



Anne Katrine Berner, læge

”Det er deres livskvalitet og hverdag, der er i fokus – og det gør, at de føler sig set, hørt og hjulpet videre,”

Foto: Roskilde Kommune

Du skal have det godt – både fysisk, mentalt og socialt

Et nyt initiativ fra Roskilde Kommune kan støtte dig i at skabe en bedre hverdag.

Med 'Social Henvisning' er det muligt for alle over 18 år, der oplever udfordringer med trivsel, sundhed eller livskvalitet, at få hurtig hjælp. Det kan fx være, hvis man har svært ved at klare de daglige opgaver, er bekymret for sin bolig- eller jobsituation eller savner nogen at være sammen med. Man kan blive henvist af sin læge, af sygehuspersonale eller af fagpersonale fra Roskilde Kommune.

Det er også muligt selv at kontakte kommunen.

Når Roskilde Kommune modtager en social henvisning, bliver man kontaktet af en brobygger fra kommunen. Man taler om sin situation, sine behov og sine ønsker, og brobyggeren hjælper herefter med at finde det tilbud, der passer til den enkelte borger.

Anne Katrine Berner er læge og arbejder i et lægehus i Roskilde. Hun har været en del af ordningen, siden den begyndte for godt et år siden og har allerede henvist flere borgere til en samtale med en brobygger.

- De personer, jeg henviser, bliver mødt som hele mennesker af brobyggerne. Det er deres livskvalitet og hverdag, der er i fokus – og det gør, at

de føler sig set, hørt og hjulpet videre, fortæller Anne Katrine.

Anne Katrine har tidligere haft svært ved at finde de rigtige tilbud og følge op løbende, da hun i så fald selv skulle bruge en masse ekstra tid på det.

- Social Henvisning gør, at jeg kan tage mig af det sundhedsfaglige i stedet for det sociale, som andre dygtige mennesker er uddannet til og har en masse god viden om, siger Anne Katrine Berner.

På halvandet år har Anne Katrine Berner lavet 10-15 sociale henvisninger. Og hun kan se, at det virker.

- De personer, jeg har henvist, kommer ikke i lægehuset lige så ofte, som de tidligere gjorde. Det har altså gjort en stor forskel for både dem og mig, at

de blev henvist – og jeg kan se, at de nu får den hjælp, de har brug, fortæller Anne Katrine.

Hun fortæller desuden, at hun kun har hørt gode ting fra de patienter, hun sidenhen har talt med.

- Nu er der nogle medarbejdere, der kigger på tværs af det hele. Og det gør, at borgerne kommer igennem de her forløb meget bedre, end hvis de selv skulle holde styr på det hele og skulle fortælle deres historier om og om igen til nye medarbejdere. Det betyder rigtig meget for dem, siger hun.

Kunne du tænke dig en samtale? Tal med din læge, eller kontakt Social Henvisning på telefon 46 31 52 00.

Du kan også læse mere om Social Henvisning på roskilde.dk/socialhenvisning. cwo

Et godt liv med demens Side 4
Hvilke muligheder er der for fællesskaber? Side 6



Af Hans Henrik Olsen, formand for Ældrerådet

Riget fattes penge!

Eller gør det? I Roskilde Kommune har økonomiudvalget fastsat et måltal på 67 mio. kr. for besparelse ved budget 2027

For fagudvalgene har det været en bunden opgave at stille forslag som deres del af besparelserne. Disse forslag kaldes råderumsforslag, der tilsammen giver besparelsen på 67 mio. kr.

Hvor det ender, ved vi ikke, hverken i skrivende stund eller når dette nummer af 60PLUS udkommer. Den 9. september har Økonomiudvalget 1. behandling af budgetforslaget efter de politiske forhandlinger fra 31. august til 1. september.

Nye initiativer og opprioriteringer på områder med store behov indgår også i den politiske debat.

Ældrerådet sendte derfor forslag til fagudvalgenes indledende drøftelser i juni. Det drejede sig fx om styrkelse af personaleressourcer til træning på plejehjem, styrkelse af selvbestemmelse og kontinuitet i helhedspleje, bedre busdrift, nedsættelse af taksten for FlexTrafik, rådgivning om

opdeling af parcelhuse til senioregnede boliger, bedre omsorgstandpleje mm.

Ældreområdet er presset af stigende antal komplekse opgaver og flere ældre. Det er ikke muligt at spare uden at forringe serviceniveauet.

