Tillæg til Roskilde Avis
Uge 11 2026

NR. 1 - MARTS 2026
20. ÅRGANG

60 PLUS

ROSKILDE ÆLDRERÅD OG ROSKILDE KOMMUNE INFORMERER

Kurt Skjoldby sammen med sin DigiTræner, social- og sundhedsassistent, Jane Numelin Wellendorph. Foto: Roskilde Kommune

Flere kræfter i hverdagen med ny træning

En ny måde at træne på giver flere kræfter i hverdagen, og er for dem der ikke lige kan være aktive i hverdagen. Det er digital træning, og det foregår mellem borger, medarbejder og en lille skærm.

Traditionel træning foregår ofte i et træningscenter, hvor det er motiverende at træne sammen med andre og måske bruge træningsmaskiner. Det kan dog være svært for nogle mennesker at komme afsted til et træningscenter. Fx hvis de er udskrevet fra et sygdomsforløb på hospital, er faldet eller bruger forskellige hjælpemidler i hjemmet og ikke kan komme ud af hjemmet.

Roskilde Kommune kan nu tilbyde disse borgere systematisk digital træning i hjemmet for at styrke kroppen og give kræfter til selv at klare flere ting i hverdagen. Digital Træning lyder måske som robot træning uden mennesker, men det er ikke tilfældet. Tværtimod.

Træningen starter med, at den social- og sundhedsassistent, som skal stå for træningen, besøger borgeren og laver en enkel undersøgelse af borgerens fysiske styrke. Fx hvor mange gange man kan rejse og sætte sig i en stol, hvor hurtigt man kan gå, og en snak om de daglige gøremål man kan klare.

Resultatet af undersøgelsen noterer træneren på sin lille skærm, og så skræddersyr træningssystemet et program, som passer lige præcis til den enkelte borger.

Træningen foregår i 12 uger, to gange om uge i 20 minutter hjemme hos borgeren og sammen med træneren. Øvelserne vises på den lille skærm, som træneren har med. Træningen justeres, og intensiteten øges, så borgeren hele tiden får den rigtige udfordring. Alt sammen i samarbejde med borgeren.

De første resultater af denne træning i Roskilde Kommune er markante og positive. De deltagende borgere har forbedret deres fysiske form og kan bedre klare sig selv og med mindre behov for hjælp. Hertil kommer, at både træner og borger er glade for at træne sammen. Flere af trænerne siger fx, at de har verdens bedste job, hvor de ser rigtig mange borgere, som gør deres allerbedste, når de træner.

Borgerne har også fået en langt bedre livskvalitet og glæde ved at kunne gøre en række dagligdags ting, som de før skulle have hjælp til. Kurt Skjoldby har trænet intensivt to gange om ugen i 10 uger, og han siger det på denne måde:

- Jeg kunne jo ikke komme op af stolen, og så kom der en fra kommunen, som anbefalede det her træning, og det har været rigtig godt. Nu kan jeg komme op af stolen og tage mine sko på og nemt komme ud ad min dør og gå på trapperne.

Tilfredsheden med hjemmeplejen og plejecentrene Side 3

Hvad laver Ældrerådet Side 4

ROSKILDE KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Tid til den enkelte borger

Af Hans Henrik Olsen, formand for Ældrerådet

En erfaren SOSU-assistent på ældreområdet holder fast på sit budskab. Kort og præcist: "Jeg savner tid til aktiviteter med beboerne – tid til den enkelte borger". Jeg lader udsagnet stå et øjeblik.

Vi har nu fået de første brugertilfredshedsundersøgelser af hjemmepleje og plejehjem som led i ældrereformen. Dem kan du læse mere om her i 60PLUS.

Undersøgelserne peger på en række områder, hvor resultaterne ikke er tilfredsstillende. Nogenlunde eller nogen grad af tilfredshed er ikke godt nok. Roskilde Kommunes mål skal være meget højere.

Uden at gå i detaljer vil jeg pege på eksempler på, det der halter:

Passer hjælpen til det, beboerne har brug for på plejehjemmene? Ja, men for 47 % af beboerne kun i nogen eller lav grad. 32% af beboerne vurderer deres livskvalitet som nogenlunde, 6% som dårlig, og 1% vurderer den som meget dårlig.

Kun 22 % af beboerne, der får hjælp i hjemmet mener, at det i høj grad er de samme medarbejdere, der kommer hos dem. Og hvordan vurderer de livskvaliteten? Nogenlunde siger 36%, mens 8% siger dårlig og 3% meget dårlig.

Oplever hjemmehjælpsmodtagere, at medarbejderne kender deres vaner og behov i høj grad? Ja, men kun 24%!

Der er udfordringer, der skal tages alvorligt, når vi bygger på ældrereformens intentioner om selvbestemmelse, tillid til medarbejdere og ledelse samt samspil med pårørende.

