træde væk fra personen, og om du skal trykke på knappen, der udløser et stød.

HVIS NOGEN FÅR ET HJERTESTOP

Ring altid 112, hvis du har mistanke om, at nogen har fået hjertestop. Vagtcentralen vil herefter fortælle dig, hvad du skal gøre.

Hvis du vil vide mere om førstehjælp, findes der et hav af kurser, du kan tage. Du kan også se instruktionsvideoer på genoplivning.dk.

I Danmark findes der også hjerteløberne, som får besked, når vagtcentralen modtager et opkald om et formodet hjertestop. Der er 17.977 hjerteløbere i Region Sjælland, og mere end otte gange så mange på landsplan. Du står altså sjældent alene, hvis du er vidne til et hjertestop, for ofte vil der komme en eller flere hjerteløbere til.

cwo

Med TrygFondens Hjertestarter-app kan du finde frem til den nærmeste hjertestarter - i lokalområdet, på arbejdet eller i sommerhuset.

Med TrygFondens Hjertestarter-app kan du nemt og hurtigt finde ud af, hvor den nærmeste hjertestarter er i forhold til din placering.

Appen kan vise dig vej til de hjertestartere, som er registreret på hjertestarter.dk og er udviklet på baggrund af anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen som en mobil løsning med oplysninger om hjertestarternes placering i Danmark.





Gulddysse er en skattekasse af oplevelser

Gulddysse Skov er en relativ ny skov, som ligger mellem Jyllinge og Gundsømagle. Navnet gulddysse stammer fra en langdysse i nærheden, som man regner med er ca. 4.000 - 6.000 år gammel. Stenen måler 10 x 36 meter, den er fredet og så har den givet navn til både Gulddysse Skov og Gulddyssegården.

NATUREN

De første træer blev plantet i 2001, og siden da er over en kvart million træer kommet til. Det er først og fremmest bøg og eg, der er plantet. Men du kan også se ask, avnbøg, douglasgran og rødgran. Skoven er udvalgt som en af Roskilde Kommunes 25 naturperler, især på grund af den nyere skov rige fugleliv og skovsøer med frøer, tudser og vandsalamandre. Orkideen med det specielle navn skov-hullæbe vokser talrigt i skoven, særligt langs skovvejene.

KULTUREN

Mod nord ligger den næsten 200 år gamle, restaurerede Gulddysse Kulturgård. Gården stammer fra 1835, hvor en bonde i Gundsømagle fik lov til at flytte sin gård ud af landsbyen. Dengang tilhørte gården Bistrup Gods, men i 1995 overtog kommunen gården, og i 2006 gik en gruppe lokale seniorer på eget initiativ i gang med at restaurere gården på frivillig basis. Tanken var, at gården



skulle rumme værksteder for interesserede kunstnere og kunsthåndværkere. I dag har Gulddysse Kulturgård 160 faste medlemmer, og her kan man ud over maleri arbejde med keramik, glas, sølv og mange andre ting. En sjov detalje er i øvrigt, at Evan Lynnerup - mangeårig borgmester i daværende Gundsø

Kommune - i 1972 flyttede til Gundsø og dengang drev Gulddyssegården i sin fritid.

AKTIVITETER

Der er mulighed for mange typer af aktiviteter i skoven uanset alder og ønsker. Foruden spændende gåture i skoven og den dejlige natur, kan du overnatte i shelters og lave bål på bålpladserne. For de mere vovemodige er der anlagt en rute for mountainbikes. Du kan også ride i skoven, men dog ikke på grusvejene, da det vil ødelægge dem. Der kan i stedet rides på rabatterne, sletterne og sporene i den sydøstlige del af skoven. Hunde er velkomne i skoven og skal for det meste holdes i snor. Der er dog indrettet særlige hundefolde, hvor de kan løbe frit og få brændt noget energi af.

YDERLIGERE INFO

Gulddysse Skov ligger mellem Jyllinge og Gundsømagle lige nord for Roskilde.

