



Tryg Fonden har doneret kr. 45.000 til en ny DUO cykel. Cykelpiloter kører ture med beboerne, og personalet og pårørende kan også låne cyklerne. På billedet ses frivillig cykelpilot Tue Riff og Pernille Bjerre Nielsen fra Trygheds Gruppen. Foto: Conni Haugbølle.

Aktiviteter på Kristiansminde

- Cykelture på DUO cykler, dans, gå hold og stoleygnastik.
- Fællessang, sang i husene og koncerter forår, jul og sommer.
- Individuelle musikbesøg for beboere, som ikke kan deltage i de større arrangementer.
- Højtlesning.
- Påskefrokost, julefrokost og fastelavnsfest.
- Sct. Jørgens Skoles 5. klasser går Lucia optog, og skolekoret giver julekoncerter.
- Besøg fra Børnehuset Troldehøj med stor gensidig glæde.
- Fødselsdage fejres med flaghejsning, lagkage og sang i husene.
- Jakobskirken kommer jævnligt på Kristiansminde og står bl.a. for gudstjenester.

Demenscenter Kristiansminde har mange tilbud til beboerne

Demenscenter Kristiansminde er en myretue med mange flittige medarbejdere og frivillige, som dagligt arbejder på at give beboerne og besøgende en god hverdag og nogle gode oplevelser.

På Kristiansminde bor 100 forskellige beboere med diagnoser af demens. Centret er delt op i fem mindre huse, og

hvert hus har to afsnit med ti beboere, som er udgangspunktet for det nære fællesskab. I hvert hus yder et team af personale den daglige pleje og omsorg.

Netværkscaféen for yngre demensramte og Seniorhøjskolen holder også til på Kristiansminde, og er et tilbud til hjemmeboende borgere med demens og til beboerne.

Seniorhøjskolen arrangerer noget alle ugens fem hverdage for borgere, der er henvist af kommunens demenskoordinatorer, som har deres udgangspunkt på Kristiansminde.

Foruden den daglige pleje og omsorg kan beboerne deltage i en række aktiviteter og oplevelser. Nogle i regi af Seniorhøjskolen, mens andre er særligt

tilrettelagt for beboerne på Kristiansminde. Det vurderes løbende, hvilke aktiviteter, der er relevante for den enkelte beboer. Mennesker med demens har nemlig forskellige behov og forskellig tolerance over for indtryk. Muligheden for at deltage afhænger samtidig af den støtte, der er behov for, og af de ressourcer, der er til rådighed i de enkelte huse, hvor behovene kan variere. Pårørende er også meget velkomne til at deltage og hjælpe med ledsagelse, når det er muligt.

Der tilbydes kurser for hjemmeboende borgere på baggrund af en internationalt anerkendt metode målrettet mennesker med let til moderat demens. Metoden giver forbedringer af

hukommelse, sprogforståelse og tidsmæssig orientering.

Helt særlig er foreningen Kristiansmindes Venner, som har arrangeret koncerter for beboerne, siden Kristiansminde blev bygget i 2005. Foreningen arrangerer 11 koncerter om året, og det er tilløbsstykker med op mod 100 beboere og pårørende.

Kristiansminde har også et Kvalitetsråd og et Bruger- og Pårørenderåd, som begge er meget aktive. De arbejder med at øge trivslen for beboerne og arbejdsglæden for personalet, og på en god kommunikation på alle niveauer. Endelig arbejder en gruppe med at få lavet sansehaver ved hvert hus, da de nuværende haver trænger til en opfriskning.

Hold øje med
din sundhed

Side 3

Leve godt
– sammen med
andre

Side 4



Hvordan trives vi?

Af Hans Henrik Olsen, formand for Ældrerådet

Spørgsmålet kan vi rette til os selv: Trives vi med at blive ældre? Kan vi holdes os i nogenlunde fysisk form, have gode sociale relationer, nyde kultur og natur mv.? Selv om vi mister, og alt ikke går, som det plejer.

Er det kun et individuelt spørgsmål? Nej! Vi trives bedre, hvis vi holdes til ilden og er med i åbne og engagerende fællesskaber. Det kan vi som medborgere bidrage til. Det skal kommunen som fællesskab også bidrage til.

Forebyggelse med gode resultater har en værdi i sig selv. Bedre trivsel har også en sidegevinst, nemlig bedre sundhed og dermed mindre behov for omsorg og pleje.