Vi er i gang med at implementere helhedsplejen. Det kan give større faglig frihed til medarbejderne, så de mere fleksibelt kan tilrettelægge indsatsen med afsæt i borgernes ønsker og behov. Men er det nok?

SOSU-assistent på ældreområdet

"Jeg savner tid til aktiviteter med beboerne – tid til den enkelte borger"

Har hjemmehjælpen rammer og resurser til at skabe de relationer, der er nødvendige for at bevare de ældres færdigheder og værdighed? Til at motivere og inddrage samtidig med, at man hjælper – fx med at gøre rent?

Hvad med livskvaliteten på plejehjemmene, visiterer Roskilde kommune for skrapt? Er antallet af pladser tilstrækkelige? Er det muligt for beboerne at etablere sociale relationer og indgå i aktiviteter med andre – og professionelt støttes i det. Jeg husker, hvilken glæde det var at opleve min mor i samtale ved middagsbordet på plejehjemmet, være aktiv i en stor fortællegruppe, spille ludo og vinde Tour de France sammen med andre på motionscyklen. For os pårørende gav det et billede af, hvad beboeren forsat kunne – god energi og noget, som vi kunne trække på. Hvordan er det i dag for nye beboere?

Fagligheden i omsorgen får endnu større betydning, når "vi har fået fokus på det sociale, samværet og samtalen", som en voksenlærling siger til Politiken den 23. februar 2026.

"Tid til den enkelte borger", sagde SOSU-assistenten. Det skaber tryghed for både pårørende og borgere. Det giver arbejdsglæde og kan sætte en positiv udvikling i gang, som frisætter resurser. Det kan ikke overvurderes!

Hånden på hjertet: Hvordan skaffer vi tid til den enkelte borger?

Redaktionen af 60 Plus

Lissi Gyldendahl, Hermand Pedersen, Mariann Mehder Mikael Sjoberg 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 besluttes politisk.

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

Mikael Sjöberg,
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 3205
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

60PLUS

UDGIVELSER 2026

Deadline	Udgivelse
Nr. 2 01.05 2026	10.06 2026
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

Tilfredsheden med hjemmeplejen og plejecentrene

Regeringen og en række partier har besluttet, at man hvert andet år skal undersøge brugernes tilfredshed med hjemmeplejen og plejecentrene

Der laves både landsdækkende undersøgelser og undersøgelser i de enkelte kommuner, og i denne artikel ser vi på tilfredsheden i Roskilde Kommune.

TILFREDSHEDEN MED HJEMMEPLEJEN

Danmarks Statistik har fra november 2024 til februar 2025 indsamlet data om borgerens tilfredshed med deres hjemmehjælp. Borgerne har kunne svare på et spørgeskema på en hjemmeside. Borgerne har fået invitationen med Digital Post og med fysisk brev, til personer som er fritaget for dette. Undersøgelsen giver et repræsentativt billede af borgernes tilfredshed på tværs af landets 98 kommuner.

I Roskilde Kommune har 49 pct. svarende til 893 borgere besvaret undersøgelsen. 68 pct. har svaret, at de er tilfredse med den hjælp de modtager. På landsplan er det 78 pct. Hvis man løfter blikket fra Roskilde Kommune, så viser det sig, at borgerne i Jylland og på Fyn og øer generelt er mest tilfredse med ca. 80 pct. På Sjælland og øerne er tilfredsheden ca. 72 pct.

Borgernes tilfredshed er generelt høj, når det gælder at medarbejderne behandler dem med værdighed og respekt, at de føler sig trygge ved de besøgende medarbejdere, og at de føler rene og præsentable. Her er tilfredsheden på 94 pct.

Derimod synes 32 pct. af borgerne i lav grad eller slet ikke, at det er de samme medarbejdere der kommer hos dem. Og 30 pct. synes i lav grad eller slet ikke, at de har indflydelse på, hvordan eller hvornår medarbejderne giver den bevilgede hjælp. Endelig er 23 pct. af borgerne utilfredse eller meget utilfredse med rengøringen.

TILFREDSHEDEN MED PLEJECENTRENE

Danmarks Statistik har fra januar til juni 2025 indsamlet data om borgernes tilfredshed med det plejecenter, som de bor på. Det foregik ved personlige interviews, og både borgere og deres pårørende blev informeret om undersøgelsen via plakater og foldere, der er uddelt til de deltagende plejecentre.

I Roskilde Kommune har 31 pct. svarende til 155 borgere besvaret undersøgelsen. 83 pct. har svaret, at de er tilfredse eller meget tilfredse. På landsplan er dette tal 90 pct.

80 pct. af borgerne i Roskilde Kommune er meget tilfredse eller tilfredse med maden. På landsplan er det 78 pct.

Når det gælder kontinuitet, er tilfredsheden hos borgerne i Roskilde Kommune større end landsgennemsnittet. Det gælder bl.a. om hjælpen er den samme uanset personale, tryghed ved medarbejderne samt om det er den samme medarbejder som kommer.