Det bekræfter udvalgenes råderumsforslag på mange måder. Mange af råderumsforslagene reducerer serviceniveauet. Det gælder fx seniorhøjskolerne, tøjvask i hjemmeplejen, sundhedscenter, busdriften, reduktion på aftenskoleområdet, tilskud til aktiviteter og museer mv.

Investeringerne i forebyggelse - cirkler og selvtjek - regner man med kan give besparelser her og nu. Roskilde Kommunes "Trivselsregnskab 2025" konkluderer ellers direkte "Der kan på nuværende tidspunkt ikke ses et lavere behov for kommunale sundheds- og omsorgsydelser." På trods af dette siger råderumsforslaget, at der uden serviceforringelser kan spares 3 mio. kr., svarende til 6 stillinger netop på pleje og omsorg.



Serviceforringelser står heldigvis ikke alene i budgetprocessen. Der findes også forslag til opprioriteringer. Det drejer sig fx om udvidelse af ruteafstanden mellem Viby og Gadstrup, lavere takst for morgensvømmere, øget vedligeholdelse af cykelstier, udvikling og understøttelse af boligskabelse uden nybyg, delehuse mv.

Sundheds- og Omsorgsudvalget ønsker fra sit møde den 20. august, at der i budgetforhandlingerne er en særlig opmærksomhed på demensområdet.

Det tilslutter vi i Ældrerådet os med tilfredshed, og vi holder det sammen med, at budget til plejecentre og hjem-

me- og sygepleje er demografireguleret efter den forventede udvikling i befolkningssammensætning i perioden 2027-2030.

Alt i alt må det give mulighed for en klar politisk opprioritering af fx demensindsatsen i hjemmeplejen og på de somatiske plejehjem samt nye indsatser for forebyggelse rettet mod udsatte grupper og boligområder, som Ældrerådet har efterlyst.

Det er sådanne investeringer, der er brug for - ikke kortsigtede spareøvelser. Hold fast i det! Også her i den sidste, politiske fase af budgetarbejdet frem til 2. behandlingen i byrådet onsdag den 7. oktober.

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			



UDGIVELSER 2026

Deadline	Udgivelse
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

Kom med i Cirkler!

Cirkler er et netværk, hvor du har mulighed for at deltage i sociale fællesskaber, sætte gang i ting og dyrke dine interesser.



cirkler

"Det er uforpligtende og frit, og der er plads til at man kan være sig selv. Om du har lyst til at komme en halv time og bare hygge dig, eller du gerne vil sætte ideer i gang"

Cirkler består af aktiviteter og fællesskaber rundt omkring i Roskilde Kommune, samt to Cirkelhuse – et i Roskilde og et i Viby Sjælland, som er åbne alle hverdage.

Kom og vær med!
Læs mere på: www.roskilde.dk/cirkler eller ring 21 65 61 88.

Cirkelhuset Roskilde
Fælledvej 28, 4000 Roskilde

Cirkelhuset Viby
Toftvej 11, 4130 Viby Sj.

Politiet har fået nyt politiskilt

Fra 1. juli har alle landets uniformerede politibetjente fået nye politiskilte. Nogle læsere vil måske undre sig over, at vi bringer denne nyhed. Men det gør vi, fordi især nogle ældre borgere er blevet frararret penge af personer, der udgiver sig for at være fra politiet ved bl.a. at vise falske skilte. Med de nye politiskilte er denne form for svindel blevet sværere. På de nye skilte står nemlig meget tydeligt et Id-nummer, og dette nummer skal være det samme som står på de enkelte betjentes uniform. Så hvis numrene ikke er ens, er der grund til at være på vagt.

stp

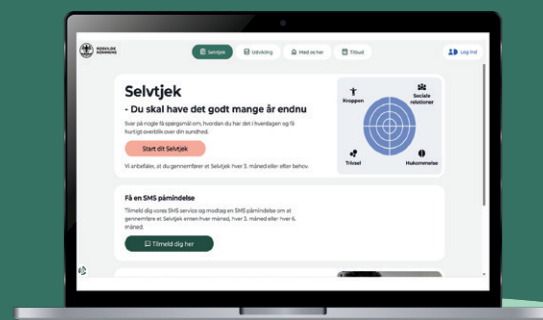


**For dig
over
65 år**

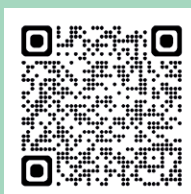
**Du skal have det godt
mange år endnu!**

Hold øje med din sundhed med

SELVTJEK!



selvtjek.roskilde.dk





Et godt liv med demens

Det anslås, at cirka 1.500 borgere i Roskilde Kommune er ramt af demens. En sygdom, som kan have voldsomme følger for både den der rammes og de pårørende. Roskilde har en vision om at være en demensvenlig kommune, som bidrager til at borgere med demens og deres pårørende kan have et aktivt og meningsfuldt hverdagsliv.

