HVIDOVRE ÆLDRERÅD

GRATIS MAGASIN
…bare ta´ mig!

26. ÅRGANG NR. 1 - FEBRUAR 2021

Leder 2
Det lysner i 2021 3
Nyt fra Aktivitetscentret 4
Ældreliv Kursusrække forår 2021 5
Herrehjørnet 6
Mød TV lægen 7
Boblberg og Ældreliv 8
Demensvenlige Hvidovre 9
Flere ældre bor alene 13
Inspiration 14
Fysisk og mental sundhed 15
Frivillige Ældre 16
Vågetjenesten i Hvidovre 18
Adresse- og telefonliste 19

HVIDOVRE KOMMUNE

SKOVTURE ER AFLYST I ÅR

2020 HAR VÆRET ET SVÆRT ÅR

2020 har været et svært år. Først blev landet lukket ned i marts pga. covid 19. Men vi fik åbnet igen dog med restriktioner. Vi håbede på fuld åbning. Men nej, den 17. december lukkede Danmark ned igen. Denne gang mere end i marts.

Nu er der lukket ned til 7. februar. Men det kan meget vel blive i længere tid. Heldigvis er vaccinationerne igang. Men det bliver nok sidst i juni, alle måske er vaccinerede.

Det har været en meget svær beslutning, at vi også i år må aflyse skovturene, som er et årligt lyspunkt for mange. Vi håber nu, at de kan gennemføres i 2022, hvor vi så vil gøre noget ekstra ud af turene. Det vil vi fortælle mere om senere på året.

Indtil videre har Ældrerådets hus kun åbent for kontortid torsdage fra kl 13.00 til kl. 15.00.

Trods svære tider, så håber jeg, alle er ved godt mod. Det er vigtigt, vi bevarer et positivt livssyn. Netop vaccinerne hjælper med at se lys forude.

Jørgen Nygaard,
Ældrerådsformand

DET LYSNER I 2021

Af borgmester Helle Adelborg

2020 var et usædvanligt og udfordrende år for os alle sammen. Men især for mange ældre har corona-pandemien betydet begrænsninger i hverdagen. Man har skullet passe bedre på sig selv, fordi ældre – og særligt hvis man i forvejen har en kronisk sygdom – hører til den gruppe, der er i risiko for at få et alvorligt forløb, hvis man bliver smittet. Det har betydet, at man måske ikke har set børn og børnebørn, andre familiemedlemmer og venner så ofte og på samme måde, som man plejer, at man ikke har kunnet komme på daghjem eller bruge andre tilbud - og mange ældre har været meget mere alene derhjemme. På trods af dette oplever jeg, at det faktisk er de ældste aldersklasser i vores samfund, der beklager sig mindst. Det er som om, livserfaring og - for nogle også erindringer om besættelsen under 2. Verdenskrig – giver en ro og ballast til også at stå igennem denne mærkelige corona-tid.

Vi er kommet igennem kriser før, og vi ved, vi kan gøre det igen. Og nu lysner det forude.

2021 er lige begyndt, og med tilbud om vaccine til alle er det forhåbningen, at vores hverdag, som vi kender den, så småt kan vende tilbage. Der bliver tilrettelagt et vaccinationsprogram, så de ældste medborgere og de særligt sårbare kommer til først, og selvom vi alle i et stykke tid fortsat skal holde afstand, bære mundbind osv., er det alligevel et meget vigtigt skridt mod en større åbning – af samfundet og vores liv.

Et inderligt ønske for mig var, at vi kunne få gennemført pensionist-skovturene i 2021, selvom coronavirus stadig ikke er slået helt ned. Skovturene er for mange et lyspunkt og en festlig start på sommeren.

Jeg håber også, at vi snart kan komme i gang med at omdanne den tidligere danseskole på Hvidovregade 51, så den kan tages i brug som aktivitetshus for ældre. Med de ekstra kvadratmeter i forbindelse med Aktivitetscentret bliver der mulighed for, at endnu flere pensionister og efterlønnere kan komme og hygge sig, lære nyt og dyrke fælles interesser.

I 2021 får vi indført hovedrengøring for alle 1400 modtagere af hjemmehjælp, og det glæder mig rigtig meget, ligesom jeg ser frem til, at hele genoptræningsområdet skal evalueres, så vi kan bruge vores sundhedscenter bedst muligt og til gavn for endnu flere.

En varm hilsen sender jeg til alle Hvidovres ældre her, hvor vinteren snart synger på sidste vers. Vi har lagt et hårdt år bag os, hvor mange har været hårdt ramt – af isolation, sygdom og tab. Det nye år har bragt lyset med sig, og vi kan få gang i vores aktiviteter og samvær igen.

Hver og en af jer vil jeg lidt forsinket ønske:

Rigtig godt nytår!

Har du lyst til at læse Ældre- og Værdighedspolitikken, kan du finde den på hvidovre.dk og på bibliotekerne.

NYT FRA AKTIVITETSCENTRET I HVIDOVREGADE 49

Betina Engelhardt Rasmussen

Aktivitetscentret har i 2020 måttet aflyse alle de dejlige årstidsfejringer, som Brugerrådet ellers traditionelt har afholdt. Selv årets nytårskur her i 2021 har måttet aflyses grundet udviklingen i Coronasmitten. Vi håber meget på, at covid-19 restriktionerne lettes her i 2021, så Brugerrådet igen kan invitere ind til de skønne fester, som vores center plejer at danne rammen om.

Sjælesorgsamtaler

Vi har i 2020 måttet sige pænt farvel til vores huspræst Jacob, men vi er så heldige, at vi også har kunne byde velkommen til en ny huspræst; Mette Ladefoged.
Så der er stadig tilbud om sjælesorgsamtaler her i Aktivitetscentret, og Mette kan du møde på tirsdage i huset – omkring middagstid fra kl. 11.30-12.30. Mette har altid tid til en god snak, så der er god mulighed for at få en fortrolig samtale med hende.