Derimod er tilfredsheden angående selvbestemmelse i Roskilde Kommune under landsgennemsnittet. Det gælder bl.a. oplevelse af indflydelse på hjælpen og støtte til dagligdagsting.

Læs de to undersøgelser og de mange data på Ældreministeriets hjemmeside: www.aeldremin.dk – skriv "brugertilfredshedsundersøgelser" i søgefeltet

DET VIDERE FORLØB OG ÆLDRERÅDETS HOLDNING TIL UNDERSØGELSERNE.

Sundheds- og Omsorgsudvalget drøftede de to undersøgelser den 8. januar 2026 og besluttede en plan for den videre proces som opfølgning på undersøgelserne. Således vil udvalget på sine møder i februar og marts have temadrøftelser med fokus på emnerne kontinuitet og selvbestemmelse. Og forvaltningen vil på denne baggrund forelægge udvalget konkrete initiativer på disse to områder.

Ældrerådet afgav et høringssvar til drøftelsen i det politiske udvalg. Her anførte rådet, at undersøgelserne peger på en række områder, hvor resultaterne ikke er tilfredsstillende. Ældrerådet finder det derfor positivt, at der arbejdes videre med de udfordringer, som undersøgelserne peger på. Og rådet vil med interesse følge det videre forløb og bidrage med ideer inden for alle relevante temaer.

Hvad laver Ældrerådet

Alle kommuner skal have et ældreråd, der skal medvirke til at øge ældre borgeres indflydelse på kommunens ældrepolitik og varetage ældre borgeres interesser

Rådet er de ældre borgeres talerør og rådgiver kommunens politikere på alle områder, som vedrører ældre, såsom hjemmehjælp, plejehjem, forebyggelse, genoptræning og boliger til ældre.

Det er byrådet, der sammen med ældrerådet, fastlægger rammerne for rådets virke.

Det forudsættes, at rådet indgår aktivt i samarbejde med byråd og forvaltning. Dels ved at fremsætte ideer og forslag til udviklingen af ældrepolitikken, dels ved at rejse spørgsmål og formidle viden til politikerne om ældres vilkår i kommunen.

Rådet kan prioritere de områder, som det finder interessante. Det gælder ikke alene spørgsmål, der angår borgere med nedsat fysisk og psykisk funktionsevne. Men også spørgsmål af mere generel betydning for personer på 60 år og derover, fx boligforhold, trafik og kulturelle tilbud.

Ældrerådet kan ikke beskæftige sig med konkrete personsager og personalespørgsmål, men kan udtale sig om alle forslag, indsatser og politikker, der vedrører ældre borgere i kommunen.

En vigtig opgave er at give bemærkninger til de sager, som de politiske udvalg i kommunen skal behandle og som vedrører ældre borgere. Disse høringssvar sender rådet til alle politikere i kommunens fagudvalg, inden sagerne drøftes. På den måde kan Ældrerådet komme med bemærkninger, inden der træffes beslutninger, og det er en stor fordel.

Høringssvarene udarbejdes af nogle arbejdsgrupper, som Ældrerådet har nedsat, og besluttes endeligt på rådets månedlige møder. I den forrige periode afgav Ældrerådet 70 høringssvar, så det er en ganske omfattende opgave.

Foruden Ældrerådets 10-12 ordinære årlige møder, mødes rådet to gange om året med Sundheds- og Omsorgsudvalget. Her er rådets medlemmer i dialog med politikerne og kan fx fremsætte forslag og drøfte kommende store projekter.

Alle kommunens plejecentre har et bruger- og pårørenderåd, og i hvert af disse råd sidder der også en repræsentant for Ældrerådet. Vedkommende har ikke stemmeret, men det er en særdeles god måde at holde sig orienteret om, hvad der sker på de enkelte plejecentre.

Endelig afholder Ældrerådet jævnlige borgermøder for alle interesserede borgere og med fokus på aktuelle emner. Og så deltager rådet naturligvis i en række møder, konferencer og andet for at tale de ældres sag i Roskilde Kommune.

Ældreområdet er omfattende, og derfor har Ældrerådet nok at se til. Det gælder især det første år efter valg til rådet, hvor der typisk kommer en række nye medlemmer ind, som både skal løse en række opgaver og samtidig sætte sig grundigt ind i hele området.

Hvis du har spørgsmål eller andet, så kontakt endelig et eller flere medlemmer af Ældrerådet. Du finder deres telefonnumre og mailadresser på alle medlemmer på side to i 60PLUS eller på rådets hjemmeside.