Derfor har politikerne vedtaget en demensstrategi med en række tilbud til borgere der har demens og deres pårørende. Tilbuddene varierer afhængigt af, hvor borgeren er i sit forløb, og hvor meget borgeren og de pårørende har brug for støtte og hjælp fra kommunen – både i eget hjem og på plejecenter. Strategien blev senest opdateret i 2023 med de gode erfaringer, som Roskilde Kommune har haft med demensindsatsen samt ny viden på området.

Som et vigtigt resultat har Roskilde Kommune fået nedbragt brugen af antipsykotisk medicin til borgere, der har demens. Det er bl.a. sket ved brug af den såkaldte Marte Meo-metode. En videobaseret metode til at udvikle og forbedre samspil og kommunikation mellem mennesker – i dette tilfælde medarbejdere og borgere med demens. Navnet betyder "ved egen kraft". Me-

toden består i at medarbejderen skal blive bedre i deres samspil med demente borgere. Det sker ved at bruge korte videooptagelser fra hverdagen til at vise det, der allerede lykkes, frem for at fokusere på fejl. På den måde får medarbejderne konkrete råd til at støtte en god udvikling.

Kommunen har også haft succes med tilbud til pårørende i form af råd og vejledning hos kommunens koordinatore med særlig viden om demens samt afslutning på forskellig vis.

Demensstrategien har fem fokusområder og ni konkrete initiativer, som skal være med til at styrke området yderligere:

Et af områderne er demens og rehabilitering, som bl.a. er målrettede tilbud i Seniorhøjskole til borgere med demens. Det kan være med til at skabe livsglæde gennem sociale aktiviteter med andre.

Et andet tilbud er støtte til pårørende i form af løbende rådgivning og grupper hvor man kan tale med ligesindede.

Prioritering af demensfaglighed hos de medarbejdere, der arbejder med borgere med demens, er et tredje område.

Desuden har kommunen en vision om at tænke civilsamfundet ind som en større medspiller, sådan at borgere med demens så vidt muligt får mulighed for stadig at være engagerede og aktive i deres nærmiljø.

Endelig er der fokus på demensvenlig indretning på kommunens ni plejecentre og i borgers eget hjem.

60PLUS vil i kommende numre dykke ned i nogle af de konkrete initiativer, som kommunen har til borgere med demens og beskrive, hvordan man kan få hjælp og vejledning fra kommunen som borger eller pårørende. *stp*

Fakta

Hvordan kontakter jeg Hjemmeplejen?

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.

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

Det gælder også telefonnumre til at kontakte Hjemmeplejen eller Sygeplejen i akutte situationer hele døgnet.

Gå ind på kommunens hjemmeside og skriv "Hjemmepleje" i søgefeltet, og klik så på "Kontakt Hjemmeplejen og Sygeplejen"



Apps der viser vej til offentlige toiletter

Mange kender nok situationen: En hyggelig tur i byen enten for at handle eller gå en tur med barnebarnet, og så skal man pludselig tisse. Og hvor er der lige et offentligt toilet?

Man kan selvfølgelig spørge sig for, men der er også en anden mulighed nemlig appen FindToilet. Appen er udviklet af Tina Müller, og når du har installeret den, kan du finde alle offentlige toiletter i Danmark. Nemt og bekvemt og til stor hjælp for både en selv og barnebarnet, når trangen melder sig akut. FindToilet findes som app til både android og iPhone, og du henter den der, hvor du normalt henter apps.

Der er andre lignende apps, bl.a. Toilet Finder, der kan være til hjælp, og så kan man kan jo vælge den app, man synes bedst om. *stp*



Foto: Jens Wollesen

Mød Ældrerådet og mange andre på Sundhedsdagen

Lørdag den 12. september kl. 10.00-14.00 holder Roskilde Kommune igen Sundhedsdag på Hestetorvet og i Klosterparken, som ligger lige bag Kreativt Hus for Børn, Algade 31.

Sundhedsdagen er en årlig begivenhed med fokus på sundhed, trivsel og fællesskab. På Hestetorvet kan du møde frivillige foreninger, bl.a. patientforeninger, og Region Sjælland.