Kig forbi vores dejlige cafe

Aktivitetscentrets hjerte, vores dejlige cafe er grundet covid-19 restriktionerne, stadig lidt anderledes indrettet. Vi har ikke så mange siddepladser, som vi plejer at have. Du kan derfor risikere, at du skal vente til, at der er ledig plads, ligesom man ikke altid kan sidde samlet, hvis man er en gruppe.

Vi beder om forståelse for disse vilkår, som naturligvis vil blive ændret, så snart restriktionerne tillader det.

Nyt! Bestil dagens måltid som Take-Away

Som noget nyt vil Maibritt i cafeen fra 2021 tilbyde, at man også kan købe sit måltid som Take-Away, så man kan tage den dejlige mad med hjem og nyde i stedet.

Hvis du ønsker Take-Away skal du blot ringe til Maibritt på 41 11 85 63. Du skal bestille senest 2 hverdage før, hvis du vil være helt sikker på at kunne hente et måltid. Menuplanen kan du altid se på opslagstavlen her i centeret eller på vores hjemmeside: www.aktivitetscentret.hvidovre.dk

Ud over mulighed for bestilling af Take-Away er den populære klippekortsordning med den varme ret nu også udvidet til at omfatte smørrebrød samt kaffe. Et klippekort til smørrebrød koster 135 kr. for i alt 10 stk. smørrebrød, et kaffeklippekort koster 70 kr. og et klippekort til den varme ret koster 400 kr. (en varm ret uden klippekort koster 50 kr.)

Alle tre klippekort (med 10 klip) kan købes i cafeen og du kan betale med mobile pay eller kontant (medbring gerne det præcise beløb).

Fra Aktivitetscentret planlægges også de populære Ældrelivskurser til Hvidovres seniorer, og vi er nu klar med en ny kursusrække.

ÆLDRELIV HVIDOVRE – NY KURSUSRÆKKE FORÅR 2021

Hvidovre Kommune har igen fornøjelsen at invitere til en ny sæson af **Ældreliv Hvidovre** med start torsdag 4. marts 2021.Vi håber, at de nuværende Covid-19 restriktioner udløber som planlagt 28. februar, så vi sammen med foråret kan springe ud i en ny og længe ventet sæson med Ældreliv Hvidovre.

Formålet med kurserne er at give Hvidovres ældre borgere viden og inspiration til at kunne leve et selvstændigt og aktivt liv. Kurset afholdes over 4 mødegange med hver sit tema: 'Arveret og pensionsregler', 'Tryghed i hverdagen', 'Et sundt hverdagsliv' og 'Netværk og fællesskaber'

Oplæggene varetages af erfarne oplægsholdere. Du vil blandt møde advokat Janne Køster, der driver sin egen praksis i Hvidovre Kommune, socialrådgiver Carsten Riis fra Faglige Seniorer og frivillighedskoordinator Marie Holdt fra Ingerfair. Derudover vil der være oplægsholdere fra Hovedstadens Beredskab samt fagpersonale fra Hvidovre Kommune.

På den sidste kursusgang 'Netværk og fællesskaber' vil du desuden også møde repræsentanter fra nogle af vores lokale foreninger og andre, der tilbyder aktiviteter og fællesskaber for seniorer. Her er der rig mulighed for at få en god dialog og blive inspireret til at søge nye interessefællesskaber. Du kan blandt andet møde repræsentanter fra 'boblberg', som er en hjemmeside, hvor borgere i Hvidovre kan finde nye venner til at dele ens interesser med. Du kan læse mere om 'boblberg' her i bladet.

Kurserne er gratis og henvender sig til seniorer og pensionister bosat i Hvidovre.

Kurserne afholdes på forskellige lokaliteter i kommunen.

Der afholdes 3 kurser i foråret på følgende datoer:

HOLD 1: TORSDAGE
4.3. kl. 10.00 - 14.00
11.3. kl. 10.00 - 14.00
18.3. kl. 10.00 - 14.00
25.3. kl. 10.00 - 14.00

HOLD 2: ONSDAGE
7.4. kl. 10.00 - 14.00
14.4. kl. 10.00 - 14.00
21.4. kl. 10.00 - 14.00
28.4. kl. 10.00 - 14.00

HOLD 3: TIRSDAGE
4.5. kl. 13.00 - 17.00
11.5. kl. 13.00 - 17.00
25.5. kl. 13.00 - 17.00
1.6. kl. 13.00 - 17.00

Grundet den aktuelle Covid-19 situation tager Ældreliv Hvidovre forbehold for ændringer eller aflysning af kurserne.

Du tilmelder dig kurserne på: www.sundhedscentret.nemtilmeld.dk eller på telefon til Sundhedscentret 3639 3737.

HERRE HJØRNET

Omtrent én torsdag om måneden samles i Strandmarkskirken en flok mænd til socialt samvær. Samværet har fået navnet "Herrehjørnet". Det navn signalerer, at aktiviteten er forbeholdt mænd. Den eneste kvinde, der får adgang, er Ruth Engmann. Hun laver maden. Aktiviteten går tilbage til 2014, hvis jeg husker ret, og må bestemt siges at være startet i det små.

Den tidligere formand for kirkens menighedsråd, Carsten Jelund, vores nuværende kirkeværge, Lars Riber, og undertegnede tog initiativet til aktiviteten. Jeg husker, at vi stillede os op inde i Frihedens Butikscenter med en lille flyer. På den stod der, at prisen for at deltage var 30 kr. Men når vi fik én på "krogen", fik vedkommende at vide, at han bare kunne komme uden en klink på lommen. Og sådan har det været lige siden, lige på nær vores julefrokost, hvor herrerne betaler 50 kr., samt når vi tager ud af huset for at spise på restaurant og se en film eller er på en udflugt.