Gulddyssevej skærer igennem skoven, og der er en P-plads ved Gulddysse Kulturgård på Gulddyssevej og i syd ved Gundsømagle Parkvej og ved Gulddysse Skovvej. Der er også to P-pladser midt i skoven. Se samtlige P-pladser på kortet.

OFFENTLIG TRANSPORT

S-toget til Frederikssund stopper i Veksø. Du kan tage din cykel gratis med i S-toget. Bus nr. 217 går fra Veksø Station til Gundsømagle. Stå af ved Gundsømagle Parkvej.

På Naturstyrelsens hjemmeside kan du læse mere om vandreture, seværdigheder, dyre- og planteliv, hundeskove m.v. Find flere informationer og tips ved at søge på "gulddysse skov" på disse hjemmesider:

www.naturstyrelsen.dk eller
www.roskilde.dk
stp



Spændende oplæg om sundhedsreformen

Er du nysgerrig efter at høre, hvordan sundhedsreformen kan forbedre din hverdag? Så kom og hør en af de personer, som ved mest om sundhedsvæsenet i Danmark. Og som fortæller om det på en meget levende måde.

Professor Jakob Kjellberg har over 20 års erfaring med analyser og evaluering

i sundhedsvæsenet – også i Roskilde. På mødet fortæller han om sundhedsreformen, som skal styrke sammenhængen og nærheden i sundhedsvæsenet.

Tid og sted: Den 11. maj 2023 kl. 14.00 – 16.00 i kantinen på Roskilde Rådhus.

Vi byder på kaffe og kage.

Tilmelding er ikke nødvendig – bare mød op.

Arrangører: Ældrerådet, Ældre Sagen og Faglige Seniorer.

Professor Jakob Kjellberg, VIVE, Det nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd



Udbud om indkøbsordning

Roskilde Kommune har gennemført et udbud af ordningen om indkøb til hjemboende borgere.

Resultatet er, at de to nuværende leverandører, Intervare A/S og Egebjerg Købmandsgård A/S, fortsat er de to leverandører, som visiterede borgere i indkøbsordningen kan vælge mellem. Ønsker du mere information om leverandørerne, kan du ringe til Myndig-

hedsservice i Roskilde Kommune på telefon 46 31 30 00 i tidsrummet kl. 8.30 og 9.30. Eller sende en mail til myndighedsservice@roskilde.dk.

Personfølsomme oplysninger bedes fremsendes som digital post og ikke via almindelig mail. Du kan læse mere om mulighederne for at sende digital post på www.roskilde.dk

Nu kommer bogen om kilderne



Der har for et år siden i 60+ været en beskrivelse af projektet 'Kildernes By – Roskilde'. Gruppen bag projektet har i over 2 år haft 2 lokalhistorikere og forfattere til at beskrive kilderne og deres store betydning på en anderledes og tilgængelig måde.

Bogen "Kildernes By - Roskilde. Kilder og kildekalk" kommer i handlen i slutningen af maj 2023. Dyk ned i denne

historie, der er den første milepæl i projektet Kildernes By- Roskilde, som sætter fokus på at gennemføre en omfattende revitalisering af denne enestående kulturarv.

Denne bog fortæller om kildernes geologi og historie samt den store betydning for byen, - som drivkraft i de mange møller lige fra tidlig middelalder til begyndelsen af det 20. århundrede - fra korn til industri. Med billeder og ord tegner den også et billede af kilderne og mølleresterne i dag.

Som noget helt nyt viser bogen desuden med mange eksempler danske forfatters og danske maleres brug af Roskildes kilder og vandmøller som motiv.

Bogen er gennemillustreret.

Quiz

60PLUS

- Hvor mange medlemmer har foreningen Kunstnerværkstedet Roskilde på Søndre Ringvej?

50 26 100
- Hvem er målgruppen for projektet "Ud i naturen - nu"?

Gangbesværede/handicappede mænd
 Skoleelever
 Børnehavebørn
- Hvornår blev de første træer plantet i Gulddysse Skov?

2001
 2010
 2015

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS!

Send svarene inden den 10. maj 2023 til:

60PLUS Sekretariatet, Social, Job og Sundhed, Postboks 100, 4000 Roskilde.