Ældrerådet følger dagligdagen på plejecentrene

Alle plejecentre i Roskilde Kommune har et bruger- og pårørenderåd, som består af 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 de medlemmer, som fremover sidder i bruger- og pårørenderådene:

- Himmelev Gl. Præstegård: Mariann Scholte Mehder
- Trekroner Plejecenter: Lissi Gyldendahl
- Skt. Jørgensbjerg: Hanne Trebbien
- Kristiansminde: Villy Kristiansen
- Margretehjemmet: Mikael Sjöberg
- Hyrdehøj: Hermand Pedersen
- Bernadottegården: Kjeld Grønbech
- Kastanjehaven: Birthe K. Vinner Nielsen
- Gundsø Omsorgscenter: Nijs Jan Duijm

Cafe Smil mangler frivillige til køkkentjansen

Cafe Smil er en frivillig forening, som onsdag og torsdag tilbyder et varmt måltid mad for et beskedent beløb. Om onsdagen i Solparkens beboerhus og om torsdagen i Ringparkens beboerhus. Der er otte gode frivillige, som hver gang står for at tilberede og servere maden.

Fødevarerne kommer bl.a. fra FødevareBanken, og maden er lavet dels af råvarer som ellers skulle være smidt ud dels af indkøbte råvarer. Råvarer fra FødevareBanken kan være varer, som grossisterne ikke har kunnet sælge til detailbutikkerne. Eller det kan være, når producenten har fyldt kødboller i poserne til melboller, og det er for dyrt at pakke dem om.

Cafe Smil støtter indsatsen for at bekæmpe madspild, og så tilbyder vi et godt og billigt måltid i hyggeligt selskab. Vi er et godt team, der tilbereder og serverer maden, og vi har det sjovt sammen.

Vi mangler nu tre frivillige til at være en del af køkkentjansen en gang om måneden onsdag eller torsdag.

Hvis du er interesseret i det, så hører vi meget gerne fra dig.

Du kan ringe til Pia Mikkelsen tlf. 29 21 96 85 eller Ejner Jensen tlf. 29 60 03 23 og høre nærmere.

Nyt fra Sundheds- og Omsorgsudvalget

På mødet den 8. januar blev udvalget præsenteret for de mange forskellige opgaver, som hører under udvalget som fx forebyggelse og sundhedsfremme, frivilligmidler og hjælpemidler. Udvalget fik også en orientering om kommende større sager i 2026, og. drøftede to sager, som er omtalt andetsteds i denne avis: De to nationale undersøgelser om brugertilfredsheden på ældreområdet. Samt indkøb af to klimaneutrale minibusser.

På mødet den 5. februar fik udvalget indblik i en række aktuelle emner, herunder Cirkler, ældrereformen og helhedsplejen samt genoptræning og vedligeholdelsestræning.

Herudover havde udvalget en sag om kontinuitet i ældreplejen på dagsordenen. Ældrerådet havde i sit høringssvar til denne sag opfordret til, at der indgår opstilling af mål for øget kontinuitet. Desuden finder Ældrerådet, at der også bør være kontinuitet i opgavevaretagelsen overfor borgeren. Herunder at der er en rød tråd fra visitationen og videre til hjemmeplejen.

Udvalget havde også en temadrøftelse om demensvenlig indretning på plejecentre. Her havde Ældrerådet opfordret udvalget til at være opmærksom på, hvordan bruger- og pårørenderådene kan inddrages.

Endelig besluttede udvalget at invitere Ældrerådets medlemmer og Ældre Sagens bestyrelse i Roskilde til at deltage i en proces sammen med udvalget, som kan sætte retning for udvalgets arbejde i de kommende år og sikre et fælles afsæt for samarbejdet. Det blev samtidig besluttet at inddrage flere aktører i processen: Handicaprådet, bruger- og pårørenderåd på plejecentrene, Udsatterådet og Kræftens bekæmpelse. Det skete bl.a. på baggrund af et høringssvar fra Ældrerådet

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.

Cykelture med oplevelser

Cykling har i generationer spillet en vigtig rolle i danskernes liv og hverdag, og cykling er også en god måde at kombinere motion og oplevelser på.

Cyklistforbundet har en række ture ud i naturen, besøg på historiske steder og meget mere. Hver tur bliver ledet af en turleder, der har forberedt ruten. Det sociale samvær er vigtigt, og på turene spiser man frokost sammen. Kaffe og kage er ikke obligatorisk, men det hører ofte med. Turene har en længde på mellem 20 og 40 km., og man cykler ikke om kap men følges ad. Man må gerne deltage på el-cykel.

Der er fire hold, der alle cykler på hverdage med start kl. 10:

Et hold, der mødes ved kulturhuset KulturCosmos i Viby hver anden torsdag i lige uger.

Et hold, der mødes ved busstoppestedet ved Jyllingecenteret hver anden torsdag i lige uger.

Et hold, der mødes i Trekroner ved Café Korn hver anden torsdag i ulige uger.

Endelig mødes et hold hver tirsdag på Hestetorvet i Roskilde ved de store krukker.