Fra den spæde start, hvor vi bare var en 5-7 mænd, er aktiviteten vokset sig (pænt) stor, så vi ved vores sammenkomster i dag typisk er på den høje side af 30 herrer og med et maksimum på lige under 50. I en årrække var Wagn Nykjær, der selv er pensioneret Hvidovreborger, frivillig og værdsat kok. Med det voksende deltagerantal har vi valgt at betale (Ruth) for madlavningen. Ikke alle, men langt de fleste mænd er pensionister. Blandt mændene er nogle selvfølgelig gifte eller samboende, men der er også enkemænd og på anden måde enlige mænd.

Forløbet af en typisk aften i Herrehjørnet har været det samme gennem alle årene. Vi mødes kl. 18.00, hvor bordet er dækket og Ruth har lavet dejlig og oftest varm mad til os. Hun sørger også for, at vi får noget grønt/salat til. Når vi har spist og hygget over maden i ca. en time, bliver mad og service båret ud, og vi gør klar til at se en film. Til den serveres en kop kaffe eller te og en småkage. Filmen har ofte været en gammel dansk film. Mellem kl. 20.30 og kl. 21.00 er filmen og aftenen i Herrehjørnet slut.

Jeg vil ingenlunde tage hele æren for, at Herrehjørnet har vokset sig stort, bl.a. fordi der gennem vores annoncering er mænd, der selv har ringet til mig og meldt sig til. Mænd, vi har fået kontakt til, har jeg noteret med navn og telefonnummer, hvis de ville. Dem har jeg så kontaktet pr. telefon eller sms mandagen inden torsdagens sammenkomst i "Herrehjørnet"; primært for at vide, hvor mange der skulle laves mad til. Men jeg har også oplevet, at denne personlige kontakt er blevet værdsat og har haft betydning for tilslutningen til Herrehjørnet.

Har ovenstående vakt din interesse, er du velkommen til at kontakte mig på telefon 2161 7802 eller ncp@km.dk
Niels Christian Poulsen, sognepræst i Strandmarkskirken.

MØD TV-LÆGEN PETER QVORTRUP GEISLING

Onsdag 19. maj 2021 KL 12 i Kometen

TV-Lægen åbner konsultationen i Hvidovre, når Ældreliv Hvidovre inviterer kommunens seniorer til temadag i Kometen onsdag 19. maj kl. 12.00.

Peter Qvortrup Geisling har de seneste fakta med om danskernes sundhed, når han kigger forbi Hvidovre onsdag den 19.5.2021

'Livet er kort, og der er mange modstridende budskaber i luften på sundhedsområdet, så hvad skal man stole på?

Og så er sundhed meget mere end kost, rygning, alkohol og motion. Det skal også handle om livskvalitet og vores mentale sundhed, og så er danskerne blevet mere og mere opmærksomme på den sunde indflydelse, som naturen kan have på vores liv. Og mon ikke også, at Corona bliver nævnt. Endelig skal humor jo også være så sundt, så Peter har en masse sjove og finurlige historier med fra tv-konsultationen. For eksempel det bedste brev, han nogensinde har fået fra en seer.'

Efter et efterår og en vinter med omfattende nedlukninger af vores samfund er det med ekstra stor glæde, at Ældreliv Hvidovre igen kan byde velkommen til hele Danmarks TV-læge på den årlige temadag for seniorer i Hvidovre Kommunen.

Temadagen indledes med velkomst og tale ved borgmester Helle Adelborg.

Hvis Covid-19 situationen tillader, vil der efter Peter Qvortrup Geislings oplæg være mulighed for at møde et udvalg af kommunens foreninger samt medarbejdere fra Sundhedscentret til en snak om og inspiration til sunde vaner og aktiviteter.

Temadagen er gratis og målrettet seniorer bosat i Hvidovre Kommune.

Den endelige tilmelding til temadagen vil derfor blive annonceret I Hvidovre Avis i slutningen af april.

SAMARBEJDET MELLEM BOBLBERG OG ÆLDRELIV HVIDOVRE

Temadagen "Hverdag og trivsel i den 3. alder":

Boblberg.dk er en digital platform, hvor man kan finde andre borgere i lokalområdet til at dele fælles interesser med og finde fællesskaber. Disse fællesskaber kan være alt fra nye bekendtskaber, gåture og ligesindede, til nørkleklubber, IT-hjælp og meget mere.
Gennem hele året gæster Boblberg ved lokale arrangementer og aktiviteter i Hvidovre for at fortælle borgerne om de mange muligheder for at finde fællesskaber i kommunen. I foråret og efteråret deltager Boblberg bl.a. i Ældreliv og Temadage for at sprede budskabet om fællesskaber for ældre i Hvidovre Kommune.

Udtalelse fra en borger til temaarrangementet i efteråret 2019:
"Jeg fik fortalt, at man på Boblberg kunne finde en fiskemakker, så jeg oprettede mig som bruger og fik svar på min henvendelse efter, der kun var gået en time."

På Boblberg er der på nuværende tidspunkt mere end 300.000 borgere tilmeldt, som bruger platformen til at finde alle former for fællesskaber. Læs mere om mulighederne for at finde fællesskaber i Hvidovre Kommune på www.boblberg.dk.