Normalt er trivsel ikke noget, vi fører økonomisk regnskab med. Vi gør det ikke op i penge, hvis vi trives bedre med fysioterapeutens øvelser eller med aktiviteterne i de frivillige foreninger. Eller i Roskilde Kommunes cirkler for den sags skyld. Det har en værdi i sig selv.

Roskilde Kommune har ansvaret for forebyggelse, omsorg og pleje for ældre

borgere, men også for den fælles økonomi. Det er bl.a. baggrunden for omstillingerne på Sundheds- og omsorgsudvalgets område, og nu har udvalget fået Trivselsregnskab 2025 til orientering.

Det er interessant og spændende læsning. Lad dig ikke forstyrre af de tekniske beskrivelser af den "trivselsøkonomisk forretningsmodel", men se på perspektiverne sundhed, lighed og trivsel; hvad kan virke? Der så meget positivt at arbejde videre med.

Derfor vil jeg komme med en advarsel: Det vil være gift for civilsamfundets, frivilliges og foreningernes engagement, hvis enhver teknisk beregnet økonomisk "gevinst" bliver omsat til besparelser. Også medarbejdernes arbejdsglæde og -miljø vil lide skade på en måde, der ikke lige måles.

Jeg vil fremhæve, at indsatserne ser ud til at reducere uligheden ved fx at engagere borgere med kortere uddannelse. Trivselsregnskabet peger også på nye muligheder som fx forebyggelse rettet mod udsatte grupper og boligområder.



Hvis mange borgere oplever, at der trods medarbejdernes store indsats, er mangler i hjemmeplejen, kan det have sine gode grunde. I 2020 var der 1,81 viderede timer pr. uge pr. 80+årig i Roskilde Kommune. I 2025 var det faldet til 1,41 timer pr. uge. Her bør der også investeres for at løfte kvaliteten i helhedsplejen og styrke tværfagligheden.

Viser det glædelige sig, at der varigt er konkret, konstateret mindre behov for pleje og omsorg, er der rigtig god

grund til at sende resurserne i retning af nye forebyggelsestiltag og løft af kvaliteten i rehabiliteringsindsatsen i helhedsplejen.

Der kommer endnu flere ældre borgere i Roskilde Kommune i de kommende år. Det kræver selvfølgelig flere ressourcer til ældreplejen i form af økonomiske midler, der følger den demografiske udvikling.

Vi mister så meget ved at spare i stedet for at investere.

Redaktionen af 60 Plus

Lissi Gyldendahl, Hermand Pedersen, Mariann Mehder
Mikael Sjøberg 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 2026.

Byrådet skal høre Ældrerådet om alle initiativer, der har særlig betydning på ældreområdet. Høringen skal finde sted, inden sagerne besluttet politisk.



Inger Margrethe Siemsen,
Jyllinge
26 20 82 42
imdsiemsen@gmail.com



Mikael Sjøberg,
Roskilde
21 66 18 49
mikaelsjoberg20@gmail.com



Hermand Pedersen,
Roskilde
61 27 46 36
hermand_pedersen@yahoo.dk



Nijs Jan Duijm,
Jyllinge
81 30 05 08
nijs.jan@duijm.dk



Marianne Lund,
Roskilde
61 79 49 13
seniorlund@hotmail.com



Hans Henrik Olsen,
Himmelev
53 35 71 38
hanshenrikolsen.aer@gmail.com



Kjeld Grønbech,
Roskilde
26 24 30 29
groenbech20@hotmail.com



Mariann Scholte Mehder
Himmelev
21 47 32 05
mariann.mehder@mail.dk



Lissi Gyldendahl,
Roskilde
27 27 76 68
lgylden@gmail.com



Lisbeth Nielsen,
Viby Sjælland
30 83 28 67
lisbeth.skov.nielsen@mail.dk



Birthe K. Vinner Nielsen,
Jyllinge
26 25 31 15
birthe.k@nielsen.mail.dk



Villy Kristiansen,
Svogerslev
20 19 32 66
vak@post1.dknet.dk



Hanne Trebbien,
Roskilde
23 31 86 83
hatr@outlook.dk

60 PLUS

UDGIVELSER 2026

Deadline	Udgivelse
Nr. 3 31.07 2026	09.09 2026
Nr. 4 25.09 2026	04.11 2026
Nr. 5 30.10 2026	09.12 2026

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

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

Hold selv øje med din sundhed

Det kan være svært selv at opdage, at kræfterne langsomt bliver mindre, og at hverdagen bliver mere besværlig. Der kan være små tegn, som mange slår hen som almindelig alderdom. Små problemer kan dog vokse sig store over tid, og man kan være på vej ned af en sliske

Med appen Selvtjek er det muligt at opdage forandringer i tide ved at svare på nogle få spørgsmål om, hvordan man har det i hverdagen. Ud fra disse svar får man en vurdering med det samme og nem adgang til den rette forebyggende indsats.