Vil du være med på et af holdene så send en mail til roskilde@cyklistforbundet.dk

Skriv, hvilket hold du gerne vil cykle med, så får du et par dage før turen en mail med besked om, hvor turen går hen. Hvis mange ønsker at cykle på holdet om tirsdagen, kan man i første omgang komme på en venteliste.

Man kan godt deltage på cykelture med et af vores formiddagshold uden at være medlem. Hvis man så finder ud af, at det er noget, man gerne vil fortsætte med, forventes det, at man melder sig ind i Cyklistforbundet.

Quiz 60PLUS

1. Hvor mange uger træner borgere med DigiTræning?
☐ 4 uger ☐ 8 uger ☐ 12 uger

2. Hvad kan frivillige foreninger låne på kommunens plejecentrene?
☐ Rollatorer ☐ Cykler ☐ Minibusser

3. Hvad søger Cafe Smil?
☐ Frivillige til køkkentjans ☐ Revisor ☐ Lokale til spisning

Alle svarene findes i denne udgave af 60PLUS
Send svarene senest den 10. april 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. 5, 2025:
1. præmie: Anette Gøgsig Christensen, Roskilde
2. præmie: Gitte Madvig, Himmelev
3. præmie: Jette Olsen, Himmelev

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

Demens den uhyggelig svøbe!

Fakta

Roskilde Kommunens Sundheds- og Omsorgsudvalg har afsat tre millioner kroner til demensvenlig indretning af kommunens plejecentre.

Klumme af Hanne Trebbien, medlem af Ældrerådet

Jeg tvivler på, at der i Danmark findes personer, som ikke har stiftet bekendtskab med denne "uhyggelige fætter"

Danmarks Statistik har opgjort antallet af ældre over 65 år i fjerde kvartal 2025 til 1.266.935. Af disse skønnes det, at omkring 100.000 er ramt af demens. Dette tal forventes at stige 145.000 i 2040.

I Roskilde Kommune anslås der at være 1.500, som er ramt af en eller anden grad af demens.

Hvad der er muligheder for hjælp til disse borgere og deres pårørende kan læses i Roskilde Kommunes demensstrategi.

Når det ikke længere er muligt for den enkelte borger at forblive i eget hjem, er der heldigvis gode plejehjemspladser der kan visiteres til.

Kommunen har ni plejecentre med plads til ca. 500 borgere, heraf er der 122 pladser på to centre, som er dedikeret til borgere med demens. På de øvrige plejecentre skønnes 60 til 70% af beboerne at have en eller anden grad af demens. Det er disse syv centre, der skal optimeres til at være mere demensvenlige, dog er der ikke nævnt noget om hvad planerne er. Men jeg håber da, at centrenes bruger pårørende råd bliver inddraget.

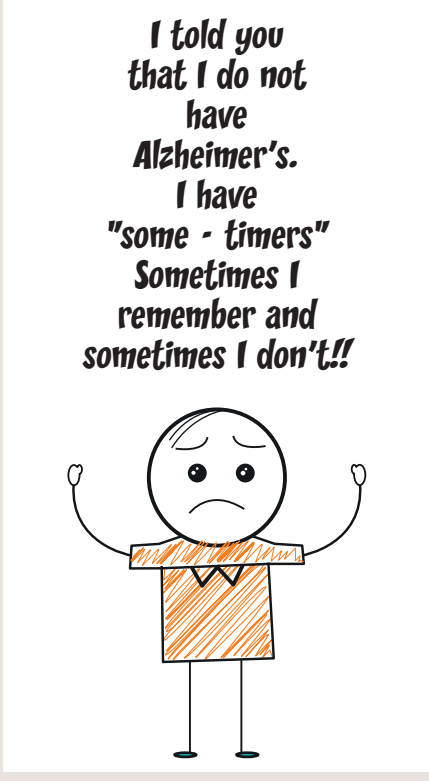
De tre millioner skal fordeles over tre år, det vil sige, at der en million om året i 2026, 2027 og 2028, omregnet bliver det omkring 143.000 på hvert af de syv plejecentre om året. Hvor meget der kan laves for de midler, bliver spændende at følge med i. Hvis det viser sig, at de to centre, som allerede er demens-venlige også skal have del i pengene, bliver det smurt endnu tyndere ud!

Som en kendt person engang sagde: "Kan vi ikke gøre det lidt bedre"

Ud over demensvenlig indretning er det lige så væsentligt, at der også er ansat demensvenligt personale med de rette faglige kompetencer, hvis det hele skal give mening.

Demens behøver ikke kun at være trist, citat af Rune Green:

"Fordi man ikke kan huske det i morgen – så kan man godt have det sjovt i dag"



Lån en minibus og styrk fællesskabet

Inden længe kan frivillige foreninger og fællesskaber kan låne en minibus på to måder

MINIBUSSER PÅ PLEJECENTRENE

Roskilde Kommune har en række frivillige foreninger med spændende tilbud og aktiviteter. Nogle borgere kan dog have svært ved at deltage i aktiviteterne, hvis de fx bor lidt væk eller ikke har transportmuligheder. Denne udfordring er nu klaret, for politikerne har besluttet, at de minibusser, som alle kommunale plejecentre har, kan lånes ud til aktiviteter for ældre borgere.