DIGITALPRINT • OFFSETTRYK
PLAKAT- OG STORFORMATPRINT
LAYOUT • BREVFLET • FOLIEBOGSTAVER
OG KONTURSKÅRET LOGO

Hellbrandt TRYKCENTER
www.hellbrandt.dk

Kig ind på vores nye hjemmeside og prøv den nye webshop

DEMENSVENLIGE HVIDOVRE

At få en demenssygdom forandrer livet

I Hvidovre Kommune vil vi gerne bidrage til øget livskvalitet for mennesker med en demenssygdom og deres pårørende. Forskning inden for demensområdet viser, at et socialt aktivt liv forbedrer trivslen markant, både for den syge og familien omkring. Hvidovre Kommune vil igennem forskellige initiativer i fællesskab med borgere, foreninger og erhvervsliv samt en gruppe frivillige demensvenlige ambassadører skabe et demensvenligt samfund sammen med resten af Danmark.

Mennesker med en demenssygdom og deres pårørende skal kunne mødes med forståelse og en håndsrækning, når der er brug for det, så de kan leve et trygt og værdigt liv.

Med afsæt i den Nationale Demenshandlingsplan 2025 har Hvidovre Kommune i foråret 2017 udviklet en lokal Demenshandlingsplan: " Hvidovre – en demensvenlig kommune", som bygger videre på alle de igangværende initiativer i kommunen og sætter retning på demensområdet frem mod 2025.
Hvidovre Kommunes demenshandlingsplan består af fire overordnede temaer:

1) Det demensvenlige Hvidovre
2) Rådgivning og oplysning
3) Kompetenceudvikling
4) Tilbud på demensområdet

En styregruppe sikrer at indsatser, der understøtter planen, igangsættes og gennemføres sammen med forskellige grupper, som arbejder med implementering af relevante projekter og tiltag som bl.a.:

- Demensvenlige Hvidovre
- Daghøjskolen for yngre mennesker med demens
- Tryghedshotellet på Krogstenshave
- Kompetenceudvikling for sundhedsfaglige medarbejdere
- Anonym åben rådgivning

HVIDOVRE
- en demensvenlig kommune

Hvidovre Kommunes
Demenshandlingsplan 2025

Fakta om demens og demensvenlighed

- Demens er ikke en naturlig del af alderdommen, men en betegnelse for en gruppe af sygdomme, der udvikles i flere faser og med forskellige symptomer og behov.
- Demenssygdom rammer oftest hukommelse, sprog, planlægning og opfattelsesevne – helt almindelige hverdagsting som at finde vej eller købe ind kan blive en vanskelig eller umulig opgave.
- Demens vender ikke kun op og ned på livet for den, der bliver syg, men også for de pårørende.
- Ifølge Videnscenter for Demens skønnes, at 89.000 mennesker over 60 år har en demenssygdom – om 25 år vil der være dobbelt så mange.
- I Hvidovre Kommune er der omkring 800 mennesker med en demenssygdom og mindst 3000 er nær pårørende til en demenssyg.
- 80% af mennesker med demenssygdom og deres pårørende oplever stor uvidenhed om demens i samfundet.
- Det er muligt at leve et godt liv med demens med støtte fra demensvenlige omgivelser.
- Demensvenlige Hvidovre er en oplysningskampagne, der skal øge borgernes viden om demens, så fordomme, misforståelser og tabuer om demens nedbrydes.

Hvidovre Kommunes Demenshandlingsplan 2025 kan fås i fx Ældrerådets Hus eller ses på Sundhedscenterets hjemmeside: https://sundhedscenter.hvidovre.dk/Sundhed/Demens.

DEMENSVENLIGE HVIDOVRE

At få en demenssygdom forandrer livet

Informationsmøde om demensvenlighed
Er I en mindre gruppe, en forening eller forretning, er det muligt at få en demensvenlig ambassadør ud til at fortælle, hvordan man kan gøre en positiv forskel for mennesker med en demenssygdom og deres pårørende.
Et informationsmøde varer typisk ca. 40 – 60 minutter og er gratis.

Er I interesseret i et møde eller har spørgsmål så kontakt: Sundhedskonsulent, Anette Melin på telefon: 4186 6797.

En uge med fokus på demens

Demensvenlige Hvidovre markerede den internationale Alzheimerdag d. 19. september 2020 med flere forskellige arrangementer og aktiviteter i uge 38.
Den 16. september bød borgmester Helle Adelborg velkommen til en eftermiddag på Hovedbiblioteket med fokus på demens og demensvenlighed.
Her kunne tilhørerne bl.a. opleve Steen Kabel, der har mange års erfaring som demensfaglig konsulent, fortælle om, hvordan man kan få et godt liv med en demenssygdom.

Demenskoordinator Christina Zolezi Ehlers gav et indblik i kommunens mange forskellige tilbud. Mens den populære oplægsholder Lars AP sluttede dagen af med at gøre tilhørerne klogere på, hvordan et inkluderende og involverende samfund kan skabe gode rammer for demensvenlighed. Under pauserne gjorde tilskuerne flittigt brug af muligheden for at tale med frivillige demensvenlige ambassadører samt kommunens pårørende- og demenskoordinatorer.

På den internationale Alzheimerdag den 19. september, havde de frivillige demensvenlige ambassadører travlt med at tale om demensvenlighed med forbipasserende i Frihedens Butikscenter, Hvidovre C samt i Ældrerådets Hus. Her blev også uddelt klistermærker, balloner og foldere, der markerer "Demensvenlige Hvidovre". Nogle ledere fra Center for Sundhed og Ældre havde valgt at tage på cykeltur rundt i kommunen og hilse på de demensvenlige ambassadører og vinke til Hvidovre kommunes glade borgere.
Arrangementet sluttede på Plejecenter Krogstenshave, som holdt "Huskedag" med servering af flotte, store hjemmebagte lagkager til beboerne, deres pårørende og de demensvenlige ambassadører.