Du kan også maile dine svar til 60plus@roskilde.dk

Vinderne får direkte besked.

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 1, 2023:

- præmie: Karsten Rasmussen, Roskilde
- præmie: Birthe Johansen, Roskilde
- præmie: Michael Andersen, Roskilde

PRÆMIER:

- præmie: En flaske snaps.
- præmie: To flasker rødvin.
- præmie: En æske chokolade.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Undgå svindel via nettet eller telefonen

En del danskere bliver hvert år svindlet enten på nettet eller over telefonen, og desværre er det ofte ældre, som det går ud over. Det kan dog ofte undgås at blive snydt ved at følge nogle enkle og centrale råd.

Hackernes metode er at lokke dig til at give dine personlige oplysninger. Det kan ske ved at udgive sig for at være en bekendt, en offentlig myndighed, en virksomhed eller måske en forening, som du er medlem af.

Uanset hvem afsenderen af en e-mail eller en sms ser ud til at være, gælder den samme regel: Send ALDRIG dine personlige oplysninger i form af kreditkort-oplysninger, NemID/MitID og CPR-nummer i hverken en e-mail eller sms.

Samme råd gælder, hvis du bliver ringet op og bedt om at oplyse dit CPR-nummer, kode til MitID eller andre person-

lige oplysninger. Lad vær med det og smæk røret på.

Foruden de nævnte råd kan du hente appen "Mit digitale forsvar". Det er Trygfonden og Forbrugerrådet Tænk, som står bag den i et samarbejde med myndigheder og virksomheder. Appen giver advarsler om fupopkald, falske e-mails, konkurrencer sms'er og meget andet. Og den kan hentes på www.trygfonden.dk. Tryk på "viden" og derefter på "Apps".

På hjemmesiden www.sikkerdigital.dk findes også en masse gode tip og tricks

Hvis du opdager eller mistænker, at dine personlige oplysninger er blevet stjålet, er det vigtigt, at du reagerer på det. Det kan du gøre ved at ringe til Digitaliseringsstyrelsens hotline, som har åben døgnnet rundt alle dage på året. Telefonnummeret er: 33 98 00 98.

Roskilde Litteraturfestival

Lørdag den 13. maj

Glæd dig til lørdag den 13. maj, hvor Roskilde Bibliotek inviterer til en hel dag spækket med spændende litterære oplevelser for store og små.

Temaet for dette års festival er "Vi elsker naturen". I naturen kan vi finde ro og fordybe os i omgivelserne - og det samme går sig gældende for de oplevelser, som litteratur kan give os.

Se hele programmet på roskildebib.dk/litteraturfestival

BYTTEMARKED OG BRÆTSPILSCAFÉ

Lørdag den 29. april holder Roskilde Byttemarked et stort byttemarked i Salen på Roskilde Bibliotek. Medbring de ting som du ikke længere bruger, for eksempel tøj, legetøj, bøger, cd'er og køkkenting.

Samme dag kan du bytte frø og planter i Bibliotekshaven, spiller brætspil, der handler om natur og bæredygtighed og til familiens mindste kan male fantasilandskaber med billedkunstner Cecilia Westerberg.



Ny leverandør af personlig pleje og praktisk hjælp

Den private leverandør af personlig pleje og praktisk hjælp AjourCare har opsagt sin kontrakt med Roskilde Kommune. Derfor er det politisk besluttet, at der bliver indgået en nødkontrakt til og med marts 2024 med Egedal Hjemmeservice, som tidligere har været leverandør i kommunen.

Borgere, der i dag benytter AjourCare skal foretage et aktivt valg mellem enten den kommunale hjemmepleje eller Egedal Hjemmeservice. Alle de berørte borgere har modtaget direkte information og hjælp til at foretage dette valg.

Modtager du hjælp fra den kommunale hjemmepleje og ønsker at skif-

te til Egedal Hjemmeservice eller høre mere om virksomheden, kan du kontakte Myndighedsservice i Roskilde Kommune på tlf. 4631 3000. På hverdage kan du tale med visitator i tidsrummet mellem kl. 8.30 og 9.30.