Tidlig forebyggelse er indsats for alle borgere over 65 år, som ikke er i kontakt med kommunens ældrepleje. Indsatsen har fokus på at give disse borgere mulighed for at forebygge tab af funktioner i tide, så de ikke udvikler sig og bliver til større problemer i hverdagen.

Som en del af indsatsen bliver alle borgere i målgruppen inviteret til at bruge appen Selvtjek via et brev i den digitale postkasse. Med Selvtjek kan man selv eller sammen med sine pårørende og netværk blive opmærksom på om ens helbredstilstand og funktioner i hverdagen bliver dårligere. Og hvis det er tilfældet, får man nem adgang til de relevante forebyggende tilbud.

Via Selvtjek kan man selv finde til-

bud og fællesskaber, der passer til ens situation. Man kan også vælge at blive ringet op af en medarbejder fra et af kommunens sundheds- og omsorgscentre og få en personlig samtale om sin sundhed. I samtalen kan man gennemgå sit resultat af Selvtjek og sammen finde frem til de tilbud, der passer til ens ønsker og behov.

Det anbefales at bruge Selvtjek cirka hver tredje måned. Det gør det nemmere at følge med i, hvordan man har det, selvom det måske ikke føles anderledes fra dag til dag.

SÆRLIG OPSØGENDE INDSATS

Tidlig forebyggelse består også af en særlig opsøgende indsats for borgere, der enten er fritaget digital post, eller er i en særlig livssituation med øget risiko for at udvikle tab af funktioner. I disse situationer bliver man inviteret direkte til en personlig samtale med en sundhedsfaglig medarbejder.

VIGTIGT AT VIDE

Man kan altid ringe og aftale tid til en

Du skal have det godt mange år endnu!
Hold øje med din sundhed

For dig over 65 år

selvtjek.roskilde.dk

1. Svar på nogle få spørgsmål om din situation
2. Følg din udvikling
3. Få adgang til gode tilbud

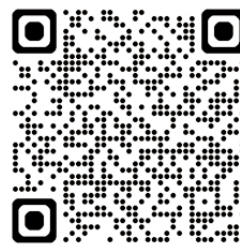
Scan QR-koden og kom direkte til **SELVTJEEK!**

Brug kun 10 minutter hver gang

personlig sundhedssamtale uden at bruge Selvtjek først. Ring på 46 31 52 00 mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 9-11 eller torsdag kl. 13-15.

Prøv Selvtjek på hjemmesiden: selvtjek.roskilde.dk

Eller scan QR koden og kom direkte til Selvtjek:



MED APPEN SELVTJEEK KAN DU:

- Få et hurtigt overblik over dit helbred
- Opdage forandringer i god tid
- Få en personlig sundhedssamtale, der kan gøre en stor forskel
- Finde lokale tilbud og fællesskaber, der forebygger funktionstab
- Få inspiration til nye vaner
- Deltage i online kurser
- Selvtjek kan bruges anonymt eller ved at logge på med MitID

POLITISK BESLUTNING

Tidlig forebyggelse og appen Selvtjek indgår i de ændringer af velfærden, som politikerne vedtog sammen med budget 2025-2028.

UDVIKLING

Både appen og tidlig forebyggelse er udviklet og testet sammen med omkring 200 borgere, pårørende og repræsentanter fra bl.a. foreninger. En række sundhedsfaglige medarbejdere og ledere har også været tæt involveret

ENKLE SPØRGSMÅL PÅ BAGGRUND AF FORSKNING

Spørgsmålene i Selvtjek er udviklet i tæt samarbejde med eksperter på området. Og alle spørgsmål handler om forhold, som forskningen peger på, kan opspore tidlige tegn på tab af funktion: Ændringer i syn og hørelse, sociale relationer, hukommelse samt ens generelle trivsel og velbefindende m.v.

SELVTJEEK!
Du skal have det godt mange år endnu

Vi anbefaler Selvtjek ca. hver 3. måned eller efter behov

Hold øje med din sundhed

Få adgang til tilbud der styrker dig

selvtjek.roskilde.dk



Leve godt – sammen med andre

Kom og deltag i nogle af de mange spændende aktiviteter i Mænds Sundhedsuge i Roskilde

Mænds Sundhedsuge holdes i 2026 i uge 24, fra 8. til 14. juni. I Roskilde Kommune bruges ugen til at sætte særligt fokus på mænds fysiske og især mentale sundhed. Mænd lever i gennemsnit omkring fire år kortere end kvinder, bl.a. fordi mænd ofte går senere til læge og er overrepræsenteret i statistikkerne for alvorlige sygdomme.