Ældrerådet har et telt i Klosterparken sammen med flere kommunale enheder. Du er velkommen til at kigge forbi og hilse på medlemmer fra rådet. De står klar til en uformel samtale om ældres vilkår, trivsel og hverdagsliv i Roskilde Kommune. Og tager gerne imod forslag og gode ideer.

I Klosterparken kan du også møde politikere fra Sundheds- og Omsorgsudvalget, som har en samtalesalon. Her kan du få en snak med politikerne om sundhed, omsorg, forebyggelse og livskvalitet, og hvordan de prioriterer indsatserne på sundhedsområdet.

Årets tema for Sundhedsdagen er "Et godt liv", og dagen byder på stande, aktiviteter, samtaler og inspiration for både ældre, pårørende og andre interesserede. Dagens foredragsholder er Nicklas Brendborg. Han er forfatter til bøgerne: Vanedyret og Gopler ældes baglæns, og vil holde et spændende foredrag om vaner, livsstil og sundhed. Foredraget er kl. 13.00 - 14.00 i Klosterparken. stp

Nyt fra ældreområdet

På mødet i Sundheds- og Omsorgsudvalget den 4. juni drøftede udvalget en tur til andre plejecentre som optakt til den kommende bygning af et nyt plejecenter i Roskilde Kommune. Ældrerådet oplyste i sit høringssvar, at rådet meget gerne deltager i turen.

Et andet punkt var godkendelse af kriterier for tildeling af frivilligmidler. Ældrerådet støtter forslaget, og anbefalede i øvrigt udvalget at se på sammenhæng mellem de frivillige aktiviteter, som støttes med frivilligmidler, og kommunens indsatser med Cirkler.

På udvalgs mødet den 20. august var der bl.a. drøftelse om principper for et nyt plejecenter og dialogmøde med Frivilligcenter Roskilde. Udvalget fik også en orientering om rapporten "Nøgletal for Sundheds- og Omsorgsudvalget", som indeholder mange spændende oplysninger. Fx er den primære målgruppe på området borgere over 65 år, og i denne gruppe var der i januar 2026 ca. 19.250 borgere i kommunen.

Et af afsnittene i rapporten hand-

ler om venteliste til plejeboliger. Her ventede 75 borgere ved udgangen af juli 2026 på en plejebolig. 15 af disse borgere ventede under plejeboligarantien, hvilket vil sige at de ikke har ønsket en bolig på et bestemt plejecenter, og derfor er garanteret en bolig indenfor to måneder.

På begge udvalgs møder blev kommunens budget for 2027 diskuteret, og på mødet i august ønskede udvalget, at man i budgetforhandlingerne har en særlig opmærksomhed på demensområdet. Ældrerådet har afgivet en række høringssvar med bemærkninger til budgetforhandlingerne. Du kan læse disse og andre høringssvar på kommunes hjemmeside under "Ældrerådet".

Vil du vide mere om de politiske udvalg og sagerne som de behandler, så gå ind på kommunens hjemmeside; www.roskilde.dk. Og klik på "Dagsordener og referater". Her kan du læse dagsordener og referater fra alle de politiske udvalg og eventuelt vælge dem, som du vil have tilsendt. stp

Quiz

60PLUS

1. Hvor mange Cirkelhuse er der i Roskilde Kommune?

☐ Et ☐ To ☐ Tre

2. Hvornår holdes Sundhedsdagen 2026 i Roskilde Kommune?

☐ 12. september ☐ 1. oktober ☐ 17. oktober

3. Hvorfor har politiet fået nye politiskilte?

☐ De nuværende var slidt op
☐ For at gøre det sværere for personer at udgive sig for at være betjente ved at vise et falsk politiskilt
☐ Staten havde nogle penge de skulle have brugt

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS

Send svarene senest den 25. september 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:

1. præmie: En flaske snaps.
2. præmie: To flasker rødvin.
3. præmie: En æske chokolade.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 2, 2026:

1. præmie: Niels Fiskers, Roskilde
2. præmie: Elisabeth Jul, Roskilde
3. præmie: Erland Pedersen, Roskilde

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



Hvilke muligheder er der for fællesskaber?