Du kan også maile til Myndighedsservice på myndighedsservice@roskilde.dk. Personfølsomme oplysninger bedes fremsendes som digital post og ikke via almindelig mail. Du kan læse mere om mulighederne for at sende digital post på www.roskilde.dk

Du kan også læse mere om Egedal Hjemmeservice her: www.roskilde.dk/leverandører

FORFATTERFOREDRAG MED SIDSEL JO GAZAN PÅ VIBY BIBLIOTEK, COSMOS DEN 17. MAJ, KL. 19-21

Gazan er netop nu aktuell med den forrygende og anmelderroste spændingsroman Uglens øje, der fortæller historien om en gigantisk medicinskandale.

Denne aften fortæller Sissel-Jo meget mere om Uglens øje, om sit forfatterskab, og særligt hvordan hun inddrager sin viden og interesse for naturvidenskaben i fiktionen.

Find alle arrangementer på roskildebib.dk eller spørg en bibliotekar.

Aktiviteter i lokale foreninger

Aktiv Mandag

Gundsøllillehallen
Store Valbyvej 248 A Roskilde
Henvendelse . Johnny Reinhold mobil 23 20 84 62

Kasserer: Lis Pedersen
Tlf.28 5776 28

Hjemmeside: www.gsgif.dk

Vi starter forårssæsonen med at spille petanque mandag d.1 maj kl 10 ved Gundsøllillehallen

Mød bare op også selv om du ikke har været med i vinter. Det koster 230 kr. Hvis du vil vide mere kan du kontakte Johnny Reinhold mobil 23 20 84 62 eller Robert Sørensen 61 59 08 77.

Gundsø senioridræt

Få et godt liv længere.
Henvendelse til formand@gunsen.dk
Eller ring på 51295680

GYMNASTIK onsdage kl. 8.20 - 9.20
Multihal 2 + 3

FITNESS onsdage kl. 9.30 - 12.00
Fitnesscentret

GYMNASTIK omkring en stol
Torsdage kl. 10.00 - 11.00 Lille sal

YOGA
Onsdage kl. 11.10 - 12.25 Lille sal
Torsdage kl. 11.15 - 12.30 Lille sal

BADMINTON
Torsdage kl. 10.00 -12.00
Store hal

PADDELTEENNIS (april - okt.)
Mandage kl. 13.00 - 14.00
Tennisbanerne, Padelbane 9- 10

KROLF (april - okt.)
Mandage og torsdage kl. 13.00 - 15.00
Banen ved Planetvej
CYKLING (april - okt.)
Tirsdage kl. 13.00 - til ca. 15.00
P-pladsen ved A6 overfor Parkvej/A6 krydset.

Tilmelding på telefon 51 29 56 80

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: onsdag 9.30-14.00/tlf. 46 73 19 20
Sommerlukket fra 1. juni - 22. august
Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/gundsø

Faste aktiviteter:
Mandage: Træn dig glad
Tirsdage: Bowling, Brætspil, Dameværelse, Minigolf
Onsdage: Billard, Bridge, Fiskeklub, Flittige hænder, It-café med hjælp, Petanque, Whist

Fortsættes næste side

INDKØBSBUS NORD

For pensionister i Jyllinge og Gundsømagle
Har du svært ved at købe ind, komme på posthuset og apoteket m.m., så prøv indkøbsbussen.
Vi kører hver onsdag året rundt.

Ring til Ingrid Nørholm
på tlf. 4678 9015 eller på
bussens telefon 2497 6990.



INDKØBSBUS TIL RO'S TORV

Mandag, onsdag og torsdag.
DU KAN BLIVE SAMLET OP i Roskilde by, Svogerslev, Trekroner, Veddelev, Vindinge og Vor Frue.
DU BLIVER AFHENTET mellem kl. 10 og 12 og sat af igen 2 timer efter.
Bussen er bemannet med chauffør og hjælpere - og der er plads til din rollator. På Ro's Torv står frivillige parat til at hjælpe dem, der måtte have behov. Turen koster kr. 40.-
Vil du med på tur, eller vil du være frivillig, så kontakt formand Ruth Baden Ekelund, tlf. 6111 5803