DEMENSVENLIGE HVIDOVRE

At få en demenssygdom forandrer livet

Daghøjskolen: Tilbud til livet med demens

Daghøjskolen, som holder til i Aktivitetscentret i Hvidovregade, er et tilbud for selvhjulpne yngre mennesker med en demenssygdom i den tidlige fase og deres familier. Daghøjskolen består af 2 vandrehold (mandage og torsdage) og et gruppetilbud, der mødes på tirsdage. Fælles for tilbuddene er det sociale samvær, oplevelser, der stimulerer sanserne, naturen og minder fra det levede liv.
Som deltager på et vandrehold, hvor der er plads til 7, bliver deltagerne kørt til og fra eget hjem i minibus, for at kunne komme ud at gå ture, der har en længde på 4 -7 kilometer. Den medbragte frokost nydes også i naturen.

I gruppetilbuddet, hvor der er plads til 10, er deltagerne selv med til at planlægge og søsætte forskellige aktiviteter, hvortil der er egenbetaling. Aktiviteterne, som foregår både i Aktivitetscenteret og som ture ud af huset, er pårørende også meget velkomne til at deltage i. Botanisk have, Herup Museet, Zoo og "Erindring i november" med Hvidovre Kirke er eksempler på udflugter. Forskellige haveaktiviteter, erindringsbio, sang og hygge hører med til gruppens aktiviteter, der foregår i Daghøjskolen.

Daghøjskolens medarbejdere Katarina (tv.) og Maya (th)

I Daghøjskolen findes et velfærdsbibliotek med hjælpemidler som fx en elektronisk kalender og ID-armbånd, som brugerne kan afprøve.

For mere information og tilmelding kontakt Daghøjskolens medarbejdere Maya, tlf. 41750790 eller Katarina, tlf. 41750791.

Læs mere på Sundhedscenterets hjemmeside om tilbud til "Livet med demens" eller hent pjecen "Tilbud til livet med demens" fx i Ældrerådets Hus og HvidovreBibliotekerne.

DEMENSVENLIGE HVIDOVRE

At få en demenssygdom forandrer livet

Åben rådgivning

Hver torsdag kl. 14.00 – 16.00 er der åben anonym rådgivning, hvor mennesker med en demenssygdom, ægtefæller, børn, familiemedlemmer eller venner har mulighed for at tale med en fagperson uden visitation fra kommunen om bl.a. støtte og hjælp til kontakt og samarbejde med andre dele af kommunen som f.eks. myndighedsafdelinger, jobcentre, hjælpemidler mv. Det er også muligt at få rådgivning om, hvordan man griber situationen an, hvis man har mistanke om begyndende demens hos sig selv eller hos en af sine nærmeste. Rådgivningen foregår på telefonnummer 41866796.

Støtte til livet med demens

I Hvidovre Kommune er der ansat demenskoordinatorer for at rådgive og løbende støtte mennesker med demenssygdom og deres familier. Demenskoordinatorerne kan også rådgive og vejlede ved mistanke om demens og ved spørgsmål om udredning.

Demenskoordinatorerne tilbyder samtaler eller hjemmebesøg, hvor I sammen finder ud af, hvordan livet kan leves med en demenssygdom, så hverdagen giver mening og fungerer bedst muligt.

Demenskoordinatorerne kan eksempelvis hjælpe med information om både kommunale og frivillige tilbud, kontakte relevante samarbejdspartnere i kommunen og på hospitalet og løbende koordinere forløbet. Tilbuddet er gratis og det kræver ingen henvisning fra lægen at have et forløb hos en demenskoordinator.

Demenskoordinatorerne Laura (tv) og Christina (th)

Demenskoordinatorerne tilbyder også forløb og undervisning for pårørende. Kontakt demenskoordinator Christina Zolezi Ehlers, tlf. 41320640 eller demenskoordinator Laura Kirkhammer, tlf. 61916881.

Du behøver ikke have en demenssygdom hvis du…

… glemmer en aftale eller en besked for senere at komme i tanke om det
… glemmer at tænde for kaffemaskinen, når man vil lave kaffe
… har problemer med at finde det rigtige ord indimellem
… tager fejl af datoen eller ikke kan finde vej på nye steder
… ikke får taget regntøjet med – trods optræk til regn
… har problemer med at forstå meningen med et ordsprog
… glemmer, hvor du har lagt dine nøgler eller briller
… bliver ked af det og har en rigtig dårlig dag
… ændrer holdninger og synspunkter med årerne
… har én dag, hvor du ikke kan tage dig sammen til noget

STADIG FLERE ÆLDRE BOR ALENE! STIGENDE ENSOMHED?

I alt 430.000 danskere over 65 år bor alene, viser nye tal fra Danmarks Statistik. Det beskrev Ældre Sagen i sit medlemsblad i oktober.

Det er ny rekord og det højeste antal siden 1986, hvor statistikken går tilbage til. Dengang boede 300.000 ældre alene. Omkring 45% flere nu.

I gennemsnit bor den overlevende ægtefælle 15 år alene. Andre tal viser, at det i knap tre ud af fire tilfælde er kvinden, der bliver ladt alene.

Det er også kvinderne, der lever længst tid alene efter partnerens død. Kvinderne lever i gennemsnit 17 år alene, mændene 10,5 år.

Kvinderne er nok langt bedre til at håndtere ensomhed og det hjemlige med mad m.v. end mændene. Det bør man nok både landspolitisk og i kommunerne være ekstra opmærksomme på i de kommende år.

Bent Aarrebo Pedersen, Avedørelejren

DEMENSVENLIGE HVIDOVRE

Åben rådgivning om demens

Hver torsdag kl. 14.00 – 16.00. Rådgivningen foregår på telefon: 41 86 67 96.

Kontakt en demenskoordinator

Demenskoordinator Christina Zolezi Ehlers telefon: 41 32 06 40.
Demenskoordinator Laura Kirkhammer telefon: 61 91 68 81.