Birthe K. Vinner Nielsen,
medlem af Ældrerådet

Nu har vi fungeret et halvt år i Ældrerådet i Roskilde Kommune, og vi har beskæftiget os med mange ting. Vi har haft besøg af borgmester Tomas Breddam og Tina Boel, formand for Sundhed- og Omsorgsudvalget samt af direktøren for Social, Job og Sundhed Mette Olander, der bl.a. fortalte om Sundhedsreformen, der træder i kraft i 2027.

I Ældrerådet laver vi også hørings-svar hver måned til de sager som de politiske fagudvalg drøfter.

I maj har vi desuden besøgt flere plejecentre og Hjælpe-middelafsnit, og i september fortsætter vi med besøg i Roskilde og Viby. herefter mangler vi plejecentrene i Gundsø og Jyllinge samt hjemmeplejen.

FLEXTRAFIK OG ROSKILDE KOMMUNE

Du kan ansøge om handicapkørsel via visitationen ved at udfylde et ansøgningsskema. Derfor kan du bestille online, og ringe til kundeservice på tlf. 70 26 27 27. Man skal

have god tålmodighed, når man kører med flextrafik, og man kommer godt rundt i landskabet.

ENSOMHED

Mange har været på sommerferie i juli og august, og hvad gør man, hvis man hverken har børn eller ægtefæller? Mange sidder derhjemme og ser lidt fjernsyn. Nogle har måske mistet en mand eller kone. Tiden går langsomt! Heldigvis er der Cirkler, et netværk i Roskilde kommune, hvor alle kan komme og være med til aktiviteter i Roskilde og Viby. Der er ikke startet Cirkler i Jyllinge endnu, men der er startet aktiviteter i Ågerup. Få oplysninger om Cirkler på telefon 21 65 61 88.

GUNDSØKORET

Gundsøkoret blev startet i 1968 af Bente Hanke, og senere overtaget af Peter Hougaard. Koret har været på adskillige koncertrejser til Sverige og Bornholm, hvor vi har sunget fx Mozart, Niels W. Gade, musical, opera og selvfølgelig sange fra Højskolesangbogen. Jeg mistede min mand i 2013, og det var Gundsøkoret, der spurgte,

om jeg ville med til Warszawa i Polen for at synge Haydns Skabelsen. Koret holder forårskoncert i maj og julekoncert i december. Der er ca. 30 personer i koret, som starter igen i begyndelsen af september hver tirsdag kl. 19.30 – 21.30 på Værestedet, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge.

FJORDGLIMT

Fjordglimt Café- og Kulturhus, Bygade 28, 4040 Jyllinge, drives af frivillige ildsjæle. Du kan tilmelde dig

via e-mail, eller du kan møde op på Fjordglimt, hvor du kan være frivillig, eller bare få en kop kaffe. Der er forskellige grupper, fx havegruppen, byggegruppen, kunstgruppen, musikgruppen, foredragsgruppen m.m.

Et medlemskab af Fjordglimt koster 100 kr. årligt. Vi støtter en god sag og fællesskabet så kom og vær med. Arrangementerne støttes økonomisk af Roskilde Kommune, som heldigvis stadig støtter kultur- og Idrætsaktiviteter.



Valg til bruger- og pårørenderådene til vinter

I november/december afholdes der valg til de ni bruger- og pårørenderåd på plejecentrene i Roskilde Kommune. Rådene er samarbejdsorganer, og de består hver især af maksimalt syv medlemmer, hvor fire vælges blandt brugere og pårørende, og tre blandt interesserede borgere. I hvert råd sidder en repræsentant fra den daglige ledelse på det enkelte plejecenter.

Rådene har flere vigtige funktioner bl.a. ved styrke dialogen mellem borgere og kommunen. De er også med til at sikre en god livskvalitet og trivsel for ældre borgere på plejecentrene.

Der afholdes valg til rådene hvert andet år. Hvis rådene ikke er fuldtallige, holdes der suppleringsvalg, som

senest blev afholdt i maj 2026. Alle interesserede kan blive valgt til bruger- og pårørenderådet. Du behøver ikke at bo på plejecentret eller være pårørende til en beboer for at sidde i bruger- og pårørenderådet. Der skal dog altid være et flertal af beboere og pårørende i rådet.

I næste nummer af 60PLUS kan du læse mere om valgene til bruger- og pårørenderådene, og hvor du kan finde flere informationer. Hvis du allerede nu vil du vide mere, kan du kontakte en af lederne på plejecentrene.

Du kan læse mere om bruger- og pårørenderåd og deres vedtægter på kommunens hjemmeside; www.roskilde.dk. stp

Hvem skal vinde Handicapprisen 2026?