Frivillige sociale foreninger og fællesskaber kan låne busserne til at køre ældre hjemmeboende borgere til aktiviteter der styrker fællesskaber. Fx kan man låne en minibus til spiseordning, indkøbsture eller lignende aktiviteter. Busserne er i øvrigt ved at blive skiftet ud til el-minibusser.

Hvis du og din forening gerne vil låne en minibus, så skal I kontakte lederen på et af kommunens plejecentre. Du kan først låne bussen, når der er indgået en skriftlig aftale, som både er underskrevet af plejecentret og dig. Plejecentrets beboere har førsteret til minibusserne. Hvis et plejecenters beboere ønsker at bruge bussen, kan den derfor ikke lånes i det tidsrum.

Passagererne er dækket af forsikringen for den enkelte minibus. Chaufføren er dækket af sin egen heltids ulykkesforsikring, som chaufføren selv er ansvarlig for at have tegnet. Hvis der opstår en skade, bliver chaufførens selvrisiko dækket af Roskilde kommune.

Der kan være op til ni personer i hver bus inklusive chaufføren, og man kan også komme med, selvom man sidder i kørestol.

Man kan låne busserne i op til ti timer, og der er ingen begrænsning på, hvor lang man kører. Dog må man ikke køre ud af Danmark.

Der er en række andre forhold og regler, som man skal være klar over lån af en minibus. Læs alt om det på hjemmesiden: www.roskilde.dk/frivilligbus

FRIVILLIGBUSSER

Foruden plejecentrenes busser, kan man også snart låne to frivilligbusser. Roskilde Kommune ønsker at styrke lokaler fællesskaber ved at anskaffe to klimaneutrale minibusser, og kommunen har fået tilskud fra Trafikstyrelsen til at købe dem, sætte lade standere op m.v. Busserne skal øge tilgængeligheden til foreningsaktiviteter i den nordlige og sydlige del af kommunen. Og de kan lånes gratis af borgere og foreninger. Den ene bus vil holde i Jyllinge og den anden i Viby Sjælland, og Roskilde Kommune har fået tilskud

60PLUS vil i en senere artikel fortælle nærmere om de mange muligheder, der er med disse busser.

Foto: Roskilde Kommune

Aktiviteter i lokale foreninger

Aktiv mandag

Gundsølillehallen
Store Valbyvej 248 A Roskilde
Henvendelse: Johnny Reinhold,
23 20 84 62.
Hjemmeside www.gsgif.dk

Vintersæsonen er godt i gang.
Hver mandag mødes vi i Gundsølille-hallen kl. 13.45- 15.30. Vi slutter af med en sang og en kop kaffe.
Der indledes med fælles gymnastik.
Herefter har vi følgende aktiviteter: Badminton, billard, tæppecurling, petanque, bob, bordtennis og Corn Hole
Vi lægger vægt på det sociale fæl-lesskab samtidig med vi får gang i kroppen.
Vintersæsonen slutter 27. april med fællesspisning.
Derefter starter forårssæsonen med udendørs petanque hver mandag og onsdag kl.10—12.
Er det noget for dig så mød bare op mandag kl. 13.45.
Eller kontakte næstformand Robert Sørensen, 61 59 08 77 alternativt formanden Johnny Reinhold,
23 20 84 62
Kontingent 600 kr. årligt.
Nye medlemmer er meget velkomne.

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsølillevej 6 Ågerup
4000 Roskilde
Formand: Ulla Povlsen
tlf. 30 53 80 04.
Nye medlemmer velkomne.
Den 17. marts:
Foredrag: Niels Gerløv Hansen fortæller om alternativ behandling.
Den 24. marts kl. 17.00 – 22.00:
Forårsfest med god mad og en svingom. Musik: Preben Nissen
Frist for tilmelding og betaling: 10. marts.
Den 31. marts: Banko

OK-Klubben

Formand: Bodil Jacobsen,
tlf. 40 94 30 36
Forårssæsonen byder på:
Årsmøde 26. marts
Sommerhøjskole tre dage i maj
Sommerarrangement med spisning i juni
Nærmere oplysninger på:
www.ok-roskilde.dk.