Book informationsmøde om demensvenlighed

Kontakt sundhedskonsulent Anette Melin på telefon: 41 86 67 97.

KLIP UD OG GEM

INSPIRATION TIL LEDIGE STUNDER

Skrevet af Marianne Hviid

Vi har været igennem underlige tider. Vi skal stadig tage os i agt for, hvad vi hver især gør, og hvordan vi agerer.
Mange ældre har begrænset deres aktiviteter uden for hjemmet. Det kan give rastløshed og i mange tilfælde også give følelsen af ensomhed. Hvad skal vi stille op med os selv?
Jeg vil her prøve at give lidt inspiration til hyggelige gøremål, der er relateret til, at man ikke behøver at forlade sit hjem.
Det kan være med til at knække tanker, der kan være svære at håndtere til tider. Jeg er selv alene og har nogen gange brug for at få tankerne væk fra en mørk vinteraften.
Jeg er begyndt at lægge puslespil. Man behøver nu om stunder ikke at gå ud og investere i diverse mere eller mindre dyre puslespil. Jeg har fundet en side, der hedder www.jigidi.com. Den er fyldt med alverdens puslespil både størrelsesmæssigt og motivmæssigt. Man kan sågar af egne fotos selv lave sine egne puslespil. Det er ganske gratis og sjovt. Iøvrigt er puslespil gode til at holde hjernen igang. Det øger kombinations- og detaljeevnen. Det kan varmt anbefales.

Alle mobiltelefoner nu omstunder har indbygget kamera. Det er ydermere ganske udemærkede kameraer, der er i mobiltelefoner. Kom igang med at fotografere. Find sjove finurlige ting i hjemmet. Lav gerne nærbilleder af dem. Det giver ofte sjove og uventede resultater.
Man kan også lave sjove/flotte opstillinger af ting fra hjemmet. Der er mange muligheder i hjemmet. Billederne kan ydermere kombineres med, at man laver sine egne puslespil. Vil man gå skridtet videre, så google "redigering fotos". Der findes mange gode, lette og gratis programmer. Man kan ændre sit fotos udtryk helt. Det er sjovt at arbejde med. Det drejer sig bare om at komme igang.

Find en blok frem. Kom igang med at tegne. Nej, man behøver ikke at være god til at tegne. Jeg er selv begyndt at tegne. Jeg er ikke specielt god. Men jeg nyder at sidde med min blok og prøve at gengive det, jeg ser. Igen det kan være tegnet frit fra fantasien eller hvad, jeg synes, er lettere at prøve så som at tegne ting fra hjemmet. Eller hvad med at tegne udsigten fra vinduet. Det er faktisk lettere, end man tror.

Er man så heldig, at man fra sine børn eller børnebørn har en farvelade liggende, så find den frem. Med en farvelade er det lettere at arbejde ud fra fantasien. Farvekombinationer, planter, motiver. Hvad som helst kan bruges. Hvis der evt. skal købes en farvelade, så aner de unge i legetøjsforretninger ikke, hvad en farvelade er.
Der kalder de det vandfarve. Et lille fif. Farvelader er meget billigere i 10 kroners forretningerne.
Har I nogle fif til inspiration, så skriv til mig på "marianne.hviid1@gmail.com". Så kan det være, vi kan lave en lille serie om fif til aktiviteter.

GOD FORNØJELSE!

HUSK DIN FYSISKE OG MENTALE SUNDHED

En stor del af Danmark er lukket ned, og vi kan se meget få mennesker i vores hverdag. Det er derfor vigtigt, at du husker at gøre noget for din fysiske og mentale sundhed – hver dag. Vi har samlet nogle tips og ideer til dig, som vi håber kan inspirere til nye aktiviteter.

1. SKAB STRUKTUR I HVERDAGEN

Stå op på samme tidspunkt hver dag, indfør rutiner og lav en plan for din dag.

2. HOLD DIG FYSISK AKTIV

Gå en tur og få frisk luft – gerne forskellige ruter og måske sammen med en ven – med god afstand.
Gå på opdagelse i, hvordan du kan lave fysisk aktivitet derhjemme. Er der en trappe, du kan gå op og ned ad? En have, du kan gå ud og arbejde i? God plads på stuegulvet, hvor du kan lave træningsøvelser?
Spørg i din omgangskreds, hvordan andre holder sig fysisk aktive – du kan sikkert få en masse god inspiration og gode ideer.

3. HOLD KONTAKTEN MED FAMILIE OG VENNER

Ring eller lav et videoopkald. Det kan være til en kort sludder eller en videosamtale, hvor I laver noget sammen imens: Spiser frokost, laver noget kreativt, diskuterer en bog, I begge læser osv.

4. EN NY HOBBY

Prøv at gå på opdagelse i, om der er et område eller emne, som interesserer dig, eller som har interesseret dig engang.
Det kunne være madlavning, kreative aktiviteter, bøger, lydbøger, podcasts, online-undervisning.

IDEER TIL SIMPLE TRÆNINGSØVELSER DERHJEMME:

- Fyld ½ liters vandflasker med vand og lav forskellige øvelser for armene – gerne 2-3 runder med 12-15 gentagelser i hver runde.
- Squats (benbøjninger) – evt. mens du holder fast i en stol – 3 runder med 12-15 gentagelser.
- Gang på stedet med høje knæløft – en god øvelse til at få pulsen op – 3 gang 1 minut.
- Søg efter træningsvideoer på youtube, der er rigtigt mange gode, som er nemme at gå til.
- Sæt din yndlingsmusik på anlægget og dans!

De bedste hilsner
Thor og Marie, sundhedskonsulenter i Hvidovre Sundhedscenter

DET FRIVILLIGE ÆLDREARBEJDE

Nytårsudtalelse: Formand Poul Petersen

Det nye er, at der ikke er meget nyt !