Temaet i Sundhedsugen er fællesskaber. Forskning viser, at det at være en del af et fællesskab har stor betydning for både trivsel, livsmot og fysisk sundhed. Alligevel oplever flere mænd end kvinder ensomhed og tegn

på social isolation. Desuden har mænd generelt mindre kontakt til familie og netværk. Når arbejdslivet stopper, helbredet ændrer sig, eller man mister en partner, kan det blive sværere at holde fast i de fællesskaber, der giver energi i hverdagen.

Hjerteforeningen Roskilde, Røde Kors Roskilde, PROPA, Prostataforeningen Roskilde, og Roskilde Kommune er gået sammen om en hel uge med aktiviteter målrettet mænd, særligt mænd over 60 år. Her er der mulighed for at møde andre, få viden om sygdom og forebyggelse, være fysisk

aktiv og tale om det, der fylder, også når det handler om bekymringer, tab eller nedtrykthed.

Ved en række aktiviteter kan du prøve Roskilde Kommunes nye SELVTJEKS-APP og få en vurdering af dit helbred og trivsel. Læs mere om appen på side 3.

Torsdag 11. juni kl. 16.30-18 har Hjerteforeningen inviteret pensioneret psykolog Svend Aage Madsen til at holde et spændende foredrag om "Fra rigtige mænd til mangfoldig maskulinitet". Svend Aage Madsen har brugt sit arbejdsliv på at forske i Mænds

sundhed og oprettet Forum for mænds sundhed, hvor han var formand indtil for ganske nylig.

Alle arrangementer i Mænds Sundhedsuger er gratis, men flere kræver tilmelding. Læs mere og tilmeld dig på: www.roskilde.dk/sundmand26

Der findes mange fællesskaber for mænd i Roskilde Kommune, både for raske og for dem, der lever med sygdom. På www.netvaerket.dk og www.roskilde.dk kan du finde de aktiviteter, der passer til dig. Målet er ikke kun, at du skal leve længere, men at du skal leve godt – sammen med andre.

Viden og tilbud om demens

I Danmark får et stigende antal mennesker demens som følge af den voksende ældrebefolkning. Langt de fleste får diagnosen demens, efter de er fyldt 65 år, men demens forekommer også blandt yngre mennesker. Demens er den fjerde hyppigste dødsårsag i Danmark.

60PLUS vil i kommende numre skri-

ve om demens samt om de tilbud, som kommunen har for borgere med sygdommen og deres pårørende. I denne udgave af 60PLUS kan du på avisens forside læse om de mange tilbud som Demenscenter Kristiansminde har.

Demens er især karakteriseret ved at en eller flere kognitive funktioner er svækket, herunder ofte hukom-

melse. Tilstanden udgør en forringelse i forhold til det tidligere funktionsniveau. Endelig er den praktiske funktionsevne i hverdagen forringet.

Det anslås, at cirka 100.000 personer på 65 år eller derover lever med demens i Danmark. Antallet forventes at vokse til mere end 146.000 mennesker i 2040 som følge af en

stigende ældrebefolkning. Cirka 4.200 personer under 65 år skønnes at have demens.

Kilde til artiklens oplysninger: Nationalt Videnscenter for Demens, en selvstændig enhed i tilknytning til Hukommelseskliniken på Rigshospitalet.

Ældrerådet følger dagligdagen på plejecentrene

Alle plejecentre i Roskilde Kommune har et bruger- og pårørenderåd med højest syv medlemmer. Fire vælges blandt brugere og pårørende, og tre blandt interesserede borgere. Til hvert råd er tilknyttet en repræsentant fra den daglige ledelse. Og så har Ældrerådet også en repræsentant i hvert råd.

Rådene skal bl.a. sørge for, at den daglige drift bedst muligt tilgodeser beboernes ønsker og behov. Desuden skal de styrke dialogen mellem ledelse, brugere og pårørende. Samt medvirke ved fastlæggelse af retningslinjerne for det daglige liv på plejecentrene. Rådene kan også udtale sig om rapporter i forbindelse med tilsynsbesøg.