HK-seniorklubben i Roskilde

Hersegade 13, 4000 Roskilde
Receptionen telefon 33 64 17 20
Formand Gitte Hjort Nielsen
telefon 60 88 69 54
mail: gitte_hjort@hotmail.com
Kasserer Anne-Grete Winding
telefon 31 36 66 05
mail: agwinding@gmail.com
Du skal være medlem af HK for at deltage i arrangementer

HK-Generalforsamling den 11. marts 2026 kl. 12.00. HK, Hersegade 13
Efterfølgende bydes på smørrebrød (kræver tilmelding).
Tilmelding senest den 4. marts 2026

Madpakkemøde med foredrag af Anitta Vuijk, meditationsvejleder
Den 9. april 2026, kl. 12.00
Find ro og slip bekymringer i en urolig tid. Inspiration, praktiske og simple øvelser til hvordan ved hjælp af vejrtrækning og meditation.
Tilmelding senest torsdag 2. april 2026

Besøg og Rundvisning på Roskilde Kloster den 20. maj, kl. 10.15
Vi mødes ved hovedporten,
Sankt Peders Stræde 8.

Frokost i Rib House,
Djalma Lunds Gård.
Tilmelding senest den 30. april 2026

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: onsdag 10-13.30/
tlf. 46 73 19 20
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gundsoe
Tilmeld dig nyhedsbrevet GUNDSØ NYT på hjemmesiden

Faste aktiviteter:
Besøgsven I eget hjem, Billard, Bisidder, Bordtennis, Bowling, Bridge, Brætspil, Dameværelset, 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, Spise-venner, Stavgang, Træn-dig-glad-moti-on, Tur med Rickshaw-cykler, Vejleder, Vin Klubben og Whist.

Engangsarrangementer:
Den 18. marts kl. 17.30-19.30.
Tarteletfest med grin og fællessang
Pris: 150 kr. inkl. musik og tarteletter

Den 14. april kl. 15-17.
Advokat foredrag: Arv & Testamente, Fremtidsfuldmagt
Pris: 50 kr. inkl. kaffe/te og kage

Den 29. april kl. 16.30-21.00
Rubber Band - 110% Beatles
Pris: 225 kr. inkl. koncert og let aftenmåltid

Den 4. maj kl. 13.30-16.00.
Tøjmode for damer på 60+
Gratis for medlemmer

Den 20. maj kl. 18. Sæsonafslutnings-fest Bottos Jazz Band
Pris: 220 kr. inkl. lækker 2 rettes festmiddag

Den 28. maj kl. 8.00 - 20.00
Skønne sydfynske øer én dag
Pris: 540 kr. Inkl. al transport, kaffe/kage, frokost og aftensmad + 1 drikkelse til hver

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 arrange-menter på kontoret eller online.

Danmark spiser sammen, den 21. april i Beboerhuset, Ringparken.
Ældresagen i Roskilde og "Danmark spiser sammen" inviterer til fælles-spisning

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 bemandet 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

Tag din nabo med eller en person, der ikke så ofte kommer ud.

Gjorslev gods på Stevns & vikingeborgen borgring
Den 12. maj 2026. Afgang Roskilde Kongrescenter kl. 08.00.
Retur ca. kl. 17.00.
Forventet pris 925 kr.
Tilmelding og betaling fra 7. til 21. april 2026.

Tur til Orø
Den 4. juni 2026. Afgang fra Roskilde Hallerne kl. 9.00.
Forventet hjemkomst kl. 16.00.
Forventet pris 650 kr.
Tilmelding og betaling fra 15. til 29. april 2026.

Dragør byvandring den 10. juni 2026.
Vi mødes ved Dragør Besøgscenter på Gl. Havn.
Rundvisning starter kl. 11.00.
Forventet pris 420 kr.
Tilmelding og betaling fra 28. april til 12. maj 2026.

Gundsø Senior Idræt - Få et godt liv længere

Henvendelse: Formand Jan Brink-Pedersen,
24 82 07 65,
mail: formand@gunsen.dk

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, torsdage kl. 11.15 – 12.30 samt fredage kl 10-11.15.
Alle dage i Lille sal.
Badminton: Torsdage kl. 10.00 – 12.00. Store Hal
Padeltennis: Mandage kl. 10.00 – 12.00. Padelbane 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. 10-15.30
Fredage kl. 12-14

Røde Kors Roskilde - Mandefælles-skaberne

Tlf. 40 12 74 10. Ring eller sms.
Mail: mandefaellesskabetroskilde@gmail.com
(Hjemmeside:
Skan QR koden)

Åbent Hus:
"Mande Kaffe"
Sidste torsdag i hver måned kl. 10-12.
Der er tovholdere til stede, som fortæller om mandefællesskaberne.
Nu på vores nye domicil, Betonvej 15, Roskilde.

Gåture ved Sankt Hans:
Hver tirsdag kl 10-12 (april-oktober): Fælles gåture fra fra Sankt Hans, Strandvænget 50, bag Centralmagasinet.
Alle er velkomne, unge og gamle, kvinder og mænd, gangbesværede og raske og rørige.
Vi har el køretøjer (Golfbiler og Lindebjerg scootere) til gangbesværede.