De fleste kan sikkert være enige med os, når vi kalder 2020 for et skrækkeligt år, eller med den engelske dronnings latinske ord "annus horribilis".
Det har været et år med planlægning efter planlægning. Udsættelser og aflysninger. For eksempel har vi holdt vort kontor i HUSET lukket og ubemandet i flere perioder for ikke at udsætte kontorvagter eller besøgende for unødig smitterisiko.
Nedenfor lidt mere om de enkelte aktiviteter, eller mangel på samme.

Vaccinationerne

Her var der en ting som lykkedes !
Over 8 dage i oktober afholdt vi de årlige vaccinationer med Danske Lægers Vaccinations-Service som samarbejdspartner. Det var lidt anderledes i år, da der skulle bestilles tid på forhånd til en af de otte vaccinationsdage. Vi havde en irriterende kø den ene af dagene, grundet registreringsproblemer, men alt i alt gik det rimeligt godt. Der blev "stukket" 1910 gange, hvoraf ca. to tredjedele var mod influenza og en tredjedel var mod preumokokker (lungebetændelse).
Vi var blevet frarådet at servere kaffe, og nu bagefter kan vi også se, at det ikke havde fungeret.

"Vild med Dans"

Nej, - ikke det fra TV, men vort eget arrangement i Aktivitetscentret. Vi havde jo sådan håbet, at vi kunne starte op fra oktober, men sådan gik det ikke. Når vi kun må være et begrænset antal tilstede, skal

PERSONLIG RÅDGIVNING
Speciale i familie- og arveret.
- Testamenter
- Fremtidsfuldmagter
- Ægtepagter
- Dødsboer
- Samlivsophævelse, separation & skilsmisse
- Deling af formuen
- Alle sager om børn

ADVOKATFIRMAET
JANNE KØSTER
En del af kontorfællesskabet
ADVOKATHUSET
HVIDOVRE
Hvidovre Torv 9, 1. Sal · 2650 Hvidovre
T: 36 350 252 · M: 30 35 58 33
Ring for en uforpligtende samtale

Janne Køster
Advokat/mediator

have mundbind på når vi står op, og hverken må danse eller synge, er det desværre helt umuligt. Nu ser vi frem til, at der kommer gang i vaccinationerne mod Covid-19, og så håber vi på et snarligt almindeligt liv.

Men klog af mange skuffelser, sætter vi ikke nogen dato på endnu. Forud for starten vil det blive tydeligt annonceret i Hvidovre Avis.

Vort kontor

Vi har endnu ikke kunnet tage stilling til åbning. I skrivende stund må vi slet ikke opholde os i HUSET.
Ønsker du at komme i kontakt med os, så prøv først at ringe til kontoret i en af åbningstiderne (Se bagsiden for nærmere info).

Forårsfesten

Vi udsatte som bekendt festen to gange i foråret, hvorefter vi sprang året over og planlagde festen til 2. marts 2021 ud fra en optimistisk ide om, at så var vi da ude på den anden side af Corona epidemien. Vi skulle blive meget klogere. Vi tror, der skal et mirakel til, for at vi kan overholde datoen.

Men der er langt mellem miraklerne for tiden. Derfor bliver det foreløbig til, at vi ser tiden an. Det er ret sikkert, at vaccinationerne starter i kører januar.
Men hvornår, vi slipper af med restriktionerne, er straks mere usikkert.
Festen kommer, så snart det er muligt. Billetterne fra sidste år kan vi ikke refundere, men de gælder stadig. Der kan muligvis blive tale om en ombytning til nye billetter. Festen bliver annonceret så snart, vi har en "holdbar" dato.

v/Lene & René Langhorn
Arnold Nielsens Boulevard 62 B • 2650 Hvidovre
Tlf.: Lene: 21 65 05 78 • René: 30 31 81 17
mail: rene@nybodervin.dk • web: www.nybodervin.dk

Foto: Marie L. Munkegaard

VÅGETJENESTEN I HVIDOVRE

Af Anne Slater, Røde Kors Hvidovre

Hver tiende dansker dør hvert år uden familie eller venner omkring sig. Det svarer til, at omkring 5.000 danskere hvert år dør uden medmenneskeligt nærvær i de sidste timer af livet. Selv når mennesker dør på plejecentre og hospitaler, oplever nogle at være overladt til sig selv, når livet rinder ud. Plejepersonalet har ofte ikke tid til at våge ved den døende. Derfor må nogle døende tilbringe de sidste timer af livet alene. Vågetjenesten er Røde Kors' tilbud til døende, der har behov for nærvær og omsorg i de sidste timer af livet.

Vågetjenesten bliver tilkaldt, når personalet eller pårørende vurderer, at der er behov for en våger – enten i de tilfælde, hvor den døende ingen pårørende har eller i tilfælde, hvor de pårørende har brug for aflastning. For den døende betyder det medmenneskeligt nærvær, tryghed og omsorg til det sidste. For eventuelle pårørende kan det betyde aflastning og omsorg i en svær situation. Vågerne indgår ikke i plejen af den døende.

I starten af 2020 tog Røde Kors i Hvidovre de første skridt til at starte en vågetjeneste. Forinden afholdt vi en info-aften, hvor mange af de fremmødte var interesserede i at blive frivillige vågere. Vi nåede at afholde samtaler med dem og indgå samarbejdsaftale med mange plejecentre i Hvidovre og med hjemmesygeplejen. Så kom coronaen...

Det har derfor været svingende, hvor meget der har kunnet åbnes for vore vågere i 2020. Ligesom en del vågere ikke har ønsket at være aktive under coronaen. Men i Hvidovre har vi dog været tilkaldt ved de sidste stunder for 6 medborgere, og vore vågere har været ude 140 timer.