Ældrerådet har udpeget følgende

medlemmer, som sidder i bruger- og pårørenderådene - fuldtallig liste i modsætning til sidste nummer af 60PLUS:

- Himmelev Gl. Præstegård: Mariann Scholte Mehder
- Trekroner Plejecenter: Lissi Gyldendahl
- Skt. Jørgensbjerg: Hanne Trebbien
- Kristiansminde: Villy Kristiansen
- Margrethehjemmet: Mikael Sjøberg
- Hyrdehøj: Hermand Pedersen
- Bernadottøgården: Kjeld Grønbech
- Kastanjehaven: Birthe K. Vinner Nielsen
- Gundsø Omsorgscenter: Nijs Jan Duijm
- Oasen og Toftehøjen: Lisbeth Nielsen

Nyt fra Sundheds- og Omsorgsudvalget

På mødet den 13. maj 2026 godkendte udvalget processen for revision af kvalitetsstandarderne for hjemmehjælp, rehabiliteringsforløb og visse former for træning. Ældrerådet nævnte i sit høringssvar, at man støtter procesplanen og efterlyser en tidsplan

Udvalget besluttede at skaffe flere plejeboliger på Hyrdehøj Plejecenter ved at ombygge rehabiliteringspladser, der ikke anvendes. I sit høringssvar tilkendegav Ældrerådet, at rådet generelt støtter, at den uudnyttede kapacitet kan anvendes til flere plejeboliger.

Endelig fik Sundheds- og Omsorgsudvalget en orientering om et Trivselsregnskab 2025, sammenhængen mellem investering, ind-

satser og forventet effekt for omstillingsindsatserne Cirkler, Social Henvielse og Tidlige Forebyggelse - Selvtjek. Ældrerådet bemærkede i sit høringssvar, at det er positivt, at der vurderes at være positive tendenser i indsatserne. Rådet ser frem til at modtage det udarbejdede trivselsregnskab for indsatserne.

Vil du vide mere om de politiske udvalg og Ældrerådets høringssvar, så gå ind på hjemmesiden; www.roskilde.dk. Skriv "Dagsordener og referater" i søgefeltet, og du kommer hen til alle de politiske udvalg.

Her kan du kan tilmelde dig nyhedsbreve fra kommunen og vælge de udvalg og områder, som du vil orienteres om.

60Plus kan læses digitalt på Roskilde Kommunes hjemmeside samt e-avis på sn.dk/e-avis



Roskilde Dampradio

Roskilde Dampradio sender en række interessante udsendelser, og i radioens arkiv kan man lytte til tidligere interviews med spændende personer.

Du kan læse om Roskilde Dam-

pradio på dens hjemmeside: www.dampradioen.dk Og du kan lytte til udsendelserne her: www.youtube.com/@DampRadioen

Quiz

60PLUS

- Hvad er en DUO-cykel?
 - En topersoners cykel til fx at køre tur med plejecenter-beboere
 - En racercykel til at køre landevejsløb på
 - En baby-cykel
- Hvornår holdes Mænds Sundhedsuge 2026 i Roskilde Kommune?
 - Uge 24
 - Uge 30
 - Uge 52
- Hvad kan man tjekke med Selvtjek-appen?
 - Sin helbredstilstand
 - Årsopgørelsen fra SKAT
 - Bus-køreplaner

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS

Send svarene senest den 1. juli 2026 til:

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

Du kan også maile dine svar til 60plus@roskilde.dk
Vinderne får direkte besked.

PRÆMIER:

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

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 1, 2026:

- præmie: Dorte Kold, Roskilde
- præmie: Lene Baadsager, Svogerslev
- præmie: Lene Berg Nielsen, Roskilde

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

Seniorer, indflydelse og rettigheder i samfundet

Klumme af Hermand Pedersen, medlem af Ældrerådet

I Danmark bliver vi stadig flere ældre. Vi der er over 67 år udgør 20% af befolkningen, men kun ca. 14% får mere eller mindre hjælp fra det offentlige. Det er dermed 86% over 67 år, der klarer sig selv og måske er aktivt arbejdende og frivillige. Derfor er det vigtigt at ældre bliver hørt og har indflydelse. Mange ældre har stor erfaring og viden, men det betyder ikke altid, at vi har indflydelse på de beslutninger, der påvirker vores hverdag. Her spiller ældrerådet en vigtig rolle.

Et ældreråd er med til at give ældre borgere en stemme i kommunen. Ældrerådet arbejder blandt andet med forholdene på plejehjem, sundhed, transport, ældre venlige boliger og aktiviteter for de ældre. Ældrerådet rådgiver kommunen om, hvad der er ældrepolitisk vigtigt. På den måde får vi ældre indflydelse på beslutninger, der handler om vores liv. Selvom ældrerådet ikke bestemmer alt, kan vi gøre opmærksom på problemer og skabe forandringer.