Torsdage: Skovfitness i Gulddysseskoven

Demenscafé: én mandag hver måned
14.00-15.30

Spisevenner: torsdag 12.30-14.30, Bondestuen. Begrænsede transportmuligheder

Bordtennis - tirsdag og torsdag
Cykling uden alder -- alle hverdage
Krolf - mandag og torsdag

Vejledning: Hjemme hos dig eller tirsdag
14-16 i ulige uger i Værestedet

ARRANGEMENTER I VÆRESTEDET:

Lørdag 29. april kl. 12.30
Danmark Spiser Sammen
Pris 25 kr.

Onsdag 31. maj kl. 18.00
Sæsonafslutningsfest med Jazzband
Pris 250 kr.

Onsdag 30. august kl. 10.00
Morgenbord med sæsonstart
Billetter fra 3. maj 2023
Pris 25 kr.

Onsdag 13. september kl. 16.30
Koncert med Maud & Robert
Billetter fra 3. maj 2023
Pris 175 kr.

KØR-SELV-TUR:

Søndag 21. maj kl. 13.30
Sct. Hans Museum ved Sct. Hans Hospital
Pris 75 kr.

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6 Ågerup 4000 Roskilde
Formand: Ulla Povlsen tlf. 30 53 80 04.
Nye medlemmer velkomne.

Tirsdag den 02. maj
Foredrag: Jan Tvernø.
En eventyrer og fortæller.
Med udgangspunkt i sin bog:
Bjergene står der stadig i morgen.

Tirsdag den 09. maj
Fællessang med Alice Kildsgaard
Tirsdag den 16. maj
SOMMERUDFLUGT.

Hver onsdag
Billard kl. 9-30-13.00
Hver torsdag
Gymnastik: kondition og styrke kl. 9.00-10.00
Gymnastik på og ved en stol kl. 10.30-11.45
Læsegruppe: 24.05 kl.11.00-13.00

Ældre Sagen Ramsø

Tirsdag den 23. maj 2023 tur til Kullen og Sofiero

Vi spiser frokost på Hotel Kullaberg og herefter går turen til Sofiero med de mange rododendron-buske, hvor der også serveres kaffe og kage. Afgang Viby Station kl. 7.30 og Gnisten kl. 7.40. Hjemkomst ca. kl. 19.00.

Turen koster 800 kr. per person, og billetter kan købes hos Jan Eriksen, Nyvej 22, Gadstrup

Fredag den 26. maj 2023 kl. 19.00
Nix og Han Jørgen er et par joviale herrer i sluttresserne, der spiller de populære numre fra dengang, vi alle var meget yngre, end vi er nu. Fra højskolesagen til Otto Brandenburg, Shu-bi-dua, Kim Larsen og TV2. Der serveres snacks og vin. Arrangementet foregår i Syv Sognegård og koster 70,00 kr. per person, som betales ved indgangen.

Onsdag den 23. august 2023 Endagstur til Flakfortet - sejltur, frokost og guidet rundvisning. Hør om øens historie og skiftende brug frem til i dag. Afgang Viby Station kl. 9.45 og Gnisten kl. 9.55. Turen er ikke for gangbesværede. Arrangementet koster 600,00 kr. per person. Billetsalg finder sted mandag den 12. juni 2023 fra kl. 10.00 til 11.00 i Syv Sognegård og Jan Eriksen, Nyvej 22 i Gadstrup..

Ældre Sagen Ramsø har en række andre aktiviteter. Læs mere om dem på www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ramsoe.

Aktivitets Forening Gnisten

Nyvej 38, 4621 Gadstrup
Formand: Jan Rasmussen
Mobil 5330 0576
Mail: damvej27@gmail.com

Faste aktiviteter:
Tirsdag 13.30 - 16.00 Dart
Onsdag 13.00 - 16.00 Petanque
Torsdag 9.00 - 12.00 Porclænsmalning
Der er altid plads til en til. Obs vi har egen ovn.
Torsdag 13.30 - 17.00 Kortspil - Whist
Torsdag - lige uger 14.00 - 16.00 fællessang
Husk hver fulg synger med hver sit næb, så kom og få en god eftermiddag, vi synger gode danske sange.