Kender du en person eller virksomhed, der gør noget **helt særligt** for personer med handicap?

Eller har du eller din forening en idé til et **arrangement** for personer med handicap i 2027?



ROSKILDE
KOMMUNE

Læs mere om
Handicapprisen og
indstil en kandidat på
roskilde.dk/handicappris



Aktiviteter i lokale foreninger

HK-seniorklubben i Roskilde Hersegade 13

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
Medlemskab af HK er påkrævet for at tilmelde sig arrangementerne.

Madpakkemøde med foredrag af Henrik Denmann den 24. september 2026 kl. 12.00
Om kvinder i 1800-tallet, som gik forrest i kvindekampen, og om kendte personer, hvor ikke mange ved, at de har nær tilknytning til Roskilde.
Tilmelding senest den 17. september 2026

Løvfaldstur til Vikingeborgen Borgring ved Køge den 20. oktober 2026 kl. 9.00
Formiddagskaffe med wienerbrød og fortælling om Borgring og info om museet.
Frokost i Baadehavnen i Køge på Restaurant Arken.
Tilmelding senest den 1. oktober 2026

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

Ældre Sagen Roskilde

Ringstedgade 26, 4000 Roskilde.
Kontortid: Mandag - fredag kl. 10-12 Tlf. 46 35 30 90.
Mail: aeldresagen.roskilde@mail.dk,
Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/roskilde
Læs meget mere om arrangementer og aktiviteter i årsprogrammet og på hjemmesiden.

Kunstmusning i Folketinget den 20. oktober 2026.
Vi mødes Rigsdagsgården kl. 14.50. Pris 200 kr.
Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra 21. september til 2. oktober.

Rundvisning på Frellsen Chokoladefabrik 11. november 2026, kl. 13.00.
Vi mødes på Industrivej 14, Roskilde, kl. 12.50. Pris 55 kr.
Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra 28. september til 16. oktober.

Danmark spiser sammen
Ældresagen i Roskilde og "Danmark spiser sammen" inviterer til fælles spisning i uge 45.
At spise sammen er et godt værn mod ensomhed, for det skaber fællesskaber mellem mennesker. Så tag din nabo med, eller en der ikke så ofte kommer ud.
Hold øje med annonce og nyhedsbrev.

Tur til Nykøbing Falster Revyen den 27. januar 2027.
Afgang fra Roskilde Kongrescenter kl. 10.45 og hjemkomst ca. kl. 18.30. Forventet pris 1.095 kr.
Tilmelding og betaling på kontoret eller online fra 2. til 16. oktober 2026.

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: onsdag 10-13/tlf. 46 73 19 20
Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gundsoe
Faste aktiviteter:
Afspænding og bevægelse, besøgsven i eget hjem, billard, bisidder, bowling, brætspil, Dameværrelset, Demenscafé, Fiskeklub, Flittige hænder, Frokost Klubben for mænd 60+, Inkontinens Motionshold, It-café med hjælp også hjemme, Krolf. Minigolf, Motion i eget hjem, Petanque, Rafling, Seniordans, Skovfitness, Spisevenner i Bondestuen, Trænedig-glad-motion, Tur med Rickshaw-cykler, vejleder, Vin Klubben og Whist.
Engangsarrangementer: Nye AOF it-kurser i efteråret 2026: Se hjemmesiden.
Lune Carlsen & Søren Sebber: Kim Larsens sange og musik
Den 16. september kl.16.30-19.00. Pris: 195 kr. inkl. let middagsret

Tøj - mode for damer på 60+, den 5. oktober kl.13.30-16.00 Gratis for alle

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

Velkomstmøde for nye medlemmer den 28. oktober kl. 17.30-20.00. Gratis for alle.

Årets julebanko den 18. november kl. 16.00-21.00
Tilmelding fra 7. oktober kl. 10.00

To dages tur Regan Vest, Horsens Fængselsmuseum og Viborg Domkirke
Overnatning Rold Storkro den 29. - 30. april 2027. Tilmelding fra 2. september 2026.

Roskilde Computerstue – Frivilligcentret, Jernbanegade 21A

Du er altid velkommen i vores åbne IT-caféer kl. 13-15 den første tirsdag og tredje torsdag i hver måned. Her hjælper vi dig med problemer med din telefon, tablet eller PC.
Du kan også booke en IT-vejleder på Roskilde Bibliotek. Det foregår én onsdag om måneden – tilmeld dig via <https://www.roskildebib.dk/detsker> (vælg kategori: IT-vejledning).
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 er kommet nyt kursusprogram i august, så check vores hjemmeside <https://roskilde-computerstue.dk>. Her kan du se kurserne og tilmelde dig – også til vores nyhedsbrev.