Indflydelse er vigtigt i et demokrati. Når vores mening bliver hørt, føler vi os som en del af samfundet.



Ældre har ret til at deltage i debatter, stemme til valg og engagere os i lokale fællesskaber, i cirkler, ældre-motion, frivilligt arbejde, hvor vi kan hjælpe andre og påvirke forholdene.

Uligheden i økonomi afspejler sig også i ulighed i sundhed. Nogle ældre har god økonomi, et stærkt netværk og et godt helbred, mens andre kæmper med sygdom, ensomhed eller få penge. Derfor er det vigtigt, at kommunen støtter og udvikler indsatser på trivsel og ensomhed som f.eks. i

Cirkler, Social henvisning og Tidlig forebyggelse, som skaber muligheder for ældre.

Vi har netop fejret Grundlovsdag, som spiller en vigtig rolle. Selvom den med få ændringer er fra 1849, sætter den rammerne for det danske demokrati, vores ytringsfrihed, foreningsfrihed og magtens tredeling. Grundloven er med til at sikre, at alle mennesker behandles lige og er en del af demokratiet, men desværre kun på individualistiske vilkår og

ikke på fællesskabet. Det ses bl.a. på vilkårligheden til vores natur, klima og boligen som reguleres vilkårligt af markeds kræfterne.

Derfor er ældrerådet, indflydelse, ulighed og vores grundlov tæt forbundne. Når ældre bliver hørt og er aktive i samfundet, kan demokratiet blive stærkere, og livet leves mere rigtigt. Nu afventer vi udviklingen af sundhedsreformen, som jeg tror får stor betydning, og i skrivende stund (den 25. maj) en snarlig ny regering.

Udbud om tøjvask

Roskilde Kommune har gennemført udbud af ordningen om tøjvask til hjemmeboende borgere.

Resultatet af udbuddet er, at visiterede borgere fremover kan vælge imellem enten firmaet Textilia A/S eller Trasbo A/S.

Visiterede borgere har fået direkte besked. Ønsker du mere information om leverandørerne, kan du kontakte Myndighedsservice på tlf. 4631 3000.

Du kan også læse mere om leverandørerne på Roskilde Kommunes hjemmeside på www.roskilde.dk/leverandorer



Hvordan kontakter jeg Hjemmeplejen?

Som borger eller pårørende har du måske behov for at kontakte Hjemmeplejen, og det kan du læse om her.

Hjemmeplejen i Roskilde Kommune består af tre distrikter, nemlig Distrikt Nord, Distrikt Midt og Distrikt Syd. Hvert distrikt har egne telefonnumre til fx Dagvagten, Aftenvagten og Sygeplejen.

De har også hver især telefonnumre til brug ved akutte henvendelser til Hjemmeplejen eller Sygeplejen hele døgnet.

Du finder alle oplysninger på kommunens hjemmeside: www.roskilde.dk.

Skriv Hjemmepleje i søgefeltet, og klik så på "Kontakt Hjemmeplejen og Sygeplejen".

Hvis du ikke ved, hvilket hjemmepleje-område du hører til, kan du også indtaste



din adresse i et søgefelt på hjemmesiden. Så får du vist det område, du tilhører.

Foruden telefonnumre fin-

der du på hjemmesiden også navne og mailadresser på afdelingsledere i de forskellige områder.

Aktiviteter i lokale foreninger

Mødestedet Seniorklubben i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde
Formand: Birthe Black
Tlf.: 4028 8828, mail: bb@birtheblack.dk

Åbningstid: Mandag og torsdag kl. 9
- 16 samt ved specielle aktiviteter og
arrangementer.

Faste aktiviteter

Bevægelse: Ugentlig gymnastik, yoga,
gåture,

Blandede hobbyaktiviteter: Al syning
og håndarbejde, blomsterdekorationer,
snak om forskellige personlige
hobbies m.m.

Spil: Kortspil, brætspil, banko,
bowling, bordtennis, billard, krolf og
minigolf.

Fælles aktiviteter

Morgenbord (mandage og torsda-
ge), hobbyværksted, fællesspisning,
banko, gæsteforedrag med aktuelle
emner, musik- og sangarrangementer,
ture ud af huset m.m.

Der er aktiviteter for ALLE (også med
handicap/hjælpemidler).