ØVRIGE
ARRANGEMENTER:
Onsdag den 10. maj KL. 13.30
Bankospil.
Dørene åbnes kl. 12,30

Der spilles 10 spil med gode gevinster. Efter kaffepausen spiller vi vores lykkelotteri. Med fine gevinster.

Tirsdag den 23. maj kl. 9.30
UDFLUGT - UD I DET BLÅ

Onsdag den 14. juni KL. 13.30
Bankospil.
Dørene åbnes kl. 12,30
Der spilles 10 spil med gode gevinster. Efter kaffepausen spiller vi vores lykkelotteri. Med fine gevinster.

Onsdag den 5. juli kl. 13.30
Sommerfest.
Onsdag den 14. juni salg af billetter. Gnisten, er nu blevet en forening. så nu skal alle have et medlemskort der koster 100.00 kr. pr person om året.

HK-seniorklubben i Roskilde

Hersegade 13,
4000 Roskilde

Tilmelding til arrangementerne:
Medlem af HK er påkrævet
HK receptionen telefon 33 64 17 20
Formand Inger Juel Hansen telefon 27 13 85 90
Kasserer Gitte Hjort Nielsen telefon 60 88 69 54
e-mail: gitte_hjort@hotmail.com

Madpakkemøde og foredrag i Hersegade
Onsdag den 10. maj 2023 - kl. 12.00
Foredrag af Journalist og forfatter Søren Flott, der har skrevet bogen Jutlandia - Skibet var ladet med håb.
Tilmelding senest onsdag 3. maj 2023.

Sommerudflugt - Kanalrundfart i København
Onsdag den 14. juni 2023 - kl. 9.45
Efter sejlturen spiser vi frokost i Fægekroen, Nyhavn.
Hjemkomst ca. 16.30.
Tilmelding senest torsdag den 25. maj 2023.

Roskilde Ældre Motion

Kildegården 6, Roskilde

Henvendelse raem@outlook.dk eller telefon 2154 4877

Roskilde Ældre Motion tilbyder aktiviteter både udendørs og indendørs i sommerperioden.
Kontingent 600 kr. for hele 2023 - og så kan du gå til alle aktiviteter.
Se sommerprogrammet på hjemmesiden raem.dk

Ældre sagen Roskilde

Allehelgensgade 23A, 4000 Roskilde.
Kontortid: Mandag - fredag kl. 10-12
Tlf. 46 35 30 90.

Mail: aeldresagen.roskilde@mail.dk,
Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/roskilde
Tilmelding og betaling til arrangementer på kontoret eller via hjemmesiden.

Har du lyst til at være frivillig i Ældre Sagen Roskilde så ring til vores kontor og hør nærmere. Du kan vælge mellem mange forskellige aktiviteter fx trykhedsopkald, demensgæst, kontorvagt og meget andet.

Aflysning: Turen til Omø den 7. juni 2023 er desværre aflyst på grund af for store prisstigninger.
Flemming Jensen, tlf. 42 34 24 45.

Ældre Sagens lokalformænd udsættes fortsat for svindel ved fx at sende mails som næsten er identiske med formandens adresse. Kontroller derfor altid afsendes adresse meget nøje. Og kontakt Ældre Sagen, hvis du er i tvivl. Hvis du opfordres til økonomisk handling, så tal med afsender, inden du gør noget. Også selvom der står, at man ikke træffes telefonisk

Ok-klubben, Roskilde

www.ok-roskilde.dk
Formand: Bodil Jacobsen, tlf 40 94 30 36

Udflugt til Andelslandsbyen Nyvang den 4. maj 2023

Sommerhøjskole på Margrethegården den 7. - 9. juni 2023

HYGGESTUE i Sct. Maria-salen, Frederiksborgvej 2
Hver den 1. tirsdag i måneden, kl. 14-16, næste gang den 2. maj 2023 og hele resten af 2023

Seniordans
Henvendelse til Anne-Mari Hartoft, tlf: 40 42 06 85. Der er plads til flere på holdet.