Gundsø Senior Idræt Få et godt liv længere

www.gunsen.dk
Henvendelse:
Formand Jan Brink-Pedersen,
24 82 07 65, mail: formand@gunsen.dk
Alle indendørs aktiviteter er i Jyllingehallerne, Planetvej 35, 4040 Jyllinge

Gymnastik på gulv: 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. Torsdage kl. 11.15 - 12.30. Fredage kl. 10-11.15.
Alle dage i Lille sal.

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

Badminton: Torsdage kl. 10.00 – 12.00.
Store Hal

Padeltennis: Mandage kl. 10.00 – 12.00.
Padelbane 10 & 11

Krolf: Mandage og torsdage til oktober,
kl. 13.00. Banen ved Planetvej

Cykling: Tirsdage kl. 13 til ca. 15 med
start fra Jyllingehallen

Bordtennis: Mandage kl. 14-16. Tirsdage
kl. 12-16. Torsdage kl. 10-12 (Store hal) og
13:00-15.30. Fredage kl. 12-14 (Alle dage
undtagen torsdag kl. 10-12 i lille sal).

Aktiv mandag

Gundsølllehallen, Store Valbyvej 248 A
Roskilde
Henvendelse: Johnny Reinhold,
mobil 23 20 84 62
Hjemmeside www.gsgif.dk
Hver mandag mødes vi i Gundsøllle-
hallen kl. 13.30-15.30.

Der indledes med fælles gymnastik,
hvorefter vi har følgende aktiviteter:
Badminton, tæppecurling, petanque, bobb,
billard, bordtennis og Corn Hole.

Den sidste halve time drikker vi kaffe og
hygger os.

Vi lægger vægt på det sociale fællesskab
samtidig med vi får gang i kroppen.
Hvis vejret tillader det, spilles petanque
vinteren igennem onsdag kl. 10-12.

Er det noget for dig, kan du bare møde
op en mandag eller kontakte næstfor-
mand Robert Sørensen 61 59 08 77 eller
formand Johnny Reinhold 23 20 84 62.
Kontingent 600 kr. årligt. Nye medlem-
mer er meget velkomne.

Ældre Sagen Ramsø

Formand: Marie Jørgensen, 30 31 21 44
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 arrange-
menter, ydes hjælp til IT-problemer, eller
kom
og få en snak med bestyrelsen.

Faste aktiviteter

Gåture fra Toftehøjen, Motion/Fitness på

maskiner, Bridge, Slægtsforskning,
Gå-langsom-hold, Fredagsklub for kvin-
der 50+
Søndags cafe på Toftehøjen, Netværk for
mænd 60+
Ældremotion i Syv Sognegård og kursus i
finere madlavning for mænd

Planlagte ture/arrangementer

Grønlandsforedrag den 20. oktober 2026
kl. 14.30

Syv Sognegård, Skolevej 12, Viby Sj.
Et aktuelt foredrag om dagliglivet i et
moderne Grønland.
Thrine og Ole Gamst-Pedersen fortæller
om friluftslivet i naturen, Rigsfællesska-
bet og de sociale udfordringer.
Pris: 20 kr. for medlemmer og 30 kr. for
ikke-medlemmer
Der serveres kaffe og kage

Danmark spiser sammen den 3 novem-
ber 2026, kl. 18.30
Syv Sognegård, Skolevej 12, Viby Sj.
Dørene åbnes kl. 18.00

Kom og mød nye mennesker og tag ger-
ne naboen med.
Arrangementet er åbent for alle!
Vi serverer en let anretning samt en
genstand og kaffe/te. Pris: kr. 50,00

OK-Klubben

Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40 94 30 36
Foredragsrække en række torsdage,
kl. 13.30 – 16
Traditionen tro hyggelige foredrag på
Margrethegården, Dronning Sofies Vej 68.
Spændende foredragsholdere, godt sel-
skab og lækker kaffe og kage
Tilmelding: AOF

Seniordans
Fredage i ulige uger byder vi op til Se-
niordans, ligeledes på Margrethegården,
Dronning Sofies Vej 68. Vi danser kl. 14-
16 med en kaffe/kagepause ca. midtvejs.
Så hop i danseskoene og mød frejdigt
op, når du har tilmeldt dig til Anne-Mari
Hartoft, tlf. 40 42 06 85. Her kan du også
få yderlige oplysninger om pris, startdato
og om selve dansen.