Kegleklubben Gnisten.
Th. Nielsens vej 8D, 4000 Roskilde.
Formand: Poul Erik Abrahamsen.
Mobil: 61 85 41 68
Spilleudvalg: Jørgen Andersen.
Mobil: 26 97 65 78
Hjemmeside: www.gnisten-roskilde.dk
Kom og prøv det sjove og fascinerende keglespil, der ikke har noget med bowling at gøre.
Vi har åbent for 60+ hver tirsdag mellem kl. 08.00 og 13.00.
Få lidt motion sammen med socialt samvær og hygge over en kop kaffe. Er du konkurrencepræget kan du deltage i Sjællands og Danmarksmesterskaber mod andre seniorer. Du er velkommen til bare at møde op, eller kontakte en af ovenstående på telefon.

Aktivitetsforeningen "Gnisten"

Nyvej 38 4621 Gadstrup.
Formand Jan Rasmussen.
Mail: damvej27@gmail.com
tlf. 5194 0076

Faste aktiviteter:
Mandag kl. 10.00 – 11.00: Seniorgymnastik
Tirsdag kl. 13.00 – 16.00: Dart
Onsdag kl. 13.00 – 16.00: Pétanque
Torsdag kl. 9.00 – 12.00: Porcelænsmaling - vi har egen ovn.
Torsdag kl. 13.00 -17.00: Kortspil, Whist
Torsdage i lige uger:
Kl. 14.00 – 16.00: Fællessang
Vi modtager gerne flere til vores aktiviteter. Vi har gode parkerings muligheder.

Den 24. marts kl. 13.30
Generalforsamling – kun for medlemmer.
Den 10. april kl. 13.30
Kør sikker i trafikken, kører lærer kommer og fortæller os om sikkerhed
Alle er velkommen.
Den 15. april kl. 13.30
Bankospil.
Samme dag salg af billetter til forårsudflugten, som kun er for medlemmer.
Den 13. maj kl. 13.30
Bankospil
Den 19. maj kl. 9: Udflugt – kun for medlemmer.
Den 10. juni kl. 13.30
Bankospil, Dørene åbnes kl. 12.30.
Samme dag salg af billetter til Gnistens sommerfest 8. juli kl. 14.00.
Alle er velkommen.
Ved alle vores bankospil er der gode gevinster. Vi spiller 10 spil. Efter kaffepausen har vi vores lykke lotteri.

Roskilde Computer-stue, Frivilligcentret

Jernbanegade 21A
Du er altid velkommen til vores åbne IT-caféer.
Det er kl. 13–15 den første tirsdag og tredje torsdag i hver måned.
Vi hjælper med problemer med din telefon, tablet eller PC.
Har 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.
Book en IT-vejleder på Roskilde Bibliotek én onsdag om måneden.
Tilmeld dig via
https://www.roskildebib.dk/detsker
(vælg kategori: IT-vejledning).
Vores kurser findes på vores hjemmeside og omfatter bl.a.:
Få styr på dine fotos, IT-sikkerhed, Linux, Ryd op på din iPhone/iPad, Ryd op på din PC og forskellige andre kurser.
Hold øje med vores hjemmeside og tilmeld dig vores nyhedsbrev på
https://roskilde-computerstue.dk

Hør om pension og fødevarecheck hos Faglige Seniorer 24. marts

Socialrådgiver Lea Munk Staugaard fortæller om:
Sammensætningen af folke- og tillægspension, fødevarechecken og andre forhold af interesse for pensionister
Det sker, kl. 13.00 – 15.00 i Frivilligcentret, Jernbanegade 21 A i Roskilde.
Det er gratis at deltage. Kaffe og kage koster 25 kr.
Tilmelding på Faglige Seniorers hjemmeside: www.fagligsenior.dk Vælg herefter "Aktiviteter" og "Roskilde."

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:
Bevægelse:Ugentlig gymnastik, yoga, gåture.
Blandede hobbyaktiviteter: Al syning og håndarbejde, blomsterdekorationer, snak om forskellige personlige hobbies m.m.
Spil: Kortspil, brætspil, banko, bowling, billard, krolf og minigolf.

Fælles aktiviteter:
Morgenbord (mandage og torsdage), hobbyværksted, fællesspisning, banko, gæsteforedrag med aktuelle emner, musik- og sangarrangementer, ture ud af huset m.m.
Forårssæsonen er startet med aktiviteter for alle (også med handicap/hjælpemidler).
Indmeldelse og betalinger: Mandage kl. 11.00 – 11.30 eller efter aftale.
Alle er velkomne som nye medlemmer – ALLE er velkomne.
Se nærmere på Facebook/Gundsømagle Dialog, Byens Træ, Mødestedet eller kontakt formanden.

60 PLUS udgives af Ældrerådet og Roskilde Kommune fem gange årligt som indstik i Roskilde Avis til samtlige husstande i Roskilde Kommune.

Trykoplag: 40.500 eksemplarer.
Produktion:
Sjællandske Reklamebureau

Redaktør: Steen Taageby Petersen,
Tlf. 46 31 77 14.
Mail: 60plus@roskilde.dk