Indmeldelse og betalinger: Mandage
fra kl. 11.00 - 11.30 eller efter aftale.
ALLE er velkomne som nye medlem-
mer og i vores hyggelige lokaler.
Ring eller skriv efter oplysninger og
efterårsprogrammet.

Vi har bl.a. banko og fællesspisning
med lækker menu hver måned, un-



derholdning, modeopvisning m/tøj- og
skosalg samt ture "Ud i et Blå" forår
og efterår, Skt. Hans og Mortensaften
med middag og julearrangement med
musik.

Se nærmere på Facebook/Gundsø-
magle Dialog, Byens Træ, Mødestedet
eller kontakt formanden.

Roskilde Computer- stue – Frivilligcentret, Jernbanegade 21A

Du er altid velkommen til vores åbne
IT-caféer kl. 13-15 den første tirsdag
og tredje torsdag i hver måned (dog
ikke i juli). Her hjælper vi dig med pro-
blemer med din telefon, tablet eller PC.
Hvis du har et IT-problem, der haster,
så skriv til:
info@roskilde-computerstue.dk eller

send en SMS til 6129 1459 for mulig
individuel hjælp.

Der kommer nyt kursusprogram i
august, så hold øje med vores hjem-
meside og tilmeld dig vores nyhedsbrev
på <https://roskilde-computerstue.dk>.

Aktiv Mandag

Gundsøllehallen
Store Valbyvej 248 A Roskilde
Henvendelse: Johnny Reinhold
Mobil 23 20 84 62

Hjemmeside: www.gsgf.dk
Sommersæsonen er godt i
gang. Vi spiller petanque hver
mandag og onsdag kl.10-12.

Banerne ligger ved indkørslen til
parkeringspladsen. Har du lyst til at
være med kan du bare møde op eller
kontakte næstformanden Robert
Sørensen 61 59 08 77

Vintersæsonen starter med fælles-
spisning den 31. august kl.12.
Nye medlemmer er meget velkomne.

Ældre Sagen Ramsø

Formand: Marie Jørgensen
Mobil 30312144
Næstformand: Hanne Bagge
Sekretær: Kurt Bisgaard
Mail: ramsoe.sekretaer@outlook.com
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ramsoe

Vi træffes mandage i ulige uger kl. 10
12 i Cosmos Tænketanken.
Her sælges
billetter til vores arrangementer, der
ydes hjælp til it problemer, og du kan
få en snak med bestyrelsen i Ramsø.

Planlagte ture og arrangementer

Den 10. juni kl. 10 - 16, Tur til
Korsbæk på Bakken
Busafgang fra Toftehøjen - opsamling
ved Gnisten i Gadstrup.
Guidet rundvisning gennem Korsbæk
med efterfølgende spisning i Jern-
bane-restauranten. Egenbetaling af
drikkevarer.
Pris: 400 kr. for medlemmer og
450 kr. for ikke-medlemmer

Den 25. juni kl. 14 - 17, info om ny
bestyrelse
Den nye bestyrelse præsenterer
sig for medlemmerne, ved et hyggeligt
eftermiddagsarrangement i Syv
Sognegård, Skolevej 12 - Viby Sj.
Vi serverer kaffe og kage og der vil
være underholdning med sang og
musik.
Mere info følger på hjemmeside og
facebook.
Gratis

Den 1. september kl. 12 - 16,
Rundvisning Ledreborg Slot
Vi besøger Ledreborg Slot og får en
rundvisning på slottet.
Efterfølgende let frokost på Fasane-
riet. Fælles bustransport.

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: Onsdag 10-13.30,
tlf. 46 73 19 20
Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gundsoe
Tilmeld dig medlems-nyhedsbrevet
GUNDSØ NYT på hjemmesiden og få
mail med sidste nyt.

Faste aktiviteter:
Besøgsven i eget hjem, Billard, Bisid-
der, Bowling, Brætspil, Dameværrelset,
Demenscafé, Fiskeklub, Flittige hæn-
der, Frokost Klubben for mænd 60+,
Inkontinens Motionshold, It-café med
hjælp også hjemme, Krolf. Minigolf,
Motion i eget hjem, Petanque, Rafling,
Seniordans, Skovfitness, Spisevenner,
Træn-dig-glad-motion, Tur med Ricks-
haw-cykler, Vejleder, Vin Klubben og
Whist.

Engangsarrangementer

Den 26. august kl. 10-13
Morgenbord med sæsonstart
Pris: 75 kr. inkl. morgenbord og en
lille én

Fortsættes næste side



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 hjælper 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. 50.