Kig på vores hjemmeside:
www.ok-roskilde.dk for nærmere oplys-
ninger om vores arrangementer.

Møde Susse Wold hos Skolens Venner Roskilde

2. november 2026 kl. 15 - 17.

Det foregår i kantinen på Roskilde Råd-
hus, Rådhusbuen 1, 4000 Roskilde, hvor
alle pensionister i Roskilde Kommune
er velkomne til en eftermiddag i selskab
med Susse Wold.

Kom med til en inspirerende og hjerte-
varm eftermiddag med den folkekære
skuespiller, som gennem et langt liv på
scenen og i livet har samlet oplevelser,
der både rører, overrasker og får smilet
frem. Foredraget fyldt med livsglæde,
humor, eftertanke og personlige fortæl-
linger om mod, kærlighed og de øjeblik-
ke, der former os.

Adgang er gratis for "Skolevenner", an-
dre betaler 80 kr. pr. person til Mobile-
pay 111196. Mobilboksen lukkes når der
er udsolgt, og der udsendes ikke billetter.
Begrænset plads, så først til mølle!

Aktivitetsforeningen Gnisten

Nyvej 38 4621 Gadstrup.
Formand Jan Rasmussen.
Mail: damvej27@gmail.com 51 94 0 076

Faste aktiviteter:
Mandag kl. 10.00 – 11.00: Seniorsymna-
stik med hyggelig kaffe bagefter
Tirsdag kl. 13.00 – 16.00: Dart
Onsdag kl. 13.00 – 16.00: Petanque
Torsdag kl. 9.00 – 12.00: Porcelænsma-
ling - bemærk vi har egen ovn.
Torsdag kl. 13.00 -17.00: Kortspil - Whist
Torsdag i lige uger kl. 14.00 – 16.00:
Fællessang

Vi modtager gerne flere til vores aktivi-
teter. Vi har gode parkeringsmuligheder.
Aktiviteterne begynder i september
måned. Kortspil er i gang hele tiden.

Øvrige arrangementer:

Den 12. august: Bankospil start kl. 13.30.
Dørene åbnes kl. 12.30
Den 9. september: Bankospil start kl.
13.30 Dørene åbnes kl. 12.30
Samme dag salg af billetter til Gnistens
store efterårsudflugt. Udflugten er kun
for medlemmer.
Den 22. september: Efterårsudflugt.
Den 14. oktober: Bankospil start kl.
13.20. Dørene åbnes kl. 12.30

Samme dag salg af billetter til Gnistens
store efterårsfest. Festen er kun for
medlemmer.

Den 23. oktober kl. 12.30: Efterårsfest.
Dørene åbner kl. 12.00

Alle er velkommen til vores bankospil
med gode gevinster. Vi spiller 10 spil.
Efter kaffepausen har vi vores lykke
lotteri.

Kom ned til Gnisten og få nogle gode
oplevelser med hyggelige mennesker.
Årligt medlemskort koster kun 100 kr.
Ønsker du andre ting Gnisten skal have
på programmet så kom frem med det.

Mødestedet Seniorklubben i Gundsømagle

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

Åbningstid: Mandage og torsdage kl.
9 – 16 samt ved specielle aktiviteter &
arrangementer.

Faste aktiviteter:
Ugentlig gymnastik, yoga, gåture,
Al syning og håndarbejde, blomsterdeko-
rationer, snak om forskellige personlige
hobbies m.m.
Kortspil, brætspil, banko, bowling, bord-
tennis, billard, krolf og minigolf.
Fælles aktiviteter: Morgenbord mandage
og torsdage, hobbyværksted, fællesspis-
ning, banko, gæsteforedrag med aktuelle
emner, musik- og sangarrangementer,
ture ud af huset m.m.

Efterårssæsonen byder bl.a. på en fanta-
stiske en-dags-tur til Jyderup/Stenmag-
lehaven, Elgsafari i Sverige, fem gange
banko, fem gange fællesspisning, flere
musikarrangementer 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 medlemmer i
vores hyggelige lokaler.
Ring eller skriv efter oplysninger og ef-
terårsprogrammet, hvor alt er beskrevet
yderligere.

Se nærmere på Facebook/Gundsømagle
Dialog, Byens Træ, Mødestedet eller
kontakt formanden.