Vi har et godt samarbejde med Røde Kors vågetjenesten i Brøndby. Det betyder, at mange vågere kan tilkaldes til begge kommuner. En våger har typisk en vagt på 4 timer – nogle kan færre timer og nogle flere. Vi går ud både dag og nat.
Vi har flest kvindelige vågere, men der er også mænd, og i alle aldre - fra først i tyverne til sidst i halvfjerdserne. Nogle arbejder endnu, og andre er gået på pension. Mange har en baggrund indenfor socialområdet, men det er ikke et krav. Som våger skal man dog være moden, psykisk robust og være afklaret med at være hos døende. Alle vågere er underlagt tavshedspligt. Ingen skal dø alene, og vore vågere er klar til med kort varsel at sidde ved en døende, holde i hånd, fugte læber og være beroligende til stede. Hvis man er interesseret i at høre mere om vågetjenesten og om at være frivillig våger
– send en mail til ansla@rodekors.dk eller ring på 2258 2065.

ADRESSE- OG TELEFONLISTE FOR HVIDOVRE ÆLDRERÅD OG OVERSIGT OVER LOKALRÅD

Formand:
Jørgen Nygaard
Søstrand Alle 4
2650 Hvidovre
Tlf. 4041 7318
joergennygaard@live.dk

Næstformand:
Grete Hagedorn
Oppegårdsvej 18
2650 Hvidovre
Tlf. 3649 5442
gretehagedorn@webspeed.dk

Kasserer:
Christian Thode
Strandmarksvej 18, 4.tv.
2650 Hvidovre
Tlf. 2177 1085
christian@thode-family.dk

Redaktør:
Marianne Hviid
Torndalsvej 19
2650 Hvidovre
Tlf. 5190 7067
Marianne.hviid1@gmail.com

Birthe Mingon
Gurrevej 10, st.tv.
2650 Hvidovre
Tlf. 2830 8977
bmingon@gmail.com

Wivie Bastian
Hvidovre Enghavevej 42, st.tv.
2650 Hvidovre
Tlf. 4036 4789
wiwa1608@gmail.com

Bent Aarrebo Pedersen
Vestre Messegade 9a
2650 Hvidovre
Tlf. 3647 0128
Mobil 2323 0028
bent.aarrebo@gmail.com

Lokalrådet Nord

Formand
Leif Hauballe Nielsen
Åstrupgårdsvej 1 A
2650 Hvidovre
Tlf. 2476 8787
leif.hauballe@pc.dk

Ulla Bilsbo

Lokalrådet Strandmark

Christian Thode
Marianne Thode
Wivie Bastian
Hans Jørgen Christiansen
Jørgen Nygaard
Niels Erik Madsen

Lokalrådet Risbjerg

Formand
Ellen Ellesgaard
Berners Vænge 3, st.th.
2650 Hvidovre
Tlf. 4142 7484
19ellen@mail-online.dk

Birthe Mingon
Grete Hagedorn
Tommy Nielsen
Annette Hansen
Diddi Tapdrup
Yvonne Fløjbo
Kirsten Jønsson

Lokalrådet Avedøre

Formand
Ole Willumsen
Strøbyholm 32
2650 Hvidovre
Tlf 2085 2571
ole@obwillumsen.dk

Birgit Willumsen
Karen Margrethe Blichfeldt
Karen Torp
Bent Aarrebo Pedersen
Henning Humle
Marianne Hviid
Elin Palm
Lise-Lotte Dørge
Grethe Vestergaard
Margit Dam

Hvidovre
Frihedens Butikscenter · Tlf. 9632 5052

Bestil synstest på louisnielsen.dk

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra prisgruppe 195 kr. og opefter. Enkeltstyrkeglas (indeks 1,5) er med i prisen. Rabatten gives også på flerstyrkeglas fra 800 kr. og på eventuelle tillægsydelser. Kan ikke kombineres med andre tilbud. Synstest med sundhedstjek 245 kr. ©2020 Specsavers

Ældrerådets kontor
Huset, Hvidovrevej 253 B, 2650 Hvidovre
Telefon 6133 3708
E-mail: hvidovreaeldreraad@gmail.com
Hjemmeside: www.aeldreraadet.hvidovre.dk

Ældrerådets blad – Redaktionen
Marianne Hviid (ansvarshavende redaktør)
Bent Aarrebo Pedersen
Birthe Mingon
Ole Willumsen

Det Frivillige Ældrearbejde
"Ældre hjælper Ældre" - Telefon 3649 6966
Poul Petersen (formand). Telefon 3027 7458
Der er rådgivning 2. torsdag i måneden kl. 13-15
Få råd omkring arv, testamente, sociale og økonomiske spørgsmål samt juridiske og skattemæssige spørgsmål.

Har du spørgsmål, vi måske kan hjælpe dig med, så er du altid velkommen i HUSET Hvidovrevej 253B
Du er også altid velkommen til bare at se ind, når du kommer forbi. Så kan du se, hvordan vi bor, og du kan altid få en kop kaffe og en snak.

Husets åbningstider:
Mandag – onsdag kl. 10 – 12 og torsdag kl. 13 - 15

Ældrerådets blad trykkes i 2.500 eksemplarer og fordeles ved frivillig hjælp til de steder, hvor de ældre kommer.

Det kan også afhentes på Rådhuset og på biblioteterne. Ældrerådets blad kan også læses på Ældrerådets hjemmeside.

Ansvarlig for annoncetegning:
Bent Aarrebo Pedersen,
Mobil 23 23 00 28, mail bent.aarrebo@gmail.com

Du kan også få din annonce i Hvidovre Ældreråds blad, der udkommer 3 gange om året, så er du med til at støtte det lokale ældrerådsarbejde.

Næste nummer udkommer i juni 2021.

På gensyn.