Vil du med på tur, eller vil du være frivillig, så kontakt Ruth Baden Ekelund tlf. 61115803 eller
Hanne Larsen tlf. 31952079



Aktiviteter i lokale foreninger

Den 10. september kl.08.00-20.00
Skønne sydfynske øer én dag
Pris: 540 kr. Inkl. transport, kaffe/
kage, frokost og aftensmad
+ 1 drikkelse til hver
Tilmelding senest 3. august 2026,
kl. 13.30

Den 16. september kl.16.30-19.00
Lune Carlsen & Søren Sebber
Kim Larsens sange og musik
Pris: 195 kr inkl. let middagsret

Den 5. oktober kl.13.30-16.00
Tøj - mode for damer på 60+
Pris: Gratis for alle

Den 14. oktober kl.16.30-19.00
The Bæverdings - syng med festlig
aften
Pris 140 kr., inkl. let middagsret
Billetter sælges fra den 2. september

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsøllevej 6 Ågerup 4000 Roskilde
Formand: Ulla Povlsen tlf. 30 53 80 04.
Nye medlemmer velkomne.
Foreningen holder sommerferie indtil
den 8. september.
Der er billard hele sommeren hver
onsdag kl. 9-30-13.00
Vi starter efter sommerferien med
morgenbord kl. 10.30.

Ældre Sagen Roskilde

Ringstedgade 26, 4000 Roskilde.
Kontortid: Mandag - fredag kl. 10-12

Tlf. 46 35 30 90. Kontoret åbner
3. august.
Mail: aeldresagen.roskilde@mail.dk,
Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/
roskilde

Fredensborg slot og sejltur på Arresø
24. juli 2026.
Afgang fra Roskilde Kongrescenter
kl. 8.30, hjemkomst ca. kl. 18.00.
Pris 950 kr. Tilmelding og betaling
15. juni til 26. juni. KUN tilmelding
online.

Besøg i Lund Domkirke og frilands-
museet i Lund 20. august.
Afgang fra Roskilde Kongrescenter
kl. 8.15 - hjemkomst ca. kl. 17.30.
Pris 850 kr.
Tilmelding og betaling på kontoret
eller online fra 5. til 15. august.

Læg dyrene i seng i Zoo 27. august
2026.
Vi mødes ved Petersens Familiehave,
Pile Allé 16 kl. 16.00. Pris 700 kr.
Tilmelding og betaling fra 29. juni til
9. juli. KUN tilmelding online.

Rundvisning på Musicon 4. september
2026.
Vi mødes foran Rockmuseet kl. 12.50
Rundvisningen starter kl.13.00.
Pris 70 kr.
Tilmelding og betaling på kontoret
eller online fra 10. til 25. august.

Jægerspris og Egholm slotte og mu-
seer i Hornsherred den 9. september
2026.
Afgang Roskilde Kongrescenter
kl. 8.30 - hjemkomst ca. kl. 17.00.

Forventet pris 885 kr.
Tilmelding og betaling på kontoret
eller online fra tirsdag den 11. august
til fredag den 21. august.

Tirpitz museet og sort sol 24. septem-
ber
Afgang fra Roskilde Kongrescenter
den 24. september 2026 kl. 7.00.
Hjemkomst fredag 25. september ca.
kl. 19.30. Pris 2.895 kr.
Tilmelding på Ældre Sagens Kontor,
Ringstedgade 26, fra 3. til 14. august
2026.

HK-seniorklubben i Roskilde

Hersegade 13,
4000 Roskilde

HK-receptionen telefon 33 64 17 20
Formand Gitte Hjort Nielsen telefon
60 88 69 54
e-mail: gitte_hjort@hotmail.com
Kasserer Anne-Grete Winding telefon
31 36 66 05
e-mail: agwinding@gmail.com

Tilmelding til arrangementerne:
Medlem af HK er påkrævet

Madpakkemøde med foredrag af
Henrik Denmann
Den 24. september 2026 - kl. 12.00
Henrik fortæller om kvinder i
1800-tallet, som gik forrest i kvinde-
kampen og om kendte personer,
hvor ikke mange ved, at de har nær
tilknytning til Roskilde og om

Tilmelding senest torsdag 17. septem-
ber 2026

Løvfaldstur i oktober: Tid og sted
kommer senere.

Bankospil i Hersegade den 10. novem-
ber 2026, kl. 12.00
Vi spiller om vin, snaps og chokolade,
som vi plejer.
Sidste spil er om et gavekort på 500
kr. til dagligvarer.
Der serveres kaffe og æbleskiver.
Tilmelding senest tirsdag d. 3. novem-
ber 2026.

